

# „GLÜCK MUSS MAN KÖNNEN“

Nils Gehlen hilft Menschen, ihr Leben nach schweren Unfällen neu anzugehen. Er gehört zum *stern*-Seelsorge-Team, das in der Corona-Krise berät – und sieht Parallelen

## **H**err Gehlen, was erzählen die Menschen, die in diesen Tagen Rat bei Ihnen suchen?

Vielen geht es wirklich schlecht. Ärztinnen, Kranken- und Altenpfleger zum Beispiel kämpfen mit einem Dilemma: Sie fühlen sich dem Arbeitgeber verpflichtet, den Patienten, den Senioren, aber auch ihren Familien und Freunden. Sie haben Sorge, diese Menschen zu infizieren. Und wissen nicht: Wem gegenüber soll ich loyaler sein? Ältere Menschen, die bei mir anrufen, klagen über die schmerzvolle Isolation. Sie verstehen schon, dass sie Teil einer Risikogruppe sind. Die Rücksichtnahme anderer ist ihnen dennoch manchmal zu viel. Eine ältere Dame sagte: Ich lebe sowieso schon allein – jetzt werde ich noch mehr isoliert.

## **Normalerweise ist der Schwerpunkt Ihrer Arbeit die psychologische Unterstützung und Reintegration von Menschen, die verunglückt sind. Was macht ein schlimmer Unfall mit der Seele?**

Wir Menschen möchten Kontrolle haben. Unser Leben mit Handlungen beeinflussen. Ein Unfall entzieht uns das. Manche meiner Klienten sind gelähmt, amputiert. Manche erlitten ein schweres Schädel-Hirn-Trauma, haben Schwierigkeiten beim Denken und Orientieren, finden im Heimort plötzlich den Weg zum Bäcker nicht mehr. Ihr Alltag ist von einer Sekunde auf die andere nicht mehr, wie er mal war. Dieser Kontrollverlust verunsichert zutiefst.

**Die Pandemie fühlt sich ganz ähnlich an.** Ja. Auch die Ratsuchenden in der *stern*-Seelsorge berichten von Kontrollverlust. Sie sind nicht geübt in diesem neuen Alltag. Sie erleben sich fremdgesteuert wie eine Marionette. Von Dingen, die sie nicht



**Gehlen hat Psychologie studiert. Er arbeitet in verschiedenen Kliniken und in seiner eigenen Praxis in Oldenburg**

beeinflussen können. Aber nicht nur nach Unfällen ist es wichtig, weiterzuleben. Nicht zu warten, dass sich etwas bessert. Wir können die Lage vielleicht nicht ändern. Aber unseren Umgang mit ihr.

## **Was raten Sie den Menschen?**

In den Gesprächen versuche ich ihnen zu vermitteln, wie sie wieder ein Gefühl von Kontrolle bekommen. Ein Weg ist, dem Alltag Struktur zu geben, weil Struktur auch Kontrolle ist. Eine Klientin fühlte sich im Homeoffice verloren. Nach unserem Ge-

spräch hat sie sich feste Uhrzeiten gegeben. Um zehn Uhr beginnt die Arbeit, ohne Ausnahme. Vorher geht sie spazieren mit einem selbst gemachten Kaffee. Milch aufschäumen, in den Kaffee mischen. Vor der Pandemie hatte sie für so etwas gar keine Zeit. Jetzt zelebriert sie das, sieht darin sogar einen Mehrwert. Eine ältere Dame begann nach unserem Gespräch wieder mit einem Hobby: italienische Arien singen. Wir haben überlegt: Welche Arien würde sie singen, wenn es ihr ein bisschen besser ginge? Dann fing sie an, die wieder zu singen. Sie sagte, das habe einen wunderbaren Effekt gehabt.

## **Wir müssen uns auf die kleinen, schönen Dinge besinnen?**

Ich sage immer: Glück muss man können. Jeden Tag, jede Stunde können wir uns an etwas erfreuen – dafür sollten wir unseren Blick wieder öffnen.

## **Nach Unfällen können viele Menschen nicht mehr zurück in ihr altes Leben. Wird uns die Corona-Krise ähnlich nachhaltig verändern?**

Da bin ich nicht sicher. Menschen haben gerade nach Kontrollverlusten das große Bedürfnis, ihre verlorene Normalität wiedererlangen zu wollen. Das wird dann sogar mit allen negativen Aspekten angestrebt. Dabei wünsche ich mir, dass wir etwas aus dieser Zeit in den neuen Alltag hinüberretten. Die neuen Rituale, die positiven Aspekte der Entschleunigung. Die Erkenntnis, dass man jederzeit Dinge erleben kann, die einen glücklich machen. Und sei es eine Kugel Himbeereis.

Interview: Matthias Bolsinger



## MELDEN SIE SICH

Für die Aktion *stern*-Seelsorge haben sich mehr als 30 Fachleute bereit erklärt, mit Lesern persönlich über deren Ängste und Probleme zu sprechen. Zu unserem Team gehören Psychiater, Psychologen, Sozialarbeiter, Familientherapeutinnen, Seelsorger und berufliche Coaches. Rufen Sie an, oder schreiben Sie uns eine E-Mail mit Ihrem Problem oder Anliegen. Wir suchen für Sie einen unserer Experten aus und stellen den Kontakt her. Es handelt sich um stützende und beratende Gespräche und ist kein Ersatz für eine Psychotherapie. Alles bleibt anonym und ist kostenlos.

Telefonnummer: **0172/139 0173**

(erreichbar jeweils dienstags, donnerstags und sonntags zwischen 16 und 18 Uhr),

E-Mail: **seelsorge@stern.de**

(Mails werden täglich von 9 bis 20 Uhr bearbeitet). Weitere Informationen auf [stern.de/seelsorge](https://www.stern.de/seelsorge)

Datenschutzhinweis: Verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der *stern*-Seelsorge sowie zur Gewährleistung Ihrer datenschutzrechtlichen Betroffenenrechte ist die Gruner + Jahr GmbH, Am Baumwall 11, 20459 Hamburg auf der Grundlage von Art. 9 (2) a DS-GVO. Eine Verarbeitung außerhalb der EU/EWR erfolgt ausschließlich weisungsgebunden durch Dienstleister (zum Beispiel zur Bereitstellung gängiger Office-Anwendungen wie E-Mail). Informationen über Ihre Rechte als Betroffener und weitere Informationen zur Datenverarbeitung erhalten Sie auf <https://www.stern.de/datenschutz-seelsorge>