



# IM KRISENGEBIET

„Du bist jederzeit auf alles vorbereitet“ –  
die Technik des Ankerns für den Einsatz in Gefahr und Not.

VON DANIELA SARRAZIN

**F**reiwillig in den Einsatz gehen. Und zwar in eines der großen aktuellen Krisengebiete der Welt. In denen beinahe täglich Menschen sterben. Mein Klient verpflichtete sich dazu, er tat es für die Bundesrepublik Deutschland. Und dies ist die Geschichte, wie er sich darauf vorbereitete.

Er hatte sich als Mediziner freiwillig für einen militärischen Einsatz gemeldet. In der Vorbereitungszeit erfuhr er, dass seine Frau ein Kind erwartet, das zweite in ihrer Ehe. Freude und Sorge erfüllten den jungen Mann gleichermaßen. Er kam zu mir und bat mich, ihn und seine Familie auf seine Zeit im Ausland vorzubereiten. Da er nach wie vor an seinem Vorhaben festhielt, begannen wir einige Wochen vor seinem Abflug mit dem Coaching.

Mein Klient und seine Frau haben bereits eine Tochter, und die wünschte

sich immer ein Geschwisterchen. Den Moment, in dem die Eltern dem Mädchen die Nachricht von der bevorstehenden Geburt des Bruders mitteilten, erlebte mein Klient als einen starken, freudigen und emotionalen Augenblick. Er vermochte ihn noch Wochen später bis in das kleinste Detail zu beschreiben. Die positiven Gefühle, die dieser Moment in ihm ausgelöst hatte, waren jederzeit für ihn abrufbar. Jederzeit spürbar waren die Freude, die er in den Augen seiner Tochter gesehen hatte, und sein Gefühl von Zugehörigkeit und Nähe. Er drückte es mit dem Satz aus: „Hier gehöre ich hin, hier ist mein Platz in meiner Familie.“ Mein Klient besaß bereits vor seinem Abflug recht präzise Vorstellungen davon, wie seine Arbeit im Einsatzgebiet aussehen würde. Ich bat ihn im Coaching, diese Arbeitssituation sinnlich-konkret vor seinem inneren Auge ablaufen zu lassen. Danach ankerten

wir als Ruhebild die freudvolle Referenzerfahrung mit seiner Tochter und seiner Ehefrau. Diese Imagination der Arbeit am fernen Ort sowie das Ankern des intimen familiären Moments wiederholten wir so lange, bis sich das familiäre Bild ganz von selbst nach der imaginierten Arbeitssituation einstellte. Daraus entstand eine Art Ritual für die Zeit des Einsatzes, wovon noch die Rede sein wird.

Warum gingen wir so vor? Mein Klient hatte sich seit seiner Entscheidung für den Einsatz Vorwürfe gemacht, während dieser Zeit seiner Familie zu fehlen und seine Frau nicht unterstützen zu können. Zugleich war ihm unklar, wie er im Krisengebiet selbst Auszeiten für sich finden und das am Tag Erlebte verarbeiten könne. Das wollte er für sich bearbeiten. Außerdem etablierten wir ein Reflexions-Tagebuch. Mein Klient wählte sich dafür eine Kladde aus, die ihm ein guter Freund einmal

geschenkt hatte. Er schmückte sie mit Familienfotos und mit einer Ultraschallaufnahme seines heranwachsenden Kindes. Auch für dieses Auszeit-Buch setzten wir einen Anker.

Kurz vor seiner Abreise im Juni 2013 gab ich meinem Klienten noch einen dritten Anker mit auf die Reise: ein Stehaufmännchen aus Holz, in Gestalt einer Biene. Diese Biene stand als Sinnbild für unsere Zusammenarbeit. Sie durfte ihn daran erinnern, dass er all das mit in den Einsatz nimmt, was er braucht, um sich jederzeit aufrichten zu können. Egal was passieren mag. Sein Leitsatz lautete: „Du bist jederzeit auf alles vorbereitet.“

Nach seinem achtwöchigen Einsatz berichtete mein Klient, er habe jeden Abend seine Anker abgerufen. Nach Ende des offiziellen Arbeitstages setzte er sich in seinem Wohncontainer an den Schreibtisch. Dort lagen sein Auszeit-Buch und seine haptischen Anker. Seine Zeit für sich selbst begann für meinen Klienten in dem Moment, in dem er die Kladde seines Auszeit-Buches aufschlug. Er schaute sich die Bilder seiner Familie an, rief das Ruhebild in sich ab und begann das am Tag Erlebte niederzuschreiben. Genau so, wie er zu Hause nach der Arbeit seiner Familie vom Tag erzählen würde. Er hatte

dabei das Gefühl, in diesen Momenten bei ihnen zu sein und gleichzeitig konnte er für sich den Tag reflektieren.

Seine ständige Begleiterin war die Holzbiene. Auch sie saß auf seinem Schreibtisch in der Unterkunft. Und erlebte alles mit. Sie versuchte zum Beispiel dem Sandsturm zu trotzen. Es gelang ihr nicht immer. Manchmal blieb sie sandverklebt auf dem Rücken liegen. Mein Klient erinnert sich noch heute an dieses Bild. Er sagt, dass diese Biene manchmal seine Stimmung widerspiegelte. Er bezeichnet seine Erfahrung mit diesem Anker heute als etwas Besonderes. Und zwar in ganz positivem Sinne. Etwas, das seinem Einsatz eine Art Rahmen verlieh.

Mein Klient durfte in der Fremde eine sehr hilfreiche Zusammenarbeit erleben. Und er lernte an sich selbst besondere, neue Facetten kennen. Er nahm wahr, wie es ist zu wachsen, sich weiterzuentwickeln, selbstbewusster zu werden. Ruhe zu finden. Er hatte während der Zeit seines Einsatzes jederzeit das Gefühl einer guten, festen Verbindung nach Hause zu seiner Familie, auch wenn die Kommunikation technisch teilweise schwierig war. Er wusste, dass seine Familie auf ihn wartet und er einen Platz in dieser anderen Welt hat, in die er nach

den acht Wochen zurückkehren konnte. Das war ihm unglaublich wichtig. Umso mehr, als er erlebte, wie es anderen Kollegen erging, die nicht so gut vorbereitet waren wie er. Und die an der Situation zerbrachen.

Die Eintragungen in seinem Auszeit-Buch hat mein Klient nach seinem Auslandsaufenthalt mit seiner Familie geteilt. Er hat sie an seinem Erleben im Krisengebiet teilhaben lassen. Sie konnten so die getrennt erlebte Zeit gemeinsam aufarbeiten, denn auch seine Familie hat das in Deutschland Erlebte schriftlich festgehalten.

Heute kann mein Klient gemeinsam mit seiner Familie sehr positiv auf diese Zeit zurückblicken. Für ihn ist es eine Erfahrung, die zu ihm gehört, etwas, das ihn bis heute erfüllt. Das Coaching, sagt er, war für ihn die Voraussetzung dafür, dass er diese Zeit so intensiv und seelisch gut geschützt erleben durfte. ◀◀



### Zur Autorin

**Daniela Sarrazin**

NLP-Lehrtrainerin (DVNLP), Mediatorin, NLP-Master-Coach mit eigenem Unternehmen, Lehrbeauftragte der SRH-Fernuniversität Riedlingen.

[www.sarrazin-coaching.de](http://www.sarrazin-coaching.de)