

life-coaching

von Roger J. Frei

Warum das Setzen von Zielen Ihrer psychischen Gesundheit dient

Es fragte einmal ein Tourist einen Einheimischen: «Guten Tag, können Sie mir bitte den Weg zeigen?» Der Einheimische antwortete: «Das mache ich gerne, aber wo wollen Sie denn überhaupt hin?» Die Rückfrage des Einheimischen ist also die Frage nach dem konkreten Ziel des Touristen. Tatsächlich sollte dieser sich zuerst mal überlegen, wohin er denn überhaupt will, bevor er losmarschiert. Gut möglich, dass er sonst am Ende wieder am Ausgangspunkt oder sonst irgendwo landet, wo er eigentlich gar nie hin wollte. Was sich an dieser Stelle völlig klar und logisch anhört, verhält sich im Leben aber oft erstaunlich anders. Viele Menschen haben in ihrem Leben einmal einen Weg eingeschlagen, ohne sich vorher konkret, vor allem das langfristige Ziel, überlegt zu haben. Während es für einige risikofreudige Abenteurer durchaus reizvoll sein mag, den Weg zum eigentlichen Ziel zu erklären, ist es im Leben nicht sinnvoll, ohne ein Ziel loszumarschieren. Warum nicht?

Schauen wir uns zur Beantwortung dieser Frage zunächst einmal an, was

unter anderem die Vorteile sind, wenn Sie sich im Leben Ziele setzen. Diese können beispielsweise sein:

- Klarheit darüber, was Sie selber wollen und nicht etwa, was andere für Sie als Ziel sehen.
- Orientierung (wo stehen Sie heute und wo wollen Sie letztendlich hin?)
- Verminderter Stress, Misserfolg und Frustration (aufgrund fortlaufend ziellosem Herumspringen)
- Eine nachweislich erhöhte Wahrscheinlichkeit, dass Sie im Leben dahin kommen, wo Sie auch wirklich hin wollen.

Was nun hat das Thema «Ziele setzen» mit psychischer Gesundheit zu tun? In meiner Praxiserfahrung als Coach beobachte ich sehr oft bei meinen Klientinnen und Klienten, dass die Grundlage von Frustration, Unmotiviertheit, Orientierungslosigkeit, Langeweile, aber auch von Stress, Depression, Burnout und diversen Ängsten im Fehlen von Lebenszielen oder in dysfunktionalen Zielen zu finden sind. Fehlen eigene Lebensziele, besteht das Risiko, dass man sich von Ereignissen, vom Zufall und häufig von anderen Menschen

(beispielsweise Eltern, Freunden, gesellschaftlichen Erwartungen usw.) zu fremden Zielen (an-)treiben lässt, womit die Erfüllung eigener Wünsche verhindert wird. Frust, Orientierungslosigkeit und Ängste können daraus entstehen. Setzt man sich wiederum dysfunktionale Ziele, bleibt oft die Motivation, der eigene Erfolg und die Zufriedenheit auf der Strecke und im Endeffekt leidet dann die psychische Gesundheit darunter.

Während es noch nachvollziehbar ist, was fehlende Ziele sind, ist vielleicht nicht klar, was dysfunktionale Ziele sind. Dies können beispielsweise widersprüchliche Ziele, nicht autark (von sich aus) erreichbare Ziele, unrealistische oder zu viele Ziele, nicht erstrebenswerte oder fremde Ziele sein.

Wer sich einmal konkret mit dem Thema Ziele auseinandersetzt, dem wird bewusst, wie essenziell und umfangreich dieser wichtige Lebensaspekt ist. Dabei ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Lebenszielen ein ungemein spannender und kreativer Vorgang, der oftmals auch eine sehr befreiende Wirkung erzeugt. Es kann aber auch ein herausfordernder, komplexer und manchmal sogar schmerzhafter Pro-

zess sein, beispielsweise wenn man realisiert, dass man viele seiner Lebensjahre damit verbracht hat, fremde Ziele zu verfolgen, anstatt der eigenen.

Grundsätzlich ist es sinnvoll und nie zu spät, sich Gedanken über seine Lebensziele (beruflich und privat) zu machen. Wichtig ist dabei, dass die Ziele bestimmten elementaren Kriterien standhalten, ansonsten vielfältige psychische Probleme die Folge sein können.

Wenn Sie sich mit diesem wichtigen Lebensaspekt konkret und methodisch auseinandersetzen möchten, dann sei Ihnen beispielsweise ein professionelles Coaching empfohlen. Das Coaching kann Ihnen unter anderem zur Lebensskript- und Standortanalyse sowie zur sinnvollen Definierung Ihrer eigenen erstrebenswerten und funktionalen (Lebens-)Ziele dienen, damit Sie Ihre psychische Gesundheit und Ihre Möglichkeit auf ein glückliches und zufriedenes Leben steigern und mehr Motivation erlangen können.

Roger J. Frei

Roger J. Frei, Triactive Coach und lizenziertes Coach in Neuroimagination, Mitglied im Schweizerischen Berufsverband BSO. Praxis: Marktgasse 76, 8400 Winterthur, Telefon 076 7101000
E-Mail: kontakt@triacitive.coach
Website: www.triacitive.coach



Ich heisse doch Julia – nicht Nelly!

Wenn jemand an Alzheimer erkrankt, sind die Angehörigen gefordert – gerade wenn Kinder zur Familie gehören. Maja Gerber-Hess liest am 9. November in der Stiftung Generationen-Dialog aus ihrem Kinderbuch «Als Oma noch Tango tanzte».

Winterthur: Oma denkt sich immer neue Spiele aus. Sie versteckt ihren Geldbeutel, und derjenige, der ihn findet, kriegt ein Geldstück zur Belohnung. Das letzte Mal hat Julia gewonnen, weil sie nach etwas Essbarem gesucht hat. Oma hat ihr Portemonnaie tatsächlich in den Eisschrank gelegt.

Julia ist ein achtjähriges Mädchen und die fiktive Hauptfigur im Kinderbuch «Als Oma noch Tango tanzte». Die Geschichte ist aus Sicht des Mädchens erzählt – im Fokus steht die an Alzheimer erkrankte Grossmutter. Anfangs kringeln sich Julia und ihre Geschwister vor Lachen, wenn Oma komische Dinge tut oder sagt. Doch dann wird Oma immer verwirrter. Autorin Maja Gerber-Hess beschreibt den Alltag der Familie, der immer schwieriger zu bewältigen wird.

Die Inspiration für das Buch ist eine Familie aus dem Bekanntenkreis von

Maja Gerber-Hess, in der der Grossvater Alzheimer hat. «Es hat mich fasziniert, wie selbstverständlich die Enkelkinder mit der Krankheit umgehen.» Wie auch im Buch haben die Kinder anfangs über den «Chabis» gelacht, den der Grossvater macht. Doch die Situation dreht sich: Plötzlich braucht der Grossvater die Hilfe, die früher die Kinder benötigten. «Es ist sehr berührend zu sehen, wie das wechselt.»

Den Entschluss, ein Kinderbuch über Demenz zu schreiben, hat Maja Gerber-Hess aber erst während einer Zugfahrt definitiv gefasst. Sie fuhr von Bern nach Winterthur, und im Abteil nebenan sass ein Ehepaar. Der Mann fragte seine Frau alle zwei Minuten dasselbe. «Da habe ich mir überlegt, wie schwierig das für die Angehörigen sein muss.»

Die böse Stimme im Kopf

Julia und ihre Familie haben es aufgegeben, Oma zu korrigieren, wenn sie die Namen verwechselt. Papa hat erklärt, das gehöre auch zur Krankheit in ihrem Kopf. Manchmal ist es schwierig geworden mit Oma. Manchmal denkt etwas Böses in Julias Kopf, dass sie Oma besser in ein Pflegeheim geben sollten, statt sie bei ihnen zu Hause zu pflegen. «Das Thema wird immer aktueller», ist Maja Gerber-Hess überzeugt. Die 69-Jährige hat sehr viel über Alzheimer recher-



Maja Gerber-Hess schrieb eine Geschichte rund um Alzheimer. Bild: Salome Kern

chiert, bevor sie die Geschichte um Julia's Oma erfunden hat. Keine leichte Kost – weder für Erwachsene noch für Kinder. «Ich möchte Tabus aus dem Schatten holen.» Das hat die Autorin bereits mit früheren Büchern getan: Sie schrieb über Aids, Vergewaltigung und Scheidung. «Als Oma noch Tango tanzte» ist für Kinder ab acht Jahren gedacht.

Lehrreiche Unterhaltung

Gerade bei solch härteren Themen hilft es, die Geschichte mit dem Kind zu lesen. Julia kniet sich zu Omas Füßen und beobachtet ihr Gesicht. Da war es ihr, als sehe sie Julia an. Das war nicht

mehr dieser leere, ziellose Blick wie seit Wochen.

Lehrreiche Unterhaltung

Sie guckt Julia an und ihre Augen leuchten liebevoll und heiter. Doch dann überziehen sich ihre Augen wieder mit einem milchigen Schleier, und ihr Blick verliert sich irgendwo.

Maja Gerber-Hess war mit ihrem Buch für verschiedene Tagungen zum Thema Alzheimer eingeladen. Auch Fachpersonen gefällt das Buch. Aber die Kinder sollten «Als Oma noch Tango tanzte» in erster Linie gerne lesen: «Wenn sie nebenbei noch über ein

Wie Kindern Demenz erklären?

9. November, 19.30 bis 21 Uhr
Stiftung Generationen-Dialog
Obertor 8, Winterthur

Lesung mit Kinderbuchautorin Maja Gerber-Hess, anschliessend Diskussion mit Gerontopsychologin Regula Bockstaller. Eltern und andere Erziehende erhalten fachkundige Anregungen, wie sie das Thema Demenz kindgerecht erklären können.

Anmeldung:
www.generationen-dialog.ch

schwieriges Thema informiert werden – umso besser.» *Salome Kern*

Weitere Informationen:

Diesen Herbst ist das Buch «Troll der Weihnachtshund» von Maja Gerber-Hess erschienen

tickets zu gewinnen!

Der «Stadi» verlost 5x2 Tickets zur Lesung von Maja Gerber-Hess am 9.11. – wer am Donnerstag, 29. 10. zwischen 12 und 17 Uhr auf www.stadinews teilnimmt, kann gewinnen. Viel Glück!

«Ohne Rücksicht darauf, was die anderen sagen»



Für Angehörige, die Demenzkranke betreuen, ist die psychische Belastung sehr hoch. Wie sieht das mit den Kindern, also beispielsweise den Enkeln, aus?

Regula Bockstaller: Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Kinder lockerer mit dem Thema umgehen. Es ist für Kinder logischer, weil sie die Grosseltern so nehmen, wie sie sind, auch wenn sie sich verändern. Die Distanz von zwei Generationen hilft da vielleicht, die Veränderung besser anzunehmen.

Ab welchem Alter soll man den Kindern von der Erkrankung erzählen?

Ein Richtalter gibt es nicht. Ich bin der Meinung, dass man immer kindgerecht über eine Erkrankung sprechen kann. Es geht nicht um den medizinischen Teil wie Ursachen oder Symptome. Aber man kann erklären, warum die Grossmutter beim Memory nicht mehr so gut mitkommt. Es ist wie bei der Aufklärung, je nach Alter erklärt man es anders.

Es gibt Filme, Bücher und sogar Lernspiele, um Kindern Demenz zu erklären. Welchen Weg empfehlen Sie?

Ich würde das persönliche Gespräch bevorzugen. Ich kenne einige Bilderbücher, die eine grossartige Unterstützung sind. Neue Medien können sicher auch helfen.

Sollte der Demenzkranke beim Gespräch dabei sein?

Eher nicht. Aber es gibt auch Betroffene, die es lieber selber erklären. Häufig wird Demenz aber als etwas Beschämendes wahrgenommen.

Sie leiten Angehörigengruppen. Kommt das Thema Enkel dort häufig auf?

Nein, ganz selten. Wenn das Thema kommt, heisst es oft: Für die Enkel ist es überhaupt kein Problem. Im Alter von fünf Jahren kann es schwierig werden, wenn Kinder bei Spielen den Wettbewerbsgedanken entwickeln. Da kann es dann Konflikte geben, weil die Grosseltern dann vielleicht nicht mehr mitspielen möchten. Was ich öfters höre, ist, dass die Grosseltern die Kinder plötzlich nicht mehr ertragen. Sie sagen, die Kinder seien zu laut. Es liegt meist gar nicht daran, sondern dass die Betroffenen in diesem Moment nicht mehr mit dem Entwicklungsschritt der Kinder mithalten können.

Gibt es eine Geschichte, an die Sie sich besonders erinnern?

Eine Frau hat eine schöne Geschichte erzählt. Die Grosskinder sind geboren, als ihr Mann an Demenz erkrankt ist. Mittlerweile ist er im Endstadium, und die Kinder sind ungefähr acht Jahre alt. Ein Grosskind hat dem

Grossvater Joghurt gefüttert, weil er es selber nicht mehr kann. Das Kind hat dies mit einer solchen Selbstverständlichkeit und Liebe getan, als wäre es die normalste Sache der Welt. Die Grossmutter hat das mit einem Foto festgehalten, weil es sie so berührt hat.

Mit Demenzkranken soll man auf der emotionalen Ebene sprechen. Das können Kinder meist besonders gut. Was können sich die Erwachsenen von deren Verhalten abgucken?

Erwachsene sind meist kopfgesteuert, Kinder dagegen sprechen alles, was ihnen im Kopf herumschwirrt, «fadegraad» an. Sie tanzen auch in einer Pfütze umher, ohne sich zu überlegen, was andere denken, wenn sie nasse Füsse haben. Wir könnten uns da ein Stück abschneiden: Es muss nicht immer alles standardisiert sein, es darf auch einmal lustig und quer sein. Das klingt jetzt einfach, ist es aber oft nicht.

Demenz verändert das Familienleben. Worauf muss man im Bezug auf die Kinder achten?

Der Fokus darf nicht immer auf die Krankheit und den Betroffenen gerichtet sein. Aber das gilt nicht nur bei Demenz, sondern bei allen Erkrankungen. Ich kenne viele Angehörige, die das hervorragend machen. Eine Frau, die ihren dementen Ehemann pflegt, hütet die Kinder einen Tag pro Woche. Sie sagt, sie schöpft so viel Energie aus dem Zusammensein mit den Kindern.

Wenn Oma plötzlich den Namen nicht mehr weiss, kann das dem Enkel Angst machen. Wie nimmt man diese Angst? Ich denke, spätestens wenn man merkt, dass die Grosseltern «komische» Dinge tun, die die Enkel nicht verstehen, muss man darüber sprechen: Es ist nicht die Grossmutter, die deinen Namen nicht mehr weiss. Sondern es ist die Krankheit, die das macht.

Interview: Salome Kern

Zur Person: Regula Bockstaller ist Gerontopsychologin und führt in Wald die Praxis 60plus. Gerontopsychologie untersucht die psychischen Veränderungen und Entwicklungen im Alter.
www.praxis60plus.ch