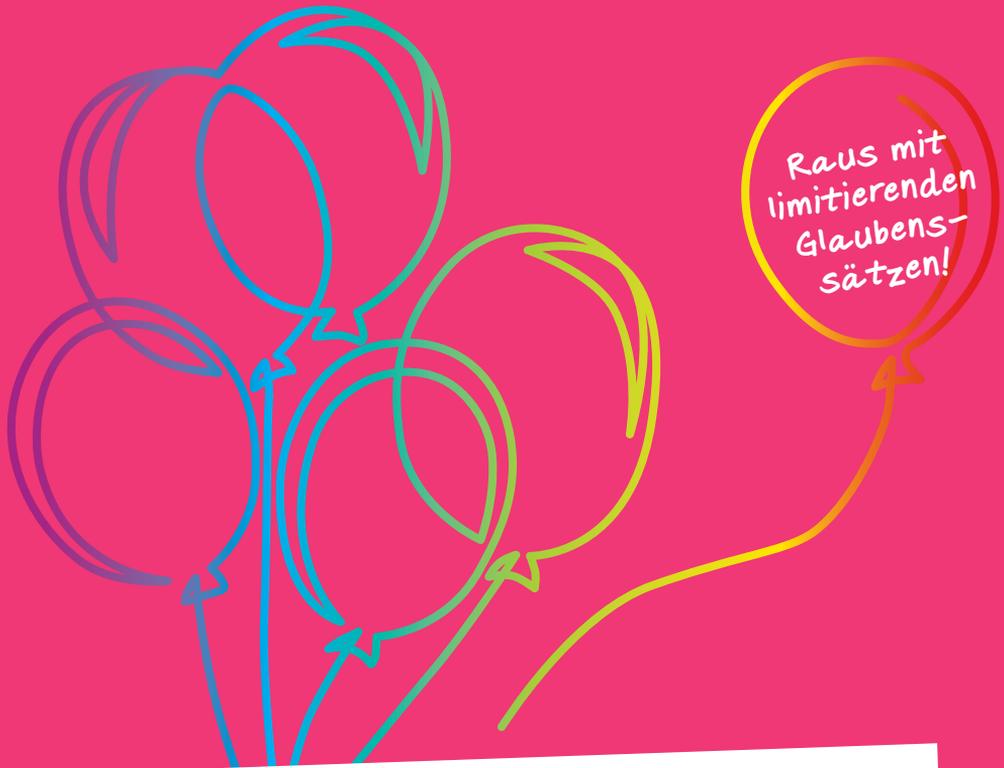


Psychologin Dr. Lisa Gamper



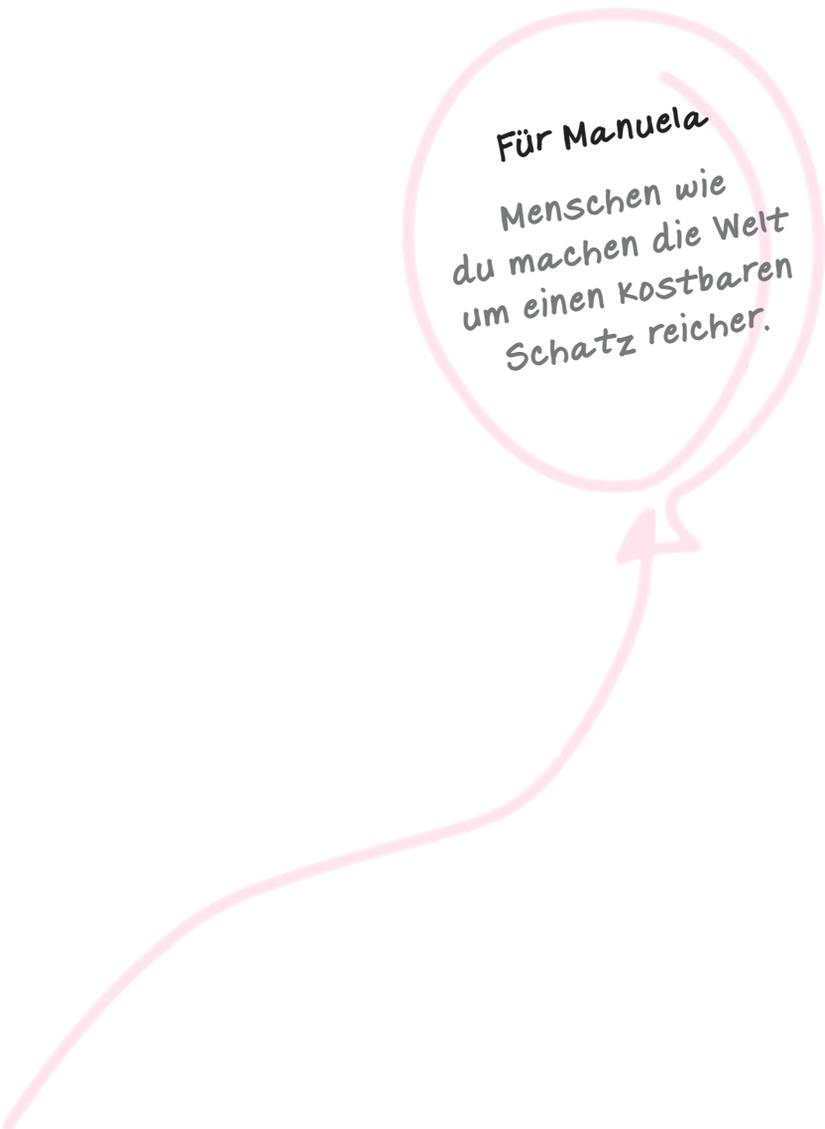
DIE KUNST

ES LEICHT-

ZUNEHMEN

Aufräumen im
Unterbewusstsein
für ein glückliches
Leben in Balance

ATHESIA



Für Manuela

Menschen wie
du machen die Welt
um einen kostbaren
Schatz reicher.

Psychologin **Dr. Lisa Gamper**

DIE KUNST

ES LEICHT-

ZUNEHMEN

Aufräumen im
Unterbewusstsein
für ein glückliches
Leben in Balance



ATHESIA VERLAG

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser!	7
DAS KREUZ MIT DEM GLÜCKLICHSEIN	14
Mensch, du hast es völlig falsch verstanden!	15
Toxic Positivity: Ein gefährlicher Trend	29
DIE WAHRHEIT ÜBER STRESS UND BURNOUT	34
Über unsere Hassliebe zum hektischen Leben	35
Mit dem Steinzeitkörper im modernen Durcheinander	42
Stress kann auch nützlich sein	45
Resilienz: Wohlfühlen durch innere Stärke	54
DAS WUNDER DER SELBSTLIEBE	58
Warum du dich selbst besser behandeln solltest	59
Du hast genug Zeit, wenn du sie richtig nutzt	68
Entspannung allein ist nicht genug	74
ACHTSAMKEIT: ALLHEILMITTEL ODER MODE- ERSCHEINUNG?	82
Was Achtsamkeit nicht ist	83
Leben im Hier und Jetzt	84
Beobachten statt bewerten	88
Fitnessstraining für den Geist	89
Freundlichkeit und Nachsicht mit sich selbst	90
Bewusst zu leben, kann man üben!	92
Der Flow-Zustand: Wenn Genuss und Produktivität Hand in Hand gehen ..	98

DAS LEBEN IST ZU KURZ FÜR IRGENDWANN	104
Tu es jetzt, denn aus später wird meistens nie!	105
Vernunft, Kontrolle und Absicherung sind nicht immer deine Freunde	108
Garantiert motiviert! Was uns wirklich antreibt	113
DAS GLÜCK IST IMMER MIT DEN MUTIGEN	118
Vertrauen – Die Königsdisziplin auf dem Weg zum erfüllten Leben	125
KRAFT TANKEN AN BESONDEREN ORTEN	138
Ein magischer Kraftort für dich	139
Wiederhole, was hilfreich ist!	141
Rituale für deine Krafroutine	142
ÜBER DEN UMGANG MIT MENSCHEN	148
Wie dein Umfeld dich beeinflusst	150
Vier Psychotricks für starkes Auftreten und Durchsetzungskraft	157
DIE NATUR ALS MENTORIN UND SEELENAPOTHEKE ..	170
Hommage an die Kraft einer großen Heilerin	171
Die Berge als Medizin: Psychotherapie to go	188
Wie du dich mit der Natur verbindest	193
HER MIT DEM SCHÖNEN LEBEN!	200
Glücklich sein und Träume verwirklichen	201
Stress und Burnout vorbeugen	203
Gut auf sich selbst achten	204
Halt finden und Wurzeln schlagen	206

Alles, was du dir wünschst, befindet sich in deinem Herzen.

Alles, was du suchst, liegt in deinen Händen.

Alles, was du findest, ist Teil deines Lebens.

Mach dich auf die Reise zu dir selbst.

Erkenne die Kraft, die du besitzt.

Wenn du mit dir selbst eins bist,

werden deine Träume Wirklichkeit!

Autor unbekannt



Wie dieses Buch dir dabei helfen wird, dein Leben zum Positiven zu verändern.

Liebe Leserin, lieber Leser!

Schön, dass du da bist! Du glaubst gar nicht, wie sehr ich mich freue, dass du in diesem Augenblick genau dieses Buch in deinen Händen hältst und diese Zeilen hier liest. Vielleicht weißt du es noch nicht, aber damit hast du schon ganz viel bewirkt. Du hast den ersten Schritt gemacht, um die Geschehnisse in deinem Leben (wie immer sie derzeit auch aussehen mögen) zum Positiven zu verändern und seelischen Ballast abzuwerfen – ja, ihn sogar in etwas Brauchbares und Nützliches zu verwandeln. Eine spannende Reise voller interessanter Erkenntnisse und aufschlussreicher Aha-Momente liegt vor dir. Gerne möchte ich dir erstmal ein wenig darüber erzählen, wie dieses Buch entstand und warum es mir so sehr am Herzen liegt, dir möglichst viel von meinem Wissen mit auf den Weg zu geben.

Ich habe aus genau zwei Gründen damit begonnen, meine persönlichen und beruflichen Erfahrungen niederzuschreiben: Zum einen möchte ich dir dabei helfen, deine ungesunden und wenig zielführenden Denkweisen, Glaubenssätze und Verhaltensmuster ausfindig zu machen, zu hinterfragen und sie in einem weiteren Schritt kraftvoll zu verändern. Ich möchte dir Anregungen geben, wie du kritische Überzeugungen und Einstellungen, die dich am Erreichen deiner Ziele hindern, ablegen und durch erfolgversprechendere Muster ersetzen kannst. Zum anderen möchte ich dich gerne teilhaben lassen an einer etwas unkonventionelleren und vor allem freieren Sicht auf das Leben und auf die Szenarien, die sich Tag für Tag darin abspielen.

Ich selbst habe in der Vergangenheit viele falsche Dinge geglaubt und viele ungesunde Gedanken gehabt. Die meisten von ihnen wirkten auf den ersten Blick unauffällig und äußerst konform mit dem, was uns die Gesellschaft so vorgibt. Bald jedoch stellte sich heraus, dass diese Gedanken und Glaubenssätze gar nicht meine Freunde waren. Getarnt unter dem Deckmantel der Vernunft, der Anpassung und der Vorsicht boykottierten sie regelmäßig meine guten (und gesunden!) Absichten und fügten meinem Wohlbefinden und letztendlich auch meiner Gesundheit großen Schaden zu.

Über viele Jahre hinweg behandelte ich mich selbst alles andere als achtsam und pflegte eine stiefmütterliche Beziehung zu meinem Innenleben. Ich lebte vorwiegend im Außen und meine Verbindung zu mir selbst war ziemlich schwach ausgeprägt. Alles, was mich damals beschäftigte, hatte in irgendeiner Form mit Erwartungen und den damit verbundenen hohen Anforderungen an mich selbst zu tun. Meine Gedanken kreisten permanent um Dinge, die ich zu erledigen hatte, Verpflichtungen, denen ich nachkommen sollte, und hochgesteckte Ziele, die ich unbedingt erreichen wollte. Meistens hatte ich dabei das Gefühl, dem schnellen Rhythmus, den das Leben vorgab, hinterherzuhinken und den Ansprüchen nicht gerecht werden zu können. Vielleicht fragst du dich jetzt, wessen Erwartungen es waren, die mich so sehr unter Druck setzten. Früher hätte ich mit großer Wahrscheinlichkeit gesagt, es seien die Erwartungen der anderen, von denen ich mich so schlecht lösen konnte. Heute weiß ich jedoch, dass es in erster Linie meine eigenen unersättlichen Erwartungen waren, an deren Erfüllung ich regelmäßig scheiterte (und verzweifelte!). Ich selbst hatte eine genaue Vorstellung davon, wie ich zu sein hätte und was ich alles erreichen müsste, um ins gesellschaftliche Bild zu passen, um akzeptiert, respektiert und angenommen zu werden. Allerdings lag ich mit so ziemlich allen meinen damaligen Annahmen falsch. Ich war der Meinung, dass

meine Bemühungen irgendwann zum gewünschten Ziel oder wenigstens zu einem angenehmen Leben führen würden. Mein unbewusster Glaubenssatz lautete in etwa so: „Sobald ich die Prüfungen bestanden, den Traumjob ergattert, mir ein tolles Auto geleistet und mich selbst rundum optimiert habe, wird der ganze Stress endlich abfallen, und ich werde in seliger Ruhe und Zufriedenheit leben können.“

Dass dieser Plan nicht aufging, wirst du dir schon gedacht haben. Stattdessen passierte genau das Gegenteil: Ich wurde krank. Mein Körper reagierte auf den mentalen Druck plötzlich mit starken Rückenschmerzen, die schon bald chronisch wurden. Allerdings konnten die Ärzte nichts finden, mein Rücken schien völlig in Ordnung zu sein. Man konnte sich nicht erklären, woher die Schmerzen kamen, die schon bald mein ganzes Leben bestimmten und mich in meinem Alltag massiv einschränkten. Eine wahre Odyssee begann. Ich suchte Privatärzt*innen, Physiotherapeut*innen, Osteopath*innen, Masseur*innen, Schmerztherapeut*innen, Fitnesstrainer*innen, Ernährungscoaches, Homöopath*innen und auch ein paar „Wunderheiler*innen“ auf, die mit allen möglichen (und unmöglichen) Methoden versuchten, mich von meinem Leid zu befreien. Ich bekam eine Vielzahl (bestimmt gut gemeinter!) Behandlungsvorschläge: Krankengymnastik, Massagen, Taping, teure Sportgeräte, Bandagen, Cremes, Schmerzmittel, Globuli, Nahrungsergänzungsmittel, Injektionen usw. Die Liste ließe sich endlos fortführen. Doch alle Versuche, eine Schmerzlinderung zu erreichen, scheiterten oder waren nicht von Dauer. Das Schlimmste allerdings war, dass niemand wusste, was mit mir los war, und ich infolgedessen auch keine Prognose für die Zukunft erhielt. Ich hing völlig in der Luft. Oft hatte ich das Gefühl, nicht mehr ernst genommen zu werden. Die Expert*innen, die ich aufsuchte, versteiften sich entweder auf Zufallsbefunde oder schickten mich weiter.

Rückblickend steckte ich damals in einer unglaublich verzwickten Lage. Je mehr sich mein körperlicher Zustand verschlechterte, umso mehr Kraft musste ich aufwenden, um meine Aufgaben erledigen und den Anforderungen des Alltags gerecht werden zu können. Trotz der schwierigen Umstände wollte ich unbedingt am Ball bleiben. Also verdoppelte ich meine Bemühungen und verausgabte mich noch mehr, was dazu führte, dass mein Rücken immer häufiger komplett streikte und ich mich an manchen Tagen vor Schmerz kaum noch bewegen konnte. Niemals wäre ich in dieser Phase meines Lebens auf die Idee gekommen, dass meine eigenen Bedürfnisse, also das, was ich selbst wollte und brauchte, überhaupt irgendeine Berechtigung hätte, geschweige denn im Vordergrund stehen müsste. Niemals wäre mir damals eingefallen, einfach mal Nein zu sagen oder etwas unerledigt zu lassen. Zu lange schon steckte ich fest im ewigen Hamsterrad, bestehend aus der Erfüllung von Pflichten und der Anpassung an ein System, in dem Gesundheit und Wohlbefinden auf der Prioritätenliste ziemlich weit unten stehen.

Oft haderte ich mit dem Schicksal und mit der Frage, aus welchem Grund mein Körper mich tagein, tagaus so entsetzlich quälte. Heute kenne ich die Antwort: Weil er mich liebt und es gut mit mir meinte. Weil er mich auf den richtigen Weg zurückbringen wollte, als ich dabei war, mich gehörig zu verlaufen. Da ich jahrelang all die kleinen, sanften Signale übergangen war, nahm mein Körper seine Kraft zusammen und sandte mir ein Symptom, das ich nicht mehr ignorieren konnte. Dort, wo ich nicht hören wollte, lehrte er mich zu fühlen. Und genau das brachte schließlich die entscheidende Wende. Irgendwann waren meine letzten Kraftreserven aufgebraucht und ich konnte und wollte nicht mehr gegen die Schmerzen ankämpfen. Ich sah ein, dass ich krank war, und gab meinen inneren Widerstand auf. In den darauffolgenden Wochen und Monaten strukturierte ich meinen Alltag um und begann von nun



an, kleinere Brötchen zu backen. Eine wichtige Veränderung bestand darin, mein Arbeitspensum an mein Leistungsvermögen anzupassen. Vorher war es stets umgekehrt gewesen: Damals arbeitete ich jeden Tag meine To-do-Liste ab, ungeachtet der Tatsache, dass mir dabei regelmäßig alles über den Kopf wuchs. Nun aber passte ich sozusagen das Außen an das Innen an, anstatt dem Innen immer wieder eine viel zu schwere Last aufzubürden und es mit der Bewältigung derselben allein zu lassen. Langsam bekam ich wieder ein Gefühl für meine persönlichen Belastungsgrenzen und später auch für meine Bedürfnisse. Ja, meine Welt drehte sich nun etwas langsamer und bedächtiger, aber ich bekam insgesamt deutlich mehr vom Leben mit und fühlte mich lebendiger. Mehr als je zuvor hatte ich das Gefühl, meinen eigenen Weg zu gehen, und genoss diese neu gewonnene Freiheit. Ich gestaltete viele Aspekte meines Lebens nach meinen eigenen Vorstellungen und legte nicht mehr so viel Wert auf die Meinung anderer. Das tolle Gefühl, endlich in einen positiven Entwicklungsprozess eingestiegen zu sein, ermutigte mich, meine anvisierte Richtung weiterzuverfolgen.

Und als ich schon fast nicht mehr damit gerechnet hatte, geschah das Unerwartete: Meine Schmerzen ließen nach. Anfangs waren es einzelne Stunden, später ganze Tage und schließlich mehrere Wochen und Monate am Stück, in denen ich fast schmerzfrei war. Dieser Rückenschmerz, der mir einst so verhasst war, hatte sich als richtungsweisendes Element entpuppt. Er war sowohl mein Lehrer als auch mein Schutzengel und genau das ist er noch immer! Bin ich heute drauf und dran, im Stress zu versinken und meine innere Stimme zu vergessen, kann es durchaus sein, dass mein Rücken mich das spüren lässt. Er ist gewissermaßen mein körpereigenes Frühwarnsystem, das mich rechtzeitig darauf aufmerksam macht, wenn etwas nicht stimmt, und mich dazu anhält, einen Gang zurückzuschalten. Auf diese Weise hilft mein Körper mir dabei, besser auf mich und meine Gesundheit zu achten, und macht mir damit jeden Tag ein großes Geschenk.

So, jetzt kennst du die Geschichte. Vielleicht aber fragst du dich, was das alles mit dir und deinem Wunsch nach Zufriedenheit, Leichtigkeit und Glück zu tun hat. Nun, die Sache ist die: Natürlich müssen wir letzten Endes alle unsere eigenen Erfahrungen (und Fehler) machen und erhalten dadurch die Möglichkeit zu wachsen und uns weiterzuentwickeln. Glücklicherweise bedeutet das aber nicht, dass jeder das Rad ganz neu erfinden und auf wertvolle Hilfestellungen verzichten muss. In der Tat brauchen wir alle hin und wieder ein bisschen Unterstützung und die findest du in diesem Buch. Die hier behandelten Themen enthalten zahlreiche wertvolle Lektionen über Sinn und Unsinn von sozialen Normen und das Suchen und Finden des eigenen Weges. Es geht außerdem um die Chance, das Leben so zu nehmen, wie es ist, und trotzdem aus jedem Tag das Beste zu machen. Die Inhalte stützen sich sowohl auf wissenschaftliche Befunde als auch auf eigene Erkenntnisse und Erfahrungsberichte dritter Personen. Und weil ein Ratgeber, der ausschließlich Theorie enthält, eintönig, um nicht zu sagen

langweilig wäre, findest du in jedem Kapitel konkrete Übungen, Anregungen und Gedankenexperimente, mit denen du das Gelernte direkt in die Tat umsetzen oder zumindest den Weg dafür ebnen kannst. Viele meiner Klient*innen und auch ich selbst arbeiten regelmäßig mit den Übungen, die du in diesem Buch findest. Natürlich musst du nicht alles, was du hier erfährst, genauso umsetzen. Betrachte jede Information und jede Anregung als Angebot, das du annehmen kannst oder auch nicht. Manches wird dein Interesse wecken, dich vielleicht sogar in den Bann ziehen und manches wird dich weniger ansprechen. An dieser Stelle gebe ich dir den Tipp, ganz auf dein Bauchgefühl und generell auf deine Wahrnehmung zu vertrauen. Sie erweisen dir große Dienste, indem sie aufzeigen, welches Thema dir gerade auf der Seele brennt und in diesem Moment bearbeitet werden möchte und was eventuell warten kann oder gerade weniger relevant ist. All das ist höchst individuell und es gibt kein Richtig oder Falsch! Auf diesem Weg möchte ich dich ermutigen, unabhängig davon, was andere denken und tun, endlich dein eigenes Ding zu machen und deine Zeit erfüllender zu gestalten. Es ist dein Leben! Du stehst auf der Bühne und du spielst die Hauptrolle in einem Theaterstück, das deine ganz persönliche Realität abbilden soll. Da ist es doch logisch, dass auch du den Job der Regieführung übernehmen darfst. Niemand sonst ist dafür besser geeignet, und niemand sonst kann dem Stück deines Lebens die Einzigartigkeit verleihen, die es verdient.

Es ist jetzt an der Zeit einzusteigen, dem Prozess zu vertrauen und die Reise zu genießen. Da ist viel Großartiges, das nur darauf wartet, von dir entdeckt zu werden. Ich wünsche dir viele inspirierende Momente!

Lisa

DAS KREUZ MIT DEM GLÜCKLICHSEIN



Mensch, du hast es völlig falsch verstanden!

Das Streben nach Glück ist so alt wie die Menschheit selbst. Es ist die Triebfeder all unserer Schaffenskraft und die Quintessenz eines sinn-erfüllten Daseins. Und obwohl die genaue Vorstellung vom guten Leben sowohl interkulturell als auch zwischenmenschlich stark variiert, haben wir alle eins gemeinsam. All unsere Bemühungen, alle Bestrebungen, die wir tagtäglich anstellen, lassen sich auf ein und dieselbe Sehnsucht zurückführen: Wir wollen Freude empfinden, uns wohlfühlen und genießen. Wir wollen, dass es uns gut geht und das Leben auskosten, anstatt nur zu existieren und zu funktionieren. Grundsätzlich sind das durchaus erstrebenswerte Ziele, wären da nicht die vielen Missverständnisse, die im Zusammenhang mit der Sehnsucht nach Glückseligkeit entstanden sind und uns leider viel zu oft an der erfolgreichen Umsetzung unserer Pläne hindern. Ich möchte an dieser Stelle den Versuch wagen, einige davon aufzudecken und etwas Licht ins Dunkel zu bringen.

Irrtum Nr. 1: Nur ein einziger Weg führt nach Rom

Werfen wir zunächst einen Blick auf unsere Gesellschaft und ihre Medienlandschaft. Wie greifen sie das Thema Glück auf? Wie geben sie es wieder? Welche Botschaften (und damit verbundene Handlungsaufforderungen) werden uns vermittelt? Es wird dich nicht überraschen, dass das Hauptaugenmerk hier ganz klar auf dem Konsum von Produkten und Dienstleistungen liegt. Die Werbung gaukelt uns also vor, wir könnten Glück einkaufen, es im Tausch gegen Geld bequem, jederzeit und überall erwerben. Und als wäre das nicht schon realitätsfern genug, wird noch eins draufgesetzt: Tagein, tagaus werden uns sehr präzise Bilder davon präsentiert, wie genau dieses Glück auszusehen hat. Wir sehen junge Familien, die lachend am Mittagstisch sitzen; Frauen, die

zufrieden vor sich hin summend den Haushalt schmeißen; attraktive, schlanke Menschen beim Sport; aufgeräumte Vorgärten; picobello geputzte Autos mit Sonderausstattung ... Du weißt, was ich meine. Nun, das ist erst mal nichts Neues. Allerdings kann die Dauerberieselung mit solch fragwürdigen Darstellungen überaus schädlich für unsere mentale Gesundheit sein, und zwar auch dann, wenn wir glauben, uns gedanklich davon abgrenzen zu können.

Fakt ist: Wir Menschen denken in Bildern, und alles, was wir sehen und hören, erzeugt entsprechende Bilder in unseren Köpfen. Wenn du möchtest, kannst du es direkt ausprobieren. Lehn dich zurück, schließ deine Augen und sag laut das Wort „Urlaub“. Wiederhole es dreimal. Mit großer Wahrscheinlichkeit sind vor deinem inneren Auge keine geschriebenen Wörter entstanden, sondern Bilder. Was genau du gesehen hast, ist natürlich individuell und hängt von verschiedenen Faktoren ab. Du solltest allerdings wissen: Diese Bilder, die laufend in deinem Kopf entstehen, haben eine ungeheure Macht auf dein Denken und Fühlen. Sie beeinflussen dich auch dann, wenn du weißt, dass sie vielleicht nicht ganz der Realität entsprechen. Lass mich das anhand zweier Beispiele erklären:

Stell dir vor, du blätterst in einem Fitnessmagazin und siehst dort unglaublich attraktive Menschen mit perfekt definierten Körpern. Mit großem Interesse bewunderst du die Fotos und fragst dich, ob es überhaupt möglich ist, so makellos auszusehen. Nichtsdestotrotz üben die Bilder eine gewisse Faszination auf dich aus. Schließlich setzt sich ein Freund zu dir und es beginnt eine Diskussion. Er erklärt dir, dass diese Bilder diverse Bearbeitungsschritte durchlaufen haben, bevor sie abgedruckt und der breiten Öffentlichkeit zugänglich gemacht wurden. Mit der Realität habe das alles nicht mehr viel zu tun. Das leuchtet dir ein, und wenn du ehrlich bist, wusstest du schon vorher, warum die

Körper dieser Menschen nicht den kleinsten Makel aufweisen. Was aber bleibt, ist das Bild. Es hat sich in dein Gedächtnis gebrannt und flüstert dir immer wieder mit leiser, aber bestimmter Stimme zu, auch du könntest und solltest so sein. Zu wissen, dass es sich hier um eine Täuschung handelt, ist dabei nur sehr begrenzt hilfreich. Das Bild hat sich in deinem Unbewussten eingenistet und entfaltet dort ungehindert seine ausgesprochen kraftvolle Wirkung.

Ein ganz konkretes Beispiel dafür, dass wir die Macht der Bilder in unseren Köpfen nicht unterschätzen sollten, betrifft den britischen Schauspieler Ed Westwick. Dieser spielte fünf Jahre lang in der US-amerikanischen Jugendserie „Gossip Girl“ die Rolle des intriganten, skrupellosen und zynischen Milliardärssohns Chuck Bass. In einem Interview klagte Westwick darüber, viele Menschen (auch Personen aus seinem direkten Umfeld!) würden ihm mittlerweile Attribute und Eigenheiten seiner Rolle zuschreiben. Ein Schicksal, das er mit vielen seiner Schauspielkollegen teilt. Obwohl rein rational gesehen jeder wissen müsste, dass es sich hier um eine Serie mit fiktiven Charakteren handelt, die mit den wahren Persönlichkeiten der Darsteller nichts zu tun haben, fällt es uns anscheinend doch schwer, diese Tatsache auf der emotionalen Ebene zu erfassen und zu verinnerlichen. Auch hier gehen die Bilder und nicht das rationale Faktenwissen als Sieger aus dem Rennen hervor.

BILDER
sind pure
Macht
in deinem Kopf!

Zurück zur gängigen (und zweifelhaften!) Idealvorstellung eines glücklichen Lebens. Was das angeht, trichtern die Medien uns also erfolgreich ein, wie wir sein und was wir haben müssen, um ein zufriedenes Leben zu führen. Ihre Bilder verklickern uns glaubhaft, wir könnten jederzeit glücklich und voller Freude sein, wenn wir einen ganz bestimmten

Lebensstil verfolgen und die richtigen Produkte kaufen. Das bedeutet im Umkehrschluss: Unser Verstand weiß zwar, dass ein Lebenspartner, die Wunschfigur und das Traumauto keine Glücksgaranten sind, unser Gefühl auf einer anderen Ebene glaubt aber doch daran. Das Unbewusste hat die Bilder geschluckt und seine Schlüsse daraus gezogen.

Was bedeutet das für den Weg, den wir im Leben einschlagen? Nun, mit großer Wahrscheinlichkeit bedeutet es, dass wir alle einen ähnlichen Lebensentwurf verfolgen, da wir glauben, genau dieser Entwurf bringe uns das Glück. Angetrieben von dieser eklatanten Fehleinschätzung setzen und erreichen wir Ziele und wundern uns, warum wir dann nicht glücklich sind, warum noch immer etwas fehlt. Es bedeutet auch, dass wir uns mit anderen vergleichen und dabei meistens den Kürzeren ziehen. Diese verflixten „anderen“ stehen fast immer im vermeintlich besseren Licht da und wir zweifeln und verzweifeln dabei nicht selten an uns selbst. Du merkst schon, hier läuft etwas gewaltig schief.

Erfreulicherweise habe ich, was das angeht, doch noch eine gute Nachricht: Auch wenn du – wie die meisten Menschen – von Kindesbeinen an gesellschaftlich und medial auf ein bestimmtes Muster getrimmt wurdest, hat genau dieses Muster absolut nichts mit dem zu tun, was du wirklich brauchst. Du kannst (und darfst) dir deine Welt der inneren Erfüllung selbst erschaffen! Du kannst die Regeln umschreiben und neu erfinden, was Glück für dich bedeutet. Das funktioniert allerdings nur, wenn du deine Werte kennst und dich traust, nach ihnen zu leben. Weißt du genau, was dich und deine Persönlichkeit ausmacht, öffnen sich dir viele interessante Türen. Du erkennst innere Prägungen, die nicht zu dir und deinem Lebenskonzept passen, und kannst in einem zweiten Schritt deine eigene Richtung einschlagen.

Um die Wirkung der Bilder und die damit verbundenen impliziten Botschaften im Alltag zu entkräften, solltest du darauf achten, wie viele und vor allem welche Informationen du aufnimmst. Wahrscheinlich



würdest du deinem Körper keine zehn Tafeln Schokolade am Tag zumuten. Genauso fürsorglich solltest du ab jetzt deinen Geist behandeln. Wähle Informationsquellen mit Sorgfalt aus! Das gilt nicht nur für Inputs aus den Medien, sondern auch für Inhalte, die andere Menschen mit dir teilen. Hinterfrage öfter mal ganz bewusst, welche Gesprächsthemen du mit Personen aus deinem näheren Umfeld hast und welche Wirkung diese Leute – mit ihren Meinungen und Einstellungen – auf dich haben. Nur so kannst du Hilfreiches von weniger Hilfreichem unterscheiden und deine Seele entlasten. Mehr dazu findest du im Kapitel „Über den Umgang mit Menschen“ (siehe S. 148).

Ach ja, noch was zum Thema Werbung: Was uns wirklich glücklich macht, ist höchst persönlich und oft auch etwas komplex. Eins kann ich dir allerdings versichern: Konsum ist es nicht! Konsum beschert dir bestenfalls ein kurzes Stimmungshoch, das mit dem Auspacken deiner

Bestellung aus dem Internet bereits ein jähes Ende findet. Dann ist die Leere wieder da. Es entsteht ein Prozess, der süchtig machen kann, und so brauchst du schon bald den nächsten „Schuss“, um dich wieder ein Weilchen gut zu fühlen. Das ist ein Teufelskreis, der niemals in eine positive Richtung führen kann. Diese Schlussfolgerung lässt sich übrigens auf alle Versuche anwenden, die wir unternehmen, um Glücksgefühle (oder Bestätigung der eigenen Person sowie Trost in schweren Zeiten) im Außen zu generieren. Sei es Shopping, Essen, Genussmittel wie Alkohol und Tabak, Arbeit oder gar Sex: All das beschert uns zwar ein paar flüchtige Momente der Erfüllung, macht uns aber langfristig nicht zufriedener.

Irrtum Nr. 2: Nur, wenn es dir gut geht, gehörs du dazu

Kommen wir zum zweiten Denkfehler, der uns in unseren Bestrebungen nach einem guten Leben so manches Mal ein Bein stellt: Nur wer ausgeglichen und gut drauf ist, entspricht der sozialen Norm und erhält seinen wohlverdienten Platz in der Gesellschaft. Als ob es nicht genug

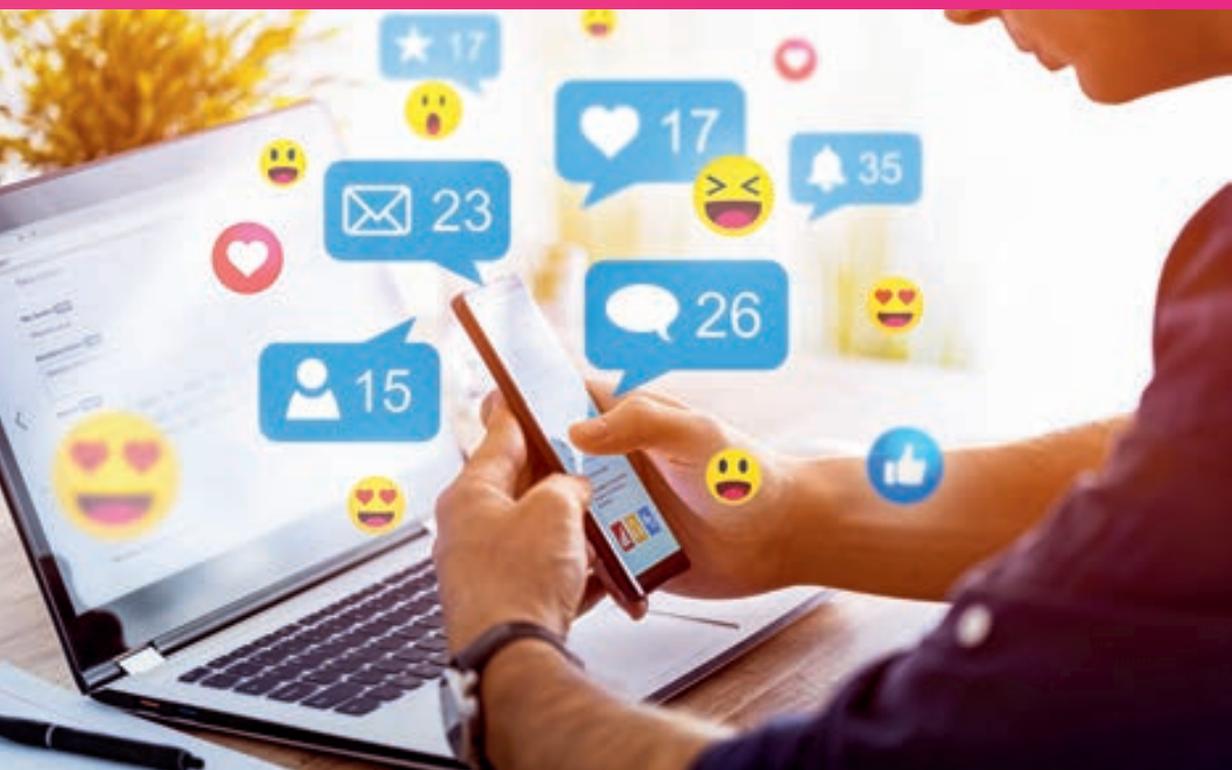
wäre, dass wir uns unentwegt im Hinblick auf unser Einkommen, unsere Besitztümer, unser Aussehen und unsere Fähigkeiten messen, sollten wir nun auch noch (für alle erkennbar!) glücklich sein, um in die Gemeinschaft zu passen. Kaum etwas wollen wir so sehr zeigen und nach außen tragen wie unser Glück. Das dürfen wir natürlich gerne tun! Wir sollten uns dabei aber über unsere wahren Motive im Klaren sein. Verkünden wir der Welt, wie gut es uns geht,

steckt dahinter die indirekte Botschaft, dass wir etwas geschafft oder erreicht haben. Das ist an sich völlig in Ordnung. Problematisch wird es, sobald das Leben nicht in geordneten Bahnen verläuft. Was zeigen wir der Welt, wenn wir uns – aus welchen Gründen auch immer – mal nicht so gut fühlen? Wenn alles schief läuft? Ganz nach dem Motto „Fake

*Unzufriedenheit,
Kummer und
Schmerz
sind in unserer
Gesellschaft
nicht salonfähig.*

it, until you make it!" vertrauen wir uns vielleicht unseren engsten Angehörigen an, lassen uns abgesehen davon aber nicht viel anmerken und treten die Sache schon gar nicht im großen Stil breit. Dafür schämen wir uns zu sehr und haben Angst vor öffentlicher Bloßstellung und Demütigung. Sich als unglücklich zu „outen“, hat nämlich den bitteren Beigeschmack des Versagens und der Schwäche. Wer nicht glücklich ist, so meinen wir, fliegt raus aus dem Kreis der Erfolgreichen und Selbstbewussten. Und weil wir das glauben, verstellen wir uns.

Im Klartext bedeutet das: Unzufriedenheit, Kummer und Schmerz sind in unserer Gesellschaft nicht salonfähig. Noch immer wird uns eingetrichtert, dass wir damit hinterm Berg halten müssen, wenn wir als bodenständige und stabile Menschen wahrgenommen werden wollen. Warum antworten die meisten Leute auf die Frage, wie es ihnen gehe, automatisch bzw. gewohnheitsmäßig mit „gut“ oder einer ähnlichen nichtssagenden Floskel? Ein Grund besteht sicherlich in der Annahme, dass im Allgemeinen keine andere Antwort erwartet wird und möglicherweise auch gar nicht erwünscht ist. Auch mir ist das schon passiert. In meiner Familie gab es in den letzten Jahren mehrere unerwartete Todesfälle, was für uns Angehörige sowohl dramatisch als auch belastend war. Oft kamen Menschen auf mich zu und fragten mich, wie es mir denn gehe. Mehrmals ertappte ich mich dabei, wie ich meine Gedanken sortierte und mein Kopf eine sozial erwünschte Antwort formulierte, die ungefähr so lautete: „Na ja, es geht schon. Muss ja irgendwie weitergehen, nicht wahr?“ Natürlich spiegelte diese Aussage in keinster Weise wider, wie es mir damals wirklich ging. Hätte ich die unverfälschte Wahrheit gesagt, hätte die in etwa so geklungen: „Ich bin traurig und wütend, vor allen Dingen aber bin ich ratlos. Ich weiß nicht, warum das alles passieren musste und wie es weitergehen soll. Es geht mir ganz und gar nicht gut.“



Warum trauen wir uns nicht zu sagen, was wirklich und wahrhaftig in uns vorgeht? Vermutlich hat es damit zu tun, dass wir uns dann öffnen und mehr von unserem Innenleben preisgeben müssten, als wir es für gewöhnlich tun. Wir würden anfangen, uns in all unseren Facetten zu zeigen und Menschen nicht nur näher an uns heranzulassen, sondern sie enger und aufrichtiger in die Auf- und Abs unserer Lebensthemen einzubinden. Diese offene Haltung geht allerdings mit dem Risiko einher, auch mal unerwünschte, um nicht zu sagen negative Reaktionen zu bekommen. Und genau davor haben wir eine Heidenangst.

So wahren wir also lieber die Fassade, führen nach außen hin ein tolles Leben und trauen uns nur selten zu offenbaren, wie es hinter verschlossenen Türen und in unserem Inneren wirklich aussieht. Ihren glorreichen Höhepunkt findet diese Entwicklung in den sozialen Netzwerken. Wenn man bei Facebook, Instagram und Co. durch den

Newsfeed scrollt, möchte man meinen, die Welt sei voller überglücklicher Menschen, die jeden Tag so leben, als wäre es ihr Letzter. Von schlechter Laune, Streitigkeiten und Problemen sieht oder liest man dort nichts. Es mangelt uns ganz offensichtlich an Authentizität. Ausgerechnet die viel gepriesene Unverfälschtheit, die als Fundament für Erfolg und Wohlbefinden gilt, kommt uns im Zuge des kollektiven Selbstdarstellungswahns langsam, aber sicher immer mehr abhanden.

Besonders an Stichtagen, wie dem eigenen Geburtstag oder wenn der Jahreswechsel bevorsteht, neigen wir dazu, uns gegenseitig übertriebene Glückwünsche auszusprechen und unsere Situation besser darzustellen, als sie tatsächlich ist. So erhielt ich vor einiger Zeit Neujahrsgrüße von einem Bekannten. Er schrieb, er hätte ein äußerst schwieriges Jahr hinter sich gebracht und sei mental ziemlich angeschlagen. Ein paar Tage später postete er eine Collage mit Bildern seiner „Jahreshighlights“. Darin bezeichnete er die vergangenen zwölf Monate als „großartig“. Diese offenkundige Diskrepanz zwischen dem, was jemand zur Schau stellt, und dem, was wirklich ist, haben wir wohl alle schon einmal erlebt oder vielleicht sogar selbst so betrieben. Dabei ist die ganze vermeintliche Anerkennung, die wir in den sozialen Netzwerken durch Likes und lobende Kommentare, im realen Leben durch Komplimente und bewundernde (oder neidische) Blicke einheimsen, nicht nur oberflächlich, sondern vor allem auch eins: flüchtig! Ähnlich wie beim Konsum von materiellen Gütern kratzt auch die wohltuende Bestätigung, die wir uns durch gezielte Selbstdarstellung hart erkämpfen, nur an der Oberfläche unserer Seele und erreicht unser Innerstes nicht mal annähernd. Im Internet kursiert schon länger folgendes Zitat, das die Sache meines Erachtens bestens auf den Punkt bringt: „Berühmt sein auf Facebook ist in etwa dasselbe wie reich sein bei Monopoly.“

Darüber hinaus stellt sich die Frage, wie wir jemals tiefe Gefühle der Zufriedenheit entwickeln sollen, wenn wir uns nicht so zeigen, wie



wir wirklich sind. Wie kann das gehen, solange wir immer nur Bruchstücke von uns preisgeben und selbst diese noch aufgemöbelt und ins rechte Licht gerückt werden, bevor wir sie anderen präsentieren?

Ich möchte nicht lange um den heißen Brei herumreden: Was unsere Gesellschaft braucht, sind Menschen, die vorausgehen! Wir benötigen Menschen, die sich trauen, neue Wege einzuschlagen und auch mal gegen den Strom zu schwimmen, weil weniger Schein und mehr Sein uns allen guttun würde. Du kannst einer von diesen Menschen sein, wenn du dich ganz bewusst dafür entscheidest. Jeder Einzelne kann etwas bewirken, wenn er nur daran glaubt! Es ist immer besser, auch nur ein kleines Licht anzuzünden, als über die Dunkelheit zu schimpfen. Irgendjemand muss immer den ersten Schritt machen und warum solltest dieser Jemand nicht du sein? Anregungen für mehr Authentizität im Alltag und das Vertreten deiner Werte findest du in den nachfolgenden Kapiteln.

Irrtum Nr. 3: Beständiges Glück ist der Normalzustand und sollte angestrebt werden

Eng verwandt mit dem Trugschluss, dass zur Schau gestelltes Glück uns Zugehörigkeit und Akzeptanz vonseiten der Gesellschaft garantiert, ist ein weiteres, gleichermaßen kurioses wie zweifelhaftes Denkmuster. Ich spreche von der weit verbreiteten Annahme, immerwährende Hochgefühle seien die Norm und wir würden von dieser Norm abweichen, wenn wir uns gelegentlich schlecht fühlen. Natürlich erkennt man auch hier wieder den Einfluss der Medien, die uns nonstop mit entsprechenden Bildern versorgen. Wir meinen, dass es uns immer und überall gut gehen muss, sollte oder zumindest kann, wenn wir es nur wollen.

Dieses ewige Streben nach dem vollkommenen Glück hat seinen Ursprung unter anderem in den fundamental hohen Erwartungen, die wir (aufgestachelt durch Werbung und Gesellschaft) entwickelt haben. Ich denke dabei an das Weihnachtsfest. Warum enden die Feiertage so oft im Streit? Ein Grund dafür ist sicherlich: Die Erwartungen an diesen Tag sind extrem hochgesteckt. Das erzeugt Druck, und wir fühlen uns genötigt, den Vorstellungen gerecht werden zu müssen. Dadurch wiederum entsteht Anspannung, die sich schlussendlich in Konflikten und Streit entlädt. Ein Barbesitzer erzählte mir einmal, dass jedes Jahr viele Menschen den Heiligen Abend in seinem Lokal verbringen, die sonst nie dorthin kommen. Die meisten von ihnen bleiben bis zur Sperrstunde und treten den Heimweg in alkoholisiertem Zustand an. Warum aber suchen diese Menschen ausgerechnet an diesem Tag eine Bar auf, obwohl man sie dort das ganze Jahr über niemals zu Gesicht bekommt? Man könnte glauben, sie wollten bloß der Einsamkeit entfliehen, was vermutlich auch stimmt. Doch da ist noch etwas anderes: Weihnachten ist ein hochemotional aufgeladenes Fest. Viele spüren

*Niemand ist
IMMER
glücklich.*



den latentem Druck und die Erwartung, dass es etwas ganz Besonderes sein muss. Wird diese Vorgabe nicht erfüllt oder kann sie nicht erfüllt werden, sind wir nicht selten enttäuscht, frustriert, verletzt und fühlen uns allein. Genauso verhält es sich auch mit den Ansprüchen, die wir an uns selbst stellen, wenn es ums Glückliche geht.

Vollumfängliches Wohlbefinden zu jeder Zeit ist nichts weiter als ein Irrglaube. Die Realität sieht völlig anders aus. In Wirklichkeit sind Gefühle immer im Wandel. Sie verändern sich permanent, von Minute zu Minute, von Stunde zu Stunde, von Tag zu Tag. Dieser Prozess ist ganz normal und geschieht oft, ohne dass wir es überhaupt bemerken. Am Beispiel eines alltäglichen Vormittags, lässt sich dieser Wandel demonstrieren:

Dein Wecker klingelt und du drehst dich verschlafen im Bett um. Viel zu früh! Kurz fühlst du dich überfordert von der Vorstellung, jetzt aufstehen und den vielen Anforderungen, die der Tag mit sich bringen wird, nachkommen zu müssen. Nach dem Frühstück geht es dir besser, und du bist bereit, deine Pflichten in Angriff zu nehmen. Als du mit dem Auto auf dem Weg zur Arbeit bist, nimmt ein Lkw dir plötzlich die Vorfahrt und du musst scharf abbremsen. Du spürst den Schrecken in deinen Gliedern und gleichzeitig einen Anflug von Ärger in dir aufsteigen. Zum Glück ist nichts weiter passiert, du beruhigst dich schnell und vergisst den Vorfall wieder. Der Vormittag verläuft in ruhigen Bahnen. Du hast mit einem sympathischen Kollegen zu tun, der dich mit seinen Witzen zum Lachen bringt. Allerdings bist du heute etwas in Verzug und mit jedem Blick auf die Uhr gehst du im Kopf die noch zu erledigenden Aufgaben durch. Das macht dich unruhig, und als du feststellst, dass du heute nicht mehr alles schaffen wirst, bist du genervt. Du beschließt, erst mal tief durchzuatmen und dich trotzdem auf das Mittagessen zu freuen. Während deiner Pause gehst du nach draußen und genießt das tolle Wetter und die

angenehmen Temperaturen. Dein Stresspegel sinkt, und obwohl du etwas müde bist, fühlst du dich deinen Verpflichtungen wieder gut gewachsen.

Du siehst, dass es schon allein aufgrund der Beschaffenheit unserer Gefühlswelt, gar nicht möglich wäre, ausnahmslos gut drauf zu sein. Nicht umsonst hat die Natur uns mit einem breiten Spektrum an Gefühlen ausgestattet. Jede einzelne Emotion ist richtig, wichtig und erfüllt ihren Zweck. Alle Bemühungen, negative Gefühle zu bekämpfen oder zu verdrängen, sind unnötig und sinnlos. Der erste wichtige Schritt zu mehr Leichtigkeit und einem besseren Lebensgefühl ist das bewusste Akzeptieren der aktuellen (inneren und äußeren) Situation und das Durchleben der damit verbundenen Gefühle.

Tun wir das nicht, gleichen wir einem Maler, der eine große Palette verschiedener Farben besitzt, aber mit Absicht (oder aus Angst und Anpassungsdruck?) immer nur die hellen Farben benutzt. Es könnte sein, dass die von ihm geschaffenen Werke mit der Zeit etwas eintönig wirken, weil seine Farbauswahl nicht das ganze Spektrum abdeckt. Ähnlich wie wir den Sonnenschein nicht mehr gebührend wertschätzen würden, hätten wir ihn ausnahmslos jeden Tag, so wären auch die guten Momente voller Freude nichts Besonderes mehr, wenn unser Dasein nur aus ihnen bestünde. Wir brauchen also die dunklen Farben, den Regen und das Gewitter, ebenso wie Zeiten, in denen wir nicht ganz in unserer Kraft sind. Nur so erlangen die Sternstunden unseres Lebens die bunte Intensität, die wir uns wünschen, um noch lange danach von ihnen zehren zu können.

TOXIC POSITIVITY: EIN GEFÄHRLICHER TREND

Konzepte, die sich mit positivem Denken und den damit verbundenen Vorteilen im Leben auseinandersetzen, gibt es wie Sand am Meer. Dagegen ist erst mal nichts einzuwenden, denn die Wirkung ist wissenschaftlich belegt: Realistischer Optimismus (mehr dazu im Kapitel „Die Wahrheit über Stress und Burnout“; S. 34). hilft uns nachweislich bei der Bewältigung von Stress- und Krisensituationen und ist eine der sieben Säulen, aus denen sich Resilienz (psychische Widerstandskraft) zusammensetzt. Eine optimistische Haltung trägt maßgeblich zu unserer körperlichen und mentalen Gesundheit bei.

Daraus hat sich jedoch allmählich ein zweifelhafter Trend entwickelt, der am Grundgedanken einer positiven Einstellung vorbeigiert und durchaus auch gefährlich sein kann: „Toxic Positivity“, was auf Deutsch so viel wie toxische (giftige) Positivität bedeutet. Dahinter steckt die Annahme, positives Denken sei ein Allheilmittel gegen Probleme jeder Art, und Emotionen, die wir allgemein als negativ empfinden (z. B. Ärger, Traurigkeit, Frust), müssten sofort korrigiert und umgewandelt werden. Dass auch die negativen Emotionen ein berechtigter Teil unseres Gefühlsspektrums sind, wird dabei nicht berücksichtigt.

Kennst du das, wenn man am nächsten Tag früh aufstehen muss oder etwas besonders Wichtiges vorhat, und sich deshalb vornimmt, zeitig ins Bett zu gehen? Nun, wenn du diese Situation kennst, dann weißt du, dass unter Druck einzuschlafen so gut wie unmöglich ist. Genauso wenig können wir auf Kommando glücklich sein, nur weil wir es uns einreden. Ich habe hier einige beispielhafte Aussagen für toxische Positivität auf der einen und gesundes, positives Denken auf der anderen Seite zusammengetragen:

Toxische Positivität	Gesundes positives Denken
Es gibt keine Probleme, es gibt nur Chancen und Lösungen!	Es ist nicht immer alles gut. Oft zeigt sich erst im Nachhinein, dass eine schlimme Situation auch Vorteile hatte. Du kannst versuchen, darauf zu vertrauen.
Anderen Menschen geht es noch viel schlechter. Du solltest dich zusammenreißen!	Deine Lage ist gerade wirklich schwierig. Welche Möglichkeiten hast du, dich zu stärken oder dir Hilfe zu holen?
Aufgeben kommt nicht infrage!	Du selbst spürst am besten, ob und wann es Zeit ist, sich umzuorientieren. Etwas Neues zu beginnen, kann auch Wachstum und Weiterentwicklung bedeuten.
Jammern hilft dir jetzt auch nicht. Kopf hoch und weiter geht's! Nur nicht lockerlassen.	Es ist auch okay, sich manchmal schlecht zu fühlen. Gib dir ausreichend Zeit, das Geschehene zu verarbeiten. Dann kannst du in deine Kraft zurückfinden.
Sei nicht so negativ. Du musst immer das Positive sehen.	Nicht immer ist man imstande, sich nur auf das Positive zu fokussieren. Vielleicht kannst du überlegen, welche Ressourcen und Potenziale dir in solchen Situationen früher geholfen haben.
Wenn es dir schlecht geht, bist du selbst daran schuld. Alles ist eine Frage der Einstellung!	Manchmal legt uns das Leben Steine in den Weg, und es ist schwer, das Licht in der Dunkelheit zu finden. Auch das ist in Ordnung. Es wird wieder bergauf gehen.