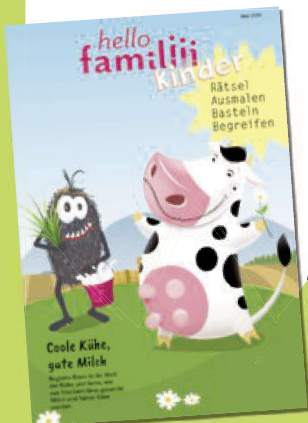


hello
famiiiiMai 2019
€ 5,50Patschn
aus Österreich**SCHULE IN
BEWEGUNG**Wie Laufen und Springen
den Lernerfolg steigern**36 SEITEN
MILCH-EXTRA**Von Gesundheit und
Tierwohl bis zu coolen
Rezepten – alles zum
Lebensmittel Milch**SOLO FÜR
MAMA**Wie Allein-
erziehende den
Alltag zwischen
Job und Kind
meistern**SOMMER IN
ÖSTERREICH**Von den schönsten
Strandbädern an
den Seen bis zu
spannenden
Abenteuern in
der Natur**MIT
KINDERMAGAZIN****36 SEITEN BASTELN,
RÄTSEL, SPIEL
UND VIEL SPASS****Abenteuer
Freiheit**Allein zum Bäcker oder
auf den Spielplatz – Kinder wollen die Welt solo
erkunden. Warum Eltern sie ziehen lassen sollten.



Ich mache mir immer Sorgen!

Viele Frauen sorgen sich fast ununterbrochen – um das Wohl der Kinder, des Partners, wegen einer Erkrankung, wegen finanzieller Belange. Was kann helfen?

Text: Sabine Standenat

Können Sie oft nicht einschlafen, weil Sie zu viel grübeln? Erwarten Sie immer das Schlimmste? Versuchen Sie vorauszuplanen, um alle Dinge unter Kontrolle zu bekommen? Kreisen Ihre angsterfüllten Gedanken um Geschehnisse in der Zukunft? Fühlen Sie sich schon beim Aufwachen in düsteren Befürchtungen gefangen? Dann sind Sie eine Frau, deren Leben von Sorgen bestimmt wird. Sie lassen sich von etwas herunterziehen, das noch gar nicht passiert ist, sondern nur passieren könnte. Dabei sorgt Ihr negatives Kopfkino dafür, dass sich Körper und Geist in ständiger Anspannung befinden. Die Folgen können Stressgefühle, jede körperliche Befindlichkeitsstörung wie zu schnelle Atmung, Herzrasen, Migräne, Muskelverspannungen, Verdauungsprobleme, Konzentrationsstörungen und Schlafschwierigkeiten sein. Im extremen Fall entwickeln Sie eine Angststörung, Panikattacken oder ein Burn-out.

Foto: Shutterstock

Was können die Ursachen dafür sein, dass manche Frauen dazu neigen, sich mehr zu sorgen als andere?

Wer als Kind erlebt hat, dass es Geborgenheit nicht gibt, ist später eher anfällig für negative Gedanken. Das ist dann der Fall, wenn ein Elternteil alkoholkrank war, eine psychische Erkrankung hatte oder die Eltern aus irgendeinem Grund dem Kind nicht das Gefühl geben konnten, dass es sicher aufgehoben ist. Gewalterfahrungen, frühe Trennungen oder andere Traumata können weitere Gründe sein. Auch wenn man als Erwachsener erkennen muss, dass es die absolute Sicherheit nicht gibt – für ein Kind ist es wichtig, zu erleben, dass der Boden hält, auf dem es steht. Wer also in emotionaler Unsicherheit aufgewachsen ist, tut sich später schwer, Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Aber genau dieses Vertrauen ist die Voraussetzung dafür, die sorgenvollen Gedanken zu beruhigen.

→

”

„Vertrauen ins Leben ist das beste Mittel gegen Sorgen“

Hilde Fehr, Coach für Selbstwert, Singles und Paare, Gründerin der Selbstwertambulanz und der Beziehungsamulanz, Wien und Großweikersdorf.

Warum machen sich manche Frauen viel mehr Sorgen als andere?

„Sich Sorgen machen“ ist meiner Erfahrung nach einmal eine angelernte Gewohnheit. Man vertraut dem Leben nicht und ist aus irgendeinem Grund davon überzeugt, dass die Dinge schlecht ausgehen. Andererseits besteht ständiges Sorgen auch darin, dass man sich nicht zutraut, selbst im schlimmsten Fall eine Lösung zu finden. Und ein weiterer Grund ist, nicht im „Hier und Jetzt“ zu leben, sondern in einer Zukunft, die immer den schlimmsten Ausgang bereithält.

Wie wirkt sich ein „ständiges Sorgen“ auf die Frau selbst aus – körperlich und/oder psychisch?

Sorgen machen müde und müde. Denn unser Unterbewusstsein kann nicht unterscheiden zwischen Realität und Fiktion. Das bedeutet, dass der Körper und auch das Nervensystem im wahrsten Sinne des Wortes ständig Unfälle, Untreue, Unfähigkeit, Unvermögen und Dramen erleben. Und das schwächt sowohl die Psyche als auch den Körper, der langfristig auf die sorgenvollen Gedanken mit Krankheiten reagiert.



Leben Sie im Hier und Jetzt. Und atmen Sie ruhig!

Hilde Fehr
www.hildefehr.com

weiterzuentwickeln, Courage zu lernen und in unseren Fähigkeiten immer wieder aufs Neue zu wachsen, Kinder von sorgenvollen Müttern erzählen ihnen irgendwann nichts mehr, weil sich „die Mama dann eh nur aufregt!“ Sie wird also nie eine wirkliche Vertrauensperson sein.

Was kann die Frau tun, damit sie innere Ruhe findet?

Ich hatte lange auf meinem Schreibtisch ein Bild mit folgenden dem Spruch stehen: „Heute ist das ‚Jetzt‘, um das du dir immer Sorgen gemacht hast. Und? Alles ist gut!“ Die Lösung ist wirklich, immer wieder aufs Neue im Hier und Jetzt, also im gegenwärtigen Moment anzukommen. Was dabei hilft, ist atmen: Bewusst innen halten und in den Körper atmen. Dreimal den Aus-Atem der Reihe nach in alle Gliedmaßen schicken – rechter Arm, linker Arm, Hand, Bein, Fuß, Becken, unterer Rücken, oberer Rücken, Nacken, Kopf, Gesicht. Dann dreimal in jedes Organ ausatmen und ein „Danke“ dazu schicken, dass alle so gut „arbeiten“. Sie können natürlich auch jede andere Atemübung machen, die Ihnen guttut. Wichtig ist, täglich zu üben, denn das sorgenvolle Hirn muss eine Art „Gegenmuskel“ entwickeln. Und der entsteht nur im TUN!

Wie kann die Umwelt eine Frau darin unterstützen, sich weniger Sorgen zu machen?

Ihr Umfeld kann sie wieder und wieder auf das „Jetzt“ hinweisen: „Schau, ‚jetzt‘ scheint die Sonne“, „jetzt“ sitzt das Kind drogenfrei bei uns am Küchentisch, „jetzt“ habe ich eine Arbeit, die uns so und so viel Geld einbringt, „jetzt“ sind wir alle gesund.“ Die Menschen um sie herum können sie daran erinnern, dass Mütter und Väter dazu da sind, um die Kinder in ihre wahre Größe zu begleiten! Und nicht, um sie zurechtzustutzen wie die Bäume in Schönbrunn.

Wie können Sie den Alltag gelassener bewältigen?

- Machen Sie sich klar: Niemand kann andere Menschen und das Leben kontrollieren. Das, was geschehen soll, wird geschehen. Tun Sie also das Beste, was in einer bestimmten Situation möglich ist. Dann lassen Sie los.

- Entwickeln Sie die Zuversicht, dass auch ein eventuell negativer Ausgang nicht Ihr Ende bedeutet. Sie werden eine Lösung finden, damit umzugehen.

- Stellen Sie sich die wichtigen Fragen: „Verbessert es meine Lebensqualität, mich zu sorgen? Nützt es mir oder lieben Menschen, wenn ich negativ denke?“

- Setzen Sie sich 15 Minuten auf Ihren „Sorgenstuhl“ und denken Sie dort über Ihre Befürchtungen nach. Wenn negative Gedanken aufkommen, sagen Sie sich: „Ich kümmerge mich später auf meinem Sorgenstuhl darum. Jetzt konzentriere ich mich auf andere Dinge.“

- Machen Sie regelmäßige Entspannungsübungen. Das beruhigt das Nervensystem.

- Suchen Sie Hilfe, wenn die Sorgen so stark sind, dass Sie den Alltag nicht mehr bewältigen. Das ist keine Schande!

Schließlich gibt es noch das Sprichwort: „Hab die Gelassenheit. Dinge hinzunehmen, die du nicht ändern kannst, den Mut, Dinge zu ändern, die du ändern kannst, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ •



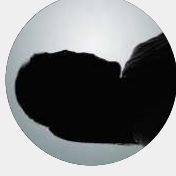
Fotos: Shutterstock, Stefan Huger

„Ich Sorge mich eigentlich immer“

Ich weiß nicht mehr genau, wann ich begonnen habe, so negativ zu denken. Ich glaube, es war damals, als ich die Nachricht auf dem Handy von Marcus gefunden habe. „Vermiss dich“ stand da. Ich habe ihn gefragt, wer das schreibt, aber er war nur furchtbar zornig, dass ich sein Handy kontrolliert habe. Dann hat sich herausgestellt, dass es eine Kollegin ist, mit der er als Polizist im Team gearbeitet hat. Er behauptet, dass sich das nur darauf bezieht, dass sie jetzt einen anderen Kollegen hat. Aber ich glaube das nicht. Dazu kommt, dass er vor mir keine Partnerin hatte und ich denke, er will auch mehr sexuelle Erfahrungen machen. Jetzt fixiere ich mich darauf, dass die beiden eine Affäre haben.

Auch um meine Tochter mache ich mir große Sorgen. Ich habe sie sehr jung bekommen, was für mich damals eine Katastrophe war. Sie schläft mit Burschen, seit sie 13 ist, und ich leide an der Angst, dass ihr das auch passiert. Wenn wir miteinander reden, dann immer nur darüber, dass sie verführt soll. Sie sagt, dass sie ja nicht so blöd garten, und ich fürchte täglich, dass ich durch einen Anruf von seinem Unfall erfahre. Ich habe oft Kopfschmerzen und Sorge mich dann, dass das eine ernsthafte Krankheit sein könnte. Unser Nachbar hatte einen Gehirntumor, an dem er dann verstorben ist. Das kann mir doch auch passieren. Vielleicht ist es ja auch eine Gehirnblutung oder der Vorbote eines Schlaganfalls.

Ich weiß, dass alle diese Sorgen keinen Sinn haben. Aber es ist wie ein negativer Sog. Ich suche dann nach positiven Dingen in meinem Leben, aber die Gedanken halten nur kurz an. Neulich ist mir eingefallen, dass ich auch meinen Job verlieren könnte. Ich liebe ihn sehr, aber wer weiß schon, ob die Firma weiterbesteht. Es scheint alles in Ordnung zu sein, und ich verstehe mich gut mit den Chefs und auch den Kollegen. Aber diese ständigen Sorgen machen mich fertig. Ich werde schon angesprochen, was mit mir los ist, weil ich schlecht schlafe, wenig esse und dadurch vermehrt aussehe. Alle sagen, ich soll professionelle Hilfe suchen. Aber ich bin doch nicht verrückt.



Annamita, 30
Tochter, 14 (aus einer Vorbeziehung), Sohn, 4, verheiratet mit Marcus, 32



Weitere Storys aus Moms Only finden Sie auf www.hellofamily.at/moms-only