



4. Quartal 2026

KLIENT:INNEN NEWSLETTER

www.FUCHS-HYPNOSE.AT

WISSENSWERTES IM 4. QUARTAL 2026

Vorwort.....	3
Lebensqualität – was macht ein gutes Leben wirklich aus?	5
Gelassenheit – die Kunst, nicht alles kontrollieren zu müssen	7
Die Macht unserer Gedanken	9
Dankbarkeit ohne rosarote Brille	11
Humor – eine unterschätzte psychologische Ressource	13
Loslassen – was bedeutet das eigentlich?.....	15
Grenzen setzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben	17
Freundschaft und soziale Verbundenheit	19
Die zweite Lebenshälfte	21
Was bleibt, wenn Leistung nicht mehr alles ist?.....	23
Kleine Menschen, große Gefühle – ein Beitrag von Mag. Olivia Aichriedler	25
Mama werden, Mama sein – und irgendwo dazwischen sich selbst nicht verlieren – ein Beitrag von Mag. Olivia Aichriedler	27
Wenn der Kopf Gefahr meldet, obwohl keine da ist – ein Beitrag von Mag. Olivia Aichriedler	29
Zwischen den Jahren – Zeit für eine persönliche Standortbestimmung	31
Danke für Ihr Vertrauen	33



ARTIKEL UND VIDEO

- „Gegen Ängste und Zwänge hilft Hypnose. In Österreich praktiziert sie ein ausgewiesener Spezialist [...]“

<https://unternehmen.welt.de/sonstiges/hypnose-oesterreich.html>



- „Lässt sich durch Hypnose eine Raucherentwöhnung durchführen? [...] Zum Nichtraucher ohne Entzugserscheinungen - geht das überhaupt? [...]“

<https://unternehmen.focus.de/hypnose-raucherentwoehnung.html>



- Dr. Christian Fuchs über „Hypnose und Dr. Fuchs Solution Focus Coaching“ zum Thema „Rauchen“

https://www.youtube.com/watch?v=0_jXtrlnz74&t=2s



- Dr. Christian Fuchs über „Abnehmen mit Dr. Fuchs Hypnose“

<https://www.youtube.com/watch?v=YIPRKWwq97k>

- Dr. Christian Fuchs über „Ängste bezwingen durch Dr. Fuchs Hypnose“

<https://www.youtube.com/watch?v=VUYDhKGsT7A>

Praxis
Dr. Fuchs

VORWORT

Was uns im Leben wirklich trägt

Wenn sich ein Jahr langsam dem Ende zuneigt, verändert sich für viele Menschen auch ein wenig der Blick auf das eigene Leben. Die Monate sind vergangen, vieles wurde erledigt, manches erreicht, anderes ist vielleicht anders gekommen als geplant. Und zwischen all den Aufgaben, Terminen und Verpflichtungen entsteht gelegentlich ein Moment, in dem eine ganz einfache Frage auftaucht:

Was ist mir in meinem Leben eigentlich wirklich wichtig?

Diese Frage lässt sich nicht für alle Menschen gleich beantworten. Für den einen ist es die Familie, für einen anderen die Gesundheit, eine erfüllende Aufgabe, Freundschaft, Freiheit oder persönliche Entwicklung. Meist ist es eine Mischung aus vielen Dingen, die unserem Leben Halt, Freude und Bedeutung geben.

Vielleicht erkennen wir gerade mit zunehmender Lebenserfahrung, dass Lebensqualität nicht ausschließlich davon abhängt, wie viel wir erreichen, besitzen oder leisten. Vieles davon ist wichtig und darf uns mit Freude und auch mit berechtigtem Stolz erfüllen. Gleichzeitig erleben wir immer wieder, dass ein gutes Leben noch aus etwas anderem besteht.

Aus Menschen, bei denen wir uns wohlfühlen. Aus Gesundheit, soweit sie uns gegeben ist. Aus gemeinsamen Erlebnissen. Aus Humor und Leichtigkeit. Aus der Fähigkeit, mit Veränderungen umzugehen. Und manchmal schlicht aus einem ruhigen Augenblick, in dem wir feststellen:

Eigentlich ist bereits vieles gut.

Genau diesem Gedanken widmet sich die vierte und letzte Klienteninformation dieses Jahres.

Dabei geht es nicht um eine Anleitung zum glücklichen Leben. Eine solche könnte es auch gar nicht geben. Menschen sind verschieden, Lebenswege verlaufen unterschiedlich und das, was einem Menschen guttut, muss für einen anderen keineswegs dasselbe sein.

Die Beiträge möchten vielmehr dazu einladen, einige Bereiche unseres Lebens etwas bewusster zu betrachten. Wir beschäftigen uns mit Gelassenheit und der Frage, warum wir nicht alles kontrollieren können und auch nicht müssen. Wir betrachten die Macht unserer Gedanken und die Art, wie wir innerlich mit uns selbst sprechen.

Es geht um Dankbarkeit, ohne Schwierigkeiten schönzureden, um Humor als wertvolle psychologische Ressource, um das Loslassen und um jene persönlichen Grenzen, die uns helfen können, mit unseren Kräften verantwortungsvoll umzugehen. Auch Beziehungen und Freundschaften spielen eine wichtige Rolle. Denn so selbstständig und eigenverantwortlich wir unser Leben gestalten möchten: **Menschen brauchen Menschen.**

Viele der schönsten Erinnerungen unseres Lebens sind mit anderen verbunden – mit Gesprächen, gemeinsamem Lachen, Nähe, Vertrauen und dem Gefühl, nicht allein zu sein.

Ein weiterer Blick richtet sich auf die zweite Lebenshälfte und auf die Frage, welche Bedeutung Leistung in unserem Leben einnimmt. Gerade Menschen, die über viele Jahre Verantwortung getragen und viel aufgebaut haben, erleben irgendwann, dass sich Prioritäten verändern können. Gesundheit, Zeit, Beziehungen und persönliche Freiheit bekommen einen anderen Stellenwert.



Praxis
Dr. Fuchs

Das bedeutet keineswegs, weniger ambitioniert oder leistungsbereit zu werden. Vielleicht bedeutet es vielmehr, bewusster zu entscheiden, wofür wir unsere Zeit und unsere Kraft einsetzen möchten.

Sehr freue ich mich, dass auch meine Tochter und Kollegin **Mag. Olivia Aichriedler** diese Ausgabe wieder mitgestaltet.

Nachdem ich Ihnen Olivia in der vergangenen Klienteninformation und ihre Praxis in Thalgau ausführlicher vorstellen durfte, möchte ich ihr diesmal ganz bewusst auch fachlich Raum geben.

Mit drei eigenen Beiträgen richtet sie ihren Blick auf Lebensbereiche, die ihr in ihrer Arbeit besonders am Herzen liegen: auf Kinder und ihre manchmal erstaunlich großen Gefühle, auf Frauen in der intensiven Lebensphase des Mutterwerdens und Mutterseins sowie auf Menschen, deren inneres Alarmsystem Gefahr meldet, obwohl objektiv keine entsprechende Gefahr vorhanden ist. Ich freue mich sehr über diese Ergänzung. Nicht zuletzt deshalb, weil sie zeigt, dass eine gemeinsame Grundhaltung durchaus unterschiedliche Schwerpunkte und persönliche Zugänge haben darf. Was uns verbindet, ist der wertschätzende Blick auf den Menschen und die Überzeugung, dass Veränderung nicht dadurch entsteht, dass wir uns ständig mit unseren Defiziten beschäftigen, sondern indem wir wieder Zugang zu unseren Möglichkeiten, Ressourcen und einer guten Zukunft finden.

Zum Abschluss dieser Ausgabe möchte ich Sie schließlich zu einer persönlichen Standortbestimmung einladen.

Nicht zu den üblichen Neujahrsvorsätzen, die häufig schon wenige Wochen später wieder vergessen sind. Sondern zu einigen einfachen Fragen:

Was hat mir in diesem Jahr gutgetan?

Welche Menschen waren mir wichtig?

Was möchte ich beibehalten?

Was darf weniger werden?

Und wovon wünsche ich mir im kommenden Jahr vielleicht ein wenig mehr?

Vielleicht müssen die Antworten darauf gar nicht besonders groß sein.

Denn auch das durfte ich in vielen Jahren der Arbeit mit Menschen immer wieder erleben: Ein gutes Leben entsteht selten aus einem einzigen großen Entschluss. Es entwickelt sich aus vielen kleinen Entscheidungen darüber, wem und was wir unsere Zeit, unsere Aufmerksamkeit und unsere Lebensenergie schenken. Wenn diese Ausgabe dazu beiträgt, den einen oder anderen Gedanken mitzunehmen, etwas Vertrautes aus einer neuen Perspektive zu betrachten oder sich wieder bewusster daran zu erinnern, was im eigenen Leben wirklich trägt, dann hat sie ihren Zweck erfüllt.

Ich wünsche Ihnen eine angenehme, anregende und vielleicht an der einen oder anderen Stelle auch nachdenklich machende Lektüre.

**Herzlichst
Ihr Christian Fuchs**



Praxis
Dr. Fuchs

Lebensqualität – was macht ein gutes Leben wirklich aus?

Nicht immer mehr erreichen, sondern erkennen, was tatsächlich trägt

Wenn Menschen gefragt werden, was sie sich für ihr Leben wünschen, fallen häufig ähnliche Begriffe: Gesundheit, Zufriedenheit, eine gute Partnerschaft, finanzielle Sicherheit, Erfolg, Familie oder einfach das Gefühl, mit dem eigenen Leben im Reinen zu sein.

Und doch ist Lebensqualität erstaunlich schwer zu definieren. Denn sie lässt sich weder am Kontostand noch an beruflichen Erfolgen, an der Größe eines Hauses oder an der Zahl schöner Urlaubsreisen zuverlässig ablesen. Es gibt Menschen, die äußerlich beinahe alles erreicht haben und dennoch eine innere Unzufriedenheit verspüren. Und es gibt andere, deren Leben keineswegs frei von Schwierigkeiten ist und die trotzdem eine bemerkenswerte Zufriedenheit und Lebensfreude ausstrahlen. Vielleicht liegt genau darin eine wichtige Erkenntnis: **Ein gutes Leben entsteht nicht ausschließlich aus guten Umständen. Es entsteht auch daraus, wie wir unser Leben erleben und gestalten.**

Viele Jahre unseres Lebens verbringen wir damit, auf etwas hinzuarbeiten. Wir schließen eine Ausbildung ab, bauen beruflich etwas auf, gründen vielleicht eine Familie, schaffen ein Zuhause und setzen uns immer wieder neue Ziele. Das ist wichtig und gibt unserem Leben Richtung. Ziele können motivieren, Entwicklung ermöglichen und uns das schöne Gefühl vermitteln, etwas aus eigener Kraft erreicht zu haben.

Schwierig wird es erst dann, wenn das Leben dabei unbemerkt zu einer Abfolge von Aufgaben wird.

Dann folgt auf ein erreichtes Ziel beinahe automatisch das nächste. Was gestern noch wichtig erschien, wird heute selbstverständlich. Und während wir damit beschäftigt sind, das Leben immer weiter zu verbessern, übersehen wir manchmal, dass vieles von dem, was wir uns früher einmal gewünscht haben, längst vorhanden ist.

Lebensqualität beginnt deshalb vielleicht auch mit der Fähigkeit, wahrzunehmen, was bereits gut ist.

Das bedeutet keineswegs, auf Entwicklung oder Ziele zu verzichten. Zufriedenheit und Ehrgeiz sind keine Gegensätze. Wir dürfen etwas erreichen wollen und gleichzeitig dankbar für das sein, was bereits da ist. Wir dürfen uns weiterentwickeln, ohne ständig das Gefühl haben zu müssen, noch nicht weit genug zu sein.

Gerade darin liegt eine Form von innerer Balance: das eigene Leben gestalten zu wollen, ohne es permanent optimieren zu müssen.

Mit zunehmender Lebenserfahrung verändert sich bei vielen Menschen auch der Blick darauf, was tatsächlich wichtig ist. Manche Dinge, die früher großen Raum eingenommen haben, verlieren an Bedeutung. Andere werden kostbarer. Gesundheit wird weniger selbstverständlich. Zeit bekommt einen anderen Wert. Beziehungen werden bewusster wahrgenommen. Ein gutes Gespräch, gemeinsames Lachen, Bewegung in der Natur oder ein ruhiger Abend können plötzlich eine Qualität bekommen, die früher vielleicht kaum beachtet wurde. Das Leben wird dadurch nicht kleiner. **Es wird in gewisser Weise konzentrierter auf das Wesentliche.**

Interessanterweise sind es häufig gerade die unspektakulären Dinge, die langfristig tragen. Menschen, bei denen wir uns nicht verstellen müssen. Eine Aufgabe, die uns Sinn vermittelt. Das Gefühl, gebraucht zu werden. Gesundheit, soweit sie uns gegeben ist. Neugier. Humor. Nähe. Freiheit. Und nicht zuletzt die Fähigkeit, mit sich selbst einigermaßen gut auszukommen.

Ein gutes Leben bedeutet deshalb auch nicht, dass immer alles gut sein muss. Krankheit, Enttäuschungen, Konflikte, Verluste und Unsicherheiten gehören ebenso zum menschlichen Leben wie Freude und Erfolg. Lebensqualität zeigt sich nicht nur in jenen Zeiten, in denen alles gelingt. Sie zeigt sich vielleicht noch deutlicher darin, ob es uns gelingt, **auch in schwierigen Phasen den Kontakt zu dem nicht vollständig zu verlieren, was unserem Leben Halt und Bedeutung gibt.**

In meiner Arbeit begegnen mir immer wieder Menschen, die ursprünglich wegen eines ganz bestimmten Problems Unterstützung suchen. Hinter dem Wunsch, eine Angst zu überwinden, besser zu schlafen, eine belastende Gewohnheit zu verändern oder wieder mehr Selbstvertrauen zu entwickeln, steht jedoch häufig ein viel grundlegenderer Wunsch: das eigene Leben wieder freier, leichter und selbstbestimmter erleben zu können.



Renate beschreibt diese Erfahrung in ihrer Rückmeldung besonders schön:
„Ich bin so dankbar, die Leichtigkeit des Lebens wieder spüren zu dürfen.“

Dieser Satz gefällt mir, weil er nicht von einem perfekten Leben spricht. Er spricht von Leichtigkeit. Und vielleicht ist genau das ein wesentlicher Unterschied.

Lebensqualität entsteht nicht erst dann, wenn alle Probleme gelöst, alle Ziele erreicht und sämtliche Unsicherheiten beseitigt sind. Sie kann bereits dort beginnen, wo wir aufhören, unser Wohlbefinden ständig an Bedingungen zu knüpfen.

*Wenn erst dieses oder jenes erledigt ist.
 Wenn ich erst erfolgreicher bin.
 Wenn ich erst weniger Sorgen habe.
 Wenn sich erst der andere verändert.
 Wenn irgendwann endlich alles passt.*

Dieses „Irgendwann“ kann sehr lange dauern.

Vielleicht lohnt es sich deshalb, die Frage nach einem guten Leben gelegentlich anders zu stellen. Nicht nur: **Was fehlt mir noch?** Sondern auch: **Was trägt mich bereits? Was tut mir gut? Welche Menschen sind mir wichtig? Wofür möchte ich meine Zeit verwenden? Und was möchte ich in meinem Leben vielleicht wieder etwas bewusster wahrnehmen?**

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Und genau das ist das Schöne daran.

Ein gutes Leben sieht für jeden Menschen ein wenig anders aus. Entscheidend ist weniger, ob es den Vorstellungen anderer entspricht, sondern ob es sich mit den eigenen Werten, Beziehungen und Bedürfnissen zunehmend in Einklang bringen lässt.

Vielleicht müssen wir deshalb gar nicht immer mehr aus unserem Leben machen.

Manchmal genügt es, wieder bewusster zu erkennen, wie viel Leben bereits da ist.



Praxis
Dr. Fuchs

Gelassenheit – die Kunst, nicht alles kontrollieren zu müssen

Was wir beeinflussen können – und was wir besser loslassen

Es gehört wahrscheinlich zu den verständlichsten menschlichen Bedürfnissen, das eigene Leben möglichst gut im Griff haben zu wollen. Wir planen, organisieren, sorgen vor, treffen Entscheidungen und versuchen, Entwicklungen vorauszudenken. Vieles davon ist sinnvoll. Es gibt uns Orientierung und vermittelt das Gefühl, auf das, was kommt, vorbereitet zu sein. Doch das Leben hält sich nicht immer an unsere Pläne.

Menschen verändern sich. Beziehungen entwickeln sich anders als erwartet. Im Beruf entstehen Situationen, die wir nicht vorhersehen konnten. Die Gesundheit lässt sich trotz aller Vorsorge nicht vollständig absichern. Und manchmal genügt ein einziges unerwartetes Ereignis, um eine sorgfältig geplante Ordnung innerhalb kurzer Zeit durcheinanderzubringen.

Gerade dann zeigt sich, wie schwierig es sein kann, zwischen dem zu unterscheiden, **was wir tatsächlich beeinflussen können – und dem, was außerhalb unserer Kontrolle liegt.**

Viele Menschen reagieren auf Unsicherheit zunächst mit noch mehr Kontrolle. Sie denken Situationen wieder und wieder durch, spielen mögliche Entwicklungen im Kopf durch, suchen nach zusätzlichen Informationen oder versuchen, jedes denkbare Risiko möglichst früh auszuschließen.

Das ist nachvollziehbar. Unser Denken möchte Sicherheit herstellen. Wenn wir nur lange genug überlegen, so die Hoffnung, werden wir irgendwann jene Lösung finden, die jedes Risiko beseitigt.

Doch absolute Sicherheit gibt es im Leben nur selten.

Und genau hier kann aus einem ursprünglich hilfreichen Bedürfnis nach Kontrolle eine Belastung werden. Denn je stärker wir versuchen, auch das Unkontrollierbare kontrollieren zu wollen, desto mehr Aufmerksamkeit, Kraft und Lebensenergie investieren wir in etwas, das sich unserem Einfluss ohnehin entzieht.

Gelassenheit beginnt nicht dort, wo uns alles gleichgültig wird. Sie beginnt dort, wo wir lernen, unseren Einfluss realistisch einzuschätzen.

Das ist ein wesentlicher Unterschied. Gelassenheit bedeutet keineswegs, Probleme zu ignorieren, Verantwortung abzugeben oder darauf zu hoffen, dass sich schwierige Situationen von selbst erledigen. Im Gegenteil: Ein gelassener Mensch kann sehr entschieden handeln. Er konzentriert seine Energie jedoch möglichst auf jene Bereiche, in denen sein Handeln tatsächlich etwas bewirken kann.

Wir können nicht kontrollieren, wie andere Menschen über uns denken. Aber wir können entscheiden, wie wir ihnen begegnen.

Wir können nicht verhindern, dass das Leben Veränderungen mit sich bringt. Aber wir können beeinflussen, wie wir mit diesen Veränderungen umgehen.

Wir können nicht jede Enttäuschung vermeiden. Aber wir können lernen, uns von einer Enttäuschung nicht dauerhaft bestimmen zu lassen.

 **„Manchmal hat man mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen und man verliert sich leicht im Kreislauf des Stresses und auch ‚sich selbst‘ aus den Augen. Herr Dr. Fuchs hat mich rasch aufgefangen und ich konnte gestärkt aus dieser anstrengenden Zeit gehen.“**

Claudia beschreibt diese Erfahrung in ihrer Rückmeldung besonders schön.

Und wir können auch nicht jede Sorge verhindern, die in unserem Kopf auftaucht. Wir können jedoch lernen, **nicht jedem Gedanken dieselbe Bedeutung zu geben.**

Gerade dieser letzte Punkt ist für viele Menschen wichtig. Gedanken besitzen eine erstaunliche Fähigkeit, sich wie Tatsachen anzufühlen. Ein „Was wäre, wenn ...?“ kann innerhalb weniger Augenblicke eine ganze Kette möglicher Katastrophen entstehen lassen. Der Körper reagiert darauf häufig, als wäre das Gedachte bereits Wirklichkeit.

Dabei ist vieles, worüber wir uns sorgen, zunächst genau das: ein Gedanke über etwas, das möglicherweise geschehen könnte.

Gelassenheit bedeutet deshalb auch, zwischen einer realen Herausforderung und einer gedanklich vorweggenommenen Herausforderung unterscheiden zu lernen.

Das klingt einfacher, als es manchmal ist. Wer über Jahre daran gewöhnt ist, mögliche Risiken frühzeitig zu erkennen, Verantwortung zu übernehmen und Dinge unter Kontrolle zu halten, kann das Loslassen zunächst sogar als unangenehm erleben. Besonders verantwortungsbewusste und leistungsorientierte Menschen kennen dieses Gefühl häufig sehr gut.

Doch Loslassen heißt nicht, dass einem etwas nicht mehr wichtig ist.

Es bedeutet vielmehr, Verantwortung dort zu übernehmen, wo Verantwortung möglich ist – und sich nicht zusätzlich für das verantwortlich zu machen, was man ohnehin nicht bestimmen kann.

Manchmal hilft dabei eine erstaunlich einfache Frage: „**Kann ich daran jetzt konkret etwas verändern?**“

Wenn die Antwort Ja lautet, kann der nächste Schritt überlegt und umgesetzt werden.

Wenn die Antwort Nein lautet, besteht die Herausforderung nicht mehr darin, das Problem zu lösen. Dann besteht sie möglicherweise darin, die Unsicherheit auszuhalten, ohne ihr die gesamte Aufmerksamkeit zu überlassen.

Das ist keine passive Haltung. Im Gegenteil. Es braucht häufig Mut, anzuerkennen, dass wir nicht alles kontrollieren können.

In meiner Arbeit begegnen mir immer wieder Menschen, die über lange Zeit versucht haben, mit großer Anstrengung gegen Unsicherheit, Stress oder belastende Gedanken anzukämpfen. Oft entsteht eine erste Entlastung nicht dadurch, dass plötzlich alle Schwierigkeiten verschwinden. Sie entsteht vielmehr dann, wenn der innere Kampf etwas leiser wird und der Blick wieder auf das gerichtet werden kann, was tatsächlich gestaltbar ist.

Vielleicht ist Gelassenheit deshalb weniger ein Zustand, den man irgendwann erreicht, als vielmehr eine Haltung, zu der man immer wieder zurückkehren kann.

Manches verlangt unser Handeln.

Manches verlangt Geduld.

Manches braucht eine Entscheidung.

Und manches dürfen wir schlicht nicht weiter mit uns herumtragen.

Wer diese Unterschiede zunehmend erkennt, muss nicht weniger Verantwortung übernehmen. Oft geschieht sogar das Gegenteil: Die eigene Kraft steht wieder dort zur Verfügung, wo sie tatsächlich gebraucht wird.

Denn wir können nicht bestimmen, was das Leben uns vor die Tür stellt.

Aber wir können immer wieder neu entscheiden, wie viel Raum wir dem geben, was wir ohnehin nicht verändern können.

Praxis
Dr. Fuchs

Die Macht unserer Gedanken

Warum unsere innere Sprache unser Erleben mitbestimmt

Wir denken beinahe ununterbrochen. Während wir arbeiten, Auto fahren, mit anderen Menschen sprechen oder abends im Bett liegen, begleitet uns ein innerer Strom aus Gedanken, Bewertungen, Erinnerungen und Erwartungen. Vieles davon nehmen wir kaum bewusst wahr. Und dennoch hat diese innere Sprache erheblichen Einfluss darauf, wie wir Situationen erleben und wie wir darauf reagieren.

Ein und dasselbe Ereignis kann von zwei Menschen völlig unterschiedlich wahrgenommen werden. Was der eine als Herausforderung betrachtet, erlebt der andere als Bedrohung. Was für den einen ein Fehler ist, aus dem er lernen kann, wird für den anderen zum Beweis dafür, nicht gut genug zu sein. Nicht allein das Ereignis entscheidet also darüber, wie wir uns fühlen. Auch die Bedeutung, die wir ihm geben, prägt unser Erleben.

Besonders deutlich wird das bei Gedanken, die sich häufig wiederholen. „Das schaffe ich nicht.“ – „Bestimmt geht etwas schief.“ – „Was werden die anderen von mir denken?“ – „Ich hätte das besser machen müssen.“ Solche Sätze können sich mit der Zeit so vertraut anfühlen, dass wir kaum noch bemerken, dass es Gedanken sind. Sie erscheinen uns wie Tatsachen.

Dabei produziert unser Kopf nicht ausschließlich vernünftige oder hilfreiche Gedanken. Er warnt, bewertet, vergleicht, erinnert und entwirft mögliche Zukunftsszenarien. Das ist grundsätzlich sinnvoll. Wir benötigen diese Fähigkeit, um Erfahrungen einzuordnen, Gefahren abzuschätzen und Entscheidungen zu treffen.

Problematisch wird es dort, wo wir beginnen, **jeden Gedanken automatisch für wahr zu halten.**

Ein Mensch, der vor einem wichtigen Gespräch denkt „Ich werde mich blamieren“, hat damit noch keine Vorhersage über die Zukunft getroffen. Er erlebt zunächst einen Gedanken. Dennoch kann dieser Gedanke eine erstaunliche Wirkung entfalten. Die Anspannung steigt, der Körper reagiert, die Aufmerksamkeit richtet sich auf mögliche Fehler – und plötzlich fühlt sich die vorgestellte Gefahr sehr real an.

Ähnlich verhält es sich mit Sorgen. Aus einem kleinen Zweifel kann innerhalb weniger Minuten eine ganze Geschichte entstehen. Ein körperliches Gefühl wird wahrgenommen, im Kopf entsteht eine mögliche Erklärung, daraus entwickelt sich Sorge und schon bald kreisen die Gedanken nur noch um die Frage, was alles passieren könnte.

Gedanken können Gefühle auslösen – und Gefühle wiederum Gedanken verstärken.

Tina beschreibt in ihrer Rückmeldung sehr eindrucksvoll, was sich verändern kann, wenn belastende Gedanken wieder an Macht verlieren:



„Bereits nach der ersten Sitzung fühlte es sich an, als wäre eine riesige Last von meinen Schultern gefallen. Ich hatte meine Lebensfreude zurück, mein Gedankenkarussell verlor endlich an Kraft und ich konnte wieder mit Freude leben.“

So entstehen manchmal regelrechte Gedankenschleifen. Je länger wir versuchen, ein Problem ausschließlich durch weiteres Nachdenken zu lösen, desto enger kann der Blick werden. Besonders beim Grübeln zeigt sich dieses Phänomen sehr deutlich: Der Kopf arbeitet auf Hochtouren, ohne tatsächlich zu einer Lösung zu gelangen.

Viele Menschen versuchen dann, unangenehme Gedanken bewusst zu unterdrücken. Sie sagen sich: „Ich darf nicht daran denken.“ Doch gerade dadurch bekommt der unerwünschte Gedanke häufig noch mehr Aufmerksamkeit.

Hilfreicher kann eine andere Haltung sein.

Nicht jeder Gedanke muss bekämpft werden. Nicht jeder Gedanke braucht eine Antwort. Und nicht jeder Gedanke verlangt eine Handlung.

Manchmal genügt es, innerlich einen kleinen Abstand entstehen zu lassen und festzustellen: „**Da ist gerade ein Gedanke – aber dieser Gedanke ist nicht automatisch die Wirklichkeit.**“

Dieser Unterschied mag zunächst unscheinbar wirken, eröffnet jedoch einen wichtigen Handlungsspielraum. Denn zwischen einem Gedanken und unserer Reaktion darauf liegt die Möglichkeit, bewusst zu entscheiden, welche Bedeutung wir ihm geben möchten.

Unsere innere Sprache spielt dabei eine wesentliche Rolle.

Es macht einen Unterschied, ob wir uns nach einem Fehler sagen: „Wie konnte ich nur so dumm sein?“ oder: „Das ist nicht gut gelaufen. Was kann ich daraus lernen?“ Das Ereignis bleibt dasselbe. Aber die Art, wie wir mit uns selbst darüber sprechen, entscheidet mit darüber, ob daraus Selbstkritik, Unsicherheit oder Entwicklung entsteht.

Interessanterweise würden viele Menschen mit einem guten Freund niemals so hart sprechen, wie sie manchmal mit sich selbst umgehen. Einem Freund würden sie Mut machen, relativieren, Verständnis zeigen und vielleicht daran erinnern, was bereits gelungen ist. Sich selbst gegenüber gelten häufig deutlich strengere Regeln.

Dabei geht es keineswegs darum, sich alles schönzureden oder Schwierigkeiten mit positiven Sprüchen zu überdecken. **Eine hilfreiche innere Sprache muss nicht schön sein – sie sollte möglichst realistisch, konstruktiv und unterstützend sein.**

Auch Aufmerksamkeit spielt dabei eine wichtige Rolle. Worauf wir unseren Blick regelmäßig richten, gewinnt in unserer Wahrnehmung an Bedeutung. Wer ständig nach Fehlern sucht, wird Fehler finden. Wer ausschließlich auf Risiken achtet, wird immer neue Risiken entdecken. Wer hingegen beginnt, auch Fortschritte, Möglichkeiten und gelungene Momente bewusst wahrzunehmen, erweitert sein inneres Bild.

Die Wirklichkeit verändert sich dadurch nicht automatisch. Aber unsere Wahrnehmung wird vollständiger.

Gerade deshalb geht es in meiner Arbeit nicht darum, Menschen einzureden, sie müssten nur „positiv denken“. Das wäre zu einfach und würde der Realität vieler Lebenssituationen nicht gerecht. Vielmehr geht es darum, Gedanken wieder als das wahrzunehmen, was sie sind: **ein wichtiger Teil unseres Erlebens – aber nicht dessen alleiniger Bestimmer.**

Bemerkenswert an dieser Rückmeldung ist für mich gerade die Formulierung, dass das Gedankenkarussell „an Kraft“ verlor. Gedanken müssen nicht vollständig verschwinden, damit sich Lebensqualität verändert. Oft genügt es bereits, wenn sie nicht mehr den gesamten inneren Raum beanspruchen. Vielleicht lohnt es sich deshalb, der eigenen inneren Sprache gelegentlich etwas bewusster zuzuhören.

Wie spreche ich mit mir, wenn etwas misslingt?

Welche Geschichten erzähle ich mir über meine Zukunft?

Welche Gedanken bekommen besonders viel Aufmerksamkeit?

Und würde ich mit einem Menschen, den ich schätze, genauso sprechen wie mit mir selbst?

Wir können nicht verhindern, dass schwierige, sorgende oder kritische Gedanken auftauchen. Das gehört zum Menschsein.

Aber wir können lernen, nicht jeden Gedanken zum Regisseur unseres Lebens zu machen.

Dankbarkeit ohne rosarote Brille

Das Gute wahrnehmen, ohne das Schwierige schönzureden

Dankbarkeit gehört zu jenen Begriffen, die auf den ersten Blick beinahe selbstverständlich positiv wirken. Dankbar zu sein für Gesundheit, Familie, Freundschaften, schöne Erlebnisse oder für das, was im Leben gelungen ist, scheint nicht besonders schwierig.

Und dennoch geht Dankbarkeit im Alltag erstaunlich leicht verloren.

Nicht unbedingt, weil wir undankbar wären. Vielmehr gewöhnen wir uns sehr rasch an vieles, was einmal keineswegs selbstverständlich war. Eine schöne Wohnung wird zum gewohnten Zuhause. Ein beruflicher Erfolg wird nach einiger Zeit Teil des Alltags. Menschen, die uns seit Jahren begleiten, sind einfach da. Und selbst Gesundheit wird häufig erst dann besonders wertvoll, wenn sie vorübergehend oder dauerhaft beeinträchtigt ist.

Was selbstverständlich geworden ist, wird leicht unsichtbar.

Unser Alltag trägt dazu bei. Aufmerksamkeit richtet sich häufig auf das, was noch erledigt werden muss, was nicht funktioniert oder was besser sein könnte. Eine Aufgabe ist abgeschlossen – schon wartet die nächste. Ein Problem ist gelöst – und kurz darauf beschäftigt uns bereits ein anderes.

Das ist menschlich und in gewisser Weise sogar sinnvoll. Schwierigkeiten verlangen unsere Aufmerksamkeit. Wenn etwas nicht funktioniert, müssen wir reagieren. Was hingegen gut läuft, benötigt meist kein unmittelbares Eingreifen und rückt deshalb leichter aus unserem Bewusstsein. So kann ein eigenartiges Ungleichgewicht entstehen: **Das Schwierige bekommt viel Aufmerksamkeit, während das Gute still im Hintergrund weiterbesteht.**

Dankbarkeit kann helfen, dieses Verhältnis wieder etwas zurechtzurücken.

Dabei geht es ausdrücklich nicht darum, Schwierigkeiten schönzureden. Wer krank ist, muss nicht dankbar für seine Erkrankung sein. Wer eine Trennung erlebt, darf traurig, enttäuscht oder verletzt sein. Wer sich in einer schwierigen beruflichen oder familiären Situation befindet, braucht keine Aufforderung, einfach „positiver zu denken“.

Eine solche Haltung würde dem tatsächlichen Erleben eines Menschen nicht gerecht.

Dankbarkeit bedeutet nicht, das Schwierige zu leugnen. Sie bedeutet, ihm nicht die gesamte Wirklichkeit zu überlassen. Beides darf gleichzeitig vorhanden sein. Ich kann einen schwierigen Tag haben und dennoch einen Menschen an meiner Seite wissen, der mir wichtig ist. Ich kann mir Sorgen um meine Gesundheit machen und gleichzeitig dankbar für das sein, was mein Körper nach wie vor ermöglicht. Ich kann mit einer beruflichen Situation unzufrieden sein und trotzdem wahrnehmen, dass es andere Bereiche meines Lebens gibt, die gut und tragfähig sind. Gerade diese Gleichzeitigkeit ist wichtig. Unser Leben ist selten nur gut oder nur schlecht. Meist besteht es aus vielen unterschiedlichen Erfahrungen, die nebeneinander Platz haben. Vielleicht liegt darin auch der Unterschied zwischen Dankbarkeit und einem oberflächlichen positiven Denken. **Dankbarkeit verlangt nicht, dass wir uns einreden, alles sei wunderbar. Sie lädt vielmehr dazu ein, das ganze Bild zu sehen.**



„Besonders wertvoll waren die gewonnenen Einsichten zu persönlichen Werten, der Weg zurück zu mehr Achtsamkeit und die bewusste Wahrnehmung der positiven Aspekte des Alltags.“

Gerade die Formulierung von Reinhardts Entwicklung „bewusste Wahrnehmung“ trifft für mich den Kern. Das Positive muss nicht erst künstlich erzeugt werden. Vieles davon ist bereits vorhanden. Wir müssen ihm nur gelegentlich wieder unsere Aufmerksamkeit schenken.

Und dieses Bild ist häufig größer als das Problem, das uns gerade beschäftigt. Manchmal sind es erstaunlich kleine Dinge, die dabei wieder sichtbar werden. Ein Frühstück ohne Zeitdruck. Ein Anruf von einem Menschen, von dem man länger nichts gehört hat. Bewegung in der Natur. Ein gemeinsames Essen. Ein gutes Gespräch. Musik. Ein vertrauter Ort. Ein Augenblick, in dem man herzlich lachen musste. Keiner dieser Momente verändert allein ein Leben. Aber sie sind Teil dieses Lebens. Gerade weil sie so alltäglich sind, übersehen wir sie leicht.

In meiner Arbeit rege ich Menschen deshalb immer wieder dazu an, ihre Aufmerksamkeit bewusst auch auf jene Dinge zu richten, **die gutgetan haben, gelungen sind oder Freude bereitet haben**. Nicht als Pflichtübung und schon gar nicht als Auftrag, negative Gefühle zu verdrängen. Vielmehr als Gegengewicht zu unserer natürlichen Tendenz, Belastendem besonders viel Raum zu geben.

Wer beispielsweise am Abend kurz darüber nachdenkt, was an diesem Tag angenehm oder wertvoll war, wird deshalb nicht automatisch glücklicher. Aber möglicherweise verändert sich mit der Zeit etwas in der Wahrnehmung. Dinge, die früher einfach vorbeigegangen wären, werden bewusster registriert.

Ein gutes Gespräch wird nicht erst am Abend gesucht – man bemerkt vielleicht schon währenddessen: **Das tut mir gerade gut**.

Ein schöner Moment in der Natur wird nicht nur erlebt und vergessen, sondern bekommt für einige Augenblicke unsere volle Aufmerksamkeit.

Und aus vielen solcher Augenblicke kann etwas entstehen, das wir im hektischen Alltag leicht verlieren: das Bewusstsein dafür, dass unser Leben nicht ausschließlich aus Aufgaben, Sorgen und offenen Punkten besteht.

Dankbarkeit hat dabei noch eine weitere, sehr menschliche Seite: Sie richtet unseren Blick auf andere Menschen.

Vieles von dem, was unser Leben reich macht, haben wir nicht allein geschaffen. Menschen haben uns begleitet, unterstützt, ermutigt, geliebt, manchmal auch getragen. Manche sind seit Jahrzehnten an unserer Seite. Andere waren vielleicht nur für eine bestimmte Lebensphase wichtig.

Dankbarkeit hat dabei noch eine weitere, sehr menschliche Seite: Sie richtet unseren Blick auf andere Menschen.

Vieles von dem, was unser Leben reich macht, haben wir nicht allein geschaffen. Menschen haben uns begleitet, unterstützt, ermutigt, geliebt, manchmal auch getragen. Manche sind seit Jahrzehnten an unserer Seite. Andere waren vielleicht nur für eine bestimmte Lebensphase wichtig.

Nicht immer sagen wir ihnen, welchen Platz sie in unserem Leben haben. Vielleicht ist Dankbarkeit deshalb nicht nur etwas, das wir fühlen können. **Wir können sie auch zeigen**.

Ein Anruf. Ein ehrliches Danke. Eine kleine Aufmerksamkeit. Oder einfach der Satz: „Es ist schön, dass es dich gibt.“

Solche Worte kosten wenig und können viel bedeuten.

Vielleicht brauchen wir deshalb keine rosarote Brille, um unser Leben mit etwas mehr Dankbarkeit zu betrachten. Wir dürfen sehen, was schwierig ist. Wir dürfen uns ärgern, traurig sein, Sorgen haben und Veränderungen wünschen. Aber wir dürfen gleichzeitig auch wahrnehmen, was trägt.

Denn ein gutes Leben besteht nicht darin, dass nichts Schwieriges geschieht. Es besteht auch aus der Fähigkeit, das Gute nicht aus den Augen zu verlieren, wenn es schwierig wird.



Humor – eine unterschätzte psychologische Ressource

Warum Lachen manchmal Abstand schafft, wo Grübeln keinen Ausweg findet

Humor gehört für viele Menschen zu den angenehmen Seiten des Lebens. Wir lachen über eine gute Geschichte, über eine unerwartete Situation, manchmal über andere und – im besten Fall – auch über uns selbst. Ein gemeinsames Lachen verbindet, lockert eine angespannte Atmosphäre und kann innerhalb weniger Augenblicke verändern, wie sich eine Situation anfühlt. Dabei ist Humor weit mehr als bloße Unterhaltung. Er kann uns helfen, Abstand zu gewinnen, Perspektiven zu verändern und mit Situationen umzugehen, die wir nicht einfach aus der Welt schaffen können. Gerade deshalb ist Humor auch aus psychologischer Sicht eine bemerkenswerte Ressource.

Humor verändert nicht unbedingt die Situation – aber häufig unseren Blick darauf.

Jeder kennt Momente, in denen sich ein Problem im eigenen Kopf immer größer anfühlt. Wir denken darüber nach, betrachten es von allen Seiten, spielen mögliche Folgen durch und verlieren dabei manchmal jene innere Distanz, die notwendig wäre, um wieder klarer zu sehen. Grübeln hat eine besondere Eigenschaft: Es erzeugt häufig das Gefühl, intensiv an einer Lösung zu arbeiten, obwohl wir gedanklich immer wieder an denselben Punkt zurückkehren.

Humor kann eine solche Schleife für einen Moment unterbrechen. Nicht weil das Problem plötzlich unwichtig wäre. Sondern weil wir innerlich einen kleinen Schritt zurücktreten. Für einen Augenblick betrachten wir die Situation aus einer anderen Perspektive – und genau dieser Abstand kann etwas verändern.

Manchmal genügt ein humorvoller Gedanke, um zu erkennen, dass wir einer Sache gerade mehr Bedeutung geben, als sie verdient. Manchmal hilft ein gemeinsames Lachen dabei, eine angespannte Situation wieder menschlicher zu machen. Und manchmal ist es schlicht befreiend, über die eigenen kleinen Unzulänglichkeiten lachen zu können.

Wer über sich selbst lachen kann, muss sich selbst deshalb noch lange nicht weniger ernst nehmen.

Vielleicht ist sogar das Gegenteil der Fall. Ein gesunder Humor erlaubt uns, Fehler zu machen, ohne daraus gleich ein Urteil über die eigene Person abzuleiten. Wir können feststellen: Das war nicht besonders geschickt. Wir können darüber schmunzeln, daraus lernen – und weitergehen.

Gerade Menschen mit hohen Ansprüchen an sich selbst tun sich damit manchmal schwer. Ein Fehler wird analysiert, eine ungeschickte Bemerkung noch Stunden später gedanklich wiederholt und eine kleine Peinlichkeit bekommt eine Bedeutung, die sie für alle anderen längst nicht mehr besitzt.

Humor kann hier etwas sehr Wohltuendes bewirken: Er nimmt nicht den Menschen auf die leichte Schulter, sondern manchmal das Problem.

Natürlich hat auch Humor Grenzen. Nicht jeder Zeitpunkt ist für einen Scherz geeignet. Nicht jedes schwierige Erlebnis darf relativiert werden. Und Humor darf niemals dazu dienen, einen Menschen mit seinen Gefühlen nicht ernst zu nehmen. Gerade wenn jemand belastet, traurig oder verängstigt ist, braucht es zunächst Verständnis und das Gefühl, mit seinem Erleben angenommen zu sein. Humor funktioniert dort am besten, wo Vertrauen vorhanden ist.

Dann kann er zu etwas Verbindendem werden. Ein gemeinsames Lachen signalisiert: Wir sitzen hier nicht nur einem Problem gegenüber. Hier begegnen sich zwei Menschen. Diese Erfahrung mache ich auch in meiner täglichen Arbeit. Klientinnen und Klienten kommen häufig mit Themen in meine Praxis, die sie schon lange beschäftigen und teilweise erheblich belasten. Natürlich verdienen diese Anliegen Ernsthaftigkeit, Aufmerksamkeit und fachliche Sorgfalt.

Das bedeutet aber nicht, dass jede Minute eines hilfreichen Gesprächs ernst sein muss.



„Mit außergewöhnlichem Feingefühl, mit Humor und großem Fachwissen hat Dr. Fuchs schnell geholfen und ich bin dafür sehr dankbar!“

Diese Verbindung von Othmar gefällt mir besonders: Feingefühl, Humor und Fachwissen. Denn genau darum geht es. Humor ersetzt weder Kompetenz noch Empathie. Richtig eingesetzt, kann er beides ergänzen und dazu beitragen, dass selbst schwierige Themen etwas von ihrer Schwere verlieren.

Im Gegenteil. Gerade wenn ein Mensch merkt, dass er mit seinem Problem ernst genommen wird, darf häufig auch wieder Leichtigkeit entstehen. Ein humorvoller Perspektivwechsel kann Spannung lösen, eine festgefahrene Sichtweise öffnen oder einfach dazu beitragen, dass ein schwieriges Thema für einen Moment weniger schwer auf den Schultern liegt.

Vielleicht ist das auch einer der Gründe, warum Humor in erstaunlich vielen Rückmeldungen meiner Klientinnen und Klienten ausdrücklich erwähnt wird. Nicht als Nebensache, sondern als Teil einer Atmosphäre, in der Veränderung möglich wird.

Humor hat aber noch eine andere Qualität. Er verbindet Menschen.

Wer gemeinsam herzlich lachen kann, erlebt für einen Augenblick Nähe. Unterschiede treten in den Hintergrund, Anspannung löst sich und manches, das zuvor kompliziert erschien, wird plötzlich einfacher. Das gilt in Freundschaften ebenso wie in Partnerschaften, Familien oder im beruflichen Alltag.

Nicht zufällig erinnern wir uns häufig besonders gerne an Menschen, mit denen wir viel gelacht haben.

Dabei muss Humor keineswegs laut sein. Manchmal genügt ein Augenzwinkern, ein feiner Satz oder die Fähigkeit, eine Situation nicht unnötig dramatisch werden zu lassen.

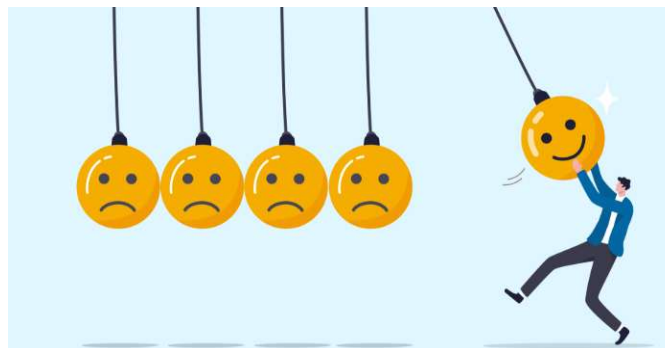
Und gerade in schwierigen Lebensphasen kann diese Haltung besonders wertvoll sein.

Es wäre falsch zu behaupten, dass Lachen Sorgen, Krankheit, Trauer oder Krisen beseitigt. Das kann und soll es nicht. Aber auch in belastenden Zeiten darf es Augenblicke geben, in denen etwas leicht sein darf. Ein schwieriges Leben muss nicht rund um die Uhr schwierig erlebt werden.

Lebensfreude und Belastung können nebeneinander existieren.

Vielleicht ist Humor deshalb auch eine Form innerer Beweglichkeit. Die Fähigkeit, nicht vollständig in einem Problem aufzugehen. Sich selbst und das Leben ernst zu nehmen – aber eben nicht immer bitterernst. Manche Dinge müssen wir verändern. Manche müssen wir akzeptieren. Manche brauchen Zeit. Und über manche dürfen wir irgendwann vielleicht sogar lachen.

Denn Humor macht das Leben nicht automatisch leichter. Aber er hilft uns manchmal, es ein wenig leichter zu tragen.



Praxis
Dr. Fuchs

Loslassen – was bedeutet das eigentlich?

Von Erwartungen, alten Rollen und Dingen, die wir nicht mehr verändern können

„Du musst einfach loslassen.“ Diesen Satz hören Menschen besonders häufig dann, wenn etwas schwierig geworden ist. Nach einer Enttäuschung, einer Trennung, einem Konflikt, einem beruflichen Rückschlag oder wenn eine Lebensphase zu Ende geht.

Gut gemeint ist dieser Rat meistens. Besonders hilfreich ist er allerdings nicht immer. **Denn Loslassen lässt sich nicht einfach beschließen.** Wir können Erinnerungen nicht löschen, Gefühle nicht auf Knopfdruck abschalten und Erfahrungen, die zu unserem Leben gehören, nicht ungeschehen machen. Je stärker wir versuchen, etwas unbedingt vergessen oder nicht mehr fühlen zu wollen, desto präsenter kann es manchmal sogar werden.

Vielleicht sollten wir Loslassen deshalb etwas anders verstehen.

Loslassen bedeutet nicht vergessen. Es bedeutet, Vergangenenem nicht mehr jeden Tag aufs Neue Macht über die Gegenwart zu geben.

Das ist ein wesentlicher Unterschied.

Was geschehen ist, gehört zu unserer Geschichte. Eine Enttäuschung bleibt eine Enttäuschung. Eine Kränkung hat stattgefunden. Eine Beziehung, die wichtig war, verschwindet nicht aus der eigenen Biografie, nur weil sie beendet ist. Und auch Entscheidungen, die wir heute vielleicht anders treffen würden, lassen sich rückwirkend nicht verändern.

Die Vergangenheit verdient ihren Platz. Sie sollte nur nicht dauerhaft den Platz besetzen, den wir für unsere Gegenwart und Zukunft brauchen.

Gerade hier zeigt sich, warum Loslassen manchmal so schwierig ist. Häufig halten wir nämlich nicht nur an einem Ereignis fest, sondern an der Vorstellung, **wie es eigentlich hätte sein sollen.**

Ein Mensch hätte anders handeln sollen. Eine Beziehung hätte halten sollen. Eine berufliche Entscheidung hätte sich anders entwickeln müssen. Der eigene Körper sollte noch genauso leistungsfähig sein wie früher. Die Kinder sollten bestimmte Entscheidungen treffen. Das Leben sollte sich an einen Plan halten, den wir irgendwann einmal für richtig befunden haben.

Nicht selten entsteht der größte innere Widerstand genau zwischen diesen beiden Wirklichkeiten: dem, was ist, und dem, was unserer Meinung nach sein sollte. Solange beide weit auseinanderliegen, bleibt Spannung.

Loslassen kann dann bedeuten, anzuerkennen: **Es ist anders gekommen, als ich es mir gewünscht habe. Dieser Satz ist keine Zustimmung.** Er bedeutet nicht, etwas gutzuheißen oder kleinzureden. Er beschreibt zunächst nur die Bereitschaft, die Wirklichkeit nicht länger mit einer anderen Wirklichkeit zu verhandeln, die es so nicht gibt. Das kann ausgesprochen entlastend sein. Denn viel Energie geht verloren, wenn wir innerlich immer wieder dieselben Gespräche führen. Was hätte ich sagen sollen? Warum hat der andere so gehandelt? Warum habe ich nicht früher reagiert? Was wäre gewesen, wenn ich damals anders entschieden hätte?

Solche Fragen können sinnvoll sein, wenn wir aus einer Erfahrung etwas lernen möchten. Irgendwann kann jedoch der Punkt kommen, an dem keine neue Erkenntnis mehr entsteht. Dann drehen wir uns gedanklich nicht mehr um eine Lösung, sondern um etwas, das längst geschehen ist.

Wir können aus der Vergangenheit lernen. Wir können aber nicht mehr in ihr handeln.

Loslassen betrifft jedoch nicht nur schwierige Erfahrungen. Manchmal geht es um Rollen, die lange zu uns gehört haben.

Die Rolle der Mutter oder des Vaters verändert sich, wenn Kinder erwachsen werden. Eine berufliche Funktion endet. Ein Unternehmen wird übergeben. Eine Partnerschaft verändert ihre Form. Der Eintritt in die Pension schafft Freiräume und kann gleichzeitig die Frage aufwerfen, wer man eigentlich ist, wenn eine vertraute Aufgabe nicht mehr den Alltag bestimmt.

Auch Vorstellungen von uns selbst können irgendwann zu eng werden.

Vielleicht waren wir immer derjenige, der alles organisiert. Diejenige, die für alle da ist. Der Starke. Die Vernünftige. Der Leistungsträger. Die Person, die niemals Hilfe benötigt.

Solche Rollen können lange sinnvoll und wichtig gewesen sein. Doch Menschen entwickeln sich – und **nicht alles, was einmal zu uns gepasst hat, muss uns ein Leben lang bestimmen.**

Manchmal besteht Loslassen deshalb auch darin, sich selbst die Erlaubnis zu geben, anders sein zu dürfen als früher.

Das gilt ebenso für Erwartungen.

Wir können viel dafür tun, Beziehungen zu pflegen, berufliche Ziele zu erreichen, gesund zu leben und unser Leben nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Trotzdem bleiben andere Menschen eigenständig, Entwicklungen unvorhersehbar und manche Dinge außerhalb unseres Einflusses.

Wer versucht, auch diese Bereiche kontrollieren zu wollen, trägt häufig eine Verantwortung, die niemand erfüllen kann.

Loslassen heißt dann nicht: „Es ist mir egal.“

Es heißt vielmehr: **„Es ist mir wichtig – aber ich akzeptiere, dass ich nicht alles bestimmen kann.“**

Die kommende Referenz von Melanie beschreibt es treffend: Dorthin zu blicken, wo man hinmöchte. Denn Loslassen bekommt erst dann wirkliche Bedeutung, wenn neben dem, was zurückbleiben darf, auch wieder etwas sichtbar wird, dem wir uns zuwenden möchten.

Vielleicht ist Loslassen deshalb weniger ein Abschied als eine Neuverteilung unserer Aufmerksamkeit.

Was gewesen ist, darf gewesen sein.

Was wir daraus gelernt haben, dürfen wir mitnehmen.

Was uns nicht mehr dient, müssen wir nicht täglich weitertragen.

Und was vor uns liegt, darf wieder Raum bekommen.

Nicht alles lässt sich sofort loslassen. Manche Erfahrungen brauchen Zeit. Manche kommen in Wellen zurück. Und manches wird vielleicht immer Teil unserer Geschichte bleiben.

Das ist in Ordnung.

Entscheidend ist nicht, ob wir irgendwann nichts mehr davon spüren. Entscheidend ist vielmehr, ob wir unser heutiges Leben weiterhin danach ausrichten müssen.

Loslassen bedeutet vielleicht nicht, etwas hinter sich zu lassen. Es bedeutet, wieder genügend Freiheit zu gewinnen, um nach vorne gehen zu können.

! „Ein neuer Lebensabschnitt beginnt – mein Körper zeigte mir deutlich, dass ich eine Veränderung vornehmen muss. Herr Dr. Fuchs hat mir einen Notfall-Termin gegeben und mich sehr gut beraten, mein inneres Gefühl und mich bestätigt. Den Fokus zu halten und dorthin zu blicken, wo ich hinmöchte – mit Dr. Fuchs wertvoll erarbeitet.“



Praxis
Dr. Fuchs

Grenzen setzen, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben

Warum ein Nein zu anderen manchmal ein Ja zu sich selbst ist

Für andere da zu sein, Verantwortung zu übernehmen und Menschen zu unterstützen, gehört für viele ganz selbstverständlich zu einem guten Miteinander. Wir helfen in der Familie, springen im Beruf ein, hören Freunden zu und versuchen, den Erwartungen jener Menschen gerecht zu werden, die uns wichtig sind. Das alles kann bereichern und verbinden.

Schwierig wird es dort, wo aus dem freiwilligen Geben allmählich das Gefühl entsteht, immer verfügbar sein zu müssen.

Manche Menschen bemerken sehr schnell, wenn jemand anderer etwas braucht. Die eigenen Bedürfnisse nehmen sie dagegen deutlich später wahr. Sie sagen Ja, obwohl sie eigentlich Nein meinen. Sie übernehmen noch eine Aufgabe, obwohl der Tag längst voll ist. Sie hören geduldig zu, obwohl sie selbst erschöpft sind. Und sie versuchen, Konflikte zu vermeiden, indem sie sich anpassen. Nach außen funktioniert das oft erstaunlich lange.

Innerlich kann jedoch etwas anderes entstehen: Erschöpfung, Gereiztheit, Unzufriedenheit oder das Gefühl, für alle da zu sein und selbst kaum noch vorzukommen.

Grenzen werden häufig erst dann sichtbar, wenn sie bereits überschritten wurden.

Dabei haben persönliche Grenzen nichts mit Egoismus zu tun. Sie zeigen vielmehr, wo unsere Möglichkeiten, Bedürfnisse und Verantwortlichkeiten liegen. Jeder Mensch verfügt nur über eine begrenzte Menge an Zeit, Aufmerksamkeit und Energie. Wer dauerhaft mehr davon gibt, als zur Verfügung steht, wird irgendwann spüren, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist.

Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, Nein zu sagen.

Dahinter steht häufig nicht mangelnde Klarheit. Viele wissen durchaus, dass ihnen etwas zu viel wird. Schwieriger ist die Vorstellung davon, was geschehen könnte, wenn sie ihre Grenze tatsächlich aussprechen.

Was denkt der andere von mir?

Bin ich dann unhöflich?

Enttäusche ich jemanden?

Wirke ich egoistisch?

Entsteht vielleicht ein Konflikt?

Und so wird aus einem kleinen Nein manchmal eine erstaunlich große innere Angelegenheit. Besonders Menschen, die gewohnt sind, Verantwortung zu übernehmen, erleben dieses Spannungsfeld häufig. Sie möchten zuverlässig sein. Sie wollen niemanden im Stich lassen. Vielleicht haben sie über viele Jahre gelernt, dass Harmonie entsteht, wenn sie selbst ein wenig zurückstecken.

Kurzfristig kann das durchaus funktionieren.

Langfristig hat ständige Anpassung jedoch ihren Preis. Denn wer die eigenen Grenzen immer wieder übergeht, wird nicht automatisch großzügiger oder verständnisvoller. Oft wächst vielmehr eine stille Unzufriedenheit. Man gibt etwas, das man eigentlich nicht mehr geben möchte – und beginnt möglicherweise sogar, dem anderen genau das übelzunehmen. **Ein rechtzeitig ausgesprochenes Nein kann deshalb für eine Beziehung ehrlicher sein als ein widerwilliges Ja.** Grenzen setzen bedeutet dabei nicht, hart oder abweisend zu werden. Es braucht weder lange Rechtfertigungen noch schroffe Zurückweisung.

Ein Satz wie „*Das schaffe ich heute nicht mehr*“ kann genügen.

Oder: „*Ich helfe dir gerne, aber nicht zu diesem Zeitpunkt.*“

Oder ganz einfach: „*Nein, das möchte ich nicht.*“

Für manche Menschen fühlt sich bereits diese Klarheit ungewohnt an. Doch eine Grenze wird nicht dadurch wertvoller, dass wir sie möglichst ausführlich begründen. Gleichzeitig gehört zum Grenzen setzen eine zweite Seite, über die weniger gesprochen wird: Wir müssen auch die Grenzen anderer akzeptieren können. Wer für sich das Recht beansprucht, Nein sagen zu dürfen, sollte dieses Recht ebenso dem Gegenüber zugestehen. Nicht jedes Nein ist eine Zurückweisung. Nicht jede Absage bedeutet mangelnde Wertschätzung. Und nicht jeder Mensch, der gerade nicht für uns verfügbar ist, stellt damit die Beziehung infrage. Gesunde Beziehungen halten Grenzen aus.

Vielleicht brauchen sie diese sogar. Denn wirkliche Nähe entsteht nicht dadurch, dass zwei Menschen ständig alle Erwartungen des anderen erfüllen. Sie entsteht dort, wo beide mit ihren Bedürfnissen, Möglichkeiten und Unterschieden Platz haben dürfen.

Auch beruflich ist diese Fähigkeit von großer Bedeutung. Wer Verantwortung trägt, kennt Situationen, in denen immer noch etwas erledigt, entschieden oder übernommen werden könnte. Gerade engagierte Menschen finden beinahe unbegrenzt Aufgaben, wenn sie danach suchen.

Irgendwann stellt sich deshalb weniger die Frage, ob noch etwas zu tun wäre, sondern vielmehr: Was ist jetzt wirklich meine Aufgabe – und was nicht?

Diese Unterscheidung ist ein wesentlicher Teil guter Selbstführung.

Denn Grenzen schützen nicht nur vor Überforderung. Sie helfen uns auch, unsere Kräfte dort einzusetzen, wo sie tatsächlich wichtig sind. Wer zu allem Ja sagt, entscheidet letztlich nicht mehr bewusst darüber, wofür Zeit und Energie verwendet werden.

In Ihrer Rückmeldung beschreibt Doris einen Aspekt der gemeinsamen Arbeit, der genau in diese Richtung weist:



„Dr. Fuchs fokussiert sich nicht lange auf das Problem, sondern lenkt den Blick lösungsorientiert auf das, was möglich ist.“

Dieser Blick auf das, was möglich ist, schließt für mich immer auch die Frage ein, was realistisch leistbar ist und wo die eigenen Grenzen liegen. Nicht jede Anforderung muss erfüllt und nicht jede Erwartung übernommen werden.

Natürlich wird ein Nein nicht immer auf Begeisterung stoßen. Menschen, die daran gewöhnt sind, dass wir verfügbar sind, können irritiert reagieren, wenn sich etwas verändert. Auch ein schlechtes Gewissen kann zunächst auftauchen. Das bedeutet nicht automatisch, dass die Grenze falsch war.

Ein schlechtes Gewissen ist ein Gefühl – kein Beweis dafür, etwas Falsches getan zu haben. Vielleicht besteht ein wichtiger Teil persönlicher Entwicklung deshalb darin, gelegentlich auszuhalten, dass nicht jeder mit unseren Entscheidungen zufrieden sein wird. Wir können respektvoll sein, ohne uns für alles verantwortlich zu fühlen. Wir können hilfsbereit sein, ohne uns selbst zu überfordern. Und wir können Menschen lieben, ohne jede ihrer Erwartungen erfüllen zu müssen.

Grenzen trennen uns nicht zwangsläufig voneinander. Gute Grenzen können vielmehr dafür sorgen, dass wir einander begegnen, ohne uns selbst dabei zu verlieren.

Und manchmal ist ein freundliches, klares Nein tatsächlich eines der ehrlichsten Ja, die wir uns selbst geben können.



Freundschaft und soziale Verbundenheit

Warum Menschen andere Menschen brauchen

Es gibt Menschen, die uns beinahe ein ganzes Leben begleiten. Andere treten erst später in unser Leben, werden für einige Jahre wichtig und gehen irgendwann wieder einen anderen Weg. Manche Freundschaften überstehen Jahrzehnte, räumliche Entfernung und unterschiedliche Lebensphasen. Bei anderen genügt ein gemeinsames Erlebnis, damit eine Verbindung entsteht, die sich sofort vertraut anfühlt.

So unterschiedlich Beziehungen auch sein mögen, eines verbindet sie: Menschen brauchen andere Menschen.

Wir sind soziale Wesen. Von Beginn unseres Lebens an entwickeln wir uns in Beziehung zu anderen. Wir suchen Nähe, Zugehörigkeit, Anerkennung und Sicherheit. Und auch wenn Selbstständigkeit und Eigenverantwortung wichtige Voraussetzungen für ein gutes Leben sind, bedeutet ein selbstbestimmtes Leben keineswegs, alles allein bewältigen zu müssen.

Im Gegenteil. Gerade die Fähigkeit, Beziehungen aufzubauen, zu pflegen und sich anderen Menschen anvertrauen zu können, gehört zu unseren wichtigsten Ressourcen. Dabei geht es nicht um die Anzahl der Menschen, die wir kennen. Ein großer Bekanntenkreis bedeutet noch nicht automatisch Verbundenheit. Auch hunderte Kontakte in sozialen Netzwerken können jenes Gefühl nicht ersetzen, das entsteht, wenn wir wissen: **Da ist jemand, bei dem ich einfach ich selbst sein darf.**

Vielleicht ist genau das eine der schönsten Eigenschaften guter Freundschaften. Wir müssen nicht ständig etwas leisten. Wir müssen niemanden beeindrucken. Wir dürfen erzählen, was uns beschäftigt, gemeinsam lachen, manchmal schweigen und gelegentlich auch unterschiedlicher Meinung sein. Gute Beziehungen halten es aus, dass Menschen nicht immer stark, erfolgreich oder gut gelaunt sind.

Sie geben uns einen Raum, in dem wir nicht funktionieren müssen.

Mit zunehmendem Alter verändert sich bei vielen Menschen auch der Blick auf Freundschaften. In jungen Jahren entstehen Beziehungen oft beinahe von selbst. Schule, Studium, Beruf, Sport oder gemeinsame Unternehmungen bringen Menschen regelmäßig zusammen. Später wird das Leben häufig voller. Berufliche Verantwortung, Partnerschaft, Kinder und zahlreiche Verpflichtungen beanspruchen Zeit und Aufmerksamkeit. Und plötzlich stellen manche fest, dass Menschen, die ihnen eigentlich wichtig sind, immer seltener vorkommen.

Nicht weil etwas geschehen wäre. Nicht weil die Freundschaft weniger bedeutet. Sondern schlicht, weil der Alltag dazwischengekommen ist.

Beziehungen gehen nicht immer an Konflikten verloren. Manchmal gehen sie einfach an zu wenig Zeit verloren.

Gerade deshalb lohnt es sich, soziale Verbundenheit nicht als etwas Selbstverständliches zu betrachten. Beziehungen brauchen Aufmerksamkeit. Nicht permanent und nicht in Form großer Gesten. Oft genügt erstaunlich wenig: ein Anruf, eine Nachricht, ein gemeinsames Essen oder die bewusste Entscheidung, sich wieder einmal Zeit füreinander zu nehmen.

Dabei darf Freundschaft auch unkompliziert sein.

Nicht jede Verbindung muss ständig gepflegt werden, um tragfähig zu bleiben. Es gibt Menschen, die wir monatelang nicht sehen und bei denen sich beim nächsten Treffen innerhalb weniger Minuten wieder jene Vertrautheit einstellt, die schon immer da war. Vielleicht liegt gerade darin eine besondere Qualität erwachsener Freundschaften: **Nähe nicht an ständige Verfügbarkeit zu knüpfen.**

Gleichzeitig verändern sich Menschen im Laufe ihres Lebens. Interessen verschieben sich, Lebenssituationen ändern sich und manchmal entwickeln sich zwei Menschen in unterschiedliche Richtungen. Auch das gehört zum Leben.

Nicht jede Beziehung muss um jeden Preis erhalten bleiben.

Manche Verbindungen begleiten uns für eine bestimmte Zeit und verlieren später an Bedeutung. Andere werden gerade mit den Jahren immer wertvoller. Entscheidend ist weniger, wie lange wir jemanden kennen, sondern welche Qualität die Begegnung besitzt.

Tut mir dieser Mensch gut?

Kann ich mich auf ihn verlassen?

Kann ich mich zeigen, ohne mich ständig erklären zu müssen?

Interessieren wir uns wirklich füreinander?

Und vielleicht ebenso wichtig: Bin auch ich für diesen Menschen jemand, bei dem er sich gut aufgehoben fühlt?

Denn Verbundenheit ist keine Einbahnstraße.

Gute Beziehungen leben nicht nur davon, was wir von anderen bekommen. Sie leben ebenso davon, dass wir zuhören, Interesse zeigen, Anteil nehmen und manchmal einfach da sind, wenn jemand uns braucht.

Gerade in schwierigen Lebensphasen wird der Wert solcher Beziehungen besonders spürbar. Probleme verschwinden nicht dadurch, dass ein anderer Mensch neben uns sitzt. Eine Krankheit wird nicht geheilt, eine Trennung nicht rückgängig gemacht und eine berufliche Sorge nicht automatisch gelöst.

Und trotzdem kann sich etwas verändern.

Eine Belastung, die wir mit jemandem teilen können, fühlt sich häufig anders an als eine Belastung, die wir allein tragen.

Auch in meiner Arbeit zeigt sich immer wieder, dass persönliche Veränderungen weit über den einzelnen Menschen hinausreichen können. Wenn jemand wieder mehr Lebensfreude entwickelt, Ängste an Bedeutung verlieren oder innere Stabilität zurückkehrt, verändert sich häufig auch das Miteinander mit Partnern, Kindern, Freunden und anderen nahestehenden Menschen.

Kerstin beschreibt in ihrer Rückmeldung besonders berührend, wie sehr die Veränderung eines einzelnen Familienmitglieds auf das gesamte Umfeld wirken kann:



„Er strahlt wieder und hat Spaß am Leben. Sie haben unserer gesamten Familie wieder ihre Freude und Lebensqualität zurückgegeben.“

Diese Worte machen deutlich, wie eng unser eigenes Wohlbefinden mit den Menschen verbunden sein kann, die uns nahestehen. Wenn es einem Menschen besser geht, verändert sich manchmal weit mehr als nur sein persönliches Erleben.

Vielleicht ist soziale Verbundenheit gerade deshalb ein wesentlicher Teil von Lebensqualität. Wir können vieles erreichen, besitzen und gestalten. Wir können beruflich erfolgreich sein, unabhängig leben und auf uns selbst vertrauen. Doch viele der Augenblicke, an die wir uns später besonders gerne erinnern, haben etwas gemeinsam: **Andere Menschen waren Teil davon.**

Jemand, mit dem wir gelacht haben.

Jemand, der uns verstanden hat.

Jemand, der geblieben ist, als es schwierig wurde.

Oder jemand, mit dem wir einfach gerne Zeit verbracht haben.

Vielleicht lohnt es sich deshalb gelegentlich, nicht nur darüber nachzudenken, was wir in unserem Leben noch erreichen möchten.

Sondern auch darüber, mit welchen Menschen wir dieses Leben teilen möchten. Denn am Ende sind es oft nicht die großen Ereignisse, die einem Leben Wärme geben.

Es sind die Menschen, bei denen wir uns zu Hause fühlen können – manchmal sogar, ohne zu Hause zu sein.

Die zweite Lebenshälfte

Nicht weniger Leben – sondern bewusster leben

Es gibt keinen bestimmten Tag, an dem die zweite Lebenshälfte beginnt. Kein Kalenderdatum und keine Altersgrenze, ab der plötzlich alles anders wäre. Und dennoch erleben viele Menschen irgendwann einen Moment, in dem sich ihr Blick auf das eigene Leben verändert.

Manches, das früher selbstverständlich wichtig erschien, verliert an Bedeutung. Anderes rückt stärker in den Vordergrund. Gesundheit, Zeit, Beziehungen und persönliche Freiheit werden bewusster wahrgenommen. Gleichzeitig entsteht bei manchen erstmals die Frage, die im geschäftigen Alltag der früheren Jahre kaum Platz hatte:

Wie möchte ich die kommenden Jahre eigentlich leben?

Die erste Lebenshälfte ist bei vielen Menschen stark vom Aufbau geprägt. Ausbildung, Beruf, Karriere, Partnerschaft, Familie, Kinder, vielleicht ein Haus oder ein Unternehmen. Es gibt Aufgaben, Verpflichtungen und Ziele. Vieles muss organisiert, entschieden und bewältigt werden.

Und häufig funktioniert dieses Leben erstaunlich gut.

Irgendwann verändern sich jedoch die Rahmenbedingungen. Die Kinder werden selbstständig. Berufliche Ziele sind erreicht oder verlieren an Bedeutung. Eine Pensionierung rückt näher. Vielleicht wird ein Unternehmen übergeben. Eltern werden älter. Erste gesundheitliche Einschränkungen erinnern daran, dass der eigene Körper nicht selbstverständlich alles mitmacht.

Das kann verunsichern. Es kann aber auch etwas anderes entstehen lassen: Freiheit.

Denn mit zunehmender Lebenserfahrung wissen viele Menschen klarer, was ihnen guttut – und ebenso, was sie nicht mehr brauchen.

Man muss nicht mehr jede Diskussion gewinnen. Nicht jede Erwartung erfüllen. Nicht überall dazugehören. Man kennt die eigenen Stärken, hat Fehler gemacht, Enttäuschungen überstanden und erfahren, dass das Leben auch nach schwierigen Zeiten weitergeht. Das ist ein Schatz, der leicht unterschätzt wird.

Unsere Gesellschaft spricht beim Älterwerden häufig über das, was weniger wird: körperliche Leistungsfähigkeit, jugendliches Aussehen, berufliche Möglichkeiten oder die Zahl der Jahre, die noch vor einem liegen.

Dabei kann gleichzeitig vieles mehr werden.

Erfahrung. Gelassenheit. Menschenkenntnis. Klarheit. Dankbarkeit. Freiheit von Erwartungen. Und vielleicht auch die Fähigkeit, das Wesentliche schneller vom Unwesentlichen zu unterscheiden.

Älterwerden ist nicht ausschließlich ein Prozess des Verlierens. Es kann ebenso ein Prozess des Gewinnens sein.

Natürlich wäre es unehrlich, die andere Seite auszublenden. Der Körper verändert sich. Gesundheit bekommt eine andere Bedeutung. Menschen, die uns begleitet haben, können krank werden oder sterben. Abschiede gehören zunehmend zum Leben.

Gerade dieses Wissen kann jedoch dazu beitragen, Zeit nicht nur als etwas zu betrachten, das vergeht, sondern als etwas, das einen Wert besitzt.

Wir sprechen oft davon, Zeit zu sparen. Tatsächlich können wir keine einzige Minute aufheben. Wir können lediglich entscheiden, wofür wir unsere Zeit verwenden. Vielleicht bekommt genau diese Frage in der zweiten Lebenshälfte eine besondere Bedeutung.

Mit welchen Menschen möchte ich Zeit verbringen?

Was möchte ich noch erleben?

Welche Aufgaben geben meinem Leben Sinn?

Was tue ich vielleicht nur noch aus Gewohnheit?

Was darf weniger werden?

Und wovon wünsche ich mir noch mehr?

Dabei muss keineswegs alles neu werden.

Ein erfülltes Leben braucht nicht ständig einen Neuanfang. Manchmal geht es vielmehr darum, das Vorhandene bewusster zu genießen. Eine Partnerschaft, die über viele Jahre gewachsen ist. Freundschaften, die bereits vieles überstanden haben. Eine Tätigkeit, die weiterhin Freude macht. Reisen, Bewegung, Natur, Kultur oder einfach jene kleinen Rituale, die einem Tag Qualität geben.

Für andere wiederum eröffnet diese Lebensphase tatsächlich neue Wege. Menschen beginnen noch einmal eine Ausbildung, entdecken neue Interessen, übernehmen andere Aufgaben oder verwirklichen etwas, wofür früher schlicht keine Zeit war. Entwicklung kennt keine Altersgrenze.

Solange wir neugierig bleiben, bleibt auch etwas in uns in Bewegung.

Problematisch kann es hingegen werden, wenn ein großer Teil der eigenen Identität ausschließlich an eine Rolle gebunden war. Wer sich jahrzehntelang fast nur über Beruf, Leistung oder die Verantwortung für andere definiert hat, kann plötzlich eine Leere erleben, wenn diese Aufgabe kleiner wird oder wegfällt.

Dann stellt sich eine Frage, die zunächst ungewohnt sein kann: Wer bin ich, wenn ich nicht mehr ständig gebraucht werde?

Vielleicht liegt gerade darin eine besondere Chance dieser Lebensphase. Nicht mehr ausschließlich danach zu fragen, was von mir erwartet wird, sondern stärker wahrzunehmen, was mir selbst entspricht.

Renate beschreibt in ihrer Rückmeldung eine Entwicklung, die für mich sehr schön zu diesem Gedanken passt:



„Sein Fachwissen, das Feingefühl, die Klarheit und die zielorientierte Arbeit hat mich und mein Leben so bereichert und zum Guten beeinflusst. Ich bin so dankbar, die Leichtigkeit des Lebens wieder spüren zu dürfen.“

Diese Leichtigkeit bedeutet nicht, dass alle Herausforderungen verschwunden wären. Vielmehr kann sie entstehen, wenn das eigene Leben wieder stärker mit dem übereinstimmt, was persönlich wichtig und stimmig ist.

Vielleicht sollten wir deshalb die zweite Lebenshälfte nicht hauptsächlich danach beurteilen, wie viel von der ersten noch erhalten geblieben ist.

Sie ist kein schlechterer Ersatz für die Jugend.

Sie ist eine eigene Lebensphase – mit anderen Möglichkeiten, anderen Prioritäten und einer Qualität, die erst durch gelebte Jahre entstehen kann.

Wir können nicht bestimmen, wie viele Jahre vor uns liegen. Aber wir können sehr wohl Einfluss darauf nehmen, **wie viel Leben wir in diese Jahre hineinbringen**. Vielleicht besteht die eigentliche Kunst des Älterwerdens deshalb nicht darin, möglichst lange jung zu bleiben.

Sondern darin, neugierig zu bleiben, Beziehungen zu pflegen, auf die eigene Gesundheit zu achten, sich weiterzuentwickeln – und die Zeit, die uns gegeben ist, zunehmend für das zu verwenden, was uns wirklich wichtig ist. Denn die zweite Lebenshälfte bedeutet nicht weniger Leben.

Sie kann eine Einladung sein, bewusster zu leben.



Praxis
Dr. Fuchs

Was bleibt, wenn Leistung nicht mehr alles ist?

Vom Funktionieren zum bewussten Leben

Leistung gehört zu unserem Leben. Sie ermöglicht Entwicklung, schafft Unabhängigkeit und vermittelt das gute Gefühl, etwas bewirken zu können. Viele Menschen blicken mit berechtigtem Stolz auf das zurück, was sie aufgebaut, geschaffen oder erreicht haben. Gerade engagierte und verantwortungsbewusste Menschen haben häufig früh gelernt, dass Einsatz etwas bewirkt. Wer sich anstrengt, kommt weiter. Wer Verantwortung übernimmt, wird gebraucht. Wer zuverlässig ist, erhält Anerkennung. Und wer Ziele erreicht, erlebt Erfolg. Daran ist zunächst nichts falsch. Schwierig kann es werden, wenn Leistung im Laufe der Jahre nicht mehr nur etwas ist, das wir erbringen, sondern etwas, über das wir unseren eigenen Wert definieren. Dann wird aus „Ich leiste etwas“ allmählich „Ich bin wertvoll, wenn ich etwas leiste“.

Dieser Unterschied ist größer, als er auf den ersten Blick erscheint. Viele leistungsorientierte Menschen bemerken lange Zeit gar nicht, wie sehr ihr Alltag vom Funktionieren geprägt ist. Sie erledigen, entscheiden, organisieren, lösen Probleme und übernehmen Verantwortung. Eine Aufgabe folgt der nächsten. Was geschafft wurde, wird kaum wahrgenommen, denn der Blick richtet sich bereits auf das, was noch offen ist. Nach außen kann dieses Leben ausgesprochen erfolgreich wirken. Innerlich entsteht jedoch manchmal ein anderes Gefühl: Man funktioniert hervorragend – und fragt sich trotzdem irgendwann, wo man selbst in diesem gut organisierten Leben eigentlich geblieben ist. Besonders deutlich wird das häufig in ruhigeren Phasen. Im Urlaub, an einem freien Wochenende, nach Abschluss eines großen Projekts oder dann, wenn berufliche Verpflichtungen weniger werden. Plötzlich fehlt jene Betriebsamkeit, die über Jahre selbstverständlich war. Manche Menschen genießen diese Ruhe sofort. Andere werden unruhig. Denn wer lange daran gewöhnt ist, gebraucht zu werden, kann selbst Erholung zunächst als ungewohnt empfinden. Ein freier Nachmittag fühlt sich dann nicht automatisch nach Freiheit an, sondern beinahe nach versäumter Produktivität. Das Smartphone wird kontrolliert. E-Mails werden beantwortet. Im Kopf entsteht bereits das nächste Projekt. **Nichtstun muss man manchmal erst wieder lernen.**

Dabei geht es keineswegs darum, Leistung geringzuschätzen. Arbeit kann Sinn stiften. Verantwortung kann erfüllen. Ein Unternehmen aufzubauen, beruflich erfolgreich zu sein oder sich mit Leidenschaft einer Aufgabe zu widmen, kann ein wesentlicher Bestandteil eines guten Lebens sein.

Die entscheidende Frage lautet deshalb nicht: Wie kann ich weniger leisten?

Vielleicht lautet sie vielmehr: Welchen Platz soll Leistung in meinem Leben haben? Denn Leistung ist wertvoll – aber sie ist nicht alles.

Ein Mensch ist auch Partner oder Partnerin, Vater oder Mutter, Freund oder Freundin. Er ist jemand mit Interessen, Bedürfnissen, Träumen, Erinnerungen und Beziehungen. Jemand, der lachen, genießen, neugierig sein, sich bewegen, lieben und manchmal auch einfach einen Augenblick nichts leisten darf. Gerade Menschen, die beruflich viel Verantwortung tragen, kennen allerdings ein besonderes Spannungsfeld. Sie können Aufgaben nicht einfach liegen lassen. Mitarbeiter, Kunden, Familien oder Unternehmen sind auf Entscheidungen angewiesen. Es gibt Verpflichtungen, die tatsächlich erfüllt werden müssen. Bewusstes Leben bedeutet deshalb nicht, Verantwortung abzugeben.

Es bedeutet, Verantwortung nicht mit permanenter Verfügbarkeit zu verwechseln. Auch ein leistungsfähiger Mensch braucht Zeiten, in denen nichts optimiert werden muss. Zeiten, die keinem unmittelbaren Zweck dienen. Ein Gespräch, das kein Ergebnis braucht. Bewegung, bei der keine Bestleistung zählt. Ein Essen, das nicht zwischen zwei Terminen stattfindet. Ein Wochenende, das nicht effizient genutzt werden muss.

Gerade solche scheinbar „unproduktiven“ Zeiten können erstaunlich wertvoll sein.

Denn wer ständig im Tun ist, verliert manchmal die Möglichkeit wahrzunehmen, wofür dieses ganze Tun eigentlich da ist.

Vielleicht arbeiten wir für Sicherheit. Für unsere Familie. Für persönliche Freiheit. Für die Freude daran, etwas aufzubauen. Für Anerkennung. Für Gestaltungsmöglichkeiten.

Wenn wir den Kontakt zu diesem „Wofür“ verlieren, kann Leistung irgendwann zum Selbstzweck werden.

Dann wird mehr gearbeitet, weil immer mehr gearbeitet wurde. Ziele werden verfolgt, weil sie eben da sind. Erfolg wird selbstverständlich und der nächste Erfolg notwendig.

Dabei lohnt es sich gelegentlich, innezuhalten und sich zu fragen: Dient das, was ich täglich tue, noch dem Leben, das ich führen möchte?

Diese Frage ist keine Einladung zum Rückzug. Sie ist eine Einladung zur Klarheit.

Jörg, der mich seit längerer Zeit als Coach und Sparringpartner in seine persönliche und berufliche Entwicklung einbezieht, beschreibt in seiner Rückmeldung einen Gedanken, der sehr gut dazu passt:



! „Seine Klarheit im Umgang mit beruflichen wie persönlichen Themen ist beeindruckend. Die monatlichen Sessions sind für mich ein fixer Bestandteil zur Weiterentwicklung – ganzheitlich, inspirierend und immer auf den Punkt.“

Das Wort „ganzheitlich“ ist hier für mich entscheidend. Denn persönliche Entwicklung endet nicht an der Bürotür. Berufliches und Privates lassen sich zwar organisatorisch trennen, aber der Mensch, der beides erlebt, bleibt derselbe. Vielleicht verändert sich mit zunehmender Lebenserfahrung deshalb auch unsere Vorstellung von Erfolg. Erfolg kann weiterhin bedeuten, Ziele zu erreichen und etwas aufzubauen. Vielleicht gehört irgendwann aber noch etwas dazu: gesund zu bleiben. Zeit für Menschen zu haben, die einem wichtig sind. Gut schlafen zu können. Sich auf einen freien Tag zu freuen. Neugierig zu bleiben. Und abends nicht nur zu wissen, was man erledigt hat, sondern auch das Gefühl zu haben, gelebt zu haben. Leistung und Lebensqualität müssen keine Gegensätze sein. Im besten Fall ergänzen sie einander. Wir dürfen ambitioniert sein und trotzdem Pausen machen. Wir dürfen Verantwortung tragen und Grenzen haben. Wir dürfen stolz auf unsere Erfolge sein, ohne unseren Wert ausschließlich aus ihnen abzuleiten. Und wir dürfen irgendwann erkennen, dass ein erfülltes Leben nicht nur aus dem besteht, was wir vorweisen können.

Denn am Ende zählt nicht ausschließlich, was wir geleistet haben – sondern auch, was wir dabei erlebt, gefühlt und mit anderen Menschen geteilt haben.

Impulse aus unserer Praxisgemeinschaft in Salzburg



In dieser Ausgabe möchte ich auch meiner Tochter **und Kollegin Mag. Olivia Aichriedler** Raum für drei Themen geben, die ihr in ihrer eigenen Arbeit besonders am Herzen liegen.

In ihrer **Praxis in Thalgau / Salzburg** begleitet sie Menschen mit derselben wertschätzenden, ressourcen- und lösungsorientierten Grundhaltung, die auch meine Arbeit seit vielen Jahren prägt. Einen besonderen Zugang hat Olivia dabei zu **Kindern und jungen Familien sowie zu Menschen, die mit Ängsten und innerer Unsicherheit** konfrontiert sind.

Die folgenden drei Beiträge stammen von Olivia und bringen ihre persönliche und fachliche Perspektive in unsere gemeinsame Klienteninformation ein.

Praxis
Mag. Aichriedler

Kleine Menschen, große Gefühle

Wenn Kinder Unterstützung brauchen – Ein Beitrag von Mag. Olivia Aichriedler

Kinder erleben ihre Welt mit einer Intensität, die Erwachsene manchmal überrascht. Freude kann überschwänglich sein, Enttäuschung riesengroß, Wut kaum zu bremsen und eine Angst so mächtig, dass für einen Moment nichts anderes mehr Platz zu haben scheint.

Was für Erwachsene vielleicht wie eine Kleinigkeit aussieht, kann sich für ein Kind vollkommen anders anfühlen.

Kleine Menschen können sehr große Gefühle haben. Das ist zunächst nichts Ungewöhnliches. Kinder müssen erst lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, einzuordnen und mit ihnen umzugehen. Vieles, was Erwachsene über viele Jahre entwickelt haben, steht ihnen noch nicht in gleicher Weise zur Verfügung. Ein erwachsener Mensch kann sich beispielsweise sagen: *„Ich bin gerade sehr aufgeregt, aber das wird wieder vorbeigehen.“* Ein Kind erlebt möglicherweise zunächst nur das Herzklopfen, die Unruhe und das überwältigende Gefühl: Da stimmt etwas nicht. Gerade deshalb brauchen Kinder Erwachsene, die ihnen helfen, ihre innere Welt zu verstehen. Das bedeutet nicht, jedes unangenehme Gefühl möglichst rasch beseitigen zu müssen. Traurigkeit, Ärger, Angst und Enttäuschung gehören zum Leben. Ein Kind, das lernen darf, mit diesen Gefühlen umzugehen, entwickelt eine wichtige Fähigkeit für sein weiteres Leben. Manchmal hilft bereits ein einfacher Satz: *„Ich sehe, dass dich das gerade wirklich beschäftigt.“*

Damit ist das Problem vielleicht noch nicht gelöst. Aber das Kind erlebt etwas Entscheidendes: **Mein Gefühl darf da sein. Und ich bin damit nicht allein.**

Eltern möchten ihre Kinder verständlicherweise vor Belastungen schützen. Wenn ein Kind leidet, entsteht rasch der Wunsch, etwas dagegen zu tun. Man versucht zu beruhigen, erklärt, weshalb die Angst unbegründet ist, sucht nach Lösungen oder möchte das Problem möglichst schnell aus der Welt schaffen.

Das geschieht aus Liebe und Fürsorge. Und trotzdem braucht ein Kind manchmal weniger eine sofortige Lösung als zunächst das Gefühl, verstanden zu werden. Denn Gefühle folgen nicht immer der Logik der Erwachsenen. Ein Kind kann wissen, dass unter seinem Bett kein Monster liegt – und sich trotzdem fürchten. Es kann wissen, dass es gut gelernt hat – und vor einer Schularbeit dennoch große Angst haben. Es kann von seinen Eltern hören, dass es wunderbar ist, wie es ist – und sich in einer Gruppe trotzdem unsicher fühlen. Ein Gefühl verschwindet nicht automatisch, nur weil jemand erklärt, dass es eigentlich nicht notwendig wäre. Hilfreicher ist häufig, gemeinsam herauszufinden, was das Kind braucht, um mit diesem Gefühl besser umgehen zu können. Manche Kinder brauchen Nähe. Andere Bewegung. Manche möchten erzählen, andere benötigen zunächst Ruhe. Wieder andere finden über Bilder, Geschichten, Fantasie oder spielerische Zugänge leichter einen Weg zu dem, was sie beschäftigt. Kinder sprechen eben nicht immer in derselben Sprache über ihre innere Welt wie Erwachsene.

Manchmal zeigt sich eine Belastung deshalb eher im Verhalten. Ein Kind zieht sich zurück, wird plötzlich besonders anhänglich oder gereizt. Es möchte nicht mehr zur Schule gehen, schläft schlechter, klagt wiederholt über Bauchweh oder Kopfweh oder verliert die Freude an Dingen, die ihm früher Spaß gemacht haben.

Nicht jede Veränderung bedeutet, dass ein Kind professionelle Unterstützung benötigt. **Entwicklung verläuft nicht geradlinig.** Es gibt schwierigere Phasen, Ängste kommen und gehen und manche Herausforderungen lösen sich mit Zeit, Sicherheit und Unterstützung innerhalb der Familie wieder auf.

Dennoch lohnt es sich hinzusehen, wenn eine Belastung über längere Zeit anhält, deutlich stärker wird oder das Kind in seinem Alltag zunehmend einschränkt.

Praxis
Mag. Aichriedler

Unterstützung zu suchen bedeutet dabei nicht, aus einem normalen kindlichen Problem sofort etwas Krankhaftes zu machen.
Im Gegenteil.

Manchmal kann ein neutraler Mensch außerhalb der Familie einen Raum schaffen, in dem ein Kind auf seine eigene Weise entdecken darf, was ihm hilft. Dabei geht es nicht darum, ein Kind zu „reparieren“. Kinder verfügen häufig über erstaunlich viele eigene Ressourcen, Ideen und Lösungsmöglichkeiten.

Manchmal brauchen sie lediglich Unterstützung dabei, diese wiederzufinden.

Dabei spielt auch das familiäre Umfeld eine wichtige Rolle. Wenn ein Kind über längere Zeit belastet ist, betrifft das meist nicht nur das Kind selbst. Eltern machen sich Sorgen, Geschwister spüren die veränderte Stimmung und der Alltag kann zunehmend von dem Thema bestimmt werden. Umso schöner ist es, wenn sich etwas zum Guten verändert.



Das Wie sehr die Belastung eines Kindes auch das gesamte familiäre Umfeld berühren kann, zeigt eine Rückmeldung aus der Praxis Dr. Fuchs besonders eindrucksvoll. Kerstin schrieb über ihren Sohn:

! „Sie haben meinem Sohn geholfen, wieder aus der enormen Belastung zurückzufinden. Er strahlt wieder und hat Spaß am Leben. Sie haben unserer gesamten Familie wieder ihre Freude und Lebensqualität zurückgegeben.“

Diese Worte zeigen sehr schön, dass die positive Entwicklung eines Kindes weit über das einzelne Kind hinausreichen kann. Wenn wieder mehr Sicherheit, Freude und Leichtigkeit entstehen, verändert sich häufig auch das Miteinander innerhalb der Familie. Gleichzeitig sollten wir Kindern etwas zutrauen.

Nicht jede Schwierigkeit muss ihnen abgenommen werden. Kinder entwickeln Selbstvertrauen gerade dadurch, dass sie erfahren: Ich kann etwas bewältigen. Wir dürfen ihnen deshalb Sicherheit geben, ohne ihnen jede Herausforderung aus dem Weg zu räumen. Wir dürfen helfen, ohne alles für sie zu lösen. Wir dürfen trösten und gleichzeitig vermitteln: „Ich glaube daran, dass du das schaffen kannst.“

Vielleicht liegt darin eine der schönsten und gleichzeitig anspruchsvollsten Aufgaben von Eltern und anderen wichtigen Bezugspersonen.

Nicht dafür zu sorgen, dass ein Kind niemals Angst hat, niemals traurig ist, niemals wütend wird und niemals scheitert.

Sondern ihm die Erfahrung mitzugeben:

Meine Gefühle dürfen groß sein. Ich bin ihnen aber nicht hilflos ausgeliefert. Es gibt Menschen, die mich begleiten – und in mir selbst steckt mehr Kraft, als ich manchmal glaube.

Denn Kinder brauchen nicht immer eine perfekte Welt. Sie brauchen vor allem Menschen, bei denen ihre große kleine Welt gut aufgehoben ist.

Mama werden, Mama sein – und irgendwo dazwischen sich selbst nicht verlieren

Ein Beitrag von Mag. Olivia Aichriedler

Ein Kind zu bekommen gehört für viele Frauen zu den tiefgreifendsten Veränderungen ihres Lebens. Plötzlich ist da ein kleiner Mensch, der Nähe, Aufmerksamkeit, Schutz und Fürsorge braucht. Vieles, was vorher selbstverständlich war, verändert sich beinahe über Nacht.

Der Tagesrhythmus richtet sich neu aus. Schlaf wird kostbar. Spontaneität bekommt eine andere Bedeutung. Die Partnerschaft verändert sich. Berufliche Pläne werden neu geordnet. Und neben all der Freude entsteht eine Verantwortung, deren Größe sich vorher oft kaum vorstellen lässt.

Mama zu werden bedeutet deshalb nicht nur, dass ein Kind geboren wird.

Es entsteht auch eine neue Rolle – und manchmal braucht es Zeit, bis eine Frau ihren eigenen Platz darin findet.

Gerade in den ersten Monaten und Jahren dreht sich verständlicherweise vieles um das Kind. Wann hat es zuletzt getrunken? Warum schläft es nicht? Ist seine Entwicklung altersgerecht? Geht es ihm gut? Mache ich alles richtig?

Hinzu kommen gut gemeinte Ratschläge aus der Familie, von Freunden, aus Büchern und inzwischen in beinahe unbegrenztem Ausmaß aus sozialen Medien.

Dort begegnen jungen Müttern Bilder eines Familienlebens, das scheinbar mühelos gelingt. Zufriedene Babys, aufgeräumte Wohnungen, liebevoll zubereitete Mahlzeiten, glückliche Partnerschaften und Mütter, die nebenbei auch noch ausgeglichen, sportlich und beruflich erfolgreich wirken.

Die Wirklichkeit sieht häufig anders aus.

Es gibt Tage voller Liebe und Nähe. Und es gibt Tage, an denen eine Mutter müde, gereizt oder überfordert ist. Tage, an denen sie ihr Kind ansieht und großes Glück empfindet – und vielleicht wenige Stunden später einfach nur für einen Moment ihre Ruhe haben möchte.

Beides darf nebeneinander existieren.

Eine gute Mutter muss nicht jeden Augenblick des Mutterseins genießen.

Dieser Gedanke kann entlastend sein. Denn gerade rund um Mutterschaft bestehen viele Erwartungen – gesellschaftliche und oft noch viel stärker die Eigenen. Eine Mutter soll geduldig sein. Liebevoll. Verfügbar. Sie soll die Bedürfnisse ihres Kindes erkennen, eine gute Partnerschaft führen, den Alltag organisieren und möglichst auch noch auf sich selbst achten.

Wenn das nicht gelingt, entsteht schnell ein schlechtes Gewissen.

Vielleicht war ich heute zu ungeduldig.

Vielleicht beschäftige ich mich zu wenig mit meinem Kind.

Vielleicht sollte ich entspannter sein.

Vielleicht machen es andere besser.

Aus solchen Gedanken kann sich ein hoher innerer Anspruch entwickeln.

Dabei braucht ein Kind keine Mutter, die niemals müde, genervt oder unsicher ist. Kinder brauchen keine Perfektion. Sie brauchen verlässliche Zuwendung, Sicherheit und die Erfahrung, geliebt und angenommen zu sein.

Und dazu gehört auch eine Mutter, die ein Mensch bleiben darf.

Ein Mensch mit eigenen Bedürfnissen.

Mit dem Wunsch nach Ruhe, nach einem Gespräch unter Erwachsenen, nach Bewegung, nach Beruf, nach Freundschaften, nach Partnerschaft oder manchmal einfach nach einer Stunde, in der niemand etwas von ihr braucht.

Solche Wünsche machen eine Frau nicht zu einer schlechteren Mutter.

Im Gegenteil. Wer über längere Zeit ausschließlich gibt und die eigenen Bedürfnisse immer wieder zurückstellt, wird irgendwann spüren, dass die eigenen Kräfte begrenzt sind. Erschöpfung, Gereiztheit oder das Gefühl, nur noch zu funktionieren, entstehen selten von einem Tag auf den anderen. Sie entwickeln sich meist schleichend.

Für sich selbst zu sorgen ist deshalb kein Gegenentwurf zur Fürsorge für das eigene Kind. Es gehört dazu.

Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Für die eine Mutter bedeutet es, wieder regelmäßig Sport zu machen. Für eine andere ist es ein Abend mit einer Freundin. Vielleicht ist es der Wiedereinstieg in den Beruf, eine Stunde allein in der Natur oder die bewusste Entscheidung, Unterstützung anzunehmen.

Nicht jede freie Minute muss sinnvoll genutzt werden. Manchmal darf eine Pause einfach eine Pause sein.

Gleichzeitig verändert ein Kind häufig auch die Partnerschaft. Aus zwei Menschen, die zuvor vor allem Paar waren, werden Eltern. Gespräche drehen sich plötzlich um Schlafzeiten, Betreuung, Termine, Einkäufe und organisatorische Fragen. Nähe und Sexualität können sich verändern. Zeit zu zweit wird seltener und muss manchmal bewusst geschaffen werden.

Auch das ist zunächst nicht ungewöhnlich.

Wichtig ist jedoch, dass zwischen all den Aufgaben irgendwann wieder Platz für die beiden Menschen entsteht, die es schon vor dem Elternsein gegeben hat.

Denn Elternschaft und Partnerschaft sind miteinander verbunden – aber sie sind nicht dasselbe. Vielleicht lohnt es sich deshalb, gelegentlich nicht nur zu fragen: „*Wie geht es unserem Kind?*“, sondern auch: „*Wie geht es eigentlich uns?*“ Und ebenso wichtig: „*Wie geht es mir?*“ Diese letzte Frage fällt manchen Müttern erstaunlich schwer. Sie haben gelernt, sehr genau wahrzunehmen, was ihr Kind braucht, und dabei den Kontakt zu den eigenen Bedürfnissen ein Stück weit verloren. Unterstützung kann dann helfen, wieder eine Balance zu finden – nicht indem die Rolle als Mutter kleiner gemacht wird, sondern indem neben ihr auch die Frau wieder mehr Raum bekommt.

Eine Rückmeldung aus der Praxis Dr. Fuchs beschreibt sehr schön, wie entlastend es sein kann, sich in einer fordernden Lebensphase selbst wieder stärker wahrzunehmen. Claudia schrieb:



„Manchmal hat man mit besonderen Herausforderungen zu kämpfen und man verliert sich leicht im Kreislauf des Stresses und auch ‚sich selbst‘ aus den Augen. Herr Dr. Fuchs hat mich rasch aufgefangen und ich konnte gestärkt aus dieser anstrengenden Zeit gehen.“

Auch wenn jede Lebenssituation anders ist, trifft die Formulierung „sich selbst aus den Augen verlieren“ etwas, das viele Frauen in intensiven Phasen ihres Lebens kennen. Und sie erinnert daran, dass Selbstfürsorge nicht erst dann beginnen sollte, wenn kaum noch Kraft vorhanden ist.

Unterstützung anzunehmen kann dabei ganz selbstverständlich dazugehören. Vom Partner, von Großeltern, Freunden oder anderen Menschen im persönlichen Umfeld. Und wenn Belastung, Ängste, Erschöpfung oder innere Unsicherheit über längere Zeit sehr viel Raum einnehmen, kann auch professionelle Begleitung hilfreich sein.

Keine Mutter muss alles alleine schaffen.

Vielleicht geht es beim Mama-Sein deshalb gar nicht darum, die perfekte Balance zwischen Kind, Partnerschaft, Beruf und eigenen Bedürfnissen zu finden. Eine solche Balance wird ohnehin immer wieder in Bewegung geraten. Es geht vielmehr darum, sich selbst in all diesen Veränderungen nicht dauerhaft zu verlieren.

Denn eine Frau wird mit der Geburt ihres Kindes Mutter.

Aber sie hört deshalb nicht auf, auch sie selbst zu sein.



Wenn der Kopf Gefahr meldet, obwohl keine da ist

Angst verstehen – und wieder Vertrauen in sich selbst gewinnen

Ein Beitrag von Mag. Olivia Aichriedler

Angst gehört zum Leben. Sie schützt uns, macht uns aufmerksam und hilft dabei, in gefährlichen Situationen rasch zu reagieren. Würden wir überhaupt keine Angst empfinden, könnten wir Risiken schlechter einschätzen und würden uns möglicherweise in Situationen begeben, die tatsächlich gefährlich sind.

Angst ist deshalb zunächst nichts, das „weg“ muss.

Schwierig wird es dann, wenn unser inneres Alarmsystem Gefahr meldet, obwohl objektiv keine oder keine entsprechend große Gefahr vorhanden ist.

Das kann sehr unterschiedlich aussehen.

Ein Mensch sitzt im Auto und spürt plötzlich Herzklopfen. Jemand steht an der Supermarktkasse und bekommt das Gefühl, nicht mehr richtig atmen zu können. Vor einer Präsentation beginnen die Hände zu zittern. Ein bevorstehender Flug löst bereits Tage vorher Unruhe aus. Oder ein kleines körperliches Symptom führt innerhalb weniger Minuten zu der Sorge, ernsthaft krank zu sein.

Für Außenstehende ist manchmal schwer nachvollziehbar, warum eine scheinbar harmlose Situation eine so starke Reaktion auslösen kann.

Für den Betroffenen selbst fühlt sich die Angst jedoch vollkommen real an.

Denn der Körper unterscheidet nicht danach, ob eine Gefahr tatsächlich vorhanden ist oder in diesem Augenblick nur als solche wahrgenommen wird.

Das Herz schlägt schneller. Die Atmung verändert sich. Muskeln spannen sich an. Die Aufmerksamkeit richtet sich verstärkt auf mögliche Bedrohungen. Manche Menschen verspüren Schwindel, Druck in der Brust, Zittern, Hitze oder Kälte. Andere erleben das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren oder möglichst schnell aus der Situation flüchten zu müssen.

Gerade die **körperlichen Reaktionen** können wiederum zusätzliche Angst auslösen. Das Herz schlägt schneller – also stimmt vielleicht etwas mit dem Herzen nicht. Mir wird schwindelig – vielleicht kippe ich um. Ich bekomme schlecht Luft – vielleicht passiert gleich etwas.

So kann innerhalb kurzer Zeit ein Kreislauf entstehen: Angst erzeugt körperliche Reaktionen – und die körperlichen Reaktionen werden wiederum als Beweis für die Gefahr interpretiert. Wer solche Situationen wiederholt erlebt, beginnt verständlicherweise nach Möglichkeiten zu suchen, sie zu verhindern.

Bestimmte Orte werden gemieden. Autofahrten werden anders geplant. Man setzt sich im Restaurant lieber in die Nähe des Ausgangs. Körperliche Signale werden häufiger kontrolliert. Manche Menschen messen immer wieder Puls oder Blutdruck, suchen im Internet nach möglichen Ursachen oder benötigen die Gewissheit, dass eine vertraute Person erreichbar ist.

Kurzfristig vermittelt dieses Verhalten Sicherheit.

Langfristig kann jedoch genau daraus ein Problem entstehen.

Denn jedes Mal, wenn eine Situation vermieden wird, fehlt eine wichtige Erfahrung: Ich hätte sie möglicherweise bewältigen können.

Stattdessen lernt das eigene System: Gut, dass ich ausgewichen bin – offenbar war die Situation tatsächlich gefährlich. So kann die Welt nach und nach kleiner werden. Aus einer unangenehmen Erfahrung entsteht Vorsicht. Aus Vorsicht wird Vermeidung. Und irgendwann richtet sich ein Teil des Lebens danach, was besser nicht mehr getan werden sollte. Dabei ist nicht die Angst selbst der eigentliche Gegner. Entscheidend ist vielmehr, wie viel Einfluss wir ihr auf unser Leben geben.

Ein hilfreicher Umgang mit Angst beginnt deshalb häufig damit, sie besser zu verstehen. Körperliche Reaktionen dürfen wahrgenommen werden, ohne sie sofort als Katastrophe zu interpretieren. Gedanken dürfen auftauchen, ohne dass jeder Gedanke überprüft oder beantwortet werden muss. Das bedeutet keineswegs, körperliche Beschwerden grundsätzlich als psychisch abzutun. Neu auftretende oder unklare körperliche Symptome gehören medizinisch abgeklärt. Gerade diese Klarheit ist wichtig.

Wenn jedoch medizinisch keine entsprechende Ursache gefunden wurde und Angst weiterhin den Alltag bestimmt, kann es sinnvoll sein, den Blick stärker darauf zu richten, wie mit diesen Empfindungen und Gedanken umgegangen wird. Viele Menschen versuchen zunächst, ihre Angst unbedingt loswerden zu wollen.

„Ich darf keine Angst haben.“

„Das muss endlich aufhören.“

„Ich muss mich beruhigen.“

Doch auch hier kann Druck die innere Anspannung verstärken.

Manchmal beginnt Veränderung an einem anderen Punkt: Die Angst darf für einen Moment da sein, ohne dass sie darüber entscheidet, was als Nächstes geschieht. Das ist ein wichtiger Schritt.

Nicht: „Ich fahre erst wieder Auto, wenn ich keine Angst mehr habe.“

Sondern vielleicht: „Ich spüre die Angst – und fahre trotzdem ein kleines Stück.“

Nicht: „Ich halte den Vortrag erst, wenn ich vollkommen ruhig bin.“

Sondern: „Ich darf aufgeregt sein – und kann trotzdem sprechen.“

Auf diese Weise entstehen neue Erfahrungen. Und genau solche Erfahrungen können nach und nach wieder Vertrauen schaffen.

Eine Rückmeldung aus der Praxis Dr. Fuchs beschreibt sehr eindrucksvoll, wie sich das Leben verändern kann, wenn Angst ihre bestimmende Rolle verliert. Friedrich schrieb:



„Man lernt sehr gut wieder das Leben schön und friedlich wahrzunehmen. Für mich war es ein absoluter Game Changer und bin frei von Panikattacken.“

Hinter einer solchen persönlichen Erfahrung steht etwas, das bei Angst besonders bedeutsam ist: Nicht nur das unangenehme Gefühl verändert sich. Häufig kehren auch Freiheit, Lebensqualität und Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zurück. Angst zu überwinden bedeutet dabei nicht zwangsläufig, niemals wieder Angst zu empfinden. Das wäre auch kein realistisches Ziel.

Es bedeutet vielmehr, wieder unterscheiden zu lernen: Wann schützt mich meine Angst tatsächlich – und wann schlägt mein inneres Alarmsystem Alarm, obwohl ich sicher bin? Mit jeder Erfahrung, in der ein Mensch eine gefürchtete Situation bewältigt, kann etwas Neues entstehen:

Ich kann Angst spüren und trotzdem handeln.

Ich kann meinem Körper wieder vertrauen.

Ich muss nicht jedem beunruhigenden Gedanken folgen.

Und ich kann mein Leben wieder nach dem ausrichten, was mir wichtig ist – statt nach dem, was ich fürchte.

Vielleicht liegt genau darin die entscheidende Veränderung.

Nicht ein Leben völlig ohne Angst. **Sondern ein Leben, in dem die Angst nicht mehr bestimmt, wohin wir gehen.**



Praxis
Mag. Aichriedler

Zwischen den Jahren – Zeit für eine persönliche Standortbestimmung

Keine großen Vorsätze, sondern die richtigen Fragen

Wenn sich ein Jahr dem Ende zuneigt, entsteht für viele Menschen eine besondere Zeit. Weihnachten ist vorbei, der Jahreswechsel steht bevor und zwischen Terminen, Familienbesuchen und Feiertagen gibt es vielleicht den einen oder anderen ruhigeren Moment.

Der Kalender wird dünner – und manchmal wird dadurch auch im Kopf etwas mehr Platz. Es ist jene Zeit, in der wir zurückblicken. Auf Dinge, die gelungen sind. Auf Menschen, die uns begleitet haben. Auf schöne Erlebnisse, vielleicht aber auch auf Enttäuschungen, Sorgen oder Veränderungen, die wir uns zu Beginn des Jahres noch ganz anders vorgestellt hatten. Und beinahe automatisch richtet sich der Blick irgendwann nach vorne.

Was möchte ich im kommenden Jahr anders machen? Was möchte ich erreichen? Was sollte endlich erledigt werden?

Schnell entstehen daraus die bekannten Neujahrsvorsätze: mehr Bewegung, gesünder essen, weniger arbeiten, mehr Zeit für die Familie, ein paar Kilo abnehmen, weniger aufs Handy schauen oder endlich jenes Vorhaben umsetzen, das schon länger wartet. Viele dieser Vorsätze sind durchaus sinnvoll. Und trotzdem verschwinden erstaunlich viele bereits nach wenigen Wochen wieder aus unserem Alltag. Vielleicht liegt das nicht daran, dass uns Disziplin oder Willenskraft fehlen. Vielleicht stellen wir uns am Jahresende manchmal einfach zu schnell die Frage, was wir verändern sollten – und zu selten die Frage, was uns wirklich wichtig ist. Eine persönliche Standortbestimmung beginnt deshalb nicht unbedingt mit neuen Zielen.

Sie beginnt mit einem Blick auf das, was bereits da ist.

Was hat mir dieses Jahr gutgetan? Welche Menschen waren mir wichtig? Worauf bin ich stolz? Was habe ich gelernt? Was hat mich Kraft gekostet? Und vielleicht auch: Was möchte ich nicht mehr in derselben Form in ein weiteres Jahr mitnehmen? Solche Fragen sind keine Bilanz im wirtschaftlichen Sinn. Ein Lebensjahr lässt sich nicht in Gewinn und Verlust aufteilen. Manche Erfahrungen, die sich zunächst wie ein Verlust angefühlt haben, erweisen sich später als wichtiger Wendepunkt. Und manches, was nach außen wie ein Erfolg aussieht, hat vielleicht mehr Kraft gekostet, als es tatsächlich wert war.

Nicht alles, was erfolgreich war, war deshalb auch gut für uns. Und nicht alles, was schwierig war, war deshalb umsonst.

Gerade deshalb lohnt es sich, etwas genauer hinzusehen.

Vielleicht gab es Situationen, in denen wir mutiger waren, als wir es uns selbst zugetraut hätten. Vielleicht haben wir eine Entscheidung getroffen, die lange überfällig war. Vielleicht haben wir gelernt, eine Grenze zu setzen. Oder wir haben einen Menschen wieder näher an uns herangelassen.

Manche Entwicklungen sind von außen kaum sichtbar.

Ein Gedanke, der uns früher stundenlang beschäftigt hätte, verliert schneller an Bedeutung. Eine schwierige Situation wird etwas ruhiger bewältigt. Wir sagen einmal Nein, wo wir früher widerwillig Ja gesagt hätten. Wir nehmen uns Zeit für etwas, das uns guttut, ohne uns dafür rechtfertigen zu müssen.

Auch das sind Erfolge. Persönliche Entwicklung macht selten Lärm. Oft zeigt sie sich in kleinen Dingen, die irgendwann selbstverständlich geworden sind.

Eine Standortbestimmung bedeutet deshalb auch, diese Veränderungen wahrzunehmen. Nicht aus Selbstgefälligkeit, sondern weil wir leicht vergessen, welchen Weg wir bereits zurückgelegt haben, wenn wir unseren Blick ausschließlich auf das richten, was noch fehlt.

Genauso wichtig ist allerdings die andere Seite.

Was hat in diesem Jahr zu viel Raum bekommen?

Vielleicht waren es berufliche Verpflichtungen. Sorgen. Konflikte. Der Versuch, Erwartungen anderer zu erfüllen. Vielleicht haben wir zu wenig geschlafen, zu selten Pausen gemacht oder Menschen vernachlässigt, die uns eigentlich wichtig sind. Nicht alles davon lässt sich im kommenden Jahr einfach abstellen. Das Leben besteht aus Verpflichtungen, und manches können wir nicht frei wählen. Aber wir können uns fragen, ob die Verteilung unserer Zeit und Aufmerksamkeit noch zu dem Leben passt, das wir führen möchten.

Reinhard beschreibt in seiner Rückmeldung sehr schön, was aus einer solchen Klärung entstehen kann:



„Diese Klarheit bildet eine starke Grundlage, um nachhaltige Routinen zu entwickeln, die dabei unterstützen, die eigene Lebensvision und persönliche Ziele zu erreichen.“

Gerade die Reihenfolge erscheint mir wesentlich: zuerst Klarheit – dann Ziele und Routinen. Denn wenn wir wissen, was uns wirklich wichtig ist, müssen wir uns häufig deutlich weniger zur Veränderung zwingen.

Vielleicht brauchen wir deshalb zum Jahreswechsel keine lange Liste guter Vorsätze.

Vielleicht genügen einige wenige Fragen, für die wir uns etwas Zeit nehmen:

- ***Was war in diesem Jahr wirklich gut für mich?***
- ***Worauf bin ich stolz – auch wenn es vielleicht niemand anderer bemerkt hat?***
- ***Welche Menschen möchte ich im kommenden Jahr bewusster in meinem Leben haben?***
- ***Was kostet mich regelmäßig Kraft, obwohl es möglicherweise gar nicht mehr notwendig ist?***
- ***Was möchte ich beibehalten, weil es mir guttut?***
- ***Wovon darf es etwas weniger geben?***
- ***Und wovon wünsche ich mir im kommenden Jahr ein wenig mehr?***

Die Antworten müssen nicht spektakulär sein.

Vielleicht lautet eine davon: mehr Zeit mit der Familie. Mehr Bewegung. Ein wenig weniger Arbeit. Wieder häufiger Freunde treffen. Besser auf den eigenen Körper hören. Ein lange aufgeschobenes Gespräch führen. Oder einfach öfter jene Dinge tun, bei denen man merkt: Das tut mir gut.

Aus solchen Antworten können Ziele entstehen. Aber es sind andere Ziele als jene, die wir uns auferlegen, weil ein neues Jahr beginnt.

Sie kommen nicht aus einem „Ich sollte“.

Sie kommen aus einem „Das ist mir wichtig.“

Und vielleicht ist genau das eine gute Grundlage für Veränderung.

Ein Jahreswechsel muss deshalb kein großer Neustart sein. Wir müssen am 1. Jänner nicht zu einem anderen Menschen werden. Wir dürfen vieles von dem mitnehmen, was bereits gut funktioniert. Wir dürfen Bewährtes behalten, aus Erfahrungen lernen und an einigen Stellen eine Richtung ein wenig verändern. Denn ein gutes neues Jahr entsteht wahrscheinlich nicht durch möglichst viele Vorsätze.

Es entsteht aus vielen gewöhnlichen Tagen, an denen wir immer wieder ein wenig von dem leben, was uns wirklich wichtig ist.



Praxis
Dr. Fuchs

Danke für Ihr Vertrauen

Ein persönliches Wort

Mit dieser vierten Klienteninformation des Jahres beginnt zugleich das letzte Quartal 2026 – für viele eine Zeit, in der neben dem Blick auf die kommenden Monate langsam auch der Rückblick auf das bisherige Jahr beginnt.

Auch für mich ist das eine schöne Gelegenheit, gelegentlich innezuhalten. Nicht, um Bilanz über Zahlen oder Termine zu ziehen, sondern über Begegnungen. Über Menschen, die mir ihr Vertrauen geschenkt haben. Über Gespräche, die berührt haben. Und über Entwicklungen, die manchmal in kleinen Schritten begonnen und schließlich weit mehr verändert haben, als zu Beginn vorstellbar war. Gerade in meiner Arbeit darf ich Menschen häufig in Lebensphasen kennenlernen, in denen nicht alles leicht ist. Sie kommen mit Ängsten, Sorgen, persönlichen oder beruflichen Belastungen, mit Beziehungsthemen, gesundheitlichen Herausforderungen, Gewohnheiten, die sie verändern möchten, oder manchmal einfach mit dem Gefühl, dass etwas im eigenen Leben nicht mehr ganz stimmig ist. Dafür braucht es Vertrauen. Denn hinter jedem Anliegen steht ein Mensch mit seiner ganz persönlichen Geschichte. Und auch nach vielen Jahren meiner Tätigkeit ist es für mich keineswegs selbstverständlich, wenn mir jemand erlaubt, ein Stück dieses Weges mitzugehen.

Dafür möchte ich Ihnen ganz bewusst Danke sagen. Danke für Ihr Vertrauen.

Danke für die vielen persönlichen Begegnungen. Danke für Ihre Bereitschaft, neue Perspektiven zuzulassen und Veränderungen tatsächlich umzusetzen.

Und danke auch für jene Rückmeldungen, die mich immer wieder erreichen und die mir zeigen, was aus unserer gemeinsamen Arbeit entstanden ist.

Eine dieser Rückmeldungen hat mich besonders berührt. Rudi schrieb:

! „Ganz besonders möchte ich mich für Ihre Menschlichkeit und für die Begegnungen auf Augenhöhe bedanken. Auf jede einzelne Sitzung mit Ihnen habe ich mich gefreut, Sie haben mir Mut gemacht und Zuversicht gegeben.“

Solche Worte bedeuten mir viel. Vielleicht auch deshalb, weil sie etwas ansprechen, das mir neben aller fachlichen Kompetenz besonders wichtig ist: Menschen auf Augenhöhe zu begegnen. Psychologische Beratung darf fachlich fundiert, strukturiert und zielgerichtet sein. Aber sie bleibt immer eine Begegnung zwischen Menschen. Vertrauen lässt sich nicht verordnen. Sicherheit entsteht nicht allein durch Methoden. Und manchmal ist es gerade das Gefühl, verstanden und ernst genommen zu werden, das den Boden dafür bereitet, dass Veränderung überhaupt möglich wird. Wenn ich auf die vergangenen Monate zurückblicke, erfüllt mich deshalb vor allem eines mit großer Dankbarkeit: die Vielfalt der Menschen, die ich begleiten durfte.

Junge Menschen, die wieder mehr Vertrauen in ihre Fähigkeiten entwickelt haben. Erwachsene, die Ängste, belastende Gedanken oder Gewohnheiten hinter sich lassen wollten. Paare, die versucht haben, wieder zueinanderzufinden oder Klarheit über ihren weiteren Weg zu gewinnen. Unternehmer und Führungskräfte, die einen Raum gesucht haben, um Entscheidungen zu reflektieren und sich neu auszurichten. Und Menschen, die nach schwierigen Lebensphasen wieder mehr Leichtigkeit, Zuversicht und Lebensfreude erleben konnten. Jede dieser Geschichten ist anders.

Und doch zeigt sich darin immer wieder etwas, das mich auch nach vielen Jahren meiner Arbeit beeindruckt: **Menschen verfügen häufig über weit mehr Möglichkeiten zur Veränderung, als sie sich selbst zunächst zutrauen.**



Praxis
Dr. Fuchs

Manchmal braucht es dafür einen neuen Gedanken. Manchmal eine Entscheidung. Manchmal den Mut, etwas auszuprobieren, das bisher ungewohnt war. Und manchmal braucht es einfach einen Menschen, der für eine gewisse Zeit mitgeht, Orientierung gibt und dabei hilft, den Blick wieder auf die eigenen Möglichkeiten zu richten.

Mein Ziel war und ist dabei immer dasselbe: Menschen nicht möglichst lange zu begleiten, sondern sie möglichst rasch wieder in ihre eigene Kraft und Selbstwirksamkeit zu führen.

Denn gute Begleitung sollte letztlich dazu beitragen, wieder selbstständig weitergehen zu können.

Eine **besondere Freude dieses Jahres** war für mich auch die weitere Entwicklung unserer Praxismgemeinschaft. Mit meiner Tochter **Mag. Olivia Aichriedler** ist in Thalgau eine weitere Anlaufstelle entstanden, die dieselbe wertschätzende, ressourcen- und lösungsorientierte Grundhaltung trägt und zugleich ihre ganz eigenen fachlichen Schwerpunkte entwickelt.

Nachdem ich Ihnen Olivia in der vergangenen Klienteninformation ausführlicher vorstellen durfte, freue ich mich besonders, dass Sie sie in dieser Ausgabe nun auch durch drei eigene Beiträge und damit ein Stück weit durch ihre fachliche Arbeit kennenlernen konnten.

Als Vater freut mich diese Entwicklung natürlich auf einer sehr persönlichen Ebene. Als langjähriger Berater, Begleiter und Coach freut mich aber ebenso zu sehen, mit welcher fachlichen Sorgfalt, Menschlichkeit und Freude sie ihren eigenen Weg geht.

Und damit schließt sich vielleicht auch der Kreis zu einem der zentralen Gedanken dieser Ausgabe.

Ein gutes Leben besteht nicht nur aus dem, was wir erreichen.

Es besteht aus **Menschen**. Aus **Beziehungen**. Aus **Gesundheit** und **Lebensfreude**. Aus **Aufgaben**, die uns erfüllen. Aus der **Fähigkeit**, gelegentlich loszulassen. Aus **Humor**. Aus **Dankbarkeit**. Aus der **Freiheit**, Nein sagen zu dürfen. Und aus der **Bereitschaft**, immer wieder zu prüfen, was uns wirklich wichtig ist. Nicht alles davon können wir beeinflussen. Aber vieles können wir bewusster wahrnehmen und gestalten. Gerade die letzten Monate eines Jahres bieten vielleicht eine gute Gelegenheit, den Blick gelegentlich vom nächsten Termin, der nächsten Aufgabe oder dem nächsten Ziel zu lösen und sich zu fragen:

Was tut mir gut? Was trägt mich? Welche Menschen sind mir wichtig? Und wofür möchte ich meine Zeit und meine Aufmerksamkeit verwenden?

Darauf braucht es keine schnellen Antworten. Manchmal genügt bereits die Frage, um den Blick wieder ein wenig auf das Wesentliche zu richten. Für Ihr Vertrauen und die vielen wertvollen Begegnungen im Jahr 2026 möchte ich Ihnen schon an dieser Stelle herzlich danken. Besonders freue ich mich darüber, dass diese Klienteninformation mittlerweile weit über den Kreis jener Menschen hinausgeht, die ich persönlich begleiten durfte, und auch viele Menschen erreicht, die sich mit den unterschiedlichsten Fragen und Herausforderungen an unsere Praxen wenden.

Vielleicht begleitet Sie der eine oder andere Gedanke aus dieser Ausgabe durch die kommenden Monate. Vielleicht finden Sie sich in manchen Zeilen wieder, vielleicht entsteht eine neue Sichtweise – oder einfach die Erinnerung daran, einem Menschen, einem schönen Augenblick oder auch sich selbst wieder etwas mehr Aufmerksamkeit zu schenken. **Ich wünsche Ihnen für die kommenden Monate vor allem Gesundheit, Zuversicht, erfüllende Beziehungen, genügend Zeit für die Menschen und Dinge, die Ihnen wichtig sind – und möglichst viele Augenblicke, in denen Sie feststellen können: Vieles in meinem Leben ist gut.**

Herzlichst

Ihr Christian Fuchs



Praxis
Dr. Fuchs