

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

*„Every time you judge yourself, you break your own heart.“
(„Jedes Mal, wenn du dich selbst verurteilst, brichst du dir das Herz.“
Swami Kripalvanandji, indischer Yogi)*

In Abwandlung des obigen Zitates könnte man hinzufügen: jedes Mal, wenn du deine Gefühle verdrängst, abwertest oder loswerden willst, brichst du dir das Herz.

Denn Gefühle* – auch die unangenehmen – gehören zum Mensch-Sein dazu. Sie sind Teil der menschlichen Erfahrung. Aber es ist auch menschlich, dass wir die unangenehmen Gefühlszustände nicht haben wollen. Krisen, Stress oder Traumata sind aber unweigerlich mit un schönen Gefühlen verbunden: wir haben Angst, fühlen Druck, Zweifel, Scham, Frustration, Resignation oder Wut.

* der Einfachheit halber unterscheide ich in diesem Artikel nicht zwischen einem Gefühl (also Grundgefühle wie Angst, Ekel, Freude, Wut, ...) und einer Emotion (einem emotionalen Erregungszustand). Es geht hier einfach um unangenehme Zustände, die oft auch ein Mix aus körperlichen Schmerzen, quälenden Gedanken und Emotionen sind.

Wenn wir nicht gut mit diesen Gefühlen umgehen, verwandeln sie sich in zusätzliche Stressfaktoren.

Resiliente Menschen haben Wege gefunden, mit unangenehmen Gefühlen auf eine konstruktive Art und Weise umzugehen. Wie kann das funktionieren?

Sehr hilfreich empfinde ich in diesem Zusammenhang die Vorstellung, dass Gefühle nichts anderes sind als Energie.

Gefühle sind energetische Phänomene. Und dass Energie fließen will, ist keine esoterische Annahme, sondern ein physikalisches Prinzip.

Das bedeutet in der Praxis, dass ein Gefühl sehr oft von selbst verschwindet, wenn wir es „ausschwingen“ lassen. Wenn wir ihm Raum geben. Wenn wir es ganz bewusst fühlen und die innere Einstellung entwickeln: es ist ok, dieses Gefühl jetzt zu fühlen. Es darf da sein. Es ist Teil meiner momentanen Erfahrung. Es gehört dazu.

Dazu können Sie auch die **Übung von Pema Chödrön** machen, die ich im letzten Artikel vorgestellt habe.

Viel mehr gibt es meistens nicht zu tun.

Manchmal allerdings ist uns nicht klar, was wir eigentlich fühlen. Wir spüren nur ein Unbehagen, ohne es benennen zu können. Manchmal ist uns nicht einmal dieses Unbehagen bewusst. Dann erkennen wir unseren emotionalen Zustand nur daran, dass wir uns in so genannte „Fluchtaktivitäten“ zu retten versuchen. Diese Aktivitäten dienen dazu, den unangenehmen Zustand zum Verschwinden zu bringen oder zumindest abzuschwächen. Es ist der Versuch sich besser zu fühlen – noch bevor man realisiert hat, dass man sich nicht gut fühlt.

Typische Fluchtaktivitäten sind zum Beispiel:

- das Radio einschalten
- irgendetwas essen, ohne Hunger zu haben (einfach so in den Kühlschrank schauen...)
- viel naschen
- rauchen
- Sport
- jemanden anrufen
- mit dem Handy spielen
- Facebook, Twitter, ...
- Alkohol trinken

Im Prinzip kann alles als Fluchtaktivität dienen. Die oben genannten Tätigkeiten können aber natürlich auch aus ganz anderen Motiven ausgeführt werden. Ob Sie mit einer bestimmten Tätigkeit tatsächlich gerade versuchen, einen unangenehmen Zustand zu verdrängen – diese Frage können nur Sie selbst beantworten. Wenn Sie ehrlich zu sich sind.

Wenn Sie das nächste Mal ganz automatisch das Radio einschalten oder ohne hungrig zu sein irgendetwas essen wollen, machen Sie doch ein kleines Experiment:

Halten Sie inne und spüren Sie in sich hinein. Beantworten Sie die Frage: wie geht es mir jetzt? Wenn ich jetzt im Moment irgendeinen Mangel fühlen würde – welcher wäre das? Was würde sich ändern, wenn ich jetzt(das Radio einschalte, etc.)? Und was würde passieren, wenn ich das jetzt nicht tun würde?

So lernen Sie sich selbst besser kennen und kommen mit ihren unangenehmen Gefühlen wieder mehr in Kontakt.

Aber warum sollte man sich unangenehmen Gefühlen überhaupt zuwenden?

Ganz einfach: weil auf psychischer Ebene alles, wogegen wir Widerstand aufbauen, stärker wird. Was wir verdrängen, kommt wieder hoch. Es holt uns ein und macht uns das Leben schwer.

In unseren Träumen, auf der körperlichen Ebene als psychosomatische Symptome, als Versprecher oder sonstige so genannte „Fehlleistungen“. Solange die Monster also unter unserem Bett sind und wir sie nicht ansehen, können sie ihre bedrohliche Wirkung entfalten. Blicken wir ihnen geradewegs ins Auge oder laden wir sie sogar ein, da zu sein, verlieren sie schnell ihren Schrecken. So ist es auch mit unangenehmen Gefühlen.

Je mehr wir ihre Existenz akzeptieren oder uns sogar mit ihnen anfreunden, desto eher können wir sie problemlos in unser Leben integrieren. Und damit auf eine natürliche Weise mit ihnen umgehen. Statt einem Stressfaktor wird aus unangenehmen Gefühlen dann einfach etwas, das zu bestimmten Lebenslagen dazu gehört.

*„Do not fight the dark. Just turn on the light.“
(„Bekämpfe nicht die Dunkelheit. Mach einfach das Licht an.“ Swami Kripalvanandaji [Bapuji])*

Auch das ist eine Möglichkeit, die Umklammerung von unangenehmen Gefühlen etwas zu lockern. Indem Sie diese nicht bekämpfen, sondern sich einfach den schönen Dingen zuwenden. Hier ein paar Übungen dazu:

Übungen

1. Wenn Sie den Eindruck haben, dass generell oder in einer bestimmten Lebensphase die unangenehmen Gefühle bei Ihnen überwiegen, dann ist es wichtig, die Balance wieder herzustellen. In einer Krise sind wir meistens eher in „negativen“ Emotionen zu Hause – wir identifizieren uns stark mit unserer Trauer, Angst oder Wut. Als hätten wir unseren inneren „Empfang“ nur auf die Frequenz „negative Gefühle“ geschaltet. Ein Vergleich: wer sein Radio immer nur auf eine bestimmte Frequenz eingeschaltet hat, wird auch immer nur einen bestimmten Sender empfangen können. Wechseln Sie deshalb ab und zu Ihre innere Frequenz – in dem Sie ganz bewusst auch auf die angenehmen Gefühle achten, auf Harmonie, Schönheit und Momente der Freude in Ihrem Leben. Denn diese sind genauso da wie die nicht so angenehmen Zustände. In einem nächsten Schritt können Sie versuchen, Ihren positiven Gefühlen bewusst Ausdruck zu verleihen. Dies verstärkt Ihre Wahrnehmung ebendieser Gefühle.
2. Wenn Sie gerne schreiben, dann probieren Sie es doch einmal mit einem „Glückstagebuch“. Notieren Sie jeden Abend mindestens 3 Dinge, die Ihnen an diesem Tag Freude bereitet haben. Und sei sie noch so klein. Sie werden sehen, wie sich mit der Zeit die Seiten mit lauter schönen Begebenheiten aus Ihrem Leben füllen und es ist eine Freude, immer wieder in seinem eigenen Glückstagebuch zu blättern!
3. Setzen Sie am Beginn eines Tages Ihren Fokus auf das Schöne, das dieser Tag Ihnen bringen wird. Sie nutzen damit das Phänomen der selektiven Wahrnehmung, denn es werden Ihnen dann automatisch mehr schöne Dinge auffallen, die einen Ausgleich zu den schwierigen Gefühlen bilden, die Sie belasten.