

Krisen überwinden, glücklicher leben

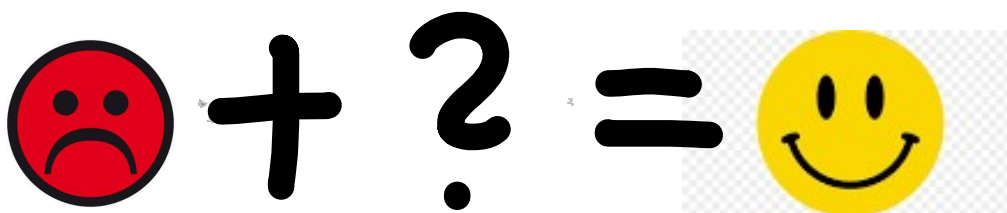
Aristoteles (384-322 v. Chr.) verknüpfte in seiner Vorstellung von einem sinnvollen und gesunden Leben den Begriff „Eudaimonie/ Gutgeistigkeit“ als Fähigkeit, eigene Talente und Potenziale zu nutzen, um das Beste aus sich und seinem Leben zu machen. Psychologen untersuchten diese Erkenntnis im Rahmen einer Studie an der University of Wisconsin und ergänzten sie um sechs Schlüsselqualifikationen für ein gesundes, erfolgreiches und glückliches Leben:

1. Autonomie
2. Selbstakzeptanz
3. Sinn des Lebens
4. Persönliche Entwicklung
5. Positive Sozialbeziehungen
6. Die Fähigkeit, angemessen auf Umweltereignisse zu reagieren

Eine Metapher

Zwei durstige Frösche, deren Teich ausgetrocknet war, kamen an einem Bauernhof und konnten ihr Glück kaum fassen. Dort stand ein Eimer mit frischer, köstlicher Milch! Gleich sprangen sie hinein, tranken und schmatzten, bis sie nicht mehr durstig waren. Als sie wieder herauswollten, stellten sie fest, dass der Rand zu weit oben war und rutschen an der glatten Wand immer wieder ab. Viele Stunden strampelten sie, aber alle Mühen schienen vergeblich. Schließlich waren sie so erschöpft, dass sie ihre Beine kaum noch bewegen konnten. Da meinte der eine Frosch: "Was hilft es, wenn wir uns plagen. Es ist aus!" Damit ließ er sich zu Boden sinken und ertrank. Der zweite Frosch gab jedoch die Hoffnung nicht auf. Er schwamm und strampelte die ganze Nacht weiter. Als es endlich Morgen wurde und die Sonne in die Kammer schien, saß der Frosch auf einem Butterklumpen. Er nahm all seine Kraft zusammen, sprang aus dem Krug und war gerettet.

Was bedeutet das für Menschen, die sich in einer akuten Krise befinden?



Je früher es im Leben gelingt, die o. g. Schlüsselqualifikationen zu trainieren und zu verinnerlichen, desto höher ist die Kompetenz im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen oder ausgeprägten Krisen, die uns an unsere körperlichen und emotionalen Grenzen bringen können.

Die Stärke, eine Krise zu bewältigen, wird Resilienz genannt und kann im persönlichen, gesellschaftlichen oder organisationalen Kontext entfaltet werden. Diese Fähigkeit ist nicht bei jedem gleich stark ausgeprägt, doch kann sie jederzeit trainiert und weiterentwickelt werden.

Es gibt zahlreiche wissenschaftliche Erkenntnisse, die den Zusammenhang zwischen der mentalen Haltung und der gelingenden Krisenbewältigung belegen. Die Psychoneuroimmunologie (PNI) erforscht die Wirkung von Emotionen, Einstellungen und Verhalten auf den Einfluss von Gesundheit.

So wurde z. B. nachgewiesen, dass Entspannungstechniken sich positiv auf das Herz- Kreislaufsystem, die Schlafqualität, die Heilung von schweren Erkrankungen und die Behandlung von psychischen Störungen auswirken.

Die Gelegenheit ist überall und kostet häufig nur etwas Eigeninitiative und persönliches Engagement, um unser Immunsystem oder unsere Resilienz zu stärken, beispielsweise bei

- Einem Spaziergang (schon 20 Minuten Aufenthalt im **Wald** erhöhen die Immunabwehr um 40 %)
- Eine gute Beziehung zu anderen Menschen. Sie entsteht und wächst nur, wenn sich **alle** darum bemühen und aufeinander zugehen.
- Meditation, Bodyscan, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Mindfull Based Stress Reduction (MBSR nach Jon Kabat Zinn), Yoga, Atemübungen, Es gibt zahlreiche kostenlose Downloads, App- Lösungen oder Anleitungen bei YouTube zum Ausprobieren.
- Kreative oder musische Beschäftigung

Entscheidend ist, dass Verantwortung übernommen wird, denn: **„Alles zählt“**
(Brian Tracy)