Hingehen oder doch lieber absagen?

Autor(en): **Perrig-Chiello, Pasqualina**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung**

Band (Jahr): **81 (2003)**

Heft 1-2

PDF erstellt am: **02.06.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-721129

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Hingehen oder doch lieber absagen?

Was tun, wenn einem Begegnungen schwer und schwerer fallen? Hier einige typische Situationen. Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello weiss Rat.

■ **Die Situation:** S. trifft eine Bekannte auf dem Samstagsmarkt. Diese sagt freudig: «Ich könnte dich ja mal besuchen kommen.» M. zögert: «Jaa, hmm... also wann?» Die spontane Bekannte: «Am nächsten Mittwochnachmittag ginge es gut.» M. ist nun vier Tage im Stress. Räumt auf und fragt sich, was sie bloss reden, was auftischen soll? «Wenn ich nur nicht Ja gesagt hätte...»

■ **Rat der Psychologin:** Übung macht die Meisterin – wer solche Spontanbesuche nicht (mehr) gewohnt ist, fühlt sich verständlicherweise unwohl und gestresst. Tipp: Statt sich überrumpeln zu lassen, ist es besser zu sagen: «Kann ich mir das überlegen? Ich muss mal schauen, was ich sonst noch auf dem Programm habe, ich rufe dich morgen an.» Wer nicht aus der Übung kommen will, kann sich beispielsweise gezielt vornehmen, einmal im Monat Besuch zu empfangen oder jemanden einzuladen. Wichtig ist dabei eine gewisse Gelassenheit. Nicht jede Ecke muss blitzblank sein. Vielen Leuten gelingt es im Alter, mehr und mehr zu denken: «Die sollen mich so nehmen, wie ich bin!» Das befreit.

■ **Die Situation:** M. ist am Sonntagnachmittag daheim und hat trotz schönem Wetter keinen Mumm, etwas zu unternehmen, leidet unter Langeweile, Unruhe, Melancholie, fühlt sich allein: «Alle andern haben etwas los, nur ich nicht.»

■ **Rat der Psychologin:** Sonn- und Feiertage sind immer eine besondere Herausforderung. Es lohnt sich, solch tristen Situationen gezielt vorzubeugen. Es ist nötig, sich zu organisieren, Begegnungen und Aktivitäten im Voraus zu planen. Von nichts kommt nichts. Man muss aber wissen: Bei einem akuten Verlusterlebnis durch Tod oder Trennung braucht es seine Zeit, bis man wieder die Kraft hat, etwas zu unternehmen und unter die Leute zu gehen. Bei chronischen Einsamkeitsgefühlen aber, die schon lange andauern, ist es ratsam und hilfreich, sich an eine Beratungsstelle zu wenden. Sonst besteht das Risiko einer Depression.

■ **Die Situation:** U. rafft sich auf, auch einmal an einem Mittagstisch von Pro Senectute teilzunehmen. In der Nacht vorher schläft U. kaum. Negative Gedanken kreisen im Kopf: «Vielleicht fällt mir der Löffel aus der Hand, sicherlich vergesse ich die Namen der andern am Tisch...» U. geht zwar hin, kann sich aber nie gelöst geben, fühlt sich unwohl, ist verschlossen.

■ **Rat der Psychologin:** Will man nicht in einen Teufelskreis geraten, muss man sich einen inneren Ruck geben und seinen Willen bewusst schulen. Sonst traut man sich immer weniger zu, und wir laufen Gefahr, geistig und psychisch zu verarmen. Je mehr wir unter die Leute kommen, umso mehr müssen wir uns bewähren. Das ist ein gutes Training. An sich sind wir Menschen träge. Gleichzeitig wollen wir aber gefordert werden. Deshalb ist es sinnvoll, sich zu überwinden und am Mittagstisch teilzunehmen. Am besten schraubt man die Ansprüche an sich herunter und lässt auch einmal fünf gerade sein. Selbst wenn der Löffel zu Boden fällt, ist das nicht schlimm. Gut zu wissen: Den andern geht es oft genauso. Und am Ende sind die meisten dennoch froh, dass sie hingegangen sind. Übrigens: Auch Vierzigjährigen passieren Missgeschicke.

■ **Die Situation:** R. fürchtet sich vor dem bevorstehenden Klassentreffen. «Vielleicht mag mich niemand, dann reden sie nur über die Enkelkinder, und ich habe keine...» R. mag einfach nicht hingehen, sagt aus Gesundheitsgründen im letzten Moment wieder ab und fühlt sich elend dabei.

■ **Rat der Psychologin:** Das ist schade. Ob ein solches Treffen zu einem Erfolg wird, hängt stark von einem selber ab. Es ist wichtig, nicht zu grosse Erwartungen zu haben, nicht zu viel Macht den andern zuzuschreiben. Vieles hat man selber in der Hand. Warum sich nicht einfach sagen: «Ich muss nicht brillant sein. Statt über Enkel rede ich über Bücher. Wenn ich einen Fleck aufs Kleid mache, lache ich darüber.» Tatsächlich: Niemand stösst sich daran, wenn man selber möglichst unbekümmert mit einem Missgeschick umgeht. Oft registrieren die andern gar nicht, was einem selbst peinlich vorkommt, wenn man dem nicht zu viel Beachtung schenkt.

ZVG

«Sich überwinden lohnt sich», sagt Psychologin Pasqualina Perrig-Chiello.