

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

„Was ist der Sinn des Lebens? Gibt es überhaupt den einen Sinn? Ist es unsere Aufgabe, dem Leben Sinn zu verleihen? Braucht das Leben überhaupt einen Sinn?“

Die Menschheit hat sich vermutlich seit Anbeginn mit diesen Fragen beschäftigt und wird es wohl auch noch weiterhin tun.

Ganz gleich, ob und welchen Sinn unser Leben generell hat - Fakt ist, dass Leid für viele Menschen leichter zu ertragen ist, wenn sie darin einen Sinn erkennen.

Die „Sinnfrage“ wird meist erst dann gestellt, wenn wir Phasen durchleben, die schwierig sind. Wenn etwas passiert, das nicht in unser Konzept passt. Eine schwere Krankheit zum Beispiel. Oder ein Herzenswunsch, der jahrelang unerfüllt bleibt.

Aus der Resilienzforschung weiß man, dass die meisten Menschen viel besser mit einer hohen Arbeitsbelastung umgehen können, wenn sie ihre Tätigkeit als sinnvoll erleben. Wenn sie wissen, *warum* sie etwas tun und das für erstrebenswert halten.

Ebenso verhält es sich mit seelischem Stress. Wer einen „positiven Nutzen“ in bestimmten Widrigkeiten des Lebens erkennen kann, erträgt diese leichter. Man könnte auch sagen: *das Gute im Schlechten sehen*.

Ähnlich wie die Schönheit liegt auch der Sinn im Auge des Betrachters bzw. der Betrachterin. Das heißt, Sinn ist nicht per se vorhanden. Wir als Betroffene verleihen einer Sache Sinn.

Leichter fällt uns das meistens, wenn wir zu der ungeliebten Situation bereits eine gewisse emotionale und auch zeitliche Distanz aufbauen konnten. Dann erst verstehen wir Zusammenhänge besser und können so Sinn entdecken.

Wichtig ist: wir selbst müssen die Arbeit der Sinnfindung leisten, damit sie ihre resilienzfördernde Wirkung vollends entfalten kann. Niemand kann sie uns abnehmen – kein guter Freund, keine Therapeutin, kein Coach, keine geistliche Begleiterin.

„Sinn muss gefunden werden, kann nicht gegeben werden.“
(Viktor Frankl, 1905-1997, österr. Neurologe und Psychiater, KZ-Überlebender)

Wie können wir nun einer Situation, die wir ablehnen und die uns leiden lässt, etwas Positives abgewinnen? Folgende Übung hilft Ihnen dabei:

Übung 1: Über Sinn nachdenken...

1. Denken Sie an eine Situation, die Sie als schwierig oder belastend empfinden. Das könnte eine aktuelle Krise sein, in der Sie sich befinden. Sie können die Übung aber auch mit einer vergangenen Herausforderung machen. Sinn findet sich oft leichter im Nachhinein, also aus einer gewissen Distanz betrachtet.

2. Stellen Sie sich folgende Fragen und notieren Sie Ihre Antworten.

- *Wozu könnte es gut (gewesen) sein?**
- *Wofür könnte ich diese unangenehmen Erfahrungen gebraucht haben?**
- *Wenn es etwas gäbe, wovor mich diese Situation beschützt hat – was wäre das?**
- *Welche neuen Seiten habe ich an mir selbst kennen gelernt durch die Bewältigung dieser schweren Zeit? Inwiefern habe ich mich selbst besser kennen gelernt? Wie hat sich mein Selbstbild dadurch verändert?**
- *Was könnte ich aus der Krise lernen?**
- *Welche Fähigkeiten oder Eigenschaften habe ich jetzt, die ich vor der Krise nicht hatte?**
- *Welche Erfahrungen habe ich durch die schwierige Phase gesammelt?**
- *Welche Erkenntnisse habe ich dadurch gewonnen?**
- *Wie hätte ich diese Erfahrungen/Erkenntnisse ohne die Krise gewinnen können?**
- *Wovon habe ich jetzt mehr, wovon weniger?**
- *Was soll/könnte/will ich an meiner inneren Einstellung zu diesen Erfahrungen verändern?**
- *Angenommen, ich bin meiner Krise dankbar für etwas – was wäre es?**
- *Welchen Menschen (egal ob persönlich bekannt oder unbekannt) fühle ich mich jetzt verbundener als vor der schwierigen Zeit? Welche konnte ich dadurch besser kennen lernen?**
- *Wer könnte von meinen Erfahrungen aus dieser Zeit profitieren? Wem könnte ich damit helfen? Wem könnte ich nun etwas lehren?**

3. Wiederholen Sie die Beantwortung der Fragen, wann immer Sie wollen. Sie können die Fragen auf ein großes Plakat schreiben und immer dann die Antworten ergänzen, wenn sie etwas neues Positives entdeckt haben.

Übung 2: Sinn fühlen...

Diese Übung nähert sich dem Sinn nicht über die Gedanken, also über das Reflektieren mithilfe unseres Verstandes. Es ist vielmehr ein intuitives Annähern an einen möglichen Sinn mithilfe unserer fünf Sinne. In der deutschen Sprache wird diese Verbindung zwischen unseren Wahrnehmungskanälen (= Sinne) und einem *sinn-vollen* (= bedeutungsvollen) Leben deutlich.

Wer also all seine Sinne öffnet und bewusst wahrnimmt, was er bzw. sie über diese „Tore unserer Wahrnehmung“ im Hier und Jetzt erleben kann, wird ganz von selbst das Gefühl haben, ein im wahrsten Sinne des Wortes *sinn-volles* Leben zu führen. Ganz gleich, ob das Leben gerade Freude oder Leid beschert.

Und so können Sie Ihre Sinne trainieren:

1. Üben Sie sich täglich in Achtsamkeit. Setzen Sie sich mindestens 10 Minuten still hin und beobachten Sie alles, was Sie wahrnehmen können: Ihren Atem, Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, Gefühle etc. Seien Sie offen und aufmerksam!

2. Verkosten Sie mit geschlossenen Augen verschiedene Lebensmittel, essen Sie langsamer und würzen Sie sparsamer, um Ihre Geschmacksnerven wieder zu sensibilisieren. Schnuppern Sie mit geschlossenen Augen an verschiedenen Dingen und versuchen Sie zu erraten, was es ist. Dasselbe können Sie auch mit Ihrem Tastsinn machen. Lauschen Sie ab und zu bewusst Musik. Lenken Sie die Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Körper, auf die Empfindungen auf Ihrer Haut, wenn Sie sich z.B. duschen, eincremen, ankleiden oder etwas berühren. Versuchen Sie, so viele unterschiedliche Schattierungen wie möglich von einer bestimmten Farbe in Ihrer Umgebung zu erkennen. Betrachten Sie ein schönes Bild ganz genau und mit viel Muße. Es gibt viele Möglichkeiten, dieses „Genusstraining“ zu erweitern – experimentieren Sie!

Und wenn Sie trotzdem keinen Sinn spüren können, haben Sie immer noch die Wahl. Sie können sich nämlich entscheiden, darauf zu vertrauen, dass Ihr aktuelles oder vergangenes Leid trotzdem einen Sinn hat – auch wenn Sie diesen (noch) nicht kennen.

Allerdings braucht nicht jeder resiliente Mensch einen Sinn, um mit Herausforderungen gut umgehen zu können. Ein ganz anderer Weg ist es, jeglichen „Sinn-Anspruch“ loszulassen. Leben als Selbstzweck zu betrachten. Alles einfach so zu nehmen, wie es kommt, Leid und Freud als Teil des Lebens zu akzeptieren – und sich damit zu entspannen. Vielleicht wirkt der folgende Spruch befreiend auf Sie:

„Keinerlei Botschaft. Sommer und Winter wechseln. So sind die Dinge.“

(Chöyam Trungpa Rinpoche, 1939-1987, tibet. buddhistischer Lehrer)

Und wenn Sie doch zu der Sorte Mensch gehören, die einen Sinn in Schwierigkeiten sucht, um sie leichter annehmen zu können – hier ein anderes Zitat:

„The wound is the place where the light enters you.“

(„Die Wunde ist der Ort, an dem das Licht in dich eindringt.“)

(Jalal ad-Din Muḥammad Rumi, 1207-1273, persischer Dichter, Sufi Mystiker, Jurist, Theologe)