



Zeit, gut für sich selbst zu sorgen – Zeit für

Lebensfreude

Gerade in diesen besonderen Zeiten ist ein in jeder Hinsicht gut funktionierendes Immunsystem unbezahlbar. Wir alle wissen, dass nicht nur die körperlichen Widerstandskräfte eine wichtige Rolle spielen, sondern auch unsere seelische Widerstandskraft. Letztere hat inzwischen mit dem Begriff Resilienz einen großen Bekanntheitsgrad erworben.

Resilienz steht bekanntlich für die innere Kraft und Flexibilität, Veränderungen im Leben wie beispielsweise Dauerbelastungen im Beruf oder Lebenskrisen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu meistern und darüber hinaus durch diesen Erfahrungsschatz persönlich zu wachsen. Symbolisch kann man sich ein Stehaufmännchen vorstellen, das sich immer wieder aufrichtet, egal was diesem widerfährt.

Das Gute ist, dass man die Fähigkeit zur Resilienz ganz unabhängig von seinem Resilienzstatus wie einen Muskel trainieren und stärken kann. Mit anderen Worten: Wir bleiben seelisch gesund sprich resilient, wenn wir gut für uns selbst sorgen, also Selbstfürsorge betreiben.

Aus der Selbstfürsorge leiten sich alle sogenannten Lebenskompetenzen ab, die aus der Resilienzforschung bekannt sind, wie z. B. realistischer Optimismus, Selbstbestimmung, soziale Kompetenzen oder eben auch die Lebensfreude.

Alle zur Resilienz führenden Lebenskompetenzen beruhen auf unterschiedlichen Ergebnissen der noch in den Kinderschuhen steckenden Resilienzforschung und sind gut trainierbar.

Am besten wählt man gemeinsam mit dem Klienten (m/w/d) die für ihn derzeit wichtigsten Lebenskompetenzen aus und trainiert diese. Die Kompetenzen müssen regelmäßig trainiert werden, bis eine Gewohnheit daraus geworden ist. Der Wissenschaftler Eric Kandel hat vor etwa 20 Jahren entdeckt, dass unsere Gehirnstrukturen nicht nur erfahrungsabhängig entstehen, sondern auch lebenslang durch unsere Erfahrungen umgeformt werden. Dafür erhielt er den Nobelpreis. Unser Gehirn kann also ein Leben lang Neues dazulernen. Dies funktioniert durch regelmäßiges Wiederholen einer neu erworbenen Eigenschaft, Fähigkeit und Denkweise.

Nehmen wir als Beispiel die Kompetenz „Lebensfreude“

Mit Lebensfreude ist die Fähigkeit gemeint, sich seines Lebens von Herzen zu erfreuen, ein Gefühl von allgemeiner Zufriedenheit zu empfinden und dankbar für das Leben zu sein. Ein Ausdruck der Lebensfreude ist es z. B., wenn wir uns in unserem Leben zu Hause fühlen. Ein sehr angenehmes Ge-

fühl! Freude ist ein absolut positives und starkes Gefühl, das uns direkt zu mehr Resilienz führt, denn Freude bzw. Lebensfreude gibt uns Zuversicht, Motivation und Kraft.

Es folgt ein kleines Übungsbeispiel:

Nehmen Sie bitte einen Stift und Schreibblock zur Hand und vervollständigen Sie folgende Halbsätze:

Wie schön, dass ...

Ich freue mich, wenn ...

Bitte lesen Sie sich Ihre Sätze von nun an täglich mehrmals laut vor. Jedes Mal, wenn Ihnen etwas Neues hierzu einfällt, schreiben Sie es auf und lesen Sie es sich dann laut vor.



©Subbotina Anna

Wahrscheinlich werden Sie folglich auch ein Gefühl der Dankbarkeit empfinden. Das Leben ist wundervoll, nicht wahr?

Bei der Ausführung dieser kleinen Übung sorgen Sie gut für sich selbst, indem Sie sich bewusst mit dem Thema Lebensfreude beschäftigen.

Die Beschäftigung und Wiederholung dieser Übung lässt im Gehirn die neu gebildeten Synapsen erstarken und eine Gewohnheit kann entstehen.

Was bedeutet Lebensfreude für Sie persönlich? Vogelgezwitscher? Meeresrauschen? Kinderlachen?

Legen Sie Ihre Lieblingsmusik auf und tanzen Sie dazu oder singen lauthals mit. Kreieren Sie Ihre persönlichen Momente der Lebensfreude ganz bewusst.

Feiern Sie Ihr Leben!

Selbst in herausfordernden Zeiten können wir von unserer Lebensfreude zehren. Das Verspüren von Lebensfreude und die Erinnerung daran lässt innere Stabilität entstehen, und innere Stabilität ist gerade deswegen so wichtig, weil wir einen Grund haben, immer wieder aufzustehen und weiterzumachen.

Lebensfreude ist ein effektiver Schutzfaktor, der sich unmittelbar positiv auf unser Gefühl von Resilienz auswirkt.

Die positiven Auswirkungen von Lebensfreude sind deutlich und das Schöne daran ist, dass wir Lebensfreude trainieren können. Einzige Voraussetzung:

Wir müssen es auch wollen!



*Iris Evi Kettner
Heilpraktikerin für Psychotherapie
mit Praxis in Kaufbeuren im Allgäu.
Schwerpunkte: Mentalcoaching, Ent-
spannungs-, Gesprächs- und Trauma-
therapie, Training zur Gesundheits-
vorsorge für Körper, Geist und Seele
info@iris-kettner.de*