

Matthias Behr: Krisenbewältigung

In unserem WG- und TG-Psychologie-Kurs durften wir als „FT-Abi-Plattform“ einen besonderen Gast empfangen, nämlich Matthias Behr. Im Vordergrund stand das Thema „Krisenbewältigung“, denn es ist im Leben äußerst wichtig, um Strategien für Niederlagen und Schicksalsschläge zu wissen. Matthias Behr konnte in seinem Leben viele Erfahrungen sammeln, er hatte Erfolg sowie Niederlagen, er hat sich „durchs Leben geschlagen“ und ist nun in der Lage seine persönliche Form der Krisenbewältigung an uns weiterzugeben.

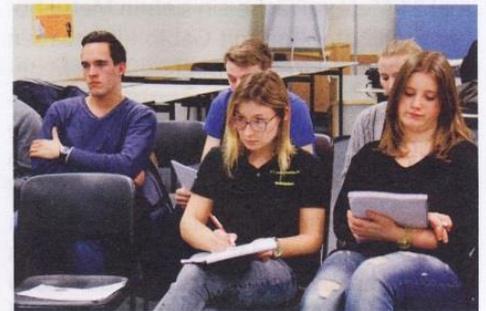
Für unseren Kurs stand die Frage offen, weshalb er die Depression vor seinem Umfeld versucht hatte geheim zu halten, dann aber das Buch schrieb. Auf diese Frage gab er uns eine klare Antwort, denn früher

habe er sich für diese Krankheit geschämt. Aber heute - nach Jahren der Behandlung - sei er in der Lage, dazu offen zu stehen. Nach seinem „Outing“ habe er viele positive Rückmeldungen erhalten, deshalb sei es ihm wichtig Menschen Mut zu machen, die ebenfalls an Depressionen leiden, denn diese Krankheit sei heilbar, das Schwierige sei es, die Entscheidung für sich selbst zu treffen sich helfen zu lassen.

Wir wollten aber auch wissen, wie man es schafft, Abstand zu einem negativen Ereignis zu gewinnen. Der tödliche Unfall auf der Planche in Rom ist so ein Ereignis, das man nicht ungeschehen machen kann, sondern womit man leben muss. Auf diese Frage gab er uns die Antwort: Zeit. Man müsse sich Zeit nehmen für Freunde, Fami-

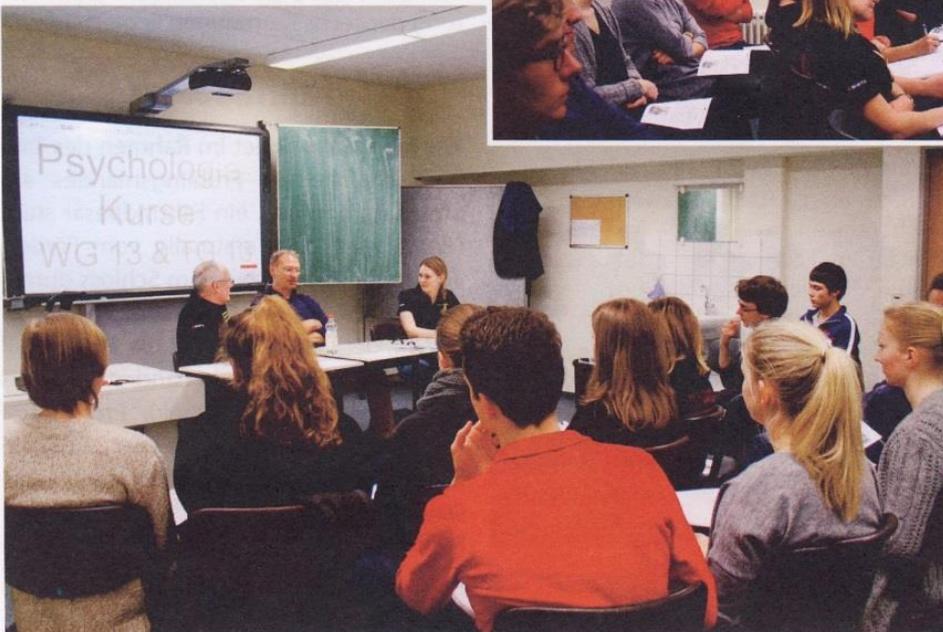
lie, für Dinge, die man einfach gerne tut, – aber vor allem für sich selbst. Nur die Zeit sei in der Lage bestimmte Geschehnisse vollständig zu verarbeiten.

Wie oft erleben wir etwas, wo wir uns die Frage stellen: Warum passiert das alles mir? Auch Matthias Behr entging dieser Frage nicht, vor allem nach dem Ereignis in Rom. Diese Frage beschäftigt einen lange, aber man wird nie eine Antwort auf sie erhalten. Er findet es erstaunlich, dass zunächst so etwas passieren musste, damit die Sicherheit der Masken im Fechten stark verbessert wird.



In unserem Psychologie-Kurs haben wir uns schon sehr lange mit der Resilienz und der Bewältigung von Krisensituationen beschäftigt. Durch das offene Gespräch mit Herrn Behr konnten wir einen tieferen Einblick dazu gewinnen, welcher durch seine persönlichen Erfahrungen, seine nachvollziehbaren Bewältigungsstrategien deutlich verstärkt wurde.

Fotos: Marina Wittmann



Interview/Artikel:
Kristina Herzog

kristina-herzog@gmx.de



financial FT-Abi-Plattform



Neues auf der Deutsch-Homepage

Geballtes Oberstufen-Material / klare Präsentationstipps
Informationen zum neuen Deutsch-Abi-Trainer 2016

www.klausschenck.de

Neue Sendungen bei YouTube:

Rekordergebnis: über eine halbe Million Klicks
ständig neue Präsentationen zu Abi-Themen

www.youtube.com/financialtaime

Impressum:

FT-Abi-Plattform des Wirtschafts-Gymnasiums Tauberbischofsheim
Betty Wörner, Klaus Schenck

Kontakt: klaus.schenck@t-online.de