

26.07.2018 um 11:25 Uhr

hr4 ÜBRIGENS



Ein Beitrag von

Maike Westhelle,

Evangelische Pfarrerin, Studienleitung am Studienhaus Marburg der EKKW

## Frustbewältigung auf fromm

„Kennen Sie Ihre Coping-Strategie?“ – so fragt mich ein Plakat auf dem Weg zur Arbeit. Coping – oder auf deutsch: Frustbewältigung – ist eine wichtige Sache. Wenn es im Betrieb eher stottert als läuft oder man sich mit den Lieblingsmenschen verkracht, dann muss der Frust ja irgendwohin. „Was sind eigentlich meine Coping-Strategien?“. Da fällt mir zuerst Fahrradfahren ein. Das wirkt bei mir immer sofort. Fahrradfahren entspannt mich und wenn es gut läuft, macht es mich richtig glücklich: An einem warmen Sommerabend in der blauen Stunde an der Lahn entlang. Da bleibt der stressige Tag schnell zurück. Auch wenn es grau ist und nieselt, tut es mir gut in die Pedale zu treten. Zu spüren, dass ich etwas bewegen kann – das funktioniert auf dem Rad. Völlig unabhängig davon, ob ich gefrustet bin, aber dann erst recht.

Und wenn ich mal richtig genervt bin, dann habe ich noch ein weiteres wirksames Rezept: Laut singen. Im Auto oder eben auf dem Rad. Einen Hit oder mein Lieblingslied aus dem Gesangbuch. Derzeit singe ich besonders gern „Geh aus mein Herz und suche Freud“.

Es hat eine flotte Melodie und beschreibt wunderbar die Natur: „Die Lerche schwingt sich in die Luft, das Täublein fliegt aus seiner Kluft und macht sich in die Wälder. Die hochbegabte Nachtigall ergötzt und füllt mit ihrem Schall Berg,

Hügel, Tal und Felder.“

Wenn ich das singe, fühle ich mich als Teil dieser schönen Schöpfung. Ich fühle mich aufgehoben. Das, was mich vorher noch frustriert hat, wird dann immer kleiner. Ich werde auch für meine Mitmenschen wieder erträglich.

Ich hoffe, dass sie auch Coping-Strategien haben – oder jetzt welche für sich finden!