

Scheitern als Chance für Veränderung

BEGLEITUNG

Vorstellungen überprüfen und gemeinsam eine neue Perspektive finden

Das Empfinden einer Niederlage – scheitern. Kennen Sie das Gefühl versagt zu haben?

Dahinter steht vielfach: „Ich bin nicht gut genug“. Ein kurzer Satz, doch ein Gedanke, der es in sich hat. Die Kunst des Scheiterns und das daraus resultierende Potenzial lässt sich in Begleitung lernen.

Schauen wir zunächst auf die Bedeutung und Verwendung des Wortes „scheitern“: Es kommt aus dem 16. Jahrhundert, wo es in der Bedeutung des Schiffbruchs benutzt wurde. Ursprünglich steht es für „in Stücke brechen“. Auch das in Stücke zerteilte Holz, der Begriff Holzsplit lässt sich daraus ableiten. Doch was hat das alles mir zu tun?

Scheitern meint das Ziel, nicht die Person

In der Politik, in der Wissenschaft oder auch in der Wirtschaft wird die Vokabel umgangssprachlich benutzt, wenn ein gewünschtes Ziel nicht erreicht ist. Von gescheiterten Kanzlerkandidaturen, missglückten Experimenten oder erfolglosen Verhandlungen wird gesprochen. Ein Jurist erklärt die Ehe für gescheitert, wenn er das Scheidungsgericht fällt. Das Paar geht auseinander und damit ist der (Ehe)Vertrag gescheitert. Oder, die Bewerbungen von A, B und C auf eine Arbeitsstelle konnten nicht berücksichtigt werden, da das Unternehmen nur durch Bewerber D seinen eigenen Erfolg für möglich hält. Das Ziel des Unternehmers geht mit der Qualifikation des Bewerbers konform, die drei anderen scheiden für ihn somit aus.

In allen genannten Beispielen geht es um die Sache und nicht um die Person selbst. Es

geht um die Zielvorstellung oder Zielvorgabe in der Sache. Zeigen sich die Umstände, die Begebenheiten oder was auch immer dafür nicht dienlich, wird das Ziel somit aller Voraussicht nach nicht von Erfolg gekrönt sein und man wird sich trennen oder scheiden.

Wie sieht es hingegen bei der Einzelperson aus? Nehmen wir mal den Sportler, der sich die Goldmedaille auf die Fahne geschrieben hat und noch nicht einmal aufs „Treppchen“ durfte. Das Spiel von Sieg und Niederlage. Ist er oder sie (in Person) nicht gut genug gewesen? Wie ist es bei der Tochter, die unbedingt den Betrieb der Mutter aufrechterhalten will und zunehmend rote Zahlen erwirtschaftet? Oder der älteste Sohn, der es nicht schafft, seinen Vater beim Hausbau handwerklich zu unterstützen, stattdessen mehr Schaden als alles andere anrichtet?

Die Aufzählung ließe sich weit fortsetzen ... Ist das Mäd-

chen, der Junge, die Frau, der Mann gescheitert? Ganz sicher nicht in ihrer/seiner Persönlichkeit, sondern in ihrem/seinem Vorhaben, bei dem es um ihre/seine Leistung geht. Immer wieder zu scheitern bzw. sich so zu fühlen, kann auch der Anfang sein, sich nach dem Sinn seines Lebens zu fragen. Was zeigt mir mein Misserfolg? Woran bin ich gescheitert?

Begleitung auf dem Weg zur Veränderung

„Schiffbruch“ zu erleiden bedeutet eine Chance. „Schäden“ können eine Einladung zur Veränderung sein. Aus den einzelnen Teilen wieder ein Ganzes zu machen, nur diesmal anders. Die eigene Vorgabe, die eigene Vorstellung zu überprüfen, sie vielleicht sogar aufzulösen, um dann nur die sinngebenden Teile zusammenzufügen. Von seinem „Umtauschrecht“ Gebrauch machen und neugierig zu sein auf das, was das Leben



Kerstin Kleber
Heilpraktikerin
für Psychotherapie

BILD: JOHANNES BICHMANN

mit einem vorhat. Psychologische Beratungen oder auch die Psychotherapie bieten hierfür eine gute Unterstützung, sich auf einen anderen Weg zu machen – denn der Weg ist bekanntlich das Ziel.

➔ Mehr Informationen unter www.praxis-kerstinkleber.de



BILD: ARCHIV

Geist und Körper im Yoga vereinen

AKTIONSTAG Weltyogatag als ganzheitlicher Ansatz für Gesundheit & Wohlbefinden

Am 21. Juni 2018 ist Internationaler Yoga-Tag, vorgeschlagen hatte ihn bei den Vereinten Nationen (UNO) der indische Premierminister Modi, der selbst täglich Yoga praktiziert.

Yoga, was so viel wie „Vereinigung“ bedeutet, ist eine Praktik aus Indien, die geistige und körperliche Übungen miteinander vereint. Das Ziel ist die Selbsterkenntnis und somit eine tiefgründige Zufriedenheit.

Seit Mitte des 19. Jahrhunderts ist Yoga als Sportart auch in Westeuropa sehr beliebt. Der weltweite Yoga-Tag, 2014 beschlossen, findet erst seit 2015 statt. Die Vereinten Nationen erkennen den hohen Nutzen für die Weltbevölkerung in der Yoga-Lehre an. Dass Gesundheit und ganzheitliches Wohlbefinden mit Hilfe von Yoga zu erlangen ist, soll durch den Internationalen Tag des Yoga bekannt gemacht werden.

Yoga kann praktisch überall und jederzeit ausgeübt werden und es sind keine teuren Geräte nötig. Atemübungen und Meditationen gehören genauso dazu wie spezielle Yoga-Formen, beispielsweise das Lach-Yoga. Noch nie zuvor wurde ein Antrag zu einem Welttag mit einer Mehrheit von 175 Ländern der Vereinten Nationen bewilligt und umgesetzt.

Die 4. Lange Yoga-Nacht in Oldenburg und umzu fin-

det 2018 am 1. September von 15 bis 22 Uhr statt. In ca. 40 Einzelveranstaltungen stellen elf Anbieter aus Oldenburg, Hude und Rastede Yoga in seiner vielfältigen Form vor: Von Aerial Yoga über Hatha Yoga und Sampoorna Yoga bis zu Prana Yin Flow können Interessierte an Schnupperstunden und Probekursen teilnehmen. Der Erlös dieser Benefizveranstaltung wird gespendet.

➔ Mehr Infos und Tickets unter www.lange-yoganacht.de

Haben Sie Fragen?

Unsere Branchenspezialseiten Gesundheit, Wellness und Pflege erscheinen immer am 1. Mittwoch im Monat.

Haben Sie Fragen zu Fachbeiträgen oder möchten Sie als eingetragener Autor einen Beitrag veröffentlichen, wenden Sie sich bitte an unsere Redaktion:

NWZ-Redaktion
Sonderthemen

Swantje Sagcob
Tel. 0441 / 9988 – 4661

E-Mail:
anzeigen-redaktion@nwzmedien.de

Lesen Sie noch
mehr Fachartikel!



Aktuell online

Was tun gegen Risiken und Nebenwirkungen der Schmerztherapie?
Lesertelefonaktion am
21. Juni von 11 bis 15 Uhr

Starke Männer weinen nicht – von wegen!
Prof. Dr. Alfred Gebert
Prof. Ad Vingerhoets

Rechte & Pflichten als Patient – Teil 3

➔ Mehr Infos unter guide.nwzonline.de/themen/gesundheits

PSYCHOTHERAPIE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Praxis für Psychotherapie nach dem Heilpraktikergesetz	Wenn die Seele Hilfe braucht! Dipl.-Päd. Norbert Raasch, Heilpraktiker für Psychotherapie	Hauptstraße 129 26188 Edewecht	04486 / 923 99 01 0151 / 516 758 93	www.psychotherapie-raasch-weserems.de info@psychotherapie-raasch-weserems.de
Karin Hinkelmann Heilpraktikerin Psychotherapie, kogn. Verhaltenstherapeutin	Hypnosetherapeutin, Gesprächstherapie bei: Ängsten, Depressionen psychosomatischen Problemen für Paare, Einzelpersonen, Kinder	Zur Alten Schule 4 26931 Elsfleth	04404 - 970 470	www.psychotherapie-hinkelmann.de karinhinkelmann@web.de
Praxis für analytische Hypnose Katrin Alwan Heilpraktikerin für Psychotherapie	Katrin Alwan Hypnosetherapeutin Hypnoanalytikerin Hypnose in der Psychotherapie	Heisterweg 3 26197 Huntlosen Kreyenstr. 35a 26127 Oldenburg	04487 - 920 501 0441 - 4081 335	www.hypnose-oldenburg.de info@hypnose-oldenburg.de
Lisa Schnelten Dipl. Sozialpädagogin und Heilpraktikerin für Psychotherapie	Hypnose, Gestalttherapie, Traumatherapie, EMDR, Entspannungskurse	Martin-Luther-Str. 63 26129 Oldenburg	0152-02680388	www.therapie-schnelten.de lisa.schnelten@gmx.de
Dopp, Thomas Heilpraktiker für Psychotherapie	Psychotherapie für Einzelpersonen, Paare, Familien; Persönlichkeitsentwicklung	Weskampstraße 28 26121 Oldenburg	0441/36131050 0441/350 98 39	www.thomas-dopp.de info@thomas-dopp.de
Dr. sc agr Brunken Heilpraktiker für Psychotherapie	Gestalt-psychotherapie (Einzel-, Paar-, Gruppentherapie, Supervision)	Am Stadtrand 82a 26127 Oldenburg	0171 1919177 oder 04458 909744 04458 909764 (Fax)	www.brunken-gestalttherapie.de hans-gerd.brunken@ewetel.net
Jürgen Wiese - Heilpraktiker für Psychotherapie	Lösungsorientierte Beratung, kontemplative Therapie, Walk & Talk Therapie	Milchstr. 3 26919 Brake	04480 / 9195830	www.juergenwiese.de info@juergenwiese.de
Kerstin Kleber Heilpraktikerin für Psychotherapie	Humanistische Psychotherapie, systemische Therapie	Am Wüschemeer 42 26133 Oldenburg	0441 - 999 1228	www.praxis-kerstinkleber.de info@praxis-kerstinkleber.de

PGS - Praxis für qualifiziertes Gesundheitsmanagement und Suchtfragen	Friederike Sohn Dipl.-Päd. System. Familientherapeutin, HP - Psychotherapie	Ludwig-Erhard-Str. 7a 26131 Oldenburg	0441/ 7705953	www.praxis-gesundheit-sucht.de Praxis.Gesundheit. Sucht@t-online.de
Praxis für Beratung Coaching Hypnose Psychotherapie Petra Neels	Lebenskrisen, Ängste Psychosomatik Selbstvertrauen Burnout Fehlgeburt	Von-Berger-Str. 25 26121 Oldenburg	0441 / 885 3787	www.petra-neels.de info@petra-neels.de
Serpil Tümer, Traumatherapeutin nach Dr. Peter Levine SE Somatic Experiencing Demenzhilfe	Trauma Auflösung und Begleitung demenziell Erkrankter	Metzer Str. 10 26121 Oldenburg	0441-18159328 0177-2157568	www.serpil-tuemer.de info@serpil-tuemer.de
„Raum für die Seele“ Ursula Golder HP-Psychotherapie Kinesiologin, Mediatorin	Lösungen finden! Ganzheitl. energet. Psychotherapie und Kinesiologie, Entspannung	Im Tulpengrund 1 26316 Varel	04451 / 80 96 01 oder 21 21	www.seelenraum-golder.de ursula.golder@t-online.de
Tanja Kruse Heilpraktikerin (Psychotherapie)	MET-Therapeutin®, MET®-Trauma-Therapeutin, Hypnose, Entspannungspäd., alle Altersstufen	Kuhlenstraße 35 26655 Westerstede	04403 – 62 70 79 04403 – 62 70 81	www.tanja-kruse.de info@tanja-kruse.de

AMBULANTE, SOZIALE DIENSTE

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Sozialstation Stadtschwern Jever	ambulante Pflege, Essen auf Rädern	Schlosserstr. 38 26441 Jever	04461 2029 04461 920622	info@moca-online.de
PAO - Private Altenpflege Oldenburg	Karina Waller-Stade und ihr Team	Donnerschweer Straße 94 26123 Oldenburg	0441-69769 0441-248512	www.pao-oldenburg.de info@pao-oldenburg.de

TRADITIONELLE CHINESISCHE MEDIZIN

Firma	Fachgebiet	Adresse	Telefon, Fax	Internet, E-Mail
Beatrix Rüger-de Barse Yangsheng Praxis für Chinesische Lebenspflege	Akupunktur-Therapeutin Chin, Diätetik / Chin. Kräuter, Qigong-Kurse	Oldenburger Str. 257 26180 Rastede	04402-84040 04402-2650	www.yangsheng-rastede.de info@debarse-rastede.de