

„Wenn du verweilst, dann nur, um dich zu stärken“

Ehe-, Familien- und Lebensberaterin Anjeli Goldrian gibt Tipps, wie man auch in Krisensituationen neuen Mut fassen kann

Die Diplom-Psychologin und Psychologische Psychotherapeutin **Anjeli Goldrian** berät in der Ehe-, Familien- und Lebensberatung des Erzbistums täglich Menschen in schwierigen Situationen. Sie gibt Tipps, wie es gelingt, selbst in einer Krise wieder neuen Mut zu fassen.



MK: In Ihre Beratungsstellen kommen Menschen mit unterschiedlichsten Anliegen, oft aber in Umständen, in denen sie den Mut verloren haben. Was sind dies für Situationen?

GOLDRIAN: Etwa die Hälfte der Menschen kommt mit **Fragen zur Partnerschaft** zu uns: Probleme mit der Kommunikation, Sexualität oder unterschiedlichen Bedürfnissen.

Außerdem begleiten wir Menschen in **Lebenskrisen**, zum Beispiel nach Verlust eines Angehörigen durch Tod oder Trennung und der oft daraus folgenden Einsamkeit, unter der auch Menschen leiden, die lange ohne Beziehung gelebt haben. Es kommen auch Hilfesuchende in **psychischen Krisen**, beispielsweise bei Depressionen und Ängsten, zu uns. Diese Klienten verweisen wir gegebenenfalls an andere Einrichtungen und Ärzte. Ein weiteres Thema kann ein erlebter Arbeitsplatzverlust sein, der Wiedereinstieg in den Job nach längerer Pause oder eine **beurteilende Neuorientierung**.

Häufig holen sich Menschen in **Trennungs- und Scheidungssituationen** bei uns Unterstützung. Viele von ihnen kommen bereits in der Phase, in der sie sich noch nicht sicher sind, ob sie sich trennen wollen, andere, wenn die Trennung bereits beschlossen ist. Bei Bedarf bieten wir eine einmalige, kostenfreie Rechtsberatung an.

Dann gibt es noch **Fragen rund um das Zusammenleben** wie bei Familienkonflikten, zum Beispiel im Miteinander der Generationen.

Aber nicht jeder Klient hat zwangsläufig den Mut verloren. Allein die Tatsache, sich professionelle Hilfe zu holen, ist ausgesprochen tapfer. Es zeigt, dass man sich der Konfliktsituation stellt, sie nicht verdrängt. Trotzdem haben viele Klienten, wenn sie sich an uns wenden, das Gefühl, in einer Sackgasse zu stecken. Wir haben es oft mit stark belasteten und erschöpften Menschen zu tun. Denn die wenigsten kommen

sofort, sondern meist erst nach einem langen Zeitraum des Leidens.

MK: Wie kann man an solch existenziellen Punkten des Lebens neuen Mut schöpfen? Welche Tipps geben Sie den Hilfesuchenden, aber auch allen, die gerade eine herausfordernde Situation zu meistern haben?

GOLDRIAN: Zum einen hilft es, sich zu erinnern, mit welchen **Strategien man in der Vergangenheit** schwierige Situationen gemeistert hat. Sich also zu fragen: Wie habe ich das damals geschafft, wann war ich mutig? Außerdem helfen Informationen: Was tun andere Menschen in solchen Situationen? Da helfen zum Beispiel Gespräche mit Experten, Selbsthilfegruppen oder Fachliteratur.

Das A und O ist aber ein gutes **soziales Netzwerk**. Wenn ich also vertrauenswürdige Menschen habe, mit denen ich über diese Notlage sprechen kann, ist viel gewonnen. Und man sollte offen damit umgehen, damit andere meine Signale richtig deuten können. Denn oft ist man in Krisenzeiten verändert.

Ein riesiger und mutiger Schritt ist es, **um Hilfe zu bitten**. Zum Beispiel einen Vertrauten anzurufen und ihn zu ermutigen: Ruf mich regelmäßig an, hilf mir, dass ich mit zum Sport gehe. Dann wissen auch die anderen, was sie konkret tun können.

Außerdem sollte man sich bewusst machen, **das es jeden treffen kann**.

Denn in jedem Lebenslauf gibt es Einbrüche. Im besten Fall führt es dazu, dass wir uns weiterentwickeln und stärker daraus hervorgehen. Oft kann man diese Haltung natürlich erst im Rückblick einnehmen. Deshalb muss man sich auch gestatten und verzeihen, dass man **in Krisenzeiten anders tickt**: Man braucht mehr Pausen und Aufmerksamkeit, ist vielleicht dünnhäutiger, weint leichter oder ist ängstlicher und wütender.

Etlche Menschen ziehen auch **Kraft aus dem Glauben** und der spirituellen Praxis, wie dem Gebet oder der Meditation. Und es hilft, dankbar zu sein für das, was man trotz der Krise an Gutem erlebt: ein liebevolles Wort oder Unterstützung von einem Freund, ein schöner Moment in der Natur oder das, was man selbst in der Krise leistet.



Wenn man sich Unterstützung holt, fällt der Sprung ins Neue oft leichter.
Foto: Tatjana Keisa - stock.adobe.com

MK: Inwiefern kann man sich Mut also antrainieren?

GOLDRIAN: Das ist auf jeden Fall möglich. Menschen, die nicht an einer Krise verzweifeln, sondern daran wachsen, verfügen meist über eine **große psychische Widerstandskraft**, die sogenannte Resilienz. Diese zu fördern, ist Ziel vieler Therapien. Es gibt fünf Faktoren, die diese Widerstandskraft pushen und die jeder auch selbstständig entwickeln kann. Faktor eins sind **enge emotionale Bindungen** – jeder Mensch braucht zumindest eine Person des Vertrauens.

Zum Zweiten ist das **Erleben von Verständnis und Respekt** für die eigene Situation zu nennen. Das kann man zum Beispiel in Selbsthilfegruppen erfahren, etwa in Trauergruppen, weil dort ebenso Betroffene sind.

Menschen mit hoher Resilienz verfügen oft über **gute Problemlösefertigkeiten**, können also gut reden, tauschen sich aus, sind handlungsaktiv. Wenn man das selbst nicht so gut beherrscht, kann man hier ansetzen. Ein Stück weit in die Wiege gelegt sind auch **Optimismus und Selbstbewusstsein**. Auch das kann man durch eine Therapie aufbauen.

Wie schon erwähnt zeigt sich immer wieder, dass Menschen, die **reli-**

giös oder spirituell gebunden sind, besser mit Krisen umgehen können. Wenn sie beispielsweise darauf vertrauen, dass sie durch Jesus oder den, an den sie glauben, unterstützt werden. Vor allem in lebensbedrohlichen Situationen, etwa im Palliativbereich, können Achtsamkeitsübungen entlasten.

MK: Dann ist der erste kleine Schritt zum Mut also eigentlich, sich Schwäche einzugestehen?

GOLDRIAN: Ein Beispiel: Einer taffen Frau, die alles selbst bewältigt, passiert etwas, das sie komplett aus der Bahn wirft. Dann ist in der Tat der erste Schritt, sich einzugestehen und auch nach außen zu transportieren, dass sie jetzt nicht mehr taff, sondern verunsichert ist und sich komplett anders erlebt. Das ist eine riesige Persönlichkeitsentwicklung und es erfordert viel Mut, sich verletzlich zu zeigen – gerade in unserer Welt, in der wir so sehr auf Stärke, Glanz und Erfolg programmiert sind.

MK: Selbst mutig voranzugehen ist eine Sache, aber wie kann ich gerade in einer Beziehungskrise meinen Partner oder im Beruf meine Kollegen motivieren, mit mir gemeinsam neue Wege zu beschreiten?

GOLDRIAN: Als erstes muss man **bei sich selbst wahrnehmen**, dass

man unglücklich ist. Dann gilt es, **dies anzusprechen**, und zwar in Form eines Wunsches oder Bedürfnisses. Unbedingt **vermeiden sollte man Vorwürfe**, damit der andere nicht das Gefühl hat, an der Misere schuld zu sein. Vielmehr muss man **positiv formulieren**, aus welcher Intention heraus man eine Veränderung möchte. Zum Beispiel in einer Ehe, in der man nur noch nebeneinander herlebt, zu sagen: „Ich möchte, dass wir liebevoller miteinander umgehen, zärtlicher sind, wieder eine spannendere Zeit miteinander haben.“ Man sollte sich fragen: Wie kann ich es so formulieren, dass ich die Veränderung auch erstrebenswert fände und sie mir zutrauen würde, wenn ich es hören würde. Das gilt auch für Kollegen oder Mitarbeiter. Also nicht zu sagen: „Das alte Projekt wird gekippt“, sondern: „Wir bauen etwas Neues auf“.

Wenn der andere trotz allem nicht will, darf man **keinen Druck aufbauen**, das führt zu noch mehr Gegenwehr. Auch auf emotionale Erpressung sollte man verzichten, auf Aussagen wie: „Wenn du da nicht mit mir hingehst, dann lasse ich mich scheiden.“ Man sollte stattdessen **bei sich anfangen**, für sich alleine etwas Neues tun. Denn wenn sich einer verändert, ändert sich automatisch das ganze System.

MK: Und was raten Sie, wenn es trotz allem gerade nicht gelingt, den Mut für die nötigen Schritte aufzubringen?

GOLDRIAN: Veränderungsbereitschaft braucht Zeit, Kraft und Mut. Es ist völlig normal, dass man das nicht sofort hat, gerade nach einem Schicksalsschlag. Jeder Mensch hat sein eigenes Tempo und sollte in seiner Form der Verarbeitung respektiert werden. Wichtig ist, auch in einer Phase, in der wir uns nicht verändern können und stagnieren, den Aspekt der Hoffnung nicht zu vergessen. Wie schrieb doch Augustinus: „Bedenke: Ein Stück des Weges liegt hinter dir, ein anderes Stück hast du noch vor dir. Wenn du verweilst, dann nur, um dich zu stärken, nicht aber, um aufzugeben.“ Die Hoffnung, dass man irgendwann einen Weg erkennt, anders mit einer Situation umzugehen, ist ein tröstender und stärkender Gedanke, der auch in unserer christlichen Tradition und gerade an Pfingsten, repräsentiert durch den Heiligen Geist, vermittelt wird. Darauf zu vertrauen, empfehle ich jedem, der gerade keine Veränderung schafft oder der, liebevoller formuliert, grad ein bisschen Pause macht.

Interview: Karin Basso-Ricci
Die Autorin ist MK-Redakteurin.

Wissenswert

Mutmacher

Das Erzbistum bietet in der Stadt München sowie in den Landkreisen Beratungsstellen für Familien, Paare, Alleinerziehende und Singles an. Die Standorte sowie die Möglichkeit einer anonymen Online-Beratung finden Sie unter www.erzbistum-muenchen.de/eheberatung-oberbayern. Anjeli Goldrian hat außerdem für die MK-Leser mutmachende Buchtipps zusammengestellt. Darunter etwa die Titel „Trau deiner Kraft – Mutig durch Krisen gehen“ von Anselm Grün (16,90 Euro) oder „Eine Reise von 1.000 Meilen beginnt mit einem kleinen Schritt“ von Luise Reddemann (16,99 Euro). Die Bücher sind im Internet unter www.michaelsbund.de/mutmacher aufgelistet und dort sowie in der Buchhandlung Michaelsbund unter Telefon 089/23225-420 bestellbar. *kbr*

Lebendigsein

Friedi Kühne blendet beim Balancieren auf dem Seil alles aus



Foto: Aidan Williams

Eigentlich heißt er ja Friedrich. Aber alle nennen ihn „Friedi“. Und wenn er aufs Seil geht, wird manchen Menschen schon beim Hinschauen ganz anders. Angefangen hat er – wie die meisten Extremsportler – ganz klein: Auf einer zwischen zwei Bäumen aufgespannten Slackline im Park. „Irgendwann bin ich süchtig geworden nach diesem Gefühl der Balance auf dem Wackelband.“

Die Frage nach dem Kick seiner gefährlichen Sportart hat Friedi Kühne schon oft beantworten müssen. Und tut es mit einem sehr eingängigen Bild: Beim Highlinen, sagt er, trennen ihn nur zweieinhalb Zentimeter Seil vom Fliegen. „So hat man ein unglaubliches Gefühl des Lebendigseins.“ Dass er nebenher beim Balancieren in schwindelerregenden Höhen auch die Natur und die schöne Aussicht genießt, sorgt bei nicht so ganz schwindelfreien Beobachtern der waghalsigen Touren oft für dezentes Kopfschütteln. Hoch konzentriert setzt der 29-Jährige einen Fuß vor den anderen und gerät dabei, so beschreibt Friedi es selbst, fast in einen meditativen Zustand: Alles wird ausgeblendet, nur das Balancieren auf der Slackline zählt. Besonders bei langen Highlines, wie der Weltrekord-Tour von 1,9 Kilometern, hat Friedi diesen Zustand an sich beobachtet. Immerhin war er bei diesem Ausnahme-Akt eineinhalb Stunden auf dem Seil unterwegs. Rekorde wie dieser treiben den gebürtigen Bad Aiblinger immer wieder zu neuen (verrückten) Höchstleistungen an: Auf einer Russlandreise im Mai hat Kühne den längsten, jemals gemessenen Lauf auf einer Slackline mit verbundenen Augen geschafft, exakt ein Kilometer war das Seil lang. Besonders stolz ist er aber auf seinen Free

Solo-Highline-Weltrekord. Dabei stand er ungesichert auf einem Seil, das sich mit 110 Metern Länge über eine Schlucht in Frankreich spannte. Gute 200 Meter ging es bei dem Weltrekordversuch in die Tiefe. Er habe sich aber auch bei diesem Unternehmen während der ganzen Zeit sicher gefühlt, meint Friedi Kühne.

Diese Sicherheit erreicht der Sportler durch sorgfältige Vorbereitung, intensives Aufwärmtraining und dauerndes Üben des sogenannten „Catches“, der Fähigkeit, sich beim Sturz am Seil festzuklammern. Selbst wenn er, was bisher noch nie der Fall war, bei einer ungesicherten Begehung das Gleichgewicht verlieren würde, würde der Sturz nicht zwangsläufig tödlich enden.

Neben der sportlichen Herausforderung sind die Gänge über das Seil für den studierten Mathematik- und Englischlehrer die Möglichkeit, sich selbst besser kennenzulernen und sein Selbstvertrauen auf eine neue Stufe zu heben, sich selbst komplett zu vertrauen. „Es fühlt sich gut an, zu akzeptieren, dass das Scheitern keine Option ist.“

Was sich zwar abgegriffen anhört, ist aber nach wie vor wahr: Beim Slacklinen müssen Körper und Geist in Einklang gebracht werden. Beim Highlinen gilt dieses Prinzip doppelt. Friedi Kühne hat nach fast zehn Jahren Slacklinen festgestellt, dass mit dem körperlichen Training und der Fitness auch seine mentale Bereitschaft wächst. Das Wichtigste, erklärt der Weltrekordler, sei die Selbstkenntnis. Das Wissen also, ob man bereit sei oder eben nicht.

Willi Witte

Der Autor ist Radio-Redakteur beim Sankt Michaelsbund.