

„Was kann ich mit mir selbst anfangen?“

Plötzlich haben wir uns nicht mehr in unsere geliebten Ablenkungen flüchten können. Was es heißt, auf sich allein verwiesen zu sein.

JOSEF BRUCKMOSER

Die Psychotherapeutin Bärbel Wardetzki sieht im Loslassen und Dranbleiben die großen Herausforderungen nach 15 Monaten Pandemie.

SN: Wir haben ein sehr eingeschränktes Leben hinter uns. Warum haben wir uns damit so schwergetan?

Bärbel Wardetzki: Meine Vermutung ist die, dass wir uns vor der Pandemie immer ablenken konnten: mit Treffen, mit Ausgehen, mit Essengehen mit anderen Menschen. Das ist jetzt alles weggefallen. Wir wurden dadurch auf uns selbst zurückgeworfen. Viele Menschen haben aber große Probleme damit, sich selbst zu begegnen und sich mit all dem auseinanderzusetzen, was in ihnen da ist.

Ich habe um mich herum einen großen Anstieg an Aggression erlebt. Das kommt auch daher, dass viele Menschen sich im gewohnten Alltag nicht mit sich beschäftigen. Nun waren sie aber auf einmal dazu gezwungen, weil es die Lösungen im Außen, die ständige Ablenkung durch vielerlei Aktivitäten mehr als ein Jahr lang nicht gegeben hat.

SN: Warum haben wir die Fähigkeit verloren, dass wir uns mit uns selbst beschäftigen?

Schauen Sie doch einmal in die Welt! Allein schon, wenn man jemanden fragt: Was geht dir durch den Kopf, was fühlst du, was bedrängt oder was freut dich?, stößt man häufig auf Unverständnis. Ich habe den Eindruck, dass wir zum Teil sehr weit von uns weg sind. Was passiert mit mir, wenn ich mich nicht mehr ablenken kann? Ich komme dann mit vielen Seiten und Themen von mir in Berührung, die

ich nicht spüre, wenn ich durch das Alltagsgeschehen abgelenkt bin.

SN: Was wäre ein erster Schritt, um sich dem zu stellen und besser mit sich umzugehen?

Eine gute Möglichkeit ist, mit anderen Menschen darüber zu sprechen. Ich habe in meiner Umgebung erlebt, dass manche Menschen plötzlich sonderbar wurden und ich mir gedacht habe: Was ist denn mit dem oder mit der plötzlich los?! Warum verhält sich dieser Mensch jetzt ganz anders als sonst? Im Gespräch wird dann deutlich, welche Themen da hochgekommen sind – von alten Kindheitsgeschichten bis zu



BILD: SNIKURT

„Ich lasse los, aber ich bleibe dran.“

Bärbel Wardetzki,
Psychotherapeutin

massiven Zukunftsängsten. Wenn man dafür ein offenes Ohr hat, bekommen diese Menschen einen anderen Blick auf ihre Situation. Die Angst oder die Panik werden geringer und es gibt mehr Klarheit.

Allein ist das schwierig. Auch innerhalb der eigenen Familie kann es schwierig sein, weil sich da bestimmte Muster eingespielt haben. Daher ist es hilfreich, wenn man mit einem Menschen reden kann, der nicht so nah dran ist, mit dem man keine verpflichtende, aber eine vertraute Beziehung hat.

Dazu kommt, dass wir in schwierigen Zeiten ja durchaus auch Fähigkeiten in uns entdecken, die bisher nicht gefordert waren.

SN: Sie sprechen davon, dran-zubleiben, nicht festzuhalten.



„Architecture is a tool to improve lives“, sagt Anna Heringer über ihre Architektur. Im Bild die METI-School in Bangladesch, die aus Lehm und Bambus gebaut ist.

BILD: SNIKURT HÖRST

Aber jeder Mensch hat doch auch das Bedürfnis, einen festen Halt zu haben.

Festhalten bedeutet für mich, dass ich mich nicht traue, loszulassen, und das Alte in den Vordergrund stelle, anstatt auf das mögliche Neue zuzugehen. Dranbleiben heißt dagegen, ich lasse los, aber ich schwebe deshalb nicht in einem leeren Raum, sondern ich bleibe an Lösungen dran. Ich bleibe an mir selbst dran, an meinem Leben, an den Menschen dran, die mir nahe sind. Das gibt Halt, ohne dass ich mich am Alten festklammere.

SN: Was heißt es, an meinen Fähigkeiten dranzubleiben? Welche Fähigkeiten sind das?

Das Erste ist die Selbstwirksamkeit. Das heißt, dass ich mich als jemand definiere, die Einfluss nehmen kann. Ich bin nicht ausgeliefert, sondern ich kann meine Kräfte einsetzen, etwas tun, etwas bewirken.

Es gibt Menschen, die viele Fähigkeiten haben, aber keine Selbstwirksamkeit. Die denken: Oh Gott, oh Gott, das kann ich alles nicht.

Und es gibt Menschen, die vielleicht nicht so viele Fähigkeiten haben, die aber sagen: Ich weiß, wenn ich jetzt meine Kraft zusammennehme, komme ich irgendwo hin.

Ein Zweites ist die Selbstsorge: Wie kann ich gut mit mir umgehen, sodass ich mich in einer schwierigen Situation besser fühle? Ich selbst habe angefangen zu meditieren. Es tut mir ausgesprochen gut, in die Ruhe und Entspannung zu kommen. Das hätte ich ohne Pandemie vielleicht nicht gemacht.

Ein Drittes sind gute Gedanken und ein positives Gefühl für die Zukunft. Zuversicht heißt, es wird schon irgendwie gut gehen, auch wenn ich im Moment nicht genau weiß, wie. Ich habe schon so vieles gut gemeistert in meinem Leben, dann wird es jetzt auch gut gehen.

SN: Wo nehmen Sie selbst gute Zukunftsgedanken her?

Ich muss gestehen, ich schäme mich manchmal ein wenig, weil diese Zeit für mich ein Segen ist. Im März 2020, bevor die Pandemie massiv ausgebrochen ist, war ich so

belastet, dass ich wegen einer Herzattacke ins Krankenhaus musste. Dann kam Corona, und alle Veranstaltungen sind weggefallen. Ich habe mich zurückgesetzt und gesagt: Vielen Dank, liebes Schicksal, das war mein Traum, den ich mir selbst nie erfüllt hätte! Ich hätte mich nie getraut, alle meine Veranstaltungen abzusagen. Corona hat für mich alles abgesagt. Das finde ich zum Teil sehr angenehm. Man ist von vielen Verpflichtungen entbunden.

SN: Worauf möchten Sie auf Dauer nicht gern verzichten?

Dass ich mit meinen beiden Freundinnen zum Segelurlaub an den Chiemsee fahren kann, dass ich wieder einmal von Laden zu Laden gehen und in aller Ruhe etwas schauen kann. Und Theater natürlich oder Kino.

Bärbel Wardetzki ist Pädagogin und Diplompsychologin mit Praxis für Psychotherapie, Supervision und Coaching in München. Autorin zahlreicher Artikel und Bücher zu Essstörungen, Narzissmus und Kränkungen.



BEGEGNUNGEN auf Schloss Goldegg
Seminare für Gesundheit, Lebenslust und Wandel

www.schlossgoldegg.at

Wir leben in herausfordernden Zeiten. Was wir in dieser Krise lernen, ist, flexibel zu sein, zuversichtlich zu bleiben und uns immer wieder auszurichten auf das Mögliche, auf das Gelingende, auf das Heile.

Jetzt scheint es wichtiger denn je, aktiv für die eigene Gesundheit zu sorgen und so finden Sie neben bewährten Seminaren in Bereichen wie Systemischer Arbeit, Schamanismus oder Qigong vermehrt Kurse zu Atemlehre, Yoga und Themen wie Astrologie oder Biokinetik.

Doch auch Kreatives kommt nicht zu kurz: Gesang und Musik sowie Tanz und Bewegung erinnern uns an unsere schöpferische Kraft und bringen Lebensenergie ins Fließen, wecken Lebensfreude. Neu im Programm ist ein Fokus auf unsere Wandelwerkstatt, die uns Werkzeuge mitgeben möchte, um aktiv an der Gestaltung einer zukunftstauglichen Welt, einem gesunden, solidarischen Miteinander, einer nachhaltigen Gesellschaft mitzuwirken - Seminare zum Thema Holzbau, Permakultur oder praktisch angewandtes Kräuterwissen.

Für Informationen & Anmeldungen kontaktieren Sie uns:
www.schlossgoldegg.at
office@schlossgoldegg.at
+43 6415 8234

Wir freuen uns, Sie in Goldegg begrüßen zu dürfen!

Seminarangebot Ende Mai bis Mitte Juli 2021

28.05. – 30.05.	BRASIL! Tanz, Rhythmus & die Kraft der Orixas Claudia Lima
11.06. – 13.06.	Atem - Quelle für Entspannung & Rückenstärkung Norbert Falier
11.06. – 13.06.	Lebendige Beziehung in Bewegung Anette Kichas
18.06. – 20.06.	Tanzen ... mit Lust & Spaß ... Afrika! MSc Markus Hochgerner
18.06. – 20.06.	Huna 2 - AufbauSeminar Msc Ingrid Stadler-Pree
25.06. – 27.06.	„Im Wortgarten und anderswo...“ Schreibwerkstatt Inge Böhm
25.06. – 27.06.	Qigong und die Kraft des Singens Elisabeth Hoas & Herbert Walter
25.06. – 27.06.	Biokinetik - die Logik des Schmerzes Karin Schlichte
02.07. – 04.07.	Natürlich sehen lernen Sebastian Euler
02.07. – 04.07.	Grundlagen des system. Familienstellens Modul 1 Dr. Karl Heinz Domig
05.07. – 07.07.	Systemisch arbeiten - Interventionsgruppe & Mentoring Dr. Karl Heinz Domig
08.07. – 11.07.	Beschwingtes Sommersingen Mag. Catarina Lybeck
08.07. – 11.07.	Permakultur Grundkurs Modul 1 Marlies Ortner & Thomas Meier (PIA)
16.07. – 18.07.	Partneryoga & der Weg des Kreises Sophia und Winnie Rihs