

Freunde, Tiere, Kollegen

Was uns Halt gibt

In der Krise sind Menschen unsere größte Kraftquelle. Ein Gespräch mit Psychotherapeutin Carola Krause

Wenn das Leben sich von seiner dunklen, schwierigen Seite zeigt, verlieren wir unsere Kraft. Ganz gleich, ob es sich um Ärger, Liebeskummer, Krankheit, Arbeitsstress oder Schulden handelt. „In Krisen sind wir emotional erschüttert, und unsere Selbstwirksamkeit, das Finden von Lösungen, ist außer Kraft gesetzt.“ So beschreibt Carola Krause, Psychotherapeutin und Coach aus Hamburg

(www.praxis-kastanienhof.de) den inneren Ausnahmezustand. In solchen Situationen geraten wir in eine „Problem-Trance“, wie Psychologen sagen. Unsere Gedanken kreisen nur noch um das, was schmerzhaft und schwierig ist. Die Folge: Wir verlieren nicht nur unsere Handlungsmöglichkeiten, sondern auch das Zutrauen in uns selbst. „Das Selbstwertgefühl als Quelle unserer Handlungen geht verloren“, erklärt Carola Krause. „Und deshalb brauchen wir in schweren

Zeiten vor allem Ressourcen. Und eine der größten Ressourcen sind Menschen, die uns wohlgesonnen und zugewandt sind.“

Sprechen heilt, lautet eine Regel aus der Therapie

„Schon durch das bloße Aussprechen unserer Gedanken sind wir nicht mehr in unserer Gefühlswelt gefangen“, sagt Carola Krause. „Der Tunnelblick weitet sich. Wir schaffen durch das Reden Abstand zu unseren Sorgen und können so zu neuen Sichtweisen gelangen; eine Grundvoraussetzung für das Finden von Lösungen.“

Wie können Freunde, Kollegen, Familie dabei helfen? „Durch Zuhören und einfach

Eva Niemeyer (50), Sängerin aus Hamburg „Mein Hund Luise bringt mich immer zum Lachen“

Halt gibt mir meine Luise. Wenn ich gestresst von der Arbeit komme oder Kummer habe, merkt sie das sofort. Dann kommt sie angelaufen, macht komische Dinge - und ich muss sofort lachen. Ein Leben ohne meine Hündin kann ich mir überhaupt nicht mehr vorstellen.

da sein“, weiß Carola Krause. „Es geht immer um Wertschätzung. Dem anderen das Gefühl zu geben: Ich sehe dich, und ich mag dich genau so, wie du bist. Etwas, das hervorragend auch mit Tieren funktioniert. Hunde sind die ‚Wertschätzung in Person‘. Sie lieben dich ohne Wenn und Aber.“

Aktiv werden, um Stärke zu gewinnen

Eine weitere Kraftquelle, die Halt in schweren Zeiten gibt, ist die bewusste Beschäftigung mit etwas anderem als dem Kummer. „Was tut mir gut? Was hat mir früher Spaß gemacht?“ sind die zentralen Fragen, um aus einer Krise wieder herauszukommen. Es geht darum, uns selbst wieder zu mobilisieren. Spaziergänge, Unternehmungen, Geselligkeit, körperliche und handwerkliche Tätigkeiten - all das vitalisiert und lenkt ab von trüben Gedanken. „Unsere Kraftquellen finden wir immer durch Aktion. Nie durch Rückzug und Grübeln“, fasst Carola Krause zusammen. Bei aller Aktivität ist dennoch eines wichtig: Zeit für Besinnung. Nicht, indem wir eine Kerze anzünden und traurige Musik hören, sondern indem wir uns konstruktiv mit der Krise auseinandersetzen. Welche Chance liegt in dieser Situation? Was kann ich daraus lernen? Was in mir soll stärker werden? Finden wir die Antworten, haben wir es geschafft: Dann liegen die schweren Zeiten hinter uns. ●



Marie Rothe (42), Verkäuferin aus Hamburg „Meine Erzieherin gab mir neuen Lebensmut“

Als ich zwölf war, starb meine Mutter. Mein Bruder und ich kamen in ein Heim. Dort gab es eine Erzieherin, Christine. Sie gab mir Geborgenheit, päppelte mich auf und wurde langsam meine Ersatzmutter. Bis ich erwachsen war, hat sie mich begleitet und mir beigegeben. Sie tröstete mich bei Liebeskummer und hörte mir zu, wenn ich Probleme hatte.

60 bella



Steffi Trunschke (28), Angestellte aus Hamburg „Meine Kollegin half mir aus der Einsamkeit“

Als ich wegen der Arbeit in die Großstadt zog, ging es mir anfangs gar nicht gut. In Hamburg war alles so anonym. Ich kam aus einem kleinen Dorf und fühlte mich hier schrecklich verloren. Zum Glück hatte ich meine Arbeitskollegin Juliane. Sie nahm mich mit ins Kino und zu Freunden. Sie hat mir geholfen, meine Einsamkeit zu überwinden.

FOTOS: MICHAEL MÜLLER (3), PRIVAT



Ilse Coode (48), Hausfrau aus Berlin „Meine Selbsthilfegruppe unterstützt mich sehr“

Ich bin schon lange bipolar (manisch-depressiv) und fühlte mich in meinem Bekanntenkreis oft missverstanden. Erst in der Selbsthilfegruppe fand ich Verständnis und Unterstützung. Wir sprechen viel über unsere Beeinträchtigung und helfen uns gegenseitig. Wenn ich nicht mehr weiter weiß, finde ich hier Trost und Geborgenheit.



Kopfschmerzen? Dafür gibt's doch ratiopharm.

NEU und
hochdosiert!

IBU-LYSIN-ratiopharm® 684 mg.

- Maximum-Power* für beschleunigte schmerzstillende Wirkung
- Gut verträglich

Fragen Sie in Ihrer Apotheke nach ratiopharm.
www.schmerz.ratiopharm.de

* rezeptfrei in der Apotheke



ratiopharm
Gute Preise. Gute Besserung.

IBU-LYSIN ratiopharm® 684 mg Filmtabletten. Wirkstoff: Ibuprofen-DL-Lysin (1:1). Anwendungsgebiete: Leichte bis mäßig starke Schmerzen wie Kopfschmerzen, Regelschmerzen, Zahnschmerzen sowie Fieber und Schmerzen bei Erkältung. Symptomatische Behandlung von akuten Migränekopfschmerzen mit oder ohne Aura. Dieses Arzneimittel wird bei Kindern ab 20 kg (etwa 6 Jahre), Jugendlichen und Erwachsenen angewendet. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 5/11 ratiopharm GmbH, 69070 Ulm, www.ratiopharm.de