

VERBINDUNGSBRIEF



Erzdiözese
Freiburg

mit *Forum* Familie

Verbindungsbrief
für Paare, Familien,
Verantwortliche in der Ehe-
und Familienpastoral

Nr. 102
Nov. 2015



KOMPETENZ- ZENTRUM FAMILIE

IM FORUM:

KEINE BEITRAGSENT-
LASTUNG FÜR ELTERN!



AUS KRISEN KOMPETENZEN ERWERBEN



**Dr.med. Maria
Fischer-Hülser**

*Ehe-, Familien- und Lebensberaterin,
Kommunikationstrainerin,
Traumaaarbeit,
Stellenleiterin der Psychologischen
Beratungsstelle in Waldshut*

Niemand sehnt sich eine Krise herbei. Dennoch habe ich bisher keinen Menschen kennengelernt, der noch nie in seinem Leben eine Krise zu bewältigen gehabt hätte.

ES IST UNAUSWEICHLICH, DASS KRISEN IN JEDER PARTNERSCHAFT UND IN JEDER FAMILIE VORKOMMEN

Wenn wir in unserer eigenen Biographie nachforschen, fallen uns allen diverse kleinere oder größere Krisen ein, die wir erleben mussten. Es ist offenbar unausweichlich, dass Krisen im Leben auftreten und damit auch in jeder Partnerschaft und in jeder Familie vorkommen. Neben all dem Leid, das Krisen mit sich bringen, gibt es glücklicherweise auch positive Begleiteffekte. Beim Durchleben und Bewältigen von Krisen erwerben wir verschiedene Fähigkeiten.

Wer in einer Krise steckt, befindet sich meist in einem schwer auszuhaltenden Ausnahmezustand und ist daher oft in höherem Maße als sonst bereit, über sich selbst und sein eigenes Handeln und seine Möglichkeiten nachzudenken. Es gelingt mitunter leichter als in guten Zeiten, Ängste zu überwinden, um neue Wege auszuprobieren oder alte Gewohnheiten fallen zu lassen. Man lernt sich selbst ein wenig besser kennen. Krisen fordern uns zu Veränderungsprozessen heraus, durch welche die Persönlichkeit wachsen kann. Neue oder verbesserte Kompetenzen erweitern künftig den Handlungsspielraum. Natürlich entwickeln wir unsere Fähigkeiten nicht nur durch Krisen, sondern auch in unbeschwerter Zeiten, und das ist gut.

Gern möchte ich Sie einladen, sich ein paar Minuten Zeit zu nehmen und sich an eine Ihrer Krisen zu erinnern, die Sie aus Ihrer Sicht erfolgreich gemeistert haben. Was

haben Sie dabei über sich selbst gelernt und welche Ihrer Fähigkeiten haben Sie damals genutzt oder neu entwickelt? Vielleicht ist es Ihnen ähnlich oder auch ganz anders ergangen, wie einigen meiner Klienten, die aus Krisen Kompetenzen erworben haben:

Ein Paar, das sich nur noch stritt, und deshalb überlegte, sich zu trennen, lernte mithilfe von Kommunikationsübungen, sich auf andere Art zu unterhalten. Wenn einer von beiden anfang, den anderen mit Vorwürfen zu überhäufen, unterbrach ihn jetzt der andere nicht mehr, um sich zu verteidigen, sondern sagte: „Jetzt habe ich schon eine ganze Menge gehört. Da ich mitbekommen möchte, was dir wichtig ist, möchte ich dir jetzt mitteilen, was ich bisher verstanden habe ...“ Dieses Vorgehen unterbrach die unangenehme Vorwurfsflut, gleichzeitig fühlte sich der Betroffene in seinem Ärger gesehen. Dies stimmte beide positiv und sie konnten sich zielgerichtet weiter unterhalten. Das Interesse aneinander wuchs wieder. Die neue Fähigkeit wendeten beide dann auch erfolgreich am Arbeitsplatz an.

EIN BLICK AUF SICH SELBST »VON AUSSEN« ERMÖGLICHTE EINE VERÄNDERUNG DES EIGENEN VERHALTENS

Einen deprimierten Klienten, der das Gefühl hatte, von niemandem in seiner Umgebung mit seinen Bedürfnissen wahrgenommen zu werden, fragte ich: „Woran könnten die Menschen in Ihrer Umgebung denn erkennen, welche Bedürfnisse Sie haben?“ Da wurde ihm klar, dass er sich so verhielt, dass niemand seine Bedürfnisse ahnen konnte. Dieser Blick auf sich selbst „von außen“ ermöglichte ihm, sein Verhalten nach und nach zu verändern. Er gewann Spaß daran, Situationen aus verschiedenen Blickwinkeln „von außen“ zu betrachten und wurde sicherer im Umgang mit anderen.

Eine Klientin kam nach 35 jähriger Ehe sehr verzweifelt, da sie das Gefühl hatte, dass ihr Mann und sie sich nur noch im Weg standen. Im Laufe der Beratung wurde klar, dass eine gemeinsame Zukunft nicht denkbar war ohne großes aneinander Leiden. Die Frau fasste aus ihrer Sicht zum ersten Mal in ihrem Leben eine große, wichtige Entscheidung ganz alleine und trennte sich von ihrem Mann. Ungeahnt ermöglichte sie dadurch wunderbare Entwicklungen in der ganzen Familie: Die Frau fühlte sich erstmals in ihrem Leben frei, suchte sich eine neue Arbeitsstelle, gewann an Selbstsicherheit und blühte auf. Der Mann, der bisher fast keinen Kontakt mit Verwandten und Freunden gehabt hatte, lernte sich zu unterhalten und Kontakte und Freundschaften zu pflegen. Die Kinder waren begeistert von der Entwicklung beider Eltern und glücklich, die Eltern nicht mehr leiden zu sehen.

Eine weitere Klientin hatte nach 42 Ehejahren jegliche körperliche Nähe mit ihrem Mann eingestellt, was für ihn das Ende der Ehe bedeutete. Als ich die Frau fragte, wie sich sein Streicheln angefühlt hätte, sagte sie, das sei ihr immer sehr unangenehm gewesen. Der Mann war schockiert, dies zu hören. Die Frau sagte, sie wisse, das sei immer lieb gemeint gewesen, drum habe sie es all die Jahre ertragen und nie etwas gesagt. Aber jetzt wolle sie es nicht mehr ertragen. In der Folgezeit traute sich das Paar erstmals, sich über seine Körperempfindungen auszutauschen und erforschte Möglich-

keiten angenehmer Berührung. Dadurch entstand eine neue Tiefe in der Beziehung und ein Aufflammen der Sexualität.

UNS IST OFT NICHT BEWUSST, WAS WIR ALLES ZU UNSEREN KOMPETENZEN ZÄHLEN UND WELCHE WIR ERWERBEN KÖNNEN

Diesen Beispielen könnten viele hinzugefügt werden. Ich bin sicher, auch Sie könnten Einiges beisteuern. Kompetenzen sind vielfältiger Art. Uns ist oft nicht bewusst, was wir alles zu unseren Kompetenzen zählen und welche wir erwerben können. Da gibt es viel zu entdecken. Es gehört alles dazu, was man KANN. Ich möchte Ihnen eine Idee aus dem Beratungsalltag mit auf den Weg geben: Nehmen Sie sich Zeit, über Ihre eigenen Kompetenzen nachzudenken und diese unter der Überschrift: „Ich kann ...“ zu sammeln. Das Ergebnis kann sehr beglückend sein und vielleicht überwinden Sie Ihre nächste Krise etwas leichter, wenn Sie in Ihrer Sammlung lesen. Das wünsche ich Ihnen!

ICH KANN:

- lachen
- weinen
- trauern
- mich freuen
- reden
- zuhören
- meinem Ärger
Ausdruck verleihen
- mich von jemandem
oder etwas trennen
- faul sein
- fleißig sein
- kochen
- Auto fahren
- mich zurückziehen
- nicht nachtragend sein
- mich beruhigen