MAJA GÜNTHER

DR. ANDREA STERR

Durch die Krise begleiten

Rat und Hilfe für Angehörige von Menschen in seelischen Ausnahmesituationen

PAL

MAJA GÜNTHER

DR. ANDREA STERR

Durch die Krise begleiten

Rat und Hilfe für Angehörige von Menschen in seelischen Ausnahmesituationen

PAL

PAL Verlagsgesellschaft mbH
Seit über 35 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen aus der Hand erfahrener Psychotherapeut*innen und Coaches.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über http://dnb.d-nb.de

© PAL Verlagsgesellschaft mbH, München
www.palverlag.de
ISBN 978-3-923614-72-1
1. Auflage 2021
Alle Rechte vorbehalten

Dieser Ratgeber gibt Hilfestellungen und Impulse, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autorinnen und Verlag sorgfältig geprüft. Autorinnen und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion und Lektorat: Lisa Bitzer, Carlo Günther, Susanne Lieb
Korrektur: Alex Eß
Covergestaltung: Karin Etzold
Coverabbildung: © getty-images.com
Satz: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München
Druck: Grafik + Druck digital K.P. GmbH, München

Klimaneutral
Druckprodukt
ClimatePartner.com/11574-2109-1001

Für alle Verwandten und Freunde, Kolleginnen und Kollegen sowie für alle Menschen, die in ihrem Leben die Herausforderung angenommen haben, ihnen nahestehende Menschen durch ihre schweren Zeiten, durch dunkle Täler und auf steinigen Pfaden zu begleiten.

Egal, wohin ihre Reise sie geführt hat, wie lange sie an ihrer Seite geblieben sind und ob das Ende ein glückliches war, sie haben als Weggefährten das Beste gegeben, was wir Menschen geben können: ihre Kraft, ihren Mut und ihre Liebe.

Inhaltsverzeichnis

Ein persönliches Vorwort 9

Zu Beginn 12

1 Die Krise als Wendepunkt verstehen 17
Was bedeutet Krise wirklich? 17
Selbstverantwortung während der Krise 19
Krisen durch Übergänge 20
Krisen durch traumatische Ereignisse 22
Unsere Reaktionen auf eine Krise sind unterschiedlich 23
Die Krise erkennen 26
Die Phasen einer Krise 30
Lösungen finden 32
Eine Chance für eine positive Veränderung 35
Transformation zu etwas Neuem 37
Kontrolle abgeben und den Prozess akzeptieren 39

2 Krisen begleiten 46
Unsere Emotionen sind individuell 46
Wenn einen die Krise der anderen (be-)trifft 47
Die angemessene Reaktion 55
Eigene Grenzen 58
Raus aus der Aufopferungsrolle! 61
Umgang mit der Verantwortung 63
Unterstützung kann nicht zu viel sein 65
Außenstehende als wichtige Ansprechpartner 67
Es ist okay, seine inneren Grenzen zu wahren
und zu verteidigen 69
Die Balance zwischen Selbstfürsorge und Überfürsorge 70

Bei Entscheidungen begleiten 73
Wann muss ich für mich einstehen? 77

3 Das eigene Selbst stärken 82
Der Prozess der Veränderung 83
Welches Bedürfnis steckt hinter meinem Gefühl? 88
Energie tanken 91
Den Alltag meistern 97
Für Entlastung sorgen 102
Die Erwartungshaltung der anderen 105
Die eigenen Bedürfnisse nach außen tragen 107
Richtig kommunizieren: Wie sage ich es? 112

4 Aktiv unterstützen, ohne sich selbst zu verlieren 114
Begleiten bei spezifischen psychischen Störungen 115
Die Gefahr der Co-Abhängigkeit 119
Glaubenssätze: Alles nur in Ihrem Kopf? 124
Sie sind es wert, glücklich zu sein! 127
Eine Frage des Respekts 129
Rituale und Routinen geben Halt 132
Sie sind wichtig! 133

Schlusswort 134

Über die Autorinnen 136

Auf die Balance kommt es an.
Du kannst einem anderen
nur helfen, wenn du dich auch
gut um dich kümmerst.

Dr. Doris Wolf

Ein persönliches Vorwort

Mit diesem Buch möchten wir allen, die einen anderen Menschen durch seine Krisen begleiten, Mut machen, ihnen zur Seite stehen und praktische Hilfe zur Selbsthilfe geben. Diese Begleiterinnen und Begleiter sind von wesentlicher Bedeutung für die Betroffenen, tragen durch schwere Zeiten – und finden dennoch oft wenig Beachtung, von anderen und sich selbst.

Das Thema Krisenbegleitung beschäftigt uns beruflich wie auch persönlich seit vielen Jahren. Wir treffen in Beratung und Therapie auf Menschen, die an Krisen anderer teilhaben, miteinbezogen sind und spüren, wie wichtig ihre eigene psychische und körperliche Stabilität ist, um überhaupt begleiten zu können. Oft fehlen ihnen sowohl das Bewusstsein für die eigene Befindlichkeit als auch das Wissen, wie Ressourcen aufgebaut und die eigene psychische Stabilität erlangt und erhalten werden können.

Persönlich haben wir Menschen, die uns sehr nahe sind, durch Krisen begleitet, mitunter bis zu ihrem Tod. Wir erlebten, wie sich auch für uns alles veränderte, kennen das Gefühl ausgepowert, überlastet zu sein und an Grenzen zu stehen. Um alles am Laufen zu halten, haben wir funktioniert, waren Sprachrohr und befanden uns in einer Art Vermittlerrolle. Menschen in unserem Umfeld begegneten den Betroffenen und uns entweder überfürsorglich oder bemitleidend – beides half nicht. Gleichzeitig entstand das Gefühl, selbst unsichtbar zu werden, da es über uns scheinbar nichts mehr zu berichten gab. Wir bekamen Ratschläge, nach denen wir nicht gefragt hatten; offenbar traute sich niemand mehr,

über unbeschwerte Themen zu sprechen oder eine leichte, entspannte Zeit mit uns zu verbringen. Auch wurden wir mit Bewertungen anderer konfrontiert, was unser Gefühl verstärkte, dass wenig echtes Verständnis für unsere Situation vorhanden war und wenig Bereitschaft, sich wirklich darauf einzulassen.

Hinzu kam, dass wir auch bestimmte Entscheidungen der begleiteten Betroffenen nicht mehr verstanden, denn so nah wir ihnen vor der Krise waren, so sehr wir sie verstanden, sie hatten sich durch die Krise verändert und von uns entfernt. In besonders schwierigen Phasen fanden wir kaum eine funktionierende Beziehungsebene, aber auch keine Zeit, uns Gedanken darüber zu machen, wie es weitergehen wird, geschweige denn, uns mit den Themen Abschied oder Tod auseinanderzusetzen. Und das alles passierte, während wir selbst mitten im Leben standen.

Heute ist klar: Wir möchten diese Erfahrungen und diese schwierigen Zeiten nicht missen. Trotz aller belastenden Erlebnisse waren sie unglaublich lehrreich und voll von Emotionen – negativen wie positiven. Wir haben gelernt, uns jederzeit gut um uns zu kümmern, und verstanden, dass jeder Mensch, der einen anderen durch eine Krise begleitet, sein eigener Experte und für sich selbst verantwortlich ist. Und dennoch: Wir hätten uns auch rückblickend mehr echte und konkrete Unterstützung gewünscht, um sicherer auf dem schmalen Grat zwischen Fürsorge und Überforderung zu balancieren. Deshalb ist es uns nicht nur ein fachliches, sondern auch ein Herzensanliegen gewesen, dieses Buch zu schreiben.

Wir danken allen Menschen, die uns vertrauensvoll und offen in ihre Krisen miteinbezogen haben. Gemeinsam durften wir eine so wichtige wie berührende Erfahrung teilen:

> *Krisen sind nicht deine Feinde.*
> *Krisen bedeuten Veränderung und Bewegung.*
> *Veränderung und Bewegung sind*
> *Grundprinzipien des Lebens.*
> *Es gibt kein Verharren, kein Festhalten,*
> *keinen Stillstand.*

Wir wollen Kraft und Halt geben in Situationen, die Veränderung bedeuten, die schmerzhaft sind, die zu überfordern scheinen. Wir wollen Sie unterstützen – im Vertrauen und in der Zuversicht, dass auch Positives, manchmal sogar Sinnhaftigkeit entsteht, wenn wir uns Krisen stellen, sie annehmen und für Veränderung offen sind.

Zu Beginn

Krisen haben eine Sogwirkung – ganz gleich, ob sie uns persönlich betreffen oder wir andere durch eine Krise begleiten, etwa weil die Betroffenen Freunde, nahe Verwandte oder die eigenen Partner sind. Denn Krisen sind prägende, ja entscheidende Abschnitte auf unserem Lebensweg, die alles Bisherige verändern und denen wir uns nicht entziehen können.

Es gibt viele Bücher darüber, wie man eine Krise bewältigt. Allerdings haben sich bislang nur wenige mit der Begleitung eines von einer Krise betroffenen Menschen beschäftigt. Dieser Ratgeber richtet sich an all diejenigen, die einem anderen in einer schweren Zeit zur Seite stehen.

In unserer Gesellschaft gibt es eine Vorstellung, wie Begleitende einer Krise sein sollen: niedergeschlagen, betroffen, mitleidend. Wir wissen jedoch, wie frustrierend und entmutigend es ist, durch die Krise nicht nur einen neuen, fremdbestimmten Fokus im Leben zu bekommen, sondern von einem Moment auf den anderen für die Außenwelt unsichtbar zu werden. Dazu fällt uns ein Beispiel aus dem Freundeskreis ein: Als Nicole vor Jahren ihren todkranken Ex-Mann Thomas pflegte, wurde sie von ihrem Umfeld immer wieder gefragt: „Und, wie geht es Thomas?“ Niemand aber wollte wissen, wie es ihr dabei ging. Zudem wurde Nicole unfreiwillig zu einer Art Sprachrohr für Thomas, denn offenbar traute sich kaum jemand, ihn als direkt Betroffenen nach seinem Befinden zu fragen.

Es gäbe sicher noch viele andere Beispiele, die verdeutlichen, wie hart und entbehrungsreich, vor allem aber wie wenig aner-

kannt die Begleitung durch eine Krise sein kann. Aus diesem Grund soll es in diesem Buch um diejenigen gehen, die sich aufopferungsvoll um einen anderen kümmern. Auch diese Menschen brauchen Unterstützung, Verständnis, Nachsicht und Zuneigung, Momente der Entlastung, der Normalität und des Glücks, gerade dann, wenn die Not am größten ist. Denn die permanente Anspannung wird irgendwann auch für die Begleitenden zum Problem. Wie bei einer Kugelschreiberfeder, die ständig zusammengedrückt wird, oder einem Muskel, der ständig kontrahiert: Irgendwann kann die Spannung nicht mehr aufrechterhalten werden.

Betroffene sind gezwungen, ihre Situation anzunehmen und sich mit ihr auseinanderzusetzen. Für Angehörige oder in der Krise Begleitende ist das oft viel schwerer. Sie sind selbst nicht betroffen und leiden doch unter der Krise. Auch sie durchlaufen unterschiedliche emotionale Prozesse, und selbstverständlich haben auch sie Bedürfnisse, die ihren Platz und Erfüllung fordern.

Aber es ist wie ein unausgesprochenes Gesetz: Wer zwar selbst nicht betroffen ist, aber eine Krise als Partnerin oder Partner, Freund oder Angehöriger begleitet, darf selbst keine Freude mehr empfinden. Das sorgt für schlechte Gefühle bei den Begleitenden, weil sie sich schämen, wenn sie mal einen guten Tag haben, trotz der belastenden Umstände. Dabei kann es viel unterstützender sein, wenn der oder die Begleitende positive Gefühle wie Freude lebt und erlebt.

Menschen sind unterschiedlich. Aus diesem Grund reagiert auch jeder anders auf die Krise einer nahestehenden Person. Die einen verfallen in Aktionismus, um das ungute Gefühl der

Hilflosigkeit zu verdrängen. Die anderen tragen einen Zweckoptimismus zur Schau, der die eigene Trauer überdeckt. Und wieder andere sind gelähmt von Betroffenheit oder distanzieren sich aus Sorge, dass ihre Hilfsangebote unangemessen oder nicht ausreichend sein könnten.

Dieses Buch möchte Menschen, die die Krise eines anderen miterleben oder sogar begleiten, erlauben, sich selbst und ihre Bedürfnisse zu spüren und sich eine Pause zu gönnen. Der Blick soll auf das gelenkt werden, was im Unglück gut ist. Das tut nicht nur den Betroffenen, sondern auch den Begleitenden gut. Ihre seelische Gesundheit ist von enormer Wichtigkeit, auch für den Verlauf der Krise. Wenn immer nur alles schlecht, kräftezehrend und elend ist, wird man handlungsunfähig. Man sitzt sprichwörtlich im selben Boot wie die Betroffenen, was in seltenen Fällen sogar in eine Co-Abhängigkeit oder ein Helfersyndrom münden kann. Dabei kann die Krise auch eine einmalige Möglichkeit sein: Etwas wird sich ändern. Möglicherweise sogar zum Guten. Wir sind der festen Überzeugung, dass jede Krise das Potenzial hat, gestärkt aus ihr hervorzugehen und seinen Frieden mit ihr zu machen.

Wir sind Dr. Andrea Sterr und Maja Günther. Andrea Sterr ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Nach dem Medizinstudium und der Promotion im Fach Anästhesie hat sie sich für die Psychiatrie entschieden, weil ihr die Menschen, ihre Belange und der persönliche Kontakt zu ihnen sehr am Herzen liegen.

So hat Andrea Sterr hat mehrere Jahre die Krisen- und Aufnahmestation und die Station für Suchterkrankungen der psychiatrischen Klinik der LMU München, Nußbaumstraße

ärztlich betreut und auch in ihrer Tätigkeit als Dienstärztin und Konsiliarpsychiaterin immer wieder Krisen aufgefangen und begleitet. Auch in ihrer ambulanten niedergelassenen Tätigkeit unterstützt sie Menschen, die mit ihrer Lebenssituation nicht mehr zurechtkommen, gesprächstherapeutisch sowie medikamentös. Andrea Sterr wird im Buch unter anderem wichtige Begriffe beziehungsweise Krankheitsbilder in den Infokästen erklären.

Die Diplom-Soziologin Maja Günther arbeitet seit 15 Jahren als systemische Coachin und externe Mitarbeiterberaterin für Unternehmen und Institutionen. Unter anderem begleitet sie Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer, denen gekündigt wurde, auf ihrer Jobsuche. Dabei geht es sowohl um seelische Unterstützung als auch darum, den Betroffenen zu zeigen, wie sie ihre eigenen Kompetenzen (wieder) entdecken und fördern sowie ihr Selbstbewusstsein stärken können.

Darüber hinaus bietet Maja Günther Einzel- und Paarberatungen an, hält Seminare und Webinare und ist Autorin und Hörbuchregisseurin für Ratgeber im Bereich Lebenshilfe. In ihrem Life-Coaching-Podcast „Wecke deine Lebensfreude“ spricht sie über Themen wie Selbstwert oder Auszeiten im Alltag. Weil viele Podcastfolgen die Inhalte in diesem Ratgeberbuch ergänzen, wird an den entsprechenden Stellen darauf hingewiesen. Zum Podcast können Sie über einen QR-Code auf Seite 138 gelangen.

Sowohl in unserer therapeutischen Praxis als auch im privaten Umfeld haben wir oft und mitunter am eigenen Leib erlebt, dass in einer Krise meist alle auf die Betroffenen schauen. Sie stehen im Zentrum ihres „Unglücks“, während

die Begleitenden in den Schatten verschwinden. Aus dieser Dunkelheit wieder herauszutreten und eigenes Lebensglück zu empfinden, kann mitunter ein sehr schwerer Weg sein.

Darum haben wir dieses Buch mit vielen praktischen Übungen, wissenschaftlichen Erkenntnissen und Erfahrungswerten aus unserer Arbeit mit Menschen geschrieben. Es soll allen Begleitenden in der Krise ein Anker sein. Und es soll allen Betroffenen aufzeigen, wie groß die Aufgabe ist, der sich diese Ihnen nahestehende Person angenommen hat.

Ein Hinweis:

Wir haben uns entschlossen, in diesem Ratgeber in weiten Teilen das generische Maskulinum, also die männliche Form zu verwenden. Schlicht und ergreifend, weil wir in der Erarbeitung und beim Lesen des Textes zur Überzeugung kamen, dass so der Lesefluss am wenigsten behindert wird. Selbstverständlich beziehen wir uns in unseren Formulierungen und Beispielen immer auf alle Geschlechter. Und wir hoffen, dass sich alle Leserinnen und Leser gleichermaßen angesprochen fühlen.

2
Krisen begleiten

In den meisten Krisen richtet sich das Augenmerk auf diejenigen, die im Zentrum des Geschehens stehen: die Betroffenen. Dieses Buch jedoch widmet sich den Begleitenden: Angehörigen, Freunden, nahestehenden Personen des Betroffenen. Diese Menschen werden, genau wie ihre Bedürfnisse und Gefühle, allzu oft vergessen. Und die können ganz anders als die der Betroffenen sein. In diesem Kapitel wollen wir der Frage nachgehen: Was macht die Krise mit den Begleitenden?

Unsere Emotionen sind individuell

Ein Fallbeispiel

Lindas Schwester Anna bringt in der 32. Woche per Notkaiserschnitt einen kleinen Jungen auf die Welt. Sowohl der Eingriff als auch die ersten Tage sind kritisch, das Kind muss auf der Intensivstation bleiben. Anna zieht sich komplett zurück, um den Schock zu verarbeiten.

Linda indes kann sich über die viel zu frühe Geburt des Neffen in den ersten Tagen nicht freuen. Ihre Gedanken und Gefühle sind bei der Schwester, die ihr sehr nahesteht. Sie weiß, dass Anna sich gern stärker gibt, als sie in Wahrheit ist, und befürchtet, dass sie das Erlebte verdrängen könnte, statt es zu verarbeiten. Viel schwieriger als die Sorge um die Schwester ist für Linda aber, dass man ihr als Angehöriger offenbar alle negati-

ven Gefühle abspricht. Das Umfeld gratuliert ihr zum Neffen, beschwichtigt mit Floskeln wie „Ach, es haben doch schon ganz andere Frühchen geschafft“ und verlangt von ihr, sich nicht unnötig den Kopf zu zerbrechen. Linda ist irritiert: Wieso darf sie nicht traurig sein, dass ihrer Schwester und dem Kind diese traumatische Erfahrung nicht erspart geblieben ist? Weshalb wollen alle von ihr, dass sie glücklich ist?

Gefühle sind individuell, genau wie Trauer- und Trennungsprozesse. Während sich manche gleich nach einem Beziehungsende ins Nachtleben stürzen und die Puppen tanzen lassen, brauchen andere Monate oder Jahre, um emotional wieder auf die Beine zu kommen, und ziehen sich in dieser Zeit oft sehr in sich zurück.

Es kann zuweilen schwer sein, sich dem allgemeingültigen Verständnis von „So macht man es richtig“ entgegenzustellen. Aber es gibt keine richtige oder falsche Art, wie man trauert, sich freut oder eine Krise übersteht – weder als Betroffener noch als Begleitender.

Wenn einen die Krise der anderen (be-)trifft

Als Person „in der zweiten Reihe“ erlebt man eine Krise unmittelbar mit. Auch wenn sie einen nicht persönlich betrifft, trifft sie einen eben doch – durch die Beziehung, die man zu den Betroffenen hat. In den meisten Fällen haben Begleitende das Gefühl, keine andere Wahl zu haben, als zu helfen. Sie haben sich die Situation nicht ausgesucht, fühlen sich vielleicht sogar hineingeworfen. Das kann zu verschie-

denen Reaktionen führen, denen sich die Begleitenden ausgesetzt fühlen.

Aggressivität

Wer sich in seiner Situation nicht zu helfen weiß, wird oft wütend. Die daraus resultierenden Aggressionen können sich gegen die eigene Person, die Betroffenen oder andere Menschen richten, die mit der Krise zu tun oder sie ausgelöst haben. Häufig äußern sich die Aggressionen in Schuldzuweisungen. Die Frage nach der „Schuld“ bringt jedoch nichts, weil sie sich an der Vergangenheit orientiert und nichts Konstruktives zur Situation beiträgt. Einem jahrzehntelangen Raucher zum Zeitpunkt der Lungenkrebsdiagnose Vorhaltungen zu machen, ändert rein gar nichts an seiner Situation und ist nicht konstruktiv. Menschen neigen dazu, das, was ihnen widerfährt, in Kausalität zu setzen. „Hättest du bloß nicht …“- oder „Wärst du mal besser …“-Vorwürfe sind das Resultat. Dennoch sind aggressive Verhaltensmuster im ersten Moment normal und können, als Zeichen der Überforderung gewertet, schnell aufgelöst werden.

Umgang mit negativen Gefühlen

Was können wir tun, um Wut und Aggressionen abzubauen?
Wir alle haben solche Gefühle. Ein Problem entsteht erst, wenn wir nicht wissen, wie wir mit den Gefühlen umgehen können. Dann kommt Unsicherheit auf und das befeuert oft die Wut, denn dann sind wir auch noch auf uns selbst wütend, weil wir uns hilflos fühlen.
Den Umgang mit schwierigen Gefühlen können wir lernen. Wenn wir mit unserer Wut nicht umgehen können, dann können wir im schlimmsten Fall davon krank werden. Es werden ständig Stresshormone ausgeschüttet, die nicht wieder

abgebaut werden können. Das kann zu einem hohen Stresspegel führen und das Verhalten dauerhaft verändern. Im schlimmsten Fall können Depressionen oder andere psychische Erkrankungen ausgelöst werden.
Grundsätzlich ist Wut ein gesundes Gefühl. Wut, Ärger, Aggressionen oder andere schwierige Gefühle haben ein großes Kraftpotenzial. Sie setzen Energie frei und sind auch aus diesem Grund starke Gefühle.
Wenn es Ihnen gelingt, die Kraft, das Positive aus den Gefühlen zu nutzen, dann können Sie viel erreichen. Wenn Sie Ärger spüren, ist das ein Hinweis darauf, dass etwas falsch läuft.
Er entsteht, wenn wir über unsere Grenzen gehen oder andere unsere Grenzen nicht einhalten, wenn wir uns Ziele vornehmen und diese nicht erreichen, oder wenn wir uns ungerecht behandelt fühlen. In jedem Fall steckt hinter den schlechten Gefühlen ein eigenes Bedürfnis, das zu wenig Aufmerksamkeit bekommt.

Es geht also im ersten Schritt darum, all das wahrzunehmen. Nehmen Sie Wut, Ärger und Aggression wahr. Sie dienen Ihnen als Warnsignal. Akzeptieren Sie die Gefühle, denn sie gehen nicht weg, wenn Sie gegen sie ankämpfen, und sie gehören zu der jetzigen Situation dazu. Nehmen Sie die Fäden in die Hand und beginnen Sie aktiv, an Ihrer Situation etwas zu verändern.
Überlegen Sie, woher die Gefühle kommen könnten. Wurde bei Ihnen eine Grenze überschritten? Wenn ja, stellen Sie sich folgende Frage: Angenommen, Sie wären frei von schlechten Gefühlen, was wäre dann anders? An welcher Stelle wurde Ihre Grenze überschritten? Welches Ihrer Bedürfnisse steckt dahinter? Angenommen, die Grenze würde eingehalten werden, welches Bedürfnis wäre dann erfüllt?

Auch wenn Sie wütend sind, weil Sie sich ungerecht behandelt fühlen, gibt es ein unerfülltes Bedürfnis im Hintergrund. Wenn Sie das Gefühl haben, Sie machen immer alles für andere, dann haben Sie vielleicht das Bedürfnis nach Pausen oder Ruhe. Nehmen Sie Ihr Bedürfnis ernst. Dazu können Sie natürlich auch kommunizieren, dass Sie eine Pause machen müssen, aber Sie Ihr schlechtes Gewissen plagt, wenn Sie nicht alles erledigen. Wichtig ist dabei, dass Sie für sich und nicht gegen andere kämpfen.

Gefühle wie Wut, Ärger und Aggression bauen sich in dem Moment ab, wenn wir lernen, unsere Bedürfnisse dahinter wahrzunehmen und uns diese zu erfüllen. Das ist nicht immer leicht und auch nicht immer vollständig möglich. Dennoch können wir einen kleinen Schritt weiterkommen, wenn wir wissen, was wir brauchen.
Probieren Sie in kleinen Situationen, mit Ihrer Wut anders umzugehen. Nutzen Sie die Energie der Gefühle und setzen Sie sie für sich ein. Das macht einen Teil Ihrer Stärke aus.

Ablehnung
Es ist eine menschliche Reaktion, das Unveränderbare erst einmal pauschal abzulehnen, sich vielleicht sogar durch vollständiges Ausblenden oder Ignoranz der Lage für einen kurzen Moment „Erleichterung“ zu verschaffen. Was ich nicht sehe, ist auch nicht da – für eine gewisse Zeit, in der auch die Begleitenden die ausgebrochene Krise verdauen müssen, ist das durchaus in Ordnung. Auf Dauer kann es aber keine Lösung sein, die Augen vor dem Offensichtlichen zu verschließen oder die Krise zu ignorieren beziehungsweise wegzulächeln.

Akzeptieren, was ist

Was können Sie tun, um die Situation zu akzeptieren? Es ist ein natürlicher Impuls, im ersten Moment das, was unangenehm, schlimm oder gar unfassbar ist, weghaben zu wollen. Im ersten Moment dient das Verneinen der Situation als Schutzmechanismus. Es verschafft uns Zeit, uns zu sammeln und das Geschehene durchsickern zu lassen. Vielleicht kennen Sie auch Reaktionen wie: „Das kann nicht sein, dass das gerade passiert!“ oder „Ich glaube das nicht!“ Schwierig wird es, wenn wir dauerhaft in der ablehnenden Haltung hängenbleiben. Dann versuchen wir mit allen Mitteln, etwas zu verändern, was nicht veränderbar ist. Das kostet Kraft und wir kommen keinen Millimeter vom Fleck. Deshalb ist es wichtig, sich irgendwann die Frage zu stellen, was veränderbar ist und was nicht verändert werden kann, auch wenn wir es uns noch so sehr wünschen.

Machen Sie sich bewusst, dass Sie die Situation nicht ändern können. Angenommen, Sie akzeptieren voll und ganz, dass Sie jetzt mit dieser Situation oder mit dieser Last leben müssen, was können Sie tun, um es sich so gut und so leicht wie möglich zu machen? Was brauchen Sie, um damit leben zu können? Was stärkt Sie? Was baut Sie auf? Was sind Ihre persönlichen „Tankstellen“, bei denen Sie Energie auftanken können?

Maja Günthers Podcast-Folge „Veränderbar versus unveränderbar!“ gibt Ihnen noch tiefere Einblicke ins Thema.

Mitleid

Geteiltes Leid ist halbes Leid? Bedingt! Der Mensch ist zur Empathie fähig, deshalb ist es verständlich, warum er Mitleid empfindet, wenn er von einem Schicksalsschlag eines anderen erfährt. Allerdings gibt es einen Unterschied zwischen Mitleid

und Mitgefühl: Wer Mitleid empfindet, leidet wortwörtlich „mit“, nimmt Anteil am Schmerz und Leid anderer. Oft denkt er sich: „Der oder die Arme kann einem richtig leidtun.“ Wir bedauern die Betroffenen, sind aber gleichzeitig froh, dass es uns besser geht – und das fühlt sich nicht gut an. Durch das Bedauern manifestiert sich außerdem eine Hierarchie: Bemitleidete Personen stehen automatisch niedriger als mitleidende. Mitgefühl indes ist ein echter Akt der Anteilnahme und Zuwendung. Mitgefühl zu haben bedeutet, sich in die Lage eines anderen hineinzuversetzen, ohne das Leid des anderen zu kopieren, zu reproduzieren oder sich damit zu identifizieren. Im Gegensatz zum Mitleid entsteht so automatisch ein kleiner, aber wichtiger Abstand, der für die Selbstfürsorge des Mitfühlenden, aber auch für das Beziehungsgleichgewicht der beteiligten Personen immens wichtig ist.

Empfinden Sie Mitleid?

Wenn Sie jemanden bemitleiden, dann empfinden Sie ihn als bemitleidenswert. Das heißt, er ist nicht auf Augenhöhe mit Ihnen. Machen Sie sich bewusst, dass Sie die Person durch Ihre Sichtweise kleiner machen. Sie trauen ihr vielleicht manches nicht mehr zu, was sie gut alleine schaffen würde, oder was sie vielleicht auch gerne selbst erledigen würde. Vielleicht muten Sie dem Betroffenen auch das ein oder andere nicht zu, weil Sie denken, es sei zu viel für ihn. Hier ist der Grad zwischen Entmündigung und echter Unterstützung schmal. Als Angehöriger eines sich in einer Krise befindenden Menschen ist es umso wichtiger, Hilfe anzubieten, sich aber gleichzeitig durch Nachfragen abzusichern, ob die Person überhaupt Hilfe will, und wenn ja, welche und wieviel Hilfe sie möchte. Machen Sie sich dabei immer mal wieder bewusst, dass der Betroffene die Verantwortung für sein Schicksal hat und Sie ihm die auch lassen dürfen.

Hilflosigkeit

Nicht selten kommt es vor, dass Menschen in eine Art passive Starre verfallen, wenn ihnen nahestehende Personen eine Krise durchleben. Die Überforderung bricht sich Bahn und lässt die Begleitenden vor Schreck oder Trauer erstarren. Einfache Dinge wirken plötzlich wie nicht zu bewältigende Aufgaben, man sieht den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr. Auch diese Reaktion ist nachvollziehbar, jedoch hilft sie in der Regel weder den Betroffenen noch den Begleitenden, irgendetwas an der Situation zu verändern oder für einen Moment der Erleichterung zu sorgen. In diesem Fall hilft nur noch, Unterstützung von außen zu holen, um aus dem passiven Verharren wieder in ein aktives Handeln zu kommen.

Brauchen Sie professionelle Hilfe?

Hier kann Ihre Unterstützung darin bestehen, gemeinsam zu überlegen, wer welche Aufgaben übernimmt. Überlegen Sie zusammen, ob eine Therapie, ein Klinikaufenthalt, eine Reha oder ein mobiler Dienst helfen können. Im Netz findet man von Krisendiensten bis zu Therapeutinnen und Therapeuten zahlreiche Hilfsangebote.

Aktionismus

Das Gegenteil der Hilflosigkeit ist der oft blinde Aktionismus, den einige Begleitende nach einem Krisenausbruch an den Tag legen. So gut ihre Absichten auch sind, sollten sich Personen, die zu diesem Reaktionsmuster neigen, immer auch fragen: Wem dient mein Verhalten am Ende des Tages wirklich – mir selbst oder demjenigen, den ich unterstützen möchte? Aktionismus projiziert die eigenen Unsicherheiten und Sor-

gen auf den anderen: Man tut irgendetwas, im Versuch, nicht untätig herumzusitzen und sich hilflos zu fühlen – unabhängig davon, ob die Betroffenen die Hilfe überhaupt wünschen oder ob sie ihnen nützt.

Übung: Den Körper wahrnehmen

Hier können auch eine Körperreise oder Achtsamkeitsübungen helfen.

- Setzen Sie sich mit geschlossenen Augen auf einen Stuhl und spüren Sie in jedes einzelne Körperteil hinein. Wie fühlen sich Ihre Füße, Ihre Beine, Ihr Bauch, Ihre Arme und Hände und Ihr Nacken und Kopf an?

- Nehmen Sie Verspannungen wahr?

- Wie geht es Ihnen momentan?

Es gibt zahlreiche Anleitungen für Progressive Muskelentspannung, Meditation oder Autogenes Training. In jedem Fall ist das Ziel, dass Sie aus dem Aktionismus herauskommen und innehalten. So können Sie wahrnehmen, wie es Ihnen gerade geht und was Sie für sich tun können, um sich zu stabilisieren.

Die angemessene Reaktion

Auch wenn unsere Absichten gut sind, tun wir oft nicht das Richtige. Viel zu häufig meinen wir, uns mit den Bedürfnissen der Betroffenen auseinanderzusetzen, in Wahrheit handeln wir jedoch aus einem egoistischen Motiv heraus. Das ist menschlich und nachvollziehbar, manchmal aber kontraproduktiv. Dabei gibt es einen Weg, wie Begleitende auf einen Krisenausbruch reagieren können:

- Sie zeigen Mitgefühl und Empathie, ohne mitzuleiden.
- Sie bieten Hilfe an, ohne sie aufzudrängen.
- Sie gehen aktiv und wertfrei auf die Betroffenen zu und fragen nach ihren Bedürfnissen.
- Sie kommunizieren ihre eigenen Unsicherheiten, ohne sie den Betroffenen zum Vorwurf zu machen.
- Sie handeln und kommunizieren transparent und nachvollziehbar.
- Sie können akzeptieren, wenn die Betroffenen gerade nichts brauchen oder keine Hilfe annehmen möchten.
- Sie hören auf ihre eigenen Bedürfnisse und stellen sie nicht hintan.

Ein Fallbeispiel

Silkes Freundin Anja wurde völlig überraschend von ihrem Mann verlassen und leidet sehr. Freundin Silke weiß nicht, was sie tun kann, damit Anja sich besser fühlt. Denn die zieht sich zurück, will am liebsten gar nicht mehr vor die Tür. Silke spürt, dass Anja gerade keine Hilfe oder Ablenkung annehmen kann – obwohl letzteres bei Silkes Trennung vor einigen

Jahren für sie genau das Richtige war. Sie weiß jedoch, dass ihre ständigen Angebote, etwas zu unternehmen, die Freundin unter Druck setzen.
Silke sagt deswegen zu Anja: „Ich sehe, dass es dir nicht gutgeht, und das bricht mir das Herz. Gleichzeitig nehme ich dein Bedürfnis nach Rückzug wahr. Wenn es für dich in Ordnung ist, komme ich in ein paar Tagen wieder auf dich zu. Melde dich jederzeit, wenn dir danach ist."
Damit reagiert sie empathisch und sensibel, bleibt aber gleichzeitig authentisch und Anja zugewandt. Sie akzeptiert, dass die Freundin gerade Zeit für sich braucht und die ersten Tage der Krise allein bewältigen möchte.

Übung: Aktives Zuhören

Aktives Zuhören besteht nach seinem Begründer Carl Ransom Rogers aus drei Elementen:

- empathische und offene Grundhaltung
- authentisch und kongruent auftretende Gesprächspartner
- Akzeptanz und bedingungslose positive Beachtung des Gesprächspartners

Wie der Begriff nahelegt, ist Aktivität die Grundvoraussetzung für aktives Zuhören. Dabei geht es darum, das Anliegen des Gesprächspartners richtig zu verstehen und Vertrauen aufzubauen. Aktives Zuhören bezieht sich auf die Sachebene. Es handelt sich um das Paraphrasieren, also das Umschreiben dessen, was ich gehört habe, mit eigenen Worten. Eventuell nachfragen, ob ich es richtig verstanden habe.

Die folgenden Einstiegsformulierungen können Sie beim Paraphrasieren unterstützen:

- „Mit anderen Worten …“
- „Dir ist es wichtig, dass …“
- „Du legst Wert auf …“
- „Ich habe jetzt verstanden, dass du …“
- „Das klingt für mich, als wenn …“
- „Du denkst/meinst, dass …“

Wir alle kennen vermutlich Situationen, in denen das Gesagte beim Gegenüber völlig falsch ankommt. Oder wir fühlen uns verletzt und reden nicht mehr darüber, worum es eigentlich geht. Um das zu vermeiden, können wir die Technik des aktiven Zuhörens bewusst anwenden. Dabei hören Sie Ihrer Gesprächspartnerin oder Ihrem Gesprächspartner eine Weile zu und wiederholen dann in Ihren Worten, was Sie verstanden haben, was die beziehungsweise der andere Ihnen gesagt hat. Danach können Sie fragen, ob Sie es richtig verstanden haben. Dann ist Ihr Gegenüber an der Reihe, Ihnen zuzuhören und nachzufragen, ob sie oder er Sie richtig verstanden hat. Diese Gesprächsübung wirkt zunächst etwas künstlich, aber sie ist ungemein hilfreich, da wir von der emotionalen Ebene wegkommen und uns eher auf den Inhalt des Gesagten konzentrieren.

Impuls: Was brauchen Sie, was braucht der andere?

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Mensch andere Bedürfnisse hat. Vielleicht braucht die Person, die Sie begleiten, etwas ganz anderes, als das, was Sie denken. Hier hilft es,

immer mal konkret nachzufragen und dann die geäußerten Bedürfnisse ernst zu nehmen. Genauso wichtig ist es, dass Sie gut auf sich und Ihre Bedürfnisse achten.

Eigene Grenzen

Wer einen anderen durch eine Krise begleiten möchte, spürt oft zu spät, dass die eigene Überlastung erreicht ist. Das hat viel mit dem Schuldgefühl zu tun, dass sich die Begleitenden im Vergleich zu den Betroffenen nicht beschweren dürfen. Sie denken: „Mir geht es ja gut. Ich darf nicht jammern!“ Und vergessen dabei allzu oft, dass sie den Betroffenen nur eine echte Unterstützung sein können, wenn sie auf ihr eigenes Wohlergehen achten.

Besonders anschaulich ist das Beispiel der Anwendung von Sauerstoffmasken im Flugzeug. Vor allem Frauen reagieren oft ablehnend, wenn sie hören, dass sie die Maske zuerst sich und dann ihren Kindern aufsetzen sollen. Das ist jedoch nicht herzlos, sondern vorausschauend. Werden sie nämlich wegen eines Druckabfalls ohnmächtig, können sie auch ihren Kindern oder anderen hilfsbedürftigen Personen im Flugzeug nicht mehr helfen.

Über die Autorinnen

© Peter von Felbert

Maja Günther

In ihrer Praxis für Beratung und Coaching arbeitet die Diplom-Soziologin und Gesprächstherapeutin (HPG) seit über 15 Jahren mit Paaren und Einzelpersonen. Als Sytemische Business Coachin ist sie in der Psychosozialberatung für namhafte Unternehmen und Institutionen tätig. Daneben hat Maja Günther Lebenshilfe- und Coaching-Ratgeber geschrieben, ist Co-Autorin des Lebensfreude-Kalenders, veröffentlicht regelmäßig Beiträge auf palverlag.de und produziert den Podcast „Wecke deine Lebensfreude“.
Mehr Infos unter: www.maja-guenther.de

Ich gebe Menschen Impulse, Tipps und Übungen an die Hand, mit denen sie ihre Lebenssituation aus einer neuen Perspektive betrachten und so Lösungswege finden können.

© privat

Andrea Sterr

Seit über 20 Jahren arbeitet Dr. med. Andrea Sterr als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie in der Privatambulanz der Uni-Klinik in München sowie in eigener Praxis. Bis heute wirkt sie zudem an diversen renommierten Forschungsprojekten mit, unter anderem am internationalen Stanley-Projekt zu bipolaren Störungen. Sie hat an zahlreichen wissenschaftlichen Veröffentlichungen mitgearbeitet und diverse Fachbeiträge geschrieben.
Mehr Infos unter: www.andrea-sterr.de

Ich möchte Menschen unterstützen, ihre positiven Energien und Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, die jeder in sich trägt, die aber aus verschiedensten Gründen nicht immer zugänglich sind.

Wecke deine Lebensfreude

Der Podcast von Maja Günther.
Jeden zweiten Sonntag erscheinen neue Folgen, parallel zum PAL Newsletter "Vitamine für die Seele".
Mehr Infos unter:https://wecke-deine-lebensfreude.podigee.io/

Vitamine für die Seele

Der PAL Newsletter – kostenlos, zweiwöchig, immer sonntags!
Mehr infos unter: https://www.palverlag.de/newsletter

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden. Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen Sie in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de
Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld.
Dazu inspirierende Denkanstöße die stärken, aufbauen und motivieren.

www.angst-panik-hilfe.de
Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.

www.psychotipps.com
Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.

www.partnerschaft-beziehung.de
Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.

PAL Lebenshilfe-Bibliothek
Ratgeber erfahrener Therapeuten

Rolf Merkle
So gewinnen Sie mehr Selbstvertrauen
Auflage 320.000 Exemplare

Doris Wolf/Rolf Merkle
Gefühle verstehen, Probleme bewältigen
Auflage 380.000 Exemplare

Doris Wolf
Einen geliebten Menschen verlieren
Auflage 135.000 Exemplare

Doris Wolf
Einsamkeit überwinden
Auflage 70.000 Exemplare

Rolf Merkle
Lass Dir nicht alles gefallen
Auflage 133.000 Exemplare

Rolf Merkle
Wenn das Leben zur Last wird
Auflage 133.000 Exemplare

Unsere Selbsthilfe-Ratgeber werden von vielen Kliniken, Ärzten, Beratungsstellen und Psychotherapeuten zur Therapiebegleitung und zur Nachsorge empfohlen.

Die PAL-Ratgeberbücher sind im Buchhandel erhältlich oder in unserem PAL-Onlineshop:
www.shop.palverlag.de

Entdecke die Lebensfreude-Welt von PAL

Das Lebensfreude-Kartenset
Box mit 36 Karten und 16-seitigem Begleitheft
ISBN 978-3-923614-82-0
€ (D) 18,00 / (A) 18,50

Lebensfreude jetzt!
Tischaufstellkalender mit 52 Kalenderblättern und Wire-O-Spiralbindung
ISBN 978-3-923614-83-7
€ (D) 16,80 / (A) 17,30

Wecke deine Lebensfreude
188 Seiten, durchgehend vierfarbig
ISBN 978-3-923614-84-4
€ (D) 12,80 / (A) 13,20

Das Lebensfreude-Training
16 Tipps für mehr Vitalität, Ausgeglichenheit und Glücksempfinden
ISBN 978-3-923614-96-7
€ (D) 4,99

Entdecke die Lebensfreude-Produktwelt auf palverlag.de

Alle Infos zu den Produkten, zu unseren Autoren und Fotografen:
palverlag.de/lebensfreude-kalender

Die Balance finden auf dem schmalen Grat zwischen Fürsorge und Überforderung

Die Ursachen für eine persönliche Krise sind vielfältig. Wesentlich für ihre Überwindung ist, dass die betroffene Person nicht alleine gelassen wird. Familie, Freunde und Bekannte können einen Teil der emotionalen und organisatorischen Belastungen abnehmen sowie physischer und seelischer Beistand in der schweren Zeit sein.

Doch wie können wir uns einer betroffenen Person nähern? Wie helfen wir ihr wirklich? Und wie können wir dabei auf uns achtgeben, damit wir nicht am Ende selbst in der Situation ausbrennen? Die erfahrenen Therapeutinnen Maja Günther und Andrea Sterr nehmen sich des sensiblen Themas an und geben – erstmals unabhängig von der Krise der Betroffenen – in einem praktischen Leitfaden wertvolles Basiswissen sowie einfache Übungen und konkrete Hilfestellungen für Angehörige und Freunde.

„Wir wollen Ihnen Kraft und Halt geben in diesen Ausnahmesituationen, die auch für Sie als begleitende Person Veränderungen bedeuten, schmerzhaft sind und Sie zu überfordern scheinen.“

Maja Günther und Dr. Andrea Sterr

ISBN 978-3-923614-72-1

www.palverlag.de
praktisch anwendbare Lebenshilfen

9 783923 614721