

## Praxistipps: 12 Wege, um psychisch stärker zu werden

1. Soziale Beziehungen pflegen
2. Sinn finden
3. Verantwortung übernehmen und die Opferrolle verlassen
- 4. Äußere Umstände und innere Zustände annehmen**
5. Mit Gefühlen konstruktiv umgehen
6. Optimistisch sein
7. Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten entwickeln
8. Selbstwertgefühl aufbauen
9. Meditieren
10. „Allmachtsphantasien“ aufgeben
11. Geduld haben
12. Loslassen können

*„Akzeptiere es. Es ist nicht Resignation, doch nichts lässt Dich so viel Energie verlieren, wie die Diskussionen und der Kampf gegen eine Situation, die Du nicht ändern kannst.“  
(S.H. der XIV. Dalai Lama)*

Auf den ersten Blick erscheint das Akzeptieren von unerwünschten Situationen oder Gefühlen genau das Gegenteil von Tipp 3 zu sein: wir wollen Verantwortung übernehmen, kein Opfer mehr sein – und dann sollen wir auf einmal still halten und uns einfach fügen?

Ich habe oft in meinen Seminaren und Coachings erlebt, dass dieser Punkt sehr leicht missverstanden wird. Deshalb ist es mir ganz wichtig zu klären, was der Begriff „Akzeptanz“ in diesem Zusammenhang bedeutet – und was nicht:

Akzeptanz bedeutet *nicht* Resignation oder aufgeben.

Akzeptanz bedeutet *nicht* Zustimmung, also inhaltlich einverstanden zu sein.

**Akzeptanz bedeutet, voll und ganz die Realität anzunehmen. Das, was ist. Ob es uns gefällt oder nicht. Akzeptanz bedeutet, die Existenz einer bestimmten Situation anzuerkennen und in diesem Sinne JA! dazu zu sagen.**

Es geht darum, den *emotionalen Widerstand* gegen die Realität aufzugeben. Denn wir leiden meist nicht an der Situation selbst, sondern an unseren Reaktionen darauf. Weil die Wirklichkeit oft anders ist, als wir es uns erwartet oder erwünscht haben, sind wir wütend, ängstlich oder enttäuscht. Anstatt mit aller Kraft gegen die Wirklichkeit zu kämpfen, sollten wir den emotionalen Widerstand dagegen aufgeben. Erst die Akzeptanz der Realität schafft die Grundlage dafür, in der Folge dann Verantwortung für unser Handeln zu übernehmen und die Opferrolle zu verlassen.

Ein Beispiel:

Stellen Sie sich vor, Sie sind gerade in Innsbruck. Sie wären aber lieber in Salzburg. Sie könnten jetzt leugnen, dass Sie in Innsbruck sind, und so tun, als wären Sie in Salzburg. Zum Beispiel, indem Sie sich eine Mozartkugel kaufen, die Augen schließen und vor Ihrem inneren Auge den Mirabellgarten visualisieren. Sie könnten sich aber auch einfach darüber

beschweren, dass Sie in Innsbruck sind, obwohl Sie doch viel lieber in Salzburg wären! So eine Frechheit! Sie könnten darüber aber auch traurig werden, sich auf eine Parkbank setzen und weinen – und hoffen, dass Sie irgendwer erlöst und nach Salzburg bringt. Sie könnten überlegen, wer Schuld daran ist, dass Sie in Innsbruck sind: das Wetter, Ihr Karma, die ÖBB oder die Erdgeschichte (kommt Ihnen das bekannt vor? Genau, da ist sie wieder: die vertraute Opferrolle). Keine dieser Strategien bringt Sie aber letztendlich dorthin, wo Sie sein wollen.

Natürlich würden Sie in Wirklichkeit nichts von dem oben Beschriebenen tun, wenn Sie tatsächlich nur von Innsbruck nach Salzburg wollen. Aber das Beispiel illustriert, wie wir uns oft verhalten, wenn wir uns in einer ungeliebten Situation wiederfinden.

Wenn Sie sich für einige Tage genau beobachten, werden Sie feststellen, *dass Sie viele Male am Tag mit dem hadern, was bereits ist*. Es gibt typische Emotionen, an denen dieser Widerstand erkennbar ist: Wut, Ärger, Gereiztheit, Ängstlichkeit, Abwertung, Scham...

Beispiele:

- Sie ärgern sich über den Stau, in den Sie geraten sind.
- Sie finden, Ihr Kollege sollte nicht so unfreundlich sein und werten ihn deshalb ab („So ein Trottel...“).
- Sie sind direkt vor einem Straßencafé gestürzt und schämen sich noch Stunden später dafür.
- Sie müssen einen Vortrag vor vielen Leuten halten und haben schon Wochen vorher Alpträume.

Man kann diese emotionalen Reaktionen als Versuch unseres psychischen Systems betrachten, eine unerwünschte Realität abzuwehren. Wir versuchen innerlich verzweifelt, die Welt so zu verändern, wie unsere Gedanken sie haben wollen, wie sie unserer Meinung nach sein sollte. Intensive gedankliche Beschäftigung, verbunden mit starken Emotionen, kann auch der Versuch sein, eine bestimmte Situation oder einen Menschen in irgendeiner Weise zu kontrollieren. Was natürlich nie gelingt, aber sehr viel Kraft kostet.

*„Wenn ich mit der Wirklichkeit\* streite, verliere ich – in jedem Fall“ (Byron Katie)*

\*Die philosophische Frage, was „Wirklichkeit“ eigentlich ist, wie sie konstruiert wird und wovon sie abhängt, soll hier nicht erörtert werden, da sie den Rahmen dieses Artikels sprengen würde. Mit Wirklichkeit sei hier gemeint: die Welt, so wie wir sie gerade wahrnehmen und erleben.

Eine Situation im Außen anzunehmen bedeutet also, unsere Reaktion darauf zu verändern.
--

Und wie verändert man die eigene Reaktion auf eine schwierige Situation im Außen?  
Dazu ist es hilfreich, die gedankliche und die emotionale Reaktionsebene getrennt zu betrachten, auch wenn diese eng zusammen hängen:

1. Die Gedanken: beobachten Sie Ihre Gedanken in einer bestimmten Situation. Seien Sie sich ihrer bewusst. Aber glauben Sie nicht alles, was Sie denken! Betrachten Sie sie vielmehr als Geschichten, die Sie sich gerade erzählen. Diese Geschichten können stimmen, sie können wahr sein – oder auch nicht. Das Wesen der Gedanken ist flüchtig, sie haben keine Substanz, sie sind nicht solide und fest, auch wenn Sie sie oft wiederholen. **Sie denken, aber**

Sie *sind* nicht Ihre Gedanken! Wenn Sie das erkannt haben, entsteht automatisch eine Distanz zu Ihren Gedanken und Sie werden diese mit mehr Gelassenheit erleben. Mit anderen Worten: ängstliche Gedanken werden Ihnen weniger Angst einjagen. Oder Sie werden sich einfach dafür entscheiden, andere (also z.B. mutmachende) Gedanken zu denken.

## 2. Die Gefühle: Wie ändert man unangenehme Gefühle?

Ganz einfach: in dem wir uns die oben beschriebenen, unangenehmen Gefühle des Widerstands *erlauben*. Es mag paradox klingen, aber es funktioniert. **Wenn wir uns bewusst erlauben, wütend oder ängstlich zu sein, dann können wir uns mit diesen Gefühlen entspannen.** Denn wir *sind* ja schon wütend oder ängstlich, es ist bereits passiert! Dieses Erlauben führt dazu, dass sich die Gefühle meistens auflösen, sie „schwingen aus“ (wie ein Pendel, das nach einem kräftigen Schubs eine Weile hin und her schwingt und dann ganz von alleine zum Stillstand kommt).

Wer sich dagegen für seine emotionalen Reaktionen tadelt oder kritisiert oder denkt „Ich sollte doch ganz anders mit dieser Situation umgehen“ oder „Ach könnte ich doch nur ganz gelassen bleiben jetzt...“ ist bereits wieder in der Widerstandsspirale (diesmal gegen die eigenen Gefühle), die die unerwünschten Gefühle verstärkt und sehr erschöpfend ist.

Ich habe festgestellt, dass die *emotionale Akzeptanz* einer Situation das Wichtigste ist. Emotionale Akzeptanz bedeutet aber nicht, dass es sich *gut* anfühlen muss. Krankheit, Einsamkeit, Stress u.ä. fühlen sich nicht gut an. Zu akzeptieren, dass man krank, einsam, gestresst etc. ist, fühlt sich auch nicht „gut“ an. Aber es gibt einen entscheidenden Unterschied zum Widerstand gegen diese Zustände: *Es entsteht ein innerer Frieden. Etwas in Ihnen beruhigt sich. Entspannt sich.*

Natürlich sind Sie dann immer noch krank oder einsam oder gestresst. Aber Sie fügen dem nicht noch das erschöpfende Gefühl von Auflehnung und Kampf hinzu. Und dieser innere Frieden, diese kleine Entspannung ermöglicht es Ihnen dann, neue Strategien zum sinnvollen Umgang mit Ihrer Herausforderung zu finden. Es versöhnt Sie mit dem Leben.

Nun ist das alles nichts Neues, was ich hier schreibe. Das Leben einfach so zu nehmen, wie es kommt, klingt allerdings einfacher, als es ist.

Unzählige spirituelle Lehrer und Lehrerinnen (von Dalai Lama über Eckhart Tolle bis zu Byron Katie oder Pema Chödrön) weisen immer wieder darauf hin, wie wichtig es ist, den gegenwärtigen Moment voll und ganz anzunehmen. Es gibt eine Unmenge an Übungen, Meditationen und nicht zuletzt Ratgeberliteratur dazu.

Dennoch erscheint es uns oft so schwierig. Dies hat sehr viel damit zu tun, wie unser Geist konditioniert ist. Denn wir funktionieren in Gewohnheitsmustern.

Unser Geist ist es nicht gewöhnt, dem Leben mit kompromissloser Offenheit zu begegnen. Wir verschließen uns aus Angst, Ablehnung, Enttäuschung, Scham oder Wut.

Wir haben gelernt, vor unangenehmen Gefühlen zu flüchten. Wir lenken uns ab, verdrängen die Gefühle oder sprechen pausenlos darüber - wir tun alles, um sie nur nicht voll und ganz

*fühlen* zu müssen. Wir jagen schönen Gefühlen hinterher, alle anderen sollen keinen Platz in uns haben.

Durch so eine einseitige Art, der Welt zu begegnen, müssen wir uns zwangsweise immer wieder verschließen. Denn das Unangenehme, das Schmerzhafte gehört zur Erfahrung des Mensch-Seins dazu. Ob es uns passt oder nicht.

Weiter gehört es – zumindest in unserem Kulturkreis – dazu, dass wir den Pol der Aktivität überbetonen: Entscheidungen treffen, kämpfen, Pläne schmieden, sich wehren, nachdenken usw. Das sind alles wunderbare Fähigkeiten und sehr hilfreich und nützlich. Allerdings nur dann, wenn wir auf der emotionalen Ebene akzeptiert haben, was uns widerfahren ist. **Wenn wir uns der Situation hingegen haben.** Sonst hält uns die Energie des Widerstands gefangen. Sie können also weiterhin Pläne schmieden, nachdenken, Entscheidungen treffen. Aber versuchen Sie vorher, die Situation in ihrer Gesamtheit zu akzeptieren, sie wirklich voll und ganz anzunehmen, ja zu ihr zu sagen.

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass dieses „JA“ ein Prozess ist. Vor allem, wenn es um große Herausforderungen geht, die Sie sich nicht ausgesucht haben.

Für mich fühlt das sich manchmal so an, als müsste ich einen großen Brocken von etwas sehr Ekelhaftem schlucken. Und das geht bei mir meistens nur mit ganz kleinen Bissen. Ich kann mich dem „JA“ zu meiner Herausforderung oft nur in winzigen Schritten annähern, in homöopathischen Dosen. An anderen Tagen gelingt es mir wieder leichter und ich kann den ekelhaften Geschmack leichter ertragen. Und manchmal – da schmeckt es fast süß und es entsteht so etwas wie eine Lust an der Schwierigkeit, an der Herausforderung. Zugegeben, diese Tage sind selten, aber es gibt sie.

Wichtig ist, das JA! immer wieder neu innerlich zu bekräftigen (dabei können Ihnen die Übungen unten helfen). Aber nicht mit zusammengebissenen Zähnen und eiserner Willenskraft. Sondern sich immer wieder aufs Neue langsam und vorsichtig in das JA! zur ungeliebten Situation hinein entspannen.

Wenn Sie einmal entdeckt haben, dass es Sie durch alles hindurchträgt, was Ihnen widerfährt, wird Ihr Vertrauen in das JA! wachsen und Sie werden sich ihm immer leichter hingegen können.

## Übungen

### *Übung 1:*

*Wie immer, wenn wir eine Gewohnheit ändern möchten, empfiehlt es sich, mit etwas Leichtem zu beginnen. Üben Sie das „JA“ zum Leben zuerst bei den schönen Dingen. Indem Sie immer dann bewusst „danke“ sagen und das schöne Gefühl der Dankbarkeit zulassen, wenn Ihnen Schönes widerfährt – und sei es noch so klein. Dies ist ein sehr heilsamer Prozess. Dann können Sie langsam dazu übergehen, auch für die kleinen Hindernisse und Herausforderungen in Ihrem Leben dankbar zu sein, weil Sie daran wachsen dürfen und lernen. Irgendwann werden Sie dann in der Lage sein, auch für große Krisen dankbar zu sein – und damit „JA“ zu ihnen zu sagen.*

### Übung 2:

Gehen Sie aufmerksam durch den Tag und beobachten Sie, was passiert, wenn Sie etwas wahrnehmen, das Sie stört oder Sie nicht mögen: zum Beispiel einen Menschen, den Sie hässlich finden. Ein Gericht, das Ihnen nicht schmeckt. Ein unangenehmer Geruch. Musik, die Ihnen nicht gefällt. Das Wetter, das Sie gerne anders hätten. Beobachten Sie: was macht das mit Ihnen? Was genau „stört“ Sie? Wo im Körper fühlen Sie die Ablehnung oder die „Störung“ oder den Stress, den es verursacht? Lokalisieren und benennen Sie das, was in Ihrem Körper, in Ihrem Geist (Ihren Gedanken) und in Ihrer Gefühlswelt passiert. Dann entspannen Sie sich genau damit, indem Sie ruhig bleiben und weiteratmen. Sie können sich auch vorstellen, damit innerlich weich zu werden oder sich ganz bewusst für diese innerlichen Prozesse zu öffnen – gerade dann, wenn sie nicht angenehm sind! Für mich persönlich hat diese Übung fast etwas „Alchimistisches“: aus etwas Unangenehmen, das ich ablehne oder das Stress in mir erzeugt, wird plötzlich innere Ruhe und Gelassenheit.

### Übung 3

Diese Übung stammt von der buddhistischen Lehrerin Pema Chödrön.

1. Schritt: Wann immer Sie sich in einer Situation wiederfinden, in der Sie gestresst sind, Angst oder Schmerz oder Scham oder anderes empfinden, halten Sie inne.
2. Schritt: Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich vor, dass Sie das Gefühl in Ihr Herz hinein atmen. Damit akzeptieren Sie voll und ganz das, was gerade ist. Sie können es auch bewusst begrüßen und willkommen heißen. Und dann stellen Sie sich vor, wie Ihr Herz dabei größer wird, sich weitet und öffnet, sodass ganz viel Raum für Ihre momentane (unangenehme) Erfahrung entsteht. So viel Raum, dass alle Gefühle von Stress, Angst, Zorn, Unsicherheit, Unzufriedenheit usw. darin Platz finden und von Ihrem Herzen gehalten werden können.
3. Schritt: Atmen Sie langsam aus und senden Sie viel Raum nach Außen, in die Welt. Wiederholen Sie den zweiten und dritten Schritt so lange, bis ein Gefühl der Ruhe und des „Versöhnt-Seins“ mit Ihrer momentanen Situation entsteht.

### Weiterführende Übung:

Sehr bekannt ist „The Work“ von Byron Katie, die an einer schweren Depression litt. Eines Tages wurde ihr bewusst, dass sie litt, wenn sie ihre Gedanken glaubte und dass sie nicht litt, wenn sie diese Gedanken nicht glaubte. In der Folge entwickelte sie einen Prozess in mehreren Schritten, bei dem es darum geht, die eigenen Gedanken zu hinterfragen und zu verändern. Damit verändert man automatisch auch die eigenen Gefühle, da diese in sehr engem Zusammenhang mit den Gedanken stehen. Informationen dazu finden Sie zum Beispiel auf <http://thework.com/sites/thework/deutsch/> oder in dem Buch „Lieben was ist“ von Byron Katie.