



Alles gut, oder was?!

Orientierung durch Neuausrichtung

Vielen Menschen fehlt heute die Orientierung darüber, was richtig oder falsch, was wichtig oder nichtig ist. Wir sind überlastet, überfordert, oft unzufrieden, werden nicht selten davon krank. Aber: Gehören schwierige Phasen und auch Krisen nicht zum Leben? Haben wir wirklich Anspruch auf Dauerglück? Die Redaktion sprach mit Beata Rothenbücher, die sich als systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin mit diesen Themen befasst.

Warum sind viele Menschen, obwohl es ihnen objektiv gesehen, gut geht, unglücklich, unzufrieden oder orientierungslos?

Wir leben in Zeiten, in denen die persönliche Freiheit absolut im Vordergrund steht. Wir haben heute enorm viele Wahlmöglichkeiten, was Medien, unterschiedliche Glaubensrichtungen, freie sexuelle Ausrichtung und das Angebot und die Akzeptanz diverser Lebensgemeinschaftsformen betrifft. Wir können zum größten Teil frei wählen, was wir für uns gerne möchten. Für diese Entscheidung aber müssen wir natürlich auch die Verantwortung übernehmen. Das ist in der Konsequenz oft schwer, denn es sind fast zu viele Möglichkeiten, zwischen denen wir wählen können. Es gibt so viele Angebote, ja Einladungen. Wir müssen lernen, diese Einladungen zu lesen und darüber zu entscheiden, zu was wir uns einladen lassen. Das ist eine gute Metapher, um aus dem, was auf uns einprasselt, genau das herauszufiltern, was für uns stimmig ist und uns zufrieden macht.

Ist es nicht Teil des Problems, dass viele Menschen alle Einladungen annehmen und permanent nach Bestätigung von außen, vor allem auch in den sozialen Netzwerken suchen?

Dies ist ein Phänomen unserer Zeit. Immer mehr Menschen suchen Bestätigung in den sozialen Medien, sie posten ständig Selfies, sind abhängig von »Likes« und messen ihren eigenen Wert durch »Clicks«. Dahinter steckt zumeist Unsicherheit. Wer seine Werte kennt, braucht keine »Likes«, keine Bestätigungen von außen. Ein geringes Selbstwertgefühl ist meiner Meinung nach der Ursprung für diese manchmal schon narzisstischen Züge, diesem Streben nach Anerkennung und vermeintlicher Perfektion.

Finden Sie, dass es richtig ist, immer perfekt sein zu wollen und stets positiv zu denken oder ist nicht häufig gerade Scheitern das, was uns wachsen lässt?

Wenn wir nur positiv denken, verlassen wir uns zu sehr darauf, dass alles gut wird. Das ist aber nicht immer der Fall.



Wer unter einer bestimmten Situation leidet, zu einem Problem keine Lösung findet und sich gedanklich im Kreis dreht, sollte eine solche Liste erstellen. Denn: Wer Schwarz auf Weiß die positiven sowie negativen Punkte sieht, kann leichter Bilanz ziehen und so eine Entscheidung treffen.



Aktives Handeln ist notwendig, damit Dinge gelingen. Wer immer nur zuversichtlich ist, dass alles gut wird, tut nichts dafür. Und als Früchte können wir nur ernten, was wir auch gesät haben. Positive Gedanken können mich in bestimmten Fällen daran hindern, aktiv zu handeln und Zustände, die nicht zufriedenstellend sind, zu ändern. Manchmal muss man tatsächlich die tatenlose Hoffnung aufgeben, dass es gut wird. Erst dann gibt es Raum für Veränderung und Entwicklung.

Was können Eltern tun, damit ihre Kinder später gefestigt auch mit Misserfolgen und Druck umgehen können?

In der Erziehung sind klare Ansagen und das Einhalten der Eltern-Kind-Ebene sehr wichtig. Die Anforderungen, die ich als Elternteil an mein Kind habe, sollten stets klar kommuniziert und auch kontrolliert werden. Kindern sollte unbedingt vermittelt werden, dass ihr Handeln Konsequenzen hat, sowohl negative als auch positive. Sie müssen beides erleben dürfen, damit sie später auch mit Misserfolgen umgehen können. Deshalb ist es wichtig für Eltern, Fehler ihrer

Kinder zuzulassen. Denn nur wer selbst erlebt, begreift. Des Weiteren sind Rituale für Kinder, im Übrigen auch für Erwachsene, sehr wichtig, denn Rituale geben stets Sicherheit.

Viele Menschen fühlen sich heute überfordert. Im Beruf, in der Familie und mit den Anforderungen der Gesellschaft. Wenn solche Menschen zu Ihnen in die Praxis kommen, was sind deren Hauptanliegen, die erkennbaren Symptome ihrer Überforderung?

Das Hauptsymptom ist der Burnout, das Ausgebrannt sein. Das heißt, die Menschen sind antriebslos, fühlen sich mit allem überfordert, haben Existenzängste, die Libido lässt nach, die Nervosität steigt und sie explodieren bei jeder Kleinigkeit. Oft wird auch die Partnerschaft in Frage gestellt. Es zeigen sich generell Tendenzen zu Süchten und die Verdrängungsmechanismen sind sehr stark. Der Betroffene hat häufig sehr lange die Hoffnung, es alleine zu schaffen, bis irgendwann gar nichts mehr geht. Dann reagiert der Körper mit Ängsten, Herzrasen, Übelkeit, Hörsturz und anderen Symptomen, also auf der somatischen Ebene.

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.
Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal. Talmud*



Was unserem Herzen Flügel verleiht
und unsere Augen funkeln lässt,
ist immer ein Zeichen für
einen stimmungigen Lebensweg.
Beata Rothenbücher

Wie gehen Sie den oben beschriebenen Symptomen auf den Grund?

Ich schlage den Menschen, die zu mir kommen, vor, zu überlegen wo sie die Quelle der Symptome sehen, deren Entstehung. Es würde wenig helfen, wenn wir nur die Symptome bekämpfen würden. Wenn jemand unter Schlafstörungen leidet, kann ich den Menschen mit Hypnose und Tiefenentspannung helfen, wieder zu schlafen, damit ist aber die Ursache nicht gefunden. Bei Stress gibt es immer Energieblockaden. Die Energie kann nicht fließen, deshalb entstehen Krankheiten. Wir können in der Hypnose und Tiefenentspannung durch Suggestion die Blockaden auflösen und dem Körper die Möglichkeit geben, sich selbst zu heilen. Meine Intervention kann ich mit der Funktion eines Überbrückungskabels vergleichen. Wenn wir uns vorstellen, dass unser Auto nicht anspringt, können wir es überbrücken, dann läuft es wieder. Danach aber müssen wir der Ursache auf den Grund gehen, sprich in die Werkstatt fahren. So ist es auch bei den Ursachen für die Energieblockaden. Nur wenn wir diese finden und beheben, dann läuft alles wieder rund.

Wie können wir uns ein solches Therapiegespräch vorstellen?

Zunächst lasse ich meinen Klienten erzählen. Ich beobachte ihn, was und wie er erzählt. Viel erfahre ich über die Körpersprache. Das worüber er als erstes spricht, ist vermutlich das, was ihn im Moment am meisten beschäftigt. Während des Erzählens entwickle ich eine Hypothese, was das Problem sein könnte. Durch gezieltes Nachfragen überprüfe ich diese Hypothese und oft kann die Ursache so schon aufgedeckt werden. Danach erarbeiten wir eine Entscheidungsgrundlage. Hierzu stelle ich viele helfende Fragen und

rege so die eigenen Gedanken des Klienten an. Während dieses Prozesses spüren die Menschen oft selbst, was zu tun ist. Ich versuche keine Lösungen zu präsentieren.

Was geben Sie Menschen mit Symptomen des Ausgebrannt Seins mit auf den Weg?

Viele Menschen haben Angst, in Krisensituationen Entscheidungen zu treffen, dies ist jedoch gerade dann besonders wichtig. Jetzt ist es an der Zeit, sich ein Blatt Papier zu nehmen und nüchtern zu analysieren: Was ist gerade und was sollte sein und danach beides miteinander abgleichen. Dieses Analysieren und Gegenüberstellen ist sehr hilfreich. Als nächstes heißt es, entsprechende Ratgeber zu finden. Manchmal reicht vielleicht schon ein Gespräch mit einem Freund, im Fall geschäftlicher Probleme können Gespräche mit Vorgesetzten oder Mitarbeitern helfen. Transparenz schaffen, indem wir die Situation objektiv bewerten – das ist ein Lösungsansatz.

Können Sie uns ein Beispiel nennen?

In der Systemischen Therapie heißt es: »Ein Problem ist eine negativ bewertete Soll-Ist-Differenz.« Das heißt, wir können ganz leicht Probleme selbst schaffen. Wenn ich beispielsweise der Meinung bin, ich sollte einen Porsche fahren, weil er mir gut gefällt, ich aber nur Geld für einen VW Polo habe, kann das für mich zu einem Problem werden. Theoretisch kann man damit gut leben, es sei denn, man fragt sich: Warum kann ausgerechnet ich mir keinen Porsche leisten, andere können es doch auch? Und schon habe ich ein Problem. Dann bewerte und vergleiche ich und leide darunter. Aus meiner Sicht wäre es hilfreich, zu hinterfragen: Welche Ansprüche stelle ich an mich und warum? Ist es mir wirklich wichtig, groß aufzutreten, vielleicht geht es ja auch eine



Beata Rothenbücher ist Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapeutin mit eigener Praxis.

Nummer kleiner... Auch hier prüfe ich also die Soll-Ist-Differenz. Wenn ich in einer schwierigen Situation bin, dann sollte ich Inventur machen. Was ist tatsächlich notwendig, um zu überleben und auf was kann ich gut verzichten? Unser Glück hängt davon ab, welche Bedeutung ich bestimmten Dingen in meinem Leben gebe.

Beziehungen sind für die meisten Menschen wichtig, um ausgeglichen und glücklich zu leben. Wann ist Ihrer Meinung nach eine partnerschaftliche Beziehung eine gute?

Eine Beziehung gilt für mich als gut, wenn ich mich darin selbst realisieren kann, wenn Geben und Nehmen in der Balance sind. Ganz wichtig finde ich für eine gesunde Partnerschaft auch Differenzierungsprozesse, das heißt, zu erkennen, was ich brauche und dies auch dem Partner zuzumuten und zu äußern. Differenzieren heißt, nicht so zu leben, wie mein Partner das von mir erwartet, sondern so, wie es für mich stimmig ist. Seine Wünsche wahrzunehmen und zu äußern, auch wenn man weiß, dass man seinen Partner damit verärgern oder verärgern kann. Das ist echte Intimität und ein ehrlicher Austausch für mich. Wer immer nur zurücksteckt, dem geht irgendwann die Luft aus. Eine funktionierende Partnerschaft bedeutet, dass Menschen sich verändern und sich trotzdem immer wieder einander anpassen können. So kann eine Beziehung auf Dauer gut und gleichberechtigt funktionieren.

Das Gespräch führte Ellen Heeg.



#PFLEGEEXPERTEN



Daniel Raab (21),
Auszubildender im
AWO Wilhelm-Hoegner-
Haus in Kitzingen

VALIDATION?

**WER ES NICHT KENNT, LERNT ES BEI UNS.
ALS AZUBI ZUR ALTENPFLEGEFACHKRAFT.**

**JETZT BEWERBEN
WWW.AWO-AUSBILDUNG.DE**

BERNHARD-JUNKER-HAUS

Hubert Rösch

Neuhofstraße 11 · 63743 Aschaffenburg

Tel. 06021 908-0

E-Mail: hubert.roesch@awo-unterfranken.de

SENIORENZENTRUM MÖMLINGEN

Manuela Huber

Danziger Straße 8 · 63853 Mömlingen

Tel. 06022 709 321-0

E-Mail: manuela.huber@awo-unterfranken.de

SENIORENRESIDENZ WÖRTH

Ludger Schuhmann

Münchner Straße 4 · 63939 Würth a.M.

Tel. 09372 982-0

E-Mail: ludger.schuhmann@awo-unterfranken.de

WWW.AWO-UNTERFRANKEN.DE