

Ehe- und Lebensberatung Vom Sinn der Probleme und deren Lösung

Das innere Leiden loslassen lernen

CD-Tipp

aa

aag!

Marco Wieser

Inaa

Manche Menschen sind im Verlauf von langen Beziehungsjahren in lethargische Passivität versunken. Sie müssen wieder lernen, ihre Gefühle zuzulassen.



Getrennt und innerlich doch gebunden. (zvg)

In Beratungsgesprächen präsentieren sich die Probleme einem Puzzle gleich, dessen Teile durcheinander geworfen sind. Wollen wir Probleme lösen, so sollten wir sie zuerst verstehen. Und verstehen heisst, das Problem von verschiedenen Seiten her zu betrachten, es in Einzelteile zu zerlegen und diese richtig zusammensetzen. Das, was sich dahinter verbirgt, lebendig werden zu lassen. So

dass sich nach und nach ein Zusammenhang und ein Sinn ergeben. Ähnlich dem Puzzle, aus dem ein Bild oder eine Figur entsteht. Anhand eines frei erfundenen Beispiels wollen wir dies illustrieren.

Beispiel: gebunden bleiben

Ein Mann erzählt von der Trennung von seiner Frau vor gut zwei Jahren. Dass er nicht darüber hinwegkommt. Er ist müde und kann sich am Leben nicht mehr freuen. Er spricht, wie wenn er einen Bericht wiedergeben würde, der ihn selbst nicht betrifft. Im immer gleichen Tonfall beschreibt er die Schwierigkeiten, die seine Ehe belastet

haben. Hie und da macht er eine ironische Bemerkung über sich und seine angebliche Beziehungsunfähigkeit. Deutlich und sorgfältig schildert er seine Lage.

Von seinen Gefühlen ist wenig zu spüren. Darüber, wie er die Trennung erlebt hat und wie es ihm heute wirklich geht, äussert er sich nicht. Es fehlen Wut, Verzweiflung und Trauer. Weder Leiden noch Auflehnung scheinen bei ihm vorhanden zu sein. Seine Versuche, über die Trennung rein verstandesmässig hinwegzukommen, waren bis jetzt nicht erfolgreich. Eigentlich ist er vor sich und seinem Schmerz geflohen. Es zeigt sich nun, dass er in seinem bisher-

gen Leben weder Schwierigkeiten verursachen noch ertragen wollte. Er hat sich den Ansprüchen seiner Frau gefügt und Enttäuschungen weggeschoben. Jetzt wird es zur Aufgabe, das traurige und angepasste Kind in ihm, das sich auf sich selber nicht verlassen konnte, wieder zu finden. Und sich selber als verlassenem Mann der Gegenwart anzunehmen.

Neue Kräfte sammeln

Er wird seinen Gefühlen erst vertrauen und Wünsche und das Begehren zulassen können, wenn in ihm Kräfte gewachsen sind, die seinen Verlusten standhalten. Dazu braucht er Raum, Zeit, Geduld und Verständnis. Ein Verständnis, das danach fragt, warum und wie die Schwierigkeiten entstanden sind und was seine Wünsche sind. Auch braucht es in der beratenden Person einen Menschen, der an einen Sinn der Probleme und an deren Besserung glaubt. Der bereit ist, sich in die Konflikte, Ängste und Hoffnungen des Ratsuchenden hineinzubegeben. Menschen, die in zerbrochenen Bindungen gefangen bleiben, tun dies auf ihre je eigene Art.

Sie können passiv bleiben und erwarten vom anderen immer noch Befehle. Auch kann es sein, dass sie den ehemaligen Partner für erlittenes Elend gerade stehen lassen. Immer aber ist es ihnen so nicht möglich, das Leiden loszulassen. Um dazu fähig zu werden, braucht es das Wahrnehmen der eigenen unterdrückten Gefühle wie Schmerz und Auflehnung. Ihnen muss Gehör verschafft werden, damit sie in Worte gefasst und verstanden werden können.

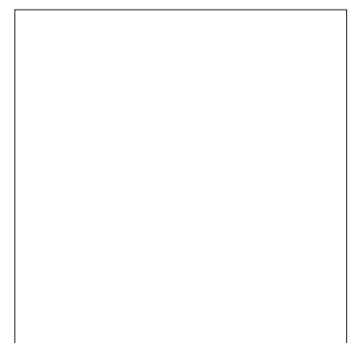
Veronika Stirnimann-Degen
lic. phil. Psychologin
Beratungsstelle Bülach
Beat Stirnimann-Degen
Dr. phil. Psychologe
Beratungsstellen Kloten
und Wallisellen

Beratungsstellen

- Rössligasse 5, Bülach, Tel. 044 860 83 86
- Dorfstrasse 26, Kloten, Tel. 044 815 80 71
- Parkstrasse 5, Wallisellen, Tel. 044 830 70 22
- Schulstrasse 36, Regensdorf, Tel. 044 840 07 77



Beat und Veronika Stirnimann-Degen (zvg)



Forschung

Zss

Kiss. (ZU/NBT)

Top-Ten-Musik			
1.	(1.)	Jodlerclub Wiesenberg	Das Feyr vo dr Sehnsucht
2.	(2.)	Britney Spears	Womanizer
3.	(neu)	Guru Josh Project	Infinity 2008
4.	(neu)	Bligg	Rosalie
5.	(neu)	Oasis	I'm Outta Time
6.	(neu)	Fady Maalouf	Amazed
7.	(neu)	Kathy Perry	Hot'n Cold
8.	(5.)	Madonna	Miles Away
9.	(neu)	Curse Feat. Silbermond	Bis zum Schluss
10.	(neu)	Maria Mena	Just Hold Me

Quelle: cede.ch. Die Singles können über www.zuonline.ch bestellt werden.

Sudoku								
	8		1	7	4		5	
7		2					1	3
	4						8	
2				6				1
3			8		7			4
4				2				6
	9						7	
5		4				2		9
	2		3	1	9		6	

Mittel
Füllen Sie die leeren Felder so, dass in jeder horizontalen und vertikalen Reihe sowie in jedem Kästchen die Zahlen 1 bis 9 vorkommen.

Daily English

Wie heisst es richtig?

Übersetzen Sie die folgenden Sätze aus dem Alltags-Sprachgebrauch ins Englische:

1. Wissen Sie, was zu tun ist, wenn es ein Feuer im Geschäft gibt?
2. Meine Eltern wollten, dass ich um 11 Uhr zu Hause bin.

Lösung:
1. Do you know what to do if there's a fire in the shop?
2. My parents wanted me to be home at 11 o'clock.