

23.01.2024 um 00:01 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Dr. Barbara Brüning,

Katholische Journalistin, Autorin und Systemische Familienberaterin, Frankfurt

Die Entdeckung von Möglichkeiten

Mir begegnen gerade sehr viele Menschen, die große Angst vor der Zukunft haben. So hat mich eine Frau kürzlich angerufen und wollte beraten werden. Eigentlich geht es ihr gut, hat sie gesagt. Sie ist Anfang 60, arbeitet und ist soweit gesund. Aber sie hat große Angst, dass das bald anders werden könnte. Das lähmt sie. Sie kann sich an nichts freuen, weil sie denkt, das könnte die letzte Freude in ihrem Leben sein. Sie gönnt sich nichts, weil sie Angst hat, sie könnte arm werden.

Wie viele fühlt sie sich ängstlich und ohnmächtig

Sie hat sich unglaublich machtlos und ausgeliefert gefühlt. Und da haben wir gemeinsam überlegt: Was kann sie eigentlich alles tun? Und was kann sie verändern? Diese Fragen waren ganz konkret gemeint. Und sie haben viel in ihr geöffnet. Sie hat zum Beispiel festgestellt: Sie ist völlig frei und unabhängig und kann jederzeit in Urlaub fahren. Außerdem kann sie freiberuflich von Spanien oder Portugal aus arbeiten. Der Gedanke hat ihr totale Freude bereitet. Und dann ist ihr eingefallen: Sie kennt ganz viele, die sich gerade ähnlich ängstlich und ohnmächtig fühlen. Einige ihrer langjährigen Freundinnen sind nur noch am Jammern und Schimpfen. Plötzlich war ihr klar: die haben genauso Angst vor dem, was kommen könnte, wie ich selbst.

Auf einmal sehe ich Dinge, die immer da waren

Wir haben festgestellt: Sie könnten sich zusammentun und mal über ihre Ängste, aber auch ihre Möglichkeiten sprechen. Gemeinsam wegfahren. Gemeinsam anderen Menschen helfen, die wirklich hilflos sind. So langsam tauchte die Handlungsfähigkeit in ihr auf. Am Ende des Gesprächs hat sie gesagt: „Das war für mich, als ob Sie das Licht angemacht hätten. Auf einmal sehe ich

Dinge, die immer da waren. Aber die waren so im Dunkeln verborgen. Ich muss mich gar nicht verkriechen. Ich kann meine Zeit sinnvoll nutzen. Egal, was kommt. Muss ja nicht vertan werden mit Jammern, diese kostbare Zeit.“ Und das will sie bald mit ihren Freundinnen besprechen.