

Warum tun sich viele Menschen so schwer, nach Unterstützung zu fragen? Expertin erklärt, warum es sich lohnt, Komfortzone zu verlassen

Elvira Maria Nickmann

Grödhansdorf. Irgendwann benötigt jeder von uns einmal Unterstützung. Doch viele fällt es schwer, das zu kommunizieren. Während mancher im Stillen auf Hilfestellung hofft, warten andere auf den richtigen Moment, um ihre Bitte vorzubringen, vor sich her. Andere wiederum beschleicht schon beim Gedanken daran ein unangenehmes Gefühl oder sie befürchten, dass ihr Anliegen als Belästigung empfunden wird.

Sabine Heß aus Grödhansdorf kennt das Dilemma und hat sich intensiv mit diesem Thema auseinandergesetzt. Sie ist überzeugt: Jeder kann lernen, andere um Hilfe zu bitten. Das gilt sowohl für den privaten Bereich als auch im Berufsleben. Wie das am besten funktioniert, darüber hat sie ein Buch geschrieben, das im März erschienen ist. Am Montag, 6. Mai (19 bis 20.30 Uhr), stellt Heß ihr Werk mit dem Titel „Die Kunst des Bittens: Wie du Unterstützung für dein Herzensprojekt findest“ in der Akademie Grödhansdorf vor. Nach der Lesung in der Auferstehungskirche Grödhansdorf (Alte Landstraße 20) ist Zeit für Austausch. Der Eintritt ist frei.

Die Akademie unter dem Dach der Evangelisch-Lutherischen Kirchengemeinde Grödhansdorf referiert zu relevanten gesellschaftlichen Themen ein. „Dabei ist uns der regionale Bezug wichtig, wir wollen Menschen hier vor Ort sprechen lassen und zusammenbringen“, teilt die Akademie auf der Website der Kirchengemeinde mit. Als Grödhansdorferin passt Heß perfekt ins Bild, zudem widmet sie sich einem hochaktuellen Thema.

Bitten erfordert Mut und zwingt dazu, die eigene Komfortzone zu verlassen. Als Betriebswirtin war sie lange Jahre in der Wirtschaft im Marketing und Vertrieb tätig. „Dann bin ich bei einer Stiftung gelandet“, berichtet sie. „Dort habe ich gelernt, was es bedeutet, um Unterstützung zu bitten.“ Das war 2010. Seitdem treibt sie als selbstständige Beraterin unter anderem Start-ups als auch Unternehmen, Non-Profit-Organisationen oder Menschen, die einen Jobwechsel oder ein privates Projekt planen, zur Seite. Die Kirchengemeinde Grödhansdorf hat bereits ihrer Expertise vertraut. Als es um die Spendenakquise für die Grenzeng Orgel ging, holte man sie mit ins Bord.

„Die Kunst des Bittens“ ist das erste Buch von Sabine Heß. Seine Entstehung geht auf eine Bemerkung ihrer Tochter zurück. „Als meine Tochter mit 18 Jahren anfing zu arbeiten, habe ich ihr Zusammenhänge im Unternehmen erläutert. Sie

meinte, das erkläre ich dir so gut, du musst unbedingt mal ein Buch schreiben.“ Anfangs sei sie dem Vorschlag einer skeptisch gegenübergestanden. „In der Schule hatte ich in Deutsch fast nur Vieren und Fünfen.“ Doch dann sei die Idee in ihr langsam gewachsen, wie ein Pflanzenkeim, der dann schließlich wächst, dass ich gedacht habe, jetzt möchte ich ein Buch schreiben.“

Aufgrund ihrer beruflichen Erfahrung bot sich das Thema Bitten geradezu an. „Ich wollte die Methodik, die ich selbst anwende, zu Papier bringen.“ Denn nicht jeder kann sich einen persönlichen Berater leisten. Heß möchte erreichen, dass die Leser Chancen nicht ungenutzt verstreichen lassen, sondern sie ergreifen. Das erfordert Mut, die eigene Komfortzone zu verlassen und sich zu überwinden. Doch nur so kann das eigene Potenzial voll ausgeschöpft werden. „Ich möchte Men-

schen motivieren, sich zu trauen, andere anzusprechen und ihre Bitte zu äußern – selbst wenn es ein Nein gibt“, sagt die Autorin. Durch eine Ablehnung ändere sich nichts, sie habe aber auch keine negativen Auswirkungen auf das jeweilige Vorhaben.

Für ihr Buch hat Heß 13 Menschen aus ganz unterschiedlichen Bereichen interviewt und das Thema von allen Seiten beleuchtet. Unter anderem konnte Manager, ein Betreiber von Gesundheitskliniken, Stützensportler, SOS-Kinderdorf-Leiter und ein Fotograf zu Wort. Sie startete eine Umfrage auf einem Onlineportal: 199 Menschen antworteten auf die Frage: „Fällt es dir schwer, um Hilfe zu bitten?“ Ergebnis: 54 Prozent fällt es schwer, unabhängig von Geschlecht oder Alter“, sagt Heß. Das zeige, dass viele mit dieser Schwierigkeit zu kämpfen hätten. Wichtig sei das richtige Mindset. Ihr wichtigster Tipp: Die Komfortzone Stück

für Stück zu vergrößern. „Wenn man den Mut einmal aufgebracht hat, werden die Dinge einfacher.“ Doch was gibt das? Das ist die zentrale Botschaft Heßs. „Heißt mir das die Zwei-Minuten-Regel: So lange Zeit nehmen, um die Nerven zu beruhigen, Selbstbewusstsein zu aktivieren, sich selbst einen kleinen Tritt in den Hintern versetzen“ und dann den Schritt zu wagen, auf andere zuzugehen. Bei Tipp Nummer drei geht es darum, wie die Botschaft übermitteln wird: Der Bedarf sollte klar geäußert und der Grund dafür genannt werden. „In dem Moment verbinden sich Menschen, weil sie emotional verstehen, warum die Hilfe wichtig ist“, erläutert Heß.

Man sollte ein Netzwerk aufbauen, auf das man zurückgreifen kann. Laut Heß kommen Verbindungen von Menschen durch gemeinsame Werte zustande. Das kann beispielsweise eine Freundschaft sein, ein Anliegen, ein Hobby

by eine Mission. Doch wie knüpft man die richtigen Kontakte? „Ich bin kein großer Freund von auskuppelndem Networking. Ich will dazu ermutigen, dass man jetzt sein Netzwerk aufbaut.“ Dazu sei es erforderlich, mit Offenheit auf andere zuzugehen. „Wo immer ich Menschen treffe – beim Sport, im Verein, im Zug – spreche ich sie nicht an, weil ich etwas von ihnen möchte, sondern weil ich gern Menschen kennenlerne.“

In einem Interview sei sie einmal gefragt worden, „ob Menschen ihre Komfortzone wechseln, wenn sie nicht sehen, weil sie befürchten, dass ich etwas von ihnen will.“ Sabine Heß lacht und sagt, bisher sei ihr das noch nicht passiert. Es gehe auch nicht immer darum, von der selbstlosen Unterstützung anderer zu profitieren. „Es kann genauso passieren, dass man selbst jemandem helfen kann.“

Helfen macht glücklich, glaubt sie und zitiert Eckart von Hirschhausen, der in einem Vortrag gesagt habe, dass andere zu helfen mehr Glückshormone ausschütten als der Verzehr einer ganzen Tafel Schokolade. Folglich tut nicht nur der Helfende etwas Gutes. Sondern auch der Empfänger der Zuwendung, weil er durch sein Anliegen seinem Unterstützer die Chance auf ein Glückseligkeit eröffnet – und das im Gegensatz zu einer Tafel Schokolade ganz ohne Kalorien.



Sabine Heß weiht die Zuhörer ihrer Lesung in Grödhansdorf in „Die Kunst des Bittens“ ein. So lautet auch der Titel ihres kürzlich erschienenen Buchs. THOMAS FOCKER

Autorin gibt Tipps: So lernt man, um Hilfe zu bitten

Notdienste, Kino und TV

ÄRZTENOTDIENST
Ärztlicher Bereitschaftsdienst
Telefon 116 117

ANLAUFPRAXEN
Asklepios-Klinik
Schützenstraße 55, Bad Oldesloe
(Mi, Fr 16-20, Sa, So 9-14 und 17-20 Uhr)
Notfallpraxis am St.-Adolf-Stift
Hamburger Straße 41, Reinbek
(Mo, Di, Do, Fr 19-24, Mi 13-24,
Sa, So Feiertage 10-24 Uhr)
Klinik Manhagen
Siekeler Landstraße 19, Großhansdorf
(Sa, So 10-14 und 17-20 Uhr)

ZAHNÄRZTE
Zentrale Notdienst Rufnummer
04532/24 70 70

APOTHEKEN-NOTDIENSTE
Auskunft www.apoete.de (Notdienstsuche)
und Telefon 0337/88 82 28 33
(50 Cent/Anruf)

NOTRUF- UND SERVICE-NUMMERN
Allgemeine Beratung 04102/81 22 22
Beratungsstelle Starnberg für Erziehung,
Familien- und Lebensfragen 04102/537 66
Elderntelefon Kinderschutzbund
0800/111 0 550
Frauenhaus 04102/817 09
Frauen helfen Frauen 04531/867 72
BEST Beratungsstelle für Frauen und
Mädchen Ahrensburg 04102/82 11 11
Giftinformationszentrum 0551/192 40
Kinder- und Jugendtelefon 116 111
Pflege-Nottelefon 0180/249 48 47
Pro Familia 04102/329 66
Schreibkassenambulanz 04102/20 36 67
Sperrenruf für EC und Kreditkarten 116 116
Substitutionsambulanz der Heinrich-
Seegelin-Kliniken 04102/779 750
Sucht- und Drogenberatung
04102/302 51 (Ahrensburg)
0431/18 90 60 (Bad Oldesloe)
040/72 73 84 50 (Reinbek)
Weißer Ring 116 006
Telefonseelsorge evangelisch
0800/111 0 111
Telefonseelsorge katholisch
0800/111 0 222

KINO
OHO Kinocenter
Bad Oldesloe, Hamburger Str. 33,
Telefon 04531/888 68 68,
www.oho-kino.de

Arthur der Große Sa, So 19.45 Uhr (ab 6 J.),
Christal in Alsterland Sa, So 19.45 Uhr
(ab 12 J.), Garfield – Eine extra Portion
Abenteuer So 14.30, 16.30 Uhr (ab 6 J.),
Kung Fu Panda 4 Sa 15.30 Uhr (ab 6 J.),
Max und die Wilde 7: Die Geister-Oma Sa,
So 17.30 Uhr. Sa auch 17.15 Uhr (ab 6 J.);
Morgen ist auch noch ein Tag Sa, So 17.30
Uhr (ab 12 J.), The Fall Guy Sa, So 15.30,
17.50, 20.15 Uhr (ab 12 J.); Wer bist du,
Mama Mu? So 11.45 Uhr (ab 6 J.)
Kleines Theater
Bargheide, Hamburger Str. 3,
Telefon 04532/54 40,
www.bargheide.kino.de
Die Herrlichkeit des Lebens Sa 19.30 Uhr
(ab 6 J.); Kung Fu Panda 4 Sa 15.30 Uhr
(ab 6 J.)

TV
NDR Schleswig-Holstein Magazin
(19.30-20 Uhr)
Geplante Themen Sonntabend:
1. Das Fischbrötchen – Kulturgut
oder Snack?
2. Landespartei der Grünen vor
der Europawahl.
3. Aufbau des Gottorfer Landmarks –
Tausende Besucher erwartet.
4. Die Hobby-Steinmetze aus Norderstedt.
Geplante Themen Sonntag:
1. Hat Holstein Kiel den vorzeitigen
Aufstieg in die Bundesliga geschafft?
2. Bundesvorsitzende Ricarda Lang
beim Grünen Landespartei.
3. Rückferteile und Nützlichkeiten:
Auf dem Gottorfer Landmark.
4. Zeitspre: Der Wolf war früher schon
mal da.

So erreichen Sie uns

Kontakt zur Stormarer Redaktion:
Große Straße 11/13, 22926 Ahrensburg
E-Mail:
stormam@abendblatt.de
Telefon: 04102/8865 0
Redaktionsleitung:
Alexander Sulanke (su): 04102/8865 0
Blattmacher/Newsdesk:
Thomas Jaklitsch (j): 04102/8865 29
Redaktion:
Janina Dietrich (jd): 04102/8865 21
Lutz Kastendieck (lk): 04102/8865 16
Harald Kix (kx): 04102/8865 17
Juliane Minow (j): 04102/8865 31
Elvira Nickmann (nk): 04102/8865 22
René Soukup (su): 04102/8865 13
Susanne Tamm (st): 04102/8865 234
Kontakt zur Anzeigenverwaltung:
E-Mail:
stormam.anzeigen@funkmedien.de
Telefon: 04102/667 47 10
Ad-Service: 040/5544-717 00

Journalistin schildert schöne und Schattenseiten von Israel

Nicola Albrecht war Leiterin des ZDF-Studios in Tel Aviv. In Ammersbek beleuchtet sie Hintergründe des Nahost-Konflikts.

Ammersbek. Sie hat für das ZDF als Korrespondentin aus der ganzen Welt von Terroranschlägen, aus Krisen- und Kriegsgebieten berichtet. Das Gesicht von Nicola Albrecht dürfte vielen Zuschauern aus den Fernsehnachrichten bekannt sein. Bevor sie im Herbst 2020 das ZDF-Studio Brandenburg übernahm, leitete Albrecht sechs Jahre lang das Studio in Tel Aviv auf

einer Reise entlang der Road 90, die sie von der libanesischen Grenze bis ans Rote Meer führte, entdeckte sie das Land, knüpfte Kontakte zu den Menschen in Israel und dem Gazastreifen. Ihre Erfahrungen schilderte sie in dem 2022 erschienenen Buch „Mein Israel und ich“.
Am Sonntag, 5. Mai (16 Uhr), ist Nicola Albrecht zu Gast beim Ammersbeker Kul-

turkreis. Ursprünglich sollte der Reisebericht im Mittelpunkt der Lesung im Festzelt (Am Gutshof 1) stehen. Doch dann kam es zum Überfall der militant-islamischen Hamas-Terroristen auf israelisches Staatsgebiet im Oktober. Die dramatischen Ereignisse haben dazu geführt, dass Albrecht ihr Programm geändert hat. Statt Reisebericht legt sie nun den Schwerpunkt auf die Hintergründe des aktuellen Geschehens und die Menschen, die unter den Auswirkungen des politischen Konflikts zu leiden haben.

Im Vorwort zu ihrem Buch kommt Claus Kleber, ehemaliger „heute journal“-Moderator, zu Wort: „Nicola Albrecht holt einen dort ab, wo die News enden, und nimmt einen mit an unbekannte Orte und zu Menschen, die ihre Geschichten erzählen und vertrauensvoll ihre Herzen öffnen“, schreibt er. So haben die Menschen Nicola Albrecht mal mit „Schalom“, mal mit „Salam“ auf ihrer Reise willkommen geheißen.
Nicola Albrecht betont, dass sich nicht im Auftrag der einen oder anderen Seite unterwegs hat. Der Konflikt sei immens komplex. „Man kann aber nicht immer so schwarzweiß betrachten.“ Die Menschen seien immer die Leidtragenden in einem Krieg. Sie kennen den Gazastreifen besser als alle, obwohl sie dort seit vier Jahren zu Hause sei. „Ich habe die gesamte Ha-



Für eine Reportage begleitete Nicola Albrecht und Fotograf Tim Lewerth ein Minenräumkommando. FOCUS



Ein vertrautes Bild für die Zuschauer: Nicola Albrecht mit Mikrofon in der Hand. SASKIA BULMANN, ZDF

mas-Führung getroffen“, sagt sie. Die Geschehnisse würden oft nur holzschnittartig präsentiert.
Es sei ein Balanceakt, die Menschen mitzubeziehen. „Auch wenn wir weit weg sind, geht es den Menschen hier nahe“, stellt sie fest. Viele haben das Bedürfnis, sich auf die eine- oder andere Seite zu schlagen. In Konflikten und der Geschichte ist das oft so, das was wir auf der richtigen Seite stehen müssen.“ Doch es gebe zwei ganz unterschiedliche Narrative.
Von den aktuellen Ereignissen ist sie auch persönlich betroffen. Sie hat Freunde auf beiden Seiten, bangt beispielsweise um das Leben ihres ehemaligen Produzenten und Übersetzers in Gaza. Umso mehr ist es ihr Anliegen, für Völkerverständigung, Toleranz und Offenheit zu werben, immer

Anzeige

Energiewende starten ...

CO² sparen
Förderung sichern!

Termine unter:
Tel. 040 - 670 61 21



ENERGY POINT
www.energy-point-hamburg.de

Erstberatungs-Abend
lwt@abendblatt.de
E-Mail: lwt@abendblatt.de
Telefon: 04102/667 47 10