

Auch in Krisen den blauen Himmel wieder sehen

„Du darfst den blauen Himmel sehen“, sagt Lebens- und Sozialberaterin Astrid Bechter-Boss aus Fußach.

Von meinem ältesten Sohn habe ich ein blaues Schatzkistchen geschenkt bekommen. Die Geschichte, die ich meinen Klientinnen und Kunden dazu erzähle, geht so: „In einer Lebens-Sinn-Krise ist deine Schatzkiste vergraben. Stell dir vor, du kannst sie finden und sie wäre wie mein blaues Schatzkistchen: Das Schlüsselloch ist nicht sichtbar, du musst einen Weg finden, sie zu öffnen – ich helfe dir. Schaffst du das, findest du im Deckel einen Spiegel. Das ist dein größter Schatz: Solange du bei dir bist und für dich sorgst, kannst du auch Schwerstes überleben.“ Die Lebens- und Sozialberaterin Astrid Bechter-Boss aus Fußach weiß, was sie sagt. 2003 ist einer ihrer Söhne plötzlich an einer Hirnhautentzündung gestorben. Die ganze Familie war aus der Bahn geworfen – wobei sie feststellte, dass jeder diese Erfahrung sehr unterschiedlich verarbeitet hat. „Für mich selbst habe ich sie soweit integriert, dass sie zu meiner Geschichte gehört. Ich darf trotzdem ein schönes Leben haben und andere Menschen in ihren Krisensituationen begleiten.“

Denn das tut sie, und zwar mit einer sehr profunden, breit gefächerten Expertise. Die Lebens- und Sozialberaterin hat ein Seminar für pastorale Berufung in Wien besucht und ein Fernstudium in Religionspädagogik absolviert. Im Ehe- und Familien-Zentrum hat sie den FGA-Lehrgang besucht, um Familien und Gruppen anzuleiten und Führung ganzheitlich anzugehen.

Astrid Bechter-Boss begleitet Menschen in Krisensituationen und unterstützt sie dabei, neue Perspektiven zu finden.

LEBENSKREISE

Erfolgsgeschichten

Heute mit:
Lebenskreise

Von Miriam Jaeneke
neue-redaktion@neue.at

„Das war meine nachhaltigste Ausbildung, da habe ich in Sachen Gruppendynamik, Gesprächsführung und systemischem Arbeiten sehr viel mitgenommen.“ Es folgten eine Familientrauerausbildung und die Basisqualifikation für Trauerbegleitung in Batschuns und weitere Ausbildungen. Darüber hinaus lässt sich Bechter-Boss regelmäßig supervidieren, um mit erfahrenen Coaches ihre Herausforderungen zu reflektieren.

Krisen als Lebenschancen. Ihre inhaltlichen Schwerpunkte sind Lebenskrisen wie Arbeitsplatzverlust, Wechseljahre, unerfüllter Kinderwunsch, Trennung oder der Tod naher Angehöriger. „Ich begleite die, die zurückbleiben, hin zu Lebenslust und Lebensfreude und

allem, was das Leben ausmacht. Denn es darf und soll gelebt werden!“ Verluste passieren. Aber es liegt an jedem selbst, wie er damit umgeht. Wichtig ist, sich die Erlaubnis zu geben, sich Hilfe zu holen. „Ich habe den Eindruck, dass Frauen sich damit leichter tun. Die Männer und Frauen, die ich bisher begleitet habe, fanden meine Interventionen über Zoom – nach der ersten Überwindung – aber gleichermaßen hilfreich.“ Bechter-Boss hat darüber hinaus die Erfahrung gemacht, dass sie mit ihrer eigenen, authentischen Art die besten Erfolge erzielt. „Wenn jemand sagt, ‚ich kann nicht weitergehen‘, sage ich: ‚Ich verstehe dich, aber du gehst jetzt trotzdem voran!‘ So frech zu sein, darf ich mir an dieser Stelle einfach erlauben.“ Es geht dabei nicht darum, jede schmerzliche Erfahrung selbst gemacht haben zu müssen. Vielmehr geht es darum, auf derselben Wellenlänge wie die Klientin zu kommunizieren und auf Augenhöhe zu sein. Zu wissen, wovon das Gegenüber redet.

Begleitet eigenständig gehen. „Wir gehen ein Stück Weg zusammen.

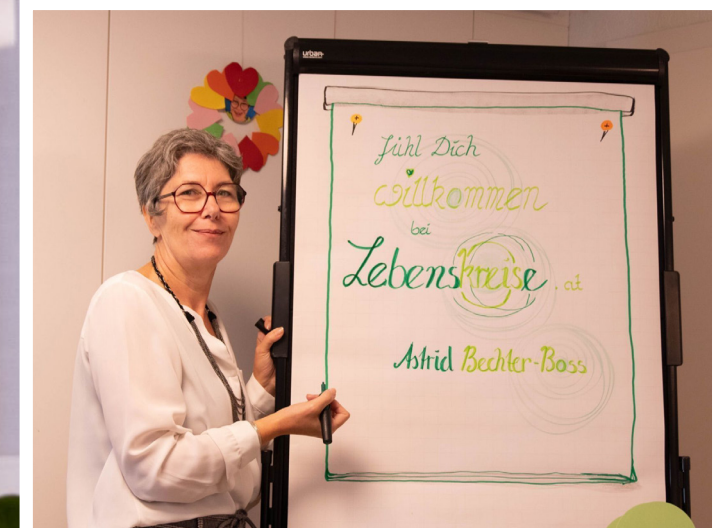
Ich gehe vor ihm oder ihr oder dahinter oder daneben. Aber gehen muss jeder selbst. Ich kann sie oder ihn genauso wenig tragen, wie ein Bergführer seine Gefolgschaft tragen kann. Der Bergführer kennt aber die Wege und kann einen Weg empfehlen oder ‚Stopp‘ sagen. Wenn das Wetter allerdings umschlägt, ist es möglich, dass weitere Hilfe gebraucht wird, um sicher vom Berg herunterzukommen.“

Der Berg ist die aktuelle Lebenssituation der Klientin. Befindet sie sich in Not, kann es sein, dass Bechter-Boss die Reißleine ziehen und Ärzte zur weiteren Begleitung hinzunehmen muss. Die Regel ist jedoch, dass ihre Werkzeuge und Tools zur Geländesicherung ausreichen. Trotzdem liegt es an ihren Klienten, was sie draus machen – und das ist so unterschiedlich wie sie selbst. „Mach fünf Menschen dieselbe Ansage, und sie setzen fünf verschiedene Dinge um“, ist die Erfahrung der 52-Jährigen.

Sie erzählt von den positiven Kreisläufen, die in Gang gesetzt werden, wenn man sich einmal dem Positiven zugewendet hat. „Menschen, die sich selber mögen,

brauchen andere nicht kleinzumachen.“

Chance. Ziel ihrer Begleitungen ist es, dass ihre Klienten sich wieder spüren können, dass sie ihr verändertes Leben als eine Chance annehmen. Zu Anfang definieren ihre Klientin und sie das gemeinsame Ziel, zum Beispiel „ich will wieder mehr Freude spüren“. Das sei zwar kein in Zahlen überprüfbares Ziel. Aber es sei unmissverständlich spürbar, ob das Ziel erreicht werden konnte oder nicht. Bechter-Boss bietet drei Pakete an: ein Quartalspaket mit zwölf Stunden, ein Halbjahrespaket mit 30 und ein Ganzjahrespaket mit 50 Stunden. „Meine Klientin mag ein bleierne Gefühl haben, das sich nicht wegdiskutieren lässt. Aber ich kann ihren Blick auf den blauen Himmel draußen lenken und so die Perspektive verändern. Auf diese Weise kann sie sich wieder leichter fühlen“, sagt Astrid Bechter-Boss. Was tut der Klientin wohl? Zum Beispiel mit einer Beraterin zu sprechen, die bleierne Gefühle nachvollziehen kann und die selbst für sich Wege gefunden hat, wieder blauen Himmel zu sehen.



In ihrem Coaching-Büro in Fußach nimmt sich Astrid Bechter-Boss Zeit für Gespräche auf Augenhöhe.

Das blaue Schatzkistchen steht sinnbildlich für die innere Stärke, die Menschen in Krisen wiederfinden können.



Kontakt

Lebenskreise

Astrid Bechter-Boss
Krisen-Trauer-Lebensbegleitung
Tel. 0676/6113399
Mail: a.bechter-boss@lebenskreise.at
Web: lebenskreise.at

Astrid Bechter-Boss begleitet Menschen in Lebenskrisen, um wieder Lebensfreude und neue Perspektiven zu finden.

