

Trotzdem Ja zum Leben sagen



ROBBIE PFANDL
M. Sc. Psychologie
Biel, CH

Kennen Sie Personen in Ihrer Nachbarschaft oder Ihrem Bekanntenkreis, die selbst den allerschwierigsten Momenten energisch und beherzt ins Auge sehen?

Es gibt Menschen, die in Gesellschaft mit anderen aufblühen und sich in jeder Umgebung stets zugehörig und verbunden fühlen. Viktor Frankl war so ein Menschentyp. Als junger Arzt kam er ins Konzentrationslager. Dort verlor er seine ganze Familie. Er blieb jedoch frei von allen Impulsen der Rache und der Vergeltung. Er sah das Gute im Menschen und überwand damit das viele Böse. Trotz aller Verluste, Schmerzen und Verzweiflung ist sein Leben ein Zeugnis dafür, dass wir immer wieder die Wahl haben *trotzdem Ja zum Leben zu sagen*¹. Diese Haltung wurde zum Credo seiner therapeutischen Tätigkeit und die Grundlage der von ihm gegründeten Logotherapie und Existenzanalyse.

Auch der Theologe, Pastor und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer ging in die Geschichte als Person ein, die nie müde wurde, seinen Mitmenschen Trost, Mut und Hoffnung zuzusprechen. Im Gestapogefängnis beschrieb ihn einer seiner Mithäftlinge mit folgenden Worten: «Bonhoeffer war immer guter Laune, immer gleich-

¹ «... trotzdem Ja zum Leben sagen – ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager», diesen Titel wählte Viktor Frankl für sein Buch, in dem er seine Erfahrungen als jüdischer Arzt in verschiedenen Konzentrationslagern während der Nazizeit beschreibt. Das Buch wurde in 26 Sprachen übersetzt und hat eine Auflage von über 12 Millionen erreicht. Es ist bis heute erhältlich.

bleibend freundlich und gegen jedermann zuvorkommend, sodass er zu meinem Erstaunen binnen kurzer Frist seine nicht immer von Menschenfreundlichkeit erfüllten Wächter im Gestapogefängnis in seinen Bann zog.» Um nach einem Aushängeschild für den Optimismus zu suchen, müssen wir aber gar nicht so weit in die Geschichte zurückblicken. Kein Mann begeistert heutzutage Jung und Alt mehr, als der charismatische Nick Vujicic. Er wurde ohne Arme und Beine geboren und wollte sich als Kind das Leben nehmen. Heute bereist er jedoch die ganze Welt und spricht Menschen, die vom Schicksal gezeichnet sind, Mut und Hoffnung zu. Er hat sich Dank seiner positiven Einstellung und seines Glaubens zu einem leidenschaftlichen Vertreter des Optimismus entwickelt. Sein Credo: «Wer seine Einstellung verändert, kann sein Leben verändern.»

Merkmale des Optimismus

Was zeichnet Personen wie Frankl, Bonhoeffer und Vujicic aus? Sie haben sich eine zugewandte, freundliche und von Vertrauen geprägte Lebenseinstellung angeeignet. Wir nennen sie Optimismus. Optimisten halten die Ursachen für unangenehme Ereignisse für zeitweilig und vorübergehend. Pessimisten hingegen denken, dass solche Ursachen dauerhaft und bleibend sind. Zudem übertragen sie die Erfahrung eines Fehlschlags aus einem Lebensbereich in alle anderen Lebensbereiche und tendieren häufiger dazu, die Schuld für Fehlschläge sich selber zuzuschreiben. Dies führt zu einem schwächeren Selbstwertgefühl. Optimisten dagegen schreiben Misserfolg und Versagen anderen

Menschen oder Umständen zu und haben dadurch ein stärkeres Selbstwertgefühl. Optimisten entwickeln ebenfalls ein stärker ausgeprägtes Kohärenzgefühl als Pessimisten. Darunter verstehen wir ein durchdringendes, andauerndes und dynamisches Gefühl des Vertrauens, dass die Lebensverhältnisse verstehbar, handhabbar und bedeutsam sind. Optimisten verstehen gleichzeitig ihr Leben als Teil eines grösseren Ganzen. Es ist nicht so, dass Optimisten sich nie mut- und hilflos fühlen oder immer ihr Ziel erreichen. Sie besitzen jedoch die Fähigkeit, sich schneller von Niederlagen, Enttäuschungen oder belastenden Erlebnissen zu erholen als Pessimisten. Die Psychologie umschreibt dieses Phänomen mit dem Begriff Resilienz.

Bausteine einer optimistischen Lebenseinstellung

Wir sind weder Opfer unserer biologischen Veranlagung (Gene) noch unserer Umwelt (Erziehung, Wohnort, Beruf, Verwandtschaft). Dank der Anpassungsfähigkeit unseres Gehirns (Neuroplastizität), sind wir bis ins hohe Alter fähig, gesunde Denkmuster und Verhaltensweisen zu lernen und nachhaltig anzutrainieren. Um Denk- und Verhaltensmuster zu ändern, benötigen wir eine grosse Portion Ausdauer und Geduld. Kein Mensch gelangt auf einem Weg, den er nicht kennt, geradewegs und ohne Umwege ans Ziel. Wir müssen bereit sein zu akzeptieren, dass wir nicht auf Anhieb und beim ersten Anlauf Erfolg haben werden. Die alten Denkmuster werden sich zurückmelden. Ihr Auftreten ist jedoch kein Beweis dafür, dass alles umsonst war. Jeder Veränderungs- und Ablöseprozess ist mit Widerständen verbunden. Aber je

länger und häufiger wir die neuen Muster (Gedanken und Handlungen) einüben, um so seltener werden die alten unerwünschten Muster in Erscheinung treten. Trainieren Sie also Ihren Willen, es lohnt sich.

1. Bewegung

Wer sich regelmässig bewegt (Spazieren, Joggen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Tanzen), fühlt sich besser, ist optimistischer, hat mehr Selbstvertrauen, weniger Angst, ist seltener niedergeschlagen, stärkt sein Immunsystem und sein Herz-Kreislauf-System. Wir sind für Bewegung geschaffen. Am besten tun wir dies im Grünen und an der frischen Luft. Es geht nicht um Leistungssport, aber wenn wir dreimal wöchentlich eine halbe bis ganze Stunde Sport treiben, wird sich unsere Stimmung zum Positiven verändern.

2. Dankbarkeit

Dankbarkeit stimmt optimistisch. Wir denken zu viel über das nach, was in unserem Leben schief ging und zu wenig über das, was gut läuft und wofür wir dankbar sein können. Um die natürliche Neigung unseres Gehirns, sich auf Gefahren und negative Emotionen einzustellen, zu überwinden, müssen wir lernen, den Fokus auf das zu richten, was gut gelaufen ist und wofür wir dankbar sein können. Nehmen Sie sich z. B. jeden Abend kurz vor dem Schlafengehen Zeit, drei Dinge aufzuschreiben, die während des Tages gut gelaufen sind oder für die Sie dankbar sein können. Diese Übung fördert positive Gedanken und Gefühle, wenn wir sie zu einer täglichen Gewohnheit machen.

3. Vergebung

Negative Emotionen, die der Abwehr dienen, sind in der Regel stärker als positive. Um die negativen Gefühle, die durch Verletzungen entstanden sind, zu überschreiben, benötigen wir Vergebung. Vergebung ermöglicht die Freischaltung von positiven Emotionen, die uns helfen, unser Leben neu zu umschreiben. Vergebung ist ein Prozess, bei dem wir mehrere Phasen durchschreiten. Vergebung braucht Zeit. Ziel des Vergebungsprozesses ist nicht die Löschung der Verletzung, sondern ihr eine neue Bedeutung zuzuschreiben. Wir schreiben die Vergangenheit um und geben der Verletzung ein neues Etikett. Die Narbe bleibt, aber der Schmerz vergeht. Vergebung heilt emotionale Verletzungen, befreit von negativen Emotionen und fördert Optimismus.

4. Beziehungspflege

«Wer die Freundschaft aus dem Leben streicht, nimmt die Sonne aus der Welt», schrieb der römische Staatsmann Cicero. Wiederholt hat die Sozialfor-

schung nachgewiesen, dass glückliche und optimistische Menschen in stabilen Beziehungen zu anderen stehen und in einer Gemeinschaft eingebunden sind. Die Qualität eines Menschenlebens, die Erfüllung, die eine Person in ihrem Leben erfährt, ist in hohem Masse von der Erfahrung einer guten Freundschaft abhängig. Die Freundschaft- und Beziehungspflege ist das Herzstück und die Grundlage aller sozialen Kompetenzen. Sie stärkt den Glauben an sich und andere und sie eröffnet Entwicklungsmöglichkeiten auf allen Ebenen des Lebens. Pflegen Sie Ihren Freundeskreis.

5. Work-Life Balance

Eine zufriedenstellende Tätigkeit auszuüben, ist ein Eckpfeiler für Wohlbefinden. Stimmen die Herausforderungen der Arbeitswelt mit unseren persönlichen Stärken und Fähigkeiten überein, kann sich das Phänomen des «Flow» bei uns einstellen. Dabei geht es um eine auf die Gegenwart bezogene, positive Emotion, die uns für kurze Zeit in einen Tätigkeitsrausch versetzt, bei der wir al-

les rund um uns vergessen können – vor allem die Arbeitszeit. Wenn wir dabei anderen Menschen dienen und uns als Teil eines grösseren Ganzen verstehen, steigert sich unser Wohlbefinden. Unser Leben erhält dadurch eine nachhaltige Sinngebung. Wir benötigen jedoch ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Arbeit und Freizeit. Pausen, Ruhetage und Ferien sind keinesfalls verlorene Zeit. Im Gegenteil, sie fördern unsere Gesundheit, Kreativität und Leistungsfähigkeit. Eine sinnvolle Ergänzung zu den Ruhepausen ist die regelmässige Ausübung von Gebet und Meditation. Beide Praktiken fördern die Regeneration unseres persönlichen Energiehaushalts, steigern den Erholungswert von Auszeiten und generieren mit der Zeit eine positive Stimmung. Sorgen Sie bei aller Aktivität vor allem für einen geregelten Tag-Nacht-Rhythmus.

Fazit

Wie wollen wir in Zukunft das zur Hälfte gefüllte Trinkglas betrachten – halb leer oder halb voll? Wir haben es selbst in der Hand, ob wir mit einer pessimistischen oder optimistischen Einstellung durchs Leben gehen möchten. Dank der so genannten Neuroplastizität lässt sich unser Gehirn bis ins hohe Erwachsenenalter verändern und anpassen. Unsere negativen Gefühle und störenden Verhaltensweisen lassen sich mit einem regelmässigen Training umprogrammieren, sodass sich eine optimistische Lebenshaltung bei uns einstellen kann. Nehmen Sie die Bausteine zur Hand: Bewegen Sie sich, üben Sie Dankbarkeit, praktizieren Sie Vergebung, pflegen Sie Ihren Freundeskreis und sorgen Sie für einen regelmässigen Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit. Fangen Sie schon heute mit dem Training an, es lohnt sich, denn Optimisten sind gesünder, zufriedener und leben länger. ■



Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

