

- ✓ Erschrocken stellen wir fest es zieht sich jemand mit aller Gewalt zurück.
- ✓ Die Realitätsprüfung - Die Tatsachen liegen auf dem Tisch.
- ✓ Wir stürzen in ein Meer aus Gefühlen, unsere Emotionen beeinträchtigen unser Dasein, starten einen Angriff auf unsere Vorstellung des Lebensplans, rauben uns die Sinne/den Sinn.
- ✓ Wir gehen einen Schritt weiter, überschreiten eine Barriere. Krise bedeutet auch eine Chance.

„Wir können den Wind nicht ändern,  
aber die Segel anders setzen.“

(Aristoteles)



Es ist was es ist.

## Die Zeit heilt alle Wunden. (?)

Nicht in unserem Fall. Doch werden mit der Zeit die Emotionen und Gefühle milder, vor allem, wenn wir gelernt haben mit ihnen umzugehen, sie anzuerkennen, sie als zu uns gehörig anzunehmen.

Mit der Zeit schaffen wir es wieder Tage zu erleben, die frei sind von trüben Gedanken.

Tatsächlich gibt es Tage der Freude, der Heiterkeit, des normalen Alltags.

Immer wieder jedoch geschieht es, dass eine Begegnung, ein Zusammentreffen mit Freunden, ein Spaziergang etwas in uns auslösen kann, was unsere Gemütsverfassung ins Wanken bringt. Und augenblicklich gerät die Welt aus den Fugen, haben wir Angst die Selbstbeherrschung zu verlieren, müssen Weinen, stehen uns emotional äußerst anstrengende Tage bevor.

Um nicht ständig Gefahr zulaufen verstört zu werden ist es an der Zeit innerlich Vorbereitungen zu treffen und sich ein Rüstzeug anzulegen.

## Eine Entscheidung ist zu treffen

Dazu braucht es die Auseinandersetzung mit der eigenen Rolle im System Familie.

- ✓ Welche Rollen habe ich inne in meinem Familiensystem?
- ✓ Was bedeutet es für mich in der Rolle der Mutter, des Vaters, Tochter, Großeltern ... zu sein?
- ✓ Welche Erwartungen haben andere Familienmitglieder an mich und meine Rolle?
- ✓ Welche Bedeutung hat meine Rolle für meine Definition von mir selbst?
- ✓ Ändert sich etwas an meiner Rolle allein durch die Funkstille, den Kontaktabbruch, die verlorene gemeinsame Zeit?
- ✓ Wie kann ich meiner Rolle gerecht werden, wenn kein Kontakt möglich ist?
- ✓ Kann ich meine Rolle auf unbestimmte Zeit auf „Stand-by“ schalten und bei Bedarf wieder aufnehmen?
- ✓ Welche kleinen Modifikationen muss und kann ich vornehmen, um meine Rolle an die Zukunft anzupassen?

Wer möchte ich sein, wenn ein Kontakt irgendwann wieder zustande kommen könnte?

Wir entwickeln und erproben

## Strategien

Jeder von uns kennt die Situation:

Es entwickelt sich ein Gespräch in Gesellschaft. Irgendjemand streift rein zufällig unser Thema. Augenblicklich wird uns unsere Situation mehr als bewusst.

Was nun sagen, wie die Frage beantworten?

Am liebsten einfach verschwinden, den Kloß im Hals nicht spüren müssen, diese Blicke nicht erahnen müssen, das peinliche Schweigen, die Gedanken in den Köpfen,...die tröstenden Worte, die bestürzten Bekannten, die hilflosen Freunde.

Das Gefühl gescheitert zu sein. Sich irgendwie zu schämen.

Tatsächlich kann sich kaum jemand der Berührung durch das Thema entziehen.

Es gilt die authentische Mischung zu finden  
zwischen Offenheit und gesunder Distanz.

- ✓ Spiele mögliche Situationen durch mit Dir passenden Sätzen.
- ✓ Lege Dir Sätze zurecht verschiedene Situationen betreffend.
- ✓ Sprich sie laut für dich selbst, bis sie sich für dich richtig anfühlen.
- ✓ Achte auf Deine Körperhaltung! Vergiss nicht, Dein Körper und Deine Gedanken, Deine Seele arbeiten gemeinsam.
- ✓ Ein klarer Blick, die Schultern locker, der Rücken gerade.
- ✓ Lass Dir Zeit, atme, bevor Du sprichst.

Es ist leichter, gesund und authentisch zu sagen was Tatsache ist. Und eben nicht mehr. Ganz wie es Dir selbst guttut.

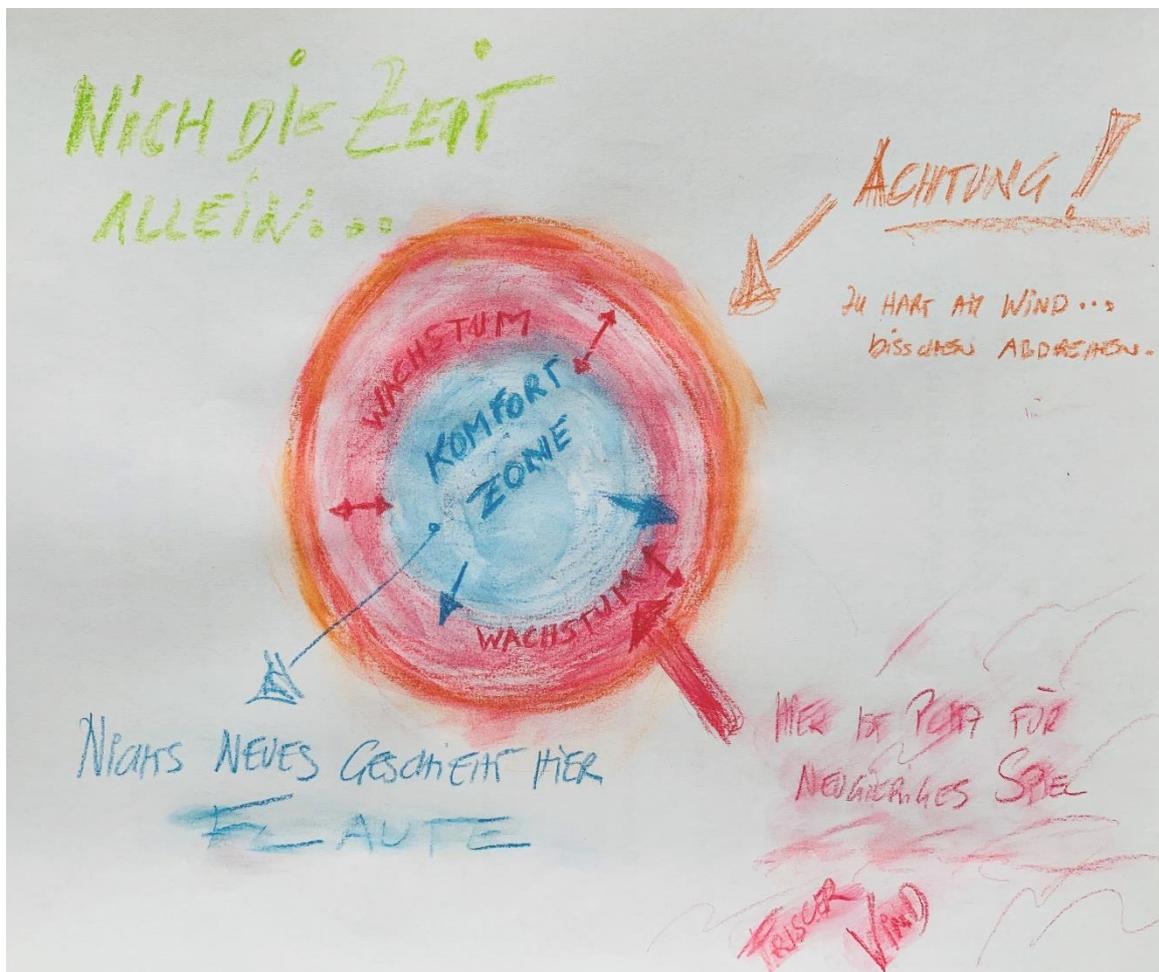
Es ist völlig in Ordnung zu sagen, dass Du jetzt nicht darüber sprechen möchtest.

Du darfst auch charmant und souverän das Thema wechseln.

Finde heraus, was Dir entspricht. Deine innere Stimme wird es dir sagen. Höre auf sie. Sei achtsam mit Dir in diesen Momenten.

### Du bist hier in Deiner Wachstumszone.

Erinnere Dich an Deine Entscheidung. Betrachte schwierige Situationen als Herausforderung, als Übung. Ein Lächeln wird über Dein Gesicht huschen.



## „Die Wahrheit ist jedem Menschen zuträglich“ (Viktor Frankl)

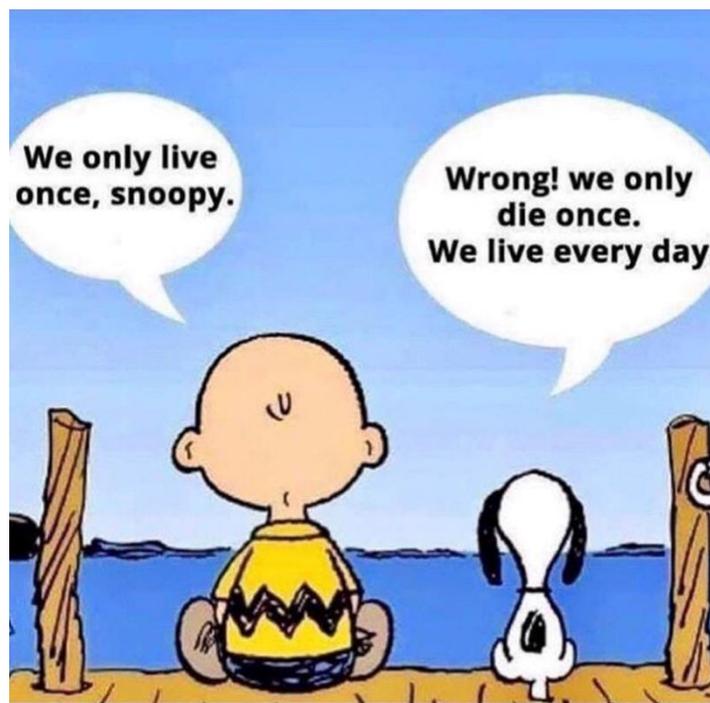
Ja, das stimmt natürlich. Doch muss sie im Einklang mit den äußeren Umständen, der eigenen Verfassung und der sozialen Umgebung kommuniziert werden.

Es ist wichtig die passenden Menschen und Situationen zu finden, damit Du offen sprechen kannst.

Wähle sorgsam einige wenige Menschen, mit denen Du offen sprichst.

Es gibt Freunde, die jeweils verschiedene Rollen abdecken. Darunter sind Freunde für empathischen Austausch, Freunde zum Ausweinen, Freunde für Ablenkung, Freunde für Ratschläge und Tatsachen.

Lerne ihre Rollen zu unterscheiden und zu schätzen. Sie sind gerne für Dich da.



Dennoch gibt es immer wieder Tage des Zweifels, des Trübsinns der Sehnsucht. Und das wird auch so bleiben. Sind es doch vertraute, inniglich geliebte Menschen, die wir vermissen. Wir haben allen Grund zu fühlen, wie wir fühlen.

An diesen Tagen betritt Deinen

## Inneren sicheren Raum

Ihn zu erschaffen, dauert wenige Minuten. Ihn zu behalten, bedarf ein wenig **Übung**.

Such Dir einen Dir **sympathischen Gegenstand** (Ein Stein, ein Foto, ein Bild, eine Tasse, eine Kerze, ein Armband,...).

Halte ihn in Deiner Hand und setze Dich entspannt an einen gemütlichen Platz.

Schließe Deine Augen.

**Spüre den Gegenstand** in Deiner Hand.

Träum Dich in Deine Liebesszene, Deine Lieblingsraum.

Wo bist Du?

Was riechst Du?

Was hörst Du?

Was spürst Du unter Deinen Füßen?

Bist Du in einem geschlossenen Raum, oder umgibt Dich Weite?

Was siehst Du?

Lass Dich ein auf **5 Details**, die Dir Wohlgefühl und Sicherheit vermitteln. (Baum, Geräusch,...)

**Benenne diese 5 Details, hole sie in Dein Bewusstsein.**

**Spüre den Gegenstand in Deiner Hand.**

Schau Die Deine 5 Details nochmal genau an. Benenne sie nochmal.

**Spüre den Gegenstand in Deiner Hand.**

Wenn Du Dich sicher und wohl fühlst, versichere Dich, dass Du Dich an die Details erinnern kannst.

Verabschiede Dich, verlasse den Raum mit dem Gefühl jederzeit wiederkommen zu können.

**Spüre den Gegenstand in Deiner Hand.**

Öffne Deine Augen, spüre nach und atme tief.

Platziere den Gegenstand irgendwo in deine Alltagsumgebung, wo Du ihn immer sehen kannst (z.B.: am Wohnzimmertisch, im Badezimmer,..)

Mach diese Übung spielerisch, möglichst täglich. Das ist gar nicht so schwer, Du musst Dich bloß erinnern. Als Kinder haben wir solche Sachen gemacht. Wir haben es nur vergessen.

Mit konsequenter Übung wird Dein innerer sicherer Raum für Dich mühelos betretbar sein, allein durch den bewussten Anblick Deines gewählten Gegenstands.

## **Achtung! – hier folgt eine Übung für Fortgeschrittene.**

Mit dem sicheren inneren Raum in der Hand – oder Hosentasche kannst Du dich ein Stück weiterwagen, Fahrt aufnehmen in ein Gebiet, das geübte innere Sicherheit benötigt.

Es ist die Auseinandersetzung mit dem

### **Worst Case** **Was wäre, wenn.....**

Wage Dich langsam heran.

Sieh zu, dass Du jederzeit in sicheres Fahrwasser gelangen kannst, wenn der Wind hier zu stark wird.

Übe ausschließlich in guter Verfassung.

Übe niemals in Stresssituationen.

*Betrachte die Szene von weit weg, sei der Beobachter.*

*Schaffe Distanz, indem du Deine Rolle an einen Schauspieler Deiner Wahl vergibst.*

*Du bist der Regisseur der Szene.*

*Die Gefühle, die Worte, die Handlung werden von Dir vorgegeben.*

*Sie Dir die Interpretation Deines Schauspielers genau an.*

*Gib Anweisungen, bis er seine Rolle nach Deinem Geschmack spielen kann.*

*Stelle ihm wohlwollende Personen zur Seite.*

*Gib ihm Möglichkeiten die Situation gut meistern zu können.*

*Lass Dich von seinem Spiel berühren.*

*Nimm wahr, was Dir gefallen hat.*

*Trete gedanklich an ihre/seine Stelle.*

*wenn Du genug hast "entrolle Dich" - schüttele Dich gut durch, streck Dich, gähne.*

*Betrachte den Gegenstand Deines inneren sicheren Raumes und komm zurück ins JETZT.*

## ...Genieße den Wind.

Es ist Unsinn, sagt die Vernunft  
Es ist was es ist sagt die Liebe

Es ist Unglück, sagt die Berechnung  
Es ist nichts als Schmerz, sagt die Angst  
Es ist aussichtslos, sagt die Einsicht  
Es ist was es ist, sagt die Liebe

Es ist lächerlich, sagt der Stolz  
Es ist leichtsinnig, sagt die Vorsicht  
Es ist unmöglich, sagt die Erfahrung  
Es ist was es ist, sagt die Liebe

Erich Fried