

Kerstin Hack



Unterstützung

Impulse, Hilfe zu erfahren

DTE



www.impulshefte.de

Kerstin Hack: Unterstützung – Impulse, Hilfe zu erfahren
Impulsheft Nr. 46

© 2011 Down to Earth • Laubacher Str. 16 II • 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: photocase.com - Bastografie (2), unikation (5), kallejipp (7, 21, 25),
Thomas K. (9), dioxin (11), mathias the dread (13), 0711concept (15), knallgrün (19),
Juttaschnecke (23), nerek (27), marshi (29); istockphoto.com (1)

Lektorat: Andrea Specht

Druck: flyeralarm GmbH, Printed in Germany

ISBN: 978-3-935992-96-1

ISBN eBook 978-3-86270-062-2; eBook-PDF: -064-6; Smartphone-App: -063-9

Zitate stammen aus der Zitate-Sammlung »Gut gesagt«, Down to Earth Verlag, 2008.

Bestell-Adresse

Down to Earth bei Chrismedia
Robert-Bosch-Str. 10
35460 Staufenberg

Tel: 06406 - 8346 0
Fax: 06406 - 8346 125
dte@chrismedia24.de

Mehr von Kerstin Hack und weitere Impulshefte unter
www.down-to-earth.de und www.impulshefte.de



Unterstützung – Impulse, Hilfe zu erfahren

Du gewinnst nie allein. An dem Tag, an dem du was anderes glaubst, fängst du an zu verlieren. —Mikka Häkkinen, finnischer Rennfahrer

»Alles hängt an mir.«, »Niemand hilft mir.«,

»Immer muss ich alles allein machen.«

Diese Sätze kennen viele. Oft empfangen wir nicht die Unterstützung, die wir brauchen oder uns wünschen.

Früher hielt ich das vor allem für ein Problem der jeweiligen Lebenssituation. Ich dachte, dass Singles, die keinen Partner haben, eben besonders oft darunter leiden, keine Unterstützung zu haben.

Je mehr ich mich mit dieser Frage beschäftigte und mit Menschen sprach, umso erstaunter stellte ich fest: Den Gedanken »Ich werde nicht unterstützt« kennen Menschen aus allen Lebensbereichen – Eltern ebenso wie Partner, Kollegen ebenso wie Freunde.

Fast alle kennen auch die Gefühle, die mit dem Gedanken »Keiner unterstützt mich« verbundenen sind: Traurigkeit, Einsamkeit und Hilflosigkeit. Es gibt Wege, wie man konstruktiv mit diesen Gefühlen umgehen kann. Und es gibt Wege, wie man auf gute, positive Art und Weise die Chancen erhöhen kann, Unterstützung zu bekommen.

In diesem Impulsheft möchte ich einige davon vorstellen. Ich hoffe, dass du beim Lesen Impulse und Anregungen findest, die für deine Situation hilfreich sind. Und Wege entdeckst, wie du Unterstützung erfahren kannst.

Dieses Impulsheft habe ich geschrieben, um dich auf deinem Weg, Hilfe zu erfahren, zu unterstützen.

Ich wünsche dir viel Inspiration beim Lesen,



—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

- Lass dir Zeit. Lies vielleicht nur einen Abschnitt pro Tag.
- Lass das Gelesene auf dich wirken. Denke über die Impulse nach. Schreib dir wichtige Gedanken auf.
- Probiere neue Ideen aus.
- Komm mit anderen Menschen ins Gespräch. Frage sie: Welche Art von Unterstützung sucht ihr? Wo und wie erlebt ihr Hilfe? Wo und wie gebt ihr anderen Unterstützung, wo und wie empfangt ihr sie?
- Alte Denk- und Verhaltensmuster aufzulösen ist ein langer Prozess. Gehe ihn gelassen an. Finde die für dich passende Mischung aus aktivem Handeln: »Dies will ich konkret angehen!«, und Gelassenheit: »Das hebe ich mir für später auf!«
- Freue dich über die Bereiche deines Lebens, in denen du bereits Unterstützung siehst und erlebst.

Was ist Unterstützung?

1

*Niemand ist so reich, dass er überhaupt nichts bekommen kann.
Und niemand so arm, dass er überhaupt nichts geben kann.
— Autor unbekannt*

Jemanden unterstützen bedeutet, durch engagiertes, kooperierendes Handeln zur Verbesserung seiner Lebenssituation beizutragen. Das kann auch bedeuten, ihm zu helfen, eine Krise oder schwierige Situation zu bewältigen.

Empfangen und geben

Wir Menschen brauchen einander. Wir brauchen die Hilfe, den Rat und die emotionale Stärkung durch andere. Selbst ein extremer Einsiedler, der autark in der Wildnis lebt und glaubt, auf keinen Menschen angewiesen zu sein, hat irgendwann in seinem Leben Unterstützung erfahren. Er hatte Menschen, die ihn genährt und geschützt haben, als er klein war. Er verfügt über Wissen, das andere ihm gaben.



Das Gleiche gilt umgekehrt. Jeder Mensch kann anderen etwas geben. Der Autor Henri Nouwen beschreibt, wie sein Zusammenleben mit dem Schwerstbehinderten Adam ihn bereicherte. Er, der kluge Professor, der andere lehrte, entdeckte im Leben mit Adam Schätze, die ihm zuvor verschlossen waren.

■ Einseitige Hilfe?

Es gibt Phasen im Leben, in denen ein Mensch ganz extrem und einseitig auf die Hilfe anderer angewiesen ist: als Säugling, in schwerer Krankheit und Not. Es kann so sein oder wirken, dass ein Mensch nur empfängt.

Doch Bedürftige, Säuglinge, Kranke geben sich selbst. Dies kann ein unentdeckter Schatz sein ...

Meistens jedoch gehen Geben und Nehmen Hand in Hand. Wir brauchen Hilfe und die Kooperation anderer und wir können Hilfe und Unterstützung geben.

Unterstützung wahrnehmen lernen

4

Es gibt kein Wunder für den, der sich nicht wundern kann.
—Marie von Ebner-Eschenbach

Ich habe erlebt, dass ich bei jemandem saß, um ihm zu helfen. Dann sagte dieser Mensch mir – während ich half: »Niemand hilft mir.« Dass jemand gar nicht wahrnimmt, dass er Hilfe erfährt, kann erstaunen. Das gibt es leider oft: Menschen erleben Unterstützung, doch nehmen nur den Mangel wahr. Es kann emotional entlasten, den Blick darauf zu lenken, in wie vielen Bereichen man schon Hilfe erfährt.

■ Unterstützende Strukturen

Wir leben in einem Staat, der Straßen baut, Kunst und Bildung fördert – viele Strukturen, die wir für selbstverständlich halten, unterstützen uns im Leben. Klar zahlen wir Steuern dafür – aber das ändert nichts daran, dass unser Leben vielfältig unterstützt wird.



■ **Unterstützende Dienstleister**

Jeden Tag machen Dienstleister unser Leben leichter: der Bäcker, der unsere Brötchen backt, der Friseur, die Fahrradwerkstatt, der Zeitungsausbringer, die Postbotin – unzählige Berufe erleichtern und verschönern unser Leben.

■ **Unterstützende Menschen**

Die Kollegin, die uns eine Information gibt, der Pförtner, der uns den Weg zeigt, der Erzieher, die sich um ein Kind bemüht, die Person, die auf der Straße zurücklacht – täglich unterstützen uns unzählige Menschen.

■ **Unterstützung wahrnehmen**

Man kann trainieren, Unterstützung wahrzunehmen. Du kannst dir vornehmen, an einem Tag zwanzig (gerne auch mehr) Situationen zu entdecken, wo du unterstützt wirst. Staunen und gute Laune sind garantiert.



Kerstin Hack

Krisen

Impulse, schwierige Zeiten zu bewältigen, 32 Seiten
Hilfreiche Impulse und praktische Anregungen,
Krisen erfolgreich zu meistern. Ideal für alle, die
nicht in Krisen stecken bleiben möchten.

Impulsheft Nr. 21 2,00 €



Kerstin Hack

Glück

Impulse für ein reiches Leben, 32 Seiten
Glück wächst immer dann, wenn wir unser Leben
gut gestalten. Dieses Heft gibt Anregungen für
Haltungen, die glücklicher machen.

Impulsheft Nr. 6 2,00 €



Kerstin Hack

Spring

Hinein ins volle Leben, 160 Seiten
Eine Einladung, lebenshemmende Denk- und Ver-
haltensmuster abzulegen und sich auf das Leben
einzulassen – voll und ganz.

Buch 12,80 €

Impulshefte als Apps: www.textunes.de

Unterstützung

Du gewinnst nie allein. An dem Tag, an dem du was anderes glaubst, fängst du an zu verlieren. —Mikka Häkkinen, finnischer Rennfahrer

Viele Menschen fühlen sich allein. Sie denken: »Immer muss ich alles selbst machen.« Gern hätten sie mehr Unterstützung. Dieses Impulsheft zeigt, wie du deinen Bedarf nach Unterstützung erkennen kannst. Es erläutert, wie du so um Hilfe bitten kannst, dass es anderen leichter fällt, darauf einzugehen. Schließlich zeigt es dir, wie du zum Leben anderer unterstützend beitragen kannst.

Ideal für alle, die Hilfe empfangen oder geben möchten.

 **mpulsheft**


Down to Earth



ISBN 978-3-935992-96-1



9 783935 992961