

## Sprichwörtlich

**„Habe Geduld, alle Dinge sind schwierig, bevor sie leicht werden.“**

Französisches Sprichwort

**„Was sich sowieso nicht ändern lässt, kann man auch gleich begrüßen.“**

Chinesisches Sprichwort

**„Der Kluge kennt viele Auswege.“**

Mongolisches Sprichwort

**„Es ist nie zu spät, etwas Gutes in Gang zu setzen.“**

Mit diesen ermutigenden Worten möchten wir einen kleinen Einblick in unsere Beratungstätigkeit des vergangenen Jahres geben. Sie beschreiben einen Aspekt unserer Grundhaltung als Berater: Klienten mögen verunsichert, verwirrt, verängstigt, wütend, verletzt, ratlos sein und keine Hoffnung mehr haben, irgendetwas verändern zu können – wir lassen uns davon nicht anstecken, sondern sehen, ahnen, ja wissen und spüren auch, dass in ihnen Kräfte und Lösungen für ihre Probleme schlummern.

Die Themen und Anliegen waren ähnlich wie in den Jahren zuvor:

Kommunikationsprobleme im Alltag, nicht miteinander reden können; jahrelang ungelöste Konflikte; Stress und Konflikte junger Elternpaare mit kleinen Kindern; speziell bei Paaren im mittleren Alter sowie vor und nach der Pensionierung das Aufbrechen alter, unverarbeiteter Geschichten; grosse körperliche und seelische Erschöpfung durch vielfältige Belastungen, speziell bei Müttern, die nebst Familie Teilzeit arbeiten; Verzweiflung und Enttäuschung bei Affären und Dreiecksbeziehungen; Trennungsabsichten; Trauerverarbeitung nach Verlusten u.a.m.

Grundsätzlich kann es hilfreich sein zu wissen, dass jeder Mensch, jede Lösungssuche, jeder Veränderungs- oder Heilungsprozess seine Zeit braucht. Es lässt sich nichts erzwingen und nichts beschleunigen. Zum Beispiel vereinbaren wir, und zwar unabhängig von der Dauer der Beratung, mit den Klienten individuelle sogenannte 1-Jahres- oder 2-Jahres-Planungen (oder auch kürzere); d.h., je nach ihren Erfahrungen, Problemsituationen bzw. Anliegen wird genügend Zeit eingeplant, z.B. um zu verarbeiten, Entscheidungen zu fällen, in entsprechend kleineren oder grösseren Schritten Veränderungen einzuleiten, neue Denk- oder Verhaltensmuster auszuprobieren und später einzuüben. Sie müssen nicht pressieren!

Bei einer Verlusterfahrung bzw. einem Trauerprozess wird ebenso genügend Zeit „eingeplant“, wobei hier niemand voraussagen kann, wie lange dieser Prozess dauern wird. Jeder Betroffene verarbeitet in seinem persönlichen und biologischen Tempo, das ist völlig in Ordnung und für ihn wichtig zu wissen.

Dieses Zeit-und-Geduld-haben-Dürfen ist meist eine grosse Erleichterung. Die Leute sind erleichtert, denn sie müssen nicht schon morgen ihr Problem perfekt gelöst haben, nein, sie dürfen sich Zeit nehmen. Sie dürfen sich die Veränderungen zuerst „erlauben“ (was gar nicht selbstverständlich ist!). Sie lernen, dass Veränderungen im nahen Umfeld auch Widerstände auslösen können, verstehen diese einzubeziehen und gelassen damit umzugehen. Sie dürfen auch „Rückfälle“ haben; diese sind nicht negativ, weil wir die Klienten dabei unterstützen, dass gerade durch diese

sogenannten Rückfälle sehr viel dazugelernt und das Neue vertieft werden kann. Dann wird es leichter ...

Sie lernen zu erkennen, dass es mehr als nur eine Lösung gibt für ihre Belastung, ihren Stress, ihre Beziehungskonflikte, und dass diese Lösungen bereits in ihnen angelegt sind. Es geht hier darum, ihre inneren Gedanken, Gefühle und Bedürfnisse sowie ihre Grenzen kennenzulernen und ernst zu nehmen. Mit einer sorgfältigen Gesprächsführung werden die Klienten ermutigt, darüber zu sprechen, aber genauso dem anderen auch zuzuhören. Manchmal geht es auch nur darum, einen anderen Blickwinkel für die eigene Lebenssituation zu finden, denn nicht immer lassen sich die Dinge verändern. Mit Geduld und Zuversicht begleiten wir und trauen es den Klienten zu, dass sie Wege und Möglichkeiten finden, mit solchen unveränderbaren Situationen besser umzugehen.

„Annehmen, was ist“, „radikal akzeptieren“, „Unveränderbares begrüßen“ sind Formulierungen, die als Impulse sorgfältig und selbstverständlich sensibel eingeführt werden und dann oft zu Erleichterung führen. Dies eröffnet zudem die Möglichkeit der kreativen Lösungssuche, weil der innere Kampf mit dem Schicksal oder der schwierigen Erfahrung zunehmend wegfällt. Je nach Situation und Persönlichkeit kommen Menschen „früher“ oder „später“ zu uns, oder auch wenn es „zu spät“ erscheint für sie. Für uns jedoch kommen sie nie zu spät, sondern immer genau dann, wenn die Zeit reif ist respektive wenn sie dazu bereit sind – oftmals nach langer Vorlaufzeit: „Ich dachte schon vor einem Jahr daran, mich bei Ihnen anzumelden ...“ Wenn die Zeit reif ist, sind die Voraussetzungen optimal für eine heilsame Veränderung.

Maja und Werner Schächli, Beratungsstelle Interlaken