

## LebensGESTALTung „Erfolg im Leben und Beruf“

### „KRISEN\_SICHER\_SEIN“

Da ist die Frau, welche schon sehr lange eine Dauerkrise hat. Ihr Mann geht ganz normal einer 40 Stunden Woche/Erwerbstätigkeit nach. Die Frau arbeitet 20 Stunden in der Woche in einem Betrieb, und versorgt die 3 Kinder und den Haushalt. Nennen wir beide Max und Susi Mustermann.

Susi ist fleißig und sehr sozial eingestellt. Bei den Kindern alles richtig zu machen, ist ihr das größte Anliegen. Die zwei pubertierenden Buben und das Kleinkind sind recht „pflegeleicht“ und es gibt keine größeren Probleme. Fahrtendienste übernimmt Susi jederzeit. Oftmals sogar 2 mal in einer Samstagnacht. Der 15 jährige wird um 23 Uhr geholt, und der 17,5 jährige um 2 Uhr morgens. (Ach ja, seine Freunde die im Auto nicht Platz haben, die keiner sonst heimbringt, dafür gibt es eine Sonderfahrt von Susi). Sauber ist es im Haus, und der Garten wird von Susi gepflegt, damit die Nachbarn sich nicht aufregen können. Kochen und Wäschewaschen sind gar nicht erwähnenswert, denn das tut Susi schon immer und sehr gerne. Susi ist zufrieden, wenn da nicht die Dauerkrise wäre!!! Wie macht sich diese bemerkbar? Ein Kloß im Hals, am Herzen ein dumpfes, schweres Gefühl und neuerdings auch Ein- und Durchschlafprobleme.

Nun reden wir von Max Alltag. In der Firma ist Max beliebt, er macht seine Arbeit gut. Oft flirtet er mit Kolleginnen, aber nie was Ernstes. Max kommt nach der Arbeit heim, setzt sich hin, und trinkt sein „wohlverdientes“ Bier. Oder er legt sich auf die Couch und schläft sofort ein. Max rügt seine Frau nie, nein er schreit nicht mit ihr, er schlägt sie nicht, er geht ihr nicht fremd. Auf die Kinder ist Max stolz sie machen nie Probleme und wissen sich in seiner Nähe genau richtig zu verhalten. Wenn Max auf den Kleinen aufpasst, dann bedankt sich Susi und lobt ihn dafür. Wenn Susi sich über zu viel Arbeit beklagt, sagt Max, selber schuld! Das Leben ist schön. Da plant Susi gleich das kommende Wochenende. Wandern, Schwimmen gehen, Susi kann sich gar nicht mehr erinnern, wann das letzte Mal Max dabei war??? Die Kinder brauchen ein Hobby, und der Beziehung würde das auch gut tun. So denkt Susi. Max lobt Susi, weil sie so eine gute Frau ist. Der Freitag naht. Max kommt heim, trinkt ein paar Feierabend Bier und am Samstag ist ausschlafen angesagt. Am Nachmittag kommen Freunde von ihm vorbei. Susi macht Schweinsbraten für alle. Sie freut sich schon sehr auf den geplanten Sonntagsausflug. Es ist Sonntag, und Max trinkt am Vormittag sein Bier um den „Brand“ zu löschen. Max hat schlimme Laune, da kommt es gleich zum Streit, wenn jetzt Susi Vorwürfe machen würde, weil er hat den Ausflug abgesagt. Susi ist deprimiert und traurig, eigentlich will und kann sie nicht mehr. Die pubertierenden Buben kommen, und wollen auf den Berg gefahren werden, um schizufahren. Der Ältere kennt und spürt seine Mama besonders gut, die Traurigkeit steckt an. Da Susi eine gute Intuition und Empathiefähigkeit hat, bemerkt sie das gleich und die Belastung und die Schuldgefühle werden gleich noch größer. Auf einmal bekommt Susi eine Riesenwut auf ihren Mann. Das Herz zerplatzt fast! In die Garage gehen und Vorhaltungen machen, ihm wütend mit Konsequenzen drohen? Das hat Susi alles durch. Das führte sie ins Burnout mit Krankenhausaufenthalt – auch das hat Susi schon hinter sich.

Susi nimmt ihre Aggression endlich wahr, und erinnert sich was sie im Gestaltpädagogiklehrgang gelehrt bekommen hat. „Du kannst niemand anderen ändern, aber Dich kannst Du ändern!“ Also fragt Susi sich, was sie tun würde, wenn sie alleinerziehend wäre, nimmt ihre Wut als Motivator, kauft sich und den 3 Kindern eine Saisonkarte und hat einen wunderbaren, erfüllten Winter. Max bemerkt das, und da Susi ihm die Bierflaschen nicht mehr wegräumt, sieht er überhaupt wieviel er trinkt. Max hört im Frühjahr für ein Jahr lang das Trinken auf. Da es kein Märchen ist, lebten sie (leider) nicht glücklich bis zum Ende ihrer Tage, sondern Max fiel in sein altes Verhaltensmuster (in die Alkoholkrankheit) zurück, und Susi ließ sich scheiden. Wie es mit Susi weiterging? Susi hatte zwar

noch immer sehr viel Arbeit, aber Susi war innerlich zufrieden und lernte wieder neue Menschen kennen. Ihre eigenen Bedürfnisse stellt sie nun nicht mehr in den Hintergrund. Die drei Söhne sind gute Ehemänner und Partner, sie haben gelernt, dass es Lösungen gibt.

Welche Empfindungen, welches Denken bzgl. Susi oder Max nimmst Du nach dem Lesen wahr?

### **Entwicklungspsychologisch gesehen, was ist schief gelaufen?**

**\*Susi konnte im ersten Lebensjahr kein Urvertrauen bilden, sie misstraute ihren Bedürfnissen, und auch der Umwelt, dass ihre Bedürfnisse erfüllt werden würden.**

Wie hat das im Konkreten ausgesehen? Ihre Mama (Identitätsperson) war sehr, sehr fleißig und arbeitete sehr viel. Kinder ließ man zu dieser Zeit noch schreien, wenn sie Hunger hatten, oder andere Bedürfnisse äußerten. Das war normal. Beziehungstechnisch lernte Susi am Modell ihrer Eltern. Ob Max ein „bisschen“ wie ihr Vater war? Das nehmen wir einfach so an.\*

**\*Max konnte im ersten Lebensjahr kein Urvertrauen bilden, er misstraute seinen Bedürfnissen, und misstraute auch der Umwelt, dass seine Bedürfnisse erfüllt werden würden.**

Was war in Max Geschichte das äußere Bild? Max liebte seine Mutter abgöttisch, diese war depressiv und so konnte Sie Max Bedürfnisse nicht erkennen und stillen. Max hatte keine Identitätsperson, der Vater hat sich „ausgeklinkt“. War Susi ein bisschen wie seine Mutter? Das nehmen wir einfach so an.

\* Menschen mit ähnlichen Themen, können andere/mehrere Hintergründe haben.

Hattest Du beim Lesen Mitgefühl mit Susi? Hattest Du Abscheu gegen Susi? Freust Du Dich über die Entwicklung von Susi? Oder: Solidarisierst Du Dich mit Max? Tut Dir Max leid? Vergönnt Du Max die Scheidung? Oder beide selber schuld? Egal, wie und was Du beim Lesen gehört hast, Deine Empfindung hat mir Deiner Lebensgeschichte zu tun.

Krisen können jederzeit auftauchen. In Krisen braucht es immer eine Lösung. Dauerkrisen schaden der Gesundheit. Als Kinder konnten wir Krisen weder erkennen, noch erklären, geschweige denn, diese lösen. JETZT und heute solltest Du „**KRISEN\* \_SICHER SEIN**“ Ich bin überzeugt, dass es vielen, vielen Menschen so geht. Eine Krise löst die andere ab. Oder die Dauerkrise ist schon Normalität geworden. Krisen können vielfältig sein...meine Arbeitslosigkeit, mein zu kleiner oder kein Freundeskreis, meine ständigen Geldsorgen, meine Probleme im zwischenmenschlichen Bereich...Eltern, Geschwister, KollegenInnen uvm.

\*Anmerken möchte ich noch, dass bei schweren Krisen (Schicksalsschlägen) meist Hilfe von Außen vonnöten ist, damit die akute Krise überstanden werden kann. In Krisen handeln wir wie beim Autofahren: Kupplung treten, Gang hinein, Gas geben und bremsen. Ohne Nachzudenken, weil angelerntes Verhalten. Der Mensch ist keine technische Konstruktion, darum lerne Dich und Deine Verhaltensmuster zutiefst kennen. Rege mit gestaltpädagogischen Methoden Deine Kreativität an, damit Du in Krisen ganz viele Lösungen parat hast. Gib diese Methoden an andere weiter!!! Ich kenne nichts besseres, als den GP Kurs mit Seelsorge nach Dr. Albert Höfer. (EU Marke)

**Terminankündigung: 24. November 2017 (ab 17.00 Uhr) – 25. November 2017 (bis ca. 20.00Uhr), Seminar „Begegnung mit meinem Lebensbau“ (Gleichzeitig gilt dieses Seminar als Einführungsseminar für den Gestaltpädagogiklehrgang 2018-2020)**

**Tel: 0650/84 29 008 oder Mail: office@gestaltpaedagogik-ktn.at**