

Die Flughöhe verändern

Das Buch „Changer d'altitude“

Letzthin erhielt ich das Buch „Changer d'altitude“ geschenkt. Der Autor: Bertrand Piccard. Er denkt darin über seine Erfahrungen als Psychiater, Delta-Akrobatik-Pilot und Ballonfahrer nach und verbindet sie miteinander – auf eine Art und Weise, die mich fasziniert. Zum einen deshalb, weil ich als Gleitschirmpilot und Ehe-, Partnerschaft- und Familienberater auf meine Weise Einblick in verwandte Welten habe. Zum andern, weil mich die bildhafte Art und Weise anspricht, wie Bertrand Piccard diese Erfahrungen verknüpft und für sein Denken als Therapeut nützlich macht.

Als Akrobatikpilot habe er gelernt, seine Wahrnehmung zu schärfen und Krisensituationen zu meistern. In der Folge habe er auch in seiner ersten Zeit als Psychiater seinen Patientinnen und Patienten helfen wollen, zu mehr Kontrolle und Leistungsfähigkeit in den akrobatischen Momenten ihres Lebens zu kommen. Die Teilnahme an der Chrysler Challenge, der ersten Ballonfahrt über den Atlantik, habe ihm aber noch eine andere Weise zu denken und zu reagieren gezeigt: Ein Ballon kann sich nicht selbst in die gewünschte Richtung bewegen. Er bewegt sich mit der Luftmasse, in der er gerade ist. Das Einzige, was sich verändern lässt, ist die Flughöhe. Er kann nur steigen oder sinken und die Gelegenheit nutzen, wenn der Wind in eine günstige Richtung bläst.

Piccard weiter: Wir lernen meist von Kindesbeinen an, gegen das zu kämpfen, was unsere Welt, in der wir uns wohl fühlen, bedroht. Aber damit stossen wir manchmal an Grenzen. Denn das Leben ist zu einem grossen Teil unvorhersehbar und lässt sich nicht in Griff bekommen. Turbulenzen gehören dazu. Und wenn wir etwas nicht akzeptieren können oder wollen, es sich aber auch nicht verändern lässt, sind wir gefordert, uns auf diese Lebenswinde einzulassen und kreativ zu werden. So wird das Leben zum Abenteuer und wir erfahren, dass wir neue Lösungen, Haltungen und Strategien finden können.

Hinsehen und nach vorne denken

Mir gefällt das Bild vom Verändern der Flughöhe gerade auch für die Ehe-, Partnerschaft- und Familienberatung. Menschen kommen mit Beziehungsproblemen in die Beratung, weil sie in für sie ungünstige Windschichten geraten sind und das Bisherige nicht mehr genügend funktioniert. Häufig bringen sie den Wunsch mit, dass der Partner oder die Partnerin sich verändert oder dass andere Gefühle Raum gewinnen als jene, die im Moment da sind.

Und meist ist es so, dass sich die Partnerin oder der Partner nicht ganz nach Wunsch verändern will oder kann, und dass sich die Gefühle, die da sind, nicht so leicht ersetzen lassen.

Das Bild vom Ballon und vom Verändern der Flughöhe erinnert daran: Auch in Beziehungen geht es zunächst einmal darum, unerschrocken und neugierig hinzuschauen und wahrzunehmen, was ist. In mir, beim andern, dort, wo ich stehe. Und dann kann ich die Flughöhe verändern, mir die unterschiedlichsten Gedanken erlauben, auch verquere, ungewohnte, unmögliche. Vielleicht geht es auch darum:

Etwas zurücklassen, was bisher war, aber nicht mehr funktioniert, Ballast loswerden, wie es nötig sein kann, um wieder Höhe zu gewinnen. Und vor allem: Vorwärts schauen, kreativ sein, gestalten – und dabei die Windrichtungen im eigenen und im Leben als Paar, als Familie erkunden.

Manchmal lässt sich eine neue gemeinsame Flughöhe entdecken. Manchmal braucht es unterschiedliche. Häufig ist es jedoch eine andere als jene, in der ich feststecke, in der wir feststecken. In der Beratung lässt sich über Flughöhen und Windrichtungen zunächst einmal nachdenken, ohne dass die Entscheidung schon getroffen ist. Sie bietet einen Moment des Innehaltens an, schafft ein Stück Raum, um anders zu denken. Doch ein Stück Mut braucht auch das. Denn es kann sich zeigen, dass die Winde anders wehen als ich es mir vorgestellt habe.

Übrigens: Aus dem Ballon, in dem ich drin bin, in dem wir drin sind, lässt sich innerlich aussteigen. Ich kann in meiner Vorstellung in einen anderen Ballon wechseln, Höhe gewinnen und von oben hinunterschauen, wie es dem Ballon unten und seinen Piloten ergeht, wenn sie in unterschiedliche Luftmassen steigen oder sinken, und wo sie günstige Winde finden. Ein Gedankenexperiment, das sich allein machen lässt oder etwa in einer Beratungsstunde.

Allen Leserinnen und Lesern wünsche ich eine gute Ballonfahrt durchs Leben, wie es jetzt ist, spannende, belebende, erfrischende Lösungen und viel Freude an gemeisterten Turbulenzen und neu entdeckten günstigen Winden.

Matthias Hügli, Burgdorf