

Christian Firus mit Hans-Hermann Firus

Verabredung mit dem Glück

So stärken Sie

Ihre seelische Widerstandskraft

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Für die Schwabenverlag AG ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns.
Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2015 Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung oder Gestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: Nordreisender/photocase.de

Druck: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-0572-4 (Print)

ISBN 978-3-8436-0587-8 (eBook)

VORWORT

VON LUISE REDDEMANN

Auch das Glück entzieht sich uns
genau und gerade in dem Maße, in dem wir es forciert intendieren.
Aber es stellt sich automatisch ein, wenn wir unsere
Selbst-Transzendenz ausleben,
sei es in der Arbeit, sei es in der Liebe. Das Glück ist ein »Effekt«,
der sich nicht »haschen« läßt.
Viktor Frankl

In diesem Buch von Christian Firus geht es unter anderem ums Glück und wie man es erreichen kann. Alle Menschen wollen glücklich sein, meinen die Buddhisten, aber wie können wir das Glück erreichen? Indem wir zunächst anerkennen, dass es Leiden gibt, Leiden, das jedem Menschen widerfahren kann, und ob es uns widerfährt, entzieht sich unserer Kontrolle. Viktor Frankl wusste das sehr genau, weil er in den KZs der Nazis zu überleben versuchte, was ihm auch gelang.

Nach dem »Anschluss« von Österreich an das Deutsche Reich wurde ihm 1938 aufgrund seiner jüdischen Herkunft untersagt, arische Patienten zu behandeln. 1940 übernahm er die Leitung der neurologischen Abteilung des Rothschild-Spitals, des einzigen Krankenhauses, in dem in Wien noch jüdische Patienten behandelt wurden. Einige seiner Gutachten aus dieser Zeit sollten Patienten davor bewahren, dem nationalsozialistischen Euthanasieprogramm zum Opfer zu fallen. Als Juden wurden er, seine Frau und seine Eltern am 25. September 1942 ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Sein Vater starb dort 1943, seine Mutter wurde in der Gaskammer von Auschwitz ermordet, seine Frau starb im KZ Bergen-Belsen. Am 27. April 1945 wurde er aus dem KZ in Türkheim von der US-Armee befreit.

Seine Eindrücke und Erfahrungen in den Konzentrationslagern verarbeitete er in dem Buch »... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager«. Schon kurz nach Ende des Krieges vertrat er die Ansicht, dass vor allem Versöhnung einen sinnvollen Ausweg aus den Katastrophen des Weltkrieges und des Holo-

caust weisen könne. 1946 wurde er zum Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik berufen und war dies bis 1971. Er begründete die österreichische Ärztesellschaft für Psychotherapie und wurde deren erster und einziger Präsident.

Ich halte es für einen gewissen Skandal, dass die Arbeit von Frankl in psychotherapeutischen Kreisen in Deutschland nicht zur Kenntnis genommen wird, geschweige denn gewürdigt. So ist es Christian Firus als Verdienst anzurechnen, dass er, nach seiner Doktorarbeit zu Frankl, sich immer noch bemüht, dessen Grundsätze bekannter zu machen und sie in einen aktuellen Kontext zu bringen. Selbsttranszendenz, sich als Teil von etwas Größerem zu sehen, war lange Zeit kein Thema in der Mainstream-Psychotherapie.

Frankl wusste um den Sinn einer Lebensaufgabe, denn: »Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.« Und dass »der Wille zum Sinn unser Leben bestimmt! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muss Sinnmöglichkeiten bieten«.

Kurzum, die Verbindung, die Christian Firus zwischen Frankls Arbeiten und weiteren Erkenntnissen, die in den letzten Jahrzehnten zu denen von Frankl dazugekommen sind, herstellt, sind aus meiner Sicht sehr hilfreich für Menschen, die leiden, unter sich oder unter ihren Erfahrungen oder beidem.

Firus geht es neben Frankls Arbeit um Resilienz, um Salutogenese, um Ressourcen und wie man sie aktivieren kann.

Er trägt vieles zusammen, was inzwischen als hilfreich gilt: Die Forschung zu Salutogenese, zu Resilienz und Ressourcen ebenso wie Erkenntnisse aus der positiven Psychologie und der Forschung zu Achtsamkeit. Es erscheint mir verdienstvoll, dies alles zusammenzutragen und Menschen, die sich (extrem) belastet fühlen, als Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben.

Christian Firus arbeitet hauptsächlich mit extrem belasteten Menschen und hat über Jahre Erfahrungen sammeln können, wie diese Menschen sich selbst helfen können.

Eine Besonderheit dieses Buches ist es, dass Firus sich auf die Erfahrungen seines Vaters, der ein sogenanntes Kriegskind war, bezieht. Das Thema der »Kriegskinder« ist eines, das zuletzt zunehmendes Interesse erregte. Auch die Kinder der Kriegskinder, wie zum Beispiel Christian Firus, werden sich bewusst, wie viel sie tragen, das ihnen von den traumatisierten Eltern mit auf den Weg gegeben wurde. So ist es

hilfreich zu lesen, dass manche Eltern, wie zum Beispiel der Vater von Christian Firus, doch ganz gut mit dem fertig geworden sind, was sie durchgemacht haben. Gleichzeitig ist es wichtig, auch von ihrem unermesslichen Leid zu erfahren, von dem – natürlich – die nächste Generation auch erfuhr, sei es verbal oder nonverbal. Kinder erspüren die Probleme ihrer Eltern. Firus hat aber auch etwas erfahren und erspüren dürfen von den Kräften, die seinem Vater halfen, mit seinem Schicksal umzugehen. So macht er auch Mut, nicht nur ins Klagen zu verfallen, sondern aus Schwierigem Gewinn zu ziehen, sei es als direkt oder als indirekt betroffener Mensch.

Es geht um Sinn, aber auch um »Stellungbeziehen«, beides Begriffe, die auch Frankl sehr beschäftigt haben. Stellung zu sich selbst und Stellung des Therapeuten zu den Problemen seiner PatientInnen. Christian Firus ist dies mit seinem Buch gelungen.

INHALT

- 11 Vorwort
- 14 Dankeschön

So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

- 17 Einführung
- 21 Sinn – ein Schlüssel zu Gesundheit und Erfüllung
- 32 Salutogenese – über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit
- 40 Quantenphysik und Hypnotherapie – wie wir unsere Wirklichkeit beeinflussen können
- 48 Priming und Imagination – über Macht und Nutzen der inneren Bilder
- 57 Selbstwirksamkeit – wie nehme ich Einfluss auf mein Leben
- 63 Achtsamkeit und Akzeptanz – über die Bedeutung der Gegenwart
- 73 Ressourcen – Kraftquellen des Lebens
- 81 Resilienz – über die Widerstandskräfte des Lebens
- 88 Positive Psychologie und Glücksforschung – die Verabredung mit dem Glück
- 100 Selbstfürsorge – über seelische Grundbedürfnisse und das Flow-Prinzip
- 109 Authentizität – die Bedeutung persönlicher Werte
- 115 Verbundenheit und Spiritualität – ein Teil von etwas Größerem sein

Die Kunst, am Schweren zu wachsen

- 125 Krieg, Vertreibung, Flucht und ihre Folgen in der Nachkriegszeit
- 128 Die Lebensgeschichte von Hans-Hermann Firus

- 150 Ausblick
- 153 Zitatnachweis
- 154 Anmerkungen
- 156 Literatur

BITTE

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten
der Wunsch, verschont zu bleiben
taugt nicht

Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe
dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden

Und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden

Hilde Domin¹

VORWORT

Die Erinnerungen an die Flucht- und Vertreibungsgeschichte meines Vaters reichen weit zurück in meine Kindheit und ich war schon früh davon beeindruckt. Interessanterweise hörte ich diese Geschichte von Überlebenswillen und Mut trotz aller Verluste von keiner anderen Person aus der Verwandtschaft meines Vaters, dort herrschte Schweigen.

Heute glaube ich, dass schon dieses Erzählenkönnen eine Form der Bewältigung war und ist! Das Leben, unser aller Leben erhält dadurch einen Anfang und ein Ende, was gerade bei belastenden und traumatischen Erfahrungen von großer Bedeutung ist. Erzählend können wir uns somit vergewissern, dass das Schreckliche vorbei ist.

Vermutlich hat mich der Lebensweg meines Vaters stärker beeinflusst, als ich lange Zeit dachte. Aufgewachsen mit den Berichten über die eindrucksvollen Erlebnisse von Flucht und Vertreibung, von Lagerleben und Neubeginn, von Trennungserfahrungen bis hin zum Tod seiner Mutter war ich dennoch stets von seinem Optimismus, seinem unbändigen Humor und seinem Wissensdurst umgeben. Seine bis heute anhaltende fragende, neugierige Suche und Auseinandersetzung mit dem, »was das Leben im Innersten zusammenhält«, und seiner Hilfsbereitschaft für andere, notleidende, am Leben zweifelnde Menschen beeindruckte mich immer schon. Ich erlebte, dass sich Schicksalsschläge überwinden, bewältigen lassen, dass das Leben auch und trotz dunkler Stunden weitergeht und nicht seinen Sinn verliert!

Sicherlich nicht grundlos stieß ich schon bald nach meinem Abitur auf die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls und begann noch während meines Medizinstudiums mit der Psychotherapieausbildung in diesem Verfahren. Frankl ist meines Erachtens als Vorläufer der Salutogenese anzusehen, einem Konzept, das sich mit den Fragen der Gesunderhaltung und des Gesundwerdens beschäftigt. Nur nannte er selbst es nicht so. Er überlebte Auschwitz, verlor seine gesamte Familie und nutzte diese Erfahrung als Grundlage seiner Therapiemethode. Am Schweren zu wachsen, auch dem Leiden Sinn »abzurufen«, am Unabänderlichen nicht zu verzweifeln, das und vieles mehr waren seine Themen.

Während eines Studienjahres in Wien konnte ich Frankl noch in sehr hohem Alter an der Uni hören, gleichzeitig promovierte ich über den Sinnbegriff der Logotherapie und Existenzanalyse und seine Bedeutung für die Medizin.

In meiner weiteren Ausbildung war schon bald klar, dass mich die sogenannten Psychofächer interessierten. Die Facharztweiterbildungen in den Fächern Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zeugen davon. Systemisch-hypnotherapeutische und schließlich traumatherapeutische Ausbildungen folgten und fließen in meine tägliche Arbeit mit traumatisierten Menschen ein. Dabei werde ich täglich auch Zeuge davon, was Menschen helfen kann, ihre mitunter dramatischen und traumatischen Schicksale zu bewältigen und wieder Anschluss an ihre Ressourcen und ihre Widerstandskraft zu bekommen.

Genauso ging es mir mit der Überlebenskunst meines Vaters. Und so bat ich ihn im Frühjahr 2011, seine Überlebensgeschichte einmal aufzuschreiben. Zeitgleich entstand bei mir die Idee, unterschiedliche Perspektiven seelischer Gesundheit zu beschreiben und gleichzeitig ganz praktische Anregungen zur eigenen Vertiefung in diese Themen zu geben. Entstanden ist daraus dieses Buch, das auch zum Ausdruck bringt, dass die Erfahrungen meines Vaters auch mein Leben bis heute beeinflussen und die Art und Weise, wie er sie bewältigt hat, mich bis heute prägen.

Die folgende »Autobiografie in fünf kurzen Kapiteln« nimmt bereits etwas vorweg, was sich durch dieses Buch ziehen wird; nämlich die Haltung des Handelns trotz aller Hindernisse, Belastungen oder gar Traumata.

Autobiografie in fünf kurzen Kapiteln

von Portia Nelson²

I

Ich geh die Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich fall hinein.
Ich bin verloren ... ich bin hilflos.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert ein ganzes Leben,
da wieder herauszufinden.

II

Ich geh dieselbe Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich tue so, als würde ich es nicht sehen.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben,
dass ich wieder am selben Punkt bin.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Es dauert immer noch lange,
herauszukommen.

III

Ich geh dieselbe Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich seh es.
Ich falle wieder hinein ... das ist die
Gewohnheit.
Ich hab die Augen offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine Schuld.
Ich bin sofort wieder draußen.

IV

Ich geh dieselbe Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich laufe um das Loch herum.

V

Ich gehe eine andere Straße hinunter.

DANKESCHÖN

An der Entstehung dieses Buches waren viele Menschen beteiligt, denen ich danken möchte. Zunächst möchte ich meinen Eltern danken, die mich bis heute durch ihre optimistische Widerstandskraft durchs Leben begleiten. Ohne sie wäre dieses Buch sicherlich so nicht entstanden. Dass sich dies auch in der hier vorliegenden Zusammenarbeit mit meinem Vater widerspiegelt, ist ein besonderes Glück.

Ermutigend und konstruktiv haben Nicolas Alschibaja, Blandina Kalmbach, Barbara und Wolfgang Köhne Korrektur gelesen, herzlichen Dank!

Meiner Frau Antje Firus gilt mein besonderer Dank. Sie hat den gesamten Text sehr sorgfältig gelesen und mit zahlreichen Anregungen zum besseren Verständnis beigetragen. Auch gewährte sie mir die Zeit zum Schreiben. Darüber bin ich glücklich und ihr sehr dankbar.

Werner Geigges, meinem Chef in der psychosomatischen Reha-Klinik Glotterbad, möchte ich danken, weil er mich immer wieder anregt, mich mit neuen Themen auseinanderzusetzen oder Bekanntes neu zu denken. Das bereichert meine Arbeit bis heute und ist auch in dieses Buch mit eingeflossen.

Zahlreiche Patienten vertrauten sich mir an, ließen mich dadurch lernen und tiefer sehen, ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich.

Vielen Lehrern, von denen ich aus Büchern und Seminaren über viele Jahre lernen konnte, gilt mein Dank. Würde ich sie namentlich nennen, würde ich mit Sicherheit einige vergessen, das möchte ich vermeiden.

Zuletzt möchte ich unserer Lektorin Frau Heike Hermann herzlich danken, die durch ihre konstruktiven Korrekturen und Kommentare den Lesefluss und das Verständnis verbessert hat.

**SO STÄRKEN SIE IHRE
SEELISCHE
WIDERSTANDSKRAFT**

EINFÜHRUNG

»Wie soll jemand auf die Idee kommen, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, dem von Kindesbeinen an erklärt wurde, dass der eigene Körper wie eine Maschine funktioniert?«³ Dieses Buch möchte Ideen genau hierzu liefern und dabei den Bogen noch weiter spannen und das Schwere, Leidvolle, Belastende mit einbeziehen. Dabei wird es auch um die damit im Zusammenhang stehenden Fragen gehen:

Wie lässt sich Schweres bewältigen? Warum gelingt es Menschen immer wieder – unabhängig von ihrer Hautfarbe, Religion, Bildung und ihrem Geschlecht –, schwierige Lebensumstände zu überwinden, ja sogar an ihnen zu wachsen, wie die Lebensgeschichte meines Vaters in diesem Buch zeigt?

Diese Frage beschäftigt die psychologische Forschung zunehmend. Was so selbstverständlich klingt, ist es bei genauerer Betrachtung nicht! Über viele Jahrzehnte hat die Problemsichtweise Denken und Handeln von Pädagogik und Psychotherapie bestimmt und tut dies bis heute. Dahinter steht die Überzeugung, über Problemanalyse und -verständnis Hilfe zur Problembewältigung zu erlangen. Dies, so wissen wir heute, ist eine einseitige Sichtweise mit Konsequenzen. Erstens arbeitet unser Gehirn bei einem solchem Vorgehen im Problemmodus, ist fokussiert auf Schweres, Leidvolles, Traumatisches; dass es uns dabei nicht gut geht, liegt auf der Hand. Zweitens bleibt ein anderer Bereich dabei unberücksichtigt: die Ressourcen, die Fähigkeiten und Stärken einer Person, die stets vorhanden sind, oft verborgen und nicht wirklich ausgeschöpft! Leben kann ohne sie nicht gelingen! Dies gilt in gleicher Weise für Psychotherapie, Pädagogik und Beratung, die sich gerne und manchmal ausschließlich mit dem beschäftigen, was nicht funktioniert.

Mit Viktor Frankl tauchen schon ab den Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts neue Ideen auf (siehe Kapitel »Sinn«). Das Blatt beginnt sich in den Siebzigerjahren zu wenden, seit Bandura den Begriff Selbstwirksamkeit eingeführt und Antonovsky die Salutogenese begründet hat. In den entsprechenden Kapiteln erfahren Sie hierzu mehr. Antonovsky stellte sich die spannende Frage, warum nicht alle

KZ-Überlebenden schwere psychische Folgeschäden aufwiesen, sondern immerhin etwa dreißig Prozent den unfassbaren Schrecken relativ gesund überlebt hatten. Er fand heraus, dass die Fähigkeit, auch schwierigste Situationen zu verstehen, in ihnen Handlungsspielräume und eine Sinnhaftigkeit zu entdecken, darüber entscheidet, ob Menschen diesen Situationen mit einer Grundhaltung der Bejahung begegnen. Eine solche Haltung findet sich beispielsweise im Musizieren oder Theaterspielen mitten in einem KZ! Er nannte diese Fähigkeit Kohärenzgefühl.

Anders als Antonovsky, der annahm, dass dieses Kohärenzgefühl angeboren ist, wissen wir heute, dass wir ein Gefühl von Kohärenz zeitlebens entwickeln können. Die Biografie meines Vater mit dem Schwerpunkt Kriegs- und Nachkriegszeit, die Sie am Ende dieses Buches in Teil 2 lesen können, verwirklicht in eindrucksvoller Weise wesentliche salutogenetische Faktoren und zeigt Ressourcen auf, die dabei helfen können, Schweres, ja mitunter Traumatisches zu bewältigen, ohne daran zu zerbrechen und zu erkranken.

Zu Beginn der Lebensgeschichte meines Vater taucht gleich ein zentraler Satz und Gedanke auf: »Wir schaffen das!« Dies hört der fünfjährige Junge aus dem Mund seiner Mutter. In allem Chaos von Flucht und Vertreibung trägt dieser Satz oder ich sollte besser sagen: diese Haltung. Sie ist es, die sich mitteilt und sich einprägt als Grunderfahrung, als Grundton des Lebens.

Menschen benötigen Ermutigung und vertrauensvolle Anwesenheit, die es erlauben, sich zu beruhigen und wieder bei sich anzukommen. Was Menschen nach traumatischen Ereignissen am meisten brauchen, ist lapidar gesagt eine warme Decke, tröstende Worte, eine liebevolle Umarmung und vielleicht eine Tasse Tee! Sie brauchen keine theoretischen Informationen. So haben sich frühzeitige Interventionen, die über mögliche Folgen von Traumata informieren und entsprechende Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen, in der Psychotherapie als nicht hilfreich erwiesen.

Wenigstens eine positiv besetzte Bezugsperson benötigen Menschen, um zu wachsen und Widerstandskraft zu entwickeln – und eine solche Person lässt sich in der Regel auch finden. Das müssen nicht die Eltern sein, manchmal sind es Großeltern, Geschwister oder auch Nachbarn, die einem das Gefühl vermitteln: Du schaffst das, ich traue dir das zu!

Solch wichtige Menschen begleiten meinen Vater in seinem Lebenslauf immer wieder, insbesondere nach dem Tod seiner Mutter. Eine körperlich behinderte und in ihrem alltäglichen Leben sehr einge-

schränkte Frau, der mein Vater als Achtzehnjähriger auf einer Tagung begegnete, steht hierfür exemplarisch. Sie vermittelt ihm die Liebe zu Musik und Literatur und verhilft den ersten Schritten in der Arbeit mit anderen Menschen (Pfadfinder) zum Erfolg. Auch hier findet Ermutigung statt und Sinnstiftung durch den Zugang zu Musik und Literatur, die Frankl »schöpferische Werte« nannte. Das Leben wird als sinnvoll und bedeutsam erlebt, wenn ich mich für solche Erfahrungen öffnen kann! Dieser Erfahrung begegnen wir hier und sie ist eine wesentliche Ressource. Sie ist uns nicht angeboren, wir können vielmehr an sie herangeführt werden und sie für uns nutzbar machen.

Mich von Dingen ansprechen, mich vielleicht begeistern zu lassen, halte ich für eine grundlegende menschliche Ressource, die keineswegs trivial ist. Immer wieder erlebe ich es im klinischen Kontext, wie mühsam sich viele Patienten diese Fähigkeit erarbeiten müssen; wie sie darum ringen, das Leben und was es für sie bereithält als bedeutsam für sich zu erleben.

Grundlegend für die Bewältigung von Schwerem erscheint mir die Fähigkeit zum selbstwirksamen Handeln. Selbstwirksamkeit ist eine Grundeinstellung von Menschen, dass sie es sind, die ihr Leben gestalten und damit zum Erfolg oder Gelingen von was auch immer beitragen, dass sie beteiligt daran sind und Einfluss nehmen. Dies gilt meines Erachtens selbst dann, wenn jemand an Fügung, Schicksal, Kismet oder Ähnliches glaubt, weil wir unserem Leben mit dieser Einstellung Sinn verleihen und sich gerade dadurch Handlungsmöglichkeiten auf-tun. Auch hier erweisen sich die Salutogenesefaktoren als »Hintergrundmusik«.

Doch wie werden Menschen selbstwirksam?

An der Biografie meines Vaters und vieler anderer Menschen wird deutlich: Menschen benötigen einen »sicheren Hafen« (Bindungssicherheit) und Ermutigungen. Gerald Hüther weist darauf hin, dass alle Menschen diese Erfahrung von Zugehörigkeit und Wachsenkönnen wenigstens im Mutterleib machen und dass diese Erfahrung damit implizit und unauslöschlich in jedem von uns als Spur vorhanden ist, sie ist zumindest im Körpergedächtnis gespeichert!

Wie sonst könnten wir erklären, dass Menschen trotz unermesslichen Leides durchhalten und den mitunter beschwerlichen Weg einer Psychotherapie einschlagen?!

Diese Sichtweise ist nicht selbstverständlich, sie ist allerdings lernbar. Ich kann beispielweise beginnen für mich zu sorgen, mich für mein Wohlergehen einzusetzen, anfangs meist gegen innere Widerstände, dann immer selbstverständlicher. Ich kann lernen, eine Hal-

tung von Dankbarkeit zu entwickeln, die sich an einfachen Fragen orientieren kann wie: Was verdanke ich meinen Sinnen? Was nehme ich jetzt durch sie wahr und was würde mir fehlen, wenn genau das nicht möglich wäre?

Ich kann beginnen, ein Freude- und Dankbarkeitstagebuch zu führen, in das ich jeden Tag schreibe, und auf diese Weise langsam den Blick wenden oder zumindest lernen, einen Blickwinkel des Sowohl-als-auch einzunehmen: Es gibt das Schwere, ja, und es belastet mich bis heute immer wieder, und gleichzeitig gibt es Momente der Freude, vielleicht sogar des Glücks. Beides kann nebeneinanderstehen – diese Erkenntnis verändert Wesentliches! Wem es gelingt, eine solche Sichtweise einzunehmen, der ist selbstwirksam, der verschafft sich Luft, der sorgt für Gegengewichte, der bewältigt damit Schweres.

Mit anderen Worten: Wer dem Schweren etwas Leichtes an die Seite stellt, verändert es. Wer es verändert, nimmt Einfluss. Wer Einfluss nimmt, erlebt sich als handelnd. Und wer sich als handelnd und gestaltend erlebt, verändert sich und seine Welt! Er oder sie ist im besten Sinne selbst wirksam! Dies ist die Verabredung mit dem Glück!

Im Laufe dieses Buches werden wir auf ganz unterschiedliche Weise dem Glück begegnen. Mal zeigt es sich in der Bewältigung von Herausforderungen, mal in der Verbundenheit mit Menschen oder Aufgaben, mal im Nutzen eigener Kompetenzen und Stärken und mal in einer Haltung von Dankbarkeit. Wir können es nicht erzwingen, sehr wohl aber die Tür öffnen und es aktiv einladen. Dazu möchte dieses Buch Sie einladen!

SINN – EIN SCHLÜSSEL ZU GESUNDHEIT UND ERFÜLLUNG

Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht.

Vaclav Havel

Einstiegsfragen: Kennen Sie in Ihrem Leben die Erfahrung von Sinn mitten im Alltag? Die Erfahrung einer erfüllenden Aufgabe, die Erfahrung von beglückenden Momenten im Erleben?

Kennen Sie die Erfahrung, dass etwas genau zu Ihnen passt, es geradezu darauf wartet, von Ihnen angepackt zu werden?

Vermutlich ist uns Menschen allen die Erfahrung zu eigen, dass wir uns dann zufrieden fühlen, wenn wir Dinge erleben oder tun, die uns sinnvoll erscheinen. Und umgekehrt kennen wir alle Situationen, in denen wir nutzlos scheinende Dinge tun müssen, was uns belastet und stresst. Und so ist mittlerweile wissenschaftlich gut belegt (mehr dazu im Kapitel über Flow), dass Menschen, die dauerhaft einer sinnentleerten Tätigkeit nachgehen müssen, die sie nicht oder kaum beeinflussen können, krankheitsanfälliger werden. Es liegt also nahe, seelische Gesundheit, Zufriedenheit und Glück mit Sinn in Zusammenhang zu bringen. Wir merken dabei sehr rasch, dass es nicht um die großen Fragen nach dem Sinn des Lebens im Allgemeinen geht, sondern vielmehr darum, auf die alltäglichen Anforderungen eine sinnvolle Antwort zu finden.

Und noch etwas wird bei der Beschäftigung mit dieser Thematik bald deutlich: Es sind die kleinen Dinge des Lebens, auf die es häufig ankommt. Wer kennt nicht die Erfahrung, dass das Aufräumen oder Ausmisten einer einzigen Schreibtischschublade mit einem Gefühl von Zufriedenheit einhergeht. Das Gleiche kann ich erleben, wenn ich eine Zimmerpflanze umtopfe, die schon lange darauf gewartet hat, oder ein einfaches Essen zubereite, an dem sich die Familie erfreut. Genauso kann eine Begegnung in der Straßenbahn, ein kurzer Austausch mit den Bauern auf dem Wochenmarkt oder ein freundlicher

Gruß des Nachbarn mit dem Gefühl einhergehen, am richtigen Platz zu sein.

Unsere Sprache weist bereits darauf hin, dass solche Erfahrungen von Sinn keine »Kopffüßler« sind, sondern ganz offensichtlich in unserem Körper verankert sind. Es ist ein bestimmtes Körperempfinden, was uns diese Erfahrung vermittelt. Der Hirnforscher Antonio Damasio nennt diese Körperempfindungen »somatische Marker«⁴. Er beschreibt damit genau das, was der Volksmund als »Bauchgefühl« kennt. Es ist ein mit Erleichterung oder Zufriedenheit einhergehendes ganzheitliches Empfinden, dass etwas zu mir passt beziehungsweise zum jetzigen Zeitpunkt genau richtig ist. Wir können also vereinfacht sagen, dass unser Körper bereits die Antwort kennt. Das hat evolutionsbiologische Gründe: Unser Körper hat zum Überleben alle wichtigen Informationen abgespeichert, um im späteren Leben darauf jederzeit zurückgreifen zu können. Und wir können diese Erfahrung unseres Körpergedächtnisses nutzen, wenn wir im Alltag darauf achten, wo und wann sich Gefühle von innerer Stimmigkeit und positiver Resonanz zeigen, und ihnen mehr Beachtung schenken.

Wir Menschen machen solche Erfahrungen von Stimmigkeit und Sinn häufig, wenn wir nicht mit uns selbst, sondern mit anderem beschäftigt sind, mit Menschen, mit denen wir uns verbunden fühlen, oder mit Tätigkeiten, mit deren Beschäftigung wir über uns selbst hinauswachsen. Auch diese Erfahrung beschreibt der Volksmund treffend mit: »Geben ist seliger als Nehmen.« Nicht Profitstreben und das eigennützige Vermehren des persönlichen Wohlstandes, sondern das Teilen, Verbinden und Bei-anderen-Sein erfüllt uns letztlich mit Zufriedenheit und Sinn. Wir brauchen einander, diese Feststellung ist heute mindestens so aktuell wie zu Urzeiten, in denen unsere Vorfahren in kleinen Gemeinschaften ums Überleben kämpften. Die Beschäftigung mit der Sinnperspektive kann dazu verhelfen und gleichzeitig das Tor zur seelischen Gesundheit aufstoßen.

Es war Viktor Frankl, der noch vor dem zweiten Weltkrieg damit begann, die »Logotherapie und Existenzanalyse« zu entwickeln, die die Sinnorientiertheit des Menschen in den Mittelpunkt stellt. Er meint mit Sinn etwas sehr Konkretes, nämlich eine »im Hier und Jetzt durch mich zu erfüllende Aufgabe«⁵.

Was steht jetzt gerade für mich an? Was macht mir Sinn? Finde ich darauf eine passende Antwort, dann fühlt sich mein Leben sinnvoll an und dann geht es mit einem Gefühl innerer Resonanz und Stimmigkeit einher. Wenn Sie darauf achten, immer wieder solche Sinnerfahrungen zu machen, tun Sie viel für Ihre seelische Gesundheit!