

Unlösbare Probleme akzeptieren



LEIDER GIBT ES AUCH ZAHLREICHE PROBLEME, DIE SICH NICHT MIT SY- STEMATISCHEN HERAN- GEHENSWEISEN LÖSEN LASSEN.

Oft werden derartige Probleme von starken (negativen) Emotionen begleitet. Vielleicht haben sich Dinge nicht so entwickelt, wie Sie sich das vorgestellt haben und Sie müssen sich von einem Traum verabschieden. Oder es wurden Ihre Erwartungen in Bezug auf etwas Wichtiges in Ihrem Leben enttäuscht. Zu den unlösbaren Problemen gehören aber beispielsweise auch Verlustereignisse. Vielleicht haben Sie eine geliebte Person verloren, sei es durch Trennung oder Tod. Wie schwerwiegend so ein Ereignis auch sein mag, Sie müssen es auf die eine oder andere Art verarbeiten. Verarbeiten ist nicht das Gleiche wie vergessen. Verarbeiten bedeutet, mit der Leere leben zu

lernen, die der Verlust mit sich gebracht hat.

Dieser Prozess kostet Kraft und Zeit. Es gibt keine Regeln dafür, wie Sie ein solches Erlebnis gut verarbeiten können. Jeder macht das auf seine eigene Art und Weise. Manche Menschen finden es angenehm, mit anderen darüber zu reden. Andere dagegen überhaupt nicht. Manche verarbeiten einen großen Verlust sehr schnell, andere brauchen für einen kleinen Verlust sehr lange. Der eine kann deshalb nicht mehr arbeiten, der andere arbeitet dann umso härter. Manche Menschen müssen sehr viel weinen, andere gar nicht. Das Verarbeiten eines Verlustes ist sehr persönlich. Niemand kann Ihnen sagen, ob Sie solch ein Ereignis gut verarbeiten, außer Sie selbst.

Je nachdem, wo im Bearbeitungsprozess Sie sich gerade befinden – ob dieses einschneidende Erlebnis noch so frisch ist, dass Sie es kaum glauben können und/oder noch unter Schock stehen, ob Sie voller Emotionen (Wut, Angst, Scham) sind oder gerade das Gefühl haben, alles

sei ausweglos, ob Sie gerade das Ausmaß dieses Vorfalles zu spüren bekommen und vor allem Traurigkeit und Resignation fühlen oder ob Sie gerade das Gefühl haben, sich ein wenig davon zu erholen – Sie können den Verarbeitungsprozess durch verschiedene Dinge fördern, z.B. indem Sie üben, Ihre Gefühle zu akzeptieren – auch die negativen – oder indem Sie sich mit anderen austauschen, sei es mit einem guten Freund, einer vertrauten Person oder Menschen, denen es ähnlich geht wie Ihnen.



Im Folgenden sollen Ihnen einige Optionen vorgestellt werden.

WIE KÖNNEN SIE MIT NICHT LÖSBAREN PROBLEMEN UMGEHEN?

1. AKZEPTIEREN SIE IHRE GEFÜHLE – AUCH NEGATIVE.

Gefühle sind Signale, die angeben, ob etwas wichtig für Sie ist. Gehen Sie ihnen nicht aus dem Weg. Nicht veränderbare, unlösbare Probleme gehen oft mit negativen Gefühlen einher und daher ist es wichtig, einen Weg zu finden, mit diesen Gefühlen umzugehen. Denn Gefühle, mit denen Sie nicht umgehen können, fordern viel Energie und sorgen für Spannungen.

Um schwierige Situationen akzeptieren zu können, ist es zuerst einmal hilfreich, wenn wir die eigenen Gefühle als Verbündete wahrnehmen, die uns wichtige Signale geben und uns bei der Bewältigung

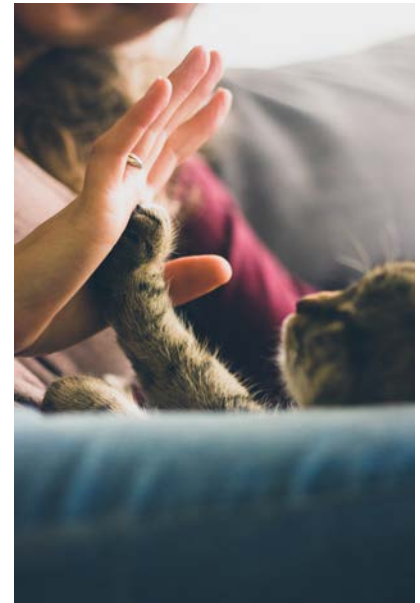
schwieriger Situationen helfen wollen. Auch negative Gefühle haben ihre Berechtigung („Es ist in Ordnung, wenn ich mich gerade so fühle“). Sie sind da, und sie gehören dazu. Sie müssen diese Gefühle durchleben und aushalten lernen, um sie akzeptieren zu können. Es kann auch helfen, sich klar zu machen, dass Gefühle nicht ewig andauern. Sie sind zeitlich begrenzt.

Viele wissenschaftliche Befunde zeigen, dass das zwanghafte Ankämpfen gegen negative Gefühle („Ich darf nicht weinen! Ich muss stark sein!“) diese eher stärker macht. Sie werden hingegen schwächer, wenn man sie akzeptierend wahrnimmt.

Dieses Wissen können Sie nutzen, um die negativen Gefühle, die mit unlösbaren Problemen verbunden sind, zu akzeptieren – und somit zu verändern.

2. VERTRAUEN SIE SICH JEMANDEM AN.

Mit anderen zu sprechen hilft oft, Probleme zu verarbeiten. Suchen Sie sich jemanden, dem Sie vertrauen, einen Freund, eine Freundin, ein Familienmitglied, einen Kollegen.



Nachfolgend finden Sie fünf Schritte, wie Sie sich selbstsicher soziale Unterstützung suchen und was Ihnen dabei helfen kann, diese zu erhalten und anzunehmen:

Schritt 1: Erzählen Sie, dass Sie ein Problem haben.

Schritt 2: Formulieren Sie konkret, was das Problem ist.

Schritt 3: Sagen Sie, welche Unterstützung Sie brauchen.

Schritt 4: Treffen Sie eine Absprache.

Schritt 5: Nehmen Sie die angebotene Unterstützung auch an.

Sollte die von Ihnen angesprochene Person Ihnen nicht helfen können/wollen – aus welchen Gründen auch immer, stecken Sie nicht sofort den Kopf in den Sand, sondern fragen eine andere Person.



WAS KANN IHNEN DABEI HELFEN, SOZIALE UNTERSTÜTZUNG ANZUNEHMEN?

Manchen Menschen fällt es schwer, Hilfe von anderen anzunehmen, auch wenn Sie selbst anderen gerne helfen. In diesem Fall ist es ratsam, Folgendes zu beherzigen: Das Bitten um und Annehmen von Hilfe für sich selbst ist kein Zeichen von Schwäche, Versagen oder Unselbstständigkeit.

Nie um Hilfe zu bitten, kann dagegen bei anderen auch einen abweisenden Eindruck hinterlassen.

Versuchen Sie sorgsam mit sich umzugehen: Hilfe anzunehmen entlastet Sie und Sie können es als wertschätzendes Geschenk für sich selbst ansehen.

Haben Sie ein schlechtes Gewissen oder das Gefühl, Sie sind dem Anderen etwas schuldig? Fragen Sie Ihr Gegenüber doch einfach mal, ob es etwas gibt, das Sie im Austausch für ihn tun können!

3. SUCHEN SIE KONTAKT ZU MENSCHEN, DENEN ES ÄHNLICH GEHT.

Kontakt mit Menschen, denen es ähnlich geht, kann sehr viel Unterstützung geben. Mit jemandem zu reden, der etwas Vergleichbares erlebt hat, empfinden viele Menschen als hilfreich. Sie brauchen nicht alles zu erklären, denn der Andere weiß, was Sie fühlen.

Oft kommt der Kontakt mit jemandem, dem es ähnlich geht, spontan zu Stande. Zum Beispiel mit jemandem, den Sie schon lange kennen und mit dem Sie ins Gespräch kommen. Aber es gibt auch Selbsthilfegruppen. Im Internet, in der Tageszeitung oder in den Gelben Seiten finden Sie meistens mehr Informationen über die Gruppen in Ihrer Umgebung.

Wenn die unlösbaren Probleme Sie stark belasten, ist es möglicherweise sinnvoll, diese im Rahmen Ihrer stationären Therapie zu thematisieren.