

Jens Baum · Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht



Jens Baum

# Wie's weitergeht, wenn nichts mehr geht

Strategien in schwierigen Zeiten

Kösel

In Dankbarkeit für die reichen  
und wertvollen Erfahrungen, die ich gerade in  
schwierigen Zeiten machen durfte.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100  
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier  
*Munken Print* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden

8. Auflage 2007

Copyright © 2002 Kösel-Verlag, München,  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Elisabeth Petersen, München

Umschlagmotiv: Premium Stock, Düsseldorf

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30571-1

[www.koesel.de](http://www.koesel.de)

# Inhalt

---

|  |    |
|--|----|
| Vorwort .....  | 9  |
| Ihre derzeitige Lage .....   | 13 |
| Sofortmaßnahmen .....  | 23 |
| Wichtige Gedankenstützen für Krisensituationen                     |    |
| Emotionen in der Krise .....                                       | 35 |
| Konstruktive Wege, mit schwierigen Gefühlen<br>umzugehen           |    |
| Energie .....  | 49 |
| Was wir bei anderen suchen und doch schon<br>in uns tragen         |    |
| Das innere Kind .....  | 58 |
| Ohne Erwartungshaltung lebt es sich nicht<br>leichter, aber besser |    |
| Schuldzuweisungen .....  | 75 |
| Sind andere schuld daran, dass es Ihnen nicht<br>gut geht?         |    |

|  |     |
|--|-----|
| Loslassen.....   | 83  |
| Ballast abwerfen und frei für eine konstruktive Lösung werden      |     |
| Polarität des Lebens.....  | 94  |
| Leben ist Schwingung und Rhythmus zwischen beiden Polen            |     |
| Schicksal .....  | 106 |
| Das Leben selbst zeigt Ihnen immer wieder Ihre Aufgaben            |     |
| Probleme und Leid .....  | 113 |
| Nicht die Frage »Warum?« führt zum Ziel, sondern die Frage »Wozu?« |     |
| Gedanken.....  | 121 |
| Samen, die bereits vollständig die spätere Pflanze enthalten       |     |
| Resonanz und Spiegel.....  | 128 |
| Wenn Sie das Leben anlächeln, lächelt das Leben zurück             |     |
| Gefühle.....   | 138 |
| Sie selbst bestimmen Ihre Gefühle, nicht die anderen               |     |

|   |     |
|---|-----|
| Eigenliebe .....  | 148 |
| Eigenliebe heißt Achtung vor sich selbst und vor<br>anderen           |     |
| Unterbewusstsein .....  | 159 |
| Ein guter Gärtner pflanzt nur die Samen, die auch<br>wachsen sollen   |     |
| Zweifel und Ängste .....  | 167 |
| Stornieren Sie nicht Ihren eigenen Auftrag an Ihr<br>Unterbewusstsein |     |
| Ereignisse im Leben .....   | 177 |
| Was Sie morgen ernten wollen, müssen Sie<br>heute säen                |     |
| Schlusswort .....   | 188 |
| <br>  |     |
| Anhang .....  | 193 |
| Lebenshilfen .....  | 193 |
| Literaturanregungen .....   | 218 |
| Über den Autor .....  | 222 |

# Veränderungen

Ich gehe die Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich falle hinein.  
Ich bin am Ende und ich bin hilflos.  
Aber ich kann nichts dafür.  
Es dauert ewig, hier wieder herauszukommen.

Ich gehe die gleiche Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich tue, als nähme ich es nicht wahr.  
Ich falle wieder hinein.  
Ich kann nicht glauben, dass ich wieder drinstecke.  
Und wieder dauert es lange, bis ich endlich herauskomme.

Ich gehe die gleiche Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich sehe, dass es da ist.  
Es ist schon Gewohnheit.  
Ich falle wieder hinein.  
Meine Augen sind offen.  
Ich weiß, wo ich bin.  
Ich kann sehr wohl etwas dafür.  
Ich steige sofort heraus.

Ich gehe die gleiche Straße hinab.  
Im Bürgersteig ein tiefes Loch.  
Ich gehe drum herum.

Ich gehe eine andere Straße hinab.  
*(Verfasser unbekannt)*

# Vorwort

---

Sie haben sich verlaufen in einer großen und fremden Stadt und wissen nicht mehr weiter. Sie irren lange herum und es geht Ihnen zunehmend schlechter. Sie sind hungrig, müde, die Beine schmerzen und Sie können bald nicht mehr weiter. Sie hatten sich den Ausflug so schön vorgestellt und sind nun enttäuscht, frustriert, unglücklich und traurig, vielleicht auch wütend. Die Stimmung ist wirklich auf dem Nullpunkt bzw. noch darunter.

Endlich fragen Sie jemanden, von dem Sie annehmen, dass er Ihnen weiterhelfen kann. Er nimmt Sie beiseite, sagt, das sei kein großes Problem und zeigt Ihnen den Weg zu Ihrem Ziel. Können Sie sich vorstellen, wie Sie sich in diesem Moment fühlen? Sie sind noch immer da, wo Sie vor ein paar Minuten auch gewesen sind, nämlich da, wo Sie gar nicht sein wollen, und dennoch: Es geht Ihnen gleich viel besser! Ja, Sie fühlen sich erleichtert, atmen tief durch, die Erschöpfung verfliegt und Sie sind wieder zuversichtlich, Ihr Ziel doch noch zu erreichen. Zwar sind Sie noch nicht am Ziel und müssen sich Schritt für Schritt auf den Weg machen und vielleicht noch mal fragen, aber dennoch: Sie fühlen sich allein schon deshalb besser, weil Sie den Weg bzw. die Richtung kennen!

Genau davon handelt dieses Buch!

Haben Sie das Gefühl, sich in der »großen Stadt des Lebens« verirrt zu haben? Stehen Sie »im Nebel« und wissen nicht mehr weiter? Sind Sie enttäuscht vom Leben, von den Mitmenschen, sind Sie niedergeschlagen oder auch wütend? Haben Sie Angst, wie es weitergehen soll? Sind Sie dabei zu resignieren? Ich kenne Ihre Emotionen sehr gut und weiß, wie hilflos Sie sich im Le-

ben fühlen können, das Ihnen manchmal wie ein Irrgarten vor-  
kommt, aus dem Sie den Weg nicht mehr herausfinden.

Ist es nicht gerade das Rätselhafte Ihrer Probleme im Leben, das Ihnen so viel Kummer und Angst macht? Vor den Schwierigkeiten zu stehen, ist schon schwierig genug. Aber überhaupt nicht zu begreifen, wie es dazu gekommen ist, ist erst recht belastend und lässt Sie manchmal fast verzweifeln, weil Sie gar nicht wissen, was eigentlich los ist. Sie werden in diesem Buch erfahren, dass sich das Rätselhafte allmählich auflösen wird, dass Sie beginnen werden, den Entstehungsmechanismus Ihrer Probleme zu begreifen. Dies hat eine gewaltige zuversichtliche Wirkung! Denn das Leben ist einfach! Leben ist keine geheimnisvolle Wissenschaft!

Sie empfinden dies angesichts Ihrer Lage als Provokation? Schön, dann habe ich Sie wach gemacht. Ich verstehe Sie sehr gut, es ging mir auch nicht anders. Ich kenne die langen Durststrecken im Leben gut, die dunklen Zeiten und all die schmerzlichen Gefühle, die uns oft genug in die Knie zu zwingen scheinen. Dies wird für Sie deutlich, wenn Sie meine eigene Geschichte kennen, die damit beginnt, dass ich als Frauenarzt in eigener Praxis eine wunderbare Existenz hatte. Die Arbeit machte mir große Freude und der Erfolg tat mir gut. Dieser Erfolg verleitete mich jedoch dazu, über meine Verhältnisse zu leben, was ich aber viel zu spät bemerkte. So wuchsen die Schulden, sowohl beruflich als auch privat. Deshalb nahm ich Angebote zum Erwerb von Immobilien an, nach deren kurzfristigem Verkauf gute Gewinne zu erzielen waren, womit ich meine Schulden tilgen wollte. Zu spät erkannte ich, dass ich es mit kriminellen Immobilienvermittlern zu tun hatte, so dass ich letztlich durch die entstandenen zusätzlichen hohen Schulden meine Praxis verlor. Hinzu kam der Verlust an Ansehen, ich erfuhr Verachtung, hörte wegen des Praxisverlusts von bösen Gerüchten, kurz: Ich stürzte tief. Hinzu kam, dass eine seit Jahren be-

stehende Eheproblematik eskalierte, so dass ich mich auch von meiner Frau und meinen drei Kindern trennen musste. Es ist mir zwar gelungen, die Praxis eines älteren Kollegen zu übernehmen, diese verlor ich jedoch wieder wegen der Folgen der damaligen Gesundheitsreform. Ich stand nun wirklich vor dem Nichts, hatte keine berufliche Existenz mehr, keine Familie, kein Einkommen, einen Riesenschuldenberg und fühlte mich auf dem »Abstellgleis des Lebens«. Ich kenne die Situation, DM 20,- in der Tasche zu haben, ohne zu wissen, wann und woher das nächste Geld kommt, und bezog eine Zeit lang Sozialhilfe. Die Gefühle von Angst, Verzweiflung, Schmerz, Mutlosigkeit etc., die damit verbunden waren, waren vielfältig und dermaßen heftig, dass ich nachvollziehen kann, wenn manch anderer den Mut völlig verliert.

Aber ich bin immer weiter gegangen und habe erlebt, wie man auch aus einer schweren Krise bereichert und gestärkt hervorgehen kann. Meine Mitmenschen haben völlig erstaunt sich die Augen gerieben und konnten es zunächst kaum glauben. Ich habe in dieser Zeit und danach dermaßen viel über das Leben und seine Gesetzmäßigkeiten erfahren, dass ich mich letztlich bereichert und beschenkt fühle. Derzeit arbeite ich als ärztlicher Therapeut in einer psychosomatischen Klinik, bin mit einer wunderbaren Frau verheiratet und habe eine dreijährige Tochter und einen einjährigen Sohn. Durch meine Teilnahme am neuen Insolvenzverfahren kann ich in einigen Jahren damit rechnen, wieder schuldenfrei zu sein.

Meine langjährige Arbeit mit Menschen in leidvollen Situationen haben mir immer wieder bestätigt, dass es möglich ist, die innere Ruhe und Zufriedenheit, den inneren und äußeren Reichtum, die Erfüllung im Leben zu finden. So entstand die Idee dieses Buches, Menschen in leidvollen und krisenhaften Situationen aufzuzeigen, wie es möglich sein kann, den ganzen »Mist« zu kompostieren und guten Humus daraus zu machen.

### Durch Dunkelheit zum Licht.

Das ist das spannende Thema dieses Buches!

Es liegt mir fern, Sie wie einen störrischen Esel in eine bestimmte Richtung zu zerren oder Ihnen irgendwelche Überzeugungen überzustülpen. Ich kann und werde nicht die Entscheidungen in Ihrem Leben fällen. Sie sollten aus eigener Überzeugung die Weichen für Ihr weiteres Leben stellen.

Was ich tun kann, ist, Ihnen Wegweiser hinzustellen, die Ihnen Richtungen zeigen. Aber gehen müssen Sie den Weg selbst. Und dazu sind Entscheidungen notwendig. Sie werden sich entscheiden müssen, alte und eingefahrene Gedankenmuster abzuliegen und durch neue zu ersetzen. Wenn Sie nicht bereit dazu sind und an Ihren bisherigen Mustern festhalten, wird sich an Ihrer Lage und an Ihren Aussichten auch nichts ändern. Also: Das Alte hat Sie hineingeritten, und mit dem Neuen geht es wieder heraus!

Dieses Buch begleitet Sie auf einer Entdeckungsreise in Ihre Gegenwart, Ihre Vergangenheit und Ihre Zukunft. Sie werden sich zunächst die derzeitige Lage genauer anschauen, Ihren Ist-Zustand, und die ersten »Sofortmaßnahmen« kennen lernen, um mit belastenden Situationen ein Stück besser umgehen zu können. Dann blicken Sie auf die Hintergründe Ihrer Lage und verstehen zunehmend, wie es dazu gekommen ist. Letztlich geht es um die Gestaltung und die Zukunft Ihres weiteren Lebens.

### **Sie sind Ihr eigener Gestalter in Ihrem Leben!**

Vertrauen Sie darauf, dass dies ein Satz ist, den auch Sie am Ende dieses Buches sagen werden.

# Ihre derzeitige Lage

---

Es geht kein Weg daran vorbei, Sie müssen sich noch eine Weile mit dem beschäftigen, was Sie hinter sich lassen wollen: Ihre gegenwärtige Lage. Das hat nichts damit zu tun, dass Sie nun noch genüsslich in Ihren derzeitigen Problemen baden sollen, schon gar nicht in Selbstmitleid oder mit Jammern, sondern mehr damit, den jetzigen Standort zu bestimmen, ihn nüchtern anzuschauen. Sie brauchen einen klaren Blick, um nach vorn gehen und Entdeckungen machen zu können. Dieser klare Blick lässt Sie auch die Gegenwart und deren Hintergründe besser erkennen.

## *Materielle Krisen*

Sie alle kennen sie, diese Situationen, in denen Ihnen die sorgenvollen Gedanken den Schlaf rauben. Meist hat es mit Geld zu tun oder genauer: mit dem Geld, das offenbar nicht vorhanden ist. Die Lage erscheint Ihnen schwierig, oft auch bedrohlich, manchmal verzweifelt. Sie wissen nicht, ob genügend Geld da sein wird, um all Ihre Verpflichtungen einhalten zu können. Sie denken an eine drohende Arbeitslosigkeit, an finanzielle Engpässe, da wird der Kredit gekündigt, der Schuldenberg wächst, da kommen Mahnbescheide und Vollstreckungen. Schließlich klingelt der »Herr mit der Aktentasche« morgens an der Tür und fordert Sie freundlich und bestimmt mit dem »Kuckuck« in der Hand auf, endlich zu bezahlen. Ihre schönen Dinge und Ihr Auto drohen verloren zu gehen, der Pleitegeier kreist um das eigene Haus oder auch die eigene Firma.

Das sind wahrhaftig keine erbaulichen Vorstellungen. Ich kenne Ihre Gefühle, sie reichen von Entsetzen, Angst, Panik, Frust, Empörung, Trauer bis hin zu Apathie, Hilflosigkeit, Pessimismus, Verbitterung und Depressivität. Das ist alles verständlich und nachvollziehbar. Auch ich habe all dies erleben müssen, die ganze Palette rauf und runter, und kann somit behaupten, dass ich weiß, wie Ihnen zumute ist.

Dazu kommt die Angst vor Verlust von Ansehen, sozialer Stellung und den so genannten Freunden. Alles, was man sich aufgebaut hat, droht den Bach hinunterzugehen und Sie grübeln darüber nach, wofür Sie eigentlich gearbeitet haben. Es gibt viele Möglichkeiten, in solche Krisen zu geraten, ich denke u.a. an Ehescheidungen mit dem Verlust der Familie, an Arbeitslosigkeit durch Stellenabbau, an dauernde Berufsunfähigkeit, an Unfälle mit bleibenden Behinderungen, aber auch an einen unangepassten Lebensstil und vieles mehr. Nur der, der sich einmal solchen Situationen gegenübergesehen hat, kann ermessen, was sich da im Inneren eines jeden abspielt.

### *Emotionale Krisen*

Ich sehe sie vor mir: die Menschen, die nicht mehr weiter wissen, die einfach fertig sind, erschöpft, niedergeschlagen, ohne Lebensfreude, verzweifelt, mutlos usw. Sie sitzen als Patienten tagtäglich vor mir und berichten von ihrem Leid. Aber dabei bleibt es oft nicht: Sie jammern, sie beklagen sich, sie hadern, sie ärgern sich, sie sehen einfach »kein Land« und keinen Weg heraus aus dem Leid.

»Ich kann nicht mehr!« Kennen Sie das? Dieses Gefühl, es geht nichts mehr, absolut nichts mehr. Der Tag steht wie ein Berg vor Ihnen, das fängt schon nachts an, wenn Sie nicht schlafen können. Sie wachen zwei Stunden zu früh auf, wälzen sich im Bett hin und her, Sie grübeln über die Probleme von gestern und

von morgen, immer wieder, ohne Ende, die Gedanken kreisen. Und dabei brauchen Sie doch so dringend den Schlaf! Zusätzlich steigen noch Ärger und Wut hoch, aber das hindert Sie noch mehr am Schlaf. Und so befinden Sie sich in einer sehr unerfreulichen Spirale. Sie denken an den langen Tag, wie Sie den bloß überstehen sollen, wenn Sie schon gerädert aufstehen müssen. Angst kriecht hoch, manchmal panische Angst, es alles nicht zu schaffen, Angst davor, was alles geschehen könnte, wenn Sie versagen. Sie machen tapfer die Augen zu, um zur Ruhe zu kommen, aber es lässt sie nicht in Ruhe. Immer wieder geht der Blick zur Uhr, der Zeiger kriecht in Zeitlupe weiter. Und es ist wie eine Erlösung, wenn es endlich Zeit zum Aufstehen ist. Mit einer guten Portion Kaffee geht es dann so einigermaßen und irgendwie kommen Sie tatsächlich über den Tag hinüber, mehr schlecht als recht. Abends ist dann nur noch Kraft dafür da, die Fernbedienung für den Fernseher in der Hand zu halten. Jede sinnvolle Beschäftigung erscheint unmöglich.

Dies ist in der Tat die Realität von vielen. Eugen Roth hat sicherlich an diese Realität gedacht, als er das folgende Gedicht schrieb:

*Ein Mensch schaut in der Straßenbahn  
der Reihe nach die Menschen an.  
Jäh ist er zum Verzicht bereit  
auf jede Art Unsterblichkeit.*

Schauen Sie sich um, schauen Sie Ihren Mitmenschen in ihr Antlitz, auf ihren Gesichtsausdruck, in ihre Augen. Es scheint fast so, als ob irgendetwas ihnen Energie abzieht, sie regelrecht aussaugt, ihnen die Kraft nimmt. So wie Sie das Gefühl haben, dass ihnen diese Kraft genommen wird, scheint Ihnen auch Ihre Lebendigkeit, Ihre Zuversicht, Ihr innerer Reichtum, Ihre Lebensfreude genommen zu werden.

Es ist eine wichtige, wenn auch banale Erkenntnis:

### **Ihnen fehlt genügend Energie!**

Gewiss, diese Feststellung allein erscheint noch nicht sonderlich hilfreich. Und doch ist es wichtig, sich diesen Mangel zunächst einmal einzugestehen. Sie fühlen sich oft schwach und bedürftig.

Haben Sie sich schon mal überlegt, was Ihnen die Energie raubt? Wie sieht Ihre eigene Realität aus? Schauen Sie sich um, Sie werden bei sich und auch bei anderen eine Fülle von Themen finden, die als große Belastung empfunden werden, wie Steine, die Ihnen um den Hals hängen, die Sie herunterziehen und es Ihnen nicht möglich machen, frei, unbeschwert und aufrecht zu leben.

Doch wie viele Menschen halten in förmlicher *Leidenslust* an ihrem bisherigen Verhaltensmuster fest? Sie tun dies, obwohl sie spüren, dass es nicht funktioniert, dass es ihnen nicht gut geht dabei. Sie leiden und verhalten sich weiter in der Art, dass das Leiden bestehen bleibt. Dieses Festhalten an der alten Art bedeutet jedoch auch die *Entscheidung* dafür, dass das Leiden weitergeht.

Es gibt Gründe, warum wir so oft an Denk- und Verhaltensweisen festhalten, die uns absolut nicht gut tun, sondern die Probleme nur vergrößern. Sie werden später noch lesen, wie Sie konstruktive Denk- und Verhaltensmuster lernen können, um diese emotionalen Probleme aufzulösen. Tatsächlich haben Sie jeden Anlass, sich auf die baldige Lösung zu freuen, da das Erlernen dieser neuen Muster nichts Geheimnisvolles oder Schwieriges beinhaltet.

Sie finden hier eine Aufstellung der wichtigsten Themen, unter denen Menschen immer wieder leiden. Vorschläge für einen konstruktiveren Umgang damit finden Sie im letzten

Kapitel *Lebenshilfen*. Hier beschränke ich mich lediglich darauf, die Inhalte der problematischen Themen kurz anzureißen. Wo finden Sie sich wieder?

### *Abhängigkeit von anderen*

»Ich muss es anderen immer recht machen!« »Ich kann nicht ›nein‹ sagen!« Wie oft höre ich diese Sätze! Wie oft werden im Privatleben, aber auch im Beruf eigene Wünsche und Vorstellungen zurückgestellt, um den Wünschen und Vorstellungen anderer zu entsprechen und sich von ihnen abhängig zu machen. Dies klingt zunächst sehr nach mitmenschlicher Hilfe und Liebe. Und doch: Wie viel Leid steckt dahinter! Da werden die eigenen Kräfte, Möglichkeiten und Grenzen immer wieder überschätzt und ignoriert. Und wenn ständig eigene Grenzen überschritten werden, drohen letztlich Erschöpfung oder Zusammenbruch. Dann können Sie sich auch sehr schön beklagen über die anderen, die Sie nicht in Ruhe lassen und Sie ständig überfordern. Eigene Wünsche und Ansprüche werden geringer geachtet als die Wünsche und Ansprüche anderer.

### *Erwartungshaltung*

»Warum kann mein Mann mich nicht mal etwas unterstützen, er weiß doch, wie schwer ich es habe!« Ja, warum kann er es nicht mal tun, das wäre gewiss schön. Wie steht es mit Ihren Erwartungen in das Verhalten anderer Menschen? Wünschen Sie sich auch Zuwendung, Verständnis, Hilfe oder ganz konkret Dinge, die andere für Sie tun sollten? Welche Erfahrungen haben Sie mit Ihrer Erwartungshaltung gemacht? Ich habe bislang noch keinen Menschen getroffen, der mit seiner inneren Erwartungshaltung positive Erfahrungen gemacht hat. Und dennoch wird die Erwartungshaltung aufrechterhalten, wohl wissend, dass es

einem letztlich damit nicht gut geht. Hier wird auch ein Verhalten der Abhängigkeit von anderen deutlich: Der andere hat letztlich die Entscheidung darüber zu bestimmen, ob es Ihnen gut oder schlecht geht. Verhält er sich nämlich entsprechend Ihren Erwartungen, geht es Ihnen gut; tut er dies nicht, geht es Ihnen schlecht. Es folgen Enttäuschung, Verbitterung, Wut.

### *Vorwürfe*

»Du bist schuld daran, dass es mir schlecht geht!« Wie gehen Sie nun mit Ihrer Enttäuschung um? Sie hatten sich etwas so schön vorgestellt und nun ist es ganz anders gekommen. Es wäre sicherlich eine interessante Frage, was Sie selbst dazu beigetragen haben, dass es so gekommen ist. Aber das tun Sie nicht. Sie gehen erst mal auf den anderen los und machen ihm Vorwürfe, d.h. Sie geben ihm zu verstehen: Du bist dafür verantwortlich, dass es mir schlecht geht! Das ist fast schon wie ein Angriff. Nicht selten geht der andere zum Gegenangriff über und dann haben Sie eine Situation, die doch sehr an einen Krieg erinnert, nicht wahr? Haben Kriege jemals Probleme gelöst?

### *Schuldgefühle*

»Ich bin schuld, dass meine Ehe gescheitert ist.« Dies ist eine besonders effektive Möglichkeit, sich schlecht zu fühlen und sich emotional herunterzuziehen. Schuldgefühle werden als besonders quälend empfunden, weil sie anscheinend keine Möglichkeit lassen, etwas zu verändern. Gefühle von Hilflosigkeit und Ohnmacht machen sich breit. Hinzu kommt dann die Erkenntnis, alles falsch gemacht zu haben, nur Fehler zu haben und somit wertlos zu sein. Eine besonders fatale Mischung, weil sie letztlich zur inneren Starre bzw. Lähmung führt, in der es unmöglich erscheint, noch etwas Sinnvolles zu tun.

## *Kränkungen*

»Du hast mich gekränkt!« Überall treffen Sie auf Situationen, in denen Sie Anlass haben können, sich gekränkt, beleidigt oder auch verletzt zu fühlen. Die Reihe der Möglichkeiten ist lang, in denen Sie sich innerlich angegriffen fühlen durch das, was der andere sagt oder tut. Manchmal werden diese Worte wie Keulenschläge empfunden, die Sie in die Knie zwingen oder die einfach nur wehtun. Die Folge sind meist heftige Vorwürfe gegen den anderen oder auch Gegenangriffe. Der dann möglicherweise entstehende eigene Ärger belastet zusätzlich.

## *Sich belastet fühlen*

»Du belastest mich so mit deinen Problemen!« Immer wieder werden Sie mit Konflikten und Problemen Ihrer Mitmenschen konfrontiert. Und besonders dann, wenn es nahe stehende Menschen sind, fühlen Sie sich schnell belastet und es geht Ihnen auch nicht gut. Sie leiden oft regelrecht mit. In dem Gefühl der Belastung spüren Sie, wie Ihre Energie schwindet, wie es Sie erschöpft. Gerade in Berufen, in denen sehr oft mit problembeladenen Menschen umgegangen wird, ist die Gefahr des »Ausgebranntseins« gut bekannt. Aber auch im Privatleben ist dies im Prinzip möglich. So wird der bekannte Satz »Geteiltes Leid ist halbes Leid« verändert in »Geteiltes Leid ist doppeltes Leid«. Kann dies die Lösung sein?

## *Sich unverstanden fühlen*

»Wir verstehen uns einfach nicht!« Wie oft wird das Verstandenwerden fast als Allheilmittel für die Lösung der eigenen Probleme angesehen! Viele sind geradezu abhängig von dem Umstand, dass andere sie verstehen, haben sich also in die Abhängigkeit anderer begeben. In diesem Muster sind so viel Leid und

schmerzliche Empfindungen enthalten. Die seelischen Schmerzen sind manchmal kaum zu ertragen und es scheint oft keinen Weg zu geben, damit umzugehen. Also werden Erwartungen in das Verhalten anderer gesetzt, wovon dann das eigene Befinden abhängig ist. »Wenn der andere mich doch verstehen würde, dann ginge es mir viel besser!« Da andere Sie aber nicht immer verstehen, führt diese Erwartungshaltung jedoch dazu, dass das eigene Problem bestehen bleibt.

### *Sorgen*

»Ich mache mir ständig Sorgen!« Ständige bzw. immer wiederkehrende Sorgen legen sich oft regelrecht wie Ruß auf das eigene Wohlbefinden. Die ständigen Gedanken um das Wohlergehen eines lieben Menschen oder um das Gelingen eines Planes wirken oft lähmend auf die eigene Handlungsfähigkeit und machen es kaum möglich, zuversichtlich nach vorn zu schauen. Viele empfinden sich regelrecht als Opfer der eigenen Sorgen (obwohl sie sich ihre Sorgen selbst »gemacht« haben!) und beklagen sich dann noch bei anderen darüber, dass die Sorgen sie so belasten und sie deshalb mit dem Alltag kaum zurechtkommen.

### *Ängste vor der Zukunft*

»Wie soll das bloß alles werden?«, fragen Sie sich sicherlich oft. Da wird die Zukunft mit dunklen Farben gemalt, vor allem in Situationen, wenn es um die eigene Existenz geht. Diese Angst ist ein Gefühl mit ganz besonderen Qualitäten. Nicht wissen, wie es weitergehen soll, wird ergänzt durch die Befürchtung, dass alles noch schlimmer werden wird. Dies ist in der Tat als Gefühlsmischung kaum auszuhalten und daher oft Anlass panikartiger Reaktionen.

## *Einsamkeit*

»Keiner kümmert sich um mich!« Es ist ein Unterschied, ob Sie nur allein sind oder ob Sie sich einsam fühlen. Das Gefühl der Einsamkeit beherrscht viele Menschen, insbesondere die älteren. Verbunden ist dies oft mit einer Erwartungshaltung. Es erscheint alles leer, das Leben ohne rechten Sinn. Die Not ist groß, so groß, dass der Weg aus der Einsamkeit gelegentlich nur im Selbstmord gesehen wird.

## *Zweifel, Mutlosigkeit*

»Das schaffe ich sowieso nicht!« Wenn diese Überzeugung zu der Zukunftsangst hinzukommt, wird es besonders unangenehm. Die Zuversicht, es schaffen zu können, könnte ja die Angst noch begrenzen, jedoch wirken Zweifel und Mutlosigkeit als höchst wirksamer Angstverstärker und lassen Sie noch stärker in den Strudel geraten.

## *Trauer, Abschied*

»Du fehlst mir so sehr.« Abschied nehmen ist nicht leicht, besonders nicht, wenn z.B. ein Ehepartner nach langen Jahren harmonischer Partnerschaft stirbt. Aber auch sonst gilt es im Leben immer wieder Abschied zu nehmen, sei es vorübergehend oder für immer, sei es von Menschen oder auch von Situationen. Sie können nach einer Ehescheidung um Ihren Traum eines schönen Familienlebens trauern; Sie können nach einer Pleite um das trauern, was Sie beruflich bislang erreicht haben. Meist aber entsteht Trauer nach dem Tode eines nahe stehenden Menschen. Im Umgang mit Trauer sind Sie kaum geübt und fühlen sich sehr rasch davon regelrecht bedroht.

Dies ist nur eine kurze und sicherlich unvollständige Übersicht der emotionalen Realitäten, in denen Sie sich immer wieder in Ihrem Leben befinden mögen.

Bevor es jedoch an die Lösungen geht, sind zunächst einmal konkrete »Sofortmaßnahmen« wichtig, damit Sie wieder festen Boden unter den Füßen spüren. Dann können Sie über den notwendigen Umweg über die Betrachtung der allgemeinen Gesetzmäßigkeiten des Lebens dahin kommen, neue Denk- und Verhaltensmuster zu erkennen. Diese sind dringend nötig, denn Sie können nicht in der gleichen Richtung, in der Sie in das Problem »hineingefahren« sind, auch dort wieder herausfahren.