

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

Im letzten Beitrag ging es um die Grundlagen für die Entwicklung innerer Stärke (Resilienz) und um einen Überblick über die verschiedenen Hebel, an denen Sie ansetzen können. Heute möchte ich den ersten Punkt – die Pflege sozialer Beziehungen – näher behandeln.

Das ist der wichtigste Faktor für Resilienz schlechthin. Viele verschiedene Studien* belegen, dass wir in schwierigen Zeiten zumindest eine Bezugsperson brauchen, die uns Mut macht, Trost spendet oder einfach nur da ist und zuhört. Wir sind also „Resonanzwesen“. Ob das ein Familienangehöriger ist, eine Freundin oder eine professionelle Therapeutin, ein Coach oder eine geistliche Person, ist dabei sekundär.

Im Idealfall fangen Sie mit der Pflege Ihres sozialen Netzes schon in „guten Zeiten“ an und nicht erst, wenn Sie mitten in einer Krise stecken. Denn gute Beziehungen, die Einbindung in ein soziales Netz, steigern unsere Lebensqualität generell erheblich. Die Ausrede „keine Zeit“ gilt nicht. Denn hier geht Qualität vor Quantität und ersteres ist nur bedingt eine Frage der Zeit. Es trägt mehr zu einer guten Beziehung bei, wenn Sie jemandem fünf Minuten aufmerksam zuhören als eine Stunde lang nur mit einem halben Ohr. Im Kontext von Resilienz geht es in Bezug auf soziale Kontakte auch weniger um die Menge. **Es ist nicht relevant, wie viele Leute wir kennen, sondern ob wir ein paar tragfähige Beziehungen haben, in denen Sich-Öffnen und Anvertrauen möglich wird. Denn das ist es, was wir in Krisenzeiten brauchen.**

Soziale Beziehungen sind wie Topfpflanzen: wenn sie nicht gepflegt werden, gehen sie ein. Die Beziehung sind weder Sie noch Ihr Gegenüber, sondern das, was Sie beide gemeinsam gestalten und beeinflussen, das „unsichtbare Dritte“ zwischen Ihnen. Man kann die Beziehung gewissermaßen fast als eigenständiges, lebendiges Wesen betrachten, das durch die Interaktionen zwischen Ihnen und einem anderen Menschen entsteht.

*vgl. dazu die Arbeiten z.B. von Emmy Werner, Ann Masten, Gerald Hüther, Richard Tedeschi, Joachim Bauer und vielen anderen ResilienzexpertInnen, PsychologInnen, TherapeutInnen, BiologInnen etc.

Und das ist der „Dünger“ für Ihre sozialen Beziehungen:

- *Persönlicher Kontakt*

Dieser muss nicht zwangsläufig oft erfolgen, um eine gutes Verhältnis zu einem bestimmten Menschen aufrecht zu erhalten. Vielleicht haben auch Sie langjährige Freunde, die Sie nur ein- oder zweimal im Jahr sehen, und trotzdem ist die Begegnung jedes Mal so vertraut, als wenn das letzte Treffen erst gestern gewesen wäre. Wird eine Freundschaft aber *ausschließlich* online über soziale Medien weitergeführt, wird sie mit der Zeit immer oberflächlicher und unverbindlicher werden – und damit weniger innig. Natürlich haben auch solche Kontakte ihre Berechtigung. Sie eignen sich aber nicht, um in Zeiten der Not Halt zu finden.

Wenn wir uns die Zeit nehmen, um einen Menschen gelegentlich auch persönlich zu treffen, signalisiert das, wie wichtig er uns ist.

- *Wärme, Empathie, zuhören können, sich zuwenden*

Die bloße physische Anwesenheit bei einem gemeinsamen Treffen reicht natürlich nicht aus. Wer ständig auf sein Handy schielt, während die Freundin am Tisch etwas erzählt, signalisiert Desinteresse. Wer nur von sich spricht und sich nicht wirklich auf die (Er)Lebenswelt des anderen einlassen kann, wird keine nährende Beziehung zu dieser Person aufbauen können. Wir alle wollen gesehen, gehört, verstanden werden.

Anderen jenes Mitgefühl und aufrichtige Interesse zu schenken, das wir uns selbst in Krisenzeiten wünschen, ist wunderschön.

- *Andere so sein lassen, wie sie sind*

Je mehr es uns gelingt, die andere Person nicht zu werten und sie so sein lassen können, wie sie ist, umso mehr kann sich dieser Mensch in unserer Gegenwart wirklich wohl fühlen und dadurch öffnen. Die Qualität der Beziehung verbessert sich enorm. Einen Menschen so annehmen, wie er ist, bedeutet nicht, dass wir mit all seinen Handlungen einverstanden sein müssen. Ein guter Freund darf und soll auch kritisieren und ehrlich die eigene Meinung äußern dürfen – aber auf eine wertschätzende Art und Weise. In dem Wissen, dass andere Menschen anders ticken als wir selbst und nicht immer die gleichen Verhaltensmöglichkeiten zur Verfügung haben als wir selbst.

Wenn wir erlauben, dass nicht jeder Mensch unsere eigenen Ansichten und Werte teilt, können wir erleben, wie bereichernd es ist, dass wir verschieden sind – es macht die Welt bunter und unsere Beziehungen lebendig.

- *Sich öffnen, sich zeigen, von sich erzählen, die „Maske“ ablegen, verletzlich sein*

Beziehung ist ein Geben und Nehmen. Geben im Sinne von Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken (siehe oben), aber auch im Sinne von „etwas von sich preisgeben“, etwas „mit-teilen“. Nehmen im Sinne von Zuwendung, Trost, Hilfe annehmen. Dazu muss man zuerst zeigen und zugeben können, dass man etwas vom anderen braucht, bedürftig ist. Dies ist nicht immer einfach, denn damit zeigen wir unsere schwachen Seiten und werden dabei besonders leicht verletzlich. Ohne Vertrauen auf beiden Seiten ist eine menschliche Verbindung auf so einer tiefen Ebene nicht möglich.

Nur wer zulassen kann, dass der oder die andere auch unsere Schattenseiten kennen lernt, unsere Verletzlichkeit, unsere ungeliebten Anteile, der wird erfahren, wie es sich anfühlt, tief mit einem anderen Menschen verbunden zu sein. Nur wer sich traut, authentisch zu sein, kann die Erfahrung machen, um seiner selbst willen gemocht oder sogar geliebt zu werden.

- *Rhythmus, „Rituale“, Regelmäßigkeit*

Bestimmte gemeinsame Aktivitäten oder andere freundschaftliche Rituale können das Gedeihen einer Freundschaft sehr erleichtern. Beispiele: einmal jährlich ein gemeinsamer Kurzurlaub, regelmäßige Telefonate, das fixe gemeinsame Feiern von bestimmten Festen u.ä. Dies kann beide Seiten entlasten, denn es hilft, eine Freundschaft oder Verwandtschaftsbeziehung trotz aller beruflichen und privaten Verpflichtungen nicht zu vernachlässigen. Wer darüber hinaus sich auch dann ab und zu meldet, wenn es keinen besonderen Anlass gibt, signalisiert erst recht, dass einem an der Pflege des Kontaktes etwas liegt.

Etwas Gemeinsames – egal ob ein Projekt, wiederkehrende Aktivitäten oder Rituale - schafft Zusammenhalt, ein Zusammengehörigkeitsgefühl und bietet einen äußeren Rahmen, innerhalb dessen sich die Beziehung gut entwickeln kann.

- *Konstanz*

„In guten wie in schlechten Zeiten...“ lautet eine berühmte Formel bei Hochzeitszeremonien. Mit Konstanz sei hier die Bereitschaft gemeint, auch dann den Kontakt zu einer Person zu pflegen, wenn es einem selbst oder dieser Person schlecht geht oder die Zeiten einfach sehr turbulent sind. Sich nicht aus Angst, Unsicherheit, peinlicher Berührung oder anderen Gründen abzuwenden oder zu verkriechen, sondern die Beziehung trotzdem weiterzuführen – sofern einem an dem Menschen noch etwas liegt. Sagen Sie, wenn Sie etwas stört oder verletzt hat. Sprechen Sie Konflikte an. Wenn dies nicht geschieht, dann zerbricht die Freundschaft entweder früher oder später, oder das Verhältnis kühlt ab und wird immer oberflächlicher.

Eine Beziehung wird immer tragfähiger und stärker, wenn man gemeinsam durch Krisen geht, Konflikte bewältigt, sich nach einem Streit wieder versöhnt und auch die weniger angenehmen Seiten des Gegenübers anzunehmen lernt.

Wenn es Ihnen schwer fällt, tiefe Verbindungen zu Menschen herzustellen oder zu pflegen, setzen Sie sich bitte nicht damit unter Druck. Die Ursachen dafür sind meist in den „Primärbeziehungen“, also den Verbindungen zu unseren ersten Bezugspersonen, zu finden. Und für die Gestaltung dieser frühen Beziehungen waren nicht Sie verantwortlich, weil ein kleines Kind dazu nicht in der Lage ist.

Jetzt, als erwachsener Mensch, haben Sie es allerdings in der Hand, die Qualität der Verbindung zu den Menschen, die Sie mögen und die Ihnen wichtig sind, zu gestalten. Natürlich nur zu 50%, denn schließlich hat auch die andere Person Ihren Anteil daran.

Es ist ganz normal, dass manche Freunde aus unserem Leben wieder verschwinden oder wir kein Interesse mehr an der Fortführung eines Kontaktes haben. Manchmal schlafen Freundschaften einfach ein, ohne dass es einen Konflikt oder ähnliches gegeben hätte.

Menschen verändern sich, Lebensumstände verändern sich – all dies gehört zum Lauf der Dinge dazu. Und es ist auch durchaus in Ordnung, mit gewissen Menschen nur lose, oberflächliche Freundschaften zu pflegen – auch diese Beziehungen haben ihren Platz im Leben, ihre spezielle Funktion und ihre Berechtigung.

Dennoch gibt es immer wieder Personen, die uns besonders nahe stehen. Egal, ob wir sie schon unser ganzes Leben lang kennen oder erst vor kurzem kennen gelernt haben. Das sind die Menschen, die uns helfen können, in schwierigen Zeiten resilient zu werden.

Übung

1. Machen Sie eine Liste mit den Namen all jener Menschen, die Sie weiterhin zu Ihren Freunden zählen möchten, die Ihnen etwas wert sind, die Sie in Ihrem Leben nicht missen möchten, zu denen Sie den Kontakt nicht verlieren möchten. Wie viele das sind, spielt keine Rolle. Wählen Sie dann eine Person aus der Liste, zu der Sie den Kontakt intensivieren oder verbessern möchten.
2. Dann beobachten Sie einfach eine Zeitlang sich selbst (zum Beispiel einen Monat lang), wie Sie sich gegenüber diesem Menschen verhalten. Wie oft melden Sie sich? Wie oft gibt es persönlichen Kontakt? Worüber sprechen Sie dann? Was erzählen Sie von sich selbst? Wie sehr sind Sie wirklich am anderen interessiert? Was wissen Sie vom anderen? Kennen Sie seine Ängste, Träume, Geschichten? Wichtig ist, dass Sie sich möglichst neutral, aber ehrlich beobachten und Ihr Verhalten nicht bewerten. Bei der Beobachtung geht es nur darum herauszufinden, wo Sie ansetzen könnten, um die Beziehung zu pflegen.
3. Danach setzen Sie einen ersten, kleinen Schritt der Veränderung. Ganz gleich, ob Sie beschließen, sich in einem kürzeren Abstand wieder telefonisch zu melden, ob Sie die Person in ein Geheimnis einweihen oder etwas ganz anderes unternehmen möchten. Es kann sein, dass dazu zuvor auch eine kleine Veränderung in Ihrem Inneren notwendig ist. Zum Beispiel, dass Sie einen unausgesprochenen Vorwurf an diese Person oder einen bestimmten Anspruch loslassen, oder Ihr etwas verzeihen. Ehren Sie Ihre eigenen Verletzungen und Enttäuschungen, aber lassen Sie nicht zu, dass diese eine tiefere Verbindung zu einem bestimmten Menschen behindern.
4. Tun Sie es aus vollem Herzen, nicht aus Berechnung, um dafür als Gegenleistung Hilfe in Krisenzeiten zu bekommen. Wenn Sie den Menschen wirklich schätzen, wird das kein Problem für Sie sein. Konzentrieren Sie sich nur auf diesen ersten Schritt und beobachten Sie, wie sich das Verhältnis verändert. Jede Beziehung unterliegt einer eigenen Dynamik – vertrauen Sie darauf, dass Sie dann erkennen, welchen Schritt Sie als nächstes setzen möchten.