

# Die Kunst, sich helfen zu lassen

**Kurgespräche** „Die Stolpersteine beim Bitten“ benannt. Morgen Abschlussvortrag im Kloster

**Füssen** „Die Kunst, zu bitten und sich helfen zu lassen.“ Darum ging es im Vortrag von Diplom-Pädagogin Elisabeth Berchtold bei den Füssener Kurgesprächen. Zentrale Botschaft ans Publikum: „Die persönlichen Bedürfnisse wahrnehmen“

und sich für die Lösung eines Problems „im sozialen Netz“ ganz gezielt Unterstützung holen. Mehr als zwei große Bitten gleichzeitig und darüber hinaus auch noch fünf Minuten vor Zwölf loswerden zu wollen, sei nicht sinnvoll, sagte Berchtold. Ihr Auftritt war ein Höhepunkt in der Vortragsreihe, wie der starke Beifall nach einer guten Stunde bewies.



**E. Berchtold**

Mut habe der Vortrag gemacht, hieß es, denn Berchtold hatte „die Voraussetzungen für die Kunst des Bittens“ skizziert und auch auf die „Stolpersteine beim Bitten“ hingewiesen. Kein unterwürfiger „Bittsteller“ sein, sondern „auf Augenhöhe“ mit dem Ansprechpartner „zum passenden Zeitpunkt“ kommunizieren und „dabei präzise sagen, was man möchte“, erhöhe die Chance, gehört und verstanden zu werden. Wodurch, betonte die Re-

ferentin, die Basis gegeben sei, dass die Bitte, wenn irgend möglich, auch erfüllt werden könne. „Keiner muss alles alleine schaffen – im Privaten, im Beruf oder beim ehrenamtlichen Einsatz. Es fällt aber oft schwer, um Hilfe zu bitten oder Hilfe anzunehmen.“ Doch dies sei sehr sinnvoll, um Belastungen rechtzeitig zu begegnen, um weiter gesund zu bleiben oder um Krankheiten zu bewältigen.

## Sachlich, nicht fordernd

„Freundlich sein“ solle man. Und die Bitte „mindestens sachlich“ vortragen. „Viele aber tragen ihr Anliegen“ fordernd, nörgelnd oder im Jammerton vor, sagte die Referentin. Hilfe erbitten sei „ein Faktor der Salutogenese, der Entstehung von Gesundheit“. Wer sich helfen lasse, gebe sich überhaupt keine Blöße. Niemand könne immer gleichermaßen stark sein. „Deshalb ist es ratsam, andere Menschen an sich heranzulassen.“ (pm)

**i** „Was ist Heimat?“ So lautet der Titel des Abschlussvortrags der Kurgespräche am Dienstag, 18. August, ab 20 Uhr im Füssener Franziskanerkloster. Kulturwissenschaftlerin Dr. Simone Egger aus Innsbruck will darüber sprechen, „wie wir unseren Sehnsuchtsort immer wieder neu erfinden“.