

PRAXIS KOMMUNIKATION

5
2022

ANGEWANDTE PSYCHOLOGIE IN COACHING, TRAINING UND BERATUNG



DIE SPITZE DES EISBERGS

Konflikten auf den Grund gehen



Engel links, Teufel rechts // // // //

Arbeit im imaginativen Aufstellungsraum

Sein, wie wir sind // // // // // // // // //

Das Potenzial hinter unserer Angst

Sie hat das gewisse Etwas // // // //

Umgang mit Antipathie



TOD IN VENEDIG – GEFÜHLT

Wie Achtsamkeit uns in Krisen und Krankheit helfen kann.



VON DANIELA WIESLER

Unsere eigene Altana! Unsere hölzerne, venezianische, traditionelle Dachterrasse im fünften Stock eines verfallenen Hauses in San Marco. Malerisch. Am Ende einer verwinkelten Gasse, kaum schulterbreit. Das alles im Biennale-Hochsommer: schwüle Hitze die Nacht hindurch, sodass man selbst um Mitternacht noch im Sommerkleid draußen sitzen kann. Alles so, wie ich es liebe und es mir seit zwei Jahren erträumt hatte!

Ich hatte mir extralange Ferien herausgeschnitten, weil das vermutlich unser letzter Urlaub als Großfamilie sein würde. Also noch mal alles aufsaugen – als Rudel unterwegs in Europa!

Und dann, direkt am allerersten Abend in Venedig – ich hatte mir eben mein Italien-Kleid fürs Abendessen übergeworfen – plötzlich Schwäche und Schwindel. Als im Schnelltest zwei Striche erschienen, schossen mir spontan die Tränen in die Augen: Zweieinhalb Jahre lang hatte ich unzählige dieser Tests gemacht und immer hatten sie nur einen Strich gezeigt. Was nun? Mit Horror-Kopfschmerz, Druck auf Herz und Lunge, Übelkeit lag ich im fünften Stock in meinem Schweiß, an Aufstehen nicht zu denken. Alles, wofür ich Venedig sonst liebe, seine Morbidität, seine Autofreiheit, seine Enge, seine Schwüle, all das schrie plötzlich „Gefahr“! Forschung weiß: Die meisten Emotionen entstehen vereinfacht gesagt durch Erfahrungen, die unser Gehirn abgespeichert hat, und Prognosen, die es daraus fortschreibt. Dann wird

ein entsprechender Hormon-Cocktail getriggert, der die Reaktion auslöst. Und mein persönlicher Cocktail – mit einer Vorerkrankung, dem damit bekannten Gefühl von Ohnmacht und der Stimme der Ärzte im Ohr: „Sie sollten Corona besser nicht bekommen“ – sorgte für einen klassischen „Amygdala-Hijack“. So nennen wir es in der Neurowissenschaft, wenn bei akutem Stress das Angstzentrum im limbischen System die komplette Kontrolle über das Gehirn übernimmt und der präfrontale Cortex, unser rational einordnendes Denkzentrum, schlagartig außer Kraft gesetzt wird. „Das ist definitiv kein leichter Verlauf!“ kreischte meine Drama-Queen-Amygdala. Die Unfähigkeit, mich zu bewegen, der Stein auf meiner Brust, das Gefühl, ohnmächtig zu werden, obwohl ich doch schon lag. Was, wenn ich das Bewusstsein verlieren würde? Würden die Sanitäter unser Haus finden? Und wenn sie es schafften, dann würde ich wegen der italienischen Quarantäne-Regeln bestimmt auf einer Covid-Station mit Schwerstfällen landen! Ich wäre komplett allein, ausgeliefert, Besuchsverbot, irgendwann auf den Bauch gedreht, weil meine Lunge es immer schwerer hätte. Wir kennen alle die Bilder.

Oder aber, Szenario 2: Ich könnte versuchen, es von der Ferienwohnung irgendwie zum Auto im Parkhaus zu schaffen und mein Mann würde mich als „Liegendtransport“ nach Hause bringen. Aber zwölf Stunden zu fünf im Auto eingepfercht, dann stecken sich alle an. Und wie überhaupt zum Auto kommen? Fortbewegung

geht in Venedig nur zu Fuß oder mit dem Boot. Und zu Fuß zum nächsten Kanal zu kommen – unmöglich. Wie in der Gluthitze unten mehr als zwei Schritte gehen und ein Boot finden und nicht umkippen, denn dann würde ich ja wieder von den Sanitätern aufgegriffen und Szenario 1 träte in Kraft. Kein Entkommen, Tod in Venedig. Meine Lieblingsnovelle von Thomas Mann ging mir nicht mehr aus dem Kopf. Ja, wahrscheinlich würde ich sterben in dieser Stadt, auf der der Himmel liegt wie eine zum Schneiden dicke, gelbe Linsensuppe. Heiß und dampfend. Und keine Luft zum Atmen.

Stopp! Raus aus der Gedankenspirale! Achtsamkeitsmuskel aktivieren! Gut trainiert ist er ja eigentlich, nach jahrelanger Praxis und meiner Arbeit als Achtsamkeits- und Resilienztrainerin. Also: „Practice what you preach.“ Wenn Stress- oder Angst-Tsunamis uns wegzureißen drohen: Innehalten. Ausatmen. Lage checken. Was ist Wahn, was Wirklichkeit? Diese sieben Prinzipien aus dem Achtsamkeits-Werkzeugkoffer helfen bei der Bewältigung von schwierigen Situationen:

1. „Was ist hier und jetzt nicht in Ordnung?“

Scherzfrage: Wie verspeist man einen Elefanten? Bissen für Bissen. Es zählt immer nur der nächste Schritt, der nächste Atemzug. „Was ist hier und jetzt nicht in Ordnung?“, ist eine der Lieblingsfragen meines Achtsamkeitslehrers Georg Lolos, Verfasser des Buches „Du bist nicht, was du denkst“.

Ich schaffe es bis Rialto, falle auf eine einsame Treppenstufe am Ufer.

Heißt: Sich weder in Zukunftsängsten zu verlieren noch im Ärger über Vergangenes, denn beides können wir null beeinflussen. Es geht darum, präzise hinzuschauen und den scheinbar nicht zu bewältigenden Aufgabenberg in kleine Scheiben zu zerteilen.

Plan machen. Schritt für Schritt. Die Kinder fahren wegen der Ansteckungsgefahr mit dem Zug, mein Mann und ich mit dem Auto. Bis zur Rialto-Brücke sind es zu Fuß drei Minuten. Undenkbar in meiner Verfassung. Ich muss drei Anläufe nehmen, falle jedes Mal wieder halb ohnmächtig mit Schwindel aufs Bett. Dann tiefer Atemzug. Treppe runter. Ich schaffe es bis Rialto, falle auf eine einsame Treppenstufe am Ufer. Durch die Maske kann ich fast gar nicht mehr atmen. Mein Mann ergattert ein offenes Boot bis zum Piazzale Roma. Von dort hievt er mich die paar Meter ins Parkhaus – und dann sitze ich tatsächlich im Auto!

Es wird zwar noch die schrecklichste Reise meines Lebens werden – zwölf Stunden ruckelnde Autofahrt mit wummerndem Kopfschmerz – aber am Ende fühlte es sich so gut wie noch nie an, irgendwann im eigenen Bett zu liegen und sich einfach „nur“ dieser Krankheit zu ergeben. Venedig – Köln mit Corona schien unvorstellbar, aber ich habe es geschafft, Schritt für Schritt.

2. „Ist es hilfreich?“

Leid potenziert sich immer da, wo an unerfüllten Erwartungen festgehalten wird. Schmerz ist unvermeidbar, Leid ist optional. Ob wir auf den tatsächlichen Schmerz noch einen Ballast-Berg

aus „HätteWennundAbers“ häufen, entscheiden wir selbst. Ja, es schmerzt, das jetzt zu erleben. Und das wiegt schwer genug. Aber spannend ist, einmal seinen eigenen Gedankenschleifen wirklich zuzuhören, die meist unbewusst als mentale Hintergrundmusik ablaufen. Und da ist in meinen Corona-Tagen manchmal ein ziemliches Konzert zugange.

Zuerst einmal Zukunftssorgen: Was, wenn das nicht mehr aufhört mit dem Unter-Wasser-lauf-Gefühl? Wenn ich Long Covid bekomme? Dazu Innere-Kritiker-Gedanken: Der Verlauf ist bestimmt nur so schwer, weil ich mich vor dem Urlaub so ausgepowert habe. Selbst schuld. Oder Selbst-Auspeitscher-Gedanken: Jetzt säßen wir eigentlich lachend als Familie am Strand beim Sonnenuntergang und du liegst hier stattdessen seit Wochen mutterseelenallein im dunklen Schlafzimmer. Auch Festhalte-Ängste: Nächstes Jahr sind zwei der drei Kinder in der Welt und es wird nie wieder so Familien-innig wie jetzt!

Alles unnötig. Riesen-Ballast, den wir zusätzlich zum tatsächlichen Schmerz auftürmen und den nur wir selbst wieder beiseitelegen können. Der Widerstand gegen die Realität kostet uns nur zusätzliche Kraft, die wir gerade woanders viel besser gebrauchen können. Die Zauberfrage der Achtsamkeit: „Ist es hilfreich?“ Wenn die Antwort „Ja“ ist: Weiter so! Wenn die Antwort „Nein“ ist: Aufhören und die Energie liebevoll, aber bestimmt auf anderes lenken. Klingt nicht so einfach? Ist es auch nicht. Aber mit Zeit und Übung fällt es immer leichter. Versprochen.

3. „Was tut mir JETZT gut?“

Diese Frage ist eine der wertvollsten überhaupt. Und dazu ist wichtig, wahrnehmen zu können – wie geht es mir jetzt eigentlich wirklich, und was würde mir, meinem Körper, meiner Seele guttun?

Schlaf würde mir guttun, keine Frage, aber der will sich immer nur ein paar Stunden einstellen, begleitet von schlimmsten Alpträumen. Den Rest der Zeit liege ich mit geschlossenen Augen und halbem Bewusstsein im Dunkeln und wälze mich. Covid tobt durch meinen Körper wie ein Fußball und lässt jede noch so alte Vor-Verletzung schmerzhaft brennen. Ich versuche, das Beste daraus zu machen: Ich überlasse meinen Körper seinem Job – das Virus zu bekämpfen, und damit hat er genug zu tun. Das Einzige, wozu ich mich zwingen, ist, ganz viel zu trinken und zur Unterstützung hochdosiert Vitamin C, D, Zink und Magnesium zu nehmen. Ansonsten esse ich nur, wonach mein Magen wirklich ruft – Melone. Und trockene Kekse. Ich schmecke und rieche ohnehin nichts. Und wenn es mir zwischendrin mal besser geht, mache ich die Bett-Yoga-Übungen, die mir just vor zwei Wochen mein Insta-Feed zugespült hat. Zum Beispiel Beine aufstellen, nach rechts und links fallen lassen, damit der untere Rücken nicht zu sehr verkrampft vom vielen Liegen. Wer braucht bitteschön Bett-Yoga, habe ich mich vor zwei Wochen noch gefragt. Ich jetzt, unbedingt!

Also nur genau so viel, wie geht und wie es sich gut anfühlt.

4. Offenheit

In jeder herausfordernden Situation hilft es, eine Art Forschergeist einzuschalten, als würde man sein Mikroskop scharf stellen und die Situation wissenschaftlich präzise ergründen. Beispiel: Mein Horror-Dauer-Kopfschmerz. War der wirklich dauernd da? Und war er immer gleich? Tatsächlich veränderte er sich ständig. Mal war es ein Klopfen, mal ein Hämmern, mal ein Dröhnen und mal so, als würde das Gehirn mit einer Chirurgen-Säge in feine Scheiben zerschnitten. Und dann war er tatsächlich auch mal einfach kurz nicht da. Die ständigen Veränderungen wahrzunehmen, schafft eine gewisse Distanz zum Schmerz – wir werden zum Beobachter und fühlen uns nicht so ausgeliefert. Wir behalten eine offene Neugier für das, was sich ständig weiterentwickelt.

Und: Nichts ist beruhigender als die Bestätigung der Erkenntnis – alles geht irgendwann vorüber. Das Leben ist Veränderung. Alles geht vorbei, die guten Dinge, aber eben auch die herausfordernden. Jede gemeisterte betzerwühlte Nicht-Schlaf-Nacht ist eine weniger auf dem Weg zur Genesung. Es braucht nur ein bisschen Geduld und Selbstmitgefühl.

5. Wertschätzung

Dankbarkeit, das wissen wir aus der Resilienzforschung, ist einer der wichtigsten Faktoren bei der Bewältigung einer Situation. Ich sauge nach der Venedig-Hitze dankbar auf, dass es in Köln abends abkühlt. Dass die

Luft klar ist und weiße Wolken ziehen. Dankbar bin ich auch für meinen Körper, der diese Krankheit bekämpft, sodass ich die Mini-Schritte spüren kann, in denen es mir besser geht. Für mein Herz, das so wacker schlägt. Dankbar dafür, dass ich im Bett liegen darf. Dass meine Familie mich mit Essen versorgt. Mein Sohn stellte mir heute einen Obst-Smileys zur Aufmunterung vor die Tür, wie ich es ihnen als Kinder immer zube-

reitet hatte. Dankbar vor allem auch dem besten Ehemann der Welt. Er ist inzwischen auch positiv getestet, liegt in einem anderen Zimmer und schwitzt. Die Kinder haben übernommen.

Dabei geht es nicht darum, die Dinge schönzureden. Ja, diese Krankheit ist jetzt einfach schrecklich und langwierig. Punkt. Und was sind die kleinen schönen Dinge, die ich dennoch gerade tun und sehen kann? Annehmen,

Foto: Daniela Wresler



Blick von
der Altana.

Ich sauge nach der Venedig-Hitze dankbar auf, dass es sich in Köln abends abkühlt.

■ MARKT UND MENSCHEN

Hier war alles noch gut: Daniela Wiesler genießt den Abend in Venedig.

was nicht zu ändern ist. Und für das, was zu ändern ist, kreative Mikro-Lösungen, neue Wege, Perspektivwechsel finden.

6. „Breathe, my Dear“

Atemtechnik hat mich schon drei Geburten gut durchstehen lassen. Sie hilft mir als Deutschlandfunk-Moderatorin, wenn vor großen Live-Sendungen alle Leitungen zusammenbrechen oder wenn zu Hause die Wogen hochschlagen. Ich atme.

Der Atem ist die einzige Vitalfunktion, die wir willentlich beeinflussen können. Und dadurch indirekt auch unseren Herzschlag. Sie hilft uns, unseren Blutdruck und unser vegetatives Nervensystem zu regulieren.

Als mein Herz in Venedig bis zum Hals schlug vor Aufregung und Angst, half die 4711-Rettungsaumung: Bis vier zählen beim Einatmen, bis sieben beim Ausatmen, das Ganze elfmal. Wenn wir länger aus- als einatmen, wird unser Parasympathikus aktiviert, der im ganzen Körper für unsere Entspannung zuständig ist. Das hilft bei Stress garantiert. Auch in Venedig merkte ich, wie nach und nach das Herz leichter schlug, die Muskeln sich wieder entspannen konnten, und wie ich insgesamt ruhiger wurde.

7. Die Kraft der Verletzlichkeit

Spätestens seit Brené Browns sagenhaftem Ted Talk „The Power of Vulnerability“ sind wir sensibilisiert und wissen: Wir sind alle verletzlich. Und das ist auch sehr gut so. Unser zartes Herz macht uns zu mitfühlenden, sozialen Wesen. Es lässt uns aufstehen, wenn Aktion nötig ist, es lässt uns gut für uns und unsere Umwelt sorgen. Wer eher im Dauer-„Yes-I-



Foto: Daniela Wiesler

Can“-Zustand unterwegs ist wie ich, braucht dafür immer mal wieder einen Reminder.

Wie meine Coaching-Ausbilderin und gute Freundin Liane Stephan stets sagt: „Wir haben niemals bei der Geburt einen Vertrag unterzeichnet, in dem steht: ‚Ich muss alles schaffen‘.“ Das Leben geht auch weiter, wenn wir mal schwach und verletzlich sind. Und wir dürfen immer auf Hilfe und Unterstützung hoffen und sie dann auch annehmen.

Was habe ich gelernt?

1. Die Welt geht nicht unter, auch wenn ich sechs Wochen komplett ausfalle. Daran will ich mich auch das nächste Mal erinnern, wenn eine „normale“ Krankheit heranzieht oder ich mir einfach zu viel aufgehalst habe.
2. Mein Körper ist stark und weiß genau, was er braucht.
3. Meine Kinder werden sich noch lang an ihre Geschwister-Zugfahrt quer durch Europa erinnern und sind wunderbare Köche und Notfall-Versorger.

Und bei mir entstand nach sieben Tagen des Siechens die Idee, diesen Text

zu schreiben. Jetzt, weitere fünf Wochen später, habe ich ihn fertiggestellt – horizontal. Ich bin immer noch unendlich matt, aber ich spüre, dass mein Körper sich langsam regeneriert. Wer weiß – vielleicht holen wir Venedig in zwei Jahren nach, zur nächsten Biennale. Im ganzen Rudel. Bestimmt kann ich bis dahin die Stadt auch wieder genießen, so wie sie im Sommer ist: heiß, schwül, morbide. Wir werden uns freuen, dass man alles nur zu Fuß oder mit dem Boot machen kann. Und vielleicht bekommen wir sogar noch mal eine Altana über den Dächern der Stadt. Aber wahrscheinlich wird dann eh alles doch ganz anders sein.

Auch gut! ■



© Nikola Tacevski

Daniela Wiesler

ist Systemische Coach (MbSC), Achtsamkeits- und Resilienztrainerin, Biografie-Coach, Karriereberaterin,

Journalistin, Deutschlandfunk-Moderatorin, Medientrainerin, Führungskraft und Mutter von drei Kindern.

www.daniela-wiesler.de

Instagram: @danielawiesler