

KOPFSACHE



Offenen Auges ins Tabuland

Anja und Hagen, Hagen und Anja. 25 Jahre lang ist Hagen der Mann an Anja Casparys Seite, „mit dem das Leben sehr viel schöner ist als mit mir allein“. Sie sind Seelenverwandte, Eltern und immer noch ein Paar, das sich innig liebt. In nur einem Jahr ändert sich ihr unbeschwertes Leben: Anja erkrankt an Brustkrebs und lässt sich beide Brüste amputieren. Gerade kehrt wieder etwas Normalität ein, da kommt der nächste Schicksalsschlag: Auch Hagen hat Krebs. Unheilbar, ihm bleiben nur noch wenige Monate. Anja Caspary

lässt uns tief in ihr Leben und ihre Seele blicken, ist verwundet, roh, schonungslos ehrlich. „Unsere bevorstehende Trennung ist für die Ewigkeit. Das ist so unvorstellbar schlimm, dass ich ihn nicht anschauen kann.“

Nicht immer habe ich Anja Caspary verstanden, ihre Entscheidungen, ihr Verhalten. Aber es ist ihre Geschichte. Über Partnerschaft, Freundschaft, Resilienz, Erwachsensein, Demut gegenüber dem Leben und dem Tod. Ein Satz aus dem Buch fasst es zusammen: „Nur wer Traurigkeit kennt, weiß, wie sich Glückseligkeit anfühlt“.

Simone Scheinert ◀

► Anja Caspary: In meinem Herzen steckt ein Speer. Ullstein, 2020 | 16,99 €

BAUCHSACHE

Bitte ~~nicht~~ stören: In Watte gepackt

Aus der anfänglichen Verliebtheit ist Wut und Enttäuschung geworden. Das Paar hat den Weg zu mir ins Coaching gesucht, weil es aus seiner festgefahrenen Kommunikation keinen Ausweg findet. Die Frau musste in früheren Partnerschaften starke seelische Verletzungen ertragen, hatte massive Bindungsängste und fühlt sich nun zum ersten Mal wieder sicher und geborgen. „Er ist alles, was ich habe. Ich setze meine ganze Kraft in unsere Beziehung.“ Der Mann fühlt sich zunehmend erdrückt. „Ich bekomme kaum Luft zum Atmen, habe ständig ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich abgrenze.“ Ich nehme eine Handvoll Watte und trenne sie zu zwei Wattebäuschen. Die lege ich ganz eng aneinander. „Wo ist jetzt die Grenze?“ möchte ich von dem Paar wissen. Betretenes Schweigen. „So ist es auch, wenn Sie sich zu differenzieren und zu befreien vergessen. Weiterentwicklung ist nur möglich, wenn man sich selbst und dem anderen zugesteht, eigenständig zu sein. Nur so erlangt unsere Persönlichkeit klare Konturen.“ Dann gebe ich jedem einen Wattebausch. „Was liegt jetzt in Ihrer Hand? Oder wer?“

► Horst Lempart

Horst Lempart nutzt hier als „Persönlichkeitsstörer“ eine sogenannte Impact-Technik. Er ist Coach, Trainer, Supervisor und Autor in Koblenz. 2019 erschien bei Junfermann sein Buch „52 agile Seminarmethoden“.



© Alea Horst

WAS TUN ...



© Carmen Yasmin Hoffmann

Coaching-Tipps
von Karin Kiesele

... wenn Klienten im Jammermodus gefangen sind?

Jammernde Klienten erwarten Veränderung oft im Außen und schauen nicht bei sich selbst. Sie beschweren sich, bleiben in Problembeschreibungen vage und weichen konkreten Nachfragen aus. Treffen wir bei Klienten auf eine Mauer aus Klagen und Beschwerden, kann das an unseren Nerven zerrn. Und nun?

1. Intervenieren Sie paradox – geben Sie dem Jammern gezielt Raum.
2. Visualisieren und strukturieren Sie die einzelnen „Jammerpunkte“ (Problemfelder).
3. Skalieren Sie gemeinsam: Was wird als besonders schlimm empfunden?
4. Würdigen Sie bisherige Lösungsversuche.
5. Erarbeiten und sortieren Sie gemeinsam konkrete Einflussbereiche.
6. Die Frage „Und nun?“ stellen.

www.karin-kiesele.de