

Füße hoch und einfach drauflos quatschen? So einfach ist das oft nicht, wenn es um Dinge geht, die uns bedrücken. Aber ein ruhiger Moment zu zweit und eine schöne Aussicht sind ein guter Anfang

Reden heilt die Seele...

Reden befreit, macht alles leichter. Nimmt den Problemen das Gewicht, wenn wir sie teilen. Aber oft tun wir uns schwer damit, das auszusprechen, was uns wirklich belastet. Wir verdrängen, wollen alles mit uns selbst ausmachen. Und ersticken die Lebensfreude unter all den hinunter geschluckten Worten, die auf den Magen schlagen, die Seele krank machen. Rückenprobleme, Migräne, sogar Angstgefühle können die Folge des großen Schweigens sein, weiß man heute. Reden heilt, reden macht uns stärker, reden verschafft uns Luft, wenn uns die Probleme den Atem nehmen. Wir können uns alles von der Seele quatschen, bis sie ganz leicht ist. So geht's...





Eine Tasse Tee, ein Sofa und netter Besuch: Ein gutes, echtes Gespräch kann das Herz leicht machen und unsere Seele befreien

KLEINER RATGEBER FÜR DEN ANFANG
7 FRAGEN AN UNS SELBST: WIE UND WANN HABE ICH DAS SPRECHEN VERLERNT?

Schon ein winziger erster Schritt kann ein großer Anfang sein. Diese Fragen können helfen:

- 1 Was hindert mich eigentlich daran, mein Problem auszusprechen?
- 2 Was würde ich einer Freundin in der gleichen Situation raten?
- 3 Möchte ich mein Problem vielleicht aufschreiben, malen oder singen?
- 4 Mit wem könnte ich theoretisch über meine Sorgen sprechen? Mit einer Freundin oder lieber ganz anonym?
- 5 Wie würde es mir am leichtesten fallen zu sprechen? Persönlich, am Telefon, in einem Brief, per E-Mail oder im Chat?
- 6 Gibt es andere, die ein gleiches oder ähnliches Problem haben? Was tun diese Menschen?
- 7 Wie bin ich mit der letzten persönlichen Krise, dem letzten Problem, umgegangen?

„Miteinander reden vertreibt die Gespenster.“
WALTER LUDIN

Stellen wir uns doch einmal vor, dass wir ein unsichtbares Säckchen mit uns herumtragen. Ein Sorgen-Säckchen. Da legen wir alles hinein, was uns Kummer macht. Den Streit mit der besten Freundin, den Fehler im Job, die Angst vor dem Zahnarzt und so weiter. An manchen Tagen ist dieses Säckchen so winzig klein, dass es in eine Hosentasche passt. Dann wiederum gibt es Tage, da müssen wir das Sorgen-Säckchen schon in einen Rucksack packen, um es tragen zu können – so schwer wiegt es plötzlich. Sobald wir ein paar Dinge auspacken, wird es wieder leichter. Doch manchmal kommen Zeiten, da trauen wir uns gar nicht mehr, in das Säckchen hineinzuschauen. Stattdessen stopfen wir immer mehr Kummer und Sorgen hinein – aus den Augen, aus dem Sinn. Das Säckchen wächst und wächst. Und wir können kaum noch atmen, so sehr drückt sein Gewicht uns nieder. Dass wir uns oft nicht trauen, das auszusprechen, was uns belastet, passiert vielen von uns. Dabei liegt es eigentlich in

unserer Natur, mit anderen zu sprechen und uns auszutauschen. „Neben dem Grundbedürfnis an Zugehörigkeit, egal ob es sich um Familie, Job, Freunde, etc. handelt, ist es ein Grundbedürfnis des Menschen in Kommunikation mit anderen zu sein“, sagt Bettina Eggert, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Gesundheitscoach. Wir plaudern über dies und das, quatschen munter drauf los, reden übers Wetter – aber über die wirklich wichtigen Dinge, die ganz persönlichen, schweigen wir oft lieber.

Das große Schweigen

„Dinge, die ausgesprochen werden, bekommen eine andere Realität“, so Norbert Ellinger, Leiter der evangelischen Telefonseelsorge in München (siehe Interview Seite 43). Plötzlich wird real, was vorher nur in unserem Kopf existiert hat. Das



Bettina Eggert, www.bettina-eggert.de

kann ein wenig Angst machen. Wie Zahnschmerzen: Solange sie nur in unseren Gedanken existieren, können wir sie irgendwie ignorieren. Doch wenn wir einmal jemandem davon erzählt haben, lässt sich das nicht mehr ungesagt machen. Leider ist es alles andere als vernünftig, unser Sorgen-Säckchen immer weiter und weiter anzufüllen. „Das nicht wahrnehmen oder wahrhaben wollen von Kummer oder Sorgen hat definitiv Auswirkungen auf den Menschen“, bestätigt Bettina Eggert. „Je nach Dauer, Art und Intensität des Themas kann sich das ‚Nicht-bearbeitete‘ seinen Weg suchen und da gibt es unendlich viele Möglichkeiten, wie sich das zeigen kann: Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Bauchschmerzen, Migräne, Bluthochdruck, Stimmungsschwankungen, Antriebslosigkeit, Verlust von Selbstwert, Vernachlässigen des Körpers, der Familie, und anderes.“ Manchmal schweigen wir, weil wir andere mit unseren Problemen nicht belästigen möchten. Manchmal schämen wir uns für eine bestimmte Sache, fürchten Ausgren-

zung, Ablehnung oder Bestrafung. „Manche meinen: Das schaffe ich schon selbst, Hilfe holen sich nur die Schwachen“, erzählt Bettina Eggert. Aber ist man tatsächlich schwach, wenn man seinen ganzen Mut zusammennimmt, um sein Herz zu öffnen? Ist man schwach, wenn man seine ganze Kraft aufbringt, um die Seele von Ballast zu befreien?

Es ist okay...

Wir fühlen eben, was wir fühlen. Es ist in Ordnung, Angst zu haben. Es ist okay, Trauer, Scham oder sogar Panik zu empfinden. Dafür sollte sich niemand schämen müssen. „Krisen gehören zum Leben dazu“, bestätigt Norbert Ellinger. Es ist mutig, sich dem allem zu stellen und aktiv zu werden. Und es ist in Ordnung über das zu sprechen, was uns bedrückt. Bettina Eggert sagt: „Reden befreit die Seele, den Geist und den Körper.“ Wissenschaftler haben festgestellt, dass Paare, die viel miteinander reden, seltener krank sind. Patienten, denen wirklich zugehört wird und die sich ernstgenommen

„Alles, wofür ich Worte finde, kann ich hinter mir lassen.“
PLATON

Egal ob am Telefon
oder persönlich:
Wem zugehört wird, der fühlt
sich ernstgenommen
und wertgeschätzt – ein
echter Power-Mix für unser
Selbstwertgefühl

Glück suchen



EXPERTEN-INTERVIEW „DASS JEMAND ZUHÖRT, TUT DER SEELE GUT“

Sorgen kann man teilen – so lautet das Motto der Telefonseelsorge. Seit über 60 Jahren gibt es dort anonyme Hilfe. Norbert Ellinger, Leiter einer Münchner Stelle der Telefonseelsorge, erzählt...

Wer ruft bei Ihnen an?
Menschen, die hier anrufen, möchten einfach Lebenshilfe und vor allem jemand, der ihnen zuhört. Manche benötigen Informationen, andere wollen inneren Druck ablassen. Indem man über als problematisch empfundene Erlebnisse spricht, schafft man sich Entlastung. Allein, dass jemand zuhört, tut gut.

Was für Sorgen haben die Anrufer?
Wir nehmen immer mehr wahr, dass Einsamkeit ein großes Problem ist. Man kann auch in einer Partnerschaft einsam sein oder am Arbeitsplatz. Einsamkeit ist gesundheitsschädlich. Menschen, die unter Einsamkeit leiden, haben zum Beispiel mehr Herzprobleme. Es ist gesund, wenigstens einmal am Tag mit jemandem zu reden.

Warum sprechen viele lieber mit Fremden am Telefon statt mit guten Freunden?

Das Telefon verschafft Menschen, die hier anrufen, mehr Kontrolle über die Situation – er oder sie ist anonym und kann jederzeit auflegen. Das einzige, was ich erfahre, ist die Stimme und was erzählt wird. Alles andere bleibt im Verborgenen.

Und warum schweigen manche lieber?
Krisen gehören zum Leben dazu, aber viele Menschen haben den Anspruch, mit ihren Problemen allein fertig werden zu müssen. Sie empfinden es als Schwäche oder Versagen, wenn sie das nicht können.

Warum hilft Menschen die Aussprache?
Die Seele des Menschen hat Bedürfnisse. Und ich glaube, das größte dieser Bedürfnisse ist das nach Beziehung und Begegnung. Es ist oft eine Erlösung, wenn man Dinge endlich aussprechen darf und dafür nicht beurteilt oder verurteilt wird, sondern einfach nur gehört wird.

Gebührenfreie Nummer: 0800/111 0 111 oder
0800 1110222, www.telefonseelsorge.de

FOTOS: GETTY IMAGES (3), PRIVAT, VINCENT CUEFF

„Es ist immer
gleich ein
wenig anders,
wenn man es
ausspricht.“

HERMANN HESSE

fühlen, werden schneller gesund. Dabei ist es überhaupt nicht notwendig, alles, was uns bedrückt in epischer Breite zu berichten. Wichtig ist jetzt am Anfang erst einmal nur eine Winzigkeit: „Der erste kleine Schritt“, erklärt Bettina Eggert.

Ein kleiner großer Anfang

Sie erzählt: „Jede Reise, jeder Prozess, jede Veränderung beginnt mit dem ersten Schritt – und das ist besonders anzuerkennen. Ich wertschätze meine Klienten explizit dafür. Das bringt meistens erst ein Staunen, dann ein Lächeln ins Gesicht des Klienten, denn es ist ihnen oft gar nicht bewusst, wieviel wert genau dieser erste Schritt ist.“ Und so ein erster kleiner Schritt, der braucht tatsächlich gar nicht groß zu sein. Vielleicht ist Ihr erster Schritt, liebe Leserin oder lieber Leser, dass Sie in diesem Augenblick diese Zeilen lesen. „Je nach Typ Mensch gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich dem Problem zu nähern“, sagt Bettina Eggert. Einigen hilft es, erst einmal mit sich selbst zu sprechen oder alles aufzuschreiben. Manchen hilft die Berührung mit der

Natur. Bettina Eggert hat sehr gute Erfahrungen mit Bewegung aller Art gemacht. Wer auf sein Bauchgefühl hört, wird seinen persönlichen Weg finden. Aussprache bedeutet übrigens nicht, dass wir nun jedem immer wieder den Inhalt unseres Sorgen-Säckchens zeigen müssen. Es sind schließlich sehr persönliche Dinge darin. Manchmal ist es sogar wichtig, irgendwann einen Schlusspunkt zu setzen – und unseren Weg weiterzugehen.

Wenn die Zeit reif ist

Was ist, wenn ich es einfach (noch) nicht schaffe, zu reden? Wenn mein Inneres nach Aussprache schreit, aber der Mund sich nicht öffnen will? Dann ist die richtige Zeit wahrscheinlich noch nicht gekommen. Verstand und Bauch müssen sich erst auf einen gemeinsamen Weg einigen. Seien wir milde zu uns selbst, setzen wir uns nicht unter Druck. Stellen wir das Sorgen-Säckchen für einen Moment ab. Genießen wir die Leichtigkeit – und fangen dann langsam und in Ruhe an, unser Säckchen auszupacken, Stück für Stück.

Julia Rizzolo



Lactose-Intoleranz?

Lactrase® 12000 aus der Apotheke

- Einzigartige Mini-Kapseln mit vollen 12000 Einheiten
- Mit der millionenfach bewährten Sofort-Wirkung
- Super Preis-Leistungsverhältnis!

(UVP: 45 Stck. nur 9,45€, 90 Stck. nur 17,65€, 150 Stck. nur 28,50€)



Seit 17 Jahren
die Nr.1*

Lactrase®
Milchprodukte unbeschwert genießen!

www.lactrase.de

*Meistverkaufte Marke im Segment Lactasepräparate Apoth./Einzelhdl.