



Es gibt nichts schöneres, als *geliebt* zu werden!



ES GIBT NICHTS SCHÖNERES ALS GELIEBT
ZU WERDEN, GELIEBT UM SEINER SELBST WILLEN
ODER VIELMEHR TROTZ SEINER SELBST.

VICTOR HUGO

Selbstakzeptanz und Liebe sind einige der schwierigsten Themen, die einen Menschen begleiten können. Wenn wir uns selbst nicht lieben (lernen), ist es nur schwer möglich, auch andere zu lieben und das eigene Leben samt aller Facetten anzunehmen und zu feiern. Wenn wir in unserer Beratungsstelle zum ersten Mal auf einen neuen Klienten oder eine neue Klientin treffen, zählen die ersten Minuten, die ersten Eindrücke, um Scham, Vorbehalte und Aufregung abzubauen und Vertrauen entstehen zu lassen. Viele kommen mit großen Selbstzweifeln in die Beratung, wurden nicht geliebt und haben das Gefühl, sich Liebe auch nicht „verdient“ zu haben, es nicht wert zu sein, geliebt zu werden. Sie haben vielleicht auch oft Ablehnung durch ihre Sucht erfahren und sind hierüber bewertet und verurteilt worden. Bei uns sollen sie im Gespräch jedoch erfahren, wie es ist „sie selbst zu sein“ und alles offen erzählen zu können, ohne Angst und Scham, dafür abgewertet zu werden. Die Erfahrung, so angenommen zu werden, ist für viele oft irritierend und fremd. Es soll sich nach einiger Zeit ein Gefühl von Geborgenheit und „angenommen sein“ einstellen, was für die darauffolgende Zusammenarbeit eine wichtige Basis darstellt.

Über Gefühle zu sprechen erfordert Mut

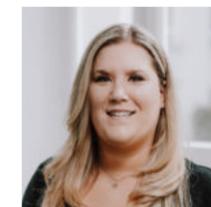
Empathie ist, meines Erachtens nach, neben aller fachlichen Professionalität, eine Eigenschaft, die für unsere Arbeit unabdingbar ist. Wie Antoine de Saint-Exupéry einst sagte: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.“ Ich kann an vielen Fakten arbeiten, aber wenn die Gefühle außen vor bleiben, geht leider etwas sehr Wichtiges in der Bearbeitung verloren. Über Gefühle zu sprechen ist jedoch ausgesprochen mutig und bedarf Vertrauen. Für mich bedarf es jedoch auch einer hohen Toleranz und Anerkennung sowie des Raums für Freiheit.

Vor einigen Jahren kam ein Mann zu mir in die Beratung. Ein Angehöriger war vor vielen Jahren tragisch gestorben. Dieser Verlust hat ihm den Alkohol besonders nahegebracht. Es entwickelte sich eine Sucht, von der er dringend wegkommen wollte.

Wir haben vieles aufgearbeitet und er schaffte es, abstinent zu werden. Nach einigen Sitzungen nahm er allen Mut zusammen, um mir sein größtes Geheimnis anzuvertrauen. Schon immer habe er sich in seinem Körper unwohl gefühlt. Das „Gefühl, nicht man selbst sein zu können“, habe den Konsum deutlich verstärkt. Das Leben fühlte sich grau und emotionslos an. So, als würde er sein eigenes Leben von außen gelangweilt betrachten.

Mut, zu sich selbst zu stehen

Eigentlich würde er lieber eine Frau sein, kam es damals mit unsicherer Stimme aus ihm heraus. Eine Empfindung, die ihn seit Jahren quälte. Nach und nach fasste er Mut, diesen Gedanken immer mehr auszu-leben. Eines Tages betrat er mein Büro geschminkt, mit Perücke und schick gekleidet. Sein Strahlen in diesem Moment werde ich nie vergessen. Der anstehende Weg war kein leichter, aber er hat sich durch sämtliche Themen, Hürden und Termine bei Behörden, Ärzten und Psychologen durchgekämpft und stets die Belohnung dessen vor Augen gehabt. Die Abstinenz wurde immer stabiler und Alkohol hatte irgendwann keinen Stellenwert mehr. Zum Ende der Beratung sagte er, der jetzt eine Sie war mir, dass das Leben nun bunt wie ein Blumenstrauß sei. Es fühle sich deutlich leichter, freier und schöner an. Ihr Weg war gewiss kein leichter und voller Widerstände und Rückschläge, aber ihr Mut und ihr Durchhaltevermögen waren beeindruckend. Mir hat es erneut gezeigt, wie wichtig es sein kann, wenn man auf eine Person trifft, bei der man sein darf, wie man ist. Die einen nicht verurteilt und mit allen Facetten annimmt. Dies kann ein Katalysator für viel Schönes sein.



Fabienne Kroening
Teamleitung in der Beratungsstelle des Blauen Kreuzes in Wuppertal