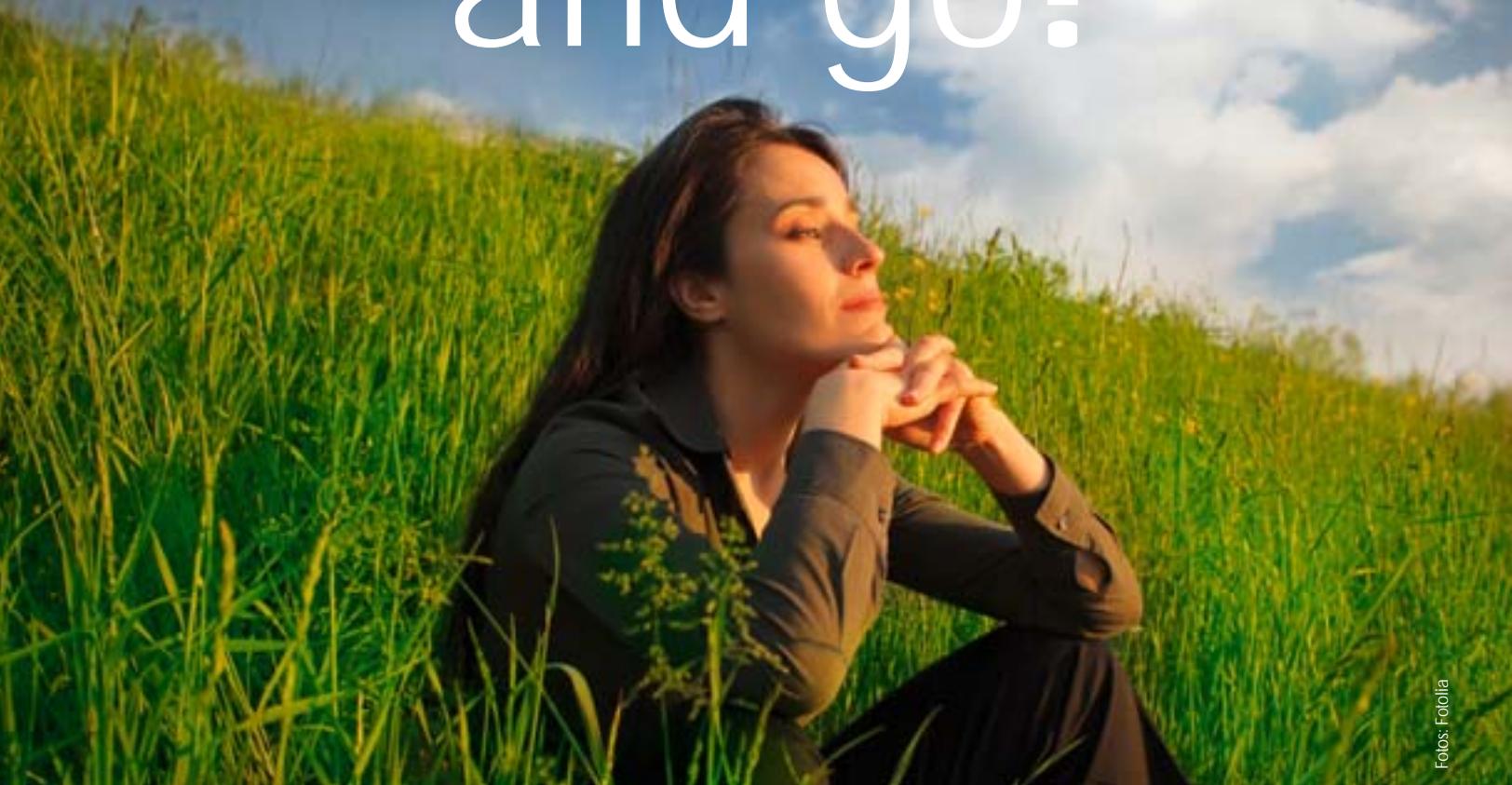


Trust and go!



Fotos: Fotolia

Die Psychologinnen **Christa Diegelmann** und **Margarete Isermann** zeigen, wie wir in Krisensituationen wieder Zugang zur eigenen Kraft finden können

Das Wort TRUST steht für Vertrauen. Darüber hinaus steht TRUST auch für ein Prinzip, für ein Lebensgefühl, das darauf baut, dass eine gezielte Ausrichtung auf Ressourcen das Leben auf unterschiedlichen Ebenen stärkt und verändert. Besonders die neurobiologischen Erkenntnisse der letzten Jahre unterstreichen, wie sehr wir davon profitieren können, wenn wir im Alltag bewusst die Kraft von individuellen, sozialen und sinngebenden Ressourcen spüren und nutzen. (...) Dahinter steht das Vertrauen, dass jeder

Mensch Chancen hat, das eigene Leben zu beeinflussen, auch wenn es Situationen gibt, in denen diese Einflussmöglichkeiten angesichts großen Leids gering erscheinen.

Die Zeit heilt keine Wunden

Der buddhistische Mönch Matthieu Ricard sagt: „Das Ich ist ein dynamischer Fluss von Erfahrungen.“ Will man nach Ricard das „wahre Glück“ im Sinne einer lang anhaltenden Zufriedenheit erleben, dann geht es darum, sich mit einer

Art des Seins vertraut zu machen, die anerkennt, dass das Leben auch Leid beinhaltet, dass aber tief im Inneren eine Kraft ist, die nicht leiden will, und dass diese Spannung tagtäglich Herausforderungen stellt, die zu bewältigen sind. Ricard benutzt folgendes Beispiel: „Wenn man an Grippe erkrankt, dann wird man nicht zur Grippe“ – oder in anderen Worten ausgedrückt: Ich bin mehr als meine aktuelle Grippe. Diese Sichtweise kann man selbstverständlich auf alle anderen Zustände und Erfahrungen übertragen.





Doch möglicherweise ist der Fluss von wirklich neuen Erfahrungen durch chronifizierte Handlungs-, Denk- und Fühlmuster blockiert. Daher ist es wichtig, darauf zu vertrauen und zu spüren, dass durch einen aktiven Prozess neue Erfahrungen verwirklicht werden können.

Die Zeit heilt nicht automatisch alle Wunden, sondern der Prozess des angstfreien Erlebens mit dem, was jeweils da ist, muss auch kultiviert und gepflegt werden. Martin Seligman be-

einer Schallplatte, die einen Kratzer oder Sprung hat, wodurch der Tonkopf in einer Rille hängen bleibt und immer wieder dieselbe Melodie spielt. Damit die Musik weiterlaufen kann, muss man den Tonkopf anheben und in die nächste Rille setzen. Es ist also erforderlich, etwas zu tun, aktiv zu werden. Dazu ist es gut, wenn man vielfältige Wege und Bausteine kennt, um „den Tonkopf in die nächste Rille zu setzen“, um Erfahrungen wirklich im eigenen Sinn verändern zu können. (...)

go“ kann ein Lebensmotto werden, das selbst bis zum endgültigen „go“ hinreichen kann. (...)

Allein das Wort „Krisen-ABC“ eröffnet mit jedem Buchstaben vielfältige Erfahrungsmöglichkeiten, um Kraft in der Krise entwickeln zu können. Richtungweisend für die Entwicklung dieser Checkliste waren außerdem unsere jahrzehntelangen psychotherapeutischen Erfahrungen mit Menschen, die durch ein Trauma oder eine lebensbedrohliche Erkrankung in eine existen-

„Tief in unserem Inneren gibt es eine Kraft, die nicht leiden will.“

nutzt folgendes Bild: „Wenn ich Rosen in meinem Garten haben will, dann muss ich auch welche einpflanzen, es reicht dann nicht, nur den vorgesehenen Platz für die Rosen von Unkraut zu befreien.“ Matthieu Ricard sagt: „... dass wir alle vollkommen geboren werden, weil jedes Wesen einen Schatz beherbergt, der nur entdeckt zu werden braucht. Doch das geschieht nicht von allein. Aus der Milch wird keine Butter, wenn wir sie sich selbst überlassen. Wir müssen sie bearbeiten.“ Wenn es um krisenhaftes Erleben geht, verwenden wir auch gerne das Beispiel

Vertrauen bringt uns wieder in den Fluss

Ein Leben in Zufriedenheit und ohne blockierende Angst ist nichts Feststehendes oder ein für allemal Vorhandenes. Leben ist nicht Stillstand. Wenn der Lebensfluss stockt, blockiert ist oder auch als überflutend erlebt wird, dann brauchen wir TRUST – Vertrauen! Vertrauen hilft, den dynamischen Erfahrungsfluss wieder in Gang zu bringen, am besten auf allen drei Ebenen: Selbstvertrauen, Vertrauen in andere und Vertrauen auf „etwas Höheres“. „Trust – and

zielle Krise geraten sind. Dabei konnten wir immer wieder erleben, wie Menschen trotz extremer Belastungen letztlich große Bewältigungskompetenzen entwickeln und zu sich selbst finden konnten. Jeder der neun Buchstaben repräsentiert und eröffnet ein breites Spektrum an konkreten Impulsen, Handlungsempfehlungen und Ideen, die wir Ihnen in diesem Kapitel ausführlich darstellen. Je nach Situation können unterschiedliche „Buchstaben“ beziehungsweise die damit verbundenen Anregungen hilfreich sein. Die Reihenfolge ist also nicht zwingend.

Anzeige



DAS KRISEN-ABC

KEEP COOL: Das Stresssystem herunterfahren. Im Angst- und Stressmodus arbeitet das Gehirn auf einer »primitiven« Ebene. Der Zugriff auf differenzierte Bewertungs- und Bewältigungs-Kompetenzen ist blockiert. Nur ein „kühler Kopf“ findet Lösungen, hat das gesamte Repertoire an Erfahrungen zur Verfügung. Deshalb gilt es zunächst, das Gehirn in einen „arbeitsfähigen“ Zustand zu bringen, bevor wir auf eine Situation reagieren.

RESSOURCEN AKTIVIEREN: Die Aktivierung und Stärkung der individuellen Ressourcen auf verschiedenen Ebenen ist die Grundlage für die Bewältigung von Angst und Krisen. Eine kontinuierliche Ressourcen-Aktivierung im Alltag, auch ohne akute Krise oder Angst, stärkt sowohl das Gefühl, dass das Leben verstehbar, handhabbar und sinnvoll ist (Kohärenzgefühl), führt zum individuellen Erlblühen und Gedeihen (Flourishing) und stärkt sowohl die körperliche als auch die psychische Widerstandskraft (Resilienz).

INNEHALTEN: Mit Achtsamkeit in der Gegenwart sein, die Wahrnehmung bewusst lenken. Wir neigen dazu, besonders in Situationen, die mit Angst, Ärger oder ähnlichen negativen Gefühlen verbunden sind, unmittelbar und oft „kopflös“ zu reagieren. Genauso sind wir oft in Gedanken entweder mit Ereignissen der Vergangenheit oder der Zukunft beschäftigt: Wir grübeln über vergangene Fehler oder zukünftige Befürchtungen und nehmen nicht wahr, was in der Gegenwart geschieht. Der achtsame Umgang mit uns selbst und mit anderen Menschen ist die Grundlage für ein TRUST-Lebensgefühl. Achtsam in der Gegenwart zu sein ist eine Kunst, die oft erst mühsam erlernt werden muss, etwa durch Meditation. Es ist aber möglich, sich diesem Zustand der Achtsamkeit auf einfache Weise zu nähern. Viele Studien zeigen, dass Achtsamkeitsübungen sich positiv auf die körperliche und psychische Verfassung auswirken. Achtsamkeitsübungen können auch helfen, aus einem negativen „Gedankenkarussell“ herauszukommen.

SINN FINDEN: Eigene Ziele und Werte entwickeln. Besonders in Krisenzeiten stellt sich oft die Frage, welchen Sinn das alles hat. Die Sinnfindung ist jedoch ein ständiger Prozess. Sie entwickelt sich auf der Basis der bisherigen, in den neuronalen Strukturen verankerten Wertesysteme weiter durch neue innere und äußere Erfahrungen. Dabei sind Erfahrungen besonders wirksam, die die bisherige innere Orientierung und die bisherigen Handlungskonzepte infrage stellen und mit



Die „Erfinderinnen“ des „Krisen ABC“: Margarete Isermann (links), Diplom-Psychologin, Forschungsleiterin des ID-Instituts für Innovative Gesundheitskonzepte, Kassel; Christa Diegelmann, Diplom-Psychologin, Psychologische Psychotherapeutin, Fortbildungsleiterin am ID-Institut für Innovative Gesundheitskonzepte, Kassel

starken Gefühlen verbunden sind. Sinnfindungsprozesse sind oft schmerzlich, wenn der bisherige Lebenssinn infrage gestellt ist. Letztlich gilt es, das Grundgefühl zu erreichen, dass das Leben einen Sinn hat, dass es sich lohnt, auf dieser Welt zu sein, dass sich Anstrengungen und Engagement lohnen.

ENGAGEMENT: Soziale Beziehungen aktiv aufbauen und pflegen, etwas für andere tun, sich öffnen. Tragfähige soziale Beziehungen haben sich in vielen Untersuchungen als wichtigster psychischer Schutzfaktor erwiesen, etwa bei einem Trauma oder einer lebensbedrohlichen körperlichen Erkrankung. Engagement kann aber auch heißen, sich ganz einer Tätigkeit hinzugeben und das berühmte „Flow-Gefühl“ zu erleben.

NEUES ENTDECKEN: Damit das Gehirn „flexibel“ bleibt, ist es wichtig, neue Wege zu beschreiten, Neugier zu bewahren und auch neue Herausforderungen zu suchen. Dies fällt aber besonders in Krisenzeiten schwer. Andererseits zwingen uns Krisen und existenzielle Lebenssituationen oft auch dazu, neue Lösungen zu suchen und Neues zu wagen. Die erfolgreiche Bewältigung von neuen Herausforderungen prägt sich durch die damit verbundene Aktivierung von „Belohnungssystemen“ im Gehirn besonders gut ein, wenn damit eine starke emotionale Beteiligung verbunden ist. Offen für Neues zu sein setzt aber auch voraus, Veränderungen zu akzeptieren, selbst wenn dies manchmal sehr schwerfällt.

AKTIV WERDEN: Damit sich etwas ändert, müssen wir etwas ändern. In Krisensituationen fällt dies oft schwer, und aus Angst oder aus dem Gefühl „es hat doch keinen Sinn“ halten wir eher an alten Verhaltensweisen fest. Aber auch kleine Schritte, die Veränderung alltäglicher Aktivitäten und Abläufe sind oft überraschend wirksam, wie Sonja Lyubomirsky gezeigt hat. Neue Aktivitäten ausprobieren, körperliche Bewegung, etwas in der eigenen Umgebung, z. B. in der Wohnung ändern, sich Ziele setzen, neue Interessen oder Rituale entwi-





ckeln und kleine Freuden in den Alltag einbauen, neugierig sein, sich überraschen lassen: Viele dieser Aktivitäten haben oft einen unmittelbaren Effekt. Dabei wird das Gehirn „flexibler“, das Gefühl der „Handhabbarkeit“ bzw. die Selbstwirksamkeitserwartung steigt und die Stimmung verbessert sich.

BEWERTUNGEN ÄNDERN: Angstreaktionen werden oft weniger durch die reale Bedrohlichkeit einer Situation bestimmt als durch subjektive Erwartungen und Bewertungen. Diese Bewertungen sind sehr durch die bisherigen Lebenserfahrungen geprägt. Oft sind sie aber in der gegenwärtigen Situation nicht mehr angemessen. Es gilt, Wege aus diesem Teufelskreis der negativen Erwartungen zu suchen. Die Bewertungsprozesse laufen meist unbewusst ab, häufig auf der Grundlage körperlicher Reaktionen und weniger rational gesteuert. Für die Änderung von Bewertungen spielen also mehr die beteiligten Emotionen eine Rolle als die rationalen Einsichten. Besonders in emotional beladenen kritischen Situationen kommt es darauf an, die jeweils aktivierten „ego states“ (Ich-Zustände) zu erkennen und bewusst zu beeinflussen. Es geht auch darum, eingefahrene Bewertungen und Urteile über uns selbst, über andere Menschen oder über „die Welt“, also die „Autobahnen“ im Gehirn, zu erkennen und zu hinterfragen. Auch unsere „Lebensgeschichte“ ist nicht objektiv und unveränderlich in unserem Gehirn eingepägt, sondern mit jeder Erzählung, jeder Stimmung und jeder intensiven neuen Erfahrung verändert sie sich. Für die Veränderung von Bewertungen ist es hilfreich, bewusst auch stärkende Leitsätze, Metaphern und innere Bilder zu entwickeln.

CHANCEN ERKENNEN: Krisen bieten immer auch Chancen zur Veränderung. Bisherige Wege und Sichtweisen müssen häufig überprüft und revidiert werden. Damit ist oft ein schmerzhafter Prozess verbunden, der aber letztlich vielfach zu psychischem Wachstum und innerer Reifung führt und einen neuen Blick auf die Welt und das eigene Leben eröffnen kann. Besser ist es, wenn es uns gelingt, auch ohne existenzielle Belastungen diese inneren Reifungs- und Wachstumschritte zu gehen. Sie können das „Krisen-ABC“ auch anwenden, ohne in einer existenziellen Krise zu sein, und die zahlreichen Anregungen nutzen.

Anzeige

Entnommen aus „Kraft in der Krise“ von Christa Diegelmann/Margarete Isermann, © 2011 by Klett-Cotta.

BUCHTIPP

Christa Diegelmann/Margarete Isermann
Kraft in der Krise
Klett-Cotta, € 16,95

