

BEZIEHUNGSCOACH

Die eigenen Ängste beim Namen nennen

DER FALL. Mein Mann ist in ein Burn-out geschlittert. Immer wieder hört man, Krankheit als Chance zu betrachten. Doch ich habe wirklich Angst um meinen Mann!

(Rosemarie H.)

Sabine und
Roland Bösel
Beziehungsberater



Liebe Rosemarie!

Sie haben vollkommen recht, man kann die Idee von der „Krankheit als Chance“ auch zynisch auffassen. Vor allem ernste Krankheiten machen uns Angst und bringen uns an die Grenzen unserer Belastbarkeit. In Ihrem Fall bedeutet das, dass auch Sie als Partnerin mit in der Krise sind. In solchen Situationen ist es wichtig, zusammenzuhalten.

Zusammenhalten heißt ganz konkret: Nehmen Sie sich beide die Zeit, um über Ihre Ängste zu reden – und zwar nicht nur über die Ihres Mannes, sondern auch Ihre eigenen! Oft ist man geneigt, den Kranken zu schonen, und frisst die eigenen Ängste in sich hinein. Es ist aber nicht authentisch und raubt auf Dauer Ihre Kräfte. Im Flugzeug lernen wir ja auch, zuerst sich selbst die Sauerstoffmaske aufzusetzen und sich erst dann um ein Kind zu kümmern. Das kommt nicht von ungefähr: Wenn Sie keine Luft bekommen, können Sie niemandem helfen! Daher: Achten Sie darauf, wie Sie sich gegenseitig unterstützen können, und nennen Sie Ihre Ängste beim Namen.

Sehr hilfreich in solchen Zeiten ist auch, sich Hilfe von außen zu holen, und zwar von einem Experten. Verwandte und Freunde haben zwar oft sehr schnell Ratschläge parat, doch wie heißt es im Volksmund? Ratschläge sind die schlimmsten Schläge. Signalisieren Sie ihnen, dass Sie bereits Unterstützung haben und was Sie sich von ihnen stattdessen wünschen. Es tut gut, wenn Freunde einfach nur zuhören oder sie einen bei einem netten Treffen von der Krise ablenken.

Sabine und Roland Bösel beraten seit Jahrzehnten Paare. Bücher der beiden: „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ und „Warum haben Eltern keinen Beipackzettel?“. www.boesels.at



Schützt Stillen vor Übergewicht?

An der Fachhochschule Joanneum in Graz wird untersucht, wie sich Stillen auf den Stoffwechsel der Kinder auswirkt.

Von Klaus Höfler

Die vorliegenden Aussagen sind vage bis widersprüchlich: Schützt Muttermilch die Kinder später vor krankhaftem Übergewicht oder nicht? Zwar ist der positive Einfluss des Stillens auf das Immunsystem des Nachwuchses unbestritten und belegt. Wie es sich auf das spätere Körpergewicht auswirkt, ist dagegen eine offene Frage.

„Stillen ist keine Lösung für die Fettsuchtepidemie“, heißt es dazu in einer amerikanischen Studie, bei der 35.000 Mütter und Töchter befragt wurden. Fazit: Die Dauer des Stillens hatte keinen Einfluss auf den

Body-Mass-Index der Töchter (die mit fünf, zehn und 18 Jahren erneut befragt wurden).

Eine von der britischen Universität in Bristol durchgeführte internationale Studie kam zu einem ähnlichen Schluss. Deren Ergebnis basiert auf einem Vergleich von 17.000 Mutter-Kind-Paaren, die in zwei Gruppen geteilt wurden: der einen wurde ausdrücklich empfohlen, möglichst lange zu stillen; der Kontrollgruppe wurden keine weiteren Ratschläge gegeben. Entsprechend länger stillte die erste Gruppe. Bei einem Vergleich nach elf Jahren zeigte sich, dass die Kinder keine wesentlichen Unterschiede bezüglich Körperbau und Fettgehalt aufwiesen.