

Selbsthilfe in unsicheren Zeiten:

# So pflegen Sie Ihr emotionales Konto!

Die Wirtschaftskrise findet nicht nur in den Medien statt, sondern auch bei uns zu Hause. Es erfordert viel Kraft, mit den täglichen Belastungen fertig zu werden.

Die Hamburger **Coaching-Expertin Rosemarie Dypka** nennt die wirkungsvollsten Strategien



Foto: Patrick Piel

### Deutschland im Oktober 2003.

Der Arbeitsmarkt – dicht. Die Wirtschaft – unter Druck. Der Aufschwung – kaum mehr als eine Hoffnung. Trotz aller Reformbemühungen sind fast viereinhalb Millionen Menschen arbeitslos. Nur noch rund 40 Prozent aller deutschen Unternehmen beschäftigen Mitarbeiter über 50 Jahre, und immer häufiger hört man Geschichten wie die von Jutta Richter\*, 53. Als die Verwaltungskauffrau nach längerer Krankheit den ersten Tag wieder ins Büro kam, wurde ihr kühl mitgeteilt, dass sie sich ihren Kündigungsgrund frei aussuchen könne: „gesundheits- oder betriebsbedingt“.

Auch wenn längst nicht jede Kündigung so krass verläuft – es wird überall entlas-

\*Name von der Redaktion geändert

sen, gestrichen und gespart. Keine Branche, die nicht betroffen ist: ob Banken und Versicherungen, Einzelhandel oder Handwerk. Die Zahl der Unternehmensinsolvenzen stieg in den letzten fünf Jahren um 35 Prozent, Anleger haben allein zwischen 2000 und 2002 an der deutschen Aktienbörse mehr als 1 000 000 000 000 Euro verloren.

Statistik. Doch dahinter stecken tausende persönlicher Schicksale. Geschichten von mühsam gespartem Geld, das von heute auf morgen im Spekulationstief verschwand. Von Arbeitsplätzen, die immer sicher waren, bis sie einfach wegrationalisiert wurden. Von Häusern, die mit viel Liebe gebaut wurden – und von denen man sich verzweifelt trennen musste, weil die Bank nicht mehr mitgespielt hat.

Der Lebensentwurf „Wir haben Arbeit, wir werden hier wohnen bleiben, es geht alles seinen geregelten Gang“ funktioniert vielfach nicht mehr. Die meisten Familien reagieren darauf erst mal mit Hilflosigkeit oder Überforderung. Frauen sind in dieser schwierigen Situation besonders betroffen – ob als berufstätige Mütter oder Hausfrauen: Fast immer sind sie es, die bei Problemen innerhalb der Familie vermitteln. Die versuchen, Zuversicht auszustrahlen, den Mann und die Kinder, so gut es geht, zu unterstützen. Das kostet Kraft. Wie energiezehrend und schmerzhaft es ist, sein Zuhause zu verlieren, daran kann sich Silke Fuhrmann\*, 49, noch gut erinnern. Sie hat durch die Trennung von ihrem ersten Mann das gemeinsam gebaute Haus verloren, obwohl sie immer gearbei-

## So pflegen Sie Ihr emotionales Konto

tet hat – auch als ihre beiden Töchter noch klein waren. Jetzt ist die Sekretärin zum zweiten Mal verheiratet und wieder unglücklich. Aber eine Scheidung kann sie sich im Moment nicht leisten. „Ich muss mit meinem Geld jeden Monat aufs Neue jonglieren, eigentlich bin ich immer unter Druck“, sagt sie.

Lebenssituationen, die an den Nerven zerren. Das kann die Hamburger Coaching-Expertin Rosemarie Dypka, 57, nur bestätigen: „In meine Praxis kommen immer mehr Frauen, die sich überfordert fühlen und dem zunehmenden Druck von außen kaum noch etwas entgegensetzen können. Sie sind ihrer Umwelt sozusagen ausgeliefert und reagieren nur noch, statt selbst zu handeln. So bekommen sie schließlich immer mehr das fatale Gefühl, nicht mehr zu leben, sondern gelebt zu werden.“ Eine aussichtslose Lage? „Auf keinen Fall“, sagt die Coaching-Expertin. Rosemarie Dypka hat eine Reihe hochwirksamer Konzepte und Strategien entwickelt, die helfen, das eigene Leben wieder aktiv in die Hand zu nehmen – und zwar unabhängig von äußeren Bedingungen oder Umständen. (Mehr dazu auf den nächsten Seiten.)

„Wenn Belastungen da sind, soll man die natürlich nicht schönreden“, sagt Rosemarie Dypka, „aber man muss sie auch nicht schlimmer machen, als sie sind. Wichtig ist nur, wie man mit sich selbst umgeht. Gerade Frauen neigen dazu, ihre Kräfte zu verschleifen, indem sie sich ständig für andere aufopfern. Ich setze dagegen: Niemand kann die Welt retten oder auf seinen Schultern tragen – und deshalb ist gerade in schweren Zeiten nur eine Frage wirklich konstruktiv, nämlich: Wie kann ich mich selbst stützen? Sprich: Was kann ich selbst für mich tun?“

Das Entscheidende dabei ist, mental bei Kräften zu bleiben, das heißt, nicht alle negativen Nachrichten aufzusaugen wie ein Schwamm und so immer tiefer in die Angstspirale hineinzugeraten. Rosemarie Dypka: „Das kann man wirklich üben.“ Etwa beim Umgang mit den täg-

lichen Nachrichten: Die aktuelle Arbeitslosenzahl kennt jeder – aber wissen wir auf Anhieb, wie viele Menschen Arbeit haben? Oder beim Stichwort Insolvenzen: Jeder registriert beklommen, dass 389 000 Gründer im vergangenen Jahr ihre Firma aufgeben mussten, doch kaum einer spricht davon, dass sich gleichzeitig 425 000 selbstständig gemacht haben – immerhin sind das 63 000 neue Firmen.

Gerade in schwierigen Lebenssituationen ist es wichtig, etwas für seine persönlichen Reserven zu tun, um handlungsfähig zu bleiben. Dabei hilft ein Bild, das Rosemarie Dypka gern in ihrer Arbeit anwendet – sie nennt es „das emotionale Konto“. Man kann es sich ähnlich wie ein Bankkonto vorstellen: Solange man im Plus ist, kann man frei und unabhängig agieren – gerät man in die Miesen, wird man unfrei und abhängig. Also muss man schauen, seinen Kontostand möglichst rasch auszugleichen. Mit den Gefühlen, so die erfolgreiche Trainerin, ist das nicht anders. Im gleichen Maß, wie Anerkennung, Verantwortung, Sicherheit, Geborgenheit oder Entfaltungsspielraum das Konto füllen, zehren Negativ-Erfahrungen wie Kränkungen, Verzicht, Verlust, Angst, Überforderung oder Schuldgefühle den Bestand auf. Und sobald die letzten Reserven aufgebraucht sind, leben wir auf Pump. Das heißt: Wir begeben uns immer mehr in Abhängigkeit von anderen, werden immer bedürftiger und weniger souverän.

Rosemarie Dypka: „Ein Stück gesunder Egoismus ist der beste Schutz in Krisenzeiten.“ Natürlich, das weiß auch sie, befreit man sich von alten Verhaltensmustern „nicht mal so eben“. Aber man kann lernen, mit seinen Gedanken und Energien mehr bei sich zu bleiben, indem man sich klarer gegen die Außenwelt abgrenzt. Nur wer handelt, kann auch Erfolge erzielen – und wieder ein gutes Lebensgefühl bekommen. „Denn“, sagt die Coaching-Expertin, „Leben ist Handeln. Und nicht, darüber nachzudenken.“ **KIRSTEN KHASCHKEI**

### 1a. Was das Konto schwächt:

- Negatives Denken, negative Fantasien
- Grübeln
- Überforderung
- Angst (vor Arbeitslosigkeit, Armut, Krieg)
- Leistungsdruck
- Stress im Job

### 1b. Was das Konto stärkt:

- Fragen, die zu konstruktiven Antworten führen
- Selbstvertrauen, Selbstsicherheit, Selbstachtung
- Nicht die Probleme der anderen lösen wollen
- Sich überlegen: Was will ich wirklich?
- Das Vertrauen, dass jeder erwachsene Mensch selbst für sich sorgen kann. Jeder ist letztendlich selbst für sich verantwortlich

### 2. Schluss mit Warum-, Wieso- und Was-ist-wenn-Fragen

Wenn wir denken, stellen wir uns selbst oft schreckliche Fragen – und unser Gehirn beantwortet sie automatisch. Egal, ob sie sinnvoll sind oder nicht. Beispiele:

- „Wieso muss immer nur ich funktionieren und alles machen?“ (1)
- „Warum hilft mir nie jemand?“ (2)
- „Was ist, wenn ich tatsächlich meinen Job verliere?“ (3)

Das Problem dabei: Wer schreckliche Fragen stellt, bekommt auch schreckliche Antworten. Häufig geben wir sie uns sogar selbst:

- „Weil es ja sonst niemand anderes machen würde“ (1)
- „Wenn ich jemanden brauche, ist ja nie einer da“ (2)
- „Dann landest du in der Gosse“ (3)

Warum-, Wieso- und Was-ist-wenn-Fragen schwächen, führen meist tiefer in die Probleme hinein und verleiten zum Grübeln. Besser sind positive, lösungsorientierte Fragen, so genannte Was- und Wie-Fragen. Beispiele:

- „Was kann ich tun, damit das Leben nach meinen Spielregeln läuft?“ (1)
- „Wie kann ich lernen, mir Hilfe zu holen und mich unterstützen zu lassen?“ (2)
- „Wie kann ich mich in meinem Job qualifizieren?“ (3)

Diese Fragen führen automatisch zu einer konkreten Antwort oder Lösung und bringen uns meist sogar dazu, aktiv zu werden, statt hilflos und ohnmächtig abzuwarten, was passiert.

### 3. Grenzen ziehen

Zur elementaren Grundausstattung des Menschen gehört die Frage „Gibt es eine Bedrohung?“. In Zeiten großer Bedrohung – und bedrohlich können schon Worte wie „Arbeitslosigkeit“, „Armut“ oder „Krieg“ sein – stellen wir uns diese Frage ständig, unser Unterbewusstsein sucht permanent nach negativen Informationen, wir sind nur noch auf dieses eine Thema fixiert: Das de-stabilisiert. Darum: Schauen Sie auch auf Entwicklungen, die Hoffnung machen! Und widerstehen Sie dem Gefühl, immer für andere da sein zu müssen. Das ist auf Dauer nicht nur eine Riesenbelastung, sondern auch ein gedanklicher Irrtum. Sie können nicht die Probleme der anderen lösen. Letztlich kann jeder nur auf sein eigenes „emotionales Konto“ einzahlen. Konstruktiv ist also nur die Frage „Wie kann ich mich selbst stützen?“. Haben Sie kein schlechtes Gewissen dabei. Stellen Sie sich einen gesunden, starken Baum vor. Der wächst auch dort, wo er die besten Lebensbedingungen findet. Oder haben Sie schon mal von einem Baum gehört, der für einen anderen zur Seite gesprungen ist? Nach dem Motto „Stell du dich lieber in die Sonne“ – das macht einfach keinen Sinn.

### 4. Manipulierende Kritik zurückweisen

Es gibt Sätze, die emotional ein ungutes Gefühl auslösen. Wir wissen nicht genau, was eigentlich passiert ist, aber es fühlt sich nicht gut an. Meistens handelt es sich dabei um Manipulation. Dabei geht es nicht um gleichberechtigte Kommunikation, sondern es „gewinnt“ immer der, der die Schuldgefühle auslöst. Schluss damit! Rechtfertigen Sie sich nicht länger, sondern lernen Sie die Technik „Der Vorwurf ist die Antwort“.

Beispiele:

- „Du bist immer so umständlich!“  
Antwort: Da könntest du Recht haben, ich bin manchmal umständlich.
- „Damit hast du mich getroffen!“  
Antwort: Ja, das merke ich. Ich habe dich wohl getroffen.
- „Bleib doch mal locker!“  
Antwort: Guter Rat, ich sollte locker bleiben.
- „Wahrscheinlich hast du bei dem, was du tust, noch nicht mal Gewissensbisse.“  
Antwort: So ist es. Ich habe keinerlei Gewissensbisse.
- „Du siehst aber müde aus!“  
Antwort: Ja.