

Aufschlussreicher Vortrag im „Amalienhof“

Nicht nur schöne Feste feiern, sondern auch mal Vorträge mit gewissen Tiefgang anbieten. Nach dieser Devise gestaltet Hausleiterin Andrea Rinderer in der Betreuten Wohnanlage „Amalienhof“ in Brackenheim das Monats- und Jahresprogramm für die Hausbewohner. Am 17. September war der ehemalige Klinik-Seelsorger und Buchautor Peter Goes aus Heilbronn zu Gast und referierte über das Thema „Gelassener Umgang mit Kränkungen“.



„Als Menschen sind wir verletzlich – unser Referent gibt uns sicher Tipps, wie wir damit umgehen können“, leitete Andrea Rinderer den Nachmittag ein und konnte ein gutes Dutzend Amalienhöfler im Gemeinschaftsraum begrüßen.

Peter Goes knüpfte gleich daran an und schilderte anhand von Beispielen, dass Kränkungen unvermeidlich und zum Mensch sein gehören. Wer eine „Ohrfeige für die Seele“ bekomme, die schmerzlich ist und eine den Selbstwert herabsetzende Erfahrung mache, dürfe sich nicht ins Schneckenhaus oder in den Schmolwinkel zurückziehen – selbst wenn Kränkungen Ohnmachtsgefühle und eventuell Rache-Fantasien hervorrufen würden. „Das raubt Energie, die innere Leichtigkeit und Lebensfreude und geht auf die Nieren“.

Negative Gefühle einfach verdrängen wäre aber auch der falsche Weg. „Nur was man zulässt, kann man irgendwann loslassen“, gibt Peter Goes den ersten Tipp. Man müsse aktiv hinterfragen was die Kränkung ausgelöst hat. Dann könne man mit dem nötigen Abstand zu diesen Gefühlen eventuell feststellen, dass der andere unabsichtlich geschadet hat.

In seinen „Leitlinien“ kommt Peter Goes zu der Empfehlung, dass bei Kränkungen abgewägt werden müsse, ob sie eventuell berechtigt oder übertrieben ausgesprochen worden seien. Retourkutschen mit noch größeren Verletzungen seien nicht der richtige Weg. Vielmehr müsse der Eigenversuch unternommen werden, einen Ausgleich im Positiven anzustreben, Gespräche mit vertrauten, aber neutralen Personen zu suchen und auf keinen Fall zuzulassen, das eigene Selbstwertgefühl in Zweifel zu ziehen. Notfalls könne auch therapeutische Hilfe durch Fachleute den richtigen Weg weisen.

„Durchatmen, sich von der Schockstarre mit körperlichen Aktivitäten wie Radfahren oder Spaziergehen befreien oder die Kränkungen in aller Ruhe mit einfachen Handbewegungen weschütteln“, wurde als aktive Gegenmaßnahme empfohlen.

Negative Erlebnisse beiseiteschieben und positive Erinnerungen ins Gedächtnis rufen, für seine Würde kämpfen und versuchen, nicht allen Ansprüchen gerecht werden zu wollen, die andere bei einem voraussetzen. „Man muss auch mal Nein sagen können“, war sein Schlusswort nach einer knappen Stunde.

Die Amalienhöfler waren von dem Vortrag offensichtlich so beeindruckt, dass sie sich weitere 45 Minuten mit Peter Goes über ihre eigenen Erfahrungen austauschten und in dem guten Gefühl, etwas Neues für Leben dazugelernt zu haben, in ihren häuslichen Alltag zurück.

-rob/Foto: Roland Baumann