

Wie mit Menschen umgehen, denen der sprichwörtliche alttestamentarische Hiob über den Weg gelaufen ist? Franz Landerl, Lebensberater und stellvertretender Obmann der Fachgruppe „Personenberatung und Personenbetreuung“ in der Wirtschaftskammer Oberösterreich, im Gespräch mit dem Lebensberater und Coach Andreas Urich. *

HIOBSBOTSCHAFTEN UND ANDERE MISSLICHKEITEN

F **RANZ LANDERL:** In der Beratersituation erleben wir immer wieder Menschen, denen Missliches widerfahren ist. Darüber hinaus kennen wir alle Situationen, wo es scheinbar von einer Sekunde auf die andere nicht mehr so ist, wie es vorher war. Wie ein Blitz aus heiterem Himmel entzieht es uns förmlich den Boden unter den Füßen. Eine HIOBS-Botschaft (vgl. Hiob im Alten Testament, dem alles genommen wird) hat uns erreicht. Diagnose einer bedrohlichen Krankheit, Tod eines Angehörigen, Umzug ins Altersheim, Unfall eines Bekannten oder Verwandten, Arbeitsplatzverlust ... Situationen, auf die wir nicht vorbereitet sind. Sie reißen uns aus dem Alltagstrott und werfen uns oftmals aus der Bahn. Wir wissen nicht, wie wir nun mit dieser Veränderung umgehen sollen, wir fühlen uns überfordert und hilflos.

ANDREAS URICH: Das ist völlig normal. Das sind Situationen, wo wir besonders „dünnhäutig“ sind. Das darf und muss sein. Krisen sind ja dadurch gekennzeichnet, dass die Handlungsfähigkeit nicht gegeben ist. Wir dürfen in diesen Situationen mit dem Schicksal hadern, wir dürfen klagen und fragen, warum gerade uns diese Situation trifft. Wir dürfen auch das Nicht-Wahrhaben-Wollen ausdrücken, ein Stück weit diese Realität auch leugnen. Die Warum-Fragen stellen, auch wenn sie uns nicht gleich Antworten liefern. Die Warum-Frage hat absolute Berechtigung, jede Antwort von außen wird die Betroffenen nicht befriedigen. Die Antwort darf mit der Zeit von den Betroffenen selbst gefunden werden. In der Krise müssen Hoffnungslosigkeit, Krise, Trauer und damit verbunden Stress ausgedrückt werden.

LANDERL: Ja, da erlebe ich auch oft falsch verstandene Solidarität, Verniedlichung und Nicht-Ernst-Nehmen-Wollen der als tragisch und bedrohlich erlebten Situation. Ängste, Hoffnungslosigkeit und Unsicherheit, Wut oder Selbstzweifel dürfen sein.

URICH: In der Krisenbetreuung werde ich dann oftmals gefragt, wie lange dies dauern soll und kann. Da gibt es für mich keine allgemeine Regel. Beispielsweise dauern Trauerprozesse wesentlich länger, als man bis dato angenommen hat, und verlaufen individuell und auch kulturell unterschiedlich. Jeder braucht individuell lang. In der Beratung gilt es aber dann den Moment zu finden, wo mein Gegenüber bereit ist, nach Lebens- und Lösungsmöglichkeiten zu suchen und dann erste Schritte und Wege für diese Situation zu begehen. Die Beratung in der Erstphase der Krise läuft sicherlich direkter mit konkreten Empfehlungen (Umgang mit belastenden Bildern, Schlafprobleme) ab als eine Krisensituation, welche schon länger zurückliegt.

LANDERL: Ich möchte das Schwere nicht leichtfertig wegre-den, aber in jeder Krise, in jeder Unausweichlichkeit, in jedem unverständlichen Schicksalsschlag steckt auch eine neue Chance – auch wenn das zunächst sarkastisch und unglaublich klingen mag. Krisen reißen uns aus der Gleichgültigkeit und vielleicht lernen wir:

- » andere Prioritäten im Leben zu setzen
- » unsere Zeit besser einzuteilen
- » das Leben, den Alltag wieder mehr zu schätzen
- » dass wir uns weniger wichtig nehmen
- » andere mehr zu akzeptieren

- » den Partner/die Partnerin und die Freunde wichtiger zu nehmen
- » zum Glauben zu finden
- » dass der Sinn des Lebens ein anderer ist

URICH: Apropos Sinn, du hast völlig recht, dass in jeder Krise eine Chance liegt, allerdings kann – auch in Anlehnung an den Kohärenzsinn – die Sinnsuche frühestens zehn Tage nach dem krisenhaften Ereignis stattfinden. Zuerst muss der Mensch seine Handlungsfähigkeit wiedererlangen und in weiterer Folge kommt vor der Sinnsuche noch die Verstehbarkeit des Geschehenen. Findet die Handlungsfähigkeit statt, wird die Situation kognitiv verstanden und auch noch ein Sinn aus der Krisensituation gezogen, so entsteht (posttraumatisches) Wachstum und in weiterer Folge eine erhöhte Resilienz.

LANDERL: So ist es auch notwendig aus der Corona-Krise sinnvolle Schlüsse zu ziehen. Wurde nach der Spanischen Grippe der Fokus auf die Gesundheitsfürsorge gelegt, so kann durch Corona die Stunde der psychologischen Beratung eingeläutet sein. Noch niemals zuvor wurde medial so viel über die Psyche berichtet wie seit dieser Gesundheitskrise – und wenn Menschen die Einheit von Körper, Psyche und Seele besser verstehen, wahrnehmen, sich selbst besser kennenlernen, psychische Verbesserungen anstreben oder gar externe Hilfe in Form von Lebensberatung annehmen, um das individuelle Wohlbefinden zu erhöhen, so gibt diese Krise zumindest ein bisschen einen Sinn.

URICH: Machen Sie sich hoffnungsvolle Gedanken. Die Ebene der Gedanken ist die am leichtesten zugängliche und zu beeinflussende Ebene. Der Gedanke ist alles und Gedanken lassen sich lenken. Positive Gedanken erzeugen positive Emotionen und negative Gedanken erzeugen eben negative Gedanken. Doch STOPP! Niemand verlangt, die Welt nur rosarot zu sehen, wie oben auch schon beschrieben gelingt das zu Beginn von belastenden Situationen gar nicht. Doch MERKE: In schlimmen Lebensphasen gilt folgende Devise: 1. Ich bin nicht das Gefühl, ich habe ein Gefühl (ein Anteil von mir ist gerade ängstlich, verzweifelt oder traurig). 2. Gefühle sind vorübergehend. Stellen Sie sich Ihr Ich als Durchzugshaus vor. Gefühle dürfen kommen und auch wieder gehen. Und 3: Neben unangenehmen Gefühlen sind auch noch positive Dinge vorhanden – lenken Sie nur den Fokus darauf. Die Verzweiflung wird umso größer, je schlimmer Sie die Krise bewerten. Erinnern Sie sich an Situationen, die Sie bewältigt haben. Was hat Ihnen damals Kraft gegeben? Was haben Sie sich damals gesagt? Suchen Sie nach Menschen, die ein ähnliches Schicksal gemeistert haben. Es gibt viele

Selbsthilfegruppen. Für viele ist es tröstlich Menschen zu treffen, die etwas Ähnliches erlebt haben. Wenden Sie sich an Menschen, mit denen Sie über Ihre Situation sprechen können. Gerade da ist oft der Weg zur Lebensberaterin oder zum Lebensberater hilfreich.

LANDERL: Manchmal steigern wir uns in eine Situation so hinein, dass wir unsere Objektivität verlieren. Andere Menschen können uns helfen wieder geerdet zu werden, wieder auf den Boden der Tatsachen zu kommen. Es tut auf jeden Fall gut uns auszusprechen. Lesen Sie Bücher, in denen Sie Trost und Hoffnung finden. Leben Sie von Tag zu Tag. „Age quod agis“, sagten die Lateiner, eins nach dem anderen. Heute kann ich DAS schaffen. Morgen vielleicht das. Jeder durchlebt SEINE Situation, daher können von außen immer nur Anregungen, Hinweise kommen. SIE bestimmen das Maß und Ausmaß, was sie aus den vielen Angeboten nehmen. Es kann keiner in Ihre Haut schlüpfen. Daher ist immer auch Respekt, Zurückhaltung bei Tipps und Vor-SCHLÄGEN angebracht.

URICH: Und noch ein Hinweis für gesellschaftliche Krisen, sei es nun Corona oder auch der dramatische Krieg in Europa: Nehmen Sie sich bewusst Auszeiten und gönnen Sie sich was Gutes. Mediale Auszeiten können oft sehr schnell zu besseren Stimmungen führen.

LANDERL: Aber jede Krise hat auch die Chance für einen Richtungswechsel oder wie Max Frisch gesagt hat: „Eine Krise kann ein produktiver Zustand sein. Man muss ihm nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.“



*** MAG. FRANZ LANDERL,**
Lebensberater und stellvertretender
Obmann der Fachgruppe „Personenbe-
ratung und Personenbetreuung“ in der
Wirtschaftskammer Oberösterreich.



MAG. ANDREAS URICH,
psychologischer Berater, psychoso-
zialer Coach, Unternehmensberater,
Moderator, Mediator nach ZiviMe-
diatG, Fach- und Verhaltenstrainer,
diplomierter Mentaltrainer, Sportmen-
taltrainer, Lehrcoach, Lehrsupervisor,
Mediator, Erziehungswissenschaftler,
www.urich-coaching.com