Stress adieu – mit Liebe zu sich selbst

OB JUNG ODER ALT: Das Glück beginnt oft mit ganz kleinen Schritten im Alltag

Von **Mirko Luis**

Der tägliche Spagat zwischen Beruf, Familie und sozialen Aktivitäten fällt immer mehr Menschen zunehmend schwerer. Grund dafür: In nahezu allen Bereichen – beruflich oder privat – wachsen die Anforderungen. Guter Rat, wie negativer Stress in positiven verwandelt werden und die Seele wieder ins Gleichgewicht kommen kann, ist teuer. Doch Antworten sind gar nicht einmal so schwer zu finden.

Powernapping auf der Parkbank im Freien: Gestresste Geschäftsleute, die den zeitlich begrenzten Kurzschlaf von maximal 30 Minuten in den Arbeitstag integrieren, können damit Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität steigern – und fühlen sich hinterher wieder topfit. Fotos: Fotolia

Die wichtigste, gemeinsame Botschaft, die immer mehr Experten aus den unterschiedlichsten Wissenschaftsgebieten verkünden, klingt erstaunlich simpel, trifft aber für alle Generationen gleichermaßen zu. So sei die Ursache für die meisten Probleme „mangelnde Selbstliebe“. So oder so ähnlich heißt es in vielen Lebensratgebern. Klingt logisch, denn: Wer sich nicht selbst liebt, kann nämlich auch andere Menschen nicht lieben. Man ist also, wie viele Psychologen und Ärzte notorischen Zweiflern jederzeit gern bestätigen werden, längst noch kein Egoist, wenn man zunächst sich selbst zu seinem besten Freund macht und sich jeden Tag wenigstens eine Viertelstunde Zeit für einen inneren Dialog mit sich selbst nimmt. Ziele dabei sollten sein, die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu erkunden, aber auch die kleinen Erfolgserlebnisse des Alltages – etwa in der Schule, im Studium oder im Beruf – noch einmal festzuhalten und sich darüber zu freuen. Dass unterdessen das große Glück oft mit kleinen Schritten im Alltag beginnt, ist vielen Menschen auf Anhieb oft gar nicht so bewusst. Nachfolgend vier Tipps aus aktuellen populärwissenschaftlichen Veröffentlichungen .

1. Tipp – Authentisch sein: Die Wahrheit lässt sich nicht verleugnen. „Es ist besser, ihr ins Gesicht zu schauen, es ist besser, sie zu akzeptieren und mit ihr zu leben“, heißt es in dem vor allem für gestresste Stadtmenschen empfehlenswerten Ratgeber „Meditation für Busy People“. Viele darin geschilderte Methoden sind eigens dafür entwickelt worden, in den Alltag integriert zu werden – von Achtsamkeitsübungen auf dem morgendlichen Weg zur Arbeit über Atemübungen bis hin zu Techniken, schneller in den gesunden Schlaf zu finden. Unter Hinweise auf die Erkenntnisse des 1990 verstorbenen indischen Philosophen „Osho“ werden wir zur Authentizität ermuntert. Würde der Mensch immer wieder verschiedene Masken aufsetzten, sondern ein Leben in Wahrheit führen – mit seinem ursprünglichen Gesicht – würden alle Probleme nach und nach verschwinden, „weil die inneren Konflikte sich auflösen und du nicht mehr innerlich zerrissen bist“. Dann würde bereits die Stimme die innere Einheit widerspiegeln. Bei Menschen, die sich verstellen, sei das anders. Wenn sie etwas sagen würden, verriete der Körper etwas anderes – Zunge und Auge bildeten dann nämlich keine Einheit.

Mehr darüber gibt es hier: „Meditation für Busy People. Wie man den Stress besiegt, auch wenn man keine Zeit hat“, 160 Seiten, 14,99 Euro, L.E.O.-Verlag

2. Tipp – Gelassener werden: „Je warmherziger wir mit uns selbst umgehen, desto verbundener fühlen wir uns auch mit anderen Menschen“, bestätigen Prof. Dr. Katharina Ceming, Professorin an der Universität Augsburg, und die Berliner Journalistin Christa Spannbauer in ihrem Gemeinschaftswerk „Der spirituelle Notfallkoffer“. Darin verschmelzen die Erfahrungen von zwei Frauen, die auf ihrem persönlichen Lebensweg nahezu alle Facetten des modernen Menschen kennengelernt haben. Ihre Ansatzpunkte, Eigenheiten, Träume, Ziele und Wünsche von Menschen zu beschreiben, ist allerdings grundverschieden. Während Spannbauer seit vielen Jahren Zen und Yoga praktiziert, beschäftigt sich Wissenschaftlerin Ceming seit vielen Jahren mit religiösen, philosophischen und sozialen Aspekten der Weltreligionen – und hier insbesondere mit Mystik und Spiritalität. In übersichtlichen Kapiteln widmen sich die Autorinnen so populären Themen wie Wegen zur inneren Balance und zu mehr Gelassenheit, aber auch Versagensängsten und innerer Leere – Anleitungen für Meditationsübungen (allen voran Yoga) inklusive. Beide Autorinnen vertreten die These, dass der meist strenge Umgang des Menschen mit sich selbst die Folge von Erziehung und dessen sei, was diese früh in ihrem Leben erfahren hätten. „Wir haben die Stimme unserer Eltern als Kontrollinstanz verinnerlicht, und zwar so tief, dass wir meinen, es handele sich um unsere eigene“, analysieren die beiden Autorinnen. Selbst im Erwachsenenalter hörten immer noch viele auf diese Stimme, die gleichermaßen strafe, maßregele und uns antreibe, ein besserer Mensch zu werden. Dabei seien gerade Fehler das Tor zu neuen Entdeckungen, zitieren sie im Verlauf des Buches den bekannten irischen Schriftsteller James Joyce. Besonders wichtig sei, zu diesen Fehlern zu stehen und eine gewisse Gelassenheit zu entwickeln. „Im Leben werden wir immer damit konfrontiert werden, einer Sache oder Situation nicht gewachsen zu sein“, klären Ceming und Spannbauer auf. Wichtig sei deshalb, Vertrauen zu sich selbst schon im Kleinen zu kultivieren, verweisen sie auf eine Strategie, die von der buddhistischen Meditationslehrerin Sylvia Wetzel stammt. „Jedes bisschen Vertrauen gibt uns Kraft mit der Tatsache klarzukommen, dass wir unser Leben nie hundertprozentig in den Griff bekommen“, formulierte diese.

Reise ins Innere: Beim „Nach-innen-Schauen“ kann die äußere Wirklichkeit klarer und intensiver wahrgenommen werden.

Katharina Ceming. Christa Spannbauer: „Der spirituelle Notfallkoffer. Erste Hilfe für die Seele“, 168 Seiten, 14,99 Euro, Trinity-Verlag

3. Tipp: Nicht dem großen Glück hinterherjagen, sondern die vielen kleinen angenehmen Momente genießen: „Es gibt keinen Weg zum Glück, das Glück ist der Weg“ – mit diesem orientalischen Sprichwort beginnt das bemerkenswerte Buch „Das Geheimnis einer glücklichen Seele“ aus der Feder von sechs Top-Autoren – dem Pariser Psychiater Christophe André, dem buddhistischen Mönch Matthieu Ricard, dem Rechtsanwalt Thomas d’ Ansembourg, der klinischen Psychologin Isabelle Filliozat, dem niederländischen Geograf und Forschungsteamleiter Eric Lambin sowie dem Psychologen Jacues Lecomte. Der Beitrag von Christophe André ist besonders erwähnenswert, weist er uns doch auf die Flüchtigkeit, aber auch die Endlichkeit des Glücks hin. Wenn Menschen sich bewusst wären, dass ihre Lebenszeit begrenzt sei, umso stärker suchten sie sich sinnerfüllte Aktivitäten, schildert er. Die meisten wissenschaftlichen Untersuchungen zeigten zudem, dass es die Addition von vielen kleinen Glücksmomenten und angenehmer Gefühlszustände sein, die am Ende das große Glück ausmachten. Isabelle Filliozat versucht in ihrem Beitrag, das Glück gedanklich in der Familie zu orten. Sie versucht sich an der wohl schwersten aller Definitionen, nämlich der von Liebe. „Das Gefühl der Liebe entsteht aus der Nähe“, sagt sie. Fehle diese, lebten wir im permanenten Mangel an Liebe. „An jemandem hängen bedeutet nicht immer, dass man ihn liebt. Eine Bindung aus Angst und Scham kann genauso fest sein wie eine Bindung aus Liebe“, warnt sie. Für ein glückliches Zusammenleben in der Familie müsse sich jeder in Sicherheit fühlen können. „Liebe könnte bedeuten, dass man sich ohne Angst zu missfallen äußern kann, dass man sich frei fühlt, man selbst zu sein“, betont die Psychologin. Glück bedeute schlicht, „sich lebendig zu fühlen“.

Christophe André, Matthieu Ricard u.a.: „Das Geheimnis einer glücklichen Seele. Positive Psychologie in der Praxis, 160 Seiten, 14,99 Euro, Scorpio-Verlag

4. Tipp: Heraus aus dem Alltagstrott: Insbesondere die Fähigkeit zu einer Zukunftsorientierung erweise sich als bedeutsam für die seelische Widerstandsfähigkeit, verdeutlicht Christian Firus, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, in seinem aktuellen Buch „Verabredung mit dem Glück“. Wer den Blick nach vorn richte, könne so manche Schluchten und Stromschnellen überwinden. „Er findet sich mit dem Status quo nicht ab“, so der Arzt. Stattdessen gelänge es Menschen, die den Blick nach vorn richten würden, Visionen für eine bessere Zukunft zu entwickeln und damit besondere Kräfte zu mobilisieren. Menschen, die positiv nach vorn und nicht zurück blickten, glaubten außerdem leichter an Veränderungen und fänden leichter den Mut, sofort damit zu beginnen. Die Frage, ob sich das private Glück beeinflussen lasse, beantwortet Firus mit einem klaren „Ja“. Insbesondere der Bruch mit dem Gewohnten führe zu einer Veränderung und könne ein erster Türöffner für neue, beglückende Erfahrungen sein. So lasse sich Firus zufolge ein optimistischer Blick durchaus erlernen, indem man einfach mal seine Kreativität auslebe. Warum nicht mal von der ungewohnten Seite aufs Fahrrad steigen, ein Buch lesen, das uns auf den ersten Blick nicht zusagt, oder einen anderen als den gewohnten Arbeitsweg einschlagen?, schlägt Firus dabei vor.

Christian Firus und Hans-Hermann Firus: „Verabredung mit dem Glück. So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft, 160 Seiten, 14,99 Euro, Patmos Verlag

Senioren ohne Orientierung Hilfe anbieten

Gerade bei Senioren mit Demenz leidet der Orientierungssinn. Wenn man Betroffenen begegnet, sieht man die Erkrankung natürlich nicht auf den ersten Blick. Aber wenn ein älterer Mensch orientierungslos wirkt, fragt man sich oft: Soll ich helfen oder denjenigen lieber in Ruhe lassen? „Reagieren Sie, wenn Ihnen jemand verloren erscheint“, rät das Kuratorium Deutsche Altershilfe (KDA), das unter dem Motto „Demenz geht uns alle an“ ein neues Poster mit Tipps von A bis Z erstellt hat.

WUNDERBARES TEAM: GROSSELTERN UND ENKEL

Großeltern haben einen sehr guten Draht zu ihren Enkeln. Laut einer GfK-Umfrage im Auftrag der Zeitschrift „Senioren Ratgeber“ haben 87,4 Prozent der Bundesbürger mit mindestens einem Enkelkind ein sehr gutes Verhältnis. Auch umgekehrt gab die große Mehrheit der Befragten (80,1 Prozent) an, ein sehr gutes Verhältnis zu Oma und Opa zu haben oder gehabt zu haben. Das gilt vor allem für die Jüngeren zwischen 20 und 29 Jahren: Unter ihnen bewerteten 87,3 Prozent die Beziehung zu ihren Großeltern als hervorragend. / Symbolfoto: Fotolia

Bei Umzug neue Adresse mitteilen

Rentner müssen bei einem Umzug dem Renten Service der Deutschen Post AG ihre neue Adresse mitteilen. Darauf weist die Deutsche Rentenversicherung Bund in Berlin hin. Denn die aktuelle Adresse wird benötigt, um die Renten auszahlen zu können. Wird die neue Adresse nicht mitgeteilt und kann auch nicht ermittelt werden, stoppt der Renten Service die Zahlung der Rente zunächst. Erst wenn sich die Betroffenen mit ihrer neuen Adresse melden, kann die Rente wieder überwiesen werden.