

UN-KA-PUTT-BAR

Kleine Anleitung zu mehr Resilienz und Gesundheit

von

Dipl.-Kfm. Peter J. Warns

Leipzig, August 2022

Widmung

für meine Tochter Luna,

die größte Inspiration und Freude meines Lebens :)

UNKAPUTTBAR

<u>INHALTSÜBERSICHT</u>	<u>Seite</u>
Vorwort	4
1. Was passiert ist, ist passiert	7
2. Wer ist krank? Und wer ist gesund?	12
3. Ein möglicher Weg zur Unkaputtbarkeit	17
3.1 Ein Weg – Dein Weg	17
3.2 Bewegung ist Leben	20
3.3 Ernährung erhält Leben	24
3.4 Entspannung schont Leben	31
3.5 Ziele geben dem Leben Richtung	41
4. Selbstwertgefühl als Basis für unsere Unkaputtbarkeit	48
4.1 Stärken und Ressourcen erkennen	49
4.2 Selbstwerträuber	50
5. Unkaputtbarkeit dauerhaft sichern	53
5.1 Auf deinem Weg bleiben	53
5.2 Entscheidung unter Unsicherheit	55
5.3 Kausalität und Korrelation	57
5.4 Krisenbewältigung	59
6. Das große Ganze – die Bedeutung des Humors	66

Vorwort

Von der Kunst die Lebensfreude zu bewahren - auch wenn das Leben mit einem tut, was das Leben eben tut.

Ganze Bücherwände von Ratgebern und wohlmeinenden Lebenshilfen wurden geschrieben, um uns beim Bestehen kleinerer und größerer Lebenskrisen zu helfen. Die meisten dieser Bücher sind wertvoll und wer sie nicht nur konsumiert, sondern ernsthaft über ihre Inhalte nachdenkt, wird für sich etwas mitnehmen können. Trotzdem habe wenigstens ich beim Lesen solcher Bücher oft den Eindruck falsch zu sein, fühle mich nicht angesprochen oder mindestens nicht richtig abgeholt. Viele Ratgeber erscheinen mir zu gestelzt oder esoterisch oder bestimmend oder vereinnahmend oder alles gleichzeitig. Um Hilfe zu finden, will ich nicht mein heutiges Leben in Gänze verlieren oder umkrempeln. Ich möchte auch nicht einem mir unbekanntem und radikalen Weg folgen oder 5x am Tag Halleluja rufen.

So sehe ich mich nicht als esoterischen Bekehrer oder Weltverbesserer mit Sendungsbewusstsein. Ich möchte Ihnen vielmehr ein paar Hinweise und Gedanken mitgeben, die Ihnen wohlmöglich bei der positiven Bewältigung von Lebenskrisen helfen können. Unkaputtbarkeit kann eine sehr starke Waffe im täglichen Lebenskampf sein und Ihnen großen Nutzen stiften.

Unkaputtbar ist dabei meine Auffassung von Resilienz. Sie ist weniger akademisch und insgesamt etwas bodenständiger und robuster. Es geht um Ihre Lebensfreude – auch und gerade in Situationen und Lebensphasen, in denen es nach Auffassung sehr vieler Menschen nichts oder wenig zu freuen gibt. Und damit geht es in entscheidender Weise auch um körperliche und psychische Gesundheit und unser Verständnis davon.

Resilienz wird in der Physik definiert als die Fähigkeit elastischer Stoffe sich nach einer äußerlichen Einwirkung wieder in seinen Ursprungszustand zurückzuverwandeln. Analog könnte man für uns Menschen sagen, dass wir resilient sind, wenn wir innerlich wie äußerlich in „Form bleiben“ und uns unter Druck zwar biegen, aber nicht brechen. Üblicherweise wird Resilienz, in der der Literatur mit einem Dach verglichen, dass auf mehreren Säulen ruht. Beispielsweise: Emotionssteuerung, Impulskontrolle, Kausalanalyse, Optimismus, Selbstwirksamkeit, Optimismus, Zielorientierung, Empathie (vgl. Dipl.-Psych., MBA Silke Kainzbauer). Mithin wird Resilienz dann über den Umweg dieser Faktoren erläutert. Ich möchte hier allerdings lieber direkt auf die Unkaputtbarkeit eingehen und Ihnen und mir den Umweg über die verschiedenen Elemente sparen.

Und warum kann ich vielleicht für Sie einen Beitrag zur Steigerung Ihrer Unkaputtbarkeit leisten? Die Erfolge, über die ich mich Leben freuen durfte, sind es überwiegend nicht, die mich dazu qualifizieren. Ich muss bei den Niederlagen und den Enttäuschungen ansetzen. Denn ich bin vom Leben - wie vermutlich auch die meisten von Ihnen - nicht immer verwöhnt worden und habe ein gerütteltes Maß an Problemen auf meinem Weg gehabt. Ich habe kämpfen und viel einstecken müssen. Ich wurde betrogen, enttäuscht, verlassen, verletzt, geschlagen, verlacht und gefeuert. Aber ich bin dabei nie kaputt gegangen! Nicht einmal ansatzweise! Ich habe stets und ständig eine Kraft in mir, die mich unkaputtbar macht. Von dieser Kraft – die nichts Spirituelles oder Religiöses in sich trägt - will ich Ihnen gern erzählen und sie mit Ihnen teilen. Deswegen könnte es Sie interessieren, was ich zu sagen habe.

Sind Sie noch an Bord? Wollen Sie wissen, was hinter dieser Form der Resilienz steht? Sind Sie neugierig genug, um die folgenden Seiten zu lesen und sich auf die Idee der Unkaputtbarkeit einzulassen? Dann ist es Zeit vom „Sie“ zum „Du“ zu wechseln. Vielleicht kann ich Dir in diesem Buch auf Deinem Weg ein wenig helfen und Dir ein paar Gedanken und Konzepte mitgeben, die Dich robuster, fröhlicher, glücklicher und gesünder machen.

Unkaputtbarkeit will Dir also einen kleinen, aber höchst fruchtbaren und virulenten Gedanken in Deinen Kopf pflanzen. Das Buch will Dir nicht einen gänzlich anderen Blick auf die Welt oder Dein Leben geben, sondern eine zusätzliche Perspektive öffnen. Das Buch soll nicht anstrengend sein – unser Leben ist schon mühsam genug. Auch die Ratschläge und Konzepte in diesem Buch sind nicht schwierig. Manches erfordert vielleicht ein wenig Disziplin – das ist meist so, wenn es um Veränderungsprozesse geht. Leider bleibt diese Hürde der erforderlichen Disziplin bestehen und ich kann sie dir nicht abnehmen. Bewegen musst du dich hinterher selbst. Und das wirst du tun, wenn du zum einen hinreichend bedürftig nach Veränderung bist und zum anderen dieses Buch dich zum Schwingen bringt und bei dir etwas bewegt.

Nach meinem Verständnis von Resilienz, spielt unsere Gesundheit oder präziser gesagt: unsere Wahrnehmung von Gesundheit und Krankheit, eine entscheidende Rolle beim Erlangen und Erleben von Unkaputtbarkeit. Insofern werden wir uns nachfolgend intensiv mit der psychischen und körperlichen Gesundheit auseinandersetzen. Wir haben alle schon erlebt, dass es uns nicht gelingt, dauerhaft Freude über die Abwesenheit von Krankheit und Schmerz zu empfinden, gleichzeitig ist es für viele schwierig Freude zu empfinden, sobald Krankheit und Schmerz uns heimsuchen. Das ist salopp gesagt doof und es wäre viel schöner, wir könnten unseren Blick auf gesund und krank anpassen und unsere Fähigkeit Freude zu empfinden steigern.

Im Ergebnis wäre es erstrebenswert, wenn wir – egal was das Leben so mit uns macht – guter Stimmung wären. Der Weg durch das eigene Leben endet irgendwann unvermeidlich mit dem Tod. Das können wir nicht ändern. Wir können dieses Wissen verdrängen und leben, als seien wir unsterblich oder im Gegenteil jeden Tag aus Furcht vor dem Tod alles vermeiden, was gefährvoll ist oder sein könnte. Aber weder die Verdrängung noch die übermäßige Betonung sind hilfreich auf dem Weg in ein glückliches Leben. Wie so oft – und wir wissen es spätestens seit Buddha es vor 2500 Jahren erdacht und im Anschluss gelehrt hat: der mittlere Weg ist immer der beste Weg!

Und was ganz sicher hilft und wichtiges Element resilienter Lebensführung ist, ist der Humor. Lächeln und Lachen sind nicht nur gesund und ansteckend, sondern verändern die Sicht auf das eigene Leben. Ganz besonders, wenn man über sich selbst lacht. Humor verschiebt oft Perspektive und Tonalität. Was grau war wird bunt, sobald man darüber lacht. Daher werden in diesem Buch immer wieder Witze auftauchen. Zum einen um Dich zu erheitern – aber auch, weil in vielen Witzen entscheidende Weisheiten versteckt sind. So wie hier:

Geht ein Mann zum Schneider und will sich einen Maßanzug machen lassen: Der Schneider nimmt also Maß und schneidert den Anzug. Als der Mann zur Anprobe kommt, ist der rechte Ärmel deutlich zu kurz und im Schulterbereich wirft der Stoff eine hässliche Beule. Außerdem ist das eine Hosenbein viel zu kurz geraten. Nun ist der Schneider ein geschickter und überzeugender Verkäufer und unser Kunde leicht

zu beeinflussen. Und so empfiehlt der Schneider den einen Arm anzuwinkeln und ein wenig einzuziehen und gleichzeitig die Schulter zum Buckel zu wölben. Wenn dann noch die Hüfte angewinkelt und das eine Bein ein wenig nachgezogen wird, schmiegt sich der Anzug nahezu perfekt an und sitzt wunderbar. Der Mann schaut in den Spiegel und hat seine Zweifel – aber schließlich fügt er sich dem Urteil des Schneiders und kauft den Anzug. Als er nun auf die Straße geht und über den Gehweg humpelt mit nachgezogenem Bein, Buckel und abgewinkeltem Arm, stehen auf der anderen Straßenseite zwei ältere Damen: Sagt die eine zur anderen: „Nun schau dir mal diesen armen Krüppel an! Aber wie toll der Anzug sitzt. Da erkennt man gleich den guten Schneider!*

** der Witz stammt aus den 70er Jahren des letzten Jahrhunderts. Da war das noch die offizielle Bezeichnung für Menschen mit Behinderung*

Am schönsten ist dieser Witz natürlich, wenn man ihn vorspielt und die Pointe auf das Bild des krumm und schief stehenden Erzählers trifft. Aber dieser Witz soll nicht nur erheitern, sondern er steht auch als Metapher für uns und dass, was das Leben mit uns macht, wenn wir nicht aufpassen und nicht lernen nein zu sagen - oder wenigstens mit unkaputtbarer Haltung auch den schlechtesten Anzug zur Zierde des Schneiders ausführen.

Dabei geht es allerdings nicht darum, wieviel ich im Leben aushalten kann, sondern darum, wie man negative oder sogar traumatische Erlebnisse verarbeitet. Statt in ihnen gefangen zu bleiben, kann man aus ihnen heraus neue Lebensstrategien entwerfen und neuen Wegen folgen. Resilienz ist insofern keine Kapazität, sondern ein Potential, das sich, je mehr ich es suche und brauche, entwickelt. Dabei fordert es die Bereitschaft und Fähigkeit zur Veränderung der bisherigen Position. Es braucht Bewegung – nicht zuletzt deshalb ist Sport (= Bewegung) eine sehr wirkungsvolle Methode, die eigene dynamische Unkaputtbarkeit zu fördern.

Wer sich sportlich bewegt, tut auf körperlicher Ebene, was er auch mental zu tun vorhat. Über die Einheit von Körper und Geist hilft dabei im weiteren Verlauf die körperliche Betätigung auch bei der mentalen Bewegung. Sehr hilfreich ist zusätzlich der Umstand, dass sportliche Übung neue, positive Erlebnisse und Erinnerungen im Kopf schafft und die Dauerschleife aus negativen Gedanken und Gefühlen abzubauen hilft.

Bevor es losgeht, aber noch ein Disclaimer: Beiträge zur Resilienz implizieren, dass der resiliente Mensch nach Lebenskrisen glücklicher ist als vorher. Es wäre demnach die Krise kausal für späteres Lebensglück und wird bei richtiger Haltung zur Quelle von Freude, Glück und Erfolg. Und wer das dann so nicht empfindet oder es nicht schafft, Krisen diese Wendung abzutrotzen, ist eben nicht gut genug oder hat sich nicht ausreichend bemüht. Ich halte das für eine zynische und meist falsche Sichtweise. Sicherlich gibt es Beispiele für Glück, das aus schweren Lebenskrisen erwächst. Aber ich denke, du solltest das so nicht erwarten und dich diesem Druck nicht unterwerfen. Das Leben ist kein Ponyhof! Niederlagen hinterlassen Narben. Das Leben schlägt uns Wunden. Träume zerplatzen. Zeit geht verloren. Liebe Menschen sterben und sind unersetzbar. Der Körper schmerzt. Es wird nicht alles gut....

Unkaputtbar ist nicht unbesiegbar und nicht unsterblich. Unkaputtbar ist eher wie der Kieselstein im Meer. Hart und doch fast samtig weich anzufassen, schön und banal, einzigartig und austauschbar, ehrlich und klar.

Kapitel 1

Was passiert ist, ist passiert!

Der unvergessliche Witz aus dem Film „Pulp Fiction“ von Quentin Tarrantino:

Gehen drei Frösche auf der Bahnschiene: Sagt der Erste: „Du, da kommt ein Zug!“ – KNACK - Fragt der Zweite: „Wo?“ - KNACK - Antwortet der Dritte: „Da!“ – KNACK -

Die Zeit lässt sich nicht nach hinten verstellen. Weder bei den armen Fröschen noch in deinem Leben. Sie läuft zwar nicht linear und sie ist auch nicht absolut oder unveränderlich. Aber zurück geht es nach heutigem Stand der Wissenschaft nicht. In die Zukunft kann man dagegen reisen und tatsächlich lebt ein Jeder von uns ganz streng genommen auf seinem ganz persönlichen Zeitstrahl. Das hat uns Albert Einstein mit seinen revolutionären Gedanken zur Raum-Zeit vor über 100 Jahren „eingebrockt“. Ich kann nur jedem empfehlen, sich ein wenig mit der speziellen und besonders auch der allgemeinen Relativitätstheorie zu beschäftigen. Und wenn du das tust, solltest du auch ein paar kurze Youtube-Filme zur Quantenphysik sehen. Keine Angst: es gibt ganz einfache Einführungsvideos und mindestens oberflächlich können wir alle begreifen, worum es geht. Das ist aus mehreren Gründen wichtig: Erstens scheint es widersinnig im 21. Jahrhundert zu leben, den ganzen Tag mit Technik umzugehen und im Kopf immer noch im Newtonschen Weltbild unterwegs zu sein. Zweitens ist es der Welt gegenüber unhöflich, wenn man die Naturgesetze nicht mindestens im Ansatz versteht (bzw. ehrfürchtig und staunend begreift, dass man es nicht wirklich versteht!) Und drittens ist allein die Beschäftigung mit den fundamentalen Gesetzen der Natur geeignet, heilend auf die Seele zu wirken. Denn der Fokus auf das große Ganze gerichtet relativiert die eigenen Probleme auf deutliche Weise und unterstützt bei der Akzeptanz von Geschehenem und noch zu Geschehendem. Da die Ergebenheit in eine göttliche Schöpfung vielen Menschen heute keine Relativierung des eigenen Seins mehr ermöglicht, kann die Physik wohlmöglich ein Stück weit diesen angestammten Platz übernehmen. Letztlich hat schon Aristoteles mit der Metaphysik und den sog. „Letzten Fragen“ der Physik und ihrem Bestreben nach der Suche von wahrhaftigen Antworten einen solchen Platz zugewiesen.

Wobei man auch argumentieren könnte, dass die Frage nach dem Leben, dem Universum und dem ganzen Rest, bereits endgültig beantwortet wurde: sie lautet 42! Du glaubst mir nicht? Dann google doch die Frage oder rechne sie mit dem Taschenrechner von Google (Eingabe mit der Frage auf Englisch) aus. Die verblüffende Antwort „42“ stammt vom Buch „Per Anhalter durch die Galaxis“ von Douglas Adams und hat Kultstatus - vermutlich insbesondere durch die absurde Trivialität der Antwort, die die KI „Deep Thought“ nach Jahrmillionen des Rechnens der wartenden Menschheit gegeben hat.

Zurück zum Thema: Was passiert ist, ist passiert und ist damit Vergangenheit. Und natürlich beeinflusst die Vergangenheit uns für immer. Insbesondere die Ereignisse unserer Kindheit und Jugend prägen uns für unser Leben und erlittene Verletzungen hinterlassen oft lebenslange Narben. Aber Vorsicht scheint im Umgang mit Vergangenen geboten: Zum einen führt eine zu starke Fokussierung auf frühere Ereignisse zu einem Verlust an Gegenwartsbezug und zum anderen erstickt eine stets präsente schlechte Kindheitserfahrung jede neue und vielleicht schöne,

bejahende und positive Erfahrung. Die Vorsicht ist umso mehr geboten als unstrittig feststeht, dass das menschliche Gedächtnis ein sehr unzuverlässiges Speichermedium ist. Mit jedem Erinnern werden die erinnerten Ereignisse neu bewertet und dann wieder abgespeichert. Auf die Dauer entsteht damit eine Verzerrung sowohl in positive als auch in negative Richtung. Schönes wird im Lauf der Zeit immer schöner und Schlechtes immer schlechter. Das hat – insbesondere bei Vorliegen schlechter Erinnerungsinhalte – mitunter dramatische Folgen für unser Gegenwartserleben.

Die Gewalterfahrung eines Kindes mit einem gewalttätigen Elternteil kann so beispielsweise zu einem dominanten Ereignis der gesamten Kindheit werden, selbst wenn die tatsächlich ausgeübte Gewalt möglicherweise eher sporadisch und weniger schwer war. Ich möchte Betroffenen nicht die Legitimität ihres Leidens nehmen – aber ich halte es in vielen Fällen für hilfreich, erlittene Gewalt nicht zusätzlich zu überhöhen, indem sie immer wieder neu belebt wird. Viele Opfer werden von Therapie zu Therapie eilend nicht auf Heilung oder Linderung hoffen dürfen, sondern eher tiefer in die Spirale aus erlittenem Leid, Mitleid, Selbstmitleid und neuem Leid abrutschen. Dabei möchte ich nicht geringschätzen wie segensreich die Möglichkeiten und Ergebnisse der verschiedenen psychotherapeutischen Ansätze wie Psychoanalyse, tiefenpsychologisch fundierte Therapie, Verhaltenstherapie oder Systemische Therapie sein können.

Um es klar und einfach zu sagen: Ob mit oder ohne Therapie ist es letztlich für die Zukunft der Betroffenen nicht primär wichtig, welches Leid sie konkret erlitten haben und als wie dramatisch es subjektiv empfunden wird. Es ist passiert und lässt sich nicht ungeschehen machen. Die heutige Perzeption dessen, was passiert ist, kann natürlich verändert werden und ihre Auswirkungen auf heutiges Fühlen, Denken und Handeln kann durch Therapien sehr positiv beeinflusst werden. Wobei auch hier oft Grenzen des Heilens gesetzt sind und manche Störung therapieresistent zu sein scheint. In diesen Fällen bringt dauerhaftes, ständiges Wiedererzählen nicht einmal nachträgliche Gerechtigkeit oder späte Genugtuung. Für die gesuchte Linderung bringt Therapie dann regelmäßig wenig. Damit soll nicht im Umkehrschluss gesagt werden, dass erlittene Traumata per se verdrängt oder mit anderen Abwehrmechanismen vergessen werden sollen. Die Strategie des Vergessens – mustergültig umgesetzt von so vielen Traumatisierten aus der Kriegsgeneration hat zwar geholfen die Betroffenen funktional im Leben zu halten. Aber wirklich glückliche Menschen sind daraus sehr oft nicht geworden. Ganz im Gegenteil haben viele dieser unglücklichen Kriegsoffer selbst als Täter ihrerseits Kindern, Partnern und Mitmenschen schweren Schaden zugefügt.

Also worum geht es dann? Es geht darum die Vergangenheit anzunehmen und dann auf Gegenwart und Zukunft zu schauen und zu fragen, was wir nun vor dem Hintergrund dieser Vergangenheitserfahrung machen wollen. Das ist der Weg des unkaputtbaren Menschen. Er nimmt die Vergangenheit an - mit oder ohne Therapie - möglicherweise mit Wut oder Kummer oder vielleicht sogar mit Verzeihen. In jedem Fall aber anerkennt er die Tatsache der Unabänderlichkeit des erlittenen Leids. Und statt an dieser Stelle zu verharren und in einer Endlosschleife das Leid zu wiederholen, geht er einen kleinen, aber entscheidenden Schritt weiter und fragt: „Was bedeutet das für mein Leben heute? Was kann ich in Zukunft ändern? Was kann ich tun, damit es mir besser geht? Was will ich in den mir verbleibenden Lebensjahren aus diesen Erfahrungen machen?“

Beginnen wir im Kleinen und Alltäglichen und nicht gleich mit den schweren, traumatischen Erlebnissen einer schlimmen Kindheit: Was kann der unkaputtbare Mensch tun, um erlittenes Leid nicht noch zur Quelle weiteren Leids werden zu lassen? Er wird es zum Gegenstand einer - anfänglich bewussten, später dann automatisch-unbewussten - Entscheidung werden lassen, negative Erlebnisse nicht noch dadurch zu verstärken, dass sie in der Gegenwart schlechter Laune verursachen. Eine solche Haltung entsteht meist nicht von selbst. Nur sehr wenige Menschen sind von Natur aus in dieser Weise resilient. Aber es lässt sich in kleinen Schritten lernen. Der wichtigste erste Schritt ist dabei ganz einfach: es ist der Vorsatz eben diesen ersten Schritt zu gehen und sich dafür ein leichtes Ziel zu suchen. Ein Beispiel: Du stehst morgens auf und verschüttest gleich die erste Tasse Kaffee. Es gibt eine Riesenschweineerei und Du hast 10 min ernsthaft zu tun, um alles wieder sauber zu machen. Die Wahl liegt nun bei Dir: Du kannst in schlechter Laune den Tag beginnen und ernsthaft vergrätzt ans Aufräumen gehen oder Du kannst Dir etwas suchen, dass Deinen Fokus verschiebt und während des Aufräumens an etwas Schönes denken, ein frohes Liedchen summen oder mit einem Lächeln im Gesicht an Deine Liebsten denken. Versuche es mal. Es funktioniert erstaunlich gut. Ein anderes Beispiel: Du bist spät dran und nun ist vor Dir auch noch ein Stau. Du wirst zu spät zu Deinem Termin oder zu Deiner Arbeit kommen. Es gibt Ärger! In jedem Fall! Also gut: Nun kann man sich entweder jetzt schon ärgern und im zeitlichen Bezugssystem der Verspätung verharren oder man ärgert sich nicht und denkt stattdessen über etwas sinnvolles nach. Etwa kann man sich bereits inhaltlich mit dem kommenden Termin beschäftigen und sinnvollen, konstruktiven Gedanken nachgehen. Oder man nutzt die Zeit und ruft seine Oma an oder einen alten Freund.

Probiere es aus. Du kommst entspannter ans Ziel. Der Ärger wird übrigens oft weniger schlimm als befürchtet – insbesondere, wenn Du nicht schon selbst gestresst ankommst und die eigene Spannung für alle anderen mitbringst. Und vielleicht hattest Du auf dem Weg sogar noch eine gute Idee. Mindestens ist es Dir besser gegangen. Und da das Leben am Ende nichts anderes als eine lange Kette von Gegenwartsmomenten ist, hast Du etwas sehr Entscheidendes erreicht: Du hast Dein Leben zum Besseren gedreht. Du hast das allein geschafft. Nur mit Deinen Gedanken.

Sobald es im Kleinen gelingt zu akzeptieren, dass Geschehenes geschehen ist und sich der ständige Ärger und die ganze Aufregung nicht lohnt, sondern nur zu einer negativen Verstärkung führt, kann man damit beginnen auch die größeren Ereignisse neu zu bewerten. Das ist ungleich viel schwieriger und das Ziel ist es daher auch nicht unbedingt eine völlige Befreiung zu erreichen. Es geht nur um die Richtung und das Momentum. Wenn die Vergangenheit Dich weniger belastet, hast Du bereits gewonnen. Sie muss Dich nicht belasten. Wir Menschen sind relativ ausgelegt. Die Veränderung in die richtige Richtung erleben wir als beglückend. Manchmal ist die positive Bewegung sogar wertvoller als das schlussendlich erreichte Ziel.

Im Sinn dieser Relativierung ist hinzuzufügen, dass Ärger, Verzweiflung oder Kummer über bestimmte Geschehnisse und Erlebnisse natürlich wichtige Faktoren für die Verarbeitung und das Lernen sind. Ähnlich wie Schmerzen dem Körper helfen, schädliche oder schlechte Dinge zu vermeiden (Hand auf der Herdplatte, Hammer auf Finger etc.), ist die negative Reaktion auf schlimme Erlebnisse wichtig. Wenn wir jedes Problem unmittelbar weglachen, würde uns das Lernen aus Erfahrung mindestens zum Teil fehlen. Insofern ist ein gewisses Maß an Leid hilfreich und sollte auch zugelassen und angenommen werden. Allerdings ist aus meiner Überzeugung die Wiederholung bestimmter Fehler besser, als zu deren Vermeidung immer in

Anspannung und Vermeidungshaltung zu leben. Die Toleranzgrenze ist dabei individuell unterschiedlich und ein jeder muss für sich selbst herausfinden, wo er die Grenzen ziehen will.

Ein zweiter Aspekt, den es zu berücksichtigen gilt, betrifft den Umstand, dass es Reizthemen gibt – wiederum individuell sehr unterschiedlich – bei denen alles nichts hilft. Wir werden uns aufregen, wir werden uns ärgern, wir werden darunter leiden. Das ist zwar bedauerlich, aber vermutlich nicht zu ändern. Für den einen mag das eine Ungerechtigkeits Erfahrung sein, für den nächsten eine Zurücksetzung und für den Dritten eine Enttäuschung durch nahestehende Menschen sein. Völlig gleichgültig, was es ist. Wir sollten akzeptieren, dass es Dinge gibt, die wir nicht in den Griff bekommen und uns dann auf das konzentrieren, was wir verändern können. Dies ist nicht perfekt – aber besser als wegen einer Limitierung auf erreichbare Fortschritte zu verzichten.

Dies gilt natürlich auch und wohl noch viel mehr für traumatische Erlebnisse aus Kindheit und Jugend. Eine Vergewaltigung wird für viele Betroffene nie überwindbar sein. Andere haben Glück und schaffen es besser, mit dem fürchterlichen Erlebnis einer Vergewaltigung zurechtzukommen. Diejenige, denen das nicht gelingt, werden ihr Leben lang unter den Konsequenzen dieser widerlichen Tat eines anderen Menschen leiden. Das kann man nicht weg reden und nicht kleinmachen. Aber es bedeutet nicht gleichzeitig, dass die Opfer einer solchen Tat nicht in vielen Bereichen wehrhaft und positiv sein können. Und genau darauf sollten sie sich dann konzentrieren. Nicht auf die eine Sache, wo die Opferrolle unabwendbar sein mag, sondern auf die vielen Ereignisse, wo es vielleicht anders ist und man selbst in der Kontrolle über das eigene Leben ist.

In diesem Sinn sind Therapieangebote auf der einen Seite hilfreich – weil sie zum Nachdenken über das eigene Leben und die anstehenden Entscheidungen auffordern. Sie können aber auch behindern, weil sie die Betroffenen immer wieder auf die traumatischen Erlebnisse reduzieren. Wer schon einmal in einer Gruppentherapie war, kennt die Situation. Da sitzen oft Teilnehmer, die zum zweiten oder dritten Mal eine Therapie machen. Und immer wieder erzählen sie ihre Geschichten. Und immer sind sie im gruseligen Wettbewerb mit den anderen Patienten um die schlimmsten Erlebnisse. Im Ambiente einer Gruppentherapie wird nicht über die schönen Erlebnisse der Kindheit gesprochen. Nicht über die Siege gesprochen, über die Freunde berichtet und von den eigenen Kindern erzählt. Überhaupt spielen die Ressourcen oft eine sehr untergeordnete Bedeutung. In der Therapie wird der Fokus auf das Belastende gerichtet. Der eigene Lebenslauf in 45 Minuten zusammengefasst den anderen Teilnehmern erzählt, wird damit zur Gruselgeschichte reduziert – die er in manchen Fällen gewesen sein mag. In der Mehrheit der Fälle ist es aber eine sehr einseitige Fokussierung auf das Negative. Aus therapeutischer Sicht mag das gewollt und richtig sein. Zur Anamnese – auch für den Patienten selbst – ist das als Katharsis unverzichtbar. Als Therapie müsste aber vielleicht doch mehr passieren als eine Erzähl- und Erinnerungskultur zu schaffen. Leider haben typische Therapieangebote dafür keine Zeit und keinen Raum. Die Therapie kommt nach 10 Sitzungen zu ihrem Ende und der Patient ist durch das Teilen seiner Traumata zwar kurzfristig entlastet, aber mittel- bis langfristig nicht geheilt. Ähnlich wie 6 Massagen beim Physiotherapeuten zwar guttun, aber keinen kranken Rücken heilen.

Wir müssen also selbst auf uns aufpassen und dazu gehört die Blickführung auf die Dinge, die gut für uns sind und uns weiterbringen. Ich möchte eine Analogie vom Motorradfahren geben, die das anschaulich verdeutlicht: wenn man beim Motorradfahren auf eine Kurve zufährt und merkt, dass man zu schnell ist und dass es knapp werden kann, dann hat man die Wahl, wohin man schaut. Man kann a) auf den Baum blicken, der am Kurvenrand eine tödliche Gefahr bedeutet. Man kann b) auf die Linie schauen, die man fahren müsste, um die Kurve zu schaffen. Und man kann c) mit den Augen die Stelle suchen, wo ein Unfall am wenigsten weh tut. Je nachdem wie gut man fährt und wie schnell man ist, sind b) oder c) die richtige Alternative. Nie richtig ist a). Trotzdem wählen die meisten unerfahrenen, nicht mental vorbereiteten Fahrer genau diese Alternative aus und verunfallen an dem einen einsamen Baum, der in dieser Kurve steht. Sie werden magisch angezogen durch ihre falsche Blickführung! Der geübte Motorradfahrer weiß: man fährt immer dahin, wo man hinschaut. Im Leben ist es recht ähnlich. Also löse Dich von Deiner Angst und Deiner Gefangenheit. Was passiert ist, ist passiert. Wenn Du weiter nur dahin blickst, wo Deine Probleme sind, nimmst Du dem Leben die Möglichkeit Dich mit schönen und neuen Erlebnissen zu überraschen.

Und noch ein kleiner Nachklapp zu diesem Kapitel „Was passiert ist, ist passiert“. Es gilt nämlich auch in umgekehrter Weise. Was nicht passiert ist, ist eben nicht passiert. Und getreu dem Motto: „Du bereust im Leben zumeist, dass was Du nicht gemacht hast und nicht, dass was Du gemacht hast“ sollte man auf der Hut sein, nicht zu viele Erfahrungen und Erlebnisse zu verpassen und dann im Alter mit Reue auf all die Gelegenheiten zu schauen, die man ausgelassen hat.

Kapitel 2

Wer ist krank? Und wer ist gesund?

Liegt ein Alkoholiker im Sterben und resümiert: „Ich bin zwar nur 40 Jahre alt geworden – aber ich habe immer alles doppelt gesehen.“

Vielleicht rechnet oder lohnt sich das doch nicht so ganz!? Aber klar sollte sein, dass die freudlose Maximierung von Lebenszeit allein nicht das Ziel im Leben sein sollte. Besser ist vielleicht ein Abwägen zwischen der Qualität heutigen und zukünftigen Erlebens. Die „work life balance“ ist ein Teil dieser Abwägensentscheidung. Der Kompromiss zwischen Genuss und Verzicht sowie Risiko und Vernunft sind weitere wichtige Aspekte, die nicht nur in Pubertät und Jugend, sondern auch im Erwachsenenalter immer wieder entschieden werden müssen.

Unser Blick auf die Welt und unsere Körper ist zunehmend mechanistischer Natur. Mit dem Niedergang der christlichen Kirchen war im Abendland auch der Verlust an Spirituellem und Transzendenten verbunden. Alles muss eine Erklärung haben. Alles steht in Kausalketten. Alles kann repariert werden. Mit der Digitalisierung hat dann zusätzlich die 0 – 1 Sichtweise Einzug gehalten. Die Grautöne sind verschwunden. Etwas ist entweder an oder aus. Jemand ist entweder krank oder gesund. Und in beiden Fällen lässt sich das erklären und begründen. Mit den Begründungen kommt tragischerweise zudem das Prinzip der Verantwortung zum Tragen. Hast Du Krebs? Was hast Du falsch gemacht? Geraucht? Zuviel Fett? Zuviel Stress? Die falschen Gene?

Der mechanistische Ansatz begrenzt uns auf den jeweiligen Stand der Wissenschaft. Solange beispielsweise das Wechselspiel zwischen den Nervenzellen im Darm und unserem zentralen Nervensystem sowie der Einfluss, der im Darm vorhandenen Bakterien nicht hinreichend erforscht ist, gibt es diesbezüglich keine diagnostischen oder therapeutischen Ansätze. Das ist wissenschaftlich gesehen richtig, aber für den betroffenen Menschen mitunter problematisch. Der Boom ganzheitlicher Gesundheitskonzepte ist u.a. Ausdruck der insgeheimen Überzeugung vieler Menschen, dass es jenseits des mechanistischen Ansatzes – mindestens jenseits des heutigen Kenntnisstands – etwas anderes gibt. Leider sind an dieser Stelle die Türen weit auf für Spinner und Wunderheiler, die mit teils abstrusen Ansätzen das Bedürfnis des Menschen nach ganzheitlicher Behandlung ausnutzen.

Das digitale Moment ist beinahe noch problematischer als die mechanistische Basis. Denn es bedeutet letztlich, dass man entweder gesund oder krank zu sein hat. Bevor beantwortet werden kann, ob „gesund“ und „krank“ sich ausschließen oder nebeneinander existieren können, muss man sich allerdings auf eine Definition der Begriffe einigen. Schauen wir uns also die gängigen Definitionen des Krankheitsbegriffs an: das Oxford Lexikon definiert „krank“ folgendermaßen: *„im körperlichen oder geistigen Wohlbefinden beeinträchtigt, gestört; physisch oder psychisch leidend, nicht gesund“*. Hand aufs Herz. Wann warst Du das letzte Mal gesund, wenn das die Definition von krank ist? Mindestens beeinträchtigt im körperlichen oder geistigen Wohlbefinden bin ich praktisch immer. Krank fühle ich mich allerdings sehr, sehr selten.

Noch strenger fällt die Gesundheitsdefinition der Weltgesundheitsorganisation (WHO) aus: "Gesundheit ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen." Good bye Gesundheit. Wir sind ab jetzt alle krank - immer!

Spannend, dass die Juristen – von jeher Meister der sauberen Sprache und akkuraten Definition – eine Formulierung finden, mit der sich eher arbeiten lässt. Die Sozialgerichte in Deutschland definieren „Krankheit im Sinne der GKV als einen regelwidrigen Körper- oder Geisteszustand, der Behandlungsbedürftigkeit und/oder Arbeitsunfähigkeit zur Folge hat“. Im „regelwidrigen“ kommt wieder die mechanistische Sichtweise zum Ausdruck. Die Leukozyten (weiße Blutkörperchen) haben beispielsweise regelgerecht im Bereich zwischen 3,5 - 9,8/nl (Nanoliter) zu liegen und die Erythrozyten (rote Blutkörperchen) zwischen 4,5 - 5,9/pl (Picoliter). Und das wird in der Regel auch richtig sein – aber nicht immer folgen die Körper aller Menschen dieser Regel. Auch bei Blutwerten gilt es deshalb wachsam zu sein und nicht Abweichungen von der Regelgröße automatisch als krank einzustufen. Oft sind relative Veränderungen bestehender Werte aussagefähiger als die absolute Höhe des Wertes für sich. Jeder Mann, der sich schon einmal mit dem PSA-Wert als Hinweisgeber auf ein Prostatakarzinom beschäftigt hat, sollte das wissen.

Aber zurück zur Definition der Juristen: Sie führen die Behandlungs-bedürftigkeit und für die besonderen Interessen der GKV den Begriff der Arbeitsunfähigkeit ein. Letzterer soll uns nicht interessieren. Jeder weiß, dass alleinerziehende Väter und Mütter sowie Selbständige auch schwer krank noch arbeitsfähig sein können während unmotivierte Mitarbeiter in unkündbaren Arbeitsverhältnissen sehr schnell arbeitsunfähig werden können. Der Begriff der Behandlungsbedürftigkeit dagegen, ist sehr hilfreich. Er impliziert akuten oder potenziellen Leidensdruck. Möglicherweise sogar akute oder potenzielle Gefahr für Leib und Leben.

Die Schwierigkeit auch dieser Definition liegt u.a. im Umstand begründet, dass ein Patient, der vor der diagnostischen Untersuchung „gesund“ war, nun ohne, dass es irgendeine Änderung gegeben hätte, allein durch die Mitteilung der Diagnose „krank“ wird. Das ist doch merkwürdig!? Und tatsächlich reagieren viele Menschen auch genauso. Sie fühlen sich gut und wohl in ihrer Haut. Freuen sich vielleicht auf ein abendliches Treffen mit Freunden oder den Urlaub in der nächsten Woche. Nun gehen sie zum Arzt und erfahren eine Diagnose. Nehmen wir an, der Arzt teilt dem Patienten mit, die MRT-Aufnahme des Schädels hätte zweifelsfrei gezeigt, er hätte beidseitig, multiple Hirninfarkte erlitten. Wie fühlt sich unser Patient jetzt? Definitorisch ist er jetzt zumindest „krank“ – denn er ist behandlungs-bedürftig. Aber muss er sich nun auch zwingend „krank“ fühlen?

Die überraschende Antwort ist: nein, muss er nicht! Er kann sich selbstverständlich ab jetzt krank fühlen. Er muss es aber nicht. Er könnte auch glücklich und dankbar sein, denn die Untersuchung hat ihm – zu einem Zeitpunkt, wo er ja asymptomatisch ist, einen Hinweis gegeben, der ihm ungemein hilfreich sein sollte und ihm tatsächlich das Leben retten kann. Er könnte also auch glücklich nach Hause fahren und sich dann in Ruhe mit der Frage beschäftigen, welche Konsequenzen nun für ihn zu ziehen sind. Blutverdünnung, Statine, Ernährungsumstellung, Ausdauersport, weniger Stress – es gibt vieles was sich tun lässt und ein guter Arzt wird ihn ausführlich beraten. Damit unser Patient mit der Situation „gesund“ umgeht, braucht er folgendes: erstens die Weisheit zu wissen, dass nichts beständig ist und damit auch seine Gesundheit und die aktuellen Lebensumstände sich

notwendigerweise laufend ändern. Und zweitens braucht er die Zuversicht, dass Veränderung nicht automatisch schlecht ist, sondern mitunter gut sein kann.

Im gewählten Beispiel kann der Patient entweder hadern und mitunter sogar verzweifeln oder er sieht die Chance in der frühen Diagnose und ändert sein Leben in adäquater Weise und erschließt sich neue Erfahrungen, öffnet neue Horizonte und gewinnt noch mehr Selbstbestimmung. Er wird unkaputtbar! Es ist tatsächlich reine Kopfsache.

Der Weg des Unkaputtbaren anerkennt die veränderlichen Rahmenbedingungen, die das Leben uns setzt und nimmt Einfluss auf die Elemente, die wir selbst kontrollieren oder zumindest beeinflussen können. Das wesentliche Dilemma – neben der mentalen Stärke, die uns diese Haltung abverlangt – ist dabei zu erkennen, welche Bedingungen in unserem Leben durch aktives Handeln veränderlich sind und welche nicht. Vom US-amerikanischen Theologen Reinhold Niebuhr stammt aus der Zeit des 2. Weltkriegs das sog. Gelassenheitsgebet:

„Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“

Natürlich kann dieser ungemeine kluge Satz auch ohne Gott als Instanz für uns funktionieren. Gott als Schöpfer ist ohnehin nicht als die Kraft anzusehen, die die jeweiligen Probleme für uns löst. Damit hadern zwar viele Menschen – aber sie müssen ihr Schicksal eben selbst in die Hand nehmen und über ihre Prioritäten entscheiden.

Im Spannungsfeld von Gesundheit und Krankheit gibt es einen weiteren Aspekt, der wichtig ist und für die Verbesserung der eigenen Unkaputtbarkeit unbedingt verstanden werden muss. Es geht dabei um das Phänomen des Krankheitsgewinns. Ja, richtig gelesen: Krankheitsgewinn. Bei vielen Krankheiten – mindestens bei solchen mit psychischer oder psychosomatischer Ätiologie – spielt der Krankheitsgewinn eine wichtige Rolle. Wie müssen wir uns das vorstellen? Nehmen wir z.B. jemanden, der eine schwere Migräne entwickelt. Es kommt vor – und gar nicht selten – dass die Entstehung dieser Migräne dem Betroffenen nun ein anderes Leid oder Problem erspart oder abmildert. Er hatte möglicherweise schwere Probleme im Arbeitsleben, der Partnerbeziehung oder ungelöste Kindheitstraumata. Anstatt sich nun weiter in diesen bestehenden Problembereichen abzarbeiten, hat derjenige jetzt eine Migräne, die ihn beansprucht und ihm die anderen Sorgen – zumindest vorübergehend – nimmt. Das bezeichnet man als primären Krankheitsgewinn.

Es gibt zusätzlich auch einen sekundären Krankheitsgewinn, der dadurch entsteht, dass im Beispiel der Migräne nun aus der Person ein Patient wird. Als solcher wird er bei der Arbeit eher geschont und entlastet sowie in Beziehung und Familie umsorgt und gepflegt. Es entsteht für ihn mithin ein objektiver Vorteil, der ohne das vorhandene Leid nicht fortbestehen wird.

Tatsächlich gibt es sogar einen tertiären Krankheitsgewinn, weil auch dritte Beteiligte aus der Krankheit des Betroffenen Vorteile ziehen können. Beispielsweise erhalten Partner für ihre liebevolle Pflege oft Anerkennung und Wertschätzung.

Insgesamt führt der Krankheitsgewinn häufig dazu, dass Krankheiten länger erhalten bleiben, als sie es müssten und mitunter sogar ein ganzes System derart von der

Krankheit profitiert, dass „gesund“ werden für den Betroffenen keine gute Option ist. Nimm dazu folgendes Beispiel: Eine verheiratete Frau mittleren Alters mit massiven und vielfältigen Problemen im Leben wird psychisch krank – beispielsweise bekommt sie eine schwere Depression. Sie hat nun den primären Krankheitsgewinn statt mit ihren Problemen (am Arbeitsplatz, in der Beziehung, aus der Kindheit...) mit ihrer Depression beschäftigt zu sein. Sie hat zusätzlich den sekundären Krankheitsgewinn zu Hause von ihrem Partner umsorgt zu werden und aus dem Arbeitsverhältnis befreit zu sein und von Krankenkasse oder Rentenversicherung bezahlt zu werden. Dieser monetäre Aspekt ist in der Anfangsphase einer psychischen Krankheit meist natürlich kein Krankheitsgewinn, sondern eher ein ernsthaftes finanzielles Problem. Aber nach 1-2 Jahren Krankheit ändert sich der Blickwinkel und die Rückkehr in ein festes Arbeitsverhältnis mit allen typischen Herausforderungen wird als große Belastung erlebt und ergo spricht einiges für den Erhalt der Krankheit. Durch den tertiären Krankheitsgewinn wirkt oft sogar das gesamte umgebende System mit, denn auch für das System insgesamt (Partner, Arbeitgeber...) kann die Krankheit sinnstiftend oder vorteilhaft sein.

Wir stellen also fest: Der Übergang von krank zu gesund ist unscharf und im Verlauf des Lebens zudem nicht statisch – eine Brille mit 60 Jahren empfinden nur wenige Menschen als belastend. Mit 9 Jahren dagegen schon. Und eine schmerzende Hüfte ist mit 80 Jahren viel leichter hinnehmbar als mit gerade 30 Jahren. Und außerdem ist gesund wie gesehen subjektiv empfunden nicht in jedem Fall die bessere Option. Es gibt Krankheitsgewinne, die ein Leiden zur vermeintlich gesamthaft besseren Lebensperspektive werden lassen.

Von daher gesehen, empfehle ich euch im Sinn der Unkaputtbarkeit möglichst viel Gelassenheit. Nicht jedes Wehwehchen und jede „Krankheit“ bedarf der Behandlung oder eines sofortigen Arztbesuchs. Zumal heute, wo moderne bildgebende Verfahren fast ohne Ausnahme einen nicht völlig regelgerechten Befund ergeben und zur weitem Aufregung beitragen. Es gibt Patienten, die durch übereifrige Diagnostik vom gesunden Zustand in die Krankheit geführt werden und nach drei bis vier Runden bei Ärzten tatsächlich ernsthaft krank sind. Gut und gründlich abzuwägen, wann der Arzt gebraucht wird und wann nicht, muss allerdings jeder für sich selbst. Es hängt von der jeweiligen medizinischen Vorgeschichte, der Persönlichkeit des Patienten und dem behandelnden Arzt ab, wann und wie die Konsultation sinnvoll ist.

Da ich einen Hausarzt habe, der mittlerweile Diagnose und Therapieempfehlung im Wesentlichen mir überlässt und mich eher mit geduldiger Fürsorge berät, gehe ich auch bei unspektakulären Symptomen gern zuerst zu ihm. Denn ich weiß, umfassende Diagnostik und Therapie folgen bei ihm nicht einfach nur deswegen, weil die Versicherung es bezahlt. Wir wägen gemeinsam ab, was zu tun ist und wir tragen gemeinsam Verantwortung für meinen gesundheitlichen Zustand. Ich bin als Patient beim Arzt nicht ausgeliefert, sondern immer auch selbstbestimmt und im „driver seat“. Das erfordert ein wenig Beschäftigung mit der Sache, Fürsorge für dich selbst und hinreichend Selbstbewusstsein im Umgang mit weißen Kitteln. Nicht immer einfach - aber es lohnt sich und kann tatsächlich lebensrettend sein!

Gesundheit ist in letzter Konsequenz ein kaum zu fassender Begriff. Je länger man über sie nachsinnt, umso mehr wird sie zur Fata Morgana. Die aus meiner Sicht vielleicht beste Definition von Gesundheit ist die des französischen Arztes und Philosophen, Georges Canguilhem. Er hat gesagt: „Gesundheit ist die Fähigkeit sich

anzupassen!“ Damit wird Gesundheit zur dynamischen Entwicklungsgröße und löst sich aus der statischen Augenblicksbetrachtung. Sie ist ein Prozess und hängt von der Fähigkeit des Gesamtsystems (Körper-Psyche-Umfeld) ab, einen Zustand zu halten oder wiederherzustellen. Insofern kann gesund sein, wer eigentlich momentan technisch gesehen krank ist und es kann krank sein, wer de facto noch gar nicht erkrankt ist. Vielen Menschen in unserer modernen Gesellschaft auf dem Weg in den Diabetes mellitus II würde diese Sichtweise unendlich viel Leid ersparen!

Kapitel 3

Ein möglicher Weg zur Unkaputtbarkeit

3.1 Ein Weg – Dein Weg

Arzt: „*Sie sind viel zu dick.*“ – Patient: „*Ich hole mir lieber noch eine zweite Meinung.*“
– Nach kurzem Zögern darauf der Arzt: „*Ok, Sie sind auch hässlich.*“

Überlege Dir gut, was Du Dir wünschst: Du könntest es bekommen. So wie hier die zweite Meinung. Oder im Leben eine echte Veränderung!

Kein Ratgeber sollte vereinnahmend für sich in Anspruch nehmen, den einzigen wahren und richtigen Weg zu kennen. Jede Formulierung, die suggeriert, es gäbe nur die eine richtige Wahrheit, ist mindestens zweifelhaft. Natürlich gibt es in der Wissenschaft einige Gewissheiten und wir können wohl darauf vertrauen, dass sich H₂O stets und überall chemisch und physikalisch so verhält, wie wir es erwarten. Aber in unserem Leben und bei menschlichen Verhaltensweisen liegen die Dinge völlig anders. Für den einen mag beispielsweise in einer bestimmten Situation das Nachgeben und die Rücksichtnahme richtig sein. Für den anderen dagegen nicht. In einer veränderten Ausgangslage können sich die Rollen vertauschen und für den anderen wird passend, was für den einen nun nicht mehr geht.

Hinzu kommt, dass viele Wege nach Rom führen und mithin nicht der eine einzige, richtige Weg zu finden ist. Allerdings gibt es auf der Metaebene sicher einige Prinzipien, die eine gewisse Allgemeingültigkeit haben dürften. Diese Prinzipien sollten von daher auch für Deinen Weg relevant sein:

- Ein Weg ist nur ein Weg, wenn Du ihn als solchen benutzt und Dich in Bewegung setzt. Schon Konfuzius wusste: „Auch eine Reise von 1.000 Meilen, fängt mit dem ersten Schritt an!“ Also wirst Du Dich auf diese Reise begeben müssen. Das ist üblicherweise schwierig, da die Beharrungskräfte im Status Quo oft sehr hoch sind und meist auch erst vollumfänglich sichtbar werden, wenn der Versuch einer Bewegung entsteht.
- Jeder Weg, der wenigstens in die richtige Richtung führt, ist besser als Untätigkeit. In gewisser Weise ist es damit egal, für welche Ansätze Du Dich entscheidest. Hauptsache Du bewegst Dich überhaupt. Denn wie man so schön sagt: „Der Weg ist das Ziel“ Und das ist eine ungemein wichtige und vielschichtige Aussage. Sie heißt u.a., dass während Deines Weges das Ziel erst konkret wird und sich möglicherweise auch an Stellen manifestiert, die vorher so gar nicht erkennbar waren. Chancen im Leben entstehen, wenn man sie zulässt und auf der Reise und Suche ist. Es bedeutet auch, dass man mit Zufriedenheit und Glück nicht rechnen sollte, nachdem man das Ziel erreicht hat. Es ist bereits während der Reise zu finden und zu genießen. Je nach Typ sogar eher während der Reise als am Ziel. Etwas zu erreichen und zu erobern, macht nicht wenigen Menschen mehr Spaß und gibt mehr Befriedigung, als es am Ende dauerhaft zu besitzen.
- Jeder gute Weg wird vermutlich ein mittlerer Weg sein und radikale, extreme Positionen meiden. Das Heil des Menschen liegt im Regelfall in der Balance zwischen verschiedenen Polen und nicht im einseitigen Betonen einzelner Aspekte (Gesetz des abnehmenden Grenznutzens, Erstes Gossensches Gesetz, 1854). Eindrücklich zeigt Buddha diesen mittleren Weg. Er hat seine Erleuchtung weder als verwöhnter Prinz im Palast seiner Kindheit und Jugend gefunden noch in der nachfolgenden,

jahrelangen Askese. Erst als er wie überliefert unter dem Feigenbaum sitzend begriff, dass nur der mittlere Weg zum Ziel führt, hat er die Erleuchtung erlangt und seinen Schülern in den anschließenden Jahrzehnten bis zu seinem Tod seine Weisheiten weitergegeben.

Zusammengefasst bedeuten diese drei Aspekte folgendes: Setz´ Dich in Bewegung, folge irgendeinem der Wege, die in die richtige Richtung weisen, genieße den Weg als solchen und hüte Dich vor Übereifer und ausschließlicher Einseitigkeit.

Und noch etwas: Ein Weg – Dein Weg hat natürlich auch Kurven und Kreuzungen. Es wird Anstiege und Gefällestrecken geben. Es sind Schlaglöcher zu umfahren. Am Wegesrand ist vielleicht auch mal jemand liegen geblieben und freut sich über Deine Hilfe. Ein Stück des Weges geht ihr dann eventuell zusammen und später folgt jeder wieder seinem Rhythmus und geht in seiner Weise. Bleib frei und offen. Die meisten Grenzen setzen wir Menschen uns überflüssigerweise selbst.

An dieser Stelle noch ein weiterer Witz, um das Kapitel aufzulockern und einen zusätzlichen Aspekt zu beleuchten:

Ein Gewerkschaftsfunktionär benötigt einen Herzschrittmacher. Der Arzt fragt: "Einen roten oder einen schwarzen?" Der Patient: "Natürlich einen roten." Der Gewerkschafter nach der Operation zum Arzt: "Man sieht doch von außen gar nicht, ob rot oder schwarz. Was ist denn der Unterschied?" Der Arzt: "Der rote arbeitet nur 35 Stunden in der Woche."

Das Leben ist wie dieser Witz: Alles hat zwei Seiten - und man bekommt meist das eine nicht ohne das andere. Zumal man im Regelfall – wie auch hier – nicht alle relevanten Informationen kennt. Und so muss man immer gut überlegen, was man sich wünscht, denn man könnte es bekommen!

Ein wenig tiefer gehend betrachtet lässt sich feststellen: Jeder Lebensweg und jede Entscheidung an den verschiedenen Kreuzungspunkten bedeuten implizit den Verzicht auf die nicht gewählte Option und damit Verlust von Möglichkeit. Dies ergibt mit zunehmendem Alter eine Reduktion von Freiheitsgraden. Während die Jugend in ihren Optionen schwelgt und noch wenig Sensibilität für die schmerzhaft Einengung der zukünftigen Möglichkeiten hat, ist es im Alter gerade umgekehrt und das Gefühl der Ohnmacht übersteigt die tatsächliche Ohnmächtigkeit mitunter beträchtlich. Denn Optionen sind auch im Alter offen – die verbleibende Zeit eventuelle Fehler zu korrigieren ist allerdings deutlich reduziert. Deswegen das Erleben schon zu beenden, bevor das Leben tatsächlich endet, wäre die falsche Entscheidung. Unerfüllte Träume zu bewahren, ist dagegen gut und richtig. Denn unsere unerfüllten Träume sind oft um vieles schöner als die schnöde Erfahrung ihrer Realisierung gemacht zu haben.

Spannend sind in diesem Zusammenhang die Erkenntnisse der Hirnforschung zur Frage des freien Willens. Nachdem sich bereits die Philosophie seit Beginn der menschlichen Zivilisation mit dieser Frage beschäftigt und verschiedene Antworten dazu gegeben hat. Je nach sozio-kulturellem Kontext, religiöser Einstellung und persönlicher Präferenz kann man sich von der schicksalhaften Vorherbestimmtheit bis zur völligen Wahlfreiheit aussuchen, woran man selbst glauben möchte.

Die Wissenschaft liefert nun zum freien Willen überraschende Ergebnisse. Grob zusammengefasst lautet das Fazit der Hirnforscher: „Der Mensch tut nicht was er will, sondern er will was er tut“. Das ist eine höchst spannende Aussage. Sie beruht

auf der experimentell nachgewiesenen Tatsache, dass das Gehirn regelmäßig Entscheidungen fällt, die es erst im Nachhinein dem Bewusstsein mitteilt. Das Bewusstsein – also das Ich – bekommt damit eher die Rolle des Bewahrers der individuellen Integrität. Es versucht ex post die Verhältnisse zu erläutern, die ex ante vom Gehirn bereits beschlossen und vollzogen wurden. Beispielsweise ist es das Gehirn (zentrales und peripheres Nervensystem sowie der beteiligte Darm), dass sich verliebt – das Bewusstsein müht sich hinterher mit der Begründung, warum sie oder er, die oder der Richtige war.

Die Hirnforschung konnte bisher wenig Hinweise dafür finden, dass es einen freien Willen gibt. Besonders berühmt wurde das "Libet-Experiment". Der amerikanische Neurophysiologe Benjamin Libet wollte dabei messen, wie viel Zeit zwischen einer bewussten Handlungsentscheidung und der entsprechenden Körperreaktion vergeht.

Um den Zeitpunkt der Handlungsentscheidung zu bestimmen, benutzte Libet eine Art Uhr: Ein Lichtpunkt bewegte sich auf einer kreisförmigen Skala, und der Proband sollte sich zum Zeitpunkt seiner Entscheidung die Position des Lichtpunkts auf der Skala merken. Durch diese Anordnung konnte Libet den Zeitpunkt der bewussten Wahrnehmung des Probanden auf etwa 50 Millisekunden genau bestimmen.

Parallel dazu maß der Forscher die Hirnströme und Muskelbewegungen des Probanden, sodass er nicht nur den genauen Zeitpunkt einer Körperbewegung bestimmen konnte, sondern auch das sogenannte Bereitschaftspotential. Dieses steigt an, wenn das Gehirn die Bewegung im motorischen Cortex vorbereitet.

Der Versuch sah vor, dass die Probanden einfach ihre Hand heben sollten: entweder spontan oder nach einem bestimmten, selbstgewählten Zeitplan. Eine einfache, freie Entscheidung. Das Ergebnis des Experiments verblüffte den Wissenschaftler, denn es zeigte sich, dass das Gehirn die Bewegung der Hand bereits zu einem Zeitpunkt vorbereitete, zu dem der Proband selbst noch gar nicht die Absicht gehabt hatte, die Bewegung tatsächlich auszuführen. Bis zu einer Sekunde vor der tatsächlichen Entscheidung signalisierte die Aktivität des motorischen Cortex bereits die erst später folgende Handlungsabsicht. (Quelle: Planet Wissen, Webseite, 3.3.2021)

Die diesem Experiment aus den 80er Jahren folgende wissenschaftliche Diskussion zeigte auf, dass nicht gefolgert werden darf, Menschen hätten keine Freiheitsgrade in ihren bewussten Entscheidungen. Aber wir haben wohl doch weniger Entscheidungsautonomie als wir gern glauben wollen. Mindestens ist die laienhafte Vorstellung vom Bewusstsein als selbständige, freie und bewusste Entscheidungszentrale falsch. Klug beschrieben hat das bereits im 19. Jahrhundert Arthur Schopenhauer: "Der Mensch kann zwar tun, was er will. Er kann aber nicht wollen, was er will."

„Wir denken oft, dass unser Ich die Gesamtheit unseres Körpers, unserer autobiografischen Erinnerungen und unserer geistigen Fähigkeiten ist. Dies allein ist schon eine Illusion, weil wir hier versuchen unser Ich als ein Konzept zu betrachten. Wie fühlt sich unser Ich an? Nun, zum einen fühlen wir uns oft als passive Beobachter, die das Leben erleben. Wir fühlen uns nicht identisch mit unserem Körper, sondern als Passagiere. Wir fühlen, als ob wir einen Körper hätten und diesen Körper steuern. Zum anderen, erfahren wir die Welt, als ob wir (also unser Ich) in unserem Kopf sitzen und die Welt beobachten. Dort sind wir Subjekte, die denken

und erfahren. Wir sind also nicht identisch zu unseren Erfahrungen. Es fühlt sich ein wenig so an, als ob diese Erfahrungen uns widerfahren.

Wenn du dies Zeilen gerade liest, dann fühlst du bestimmt wie Du, dein Ich also, sich hinter deinen Augen verbirgt. Dein Ich sitzt also weniger in deinem kleinen Zeh oder im Knie. Es „sitzt“ in deinem Kopf. Unsere Knie fühlen sich wie unser Besitz an. Wenn deine Knie schmerzen, dann machst du dir Sorgen. Und wenn nicht, dann denkst du nicht darüber nach. Es fühlt sich also an, als ob wir (unser Ich, ein kleines Männchen) in unserem Kopf diese Maschine, namens Körper, steuert. Allein logisch betrachtet, kann dies nicht wahr sein. Denn wenn ein kleines Männchen (unser Ich) diese Maschine steuert, was ist dann sein Ich?“ (Quelle: Andrej Uhrich, Meditation-Challenge.de)

Buddha hat – wie sollte es anders sein – auch darüber schon nachgedacht und als letzten Schritt zur Erleuchtung definiert, dass man die Illusion des Ich verstehen möge und die Einheit des Lebens in ihrer Ganzheit erfahren kann. Diese Erkenntnis ist dann das Nirwana - also die Erleuchtung. Da ich hier kein Buch über den Buddhismus schreiben will und die Überlegungen dazu auch einigermaßen komplex werden, wollen wir das an dieser Stelle nicht weiter vertiefen. Aber vielleicht nimmst Du folgendes mit: wir überbewerten das Ich und wir überschätzen die Kraft des freien Willens. Ein wenig mehr Demut und Bescheidenheit stehen uns gut zu Gesicht. Ein wenig mehr Verbundenheit mit allem was lebt ebenso. Und am Ende ein wenig mehr Gelassenheit bei der Frage, was wir in den wenigen Jahren unseres Lebens tun und erreichen.

Insofern ist zurückkommend zur Überschrift dieses Kapitels „Dein Weg“ nur „Ein Weg“. Es ist alles nicht so wichtig. Entspanne Dich und verstehe Dich als Teil des großen Wunders „Leben“. Daraus folgt dann, dass weniger Aufmerksamkeit auf das überschätzte Ego und mehr Achtsamkeit auf das Leben insgesamt (Mitmenschen, Tiere, Pflanzen, Pilze) gesund und richtig ist. Unkaputtbarkeit ist mit dieser Erkenntnis nicht mehr fern.

3.2 Bewegung ist Leben

Wer erstarrt und bewegungslos im Ist verharrt, verliert die Chance auf Veränderung und auf zielführende Reaktion. Dies ist sowohl im Fall körperlicher - als auch im Fall geistiger Erstarrung ein beklagenswerter Zustand und kann so weit reichen, dass der Unterschied zwischen Tod und Lebendig unbestimmbar bzw. irrelevant wird.

Hier soll es zunächst um die körperliche Bewegung gehen. Die geistige Komponente wird später noch im Bereich der Ziele und der Motivation zentrales Thema sein und ist für die „Unkaputtbarkeit“ wohlmöglich noch wichtiger als die körperliche Seite. Denn in einem kaputten Körper kann immer noch ein glücklicher Geist leben. Aber dem kaputten Geist kann auch der gesunde Körper kein Glück mehr schenken. Es ist von daher nicht immer, wie die alten Lateiner sagten: „Mens sana in corpore sano“ – auch wenn der Zusammenhang oft genug besteht.

Bei der körperlichen Bewegung geht es nun einerseits um die erwartbare Frage nach Fitness im weitesten Sinn. Dazu zählen Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität. Andererseits ist aber auch die indirekte Wirkung der vorgenannten Dimensionen auf die geistige Gesundheit und das Wohlbefinden von entscheidender Bedeutung.

Insofern haben wir eine direkte und eine indirekte Auswirkung der Bewegung auf unser Leben zu diskutieren.

Viele Menschen hören bedauerlicherweise früh im Leben damit auf, sich körperlich fit zu halten. Während bei Ausdauer und Kraft noch ein wenig Zeit und Mühe investiert wird, kommt - insbesondere bei Männern - der Antrieb sich um Koordination und Flexibilität zu bemühen, oft schon mit der Jugend zum Erliegen. Heute ist das umso bedenklicher, als ein beträchtlicher Teil der Menschen mit einer schlechten Grundfitness ins Leben startet, weil Handy, Fernsehen und Laptop die zentralen Inhalte der Jugendzeit waren. Welche Auswirkungen das in der Zukunft auf die Volksgesundheit hat, ist nicht abschätzbar. Aber es kann davon ausgegangen werden, dass der Effekt deutlich spürbar sein wird und für sehr viele Menschen spätestens ab dem 5. Lebensjahrzehnt schmerzhaft eintritt.

Natürlich gibt es die Fitnessfreaks, die Dauer- und Marathonläufer, die Jogaanhänger und Pilatesschülerinnen. Für diese Gruppe gilt nachfolgendes nur in Teilen, da sie bereits für ihr Leben verstanden haben, welche Bedeutung der Bewegung zukommt und wieviel Kraft aus ihr zu schöpfen ist. Allerdings leidet diese Gruppe nicht selten unter einer Dysbalance der verschiedenen Komponenten der Bewegung. So gibt es ältere Männer, die problemlos 10km joggen – sich aber nicht allein die Schuhe zumachen können. Es gibt Kraftmaschinen, die im Treppenhaus nach 4 Stockwerken um Luft ringen und es gibt elastische Gelenkigkeitswunder, die keine zwei Kästen Wasser tragen können. All das ist nachvollziehbar nicht ideal und nicht im Gleichgewicht.

Besonders problematisch ist die erstgenannte Gruppe, bei der keine der wesentlichen Bewegungsfunktionen erfüllt sind. Nun ist diese Erkenntnis derart trivial, dass man an dieser Stelle auch mit dem nächsten Kapitel beginnen könnte. Wenn nicht so unglaublich viele von uns dennoch Probleme mit einer balancierten und ausreichenden Bewegung hätten! Die einen sagen, sie hätten keine Zeit. Die anderen klagen über ihren schlimmen Rücken. Wieder andere nutzen die Kinder oder Oma als Entschuldigung. Manche haben einfach keine Lust, wieder andere sind zu faul oder bereits so unbeweglich geworden, dass sie sich die Änderung dieses Zustands gar nicht mehr zutrauen. So wird die Bewegung entweder verschoben oder gleich endgültig aufgehoben.

Natürlich ist die ausgesprochene oder unausgesprochene Entscheidung gegen jede Form körperlicher Ertüchtigung nicht nur vom Ergebnis her tragisch, sondern schon in sich ein Scheitern und Grund für schlechtes Gewissen. Ein nicht geringes Maß an nachhaltig schlechter Laune kann durch dieses schlechte Gewissen ins eigene Leben Einzug halten. Prüfe gut, ob das auch für Dich gilt und wenn ja: bewege Dich und ändere das! Sofort! Und mit der gebotenen Umsicht und dem richtigen Maß. Wenn Du beispielweise jetzt den guten Vorsatz fasst, ab der nächsten Woche mit einem ernsthaften Sportprogramm zu beginnen, nachdem Du vielleicht Jahre nichts mehr getan hast und etliche Pfunde zugelegt hast, dann würde ich Dich bitten, die folgenden drei Dinge zu tun: Erstens, warte nicht bis zum nächsten Wochenende. Lege das Buch genau jetzt zur Seite und gehe eine Runde um den Block spazieren. 20min zügigen Schritts. Das geht eigentlich immer. Und wie gut es tut. Also tschüß und bis später. Das Buch kann warten. Es ist nicht wichtig. Wichtig ist Dein erster eigener Schritt – im wörtlichen Sinn des Wortes!

Zweitens solltest Du Dir kein intensives, überehrgeiziges Programm vornehmen. Denn das ist oft am Anfang gar nicht gesund und viel wichtiger noch: es erhöht

ungemein die Wahrscheinlichkeit des Abbruchs Deiner Bemühungen. Mache lieber weniger – aber mache es und bleibe dabei. Und vergiss nicht: Du machst das alles nicht, damit dann – später irgendwann – eine Belohnung kommt und Du Dich freuen kannst. Du sollst Dich unmittelbar und jetzt schon freuen! Dein Weg muss das Ziel sein und Du musst danach trachten, im hier und jetzt Freude über das zu empfinden, was Du tust. Das gilt bei allem was wir tun. Das Leben ist nur eine lange Kette aneinandergereihter Augenblicke. Lässt Du Dein Glücksempfinden in diesem Augenblick verstreichen, kannst Du es nur im Nächsten erleben. Vergeht auch dieser Augenblick ungenutzt, wird es schon der Übernächste usw. No Excuses: es liegt bei Dir. Halte kurz inne! Atme! Genieße den Moment – und dann mache weiter mit dem, was Du eben tust. Aber mache es mit besserer Laune und einem Lächeln im Gesicht.

Drittens möchte ich Dich bitten, einen schriftlichen Plan zu erstellen. Eine Art Stundenplan, wo Du einträgst, was Du wann zu tun gedenkst. Diesen Plan hängst Du Dir gut sichtbar hin und hakst mit einem grünen Stift ab, was Du geschafft hast. Nimm Dir nicht übel, wenn Du mal einen Termin mit Dir selbst verpasst. Aber versuche, diesen Plan zu befolgen, bis Bewegung für Dich so sehr Bestandteil Deines täglichen Lebens geworden ist, dass Du auch ohne Plan etwas für Dich tust.

Nun ist es an der Zeit zu konkretisieren, was gemeint ist und welche Form der Bewegung hilft und im Sinne der Unkaputtbarkeit gut tut. Wer allerdings nun einen Fitnessplan oder ein Rezept erwartet, liegt falsch und hat das Prinzip noch nicht verstanden. Vielmehr geht es um die verschiedenen Elemente der Bewegung und die jeweils individuell passende Intensität. Die Elemente, auf die es gleichermaßen ankommt, sind:

- Kraft
- Ausdauer
- Koordination
- Flexibilität

Mit Kraft kannst Du etwas heben oder tragen. Sie schützt Dich und gibt Dir Halt und Stärke. Kraft verhindert den Hexenschuss und schützt das Knie oder die Hüfte. Und natürlich hat sie auch mentale Aspekte und gibt Dir Sicherheit und Zuversicht. Wer kräftig ist, hat weniger Angst, ist zuversichtlicher, schafft mehr und ist einfach besser dran. Aber wie bei allem anderen gilt auch hier, dass das rechte Maß einzuhalten ist. Riesige Muskelpakete sind selten hilfreich und meist über das Ziel hinaus. Sie sind letztlich kontraproduktiv und im Leben hinderlich.

Mit Ausdauer kannst Du länger laufen oder schwimmen oder Radfahren. Du kannst länger und besser Sex haben. Dein Herz wird trainiert und damit geschützt. Deine Vitalkapazität steigt. Deine Laborwerte verbessern sich. Dein Körper wird verjüngt und kann mit Stressoren besser umgehen. Du kannst zudem länger zuhören und effektiver arbeiten. Eigentlich geht alles besser mit Ausdauer. Logischerweise ist auch hier nicht das Maximum das Optimum. Ein Marathonlauf ist per se nicht wirklich gesund. Wir erinnern uns aus dem Geschichtsunterricht: Der erste Marathonläufer ist am Ziel tot zusammengebrochen. Und auch heute zahlt so manch ein Athlet seinen Ehrgeiz mit dem Leben oder mindestens seiner Gesundheit.

Mit Koordination gelingt die zielgerichtete Handlung. Beim Ballsport beispielweise ist die Koordination zumeist das entscheidende Element für die gelungene Aktion und den Sieg im Spiel. Ein schöner Pass, ein gut getimter Wurf, ein präziser Schwung – all das gelingt nicht mit Kraft oder Ausdauer, sondern mit Koordination und

Technik. Es gilt Abläufe zu trainieren und Auge-Hand oder Auge-Fuß-Bewegungen zu üben. Flugbahnen berechnen, Entfernungen sicher schätzen und Kraft entsprechend zu dosieren. Das sind Fertigkeiten, die nur durch Übung und häufiges Wiederholen erlernt und dann automatisiert ausgeführt werden. Und für den Geist gilt wenig überraschend wie für den Körper: nur mit Koordination gelingt die anspruchsvolle Aufgabe. Wer körperlich gut koordiniert ist, kommt auch meist im Leben besser zurecht und trifft (treffen! - wie beim Ballspiel) die besseren Entscheidungen. Ein wichtiger Punkt ist hier die sog. mentale Vorbereitung. Wer sich Situationen im Vorfeld überlegt und seine Reaktionsalternativen durchdenkt, wird, wenn es so weit ist, besser und schneller handeln. Wie beim Skifahren, wo der Abfahrtsläufer vor seinem Lauf die Strecke nochmals mental abfährt.

Last not least haben wir die Flexibilität. Wer zwar Kraft, Ausdauer und Koordinationsvermögen mitbringt, aber nicht mehr beweglich und agil ist, wird sich bei der Bewegung oder im Sport entweder nicht erfolgreich behaupten oder er wird sich gar verletzen. Flexibilität ist ein ganz entscheidender Faktor für nachhaltige und gesunde Bewegung. Wer das Dehnen vergisst, leidet an Muskelverkürzungen und in der Folge an Sehnenproblemen. Jeder der schon einmal damit Last hatte, weiß wie schmerzhaft und hartnäckig das ist. Natürlich gibt es auch hier die Analogie ins Geistige: Wer stur und unbeweglich seinen Standpunkt vertritt, wird wenig erfolgreich und am Ende eher unbeliebt und allein sein. Mangelnde Flexibilität in einem Lebensumfeld, das dynamisch in konstantem Wandel ist, wird im wahrsten Sinn des Wortes zur Achillesferse Deines Glücks. Was sich nicht biegen lässt, bricht! Insofern braucht es Flexibilität für Deine körperliche und geistige Gesundheit gleichermaßen. Du ahnst es: auch hier mit Augenmaß! Denn wenn aus flexibler Haltung (auch hier hat die deutsche Sprache das gleiche Wort für die körperliche, wie die geistige Dimension) Beliebigkeit wird und gar keine Position und gar kein Standpunkt mehr erkennbar ist, wird der Mensch zur Gummipuppe. Das mag im Zirkus eindrucksvoll sein, wenn sich Menschen vollständig verbiegen können. Aber es ist weder körperlich gesund noch mental erstrebenswert.

Welche Form der körperlichen Ertüchtigung Du am Ende konkret in den Bereichen Kraft, Ausdauer, Koordination und Flexibilität auswählst, hängt von deinen ganz persönlichen Voraussetzungen und Lebensbedingungen ab. Wie alt bist du? Wie fit bist du? Was kannst du bzw. was hast du schon gemacht? Wieviel Zeit kannst du investieren?

Für den einen ist es der Sportverein, der nächste geht zum Tanzen und ein dritter wählt das Fitnessstudio. Alles ok – und alles richtig. Ich habe eine Mischung von Joggen, Fahrradfahren, Kraftsport, Ballsport und Yoga für mich entdeckt. Ich achte darauf mindestens 1h jeden Tag irgendetwas für mich zu tun – und ich achte darauf, dass ich es gern tue und nicht als Mittel zum Zweck betrachte. Auf Dauer wird man sich die Zeit aus den täglichen Anforderungen des Alltags eher herauslösen, wenn man es mit Freude und Motivation tut. Insofern lohnt es gegebenenfalls auch die Sportart zu wechseln, wenn man das Gefühl hat, dass man nicht gut aufgehoben ist. Ich habe z.B. in meinem Fitnessstudio gekündigt, weil ich das Trainieren an Maschinen auf Dauer eher als „Arbeit“ und nicht als Freude empfunden habe.

Resilienz basiert nicht nur aber auch auf diesen Faktoren der Bewegung. Unkaputtbarkeit braucht sie als „conditio sine qua non“ und belohnt den Tüchtigen mit nachhaltiger Lebensfreude.

3.3 Ernährung erhält Leben

Es lebte einst ein großer, wilder Bär im Wald und die anderen Tiere hatten alle Angst vor ihm und es hieß zudem, der Bär hätte eine Todesliste. Der Fuchs nahm eines Tages seinen Mut zusammen und ging zum Bären und fragte: „Stimmt es, dass Du eine Todesliste hast?“ „Ja, das stimmt“, antwortete der Bär. Darauf der Fuchs: „Stehe ich denn drauf?“ „Ja“, antwortete der Bär, „Du stehst darauf.“ Am nächsten Tag war der Fuchs tot. Wenig später geht der Elch zum Bären und fragt genau wie der Fuchs. Und der Bär antwortete auch dem Elch: „Ja, Du stehst auf der Liste.“ Und am nächsten Tag war auch der Elch tot. Am nächsten Tag geschah es ebenso mit dem Biber. Schließlich fragt der Hase: „Bär, gibt es eine Todesliste?“ Der Bär antwortet: „Ja“. Der Hase fragt: „Und - stehe ich drauf?“ Der Bär antwortet wie schon bei den anderen Tieren: „Ja“. Da fragt der Hase: „Kannst Du mich von der Liste streichen?“ Und der Bär: „Ja klar, schön, dass mal jemand fragt!“

Vom Ursprung her ein Psychologenzwitz. Denn es geht um die Verbalisierung von Bedürfnissen und Wünschen. Und es ist wohl auch im wahren Leben nicht selten der Fall, dass die verständliche und gewaltfreie Äußerung eines Wunsches, bereits die Lösung des Problems wäre.

Aber da es in diesem Kapitel um Ernährung geht und der Witz mit dem Speiseplan des Bären zu tun hat, passt er auch im unmittelbaren und nicht nur im übertragenen Sinn. Bei unserer Ernährung geht es biologisch zunächst um den Erhalt unseres Körpers. Aber diese rein physiologische Betrachtung greift zu kurz, denn Essen und Trinken hat mit Blick auf die frühkindliche orale Phase immer auch die Bedeutung nach Nähe, Geborgenheit und Vereinnahmung der Welt (= einverleiben). Zusätzlich zu den körperlichen und seelischen Kernfunktionen kommen - mindestens in den westlichen Überflussgesellschaften - Aspekte wie:

- Genuss,
- Image,
- Convenience,
- Gesundheit

dazu. Für verschiedene Gruppen der Gesellschaft haben diese Aspekte unterschiedliche Gewichte und Ausprägungen. Es gibt genussorientierte Gesundheitsfanatiker und fastfood-verliebte Convenience-Verbraucher. Es gibt Konsumenten, die sehr viel Wert auf Marken und hippe Lebensmittel legen und man kann gesundheitsbewusste Verbraucher erkennen, die mit fast religiösem Eifer davon überzeugt sind, dass tierische Fette, glutenhaltige Nahrungsmittel oder Zucker ihnen auch niedrigdosiert schweren Schaden zufügen. Und natürlich gibt es alle denkbaren Mischformen, wie z.B. Menschen, die einerseits hochwertige Biokost essen und auf exklusive Marken achten, gleichzeitig übermäßig viel Zucker und Alkohol zu sich nehmen und in der Mittagspause aus Gründen der Praktikabilität fastfood verzehren. Sie essen morgens Fruchtemüsli, mittags vor dem Rechner zwei belegte Brötchen und ein Plunderteilchen und abends trinken sie zur Gemüsepfanne viel teuren Rotwein.

Nun ist der Mensch glücklicherweise wie das Schwein ein Allesfresser. Und unser Verdauungsapparat ist außergewöhnlich flexibel und belastbar. Insofern ist fast jede Diät für uns über einen längeren Zeitraum hinweg tolerabel. Das gilt auch für Niere und Leber, die in erstaunlicher Art und Weise mit Einseitigkeit, Mangel oder

Übermaß von bestimmten Stoffen zurecht kommen. Aber natürlich gibt es Grenzen und es kommt früher oder später der Zeitpunkt, wo Schäden entstehen und mitunter - sobald sie symptomatisch werden - auch bereits irreversibel sein können. Diabetes mellitus durch zu viel Zucker, Leberzirrhose durch ein Übermaß an Alkohol, Fett und Zucker oder Arteriosklerose aufgrund jahrelang zu hoher Blutfettwerte sind Beispiele für solche schwere Schäden, die oft erst bemerkt werden, wenn es tatsächlich zu spät ist. Das heißt nicht, dass sie für den Betroffenen wirklich überraschend kommen – aber die Konsequenzen einer Fehlernährung waren nicht spürbar und von daher konnte der Patient – denn das ist er jetzt - sie ignorieren. Ohne Leiden keine Einsicht! Und insbesondere kein Aufwand oder Verzicht für eine Verhaltensänderung.

Es stellt sich die Frage, ob es eine richtige, ideale Ernährung überhaupt gibt. Die Antwort darauf ist – wenig überraschend: NEIN! Es kann überhaupt keine ideale oder richtige Ernährung geben, weil zum einen Lebensumstände, Alter, Geschlecht und körperliche Vorerkrankungen einen wesentlichen Einfluss auf die jeweils richtige Ernährung haben und außerdem das angestrebte Ziel hinter dem „richtig“ individuell völlig verschieden ist. Dem einen geht es um Maximierung seiner Lebenszeit, dem anderen vielleicht um Genuss und ein Dritter lebt in einem sozio-kulturellen Kontext, wo sich die „richtige“ Ernährung summa summarum „falsch“ anfühlt.

Chia Samen sind nicht per se besser als Schokolade. Vegane Ernährung kann gesund oder ungesund sein, Weißbrot gehört zur gesunden mediterranen Ernährung, Kaffee ist isoliert betrachtet weder gesund noch ungesund. Worauf kommt es also an? Die Antwort darauf ist so trivial, dass man sie kaum in ein Buch schreiben mag: es kommt auf die Dosis an. Wie bereits Paracelsus im 16. Jahrhundert erkannte: "Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift sei." (*sola dosis facit venenum*). Tragisch, dass Paracelsus trotz – oder gerade wegen – dieser Erkenntnis vermutlich an den Folgen einer Quecksilbervergiftung starb, die er sich im Zug der langjährigen Erforschung der Behandlung von Syphilis zugezogen hat. Denkbar, aber nicht eindeutig bestätigt ist, dass er selbst auch an dieser Krankheit litt.

Ein bisschen von (fast) allem ist gut und gesund. Zuviel von allem ist es nicht. Wer auf den Eifer und die Dogmen von Modetrends und selbsternannten Gurus verzichtet, kommt an den ganz einfachen Punkt, dass es bei Essen und Trinken weniger auf das „Was“, sondern mehr auf das „Wieviel“ ankommt. Wir sind als Menschen dazu angelegt, sehr vielfältige Nahrungsmittel zu verwerten und sowohl pflanzliche wie auch fleischliche Nahrung zu verdauen. Während die meisten Tiere nur eine eingeschränkte Diät vertragen und nutzen können, sind Menschen extrem vielseitig und können beinahe alles essen. Würmer, Quallen, Schnecken, das Mark von Palmen, die Herzen von Artischocken, die Haut von Hühnern, den Roggen von Fischen, die Hoden von Ochsen – letztlich essen wir aus Konvention und Moral heraus nur keine anderen Menschen und selbst da gibt es Ausnahmen. *Apropos Kannibalen: Weißt Du, wie Kannibalen gebären? Sie fressen die Mutter drum herum weg.*

Es liegt nahe, dass eine gesunde Ernährung für uns Menschen gerade in der Variation und der Vielfalt liegt. Von allem ein wenig, pflanzliche und tierische Proteine, gern ein paar Ballaststoffe. Obst und Gemüse mit Abwechslung und Augenmaß. Verschiedene Farben, warme und kalte Sorten, roh und gekocht, süß und salzig, sauer und bitter und umami (der 5. Geschmackssinn des Menschen, der auf

besonders proteinhaltige Nahrung anspricht und für den wir eigenständige Rezeptoren neben den vier vorgenannten Geschmacksrichtungen haben.)

Das Problem der heutigen Konsumgesellschaft liegt darin, dass verarbeitete, industrialisierte Lebensmittel durch hohe Zucker- und Fettanteile einen hohen Suchtfaktor haben und uns zudem durch massive Werbung auf Schritt und Tritt folgen. Ich habe einmal den klugen Spruch gehört: Iss Lebensmittel, für die es im Fernsehen keine Werbung gibt, und Du wirst dich gesund ernähren. Gerade Zucker ist aus heutiger Sicht problematisch. Er ist wenigstens für Ratten als Droge noch potenter als Kokain und er scheint sowohl auf das Gehirn als auch auf den Darm einen deutlich schädigenden Einfluss zu haben. Siehe z.B. Doku von ARTE „Dein Gehirn ist, was Du isst“. Dort werden erschreckende Studienergebnisse zu den Konsequenzen des Zuckerabusus vorgestellt.

Insofern du dem Suchtfaktor widerstehst, lasse dir aber trotzdem weiter Deine Lieblingsgerichte schmecken und dich von den Diätempfehlungen in den Medien nicht total verwirren. Kaffee ist gesund, Bier ist gesund, Fleisch ist gesund, Butter ist gesund, Kekse sind gesund, Äpfel sind gesund, Brötchen sind gesund - nicht nur die Vollkornbrötchen, sondern auch die Weißbrötchen. Das Maß macht den Unterschied. Wenn Du Dich ausschließlich von Bier und Fleisch ernährst, wirst Du krank. Isst Du nur Obst und Gemüse, wirst Du vermutlich früher oder später auch krank.

Unbedingt zu berücksichtigen bei der ausgewogenen und gesunden Ernährung ist der psychologische Faktor. Wenn wir essen, was wir mögen und was uns Freude macht, dann haben wir uns etwas Gutes getan. Und das kann einen erheblichen Wert darstellen. Nehmen wir als Beispiel ein Stück Kuchen, das wir nachmittags gemeinsam mit Familie oder Freunden essen. Wunderbar! Lecker! Das beschert uns glückliche Momente und ist gesund. Denn auch die empfundene Freude im Kontext des Essens gehört zu unserer Gesundheit und hat einen messbaren, positiven Effekt auf das Immunsystem. Aber wir müssen bedenken, dass nur das erste Stück Kuchen gesund ist. Das zweite Stück ist bereits eins zu viel! Und wir müssen außerdem beachten, dass der Kontext eine wesentliche Rolle spielt. Das gleiche Stück Kuchen allein gegessen, ist weniger gesund und kann die Geselligkeit des gemeinsamen Erlebens nicht kompensieren. Besonders gefährlich wird uns der Kuchen, wenn er am Ende als Ersatzhandlung dient und seine durch Zucker bedingte Wirkung auf das Belohnungszentrum im Gehirn sich durchsetzt und aus dem Kaffeeklatsch eine einsame Kuchensucht wird. Zumal Forschungsergebnisse zeigen, dass der Effekt von Zucker auf das Belohnungszentrum allmählich abnimmt und die zur Befriedigung erforderlichen Dosen damit steigen.

Und hier liegt die Tücke der modernen Ernährung. Die vielen industrialisierten Lebensmittel, bei denen Zusätze von Salz, Zucker und Fett die Geschmacksintensität für unsere evolutiv gewachsenen Gehirne erhöht, führt zu einer Fehlleitung unserer gelernten Impulse. Wir haben außerdem oft zu wenig Zeit für die Zubereitung der Speisen und für ein bedächtiges Essen. Für jeden Zahn 1x kauen!? Wer macht das noch? Die bessere Zerkleinerung des Speisebreis und die Vorverdauung der Kohlenhydrate zu Maltose durch das Speichelenzym Amylase würde es uns zwar danken, aber so viel Zeit ist dann eben doch nicht. Also verschlingen wir oft in 5-10 min unsere Fertigpizza – und den nachfolgenden Blähbauch bekämpfen wir im Einzelfall sogar noch mit Schnaps und verdauungsfördernder Zigarette. Und auch die hippe Gesundheitsliga macht ihre Fehler: der

moderne Smoothie ist nämlich ernährungsphysiologisch keine wirklich gute Idee. Wir kauen nicht, nehmen viel zu viel Nahrung zu uns und geben Magen und Darm nur Brei statt fester Nahrung.

Du solltest Dich in der Summe weniger mit der Frage beschäftigen, was Du isst, sondern Dir stattdessen mehr Zeit für das Zubereiten des Essens nehmen und Dein Essen im Anschluss auch bewusst genießen. Wer ohne Moment der Muße und des Herunterfahrens aus vollem Lauf zu Tisch geht, ist noch ganz unter dem Einfluss des Sympathikus. Er ist im Modus „fight or flight“. Seine Systeme sind nicht auf „essen und verdauen“ eingestellt. Dafür wäre der Parasympathikus verantwortlich. Seine Modalität ist das „rest and digest“. Sobald der Parasympathikus übernimmt, beruhigen sich Atmung, Herzschlag und Blutdruck und das Verdauungssystem wird aktiviert. Unglaublich komplexe Zusammenhänge im Körper werden in einer Kaskade von Hormonen, Enzymen und Botenstoffen ausgelöst. Das Wunderwerk des Körpers macht das alles ganz ohne unsere bewusste Beteiligung. Es reicht aus, Essen zu sehen oder nur daran zu denken und schon werden Magensäfte aktiviert. Aber leider überstimmen wir mit unserem Ego oft genug den ausgeklügelten Mechanismus in unserem Inneren und zwingen den Körper gegen den bestehenden Biorhythmus zu arbeiten. Die Prozeduren unserer Vorfahren, vor dem Essen zur Ruhe zu kommen, sich zu waschen und dann am Tisch mit einem Gebet Geist und Körper auf das Essen einzustimmen, ist zwar aus der Mode gekommen – aber spirituell und physiologisch gesehen, war es nicht dumm.

Da wir schon von unseren Vorfahren reden: Bei allem Schimpfen über moderne Essgewohnheiten und Nahrungsmittel sollten wir nicht den Fehler machen, die alten Zeiten romantisch zu verklären: Die Ernährung unserer Vorfahren war meist schlecht! Essen war selten frisch, Obst und Kartoffeln waren eingekellert, verschimmelttes Brot und vergammeltes Fleisch wurde häufig mitgegessen, die Vielfalt war eingeschränkt. Wir sollten auch nicht vergessen, dass viele sich früher nur Brot und gelegentlich ein dünnes Süppchen leisten konnten. Und die wenigen Reichen haben im Gegenzug nicht selten zu viel und zu fett gegessen. Heute würde man zeitgeistig wahrscheinlich von einer Paleo-Diät sprechen.

Auch die Getränke waren von lausiger Qualität. Das Wasser war meist so schlecht und keimbelastet, dass man selbst Kindern Alkohol (Wein und Bier) zu trinken gab, damit sie nicht an Typhus, Ruhr oder irgendeiner Gastroenteritis erkrankten.

Diese Zeiten sind glücklicherweise vorbei und mindestens können wir im Regelfall der Qualität unserer Lebensmittel vertrauen. Was sollten wir also tun? Wie ernähren wir uns richtig? Unser Körper braucht in vernünftigen Verhältnissen Kohlenhydrate (ca. 55%), Fett (ca. 30%) und Proteine (ca. 15%). Jede Diät, die auf einseitige Vernachlässigung einzelner Komponenten setzt, wird langfristig schädlich sein. Das gilt für low-carb, das hemmungslose Trinken von Protein-Shakes oder die bereits erwähnte Paleo-Diät. Alle Diäten können unbestritten kurzfristig erfolgreich sein, wenn es um die Gewichtsreduktion geht. Aber langfristig werden sie eher schaden. Glücklicherweise sind sie fast nie langfristig angelegt und werden mehr oder weniger schnell wieder von einer „normalen“ Ernährung abgelöst. Dadurch bleibt ihr Schaden begrenzt. Ihr Nutzen allerdings in gleicher Weise auch, da mit der Rückkehr zur ursprünglichen Ernährungsgewohnheit der Erfolg der gemachten Diät meist schnell erodiert. Als Jo-Jo-Effekt ist dieses Phänomen hinlänglich bekannt.

Nun gibt es glücklicherweise eine Diät, die tatsächlich auch langfristig funktioniert und die keine negativen Nebenwirkungen hat. Sie sichert eine ausgewogene Zufuhr

von Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten und sorgt auch für ausreichend Vitamine und Spurenelemente. Diese Diät ist zudem ohne besonderen Aufwand zu befolgen und es sind keine Jo-Jo-Effekte zu befürchten. Es braucht keinen zusätzlichen Aufwand beim Einkaufen oder Kochen. Man muss auch nicht hungern oder auf Mahlzeiten verzichten. Als besonderes Extra ist diese Diät auch noch preiswert und spart dir gegenüber deiner bisherigen Diät eine Menge Geld.

Diese erstaunliche Diät ist zentral verankert in der Idee dieses Buchs und dem Konzept der Unkaputtbarkeit. Denn diese Diät hilft dabei gesund und stark zu bleiben und statt Energie für sinnlose oder sogar gesundheitsschädliche Diäten zu verbrauchen sowie sich im Zug von Versuchen des Fastens kraftlos und übellaunig zu fühlen und im Nachgang von gescheiterten Diäten frustriert zu sein, hält sie dich fit und gesund.

Also gut, genug Spannung und Erwartungshaltung aufgebaut: Von welcher Diät rede ich hier? Es geht um die berühmte und althergebrachte FDH-Diät. Du kennst sie nicht? FDH steht für „Friss-die-Hälfte“ – dabei ist glücklicherweise dieser Terminus nicht wörtlich zu nehmen, denn FDH funktioniert bereits mit recht kleinen Einschränkungen der gewohnten Diät. Morgens ein Brötchen statt deren zwei. Nach dem Mittag keinen Nachtisch. Zum Kaffee keinen Zucker oder nur die Hälfte. Abends eine Kartoffel weniger und lieber statt zwei Flaschen Bier nur eine Flasche. Im Regelfall reicht das bereits aus. Denn diese Umstellung und Reduzierung der Kalorienzufuhr verändert dauerhaft das Körpergleichgewicht und stellt dich allmählich und sanft auf ein neues Gewicht – besser noch: auf ein neues Gleichgewicht ein. Wenn du die Disziplin aufbringst, die ersten Wochen durchzuhalten, wird sich der Körper an das neue Level gewöhnen und ohne das Gefühl von Verzicht oder Verlust nachhaltig auf dem neuen Niveau einpegeln. Paracelsus lässt grüßen: auf die Menge kommt es an!

In Verbindung mit der FDH-Diät ist es zusätzlich allerdings unerlässlich ein ausreichendes Maß an Bewegung zu haben. Im Regelfall heißt das: mehr als bisher! Zwischen Bett und Auto und Schreibtisch und Couch sind die Laufwege – zumal seit den Zeiten der Pandemie – einfach nicht ausreichend für einen gesunden Metabolismus. Dabei geht es hier nicht um allgemeine Fitnessfragen, sondern um einen sehr konkreten physiologischen Sachverhalt. Es ist nämlich so, dass bei verminderter Aufnahme von Kohlenhydraten (Zucker) der Organismus reagiert, indem die Leber in der sog. Glyconeogenese aus Proteinen und Fetten selbst Zucker synthetisiert. Blöderweise bedient sich die Leber dabei zunächst bei Proteinen (Muskelmasse des Körpers) und erst später werden die Fettreserven angegriffen. Wir werden also schwächer, verlieren aber kaum Fett. Der biochemische Grund dafür liegt im Umstand begründet, dass die Synthese von Zucker aus Proteinen einfacher ist und weniger Energie braucht. Außerdem sieht bei vermindertem Nahrungsangebot der Körper eine Notlage kommen und versucht seine Fettreserven in jedem Fall zu verteidigen. Das führt zu einem verminderten Grundumsatz mit reduziertem Muskeltonus. Und dann ist die reduzierte Nahrungsmenge plötzlich gar nicht mehr zum weiteren Abnehmen ausreichend.

Der Körper macht aus der evolutionären Erfahrung heraus alles richtig, aber leider ist die moderne Zeit unseren Genen enteilt und unsere erlernten Reaktionen erweisen sich im Kontext eines permanenten Nahrungsüberangebots als kontraproduktiv. Aber zurück zur Gewichtsreduktion im Kontext einer FDH-Diät: die Metabolisierung von körpereigenen Proteinen (Muskelgewebe) können wir

erfolgreich verhindern, wenn der Körper bemerkt, dass das vorhandene Muskelgewebe tatsächlich gebraucht wird und ihr Abbau deswegen kontraindiziert ist. Dann läuft die Gluconeogenese direkt über die Fettsynthese. Und genau deswegen ist es so wichtig in Verbindung mit einer FDH-Diät für ausreichend Bewegung/Sport zu sorgen.

Falls trotz einer FDH-Diät keine angemessene Gewichtsreduzierung stattfindet, kann dies entweder ein Hinweis auf organische Erkrankungen sein (z.B. Lipödem, Hypothyreose) oder auf eine sehr unausgewogene Kalorienzufuhr zurückzuführen sein (halbe Tage nichts essen, dann sehr viel essen; keine Balance zwischen Fett/Kohlenhydrat/Protein). Um das Risiko einer ernsthaften Erkrankung auszuschließen, ist in jedem Fall der Arztbesuch anzuraten.

Im Zusammenhang mit der Ernährung sollten wir vielleicht auch auf das spannende Thema der Verdauung eingehen. Es besteht immerhin ein ziemlich „direkter“ Zusammenhang: die Verbindung vom Mund zum Po ist letztlich nur eine einzige lange Röhre – die technisch gesehen an keiner Stelle zum Körperinneren zählt – und die der Verdauung und Absorption von Nahrung und Flüssigkeiten sowie dem Ausscheiden von Abfallstoffen dient.

Auch zu diesem Themenbereich ein kleiner Witz? Es war der Lieblingswitz meiner Tochter als sie 6 Jahre alt war und allmählich begann, Witze zu verstehen:

Rotkäppchen geht durch den Wald auf dem Weg zur Großmutter. Da sieht sie im Gebüsch den bösen Wolf hocken und geht auf ihn zu und fragt: „Böser Wolf, warum hast Du so große, rote Augen? Darauf erwidert der Wolf nach kurzer Pause: „Hau ab - ich muss kacken!“

Und wir lernen für unser Leben: Wenn die Verdauung nicht richtig funktioniert und der Stuhlgang zur schmerzhaften Pein wird, kann auch das leckerste Essen und das süßeste Rotkäppchen uns den Tag nicht retten.

Achtsamkeit auf den Stuhlgang zu richten, mag wenig sexy sein. Aber Häufigkeit, Farbe und Konsistenz des Stuhls sind wichtige Indikatoren unserer Gesundheit und ohne Aufwand zu kontrollieren. Erstaunlicherweise passiert das häufig nicht und es gibt Menschen, die drei Stuhlgänge pro Tag oder nur 1 Stuhlgang pro Woche dauerhaft als normal empfinden. Ebenso wie Fettstühle, gräulich-weiße oder klumpige Stühle mitunter lange ignoriert werden, obwohl sie Hinweise auf pathologische Prozesse im Verdauungstrakt sind.

Durch Antibiotika, zu viel Zucker und Alkohol oder andere falsche Ernährungsgewohnheiten hat sich so bei vielen Menschen eine ungesunde Darmflora entwickelt, die allerlei kleinere und größere Probleme mit sich bringt. Einige dieser „Krankheiten“ lassen sich schulmedizinisch gut behandeln. Aber viele andere Leiden in diesem Bereich sind nur sehr schwer therapierbar. Beispielsweise sind Reizdarm oder Reizmagen, „leaky gut“, Morbus Crohn, Reflux und Colitis Ulcerosa nur schwer behandelbar und ihre schulmedizinische Therapie hat - wenn überhaupt verfügbar - erhebliche Nebenwirkungen.

Mitunter kommt es durch die langfristige Einnahme von Medikamenten auch zu schwerwiegenden Gesundheitsproblemen an anderer Stelle. Beispielsweise gehören die Protonenpumpenhemmer, Statine oder NSAR (Nichtsteroidale Antirheumatika wie z.B. ASS oder Diclofenac) zu diesen Mitteln, die unbestritten hochwirksam im

Kampf gegen bestimmte Krankheiten sind, aber in der Dauernutzung dramatische Nebenwirkungen haben (können).

Verlasse dich bei der Beurteilung, ob die Anwendung verschriebener Medikamente dauerhaft sinnvoll ist oder die Risiken den Nutzen möglicherweise dominieren, nicht allein auf nur einen Arzt. Befrage einen zweiten Arzt, wende dich an Freunde und Bekannte, suche einen Heilpraktiker auf oder recherchiere im Internet. Bei den meisten medikamentösen Therapien kann man recht gut ihren Nutzen abwägen. Eine Ausnahme besteht ausdrücklich in der Onkologie! Hole dir als Krebspatient zwar unbedingt eine Zweitmeinung ein – am besten ist das Deutsche Krebsforschungszentrum in Heidelberg – aber mische dich nie in die verordnete Krebstherapie ein. Du hast keine Chance als Laie zu verstehen, was, wann und in welcher Form für dich das Beste ist.

Zurück zum Darm. Eine nicht physiologisch intakte Darmflora kann dich nicht nur körperlich krank machen, sondern auch psychisch verändern oder gar krank machen. Spektakulär sind die Versuche mit Ratten, bei denen man zunächst zwei unterschiedliche Typen separiert hat. Zum einen waren es aggressive Ratten und zum anderen eher ängstliche Ratten. Nun hat man den Stuhl der aggressiven Ratten den ängstlichen Exemplaren verpflanzt und umgekehrt. Das Ergebnis war verblüffend. Denn nun hat sich das Verhalten der Ratten komplett verändert und aus den vorher aggressiven Ratten wurden nun die ängstlichen und vice versa.

Auch beim Menschen werden seit einigen Jahren Stuhltransplantationen durchgeführt. Zugegeben ist das ein wenig eklig. Aber es funktioniert und für Patienten, die unter schwerwiegenden funktionellen Störungen wie z.B. chronischen Durchfallerkrankungen leiden, ist das Ergebnis in Form der Heilung von ihren Beschwerden den Ekelfaktor mehr als wert.

Natürlich kommt es nur in sehr schwerwiegenden Fällen zur Stuhltransplantation. Sehr viel häufiger können viel einfacher gezielt verschiedene Bakterien (z.B. Enterobakterien wie E-Coli und Lactobazillus) zugeführt werden, um das Mikrobiom besser auszubalancieren und körperliche Beschwerden zu reduzieren. Dies funktioniert mitunter gut und hilft den Betroffenen schnell – aber man muss wohl auch einräumen, dass es oft genug nicht funktioniert und den Patienten über einen längeren Zeitraum viel Geld kostet, ohne dass eine spürbare Wirkung erzielt wird. Die wissenschaftlich valide Forschung des Mikrobioms ist erst am Anfang. Wir dürfen aber für die nächsten Jahre mit deutlichen Fortschritten rechnen, denn die Humanmedizin nimmt das Thema mittlerweile sehr ernst und arbeitet an Therapiekonzepten.

Aber nochmal zurück zur Ernährung: Wie finden wir uns in der Vielfalt des heutigen Angebots und der jeweiligen Heilsversprechen zurecht? Vegetarisch, vegan oder ayurvedisch? Superfood, ethnic food oder regionale Küche? Oft genug ist nicht die tatsächlich messbare Wirkung relevant, sondern der Marketingeffekt und die Imagedimension in der jeweiligen Peer-Group. Erbsen, Bohnen, Rote Beete und Petersilie sind biochemisch genauso „Superfood“ wie exotische Produkte und Gerichte aus Indien oder anderen fernen Ländern.

Nach heutigem Stand der medizinischen Forschung kann folgendes recht sicher postuliert werden:

- Man sollte möglichst viel und möglichst verschiedenartiges Obst und Gemüse essen. Dabei ist Gemüse besser als Obst (weniger Zucker, mehr Ballaststoffe). Gerade die sekundäre Pflanzenstoffe (Carotinoide, Phytosterole, Flavonoide...) sind sehr gesund und schützen unsere Zellen.
- Man sollte möglichst wenig tierische Proteine und Fette zu sich nehmen und sich eher pflanzlich ernähren. Ein völliger Verzicht auf Fisch und Fleisch ist aber weder nötig noch per se gesund.
- Man sollte möglichst (mehrfach) ungesättigte Fettsäuren zu sich nehmen (Fischöl, Nüsse, Leinöl, Distelöl) und die gesättigten Fettsäuren meiden.
- Man sollte Kohlenhydrate in Form langkettiger Kohlenhydrate (Kartoffeln, Gemüse, Haferflocken, Vollkornbrot...) gegenüber Mono- und Disacchariden (Monosaccharide: Glukose, Fructose und Galaktose; Disaccharide: Saccharose, Lactose, Maltose) bevorzugen. Mono- und Disaccharide gehen sehr schnell ins Blut, stressen die Insulinproduktion und halten nicht lange vor.
- Last not least: Alkohol und Nikotin sind natürlich Teufelszeug und sollten gemieden werden (der Autor selbst ist leichter Raucher und täglicher Trinker und versucht sich die diesbezüglich schlechte Lebensweise mit der positiven Wirkung glücklicher Gefühle zu rechtfertigen. Aber unstrittig ist Alkohol- und Nikotinkarenz gesünder).

3.4 Entspannung schont Leben

"In diesem Jahr werde ich im Urlaub nichts tun. Die erste Woche werde ich mich nur im Schaukelstuhl entspannen." - "Ja, aber dann?" - "Dann werde ich eventuell ein wenig schaukeln."

Das moderne Leben bringt für viele von uns ein hohes Maß an Stress. Entspannung findet kaum statt und auch an Wochenenden oder im Urlaub geht es meist nicht um Erholung, sondern um Abenteuer und Abwechslung von der Routine des Alltags. Viele sind schon so „aufgeladen“, dass der „kick“ durch Risikosportarten oder Freizeitvergnügen wie Bungee Jumping oder Canyoning gesucht und gebraucht wird.

Dabei ist es keineswegs so, dass wir heute besonders viel arbeiten oder schwierige Arbeitsverhältnisse hätten. Ganz im Gegenteil: die Generation meiner Eltern hat noch die 48h-Woche mit 6 Arbeitstagen gekannt. Und 3-4 Wochen Urlaub pro Jahr mussten in den 50er und 60er Jahren auch reichen. Trotzdem kam der Begriff Stress im heutigen Sinn erst in den 70er Jahren wirklich auf und begleitet uns auf Schritt und Tritt trotz objektiv kürzerer Arbeitszeiten und erheblicher Fortschritte im Arbeits- und Gesundheitschutz in den Unternehmen. Woran liegt das? Zu einem kleineren Teil liegt dies sicherlich an der geringeren Leidensfähigkeit durch eine andere Erwartungshaltung und die stark hedonistische Orientierung der westlichen Gesellschaft im post-heroischen Zeitalter nach dem 2. Weltkrieg. Aber wir sind sicher nicht alle Weicheier geworden und die deutlich gestiegene Stressproblematik liegt nicht primär darin begründet, dass wir alle nichts mehr aushalten.

Vermutlich sind die folgenden Aspekte wirkmächtiger:

- Das Leben ist zu schnell
- Die Optionen sind zu vielfältig
- Die Strukturen sind zu lose

- Der Materialismus ist zum überragenden Wert geworden

Wer sich heute alte Filme anschaut und mit modernen Filmen vergleicht, wird erkennen, wie die Geschwindigkeit dich in fast jeder Szene anspringt und geradezu anschreit. Der Schnitt ist oft so schnell, dass einzelne Sequenzen erst beim zweiten Sehen klar werden. Handlungen werden von hinten erzählt oder ganz aus dem zeitlichen Bezug gerissen. Und in Actionfilmen stirbt gefühlt in jeder Minute eine Hundertschaft. Und so ist es auch mit allem anderen: schon zum Frühstück ist der Fernseher eingeschaltet und gleichzeitig werden die ersten mails bearbeitet sowie ein paar SMS abgesetzt. Die Social Media Accounts werden gepflegt, die Kinder versorgt – oft in sehr kleinen Familien ohne Oma und Opa oder helfende größere Geschwister, die sich um die Kleinen kümmern. Dann schnell zur Kita und ab zur Arbeit. Abends dann zum Sport und anschließend zum Abendessen mit Freunden in die Stadt. Beschaulich ist das ist alles nicht und unsere Körper sind aus der Evolutionsgeschichte eine solche „pace“ nicht wirklich gewöhnt und halten sie wohlmöglich (fälschlicherweise) für Stress.

Verschlimmert wird diese für sich noch eher harmlose Geschwindigkeits-zunahme durch die Vielfalt an Optionen, die uns in kleinen täglichen Entscheidungen wie auch in großen Lebensentscheidungen ständig Alternativen offeriert und unsere Entscheidung erwartet. Früher wurde der Bub was der Vater vor ihm war. Und bereits dessen Vater hat das gleiche gemacht. Und das Mädchen wurde Hausfrau und Mutter. Über die Eheschließung entschieden die beteiligten Kinder oft nicht selbst und einmal verheiratet blieb man es, bis das der Tod zur Scheidung einlud. Schön war das alles nicht. Aber stressfrei!

Besonders tragisch ist, dass die Vielfalt an Möglichkeiten – die für sich gesehen ein Segen und Ausdruck unseres Wohlstands und unserer Entwicklung ist – die Verantwortung für die Lebensleistung in die Hand eines jeden Einzelnen legt. Natürlich versuchen wir auch weiterhin die Gesellschaft, die Eltern oder den Chef für eigenes Versagen verantwortlich zu machen. Aber wir wissen instinktiv schon, dass Wahlfreiheit eben auch bedeutet, dass die Konsequenzen unseres Tuns regelmäßig bei uns selbst liegen. „Pursuit of Happiness“ – da ist das Scheitern eingeschlossen. Im American Dream motiviert er dennoch Generationen – aber um den Preis von Unglück, Adipositas, Amokläufen und massiven gesellschaftlichen Konflikten (alles natürlich multi-faktoriell und auch durch andere Ursachen mitverantwortet).

Erschwerend kommt nun hinzu, dass die Strukturen von Gesellschaft und Familie sehr lose geworden sind und viele Menschen einsam und außerhalb eines festen Bindungsnetzwerkes stehen. Oft ist dies nicht einmal konkret bewusst, da man über +500 Freunde auf allen Accounts verfügt und am Wochenende artig mit den Eltern telefoniert. Aber Fakt ist eben schon, dass die Anzahl der Singlehaushalte in Deutschland mittlerweile ebenso groß ist, wie die Zahl der Mehrpersonenhaushalte und wir insgesamt rund 23 Mio. Singles haben. Da zudem die Bedeutung von Kirchen, Parteien und Vereinen rapide gesunken ist, haben viele Menschen nur noch wenig Halt in realen Netzwerken und müssen sich von virtuellen Netzen tragen lassen. Wohin das oft führt, zeigt u.a. der erschütternde Zuwachs von Verschwörungstheorien (Chem Trails, Reptilienmenschen, Deep State, Evolutionslüge/ Katastrophismus u.v.a.m.).

Und wäre das alles nicht schon Anlass genug, um Stress in einem Körper zu begründen, der über Jahrhunderttausende andere Anforderungen zu bewältigen

hatte und nun innerhalb weniger Jahre völlig neue Herausforderungen vor der Brust hat, kommt noch erschwerend hinzu, dass der Bewertungsmaßstab für Erfolg im Leben weitgehend materialistisch geworden ist. Das ist für sich nichts Schlechtes – nur ist eben materieller Erfolg nicht gleichzusetzen mit Zufriedenheit und Glück. Während sich Glück beim Teilen oder Verschenken verdoppelt, mehrt sich Geldvermögen meist nur auf Kosten anderer. Und während Glück dich beseelt, macht Geld dich eher „berechnend“.

Der Materialismus ist für die Lebensentscheidungen, die wir wie oben gezeigt meist sehr schnell, auf uns allein gestellt und zudem in unübersichtlicher Vielfalt der Optionen treffen müssen, ein höchst problematischer Kompass. Denn er weist den Weg zu einem Ziel, das uns in ein Hamsterrad sperrt, bei dem nur gilt: Höher, schneller, weiter!

Das eigentliche Wunder ist, wie gut wir mit all diesen Anforderungen und Veränderungen zurechtkommen. Körper und Geist sind unfassbar flexibel und belastbar – das System Mensch funktioniert auch außerhalb des evolutorisch gewachsenen Kontexts erstaunlich gut. Es fühlt sich nur ein wenig gestresst. Bekommt Verdauungsprobleme, kann schlecht schlafen, wird mitunter depressiv – aber funktioniert im Großen und Ganzen trotzdem weiterhin. Respekt!

Was sage ich: „Respekt“ trifft es nicht annähernd! Wir müssen in die Knie gehen und uns vor diesem Wunder aus Anpassungsfähigkeit in Ehrfurcht verbeugen. Denn bedenke, dass wir zusätzlich zu diesen Herausforderungen dem Körper die evolutorisch gewachsenen Mechanismen des Stressabbaus weitgehend genommen haben. Denn wie hat der Körper seit Beginn der Menschheitsgeschichte auf Stress reagiert? Mit Flucht oder Kampf! Entweder wurde der Tiger bekämpft oder wir sind vor ihm weggelaufen. Was tun wir heute? Wir sitzen am Computer, im Auto oder vor dem Fernseher. Wir sind eigentlich physiologisch Läufer und jetzt eher pathologische Hocker.

Welche Konsequenzen sich aus der Belastung durch Dauerstress ergeben, ist mittlerweile recht gut erforscht. Ich will auf einen wesentlichen Teilaspekt etwas detaillierter eingehen, damit wir wirklich verstehen, was physiologisch passiert und welche Pathogenese hinter Stresskrankheiten steckt. Dazu müssen wir uns ein wenig mit dem Hormon- und dem Immun-bzw. Abwehrsystem unseres Körpers beschäftigen.

Das Immunsystem des Menschen hat zwei wesentliche Verteidigungslinien: Das unspezifische Abwehrsystem als erste Verteidigungslinie und das spezifische Abwehrsystem nachfolgend als zweite Linie. Dringt z.B. ein Bakterium, ein Virus oder eine andere Noxe in unseren Körper ein, wird zunächst das unspezifische Abwehrsystem aktiv und greift den Eindringling mit natürlichen Killerzellen und den Fresszellen (Phagozyten) aus dem Monozyten-Makrophagen-System an. Diese Fresszellen gibt es in unterschiedlicher Ausprägung und Größe. Am wirksamsten und schärfsten sind die Phagozyten dann, wenn die Antigene, die es zu bekämpfen gilt, vorher vom Immunsystem markiert und kenntlich gemacht werden (Opsonierung). Dabei wird die Oberfläche von in den Körper eingedrungenen Fremdzellen mit Antikörpern und Faktoren des Komplementsystems bedeckt.

Dieses sog. Komplementsystem gehört ebenfalls zur unspezifischen Abwehr und beschreibt neun Plasmaproteine und Bluteiweiße, die verschiedene Reaktionsketten auslösen, die für die Abwehr von Eindringlingen wesentliche Unterstützung leisten.

Das oben angesprochene Markieren erfolgt beispielsweise durch den Faktor C3. Die Faktoren C5 bis C9 dagegen können Löcher in die Fremdzellmembran „bohren“. In der Folge dringen Flüssigkeit und Elektrolyte in diese Zellen ein und bringt sie zum Platzen.

So mächtig das unspezifische Abwehrsystem auch sein mag, es ist dennoch regelmäßig nicht in der Lage alle Eindringlinge wirksam abzuwehren. Die spezifische Immunantwort ist nun gefragt und rückt mit den T- und B-Lymphozyten an. Grundlage der Spezifität dieser T- und B-Zellen sind Antigen-Erkennungsmoleküle, die zum einen als T-Zell-Antigenrezeptor membrangebunden auf den T-Zellen vorkommen und zum anderen als Antikörper frei in den Körperflüssigkeiten sowie membrangebunden auf den B-Zellen zu finden sind.

Sobald die „passenden“ T- und B-Zellen (Schlüssel-Schloss-Mechanismus) gefunden wurden, vermehren diese sich in gewaltiger Vielzahl. Das ist auch der Grund, warum die spezifische Immunantwort ein paar Tage braucht. Denn selbst unser Körper produziert all diese Zellen nicht über Nacht.

Die bisher sog. naiven T-Zellen reifen im Thymus (deswegen werden sie T-Zellen genannt) zu immunkompetenten Zellen heran und sind nun auf ihre Zielzellen geeicht. Sie lassen sich in die T- Helferzellen, die zytotoxische T-Zellen und die T-Gedächtniszellen einteilen. Die T-Helferzellen wiederum sind in die TH-1 und TH-2 Zellen ausdifferenziert, wobei die TH-1 Helferzellen die Makrophagen aktivieren, während die TH-2 Helferzellen die B-Zellen aktivieren. Die TH-1 Helferzellen sind damit primär für die Bekämpfung von Bakterien, Viren und Krebszellen zuständig während die TH-2 Helferzellen deutlich ausgeprägt im Bereich der Allergieabwehr arbeiten, da sie bei der Synthese der IgE Antikörper (Immunglobuline) mitwirken. TH-1 und TH-2 Zellen hemmen sich gegenseitig und finden unter normalen Bedingungen ein Gleichgewicht.

Die B-Zellen reifen im Knochenmark zu immunkompetenten Abwehrzellen heran (daher B-Zellen vom englischen „bone“). Ihre Hauptaufgabe ist die Herstellung von Antikörpern, die das humorale System der spezifischen Abwehr darstellen. Dazu wird die aktivierte B-Zelle in eine Plasmazelle umgewandelt und produziert anschließend spezifische Antikörper. Diese Antikörper setzen sich auf die Hülle des Eindringlings und markieren ihn so für die Makrophagen, die in der Folge leichtes Spiel mit ihrer nun gut erkennbaren Beute haben.

Eine weitere Untergruppe von B-Zellen bildet das B-Zell-Gedächtnis analog zum T-Zell-Gedächtnis. Aus diesen Gedächtniszellen entsteht die Immunität gegen bereits bekannte Erreger und überstandene Infektionen.

So weit so gut. Auch ohne noch weiter in die komplizierten Details des Immunsystems einzusteigen, erkennen wir, dass es sich um ein komplexes, mehrstufiges System handelt, das offensichtlich in der Lage ist, mit der überwältigenden Zahl der Eindringlinge fertig zu werden.

Werfen wir nun einen kurzen Blick in einen Teil des Hormonsystems: Die sogenannte Stressachse bezeichnet das Zusammenspiel von Hypothalamus Hypophyse und Nebennieren. Hypothalamus und Hypophyse im Gehirn initiieren den Prozess der Hormonausschüttung in der Nebennierenrinde (Kortisol) und im Nebennierenmark (Adrenalin und Noradrenalin). Typischerweise sind hormonelle Prozesse im Körper in komplexen Regelkreisen organisiert, um stets supprimierende

und stimulierende Mechanismen für ein Gleichgewicht im Systemkreislauf zu haben. Daher sind mehrere Instanzen am Prozess beteiligt.

Gerät nun der Körper in eine Stresssituation registriert dies der Hypothalamus und aktiviert die Hypophyse, die ihrerseits das Nebennierenmark zur Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin bringt und ein wenig zeitversetzt die Nebennierenrinde mit der Produktion von Kortisol beauftragt. Während erstere eine sehr schnelle und kurzfristige Wirkung haben und u.a. Blutdruck, Muskeldurchblutung und Herzschlag steigern, hat das Kortisol einen längerfristigen Effekt. Es beeinflusst den Eiweiß-, Fett- und Zuckerstoffwechsel, wirkt antientzündlich und immunsuppressiv. Dies geschieht, um zum einem dem Körper möglichst viel Energie zur Verfügung zu stellen und zum anderen um akut überflüssige Funktionen weitgehend einzustellen. Dazu gehören eine gute Verdauung und eine gründliche Immunabwehr.

Während nun der kurzfristige Kick durch das Adrenalin verraucht, bleiben die Wirkungen des Kortisols bestehen, insbesondere wenn – und genau das ist beim chronischen Stress der Fall – die Ausschüttung des Kortisols anhält: Muskelmasse und Fett werden abgebaut (kataboler Effekt), damit kommen Fettsäuren ins Blut und über den Prozess der Gluconeogenese kommt vermehrt Zucker ins Blut. Da keine fight&flight-Reaktion stattfindet führt diese Stoffwechseländerung zu verschiedenen Problemen (z.B. erhöhte Blutfett- und Blutzuckerwerte) und belastet die Leber (Fettleber).

Für das Immunsystem passiert nun folgendes: Eine Wirkung des Kortisols besteht in der Hemmung von natürlichen Killerzellen, neutrophilen Granulozyten und Makrophagen/Dendriten (= unspezifische Abwehr) sowie einer Hemmung der B- und T-Lymphozyten (= spezifische Abwehr). Zusätzlich kommt es zum TH1/TH2-Shift und damit zu einer Reduktion der Immunleistung bei gleichzeitig deutlich erhöhter Allergiebereitschaft, denn die TH2-Zellen waren - wie bereits oben gesagt - an der Synthese der IgE-Antikörper beteiligt.

Dumm gelaufen! Auf Dauerstress zumal ohne eine körperliche Abreaktion hat die Evolution unseren Körper nicht vorbereitet. Und damit hängen wir in einer Falle, wo eine physiologisch richtige Körperantwort die Krankwerdung nicht nur nicht verhindert, sondern sogar befördert.

Aber es kommt noch schlimmer! Denn wenn nun der Stress über eine deutlich längere Zeit anhält, kann die Kortisol-Achse erlahmen und die Ausschüttung dieses wichtigen Hormons wird erheblich reduziert. Es kommt vom Überschuss zum Mangel. Und das ist ebenso problematisch und hat unerfreuliche gesundheitliche Auswirkungen. Denn nun können Entzündungen und Infektionen deutlich zunehmen und in ihrem Verlauf vermehrt Komplikationen entwickeln. Freigesetzte Zytokine können die Blut-Hirn-Schranke überwinden und dann zu chronischen Schmerzen und Depressionen führen. Eine Störung des Nervus Vagus führt zudem zu einer Dysbalance zwischen sympathischen und parasympathischen Impulsen.

Diese Ausführungen zum Immun- und Hormonsystem und ihren Wechselwirkungen waren – so knapp und rudimentär sie auch gewesen sein mögen - vielleicht ein wenig mühsam zu lesen. Aber manchmal nützt es nichts und wer die Zusammenhänge wenigstens im Ansatz verstehen will, muss sich durch ein wenig Theorie hindurcharbeiten.

Wir halten fest: Dauerstress ist für den Körper und die Seele nicht aushaltbar. Körperliche Krankheiten und/oder psychische Leiden sind unausweichliche Konsequenz von zu viel (Dauer)-Stress! Wir müssen von daher Wege finden, diese Belastung zu reduzieren und idealerweise, ohne ganz aus dieser Welt aussteigen zu müssen, Ausgleich und Entspannung zum Teil unseres Lebens machen.

Wie wir eingangs des Kapitels gesehen haben, ist genau das nicht einfach umzusetzen, denn das allgegenwärtige „schneller, höher, weiter“ in Verbindung mit omnipräsenten Mobiltelefonen, Videokonferenzen und anderen digitalen Diensten führt eher zum Gegenteil. Es gilt daher sich im Dienst der eigenen Unkaputtbarkeit achtsam mit den folgenden Punkten zu beschäftigen:

- Neinsagen lernen und Grenzen setzen üben
- Bestehende Zeitfresser und Sorgenbringer eliminieren
- Entspannung und Entspannungstechnik lernen und konkret einplanen
- Ins Tun kommen und mit kleinen Schritten anfangen

Wenn ich weiterhin dem Chef, dem Partner oder den Kindern gegenüber kein „Nein“ kenne und auf alle an mich gestellten Anforderungen eingehe, werde ich kaum aus der Stressfalle kommen. Es sein denn, der burn-out oder andere stressbedingte Leiden holen mich ein und „schenken“ mir qua sekundärem Krankheitsgewinn die dringend nötige Ruhe. Nach 10 Jahren mit schwerer chronischer Migräne kann ich dir versichern: das ist keine gute Idee!

Also müssen wir den Umgang mit dem Nein Sagen und den Grenzen setzen üben. Dazu ist es unerlässlich mit den beteiligten Parteien zu sprechen. Oft weiß die Gegenseite gar nicht, dass es ein Problem gibt und oft ist sie sehr gewillt bei der Lösung zu helfen. Das Zauberwort heißt „lösungsfokussierte Gesprächsführung“ Hier wird nicht über das Problem gesprochen, sondern es geht ausdrücklich um Lösungen und um die Beschreibung und Visualisierung von Wegen dorthin.

Sobald du lösungsfokussiert ins Gespräch kommst, wirst du beim Neinsagen und beim Grenzen setzen Fortschritte erzielen. Ob diese bereits ausreichen und es für dich ohne größere Änderungen möglich ist, dich ausreichend zu entlasten, ist in jedem Einzelfall anders. Aber ich gehe so weit zu sagen, dass es keine Situation gibt, die nicht verbessert werden kann. Und ich bin auch davon überzeugt, dass offenes reden und nachdenken, Ideen schafft, die es vorher nicht im eigenen Entscheidungshorizont gab.

Wie verhält es sich mit den Zeitfressern und Sorgenbringern? Mindestens bis zu einem gewissen Maß entscheidet jeder für sich, wie kompliziert er sein Leben gestaltet und worüber er sich aufregen will. Getreu dem Motto: „Worüber ich mich ärgere, entscheide ich selbst!“ muss man eben nicht sorgenvoll auf alles reagieren, was vermeintlich Sorgen bringt. Ich sage vermeintlich, weil es eben noch nicht klar ist, ob am Ende des Weges wirklich Sorgen warten. Genauso verhält es sich bei der Frage, was ich alles in den Tag, die Woche oder den Urlaub packe. Muss das Auto noch gewaschen werden? Muss der Urlaub im Vorfeld in allen Bewertungsportalen gecheckt werden? Muss ich für die Brötchen zu Bäcker xy fahren? Muss ich meine Frau jedes Mal bringen, wenn sie zu ihrem Friseur will? Muss ich jeden Abend um 20:00h die Nachrichten sehen? Und muss ich mich immer zeitintensiv ärgern, wenn mich jemand oder etwas ärgert? Muss ich ständig meine Strom- oder Internetverträge wechseln, um die jeweils günstigsten Konditionen zu erhaschen?

Zwischen 5-10 Stunden pro Woche lassen sich bei den meisten Menschen mit Leichtigkeit finden und dann einer besseren Verwendung zuführen, indem sie zur Entspannung und zum Müßiggang genutzt werden.

Leider gibt es zahlreiche Versuchungen und Fallstricke, die uns eine wirksame Entspannung verwehren wollen, selbst wenn wir uns ausreichend Zeit dafür nehmen. Immer wieder werden unsere Gedanken gekapert und fremdbestimmt und führen uns trotz bester Absichten in die Irre.

Fritzchen zum Lehrer: Wissen Sie eigentlich wie man einen Dummkopf neugierig macht? Lehrer: "Nein, wie denn?" Darauf Fritzchen: "Erzähle ich Ihnen Morgen."

So wie Fritzchen seinen Lehrer gedanklich am Bändchen führt, werden auch wir – wenn wir nicht achtsam sind – von Kollegen, Partnern oder Freunden beständig versucht und auf Gedankenreisen geschickt.

Es vergeht kein Tag, an dem das Gefühl der Unkaputtbarkeit nicht herausgefordert wird und sich nicht - mal für ein paar Augenblicke und mal für etwas länger – Ärger, Sorge oder sogar richtige Angst ausbreitet. Dieses Gefühl kann konkret an ein bestimmtes Thema gebunden sein oder eher als diffuse Verfassung in uns schwelen. Egal, ob konkret oder diffus: das fühlt sich stets beunruhigend und unangenehm an und je nach Verfassung sind wir vulnerabel (ein herrliches Wort! Der Pandemie sei Dank!) für solche Ängste. An manchen Tagen reicht ein tiefes Durchatmen oder ein kurzes Besinnen auf das Gute im Leben, um das emotionale Gleichgewicht zurückzuerlangen und sich wieder gut zu fühlen. Aber manchmal braucht es mehr, als den kurzen Moment der Achtsamkeit und wir müssen wirklich etwas tun, um den Versuchungen des negativen Denkens zu widerstehen.

Zu diesem Zweck gehen viele Menschen davon aus, es sei nötig und hilfreich etwas Gutes für sich zu tun. Sich etwas zu gönnen, sich zu belohnen, zu pflegen oder sich etwas Schönes zu kaufen. Und unstrittig führt ein solches Belohnungsverhalten meist zu einer kurzfristigen Linderung der Not. Die gebuchte Wellnessmassage, die neuen Schuhe oder einfach nur eine Tafel Schokolade zeigen Wirkung und über das gute alte Belohnungszentrum im Gehirn werden wir entspannter und fühlen uns zunächst besser. Leider hat dieser Effekt eine sehr kurze Halbwertszeit und schneller als uns lieb ist, kommen negative Gedanken zurück und erfordern im Zeitablauf immer höhere Dosen unserer Belohnungsrituale, um wieder in die Spur zu finden. Das ist unbefriedigend und auf die Dauer daher offensichtlich keine geeignete Strategie.

Glücklicherweise gibt es eine einfache und verschleißfreie Alternative zur Selbstbelohnung, um aus der drohenden Ärger-, Angst- und Sorgenspirale herauszufinden. Anstatt etwas Gutes für sich zu tun, sollte man etwas Gutes für einen anderen tun. Schon löst sich das Problem auf und macht einem Gefühl tiefer Zufriedenheit und Dankbarkeit Platz. Am besten und schnellsten funktioniert das sicher mit Kindern. Mit Partnern, Freunden und Kollegen geht es aber auch. Und es geht sogar mit Fremden – insbesondere dann, wenn es zu einer direkten Interaktion kommt. Das Spenden von Geld ist zwar eine großzügige und hilfreiche Geste – aber ohne die Rückmeldung des Begünstigten fehlt unserem Gehirn ein wichtiges Signal. Dies lässt sich zwar zum Teil auch rein gedanklich erzeugen, aber die Wirkung bleibt erheblich abgeschwächt. Die direkte, persönliche Rückmeldung eines anderen Lebewesens zu einer wie auch immer gearteten guten Tat wirkt sofort und nachhaltig auf unsere Gefühlslage. Sorge und Angst kann sich nicht in deinem Herzen

halten, in dem Moment, in dem du anderen Gutes tust. Es hat von daher schon seinen Sinn, dass es Kulturkreise gibt, in denen sich nicht der Empfangende, sondern der Gebende für die von ihm gemachte gute Tat bedankt.

Leider sind durch das moderne Leben viele Menschen kaum noch in der Lage zu jedem Zeitpunkt auf diese Weise über soziale Interaktion sich selbst Gutes zu tun. Viele Singles, weit weg wohnend von ihren Familien und im home-office arbeitend, haben es schwer Hilfe zu finden und werden nicht selten keine guten und schnellen Auswege aus den allgegenwärtig herumschleichenden Sorgen und Ängsten erhalten.

Glücklicherweise kann mit ein wenig Übung auch ohne diesen Königsweg die eigene Zuversicht und gute Laune erhalten bleiben. Im Wesentlichen braucht es dazu der Bereitschaft sich mit sich selbst im inneren Dialog auf die Metaebene des eigenen Denkens zu bewegen. Sobald wir verstehen, dass unsere Gedanken und Gefühle nicht real sind und ausschließlich in uns selbst liegen, haben wir die Chance sie zu beeinflussen und der Spirale negativer Gedanken zu entkommen. Nun hört sich das einigermaßen trivial an und man mag schnell glauben, dass man begreift, worum es dabei geht. Aber leider stimmt das nicht! Die meisten Menschen verstehen diesen Mechanismus der intrinsischen Qualität von Gedanken und Gefühlen nur so lange, wie es um theoretische Betrachtungen geht. Sobald es dagegen persönlich wird, glauben wir reflexartig zunächst an eine extrinsische Eingebung von außen. Ich will das an einem Beispiel verdeutlichen: Stelle Dir vor, Du sitzt abends beim Fernsehen und verfolgst gespannt die Ziehung der Lottozahlen. Nun passiert das Unglaubliche: Du hast 6 Richtige! Unfassbarer Jubel bricht aus. Du bist überglücklich und kannst es gar nicht fassen. Dein Sympathikus fährt Karussell mit Dir und du bist völlig aufgekratzt. Alle Gedanken und Gefühle in dir scheinen dabei von außen zu kommen. Nämlich durch die Kugeln in diesen Plexiglasröhren und die Stimme der Sprecherin. Und ja, natürlich sind dies die unmittelbaren Anlässe für deine Gefühle und Gedanken. Aber was da bei Dir im Kopf entsteht, ist trotzdem innen entstanden und nicht von außen vorgegeben. Wir gehen ein Stück weiter: Die Sprecherin wendet sich erneut an das Fernsehpublikum und sagt: Leider hat es einen Fehler gegeben. Die Ziehung muss wiederholt werden. Was passiert nun mit Dir? Jetzt wird aus unbändiger Freude tiefe Betrübnis und echter Ärger. Unwahrscheinlich, dass deine Laune nun exakt an die Stelle zurückfindet, wo sie vor der Ziehung gestanden hat. Du wurdest betrogen! Du bist enttäuscht! Du bist frustriert! Aber alles was Du fühlst und denkst hast Du letztlich allein und selbst im Kopf gemacht. Dies wird noch deutlicher, wenn man sich klar macht, dass die Qualität der entstandenen Gefühle höchst subjektiv ist. Der Multimillionär wird anders reagieren als der Normalbürger. Wer im Sterben liegt – egal ob arm oder reich – wird ebenfalls emotional anders reagieren. Alles nur im Kopf. Alles selbst kriert.

Wir wollen noch einen Schritt weiter gehen und die externe Quelle gänzlich ausschließen. Nehmen wir also ein Beispiel, wo sogar der Auslöser der Gefühle intrinsisch ist. Ich habe mir beispielsweise vorgenommen an diesem Sonntag meine Steuererklärung zu machen. Dies hat schon einmal für schlechte Laune gesorgt - wer würde das nicht verstehen!?! Nun bin ich über den Tag faul gewesen, habe telefoniert, habe ferngesehen, war in der Sauna und habe die Zeit verdaddelt. Und jetzt sitze ich abends und habe erneut schlechte Laune – und diesmal, weil ich die Steuererklärung nicht gemacht habe. Morgens hatte ich also schlechte Laune, weil ich sie machen wollte und abends habe ich wieder schlechte Laune, weil ich sie nicht gemacht habe. Beide Emotionen sind intrinsisch und selbst gemacht. Und beide Emotionen sind letztlich überflüssig und kontraproduktiv.

Betrachten wir einmal den schlimmsten möglichen Fall: Eine Lebenskrise, die wir subjektiv als so schlimm erleben, dass für den Betroffenen kein Ausweg mehr erkennbar scheint, und sie beginnt über die Möglichkeit des Selbstmords nachzudenken. Selten handelt es sich dabei um ein spontanes Geschehen. Insbesondere wenn es sich um Erwachsene handelt, geht dem Freitod oft ein längerer Prozess voraus. Häufig gibt es Ankündigungen und deutliche Vorwarnungen.

Suizidalität ist ein schwerwiegendes Problem und braucht professionelle Hilfe. Sobald man glaubt, jemanden zu kennen, der davon betroffen ist oder gar bei sich Selbsttötungsabsichten feststellt, sollte man unbedingt sofort Hilfe suchen. In den allermeisten Fällen kann das tatsächliche oder vermeintliche Problem soweit gelöst oder entschärft werden, dass der Suizid verhindert werden kann. Wegsprechen oder kleinreden lassen sich suizidale Absichten aber meist nicht. Von daher ist unbedingte Wachsamkeit und schnelles Handeln gefordert. Umso mehr, wenn Selbsttötungsabsichten schon konkretisiert sind – beispielsweise über die Art und Weise wie das geschehen soll.

Für den präventiven Umgang mit Selbsttötung – also ausdrücklich vor einer konkretisierten Handlungsabsicht - kann die folgende Geschichte interessante Gedankenansätze liefern:

Ein Mann kommt eines Tages zu dem Entschluss, das Leben mache für ihn keinen Sinn mehr und so beendet er sein Leben, indem er von einer Brücke springt. Kaum ist er tot, findet er sich auf einem langen Weg wieder und kommt alsbald an eine Gabelung. Dort geht es zur Hölle und zum Himmel. Der Teufel wartet schon auf ihn, aber er lässt ihn – zur Überraschung des frisch Hingeschiedenen - nicht den Weg in die Hölle einschlagen. „Du warst im Leben ein anständiger Mensch. Ich kann dich hier nicht reinlassen“, sagt der Teufel. So geht der Mann weiter und kommt zur Himmelpforte. Dort steht Petrus und sagt: „Was machst Du denn hier? Deine Zeit ist noch nicht gekommen. Du kannst hier nicht rein.“ Der arme Mann antwortet: „Aber wo soll ich denn hin? Ich habe meinen Mut zusammengenommen und bin von der Brücke gesprungen. Der Teufel lässt mich nicht in die Hölle und in den Himmel darf ich auch nicht? Was mache ich denn dann?“ Petrus erwidert: „Du musst wohl zurück zur Erde. Wie gesagt: Deine Zeit ist noch nicht gekommen!“ Der Mann bittet Petrus nun eindringlich ihn einzulassen und schließlich verspricht Petrus seinen Fall mit Gott und den Engeln zu besprechen. Er fordert den Mann auf zu warten und schließt die Himmelpforte. Nach vielen Stunden kehrt er zurück und sagt: „Also, ich habe eine gute und eine schlechte Nachricht. Die schlechte Nachricht zuerst: Du musst wieder zur Erde zurück. Da gibt es keine Diskussion, denn deine Zeit ist noch nicht gekommen. Aber nun die gute Nachricht: Wir haben beschlossen, dass Du drei Wünsche frei hast und Dir für die Dir verbleibende Zeit auf der Erde wünschen kannst, was Du willst!“

Und nun schlage ich vor, dass wir uns doch einfach den Umweg über den Himmel – von dem wir ja nicht einmal wissen, ob es ihn gibt – sparen und uns direkt wünschen, was immer wir wollen, bevor wir Hand an uns legen. Wer so verzweifelt ist, dass er sich umbringen könnte, hat nicht nur nichts zu verlieren, sondern am Ende alles zu gewinnen.

Aber nun zurück zu den weniger dramatischen und eher alltäglichen Fallen auf dem Weg zur Unkaputtbarkeit. Denn glücklicherweise sind suizidale Absichten selten. Häufig dagegen sind Anfälle von schlechter Laune, Grübeleien, Kummer, Angst,

Niedergeschlagenheit oder Anflüge von Hass und Zorn. Kaum ein Tag vergeht, an dem nicht eine der gerade aufgeführten Emotionen an die Tür klopft und sich mit mehr oder weniger viel Nachdruck zum Verweilen einlädt. Auch wenn wir versuchen die Tür noch rechtzeitig zuzusperren oder den ungebetenen Gast schnell wieder zum Gehen zu drängen, bleibt er doch oft hartnäckig sitzen und quält uns mit seiner nervenden Gesellschaft. Was also tun?

Statt sich dem - wie wir ihn oben genannt haben - „ungebetenen Gast“ hinzugeben, empfehle ich die folgenden drei Gedanken anzustrengen:

Erstens und als Sofortmaßnahme sollten wir kritisch prüfen, ob der Umstand unserer negativen Emotion tatsächlich (bereits) real existiert oder nur fiktional in unserem Kopf besteht. Die allermeisten Themen sind nämlich zum aktuellen Zeitpunkt nur gedanklicher Natur und keineswegs real. Wir sind beispielweise verspätet für einen wichtigen Termin und sitzen eine Stunde lang mit hektischen Flecken im Auto nur um am Ende festzustellen, dass der Termin abgesagt oder verschoben wurde. Oder wir sorgen uns wegen einer verlorenen Brieftasche und haben sie doch nur verlegt. Unglaublich viele Probleme sind von dieser Art und nicht real. Wir können uns immer noch aufregen, sobald sie sich manifestieren – wenn sie es denn tun. Häufig genug tun sie es nicht oder werden zu gegebener Zeit von anderen Themen überlagert.

Ganz wichtig ist in diesem Zusammenhang der Leitsatz: „Über was oder wen ich mich ärgere, entscheide ich selbst!“ Du kannst dich wahnsinnig ärgern, wenn deine Ex oder dein Chef oder dein Kunde dir wieder einmal eine Kröte zu schlucken gibt – Du kannst es aber auch lassen. Einfach so. Du kannst es einfach lassen und stattdessen etwas anderes denken und etwas anderes tun. Zum Beispiel kannst Du einem anderen Menschen etwas Gutes tun (siehe oben). Natürlich muss man sich dann früher oder später mit besagten Kröten auseinandersetzen. Sie lassen sich, sobald sie real geworden sind, nicht ignorieren (mindestens nicht, wenn man im Leben erfolgreich bestehen will). Aber ich kann dies mit guter Laune und Zuversicht tun und die negativen Emotionen weitgehend ausblenden.

Dabei wird es selten gelingen, alles und jedes mit guter Laune zu bewältigen. Klar, zaubern geht nicht! Unkaputtbar heißt nicht, unverwundbar zu sein. Es heißt nur, dass man die Kontrolle behält und graduelle Linderung erfährt. Es bedeutet, dass man besser klarkommt. Dass man manchmal gewinnt. Dass man sich ein wenig besser fühlt oder schneller wieder ins Positive zurückfindet.

Zweitens sollte man bei allem, was an vermeintlich Schlechtem passiert, immer fragen, was an möglichen positiven Konsequenzen denkbar scheint. Nehmen wir ein Beispiel: Du wirst zu deinem Chef gerufen und er eröffnet dir, dass dir mit sofortiger Wirkung fristlos gekündigt wird. So eine Scheiße! Du bist verletzt, verzweifelt, verängstigt – wie sage ich das der Frau? Was denken die Kinder? Wie zahle ich die Rechnungen? Was wird aus mir? Es ist zum Verzweifeln!

Ok, wirklich nicht einfach. Nun nimm Dir eine Stunde Zeit. Gehe spazieren oder ein Eis essen und denke nach. Was kann das Gutes bringen? Du musst jetzt nichts entscheiden oder dein Leben neu sortieren. Dafür ist es viel zu früh. Nimm dir einfach nur eine Stunde Zeit und frage dich ganz ernsthaft: Was kann das Gutes bringen? Ich könnte mich verändern! Ich könnte etwas Neues erleben! Ich habe in Zukunft weniger Stress! Ich mache die Auszeit, die ich immer haben wollte! Ich muss nicht mehr jeden Tag 1h hin und 1h zurückfahren! Ich kann mich selbständig machen! Ich bilde mich fort!

Beginne so früh wie möglich mit diesen Gedankenspielen. Gehe nicht die Spirale nach unten aus Verzweiflung, Enttäuschung und Selbstzweifel. Schaffe dir einen Anker. Natürlich wirst Du unter dieser erlittenen Kündigung leiden – aber du kannst neben das Leid auch die Hoffnung setzen und deine Kraft ins Positive drehen, statt sie ausschließlich destruktiv gegen dich arbeiten zu lassen. Denn das wird sie tun, wenn du sie nicht lenkst! Resilienz hat mit der Fähigkeit zu tun das eigene Leben beeinflussen zu können und die daraus resultierende Selbstwirksamkeit zu erleben.

Drittens solltest du dich fragen, welche anderen Themen in deinem Leben Aufmerksamkeit verdienen und welche Prioritäten du beim Einsatz deiner Ressourcen (Zeit, Geld, Konzentration...) setzen willst. Es liegt schließlich bei dir, ob du dich dein ganzes Leben an negativen Themen abarbeitest oder dich positiven Themen zuwendest. Dieser dritte Punkt ist durchaus eng an dem oben beschriebenen zweiten Punkt angelehnt. Denn auch hier geht es um die Blickführung. Sie gilt für die Betrachtung der Chancen und Risiken im externen Umfeld wie auch für die Stärken und Schwächen im Inneren. Ein Trainer/Coach hat mir einmal gesagt: „Du kannst entweder an deinen Schwächen arbeiten oder deine Stärken ausbauen. Bedenke, dass du mit allem Einsatz aus deinen Schwächen kaum Stärken machen kannst und insofern der Ausbau deiner Stärken dich vermutlich weiterbringt.“

Dieser Überlegung folgend bemühe ich mich um chancenorientiertes und stärkenbezogenes Denken. Versuche du es auch. Es funktioniert weder sofort noch immer. Aber immer öfter – und das reicht und macht einen fühlbaren Unterschied. Und mache dir immer klar: Du kannst dein ganzes Leben lang von morgens bis abends Mist wegräumen. Und es wird am Tag deines Todes doch reichlich davon herumliegen! Also lass es und beschäftige dich nicht fortwährend und ausdauernd mit negativen Themen. Das gilt ausdrücklich auch für bestimmte Menschen, die unseren Lebensweg kreuzen und ihn zu vergiften trachten.

3.5 Ziele geben dem Leben Richtung

Und, welche persönlichen und beruflichen Ziele hast Du?

„Feierabend!“

Ah, ok, na ja ich dachte eher so an längerfristige Ziele?

„Wochenende!““

Eine in Gesundheitsfragen oft unterschätzte Dimension ist die Zielsetzung als Antrieb zu einem sinnhaften und erfüllten Leben. Wer mit 70 oder 80 Jahren weder herausfordernde Aufgaben noch zielorientiertes Handeln in seinem Leben hat, mit der Erwerbsarbeit längst abschließen durfte und die Kinder in ihr eigenes Leben - oft weit entfernt vom eigenen Wohnort - verabschiedet hat, dem fehlt es nicht selten an Sinn. Und mit dem Mangel an Sinn, der nicht notwendigerweise gleichzeitig auch ein Mangel an Beschäftigung darstellt, denn häufig bieten Haus und Garten eine nicht versiegende Quelle an Tätigkeiten, reichen dann gesunder Lebensstil, Fitness und die Fähigkeit zur Entspannung nicht immer für ein glückliches oder mindestens zufriedenes Leben.

Wenn der tägliche Kampf ums Überleben wegfällt, der Kühlschrank voll und das Zuhause ausreichend gesichert ist, dann brauchen wir einen anderen Sinn, der uns motiviert und möglicherweise sogar inspiriert. Ohne eine sinnhafte Aufgabe wird

vielfach eine verzagt-resignierende oder deprimiert-überlaunige Haltung eingenommen. Statt echter Aufgaben schleichen sich Pseudoaufgaben ins Leben ein und bekommen einen unangemessen hohen Stellenwert zugewiesen (Ordnung halten, Garten pflegen...) oder die Zeit wird mit Fernsehen, Kreuzworträtseln oder dem dreimaligen Lesen der Zeitungsbeilage totgeschlagen.

Noch belastender ist die Sinnsuche im Bereich der Gesundheitsvorsorge sowie der Behandlung vorhandener, kleinerer und größerer Leiden. Wer vor Langeweile damit beginnt, zum Arzt zu gehen befindet sich in einem sehr ernsthaften Dilemma. Denn da die betreffenden Personen meist ja tatsächlich gesundheitliche Probleme haben, wird der Arzt sie nicht ohne Behandlung entlassen wollen. Er kann aber in vielen Fällen keine sinnvolle Therapie verordnen, da es sich häufig um schwer oder gar nicht ursächlich therapierbare chronische Leiden oder diffuse Schmerzkrankheiten handelt.

Der Besuch beim Arzt und das Warten im Wartezimmer werden zum Lebensinhalt. Die verordneten Pillen sind der Lohn für die Mühe und der scheinbare Beweis für die Sinnhaftigkeit des Tuns. Dies ist dann sozusagen der entgegengesetzte Pol der Unkaputtbarkeit.

Besonders problematisch wird der exzessive Arztbesuch, wenn unterschiedliche Fachärzte aufgesucht werden, die alle – unabhängig voneinander – Medikationen verordnen. Manche Senioren nehmen so bis zu 20 oder gar 30 Pillen am Tag und handeln sich neben den erwünschten Wirkungen viele unerwünschte Arzneimittelwirkungen ein sowie ein Wirkstoffpotpourri in Magen/Darm und Leber, von dem wirklich niemand sagen kann, was da konkret passieren mag. Sicher ist, dass nicht selten eine Kaskade entsteht, bei der die Nebenwirkungen einer Arznei durch ein anderes Medikament aufgefangen werden und dann wiederum ein drittes Rezept ausgestellt wird, um den unerwünschten Nebeneffekt des zweiten Medikaments zu neutralisieren.

Ich möchte nicht falsch verstanden werden: Natürlich haben viele ältere Menschen Krankheiten, die behandlungsbedürftig sind. Und viele der zur Behandlung verordneten Medikamente wirken wahre Wunder und haben die Lebensspanne in westlichen Industrieländern innerhalb weniger Jahrzehnte deutlich verlängert. Die Pharmaindustrie ist meist zu Unrecht am Pranger. Sie hat uns viele segensreiche Medikamente gebracht, hat Nebenwirkungen gründlich erforscht und über die Jahre drastisch reduziert. Und natürlich verschreiben Ärzte meist mit Augenmaß und Umsicht. Aber leider gibt es doch nicht wenige Fälle, in denen Patienten zu viele Medikamente zu lange und in zu hohen Dosierungen einnehmen.

Wenn beispielsweise ein Arzt einen ACE-Hemmer zur Blutdruckregulierung verschreibt, dann wird er im Regelfall und richtigerweise zunächst die Standarddosierung verschreiben. Nun ist aber der Metabolismus jedes Menschen einzigartig und insofern wird bei vielen Patienten auch die halbe Dosierung ausreichen – insbesondere, wenn der Patient im Zuge der diagnostizierten Krankheit seine Lebensgewohnheiten ändert und tatsächlich wieder gesünder wird. Ein Feintuning der Dosierung erfordert den aufmerksamen Patienten und den achtsamen Arzt. Da wir die Abrechnungsmodelle für unsere Ärzte aus Kostengründen so einstellen mussten, dass dafür wenig Zeit beim Arzt bleibt, findet aber meist nach der Diagnose nur eine Standardtherapie mit Standarddosierungen statt.

Nicht zuletzt hier liegt der Grund, warum viele Patienten sich den Heilpraktikern zuwenden, die sich sowohl bei der Diagnose als auch bei der Therapie mehr Zeit nehmen (die hier schließlich auch bezahlt wird). Leider bedeutet das in vielen Fällen nur subjektiv die bessere Betreuung, da die Therapien der Heilpraktiker nicht selten eher auf dem Placebo-Effekt beruhen und/oder wenig wirkmächtig sind (wie oft bei den grundsätzlich wirksamen pflanzlichen Phytotherapeutika). Aber wer sich subjektiv besser betreut fühlt, ist oft auch objektiv gesünder. Insofern ist der Erfolg der beste Maßstab und für viele Menschen damit die naturheilkundliche Medizin eine echte Hilfe.

Aber ich schweife ab. Wir wollen in diesem Kapitel über Ziele reden. Dabei möchte ich nicht kochbuchartig eine Liste möglicher sinnvoller Lebensziele anbieten, sondern den Prozess der Zielfindung klären. Denn nur die Ziele, die du dir selbst gesucht hast, sind für dich verbindlich und handlungsleitend. Bei jungen Menschen ist dieser Prozess der Zielfindung oft durch Vorbilder (Eltern, Freunde) oder durch spontane Begeisterung geprägt. Er ist erratisch, sprunghaft und probierend. Manchmal gelingt es Kindern und jungen Erwachsenen einen eigenen und beglückenden Weg zu finden. Häufig fallen junge Menschen aber auch in die ausgetretenen Wege der Herde zurück und wählen einen Beruf, der im Bereich der gesellschaftlichen Mitte verankert ist. Auch das ist gut und auch das kann eine tragfähige Basis für ein höchst befriedigendes Leben bieten.

Schwieriger wird die Situation, wenn man deutlich älter ist und ein Ziel finden soll, nachdem der Großteil des Lebens gelebt ist. Wofür kann man sich noch motivieren? Wie bringt man die Energie auf, gegen Widerstände an Zielen festzuhalten? Und wie kann man wollen, was man will? Wir haben ja an anderer Stelle bereits festgestellt, dass der Mensch nicht prinzipiell tut was er will, sondern oft eher will was er tut. Das hört sich verrückt und falsch an. Aber unser Bewusstsein wird offensichtlich nicht selten von unserem Gehirn lediglich darüber informiert, was es wollen soll. Es wird damit missbraucht als Botschafter des freien Willens, der de facto so frei gar nicht ist.

Daraus zu folgern, wir könnten unser Schicksal nicht aktiv beeinflussen ist aber falsch. Denn wenn der Mensch will, was er tut, dann müssen wir eben mit kleinen Schritten – und die kann unser Bewusstsein immer und jederzeit veranlassen – unser Gehirn in eine gewollte Richtung bewegen. Das Prinzip der kleinen Schritte funktioniert ganz hervorragend. Es braucht lediglich eine gewisse Disziplin in der Anfangsphase, um die Trägheit zu überwinden, die jedem System innewohnt.

Es kommt am Ende gar nicht primär darauf an, was Du willst, sondern darauf, dass du überhaupt irgendetwas willst und dich dann auf den Weg machst. Den Rest regeln dein Gehirn und dein Körper von ganz allein. Neuere Forschungsergebnisse zeigen hier erstaunliche Mechanismen, die wir mindestens grob verstehen sollten, damit wir uns selbst besser kennen lernen. Es ist nämlich so, dass neben unseren Genen und den auf uns wirkenden Umwelteinflüssen eine sehr wichtige dritte Stellgröße an unserem Sein und Wollen beteiligt ist: die Epigenetik. Sie steht für die Modulation und Expression unseres Genoms und steuert, welche Gene jeweils aktiv und welche passiv sind. Dies geschieht mittels eines komplexen biochemischen Prozesses, bei dem Gene entweder über Methylierung direkt abgeschaltet werden oder im Rahmen von an die DNA gebundenen Proteinen, den Histonen, an- oder abgeschaltet werden.

Diese Informationsebene oberhalb der Gene bezeichnet man als Epigenetik. Und im Gegensatz zur nur langfristig bzw. zufällig durch Mutation änderbaren Gene, ist die Epigenetik auch kurzfristig beeinflussbar und reagiert sehr direkt auf unser Verhalten. Es kommt sogar noch verrückter: Mindestens perinatal, also vor, während und nach der Geburt, werden epigenetische Einflüsse auch schon wirksam, bevor wir ein eigenes Bewusstsein entwickeln. Man vermutet, dass es auch von der Eltern- und Großelterngeneration vererbt wird. Im Tierversuch ist dies bereits bei Säugetieren bewiesen. Für Menschen liegt noch keine wissenschaftlich bestätigte Studie dazu vor.

Überhaupt verstehen wir noch nicht wirklich, wie die Epigenetik funktioniert und nach welchen Regeln Gene aus- und angeschaltet werden. Möglicherweise werden Änderungen erst ab gewissen Schwellen wirksam. Auch denkbar, dass kontinuierliche Prozesse zu langsamen Änderungen führen. Schließlich wirken epigenetische Schalter in allen Körperzellen und nicht notwendigerweise überall gleich. Dies ist klar, da ja im frühen Embryonalstadium die Epigenetik für die Ausdifferenzierung der Zellen verantwortlich ist. Denn bedenke: die ersten geteilten Zellen nach der Befruchtung sind absolut identisch. Dann erfolgt aber eine Spezialisierung und eine Zelle wird beispielweise zu Knochen, eine andere wird Auge und eine dritte wird Haut. Das regelt und steuert die Epigenetik bereits im Mutterleib.

Und sie verschwindet nach der Geburt nicht einfach, sondern bleibt uns unser Leben lang erhalten. Wir können durch unser Tun und Handeln tatsächlich direkten Einfluss auf unsere Gene nehmen! Wir verstehen noch nicht genau wie das funktioniert. Insofern sei vorsichtig bei selbsternannten Epigenetik-Coaches, die dir erklären wollen, wie du dein Leben mit der Kraft deines Willens ändern oder wie du Krebs und MS heilen kannst. Solche „Berater“ berufen sich dabei u.a. auf die Theorie der morphogenetischen Felder von Rupert Sheldrake. Laut seiner Arbeit durchzieht ein energetisches Feld die Welt und trägt alle Informationen über alles in sich und gibt sie weiter. Es sei eben dieses Feld, das auch unseren Zellen sagt, was und wie sie werden sollen. Nach Sheldrake sind auch die Naturgesetze insgesamt keine unabänderlichen Gesetze, sondern Gewohnheiten des Universums, die über das morphogenetische Feld „vererbt“ werden. Falsifizierbar ist diese Theorie allerdings nicht, weswegen die wissenschaftliche Gemeinschaft - nach anfänglichem Interesse an Sheldrakes Arbeit - diese dann schnell als Unsinn abgetan hat. Wir müssen gleichwohl anerkennen, dass es psychische Phänomene gibt, die nach dem heutigen Stand der Wissenschaft nicht befriedigend geklärt werden können. So kommt es z.B. im Kontext der systemischen, psychotherapeutischen Arbeit (etwa bei Familienaufstellungen) zu ungewöhnlich erscheinenden Ähnlichkeiten zwischen Repräsentanten und den zu repräsentierenden Personen. Daraus die Existenz übergreifender morphogenetischer Felder ableiten und qua Postulierung als bewiesen hinstellen zu wollen, ist wissenschaftlich allerdings nicht überzeugend. Vielmehr muss man es aushalten, hier eine offene und ungeklärte Frage hinzunehmen. Leider sind im Zeitalter ausufernder Verschwörungstheorien stimmige Konzepte weniger gefragt als griffige und einfache Erklärungen.

Fassen wir zusammen: bei den Zielen kommt es weniger darauf an, was man will, sondern darauf, dass man überhaupt etwas will. Und dann sind es die kleinen Schritte in die gewollte Richtung, die dem Wollen – bis hinein in die epigenetische Ebene – den richtigen Schub geben und uns die Sinnhaftigkeit des eigenen Tuns

rückmelden. Unkaputtbarkeit entsteht durch diesen Prozess der Selbstwirksamkeit als Nebenprodukt.

Allen Menschen, denen eigene Ideen oder Projekte nicht unmittelbar einfallen oder gar aufdrängen, ist vielleicht die folgende Überlegung hilfreich: Es hat sich gezeigt, dass insbesondere die Arbeit für andere Menschen (oder Tiere), die angebotene Hilfe und die altruistische Unterstützung Dritter eine starke positive Auswirkung auf dich selbst hat. Wir sind soziale Wesen und leben in und von sozialer Interaktion. Einem anderen Menschen Gutes zu tun, tut uns gut. Was du gibst, bekommst du zwar nicht wieder, aber auf zauberhafte Weise erhältst du wie aus dem Nichts eine Belohnung, die – nenne es wie du willst - dein Karma, deine Aura, dein Wesen erhellt und dir Kraft gibt und hilft, Belastungen standzuhalten und damit unkaputtbar zu werden.

Viele Menschen, die in Sportvereinen, der freiwilligen Feuerwehr, dem THW oder in sonstigen ehrenamtlichen Aufgaben für andere arbeiten, wissen wie gut – trotz der Strapazen und dem gelegentlichen Fluchen über die Mühe und die Undankbarkeit der Gesellschaft – sich das anfühlt.

Egal, ob deine Ziele ganz direkt an deine Projekte gebunden sind oder eher indirekt auf dich rückwirken, ist es von großer Bedeutung, dass sie in richtiger Proportion zu deinen Möglichkeiten, deiner Zeit und deinem Alter stehen. Nicht alles geht, wenn man schon 75 Jahre alt ist. Selbst wer dann noch fit und gesund ist: manche Projekte brauchen zu viel Zeit oder zu viel Energie. Und Projekte, die wir mit Elan und Schwung beginnen und dann nach einiger Zeit beerdigen müssen, greifen unsere Unkaputtbarkeit im Kern an. Das sind Niederlagen, die sich ganz schlecht anfühlen und den Hauch der Unwiderruflichkeit tragen. Wir sollten bei unseren Projekten also sehr darauf achten, dass wir nicht nach den Sternen greifen und uns verheben. Daher werde ich jetzt beispielsweise Heilpraktiker und habe nicht mit dem Medizinstudium begonnen. Und darum sollte man in hohem Alter vielleicht nicht eine Afrikaquerung zu Fuß wagen. Eine Pilgerfahrt nach Rom kann man sich dagegen vornehmen, wenn man grundsätzlich fit ist und Spaß am Wandern hat.

Ebenso wichtig wie realistische Grenzen nach oben sind anspruchsvolle und fordernde Grenzen nach unten. Zu Fuß den Stadtpark zu umwandern oder in einer 4er-Seilschaft auf den Kahlen Asten zu klettern, ist zu wenig, um als Ziel zu gelten und mittelfristig für Motivation zu sorgen. Ein Studium der Medizin mag zu viel sein – ein Kursus in der VHS ist aber zu wenig. Ohne echte Challenge verpufft die Kraft der Ziele und du wirst träge und verlierst an Motivation.

Das erscheint trivial und müsste für dieses Buch und dich als Leser entbehrlich sein bzw. als Selbstverständlichkeit unterstellt werden können. Das ist aber nicht so! Denn ein zu viel oder ein zu wenig an Ambition passiert uns bei der Zielsetzung mit schöner Regelmäßigkeit. Da nehmen sich manche Rentner für ihren Lebensabend Projekte vor, die an zwei strammen Wochenenden zu schaffen wären und mümmeln Monate herum, bevor sie überhaupt anfangen, damit sie wenigstens für 1 Jahr die Illusion von Beschäftigung haben. Allzu oft landen diese Leute dann beim Arzt und kompensieren mangelnden Ziel- und Arbeitsdruck mit Wehwehchen und Krankheit. Bei jüngeren Menschen, die noch im Arbeitsleben stehen ist es oft nicht besser. Mit der Dauerausrede, man habe bei der Arbeit ohnehin zu viel zu tun, begnügt man sich in der Freizeit mit TV und Bier. Wer soll auf diese Weise ein dauerhaft glückliches Leben führen?

Auf der anderen Skala der Ansprüche sieht es nicht besser aus: Manche nehmen sich so viel vor, dass von Entspannung, innerer Einkehr oder gar Freude und Genuss, beim Erreichen der Ziele oder erster Teilziele, nicht die Rede sein kann. Wie sinnlos ist das denn? So wird aus dem ganzen Leben ein mühsamer K(r)ampf und statt durch schöne Erfolgserlebnisse auf die eigene Unkaputtbarkeit einzuzahlen, wird die Seele strapaziert.

Also widme der Zielsetzung sowohl inhaltlich als auch vom Umfang her liebevolle Achtsamkeit und klopfe vielleicht auch mit Dritten ab, was gehen und gelingen kann. Bedenke „Dritte“ sind oft auch echte „stakeholder“ und du wirst sie für die Umsetzung deiner Ziele direkt oder indirekt brauchen. Mache Betroffene (Partner, Kinder, Freunde...) zu Beteiligten und feiere damit deinen ersten Sieg.

Ein letzter wichtiger Aspekt der Zielsetzung, den ich hier aufgreifen will, behandelt die Blickrichtung im zeitlichen Bezugssystem. Manche Menschen leben in der Vergangenheit. Sie schauen oft und viel zurück und definieren Ziele, die sich ihrerseits auf Vergangenes beziehen. Sie wollen z.B. noch einmal die Südamerika-Rundreise antreten, die sie nach dem Studium mit so viel Freude und Erlebnishunger gemacht haben. Oder nun soll endlich der Traum vom Porsche oder der Harley-Davidson umgesetzt werden. Im Einzelfall sicher toll und meinen Glückwunsch für die erfolgreiche Realisierung solcher alten Träume. Aber empfehlen möchte ich diese Vorgehensweise dennoch nicht, da in den allermeisten Fällen das handfeste Resultat hinter der geträumten Fantasie zurückbleibt. Ein Porsche macht mit 40 Jahren richtig Spaß – da ist man auch noch schnell und sieht im Auto nicht nach Opa oder Sohn aus. Mit 70 Jahren ist das anders und für die allermeisten ist der Porsche dann zu laut, zu hart und zu sehr aufgesetztes statement. Und mit Blick auf die Südamerikareise, möge sich jeder selbst überlegen, wo die Enttäuschungen liegen könnten.

Erinnerungen an die Vergangenheit sind wunderbar und wichtig. Aber als Leitplanke für die Zielsetzung im Leben eher selten geeignet.

Wie ist es mit der Gegenwart? Steht nicht ohnehin die Forderung im Raum, wir sollen in der Gegenwart leben und den Moment heiligen? Die ganze moderne Achtsamkeitsdiskussion dreht sich um diesen Punkt. Und zu Recht, denn das Leben findet faktisch immer in der Gegenwart statt und hüpfert von Moment zu Moment. Vergangenheit ist nur noch Erinnerung und letztlich nicht real – und die Zukunft ist eine reine Abstraktion.

Aber die Gegenwart hat mindestens aus meiner Sichtweise ein großes Dilemma: Sie hat keine Richtung und kein Momentum über den unmittelbaren Gegenwartszeitpunkt hinaus. In der Meditation kann ich bei der Atmung bleiben und den Augenblick genießen (wenn es denn mal klappt!), aber mit Blick auf meine Lebensziele finde ich den reinen Gegenwartsbezug nicht hilfreich – außer mit Blick darauf, dass wir alle Ziele/Projekte/Aufgaben immer in der Gegenwart verankern sollten. Es muss heute losgehen. Es muss jetzt etwas beginnen. Die berühmte Reise von 1.000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Er mag klein sein, aber er ist jetzt zu tun.

Abnehmen, Sport treiben, Job wechseln, Partnersuche etc. sind alles Themen, die im Hier und Jetzt starten sollten. Damit hast du für deine Zielsetzung immer einen konkreten Startpunkt: Jetzt!

Und der Rest richtet sich dann auf die Zukunft aus. Aber nicht auf die abstrakte Zukunft im physikalischen Sinn, sondern auf die gedachte Zukunft in deinem Kopf. Deine Ziele in den jeweiligen Teilschritten nehmen eine gedachte Richtung und du gibst ihnen Raum und begleitest und gestaltest sie. Natürlich wird die konkrete Zukunft, sobald sie Gegenwart wird, anders sein als die von dir erdachte Zukunft. Aber nur durch das Vorwegnehmen einer möglichen Zukunft gibst du deinen Zielen eine Richtung und einen fühlbaren Wert in der Gegenwart. Und nur diesen fühlbaren Wert in der Gegenwart wirst du jemals konkret erleben. Sekunde für Sekunde – dann ist es schon wieder vorbei und nur noch Erinnerung.

Kapitel 4.

Selbstwertgefühl als Basis für unsere Unkaputtbarkeit

„Ist das der Seminarraum für „Mehr Selbstbewußtsein“?“

„Nein, die müden Waschlappen hocken in dem Raum da hinten. Hier ist der Kurs „Erfolgreich Beleidigen“, Du Flachpfeife!

Vielleicht liegt es in den Genen oder der epigenetischen Prägung. Vielleicht sind es erste frühkindliche Erlebnisse im familiären Umfeld. Möglicherweise sind eigene kognitive Prozesse und Lernerfahrungen aus Kindheit und Jugend beteiligt. Wahrscheinlich spielt all das und noch einiges mehr eine Rolle, wenn es um unser Selbstwertgefühl geht. Es ist ein wundersames „Gefühl“ und selten direkt verknüpft mit objektiven Kriterien des „Wertes“ oder der bisherigen Lebensleistung eines Menschen.

Welches wären denn auch die Kriterien und ihre Ausprägung? Ist der erfolgreiche Unternehmer zu mehr Selbstwertgefühl berechtigt als der fleißige Arbeiter? Kann die Mutter von drei Kindern mit mehr Stolz auf ihre Lebensleistung schauen als die kinderlos gebliebene Frau? Hat der wohlhabende Erbe mehr oder weniger Ego verdient als der mittellose Rentner mit 75 Jahren?

Ich denke, wir können uns schnell darauf einigen, dass es weder verbindliche Kriterien der Selbstwertfindung gibt noch ein von allen getragenes System der objektiven Bewertung. Selbstwertgefühl ist weitgehend subjektiv und irrational. Manche Menschen verfügen über Selbstwertgefühl oder Selbstbewusstsein im Übermaß ohne je etwas beachtenswertes geschafft zu haben – andere können dagegen trotz großer Leistungen und Erfolge nicht auf dieses Gefühl bauen. Dieser Gruppe ist eine Psychotherapie dringend anzuraten, denn es ist ein hartes Los das Leben überflüssigerweise ohne Selbstwertgefühl zu verbringen. Und es ist fast lächerlich banal: da das Selbstwertgefühl nicht an objektiven Faktoren hängt, könnten wir tatsächlich alle ein gutes Selbstwertgefühl haben. Nur müssen eben manche von uns aufgrund genetischer, perinataler oder biografischer Probleme ein wenig Aufwand betreiben, um sich dieses so wertvolle Gefühl zu beschaffen.

Aus Selbstwertgefühl erwächst mentale Stärke. Sie hilft beim Bestehen von Lebenskrisen und bei der Bewältigung als schwierig empfundener Aufgaben. Und sie befreit uns aus der Opferrolle, die eine fatale Spirale in die emotionale Krise darstellt. Als Opfer bin ich schwach. Als Schwächling werde ich Opfer. In der Erwartung und Bestätigung von Rolle und Resultat lerne ich dysfunktionale Muster und verfestige obendrein den Opferstatus.

Wer nicht allein aus dieser Falle herausfindet, sollte sich wie oben gesagt unbedingt therapeutische Hilfe suchen. Es ist keineswegs peinlich sich einzugestehen, dass man für diese Aufgabe professionelle Unterstützung braucht. Peinlich wäre es eher, sie nicht zu suchen und allein in der Selbstwertfalle sitzen zu bleiben.

Sobald wir uns ein stabiles Selbstwertgefühl verschafft haben, sind wir für die Welt gerüstet und im Bemühen um Unkaputtbarkeit ein sehr großes Stück weitergekommen. Als „Immunsystem der Seele“ kann uns ein gesundes

Selbstwertgefühl jeden Tag begleiten und in kleinen wie großen Gelegenheiten den Rücken stärken.

4.1 Stärken und Ressourcen

Die beiden Begriffe müssen wir zunächst für unsere Zwecke definieren, damit wir sie in der Folge mit gemeinsamem Verständnis verwenden können. Für mich sind im Kontext der Unkaputtbarkeit Stärken alle unsere Fähigkeiten, über die wir in einem überdurchschnittlichen Maß verfügen. Nicht notwendigerweise ist eine Stärke dabei auch gleichzeitig Ressource. Denn die Ressource definiere ich als Eigenschaft oder Fähigkeit, die konkret nutzbar ist und uns relevante Vorteile verschaffen kann. Ich kann also z.B. ein sehr guter Doppelkopfspieler sein oder hervorragend Tisch-tennis spielen (= Stärke), leider häufig ohne dass mir das nutzbare Vorteile (= Ressource) verschafft. Insofern sind meine Fähigkeiten beim Doppelkopf und Tischtennis zwar Stärken, aber in diesem konkreten Fall keine Ressourcen. Ich könnte aber etwa auch gutaussehend und groß sein. Das sind dann im eigentlichen Sinn keine Stärken, sehr wohl aber für mich verwertbare Ressourcen.

Entscheidend für unser Leben sind damit primär die Ressourcen. Denn sie sind es, die wir zur Gestaltung unserer Lebensumstände und für unseren persönlichen Weg zum Glück (pursuit of happiness) einsetzen können. Versucht man diese Ressourcen zunächst zu systematisieren, dann erhält man vier Ebenen, auf denen sie sich manifestieren können: Sein, Fühlen, Denken und Handeln.

Wir wollen sie nachfolgend zum besseren Verständnis kurz beleuchten: die Seinsebene teilt sich in die körperliche und die weltliche Sphäre auf. Dabei meint erstere die Gesundheit und das Alter und letztere primär die finanziellen und wirtschaftlichen Verhältnisse und damit die jeweiligen Lebensumstände. Ressourcen auf der Seinsebene sind meist von überragender Bedeutung und dominieren nicht selten Faktoren auf den drei anderen Ebenen. Beispielsweise können gesunde, junge Menschen oft ohne andere nennenswerte Ressourcen intrinsisch ein sehr hohes Selbstwertgefühl haben und sich quasi grundlos wohl und unkaputtbar fühlen. Manche älteren Menschen dagegen kompensieren Gesundheit, Jugend und andere Ressourcen mit viel Geld und beziehen sich in ihrem Selbstbewusstsein primär auf ihre finanziellen Möglichkeiten.

Leicht nachvollziehbar sind Ressourcen auf der Seinsebene sehr wirkmächtig - allerdings oft nur schwer (Vermögenssituation) oder gar nicht (Alter) direkt beeinflussbar.

Auf der Ebene des Fühlens sind Empathie und Mitgefühl sowie emotionale Stabilität die vermutlich wichtigsten Ressourcen. Sie helfen unabhängig von den Umständen – auch bei widrigen Bedingungen – gute Laune und Zuversicht zu behalten. An der eigenen Herzensbildung zu arbeiten ist daher immer und in jedem Alter von zentraler Bedeutung. Wir helfen uns, indem wir anderen helfen!

Die kognitiven Faktoren auf der Ebene des Denkens sind gleichermaßen wichtig und können eine wertvolle Ressourcenquelle sein. Wer Dinge durchdenken kann und versteht, was passiert und warum es passiert, kann sich in vielen Situationen helfen und für Entlastung sorgen. Wie wir aus der Psychotherapie – insbesondere der kognitiven Verhaltenstherapie – wissen, sind Einsicht und Verstehen eine

wichtige Grundvoraussetzung der Heilung. Und für das Selbstbewusstsein gilt schon fast „per definitione“, dass es um eine bewusste Einschätzung geht und insofern kognitive Prozesse von elementarer Bedeutung sind.

Last not least liegt auf der Ebene des Handelns eine wichtige Ressource. Was ich tue oder lasse, bestimme ich in gewissen Grenzen selbst und kann damit wesentlich beeinflussen, wie sich das Leben auf mich auswirkt und wie ich selbst auf das Leben zurückwirke. Handlung und besonders auch die Wiederholung von Handlung führen zu Übung, zu Routine und zu Sicherheit. Handeln wirkt damit auf das Empfinden zurück, denn die Sicherheit im Handeln führt zur Sicherheit im Selbst.

Typischerweise sind unsere Ressourcen in Kombinationen aus den verschiedenen Bereichen miteinander verbunden. Jeder Mensch verfügt so über einen individuellen Mix aus unterschiedlichen Ressourcen, die mal mehr und mal weniger zu einem stabilen Selbstbewusstsein führen. Die meisten Menschen müssen wohl ein wenig nachhelfen, um zu stabiler Unkaputtbarkeit zu gelangen. Denn gesund, vermögend, empathisch, klug und tatkräftig zugleich, ist kaum einer von uns einfach so.

Bei der Suche und liebevollen Auflistung der eigenen Ressourcen kann ich dringend empfehlen mit Fantasie und wohlwollender Wertschätzung sich selbst gegenüber an den Start zu gehen. Je mehr Ressourcen du findest, umso besser für dein Selbstwertgefühl und deine Unkaputtbarkeit. Am besten du setzt dich gleich jetzt hin und notierst mindestens 10 Ressourcen, die dir im Leben helfen. Höre nicht auf, bevor du diese 10 Ressourcen oder mehr gefunden hast! Falls Du Schwierigkeiten damit haben solltest, frage mal deine Familie oder Freunde. Es kann großartig sein zu sehen, was Menschen, die uns kennen und mögen an uns wertschätzen.

Im Anschluss ist es dann sinnvoll, darüber nachzudenken auf welches unserer grundlegenden „Beine“ die jeweiligen Ressourcen einzahlen. Wie im richtigen Leben, haben wir nämlich auch im Kontext des Selbstwerts zwei Beine, auf denen wir stehen. Das eine Bein ist parasympathisch definiert und besteht aus unserem Wunsch nach Bindung. Das zweite Bein ist sympathischer Natur und steht für unser Streben nach Selbstbehauptung. Es sind dies nach dem Schematherapeuten Dr. E. Rödinger die beiden Metafaktoren der Schemabildung und repräsentieren die grundlegenden Achsen, auf denen wir uns in unseren Grundbedürfnissen bewegen. Meine Unkaputtbarkeit bezieht sich dementsprechend entweder auf eine Ressource, die aus einer aktuellen oder früheren Bindung stammt oder sie basiert auf erfolgreicher Selbstbehauptung, die als Kind erworben oder später als Erwachsener erlernt wurde. Idealerweise haben wir aus dem Zusammenspiel von Sympathikus und Parasympathikus sowohl eine positive Bindungsenergie als auch die Kraft der Selbstbehauptung.

4.2 Selbstwerträuber

Wie gewonnen, so zerronnen! Leider ist das eigene Selbstwertgefühl - auch wenn man es schlussendlich in ausreichender Weise erworben hat - keine stabile, statische Größe. Lebenskrisen können uns zermürben, Selbstzweifel aufgrund tatsächlicher oder vermeintlicher Rückschläge können uns frustrieren und die Kritik

Dritter insbesondere in der Form zersetzender Dauernörgelei kann uns schwer zusetzen.

Wir wollen nachfolgend die Krafträuber aufdecken, die unser Selbstwertgefühl bedrohen. Denn wenn wir diese Räuber kennen, können wir sie auch bekämpfen und ihre negativen Auswirkungen in Grenzen halten. Nach Dr. M. Bohne sind fünf verschiedene Krafträuber zu unterscheiden:

- Selbstvorwurf
- Fremdvorwurf
- Erwartungshaltung
- Regression
- Loyalitätskonflikt

Wer kennt ihn nicht, den guten, alten Selbstvorwurf? Hätte ich damals... Wäre ich nur nicht... Könnte ich doch bloß... Darauf gibt es natürlich nur eine sinnvoll richtige Antwort: Hätte, hätte, Fahrradkette! Zumeist sind sogenannte falsche Vergangenheitsentscheidungen nur vor dem Hintergrund nachträglich zugänglicher Informationen falsch gewesen. Also ex post waren sie falsch. Ex ante waren sie meist richtig. Sonst hätten wir diese Entscheidungen ja nicht getroffen. Natürlich ist man manchmal ziemlich verpeilt und begeht im Affekt schwere Fehler. Aber meist sind getroffene Entscheidungen durchaus ex ante „richtig“ gewesen. Also hilft ex post kein Hadern und kein Jammern. Sehr wohl ist es dagegen hilfreich, sich gut und ausgiebig mit den Gründen für eine spätere Neubewertung der Entscheidung auseinanderzusetzen. Aber nicht im Sinn des Selbstvorwurfs! Sondern im Geist einer Lernerfahrung und einer inneren Reifung. Die ist etwas Positives und stärkt mich. Der Selbstvorwurf ist dagegen negativ und schwächt dich.

Völlig anders, aber in seiner Wirkung ähnlich fatal, ist der Fremdvorwurf. Jetzt liegt die Schuld nicht mehr bei mir, sondern bei meinen Eltern, bei meinem Partner, bei meinem Chef... Da bin ich ja fein raus – oder? Leider nein! Denn die Verantwortung für das eigene Leben abzugeben, führt zu Ohnmacht und auf keinen Fall zu Unkaputtbarkeit. Natürlich sind unbestritten manche Umstände im Leben auf die Entscheidungen Dritter zurückzuführen und kausal für den Verlauf des eigenen Lebens. Aber in der weitaus häufigeren Zahl der Fälle sind Fremdvorwürfe ein Wegschieben von Verantwortung und /oder die unbewiesene Annahme aus A hätte sich zwangsläufig B ergeben. „Weil meine Eltern nicht genügend Druck gemacht haben, habe ich kein Abitur gemacht und deswegen ist aus mir nichts geworden!“ Wirklich!? Lass die Verantwortung lieber bei dir, denn dann behältst du dein Leben in der Hand und kannst vom „driver seat“ dein Schicksal selbst bestimmen. Akzeptiere dich, wie du bist. Und dann mach´ was draus!

Der dritte Krafträuber ist die Erwartungshaltung. Auch dies ist ein verzwickter Mechanismus, der unsere Unkaputtbarkeit herausfordert. Die Erwartungshaltung lähmt unsere Handlungsspielräume, weil sie uns auf unsere Erwartungen eingrenzt. Ein Beispiel: „Ich kann doch wohl erwarten, hier Hilfe/Liebe/Fürsorge... von meinem Partner zu bekommen!“ Ja, sollte man vielleicht meinen. Aber was, wenn nicht? Will ich dann doppelt verlieren? Erstens die enttäuschte Erwartung und dann zweitens die Autonomie über meine eigene Unkaputtbarkeit? Denn für die bin ich doch selbst verantwortlich! Ich kann sie nicht delegieren. Genauso wie auch die Verantwortung für die eigenen Gefühle und Gedanken nicht auf das Gegenüber geschoben werden kann (oder zumindest nicht geschoben werden sollte).

Ein weiterer tückischer Krafträuber steckt in der Regression. „Immer wenn ich meine Eltern besuche, bin ich wieder das kleine Kind und falle in Muster aus meiner Kindheit zurück“. Das kann tatsächlich schnell passieren, denn die in der Kindheit gelernten Schemata sind mächtig und meist auch im Erwachsenenalter noch vorhanden. Aber sobald du sie erkennst und mit den Augen des „gesunden Erwachsenen“ siehst, hast du die Möglichkeit einer mindestens graduellen Veränderung. Wir können uns aus der Regression befreien und uns durch bewusste Willensentscheidung verändern. Nicht immer – und nicht vollständig. Aber in Teilen und in bestimmten Gelegenheiten. Ich kann mir zum Beispiel bevor ich die Eltern besuche, klar machen, dass ich heute ein eigenständiges und erfolgreiches Leben führe. Vielleicht habe ich schon selbst eine Familie, lebe seit Jahren in eigener Wohnung, verdiene mein eigenes Geld... Das kann ich mir - auch wenn es beim ersten Mal ein wenig peinlich erscheint - wie ein Mantra vorbeten, bevor ich bei den Eltern klinge. Meine Haltung wird eine andere sein. Und die Reaktion der Eltern wird auf dem Fuße folgen, denn sie können gar nicht anders als den kleinen Unterschied meiner Haltung zu spüren. Die fortdauernde Regression nimmt mir dagegen meine Ressourcen und lähmt meine Unkaputtbarkeit.

Schlussendlich ist da noch der Loyalitätskonflikt, der immer wieder zu teils bizarren Formen der Herabsetzung des eigenen Selbstwertgefühls führt. „Ich darf doch nicht mehr können/wollen als mein Vater bzw. meine Mutter oder mein Mann bzw. meine Frau“. Oder in etwas anderer Ausprägung: „Es darf mir doch nicht besser gehen als meinem kranken Partner oder meinen leidenden Eltern“. Zu verstehen und zu fühlen, dass beide Ebenen nicht miteinander verbunden sind und die Loyalität nicht verletzt wird, wenn es mir gut geht, während es einem mir verbundenen Dritten schlecht geht, ist nicht einfach. Es erfordert sowohl die kognitive als auch die emotionale Leistung und anschließend die entsprechende Handlung. Gemeint ist ausdrücklich nicht die Abwendung und Vermeidung. Es geht vielmehr darum, mit liebevoller Zuwendung die gebotene Loyalität gegenüber anderen Menschen zu respektieren, aber dabei auch die Verantwortung dem eigenen Selbst gegenüber wahrzunehmen.

Kapitel 5.

Unkaputtbarkeit dauerhaft sichern

5.1 Auf deinem Weg bleiben

Sobald du einen gangbaren Weg zur Unkaputtbarkeit gefunden hast, solltest du dich nicht zu schnell in Sicherheit wiegen. Wenn du deine Überlegungen angestellt und erste Schritte unternommen hast, die dir im magischen Viereck von Bewegung, Ernährung, Entspannung und Zielsetzung helfen, wirst du darum kämpfen müssen deinen Kurs zu halten. Schnell kann man in die Irre geführt werden, in Krisen geraten oder durch die ständige Notwendigkeit mit unvollständigen Informationen Entscheidungen treffen zu müssen, frustriert werden.

Von daher ist es nicht nur wichtig deinen Weg zur Unkaputtbarkeit überhaupt zu finden. Du solltest ihn dann auch nicht gleich bei erster Gelegenheit wieder verlieren und Kraft und Zeit mit einer Neuorientierung vergeuden müssen. Im nachfolgenden möchte ich dir dazu ein paar Überlegungen mitgeben, die in unterschiedlichen Situationen hilfreich sein können, um Fokus zu behalten und auf Kurs zu bleiben.

Ein Beamter wird gefragt, warum er einen faulen, vergammelten Apfel isst. Meint dieser: "Als ich angefangen habe, war er noch gut."

Faul zu sein, ist nicht nur ein den Beamten nachgesagtes Attribut, sondern auch ein in der Natur fest verankertes Prinzip. Jedes Tier und jede Pflanze ist genauso faul, wie es gerade eben im Rahmen von Überleben und Arterhaltung möglich ist. Das Gegenteil von faul ist eine menschliche Erfindung – genauso wie Ordnung eine menschliche Erfindung ist. Die Natur selbst strebt stattdessen zur maximalen Entropie – und das ist bekanntermaßen Unordnung.

Faulheit ist ein höchst sinnvoller und ressourcensparender Zustand. Wenn es nichts zu tun gibt, wird nichts getan. Und idealerweise richtet man sich das Leben so ein, dass es so selten wie möglich etwas zu tun gibt. Insbesondere mit Blick auf unser zuckerhungriges Gehirn sind wir – nicht unser selbstbewusstes Ich, sondern die Entität unserer Person insgesamt – stets darauf bedacht vermeidbaren Denkaufwand zu unterlassen. Denn denken kostet wahnsinnig viel Energie und sollte aus Sicht unseres unbewussten Selbst nur stattfinden, wenn wir daraus einen direkten Überlebensvorteil ziehen.

Wie Daniel Kahnemann im Buch „Schnelles Denken – langsames Denken – dargestellt und empirisch belegt hat, vermeiden wir das langsame Denken mit dem Gehirn wann immer möglich und entscheiden lieber schnell und einfach aus dem Bauch heraus. Das führt in der heutigen Welt zu vielen Entscheidungsfehlern, denn eigentlich müsste man über vieles zunächst nachdenken, bevor man zu einer Entscheidung kommt. Aber wir befragen häufig lieber unser Bauchgefühl und springen zu vorgefassten Entscheidungen oder nutzen Heuristiken statt wirklich nachzudenken. Kahnemann zeigt in seinen Experimenten, wie unfassbar beeinflussbar wir dabei sind und wie falsch unsere Entscheidungsprozesse häufig sind. Aber sie sind

ressourcensparend und gestatten uns faul zu sein. Wir sollten also die Beamten nicht allzu sehr verspotten: wir tragen alle ein Beamtingen in uns.

Wenn wir Faulheit auf der neurologischen Ebene betrachten, müssen wir auf den Begriff der Kohärenz eingehen. Unter Kohärenz versteht man die Harmonie zwischen Denken, Fühlen und Handeln. Diesen Zustand strebt unser Gehirn an, denn in diesem Zustand entsteht ein Gleichgewicht, bei dem im Gehirn ein Minimum an Energie benötigt wird. Wann immer es zu einer Dysbalance zwischen Denken, Fühlen und Handeln kommt, sind wir deswegen gefordert unseren Denkapparat anzuwerfen und wieder für Harmonie - und damit erneut für Faulheit im Kopf - zu sorgen.

Beim Lernen verhält es sich ganz ähnlich. Das Gehirn bildet neue Wege und festigt bzw. verbreitert bestehende neuronale Pfade und sorgt so dafür, dass es einfacher wird von A nach B zu kommen. Wenn ein Kleinkind beispielsweise eine Lösung für das Problem sucht, wie man die Tasse zum Mund führt, dann werden neuronale Bahnen gebaut und dies sogar wirklich im physischen Sinn. Denn ausgeschüttete neuroplastische Botenstoffe führen im Gehirn zu sichtbaren, konkreten Strukturen.

Das bedeutet übrigens auch, dass Kinder unbedingt Probleme benötigen! Sie können ihr Gehirn sonst nicht entwickeln. Natürlich sollten es Probleme sein, die das Kind auch lösen kann – also sicher nicht die Eheprobleme der Eltern. Wohl aber Aufgaben wie (manierlich) essen und trinken lernen, klettern, die Welt begreifen, Teig kneten, Türme bauen, unter dem Tisch oder auf dem Baum den Perspektivwechsel erfahren etc. Eltern, die ihre Kinder überbehüten, tun ihnen keinen Gefallen. Eltern, die alle Gefahren aus dem Weg räumen, müssen sich zwar heute weniger sorgen, werden aber ihren Kindern den zukünftigen Weg nicht einfacher machen. Natürlich ist das kein Aufruf zur Grenzlosigkeit. Kinder brauchen Grenzen – woran sonst soll das Gehirn ein Ziel und ein Muster erkennen, wenn es keinerlei Grenze gibt? Das wäre wie eine Arbeit erledigt, die endlos ist – frustrierend und am Ende sinnlos.

Ich würde meinen, es ist ziemlich wahrscheinlich, dass Resilienz bei Kindern im Zusammenspiel des Erreichens von Harmonie im Denken, Fühlen und Handeln entsteht. Wer diese Harmonie erreicht – und vielleicht auch sogar schnell erreicht – fühlt ein sehr hohes Maß an Selbstwirksamkeit und Befriedigung über die gute, eigene Problemlösungsfähigkeit und die schnelle Rückkehr zur angestrebten Faulheit. Wenn das eine richtige Prämisse ist, dann ergibt sich daraus folgendes: Erstens müssen wir unsere Kinder auf allen drei Ebenen „Denken - Fühlen - Handeln“ unterweisen und liebevoll führen und zweitens müssen wir ihnen nach erreichtem Ziel auch gestatten, sich über die Zielerreichung zu freuen und sie in Faulheit zu genießen. Wer nach jeder Etappe gleich die nächste Aufgabe präsentiert, überfordert seine Kinder und behindert die Bildung einer gesunden Unkaputtbarkeit.

Dieses Prinzip wirkt nicht nur im Kleinen auf der intrapersonellen Ebene, sondern auch auf der großen Ebene im gesamtgesellschaftlichen Kontext. Die Zunahme an Burn-out-Erkrankungen im Besonderen und psychischen Krankheiten im Allgemeinen, mag multifaktoriell bedingt sein. Sie steht aber sicher auch in Zusammenhang mit der Intensität von Anforderungen und dem zusätzlich steten Wechsel dieser Anforderungen. Wir werden nie fertig. Egal wie sehr wir rackern: am Ziel wartet immer schon die neue Aufgabe. Denken, Fühlen und Handeln kommen nicht in Einklang. Das Gehirn ist ständig im Stress und unsere Resilienz ist irgendwann erschöpft.

Letztlich ist auf der Metaebene unsere ganze Gesellschaft in den burn-out geraten. Wir wissen spätestens seit Karl Marx mit dem dialektischen Materialismus die ursprünglich von Hegel stammenden Idee der dialektischen Entwicklung des menschlichen Verstands weiterentwickelt hat, dass sich Sein und Bewusstsein in dialektischem Verhältnis zueinander entwickeln. Dabei war in früheren Zeiten mal die Seinsebene im Vorsprung und zog in der Folge die Bewusstseinssebene nach und dann war es wieder umgekehrt und die Bewusstseinssebene übernahm die Führung und die Seinsebene folgte. Zumeist aber waren die beiden Zustände recht dicht beieinander und nicht in ständiger Dysbalance. Die materiell-technologische Welt und der religiös-philosophische Überbau waren so über Jahrhunderte in gemütlichem Trott und meist nur geringfügig aus dem Lot. Gab es größere Verwerfungen, wie z.B. beim Wechsel des geozentrischen Weltbilds hin zum heliozentrischen und später zum azentrischen Weltbild, dann war das Anlass für eine historische Zensur und weltweiten Aufruhr.

Ganz anders heute: Die Seinsebene ist der Bewusstseinssebene vollkommen enteilt und galoppiert in weiten Sätzen der Fähigkeit des Menschen zum verstehenden Begreifen davon. Seit Einstein und Heisenberg ist die Physik mit menschlicher Alltagserfahrung nicht zu verstehen. Zeitdilatation und Quantenverschränkung sind böhmischer Dörfer - auch für gebildete Geister. Wir verstehen heute weder Autos noch Fernseher oder Rechner noch das Internet. Von Quantencomputern, Genmodulation oder den Eigenschaften moderner Werkstoffe ganz zu schweigen. Auch ohne leading edge technology sind wir selbst bei alltäglichen Dingen ohne Chance: wir verstehen die Welt nicht mehr. Nicht zuletzt deshalb sind wir anfällig für Verschwörungstheorien und Hokus Pokus.

Die Menschheit als Ganzes bekommt das Gleichgewicht von Denken, Fühlen und Handeln nicht mehr hin. Und versagt sich damit die Harmonie, die es für ein entspannteres und besseres Leben bräuchte und beraubt sich der Resilienz, die ihr zur Abwehr der Anforderungen dienen könnte.

5.2 Entscheidung unter Unsicherheit

Der Papst hat eine Reise nach Australien gemacht. Bei einem Gottesdienst am Strand beobachtet er wie ein Mann mit einem Holland-Trikot von einem Hai angefahren wird. Mit einem Mal kommen zwei Deutsche in einem Motorboot angefahren. Der eine springt mit einer Harpune ins Wasser und erledigt den Hai. Der andere Deutsche holt den Holländer aus dem Wasser. Als der Papst das sieht, lässt er nach den beiden schicken. „Für euren selbstlosen Einsatz spreche ich euch im Namen Gottes selig!“ Als der Papst weg ist, sagt der eine Deutsche zum anderen: „Wer war das denn?“ „Keine Ahnung“ sagt der andere. „Ist ja auch egal. Sieh´ lieber mal nach, ob unser Köder noch in Ordnung ist, oder ob wir wieder einen Neuen brauchen.“

So kann es kommen. Obwohl der Papst unfehlbar sein sollte, kann auch er falsche Entscheidungen treffen. Mitunter kann selbst die Aussage: „Ich habe es mit eigenen Augen gesehen“ nicht garantieren, dass man wirklich weiß, was geschehen ist.

Insbesondere viele sicherheitsorientierte Menschen suchen nach weitgehender Absicherung ihrer Entscheidungen und sammeln möglichst viele Informationen bevor sie sich festlegen. Heutige Vergleichs- und Suchportale nutzen dieses Bedürfnis aus, indem sie über Bewertungen, Sterne und Kommentare den Eindruck

einer objektiven und sicheren Entscheidungsbasis liefern. Tatsächlich ist dies auch in etlichen Fällen zutreffend. Allerdings ist es in vielen Fällen auch nichtzutreffend und ärgerlicherweise steht nirgends geschrieben, welche der Bewertungen „richtig“ sind und welche nicht. Insofern bleibt die Entscheidung unter Unsicherheit auch für den modernen, vernetzten und weborientierten Menschen ein täglicher Begleiter.

Allerdings mit einem wesentlichen Unterschied: Früher konnte man immer sagen „das habe ich nicht wissen können!“ Ob für eine unglückliche Urlaubsentscheidung, die falsche Wahl des Arbeitgebers oder sogar die missglückte Partnerwahl: früher konnte man es im Vorhinein nicht wissen und ergo musste man sich im Nachhinein auch nicht grämen. Es kamen auch keine entsprechenden Kommentare wie: „Hast Du das vorher mal gegoogelt?“ oder „Was hast Du denn vorher in den Social Media gefunden?“

Wir haben heute also zusätzlich zum Problem der Entscheidung unter Unsicherheit die Komplikation, für fehlerhafte Entscheidungen selbst verantwortlich zu sein. Manchmal werden wir für Fehlentscheidungen dann von Dritten angeklagt und manchmal klagen wir uns selbst an – und meistens passiert beides gleichzeitig. Das hat erhebliche negative Auswirkungen auf unser Leben und erschwert es, glücklich und zufrieden zu sein mit dem, was das Leben einem gibt. Es führt zudem zu einem Missverhältnis zwischen vorheriger Recherchearbeit und anschließendem Genuss sowie sehr häufig zu einer eklatanten Entscheidungsschwäche.

Ich will das an einem persönlichen Beispiel verdeutlichen: 1988 habe ich die für mein späteres Leben prägende Entscheidung getroffen, für ein paar Jahre ins Ausland zu gehen (ohne dazu vorher irgendwelche Informationen eingeholt zu haben. Es gehörte gefühlt zur Vita eines erfolgreichen, jungen Menschen und war damit für mich gesetzt). Mein Arbeitgeber hatte vage eröffnet, die Internationalisierung der jungen Führungskräfte fördern zu wollen und so habe ich mich gemeldet und man bot mir an: Südafrika, Kalifornien oder Brasilien? Fand ich alles toll. Und wie lief dann die konkrete Entscheidung? Ganz einfach: Von Südafrika wusste ich, dass dort Apartheid herrscht. Das fand ich uncool. In Kalifornien war ich schon einmal – gefühlt kannte ich das also schon (wie naiv man mit Ende 20 noch sein kann!). Und Brasilien hörte sich nach Feiern und schönen Frauen an und eröffnete mir zudem, eine weitere Fremdsprache lernen zu können. Und so war nach 5 Minuten die Entscheidung gefallen. Unter Unsicherheit.

Wäre mit mehr Information eine bessere Entscheidung möglich gewesen? In diesem Fall aus meiner Überzeugung nicht. Ich hätte wahrscheinlich viel Zeit in Literaturstudium, Gespräche, Erkundungsreisen etc. stecken können und hätte mich letztlich wohl eher in Entscheidungsnot gebracht und zudem jede spätere Erfahrung an den Erwartungen gemessen, die vorab entstanden waren. Und das ist meist ein Garant für Enttäuschung und nachhaltig schlechte Laune.

Natürlich gibt es Entscheidungen, die eine gründliche Recherche erfordern und wo investierte Zeit in jedem Fall von Vorteil ist. Beispielsweise bei Anlageentscheidungen im Aktienbereich. Erstaunlicherweise wird hier oft sehr spontan und aus dem Bauch heraus entschieden. Ähnlich verhält es sich bei Entscheidungen darüber, in welcher Klinik ein operativer Eingriff erfolgen soll. Hier kann die gründliche Analyse Leben retten, aber die Entscheidung fällt meist ganz trivial auf das geografisch nächstgelegene Hospital.

Fassen wir zusammen: Entscheidungen sind immer unsicher. Und vorherige Versuche der Absicherung einer Entscheidung führen oft zum Dilemma enttäuschter Erwartungen. Für die Unkaputtbarkeit ist es eine sehr hilfreiche Grundeinstellung spontan auch unsichere Entscheidungen zuzulassen und gelassen anzunehmen, was das Leben später aus den getroffenen Entscheidungen macht. Widerstehe der Versuchung ubiquitär verfügbare, unerschöpfliche Daten im Internet durchforsten zu wollen. Und wenn Du es schon tust, dann bitte dort, wo es tatsächlich Sinn macht. Also z.B. bei der Frage, ob man Aktien von Siemens oder BMW kauft.

Dahinter steckt deutlich mehr als die triviale Überlegung, dass derjenige nicht enttäuscht werden kann, der sowieso nichts erwartet. Es geht vielmehr darum, wie Du Dein Leben angehst. Du kannst entweder „leben“ – oder „planen“. Ein schöner Spruch sagt: „Leben ist das, was passiert, während deine Pläne scheitern!“ Wenn Du also im Vorfeld zu viel Zeit und Energie in Deine Pläne steckst, wirst Du im Leben ständig scheitern. Es ist dann nicht einfach Unkaputtbar zu sein – selbst für die Stärksten von uns. Lässt Du dagegen zu, dass das Leben dich überrascht, verwirrt, verwöhnt, enttäuscht, bestiehlt und immer wieder wachsen lässt, dann hast Du es viel einfacher resilient zu sein und zu bleiben.

5.3 Kausalität und Korrelation

Auf dem Balkon steht ein Kiffer und raucht gemütlich einen Joint. Plötzlich fliegt ganz langsam ein riesiger Feuerball vorbei. Er denkt sich: „Krass, was habe ich da schon wieder geraucht?“ und beschließt, noch einen hinterher zu schieben. Wieder fliegt der Feuerball vorbei. „Das gibt es doch gar nicht!“ denkt er sich und baut sich noch einen. Auch diesmal fliegt der Feuerball wieder an ihm vorbei. Völlig verwirrt geht es ins Haus und bittet seine Mutter um eine Flasche Wasser. Meint die Mutter: „Kein Wunder, dass Du Durst hast, nach 3 Tagen auf dem Balkon.“

Neulich habe ich eine Fernsehsendung gesehen, wo über die segensreichen Auswirkungen häuslicher Ordnung und einer aufgeräumten Arbeitsumgebung berichtet wurde. Tatsächlich ließ sich belegen, dass Menschen, die in ordentlichen Verhältnissen leben und arbeiten signifikant gesünder und seltener übergewichtig sind, weniger fastfood konsumieren und statistisch älter werden. Die Autoren des Beitrags folgerten daraus, dass das Aufräumen ergo gesund sei und einen positiven Beitrag zur Lebenserwartung leistet. Es ist unschwer erkennbar, dass hier möglicherweise eine Fehlinterpretation vorliegt. Denn mindestens liegt hier doch eine wechselseitige Bedingung vor und Menschen mit gesunder, bewusster Lebensführung sind relativ gesehen häufiger auch ordentliche Menschen und relativ gesehen auch häufiger bewusst in Fragen der Ernährung. Die Korrelation zwischen Ordnung und Lebenserwartung wird hier eher fälschlich als Kausalität interpretiert. Eine solche Fehlinterpretation geschieht häufig.

Es kann auch passieren, dass wir die Kausalität auf den Kopf stellen und von der Wirkung auf die Ursache schließen, statt umgekehrt den Ursache-Wirkungs-Zusammenhang zu sehen. Das folgende Beispiel möge dies verdeutlichen: es konnte in den 60er und 70er Jahren des letzten Jahrhunderts festgestellt werden, dass die Zahl der in Deutschland lebenden Störche mit steigendem Bruttosozialprodukt deutlich abnahm. Deswegen als Mittel der Konjunkturpolitik in Zeiten wirtschaftlicher Rezession Störche zu erschießen, hätte aber wohl kaum den gewünschten Wachstumseffekt. Hier lag die Kausalität in umgekehrter Weise vor.

Und schlimmer noch: bei genauer Betrachtung war es überhaupt keine Kausalität, sondern lediglich eine Korrelation. Denn im weiteren Verlauf der Geschichte war zu beobachten, dass mit Wachstum und Entwicklungsstand der Gesellschaft die Bedeutung von Natur- und Umweltschutz stieg und in der Folge wieder mehr Störche in Deutschland nisteten. Also Vorsicht bei der Interpretation von kausalen Zusammenhängen und Korrelationen.

Warum suchen wir überhaupt stets und ständig nach Kausalitäten und Mustern? Und warum sehen wir in fast allem Muster, selbst wenn logisch schnell nachvollziehbar ist, dass ein solches Muster nicht besteht. Nimm als Beispiel Tierkreiszeichen im Sternenhimmel und die astrologische Deutung, nach der sie einen Einfluss auf unser Wesen und unser Leben hat. Es kann zwar durchaus sein, dass im Winter gezeugte und im Herbst geborene Kinder eine andere Prägung und Frühkindheit erfahren als Kinder, die im Sommer gezeugt werden und im Frühjahr zur Welt kommen (Licht-Dunkelheit/ Wärme-Kälte/ Drinnen-Draußen). Aber die Stellung willkürlich interpretierter Sternbilder, die zudem faktisch heute längst ihre ursprünglichen Positionen verlassen haben, für kausal zu halten, sind mit Logik nicht begründbar.

Also, warum suchen wir so intensiv und unbedingt nach Mustern? Die Antwort findet sich wohl in der Evolution begründet und darin, dass eine gute Mustererkennung zu schnellen Reaktionen und Entscheidungen führt und damit einen Überlebensvorteil darstellt. Manchmal werden die Zeichen falsch gedeutet – aber in der Mehrzahl der Fälle liefern die Muster gute Ergebnisse. Und daher sind sie evolutorisch vorteilhaft. Ganz ähnlich verhält es sich mit Vorurteilen. Auch sie sind meist richtig – sonst hätte wir sie nicht – aber mitunter „vorverurteilen“ sie den, die oder das Falsche. Sehr eindrucksvoll erläutert findet man das beim Nobelpreisträger Daniel Kahnemann, „Schnelles Denken – Langsames Denken“ (unbedingt lesenswert!) beschrieben. Er belegt sehr eindrücklich, wie wir laufend bemüht sind unsere Entscheidungen ins Schnelle Denken - und damit den Bauch – zu delegieren und das langsame Denken – das ist das Denken mit dem Kopf, was Mühe macht, Zeit braucht und sehr viel kostenbaren Zucker verstoffwechselt - entlastet. Alles im Dienst evolutorischer Vorteile und nicht in Funktion besserer Erkenntnis oder höherer Werte.

Wir müssen also ein wenig vorsichtig sein und dürfen unserem Urteil nicht allzu schnell und nicht unreflektiert vertrauen. Wir neigen zur Bildung von Kausalitäten, wo bestenfalls Korrelationen bestehen. Wir sehen Muster, wo eigentlich der Zufall regiert, und wir haben Vorurteile, wo es angezeigt wäre sich eine sorgfältige Meinung zu bilden.

Wo liegt nun hier der Bezug zur Unkaputtbarkeit? Nach meiner Überzeugung braucht Unkaputtbarkeit einen guten und belastbaren Bezug zur Realität. Wer in Illusion, (Selbst)täuschung oder Unwissenheit lebt, wird häufig im Leben in Situationen geraten, wo sich sein Weg oder seine Position mit der Realität stößt. Es geht plötzlich nicht weiter, eine Aktion/Reaktion misslingt, ein Plan läuft ins Leere etc. Insofern ist es von hoher Bedeutung mit klarem und reflektiertem Blick auf die Welt im Allgemeinen und die Mitmenschen im Besonderen zu schauen. Wer sich ständig in seinen Einschätzungen irrt und in seinen Handlungen verirrt, wird die Unkaputtbarkeit überstrapazieren. Denn es wird ja jedes Mal Kraft brauchen, nicht zu verzweifeln, nicht zu leiden und eben nicht kaputt zu gehen. Wer ex ante richtig analysiert und handelt muss ex post nicht korrigieren oder sein Scheitern beklagen.

Sich der Mühe des Nachdenkens zu unterziehen ist damit nicht einfach nur hilfreiches Element einer stabilen Unkaputtbarkeit, sondern eine ihrer wesentlichen Voraussetzungen. Nur wer ohne blinde Flecken, Denkblockaden, unfaire Einseitigkeit, kritische Wissenslücken oder ideologische/religiöse/politische Verklärung auf die Welt schaut, kann im Sinne dieses Buches Unkaputtbar sein. Es gibt vermutlich auch eine ignorante Variante der Unkaputtbarkeit, die statt auf Erkenntnis, auf tumber Sturheit basiert. Funktioniert möglicherweise auch – ist aber vielleicht nicht in gleicher Weise erstrebenswert.

Für Resilienz ist vernünftige Einsicht mithin eine essenzielle Bedingung. Die Dinge sehen, wie die Dinge sind. Wertfrei. Im buddhistischen Sinn leer. Das wäre die ideale Basis für eine stabile Unkaputtbarkeit. Nun sind wir alle keine Heiligen und auch keine dauer-meditierenden Mönche. Aber glücklicherweise ist es ausreichend, ein wenig Einsicht und ein wenig Reflektion mitzubringen und die Bereitschaft zu haben dem langsamen Denken immer wieder eine Chance geben. Wer sich nicht - wie im Witz eingangs dieses Kapitels - mit Drogen benebelt und nicht wie wir beim Lesen auf kritisches Nachdenken über den Feuerball verzichtet hat, wird die richtigen Schlüsse ganz von selbst ziehen und die knappen Ressourcen seiner Unkaputtbarkeit für die Fälle aufsparen, wo es dann wirklich nötig ist.

5.4 Krisenbewältigung

Zwei Freunde treffen sich:

A: *"Na, wie gehts dir denn?"*

B: *"Schlecht, meine Firma ist gerade in Konkurs gegangen."*

A: *"Ähh, und sonst?"*

B: *"Na ja, meine Frau ist mit meinem besten Freund abgehauen."*

A: *"Ahh ja, und abgesehen davon?"*

B: *"Mein Jüngster wurde von einem Auto überfahren."*

A: *"Das tut mir wirklich leid. Und sonst?"*

B: *"Mein Haus ist abgebrannt."*

A: *"Sag mal, das ist ja nicht zu glauben. Gibt es bei Dir nichts Positives?"*

B: *"Oh ja, meinen AIDS-Test."*

Was tun, wenn selbst für den geübt unkaputtbaren das Leben zu hart wird und die Krise dich zu überwältigen droht oder sogar schon verschluckt hat? Keine einfache Situation und entsprechend auch keine einfache Antwort. Es wird Fälle geben, in denen man sich verliert und ohne Hilfe (Freunde/Familie/Therapie/Glück...) nicht aus der Misere herausfindet. Aber es gibt durchaus förderliches und zuträgliches Verhalten und es gibt unkonstruktives und wenig hilfreiches Verhalten. Sich mehr als 3x wegen der Probleme zu betrinken ist z.B. wenig hilfreich. Sich aufzugeben oder am Leben zu verzweifeln ist eindeutig unkonstruktiv. Förderlich ist dagegen die Portionierung der Probleme in zweierlei Weise: Erstens sollte man sich nicht das ganze Paket unbewältigter Probleme gleichzeitig auf den Tisch legen. Stück für Stück hat man eher eine Chance aufzuräumen. Das bedeutet, dass man gezielt Themen verdrängt und aufschiebt, liegenlässt, die Augen zumacht. Und gleichzeitig mit Fokus an dem arbeitet, dass man sich für den Moment vorgenommen hat. Das erfordert Disziplin im Denken, denn unser Geist wandert ständig von einem zum nächsten und verliert sich im Durcheinander der verschiedenen Probleme – die zum Teil ja auch miteinander verbunden sind und insofern oft nur schwierig zu separieren sind.

Dennoch, dass aufteilen in Einzelprobleme ist unerlässlich. Sonst geht man unter und wird erdrückt von der Übermacht der anstehenden Themen.

Zweitens gilt es, sich einen realistischen Zeitrahmen abzustecken. Wer den Job verloren hat und wem die Frau weggelaufen ist (das kann natürlich in manchen Fällen auch als Glücksfall verbucht werden) und wem zusätzlich noch eine schwere Krankheit diagnostiziert wurde, wird kaum in 3 Monaten aus der resultierenden Krise heraus sein. Realistischer ist es, wenn man sich 2 Jahre Zeit gibt und akzeptiert, dass diese 2 Jahre eher unerfreulich und mühsam werden. Das führt dazu, dass du dich nicht ständig unter kurzfristigen Erfolgsdruck setzt und vor allen Dingen nicht trotz erster Erfolge mit dir unzufrieden bist, weil du immer noch nicht endgültig mit deinem Schicksal klarkommst.

Wenn du deine Probleme zerlegst und dir dann zusätzlich genügend Zeit gibst, hast du die notwendige Bedingung für die Lösung deiner Lebenskrise erreicht. Leider allerdings noch nicht die hinreichende Bedingung. Zum Verständnis der mathematischen Logik von hinreichenden und notwendigen Bedingungen folgendes Beispiel: Gemahlene Bohnen sind eine notwendige Bedingung, um Kaffee zu kochen – ohne sie geht es nicht. Aber sie sind nicht hinreichend, da man zum Kochen auch Wasser benötigt. Entsprechend ist mit der inhaltlichen und zeitlichen Portionierung lediglich die grundsätzliche „Verdaubarkeit“ deiner Probleme erreicht. Nun musst du sie tatsächlich auch lösen. Du brauchst sozusagen jetzt noch das Wasser für den fertigen Kaffee.

Da die unseren jeweiligen Lebenskrisen zugrundeliegenden Themen stets einzigartig und individuell sind, kann es keine kochbuch-artigen Rezepte geben. Selbst bei Problemen, wo man schnell dazu neigt zu sagen „ja, das kenne ich auch“, hat man tatsächlich nicht mehr als eine vage Idee in welcher Richtung das Problem liegen könnte. Denn die zugrundeliegenden Umstände, die handelnden Personen, die im Hintergrund mitschwingende Geschichte u.v.a.m. machen jeden Fall zum Unikat. Also Vorsicht mit Ratschlägen. Wie sagt man so treffend: Ratschläge sind auch Schläge.

Ich will hier von daher auch keine pauschalen Hilfen anbieten, sondern einen Werkzeugkasten vorstellen, aus dem man sich je nach Situation und Bedarf bedienen kann. Allerdings ist das Bild vom Werkzeugkasten leider auch nur begrenzt tragfähig. So impliziert es, dass jeder die freie Auswahl aus den angebotenen Werkzeugen hat. Dem ist aber nicht so, da wir jeweils sehr unterschiedlichen Zugriff auf verschiedene Ressourcen haben. Manche haben gute Freunde, die ihnen in Krisen wirklich helfen können. Anderen ist dieses Glück nicht vergönnt und sie können nicht oder nicht ausreichend auf die Hilfe Dritter zählen. Ihnen steht dieses leistungsfähige Universalwerkzeug damit nicht zur Verfügung.

Bevor wir auf die verschiedenen Werkzeuge als Normstrategien zur Krisenbewältigung eingehen, möchte ich aber noch eine wesentliche Voraussetzung besprechen, die im Rahmen der oben besprochenen Problemportionierung unbedingt durchdacht werden sollte. Es geht dabei um das Loslassen. Es zeigt sich immer wieder, dass Menschen versuchen Lebenskrisen zu lösen, ohne bereit zu sein, die Krisenauslöser wirklich loszulassen. Das Festhalten an den Problemursachen macht die Lösung allerdings sehr schwierig – oftmals sogar unmöglich. Eine enttäuschte Liebe zu überwinden, gelingt beispielsweise erst, nachdem man sich das Vergessen bzw. besser das Überwinden des Beziehungstraumas innerlich erlaubt. Dies bedeutet, dass eine Überwindungsstrategie erst nach der Trauerphase sinnvoll

begonnen werden kann. Das Loslassen kann dabei in den meisten Fällen nicht unmittelbar nach dem Ereignis stattfinden. Es braucht seine Zeit. Diese Zeit der Trauer muss man zulassen und nicht durch Flucht und Ablenkung blockieren. Dass führt nur zur Verlängerung der Leidenszeit, da ein Loslassen ohne die Trauer meist nicht gelingt. Mein Vater hat mir 2 Wochen nach dem Tod meiner Schwester gesagt, wie furchtbar er es fände, dass er den Tod seiner Tochter noch immer nicht verwunden hat. Zugegeben, das ist ein extremes Beispiel. Mein Vater meinte, er könne ohne Trauer allein mit der Kraft der Verdrängung den frühzeitigen Tod seines Kindes ad acta legen. Er hat sich geirrt!

Je nach zugrundeliegendem Ereignis und eigener Wahrnehmung dieses Ereignisses, wird die Trauerzeit unterschiedlich lang sein. Manchmal reichen wenige Wochen aus – manchmal kann es auch viele Monate dauern. Lass aber nicht zu, dass es deutlich länger als 1 Jahr braucht! Früher – als die Dinge noch einfacher waren und es verbindliche Verhaltensvorschriften für Trauer gab, war es nicht schlecht geregelt. Es galt nach einem Todesfall 1 Jahr zu trauern (es war unschicklich, früher mit der Trauer abzuschließen) und danach hieß es „Loslassen“. Und wie bei verkürzter Trauer war auch die zelebrierte, in die Länge gezogene Trauer eher unschicklich.

Heute sind wir sehr allein bei der Frage wie mit Trauer und Loslassen umgegangen werden soll. Das ist der Preis einer hedonistischen, auf Individualität ausgerichteten, Gesellschaft. Sie hat Vorteile – und sie hat Nachteile.

Wie lange auch immer es im jeweiligen Einzelfall dauert. Erst wenn das Loslassen grundsätzlich gelingt, kann auch die Heilung erfolgreich sein. Vor dem Loslassen ist die Heilung meist nur eine illusorische Besserung, die oberflächlich gelingt, aber unterschwellig gärt. Im Spanischen wird „Trauer“ bezeichnet mit „luta“. Das kommt vom Wortstamm luchar (kämpfen). Das Substantiv ist „lucha“. Ein sehr passendes Wort für Trauer. Denn es ist ein Kampf. Und du musst ihn gewinnen!

Selbstverständlich geht es nicht um klar abgegrenzte Phasen, bei denen erst a dann b dann c passiert. Wir können lediglich festhalten, dass nach einem wie auch immer gearteten krisenhaften Ereignis erst die Phase der Trauer/des Bedauerns kommt. Die Phase des Loslassens schließt sich an und die Heilung und Überwindung kommt zum Schluss – wobei es durchaus sein kann, dass das finale Loslassen subjektiv mit dem Gefühl der eingetretenen Heilung Hand in Hand geht. Ich bin davon überzeugt, dass das Loslassen zeitlich vor der Heilung liegt – aber letztlich ist das ein eher semantisches oder philosophisches Problem.

Kommen wir also nun zum Werkzeugkasten der verschiedenen Möglichkeiten der Krisenbewältigung. Ohne jeden Anspruch auf Vollständigkeit sehe ich die folgenden Ansätze:

- Der Cut
- Das Omm
- family&friends
- Mens sana in corpore sano
- Focus-Shift

Der Cut beschreibt den drastischen Schnitt und die tiefgreifende Änderung der Lebensumstände. Gemeint ist hier z.B. der Umzug in eine andere Stadt, der Wechsel des Berufs oder die Trennung von einem Partner bzw. die Wahl eines neuen

Partners. Mein oben bereits zitierter Vater hat stets zu mir gesagt: „Im Leben gibt es nur drei wesentliche Entscheidungen: Die Berufswahl, die Wohnortwahl und die Partnerwahl.“ Der Cut geht an eine dieser zentralen Lebensentscheidungen heran und definiert sie neu.

Das erfordert Mut (und/oder Verzweiflung). Es empfiehlt sich als freiwillig gewählte Strategie nur für den insgesamt gefestigten Menschen mit einem bereits guten Maß an Unkaputtbarkeit. Ganz wichtig ist, dass es sich dabei nicht um Flucht handeln darf, sondern um einen Neuanfang im positiven Sinn. Die Grenzen sind natürlich fließend und die Interpretation fällt subjektiv unterschiedlich aus. „Weglaufen“ löst selten Probleme – aber ein Neuanfang, ein „reset“, kann Wunder wirken. Statt gegen verkrustete Altlasten anzukämpfen, kannst Du das zu enge Korsett deines Lebens auch hinter dir lassen und an anderer Stelle neu anfangen.

Natürlich ist diese radikale Option riskant und sie wird auch Opfer kosten. Aber es ist schon erstaunlich, dass viele Menschen unfassbares Leid dem Versuch des Neuanfangs vorziehen. Sie ertragen den Schrecken ohne Ende, statt ein Ende mit Schrecken zu wählen. Erklären kann man das mit der Geschichte vom Frosch und dem kochenden Wasser: wirf einen Frosch ins kochende Wasser und er wird unverletzt entkommen, indem er sofort wieder aus dem siedenden Wasser herausspringt. Setze ihn hingegen in einen Topf mit kaltem Wasser und erhitze es allmählich bis zum Sieden, dann wird der Frosch im heißen Wasser sterben. Bitte nicht ausprobieren! Die armen Fröschen!

So wie der Frosch im Wasser ganz allmählich stirbt, weil er den richtigen Zeitpunkt zum „Absprung“ verpasst, so geht es vielen Menschen auch in ihrem Leben. Sie bleiben, wo sie sind – bis es dann wirklich irgendwann zu spät ist.

Der „Cut“ ist eine grundsätzlich geeignete Strategie, für alle, die über Ressourcen verfügen, mit denen ihnen ein Neuanfang gelingen kann. Dabei geht es nicht primär um finanzielle Ressourcen, sondern z.B. auch um Gesundheit, Kraft, Ausbildung und Selbstbewusstsein. Der „Cut“ sieht in der Krise die Chance und hat Potential für wundersame Veränderungen. Der „Cut“ gibt damit dem Schicksal und dem Glück seine Gelegenheit.

Das Omm

Manche Menschen sind weniger wagemutig und manche Krisen erfordern weniger Veränderung. In diesen Fällen kann mitunter das „Omm“ die richtige Wahl der Mittel sein. Bei dieser Strategie geht es um die Öffnung zum Spirituellen und die stärkere Hinwendung zu inneren Werten. Mit der Übung der Meditation kann es gelingen, Maßstäbe im Leben neu zu setzen und Krisen und Probleme neu zu bewerten. Denn mit Hilfe der Meditation wird eine Konzentration auf das Wesentliche befördert und eine Relativierung vorheriger Sorgen erreicht.

Mit der Meditation gelingt die Erkenntnis, dass alles nicht so wichtig ist. Die Atmung setzt den Maßstab. Die Atmung ist unser Leben – und keineswegs der tägliche Ärger bei der Arbeit oder der Streit mit dem Partner. Sobald man das einmal verstanden hat – ich meine, w i r k l i c h verstanden hat, wird man gelassener und kann mit Niederlagen und Rückschlägen anders umgehen. Die Meditation bietet die Möglichkeit konkret selbst zu erfahren, welche Macht in uns ruht und im Normalbetrieb vom unruhigen Geist und nimmersatten Ich wie ein Dschinn in seiner

Flasche gehalten wird. Im Kloster sagte man mir, man könne den Atemkörper als Körpergestalter erleben. Das hörte sich bizarr an. Bis ich in der Versenkung einer Meditation am eigenen Leib erfahren durfte, wie sich das anfühlt, wenn die Atmung wie eine zweite Wirbelsäule den Körper stützt und trägt und ohne willentliche muskuläre Anstrengung deinen Körper aufrichtet.

Über Meditation kann man viel schreiben. Aber letztlich nützt alles nichts: man muss es selbst machen und sich durch die ersten mühsamen Phasen hindurchquälen, in denen der Geist für keine zwei Atemzüge bei dir bleiben mag und die Konzentration nicht gelingen will. Anstrengend und hochgradig frustrierend! Aber ähnlich wie beim Golf oder Tennis, wo der richtige Schlag auch sehr viel Übung und Geduld verlangt, ist es bei der Meditation ohne eine gewisse Hartnäckigkeit im Wollen nicht möglich etwas zu erreichen.

Bereits im Kapitel „Mein Weg – Ein Weg“ haben wir gehört, dass der letzte Schritt zur Erleuchtung mit der Erkenntnis verbunden ist, dass das Ich eine Illusion des Geistes ist. All unser Streben und egoistisches Treiben ist reine Zeitverschwendung und für unser Seelenheil oft kontraproduktiv. Man muss kein Buddhist sein, um diese Logik zu teilen. Das Christentum hat den gleichen Denkansatz. Allerdings führt bei Jesus ein anderer Weg zum gleichen Ziel. In einem buddhistischen Kloster in Thailand hat mein damaliger Lehrer dazu sinngemäß gesagt: „Jesus war ein sehr kluger Mann und eure christliche Religion ist bewundernswert. Denn mit dem Glauben habt ihr eine Abkürzung zur Erleuchtung gefunden. Wir Buddhisten müssen „wissen“ und den Weg in voller Länge allein gehen. Ihr dagegen könnt „glauben“ und springt vom Start direkt zum Ziel.“

Die Krux dabei ist, dass das „Glauben“ nicht jedermanns Sache ist und immer weniger Menschen die Kraft, den Mut oder das Vertrauen zum Glauben haben. Und das Problem mit dem „Wissen“ ist, dass der Weg der Meditation ein schwieriger, mühsamer Weg ist, den kaum einer konsequent zu verfolgen schafft. Auch ich selbst habe diesen Weg nicht dauerhaft verfolgt und übe mich nur selten in meditativer Versenkung. Gleichwohl hat die Zeit, die ich mich mit dem Thema befasst habe, mich bereits in den Grundfesten erschüttert und verändert. Man muss den Weg Buddhas nicht bis zum Ende gehen. Es reicht, wenn du einmal kurz vorbeischaust und ein paar Schritte gehst. Du wirst bereichert und positiv verändert von diesem Ausflug zurückkommen. Das kann ich versprechen!

In der Folge können dann auch sehr viel einfachere Übungen der Konzentration und Entspannung (beides soll und muss gleichzeitig stattfinden) helfen. Beispielsweise in einer aktiven Variante über Yoga oder in einer ruhigen Form über eine Muskelentspannung nach Jacobson oder Autogenes Training. Alle diese Techniken führen dich vom unablässigen Krakele deines Ich hin zu mehr Ruhe und Überblick. Worauf kommt es wirklich an? Was brauche ich tatsächlich? Du kommst mit ein wenig Übung vom getriebenen Wollen zum reflektierten Bedürfnis.

family&friends

Der Königsweg der erfolgreichen Bewältigung von Lebenskrisen! Wer im Kreis von Familie und Freunden eingebettet ist, hat ein stabiles Fundament und belastbare Halteseile für die Fährnisse des Schicksals. Das Problem besteht darin, dass in unserem modernen Leben häufig durch Umzüge, die Anforderungen der Arbeit, Fernbeziehungen etc. der primäre Fokus nicht auf Pflege und Erhalt freundschaftlicher oder familiärer Beziehungen liegt. Das date wird getindert – wir

swipen nach links oder rechts. Beziehungen sind konsum- und nutzwertorientiert. Das Konzert am Wochenende ist wichtiger als der eher langweilige Besuch bei Oma. Der alte Freund in Stuttgart ist doch arg weit weg. Und die beste Schulfreundin scheint über die Jahre irgendwie komisch geworden zu sein.

Wenn uns das Leben dann bildlich gesprochen „zerlegt“, hätten wir natürlich gern jemanden, der uns hilft, die Teile wieder zusammenzufügen und uns wieder ganz zu machen. Aber natürlich sind ungepflegte und vernachlässigte Beziehungen dann mitunter nur schwer erreichbar und nicht in der Weise belastbar, wie es nötig wäre.

Der Königsweg ist damit zunächst einmal für diejenigen eine unmittelbar gangbare Alternative, die Zeit, Geduld und Liebe für ihre Familie und Freunde aufgebracht haben und sich damit belastbare Beziehungen aufgebaut haben. Aber auch für diejenigen, bei denen das aus den unterschiedlichsten Gründen nicht oder nur teilweise gelungen ist, haben auf diesem Weg viel zu gewinnen und sollten ihn zur Krisenbewältigung bedenken.

Denn häufig kann die Krise den Veränderungsimpuls geben und verschüttete oder verkümmerte Beziehungen wiederbeleben. Dann sind family&friends nicht in erster Linie deswegen die Rettungsweste in stürmischen Lebenskrisen, weil sie dich ganz unmittelbar stützen und halten, sondern eher indirekt, indem sie dir ein mit Hoffnung und froher Erwartung verbundenes Ziel vor Augen führen, dessen Erreichung dir Hilfe und Erlösung verspricht. Die Kraft der daraus erwachsenden Motivation kann häufig schon genügen, um die aktuelle Krise zu überwinden. Quasi als zusätzliche Belohnung gibt es am Ende – wenn es denn gelingt – noch die verbesserte Beziehung zu dir wichtigen Menschen.

Gelingt es nicht – und seien wir ehrlich: das kann passieren – hast Du der ohnehin bestehenden Krise eine weitere hinzugefügt. Deine Unkaputtbarkeit wird also erneut herausgefordert und du musst nun einen der anderen Wege beschreiten, um zum Ziel zu kommen. „Failure is not an option“ ist die halb selbstironische Maxime, die dich dabei begleitet.

Mens sana in corpore sano

Schon die alten Römer wussten, dass in einem gesunden Körper auch ein gesunder Geist wohnt. Auch wenn ich mitunter denke, die Kausalität ist, wenn sie überhaupt gegeben ist, eher umgekehrt, so ist doch etwas dran, an dieser Verbindung zwischen Körper und Geist.

Wenn also dein Geist oder deine Seele leiden und du keine unmittelbare Heilung findest, dann kümmere dich um deinen Körper. Treibe Sport, trainiere deine Ausdauer und Kraft, steigere deine Beweglichkeit und übe deine Koordinationsfähigkeit. Du wirst sehen, dass das körperliche Training dir guttut und deinen Fokus Schritt für Schritt vom Leid wegführt. Du wirst dich allmählich besser fühlen und die Stärke deines Körpers wird sich übertragen auf die Stärke deines Geistes. Deine Widerstandskraft nimmt zu, dein Appetit verbessert sich, dein Schlaf wird tiefer und du wirst insgesamt gesünder.

Körper und Geist lassen sich in diesem Gesundungsprozess nicht voneinander trennen. Insofern führt die körperliche Stärkung fast zwangsläufig zu einer geistigen Kräftigung. Und als Nebeneffekt hast du deine Zeit sinnvoll genutzt und für die Zukunft in die Gesundheit deines Körpers investiert.

Die Strategie „Mens sana in corpore sano“ ist daher für fast alle Lebenssituationen zu empfehlen und kann jederzeit auch in Verbindung mit den anderen beschriebenen Wegen der Heilung von Krisen begangen werden.

Focus Shift

Manche Lebenskrisen brauchen zu ihrer Bewältigung den Perspektivwechsel. Statt stur nach vorn zu schauen und dort den Ausweg zu suchen, muss man sich vielleicht einfach nur umdrehen und in der anderen Richtung suchen. Das ist nicht selten eine ungemein einfache und wirkungsvolle Methode zur Problemlösung. Sie fällt dennoch häufig schwer, denn so einfach sich der Perspektivwechsel anhört, so schwer kann es mitunter im wahren Leben sein.

Wer es jahrelang gewohnt war, etwas in einer bestimmten Weise zu tun oder zu beurteilen, wird sich oft beharrlich sperren, es andersherum zu versuchen. Das gilt für den Beruf, für die Hobbys, für das Essen (was der Bauer nicht kennt, dass frisst er nicht!), für die Menschen, mit denen man verkehrt usw. Gleichzeitig ist klar, dass gerade im Verschieben von langfristig gewachsenen Perspektiven große Chancen warten. Bis hin zur physisch messbaren Veränderung der morphologischen Struktur des Gehirns, das mit neuen Herausforderungen zusätzliche neuronale Verbindungen schließt und uns bei der Bewältigung der Veränderungsprozesse tatkräftig unterstützt.

Ich selbst habe in den vergangenen Monaten aufgrund verschiedener krisenhafter Entwicklungen in meinem eigenen Leben die Notwendigkeit gesehen, den Focus Shift anzuwenden. Eigentlich sollte ich sagen: das Leben hat mir die Chance für Veränderung gegeben. Und anstatt mich gegen die Veränderung zu sperren, habe ich sie angenommen und positiv umarmt. Das hat sich am Anfang merkwürdig angefühlt und ich will nicht leugnen: es hat auch Angst gemacht. Aber der veränderte Blickwinkel hat sich schnell gewohnt angefühlt und zudem völlig neue Eindrücke und Erfahrungen gebracht. Ich fahre heute mit dem Fahrrad zur Schule statt mit dem Mercedes in die Firma. Ich bin kein wichtiger Chef mehr (wenn ich denn jemals wichtig war), sondern Schüler unter Schülern. Fünf Sterne Urlaube werde ich in Zukunft entbehren – aber bringt die neue Perspektive einer anderen Urlaubsform nicht am Ende genauso viel Lebensfreude wie die bisherigen Urlaube in teuren Luxushotels?

Da ich einen (kleinen) Schlaganfall hatte, spiele ich jetzt altersgerecht Golf. Von der Motorradrennstrecke habe ich mich dagegen verabschiedet. Welches Hobby ist nun wertvoller oder besser? Und womit gewinnt man mehr Lebensfreude? Vielleicht würde ich immer noch meinen, dass das beim Motorradfahren so ist. Aber da ich das nun eben nicht mehr kann, ist es doch vermutlich sinnvoll, sich der unter den gegebenen Verhältnissen besten Alternative zuzuwenden, statt dem Kummer des Verlusts weiteren Kummer hinzuzufügen, indem man den Verlust ausdauernd bejammert.

Kapitel 6.

Das große Ganze – die Bedeutung des Humors

1. 5 0 0. 0 0 0. 0 0 0. 0 0 0. 0 0 0. 0 0 0. 0 0 0. 0 0 0 - die Zahl sieht groß aus. Aber sie ist tatsächlich noch viel, viel größer, als du glaubst oder für möglich hältst. Wir haben für Zahlen dieser Größenordnung keinen inneren Maßstab und keine Vergleiche. Jenseits der Tausender verlässt uns unser Zahlengefühl. Heute vielleicht sogar mehr als früher, weil wir aus der Politik das Rechnen mit Milliarden und Billionen kennen und von daher glauben, wir wüssten, wieviel das ist. Wir wissen es nicht!

Die obige Zahl entzieht sich komplett unserer Beurteilungsmöglichkeit. Sie steht für die geschätzte Anzahl der im Universum vorhandenen Sterne.

$1,5 * 10^{21}$! Diese Zahl ist gewaltig – lass dich nicht täuschen, weil sie so einfach und in Potenzschreibweise komprimiert vor dir steht. Sie ist mit menschlichen Maßstäben nicht zu fassen. Auch Versuche mit Analogien eine bessere Vorstellbarkeit zu erhalten, scheitern, da sie ihrerseits mit Zahlen arbeiten, die wir nicht fassen können. Sandkörner am Strand, Tropfen im Ozean, Neuronen im Kopf, Bakterien im Darm – alles nicht vorstellbar.

Einigen wir uns darauf, dass die Zahl der Sterne im Universum wirklich, wirklich groß ist. Gleichzeitig scheint die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung und den Fortbestand intelligenten Lebens im Universum ziemlich klein zu sein. Die Drake-Gleichung versucht eine Hilfe bei der Abschätzung zu geben. Rechnen kann man mit ihr nicht, denn sie besteht aus lauter Unbekannten und ein mit intelligentem Leben gutgefülltes Universum ließe sich mit ihr ebenso „berechnen“ wie ein weitgehend dummes, leeres All.

Jedoch scheint die Lösung $N=1$ ($1 = \text{wir}$) nicht plausibel. Insofern sollten wir davon ausgehen, dass wir nicht allein im Universum sind (von möglichen Multiversen, die durchaus seriös für möglich gehalten werden, wollen wir gar nicht erst anfangen).

Drake -Gleichung: $N = R * fp * ne * fl * fi * fc * L$

(Quelle: heise.de)

N – Gesamtzahl außerirdischer Zivilisationen, die bereit und technisch in der Lage dazu sind, interstellär zu kommunizieren.

R^* – mittlere Sternentstehungsrate pro Jahr

fp – Anteil an Sternen mit Planetensystem

ne – durchschnittliche Anzahl der Planeten (pro Stern) innerhalb der Ökosphäre (habitable Zone)

fl – Anteil an Planeten mit Leben

fi – Anteil an Planeten mit intelligentem Leben

fc – Anteil an Planeten, deren Zivilisation Interesse an interstellärer Kommunikation besitzt

L – Lebensdauer einer technischen Zivilisation in Jahren

In diesem Buch geht es nicht um die Diskussion sinnvoller Werte für die jeweiligen Parameter der Drake-Formel. Es geht an dieser Stelle nur darum, die Einflussfaktoren zu kennen und sich klarzumachen, dass $N > 1$ sehr wahrscheinlich ist.

Nun nehmen wir noch folgende wissenschaftlichen Erkenntnisse hinzu: Erstens darf davon ausgegangen werden, dass Bewusstsein, Selbst-erkennen und Leidenschaft auch bei einigen Tieren ausgeprägt sind und zweitens Pflanzen ein deutlich höheres Maß an Vernetzung und Kommunikation bescheinigt werden muss als früher angenommen.

Mit unserer Herrlichkeit und Einzigartigkeit ist es also nicht sonderlich gut bestellt: Es gibt ca. 8 Milliarden von uns – da ist von Einmaligkeit sowieso schon kaum noch die Rede. Dann müssen wir anderen Lebensformen auf dem Planeten Erde ihren Platz zubilligen und obendrein noch berücksichtigen, dass das Universum vermutlich viele Welten wie unsere kennt.

Das große Ganze zeigt überdeutlich: Ich bin eher weniger bedeutend! Und doch in der vermutlichen Bedeutungslosigkeit einmalig. Sich dies gelegentlich – vielleicht sogar öfter als nur gelegentlich – zu verdeutlichen und für 5 min innezuhalten, scheint mir wichtig. Manche tun dies indirekt bei einer Predigt in der Kirche oder bei der Meditation. Manche schaffen es durch die Versenkung in Musik oder Literatur. Aber sehr viele Mitmenschen leben tagein tagaus ihr Leben und schauen nicht auf, um einen Blick auf das große Ganze zu werfen. Folglich haben sie ein höheres Risiko sich zu „verlaufen“ und wesentliche Wegmarken zu übersehen.

Eine robuste Unkaputtbarkeit braucht eine realistische Basis und einen belastbaren Bezugsrahmen. Sich zu „erden“ im Wissen um die Welt, wie sie mutmaßlich ist, kann dabei ein wichtiges Element sein.

„Jeder stirbt für sich allein“ ist ein Roman des deutschen Schriftstellers Hans Fallada aus dem Jahre 1947. Der Roman basiert auf dem authentischen Fall des Ehepaars Otto und Elise Hampel, das 1940 bis 1942 in Berlin Postkarten-Flugblätter gegen Hitler ausgelegt hatte und denunziert worden war.

Ob nun wie in diesem Roman ein schrecklicher Tod unter Folter nach heroischem Kampf kommt oder ein ruhiges Ableben nach langem, friedlichem Leben im Kreis der Familie oder durch einen Unfall ganz plötzlich: es ist doch stets gleich. Der Tod holt immer dich allein! Auch ob es einfach fällt zu gehen oder man sich verbissen wehrt und um jeden verbleibenden Atemzug kämpft, ist letztlich ebenso egal. Irgendwann ist Schluss und das ist immer ein höchst individuelles Ende.

Wir haben Angst vor dem Tod. Wir haben Angst vor der Ungewissheit. Wir wollen nicht loslassen. Wir sind noch nicht fertig, haben noch Verantwortung, sind innerlich noch nicht bereit – wahrscheinlich sind nur diejenigen, die einen schrecklichen Sterbensprozess erleiden am Ende dankbar für die Erlösung.

Das Leben endet. Und für alle, denen nicht die Verheißung auf Wiedergeburt oder Paradies eine weitere Perspektive verspricht, bedeutet dies das unvorstellbare, endgültige und unwiderrufliche Ende. Die Unerträglichkeit dieser Vorstellung führt dazu, dass wir für den größten Teil unseres Lebens den Gedanken an die eigene Sterblichkeit ausblenden und aus dem täglichen Handeln, Fühlen und Denken

streichen. Vermutlich ist das eine sinnvolle Schutzfunktion, die uns vor den Konsequenzen der Allgegenwärtigkeit des Todes und der Sinnlosigkeit allen Strebens bewahrt.

Über dieses Thema wurden viele Bücher geschrieben und ich will hier nicht ins Philosophieren kommen, sondern lediglich den Ausgangspunkt für die Betrachtung des großen Ganzen finden: Du wirst sterben! Vielleicht schon bald – vielleicht erst in einigen Jahrzehnten. Ob der vor dir liegende Weg einfach und erfreulich wird oder nicht, lässt sich nicht vorhersehen. Du kannst in der Art und Weise, wie du dein Leben führst, einiges dafür tun, die Wahrscheinlichkeiten für ein glückliches und langes Leben zu schaffen. Aber da kommt schon das Problem: Otto und Elise Hampel hätten die Flugblätter gegen die NSDAP nicht verteilen müssen. Sie hätten dann vermutlich länger gelebt und wären weniger grausam gestorben.

Ganz anders, aber doch im Ergebnis genauso, könnten junge Menschen gesund und maßvoll leben und so die Basis für ein längeres Leben legen. Zugunsten zusätzlicher Lebensjahre im Alter kann man auf gute Taten, heroische Leistungen, fröhliches Erleben und Genuss in der Jugend verzichten – ein fragwürdiger Ansatz, insbesondere bei jungen Menschen, die sich im Leben ausprobieren wollen und Grenzen erleben möchten.

Insofern geht es bei der Diskussion um Resilienz immer auch um die Frage nach dem Wofür und Warum. Überleben im Sinn von „nicht sterben“ ist oft keine ausreichende Basis für eine hinreichende Motivation. Wir müssen erleben, durchleben, mitleben, aufleben um wirklich zu leben. Und dann wird auch die Resilienz wachsen, denn wir verstehen instinktiv besser, welcher Sinn sich für uns ergibt und welchen Beitrag wir leisten dürfen.

Die Maximierung der persönlichen Lebenszeit ist kaum ausreichender Grund für all die Mühe. Der Bedeutungslosigkeit im großen Ganzen einen Sinn zu geben, kann am ehesten im Dienst am Dritten gefunden werden. Paradoxerweise führt der helfende, fürsorgliche Blick nach außen zu einer Stärkung im Inneren. So wie die Kontemplation der Bedeutungslosigkeit des Individuums im kosmischen Kontext auch den Wert des Einzelnen erkennbar werden lässt.

Nun haben wir Menschen eine Fähigkeit entwickelt, die mindestens auf diesem Planeten einmalig ist: den Humor! Mit ihm an der Seite gelingt es deutlich besser den Widrigkeiten des Lebens und der inhärenten Bedeutungslosigkeit des Seins zu trotzen. Wie können wir den Humor in den Dienst unserer gesunden Unkaputtbarkeit stellen?

Auch wenn der Volksmund hartnäckig zu wissen glaubt „Lachen ist gesund“, ist die wissenschaftliche Klärung dieser Frage schwierig und keineswegs eindeutig. Es lässt sich zwar belegen, dass Lachen eine physiologische Wirkung auf das Hormonsystem hat, indem z.B. die Ausschüttung des Stresshormons Cortisol aus der Nebennierenrinde vermindert wird. Ob das aber insgesamt eine positive und messbare Auswirkung auf die Gesundheit hat, kann daraus noch nicht gefolgert werden.

Unstrittig ist, dass Lachen zu einer reduzierten Schmerz Wahrnehmung führt - dass ist sicher für sich genommen positiv zu bewerten. Aber ebenfalls nicht ausreichend für die Begründung einer positiven Auswirkung auf die Gesundheit insgesamt.

Zumal der Effekt auch ohne Lachen messbar funktioniert, wenn Menschen einfach nur amüsiert sind und nicht unbedingt lachen.

Messtechnisch entsteht das Problem aber primär durch die Frage, welchen Zeitraum man erfassen will. Letztlich entstehen gesundheitliche Veränderungen über lange Zeiträume und meist multifaktoriell (Lebensstil, Übergewicht, Alkoholabusus, Nikotin, genetische Disposition u.v.a.m.). Den Faktor Humor oder konkret die Expression des Lachens zu isolieren und ihren Einfluss zu messen, ist dabei fast unmöglich.

Hinzu kommt, dass wer lustig und positiv gestimmt durchs Leben geht, oft auch risikofreudiger ist und lustbetonter lebt. Hier kann dann mitunter einem möglichen positiven Effekt ein negativer Effekt durch die Auswirkungen der eingegangenen Risiken (Trinken, Rauchen, Unfälle...) entgegenstehen.

Es gibt zahllose Studien zum Thema und die Forschung dazu ist nicht abgeschlossen (siehe z.B. Rod A. Martin "Humor und Gesundheit: theoretische Aspekte, neueste Ergebnisse und Vorschläge für die Zukunft" in der Zusammenfassung von Dr. Kareen Seidler). Am Ende kann es sogar sein, dass die an anderer Stelle schon besprochene Problematik der Verwechslung von Kausalität und Korrelation auch hier wirkt. Dann wäre nicht „Lachen“ die Ursache für die Folge „Gesundheit“, sondern umgekehrt „Gesundheit“ die Ursache für die Folge „Lachen“.

Da dieses Buch sich nicht humorlos in der wissenschaftlichen Betrachtung dieser Thematik verlieren will, müssen wir vielleicht die Frage anders formulieren: Helfen dir Humor und Lachen auf dem Weg in die Unkaputtbarkeit? Auch hier treffen wir wieder auf reichhaltige Literatur unter dem Stichwort der Resilienz und auch hier müssen wir mit dem Problem der Umkehrung von Ursache und Wirkung leben. Denn natürlich hat derjenige, der bereits resilient ist, gut lachen und der Spruch „Humor ist, wenn man trotzdem lacht“ ist für ihn tägliche Selbstverständlichkeit. Aber was ist mit denjenigen, die auf der Suche nach Unkaputtbarkeit sind und vielleicht weniger oder keinen Zugriff auf diese Ressource haben? Wie lässt sich für sie eine humorvollere Sicht auf das Leben erlernen?

Dazu müssen wir zunächst auf zwei Aspekte guten Humors eingehen, die immer wieder relevant sind, wenn es um Witze, Situationskomik oder lustige Geschichten geht: Zum einen ist das der Perspektivwechsel wie beim Witz vom Schneider und dem schlecht geschnittenen Anzug und zum anderen die Überraschung. Der Perspektivwechsel zwingt dich etwas auf eine neue oder ungewohnte Weise zu sehen. Die Überraschung geht noch etwas weiter und kann durch unerwartete Wendungen einen völlig neuen Bezugsrahmen herstellen. Wie beim bösen Wolf, der zum Rotkäppchen sagt.: „Hau ab, ich muss kacken!“

Beide Elemente sind wichtig - nicht nur für einen guten Humor, sondern auch für einen robusten Umgang mit dem eigenen Leben. Wer den Perspektivwechsel beherrscht, kann in Gesprächen besser überzeugen. Er kann leichter über sich selbst lachen und er findet schneller neue Auswege aus schwierigen Situationen. Und wer Überraschungen begrüßt und sich lachend freut, wenn plötzliche Wendungen bisher geplantes in Frage stellen, hat es natürlich leichter im täglichen Durcheinander des Lebens zurechtzukommen.

Wer nicht über sich lachen kann und seinen Humor im Wesentlichen auf Schadenfreude begrenzt, ist – mindestens im westlichen Kulturkreis – kein

Kandidat für den Publikumsliebhaber. So erntet der folgende Witz beispielsweise meist nicht nur Lacher, sondern auch verdrehte Augen: „*Warum haben Männer eigentlich keine Cellulite? – Na, weil es Scheiße aussieht!*“ Oft genug sind Menschen, die nicht über sich, sondern stets nur über andere lachen können, unsicher oder stur (nicht links, nicht rechts – ich mache es so, wie ich es schon immer gemacht habe – und da gibt es nichts zu lachen!). Die Unsicheren brauchen Unterstützung auf dem Weg zur Unkaputtbarkeit. Die Sturen sind dagegen meist kraft ihrer Sturheit bis zu einem gewissen Punkt resilient – und danach brechen sie auseinander und sind nur schwer zu retten.

Für Unkaputtbarkeit muss man nicht unbedingt ein Spaßvogel sein oder humorvoll-lachend durch das Leben gehen. Aber es ist sicher hilfreich, wenn man sich an einer Haltung übt, bei der Perspektivwechsel und der entspannt-positive Umgang mit Überraschungen ins eigene Verhaltensrepertoire gehören. Für manche Menschen ist das einfach, weil es ihrem Wesen entspricht – andere müssen sich diese Fähigkeiten dagegen erarbeiten. Dieses Erarbeiten funktioniert am besten, indem man sich klar macht, dass Übung bei fast allem im Leben den Meister macht. Du musst also mit Achtsamkeit auf alle Situationen reagieren, bei denen Perspektivwechsel und das Annehmen von Überraschungen von Vorteil sein können und dieses Verhalten bewusst trainieren. Das mag anfangs mühsam sein – so ist es auch bei anderen Dingen, die du lernst (Fremdsprachen, Sportarten oder Heimwerkern). Aber du wirst rasch sehen, dass du Fortschritte sowie verblüffende und schöne Erfahrungen machst. Versetze dich beim Streit in die Rolle des Gegenübers. Es ist faszinierend, wie sich Diskussionen verändern, sobald du auf eine andere Perspektive wechselst. Und mag es auch sein, dass du auf diese Weise anfänglich den konkreten Streit verlierst – du wirst für dich und dein Leben ungleich viel mehr gewinnen.

Persönlich bin ich davon überzeugt, dass Humor nicht nur ein Element der Unkaputtbarkeit ist, sondern auch grundsätzlich der Gesundheit zuträglich ist. Aber ich werde das wie oben bereits festgestellt nicht beweisen können und es lediglich als subjektive Wahrheit empfinden. Entscheide du für dich selbst, wie du dazu stehst. Für gut nachvollziehbar halte ich, dass die Fähigkeit zum Perspektivwechsel und zum unvoreingenommenen Umgang mit Veränderung eine wesentliche Basis für Unkaputtbarkeit sind. Dabei handelt es sich nicht um eine neue Erkenntnis. Vielmehr ist das Prinzip des „Loslassens“ eine uralte Erkenntnis, die bereits im Buddhismus und im Yoga eine zentrale Rolle hat.

Wenn Du die innere Leere aller Dinge verstehst und lernst loszulassen, wirst du nicht oder mindestens nicht in gleicher Weise Opfer deiner Gewohnheiten und Erwartungen. Dies gilt für große wie kleine „Katastrophen“ im Leben, die dich je nach deiner Einstellung negativ, neutral oder positiv beeinflussen können. Ich will damit nicht sagen, dass es nicht Dinge im Leben gibt, die grausam und schwer zu ertragen sind. Aber selbst beim Schlimmsten, was im Leben passieren kann (wenn etwa dein Kind stirbt oder verschwindet), liegt es in deiner Hand dem nun entstandenen Leid durch deinen untröstlichen Kummer zusätzliches Leid hinzuzufügen oder dein weiteres Leben in die Richtung zu lenken ähnliches Leid anderer durch deine Fürsorge und Liebe abzuwenden. Dein Kind ist ein Kind unter Millionen – es leiden und sterben jeden Tag so viel Kinder. Und sie sind alle gleich wertvoll. Das dir dein Kind unendlich viel mehr bedeutet als andere Kinder, liegt (nur) an Hormonen, Genen und Gewohnheit.

Ich will gegenüber dem unsäglichen Leid Betroffener nicht respektlos sein und nicht den Eindruck erwecken, man könne schwerste Traumata vergessen oder gänzlich überwinden. Ich möchte nur anführen, dass auch bei schlimmsten Katastrophen gilt, dass die dauerhafte Bewahrung des Leids niemandem hilft und die Hinwendung zu Dritten die Chance auf Linderung bietet.

Jetzt haben wir uns vom Thema Humor aber doch recht weit entfernt. Oder? Kann es sein, dass wir Menschen Humor auch deswegen entwickelt haben, weil die Erkenntnis von Leid und Tod ohne Humor noch schwerer oder gar nicht mehr zu ertragen wäre? Schwarzer Humor und Galgenhumor gehen offensiv mit dem Thema um und ringen dem Grauen seine lächerliche Seite ab: *Mama, Mama darf ich noch ein bisschen mit dem Opa schaukeln? Nein, Schatz, der bleibt so hängen, bis die Polizei kommt!*

Humor selbst werde ich in diesem Buch niemandem vermitteln können. Aber ein paar Tipps, wie man sich darin üben kann, den Perspektivwechsel und das Annehmen von Überraschungen bzw. das Loslassen zu lernen, kann ich geben:

1. Ändere dein zeitliches oder inhaltliches Bezugssystem
Wir bewerten das meiste, was geschieht vor dem Hintergrund eines konkreten Bezugssystems. Verspätungen sind in unserem Kulturkreis beispielsweise unangenehm, weil ein ganzes System von Bedingungen, Erwartungen und Bewertungen an der Pünktlichkeit hängt. Wenn wir nun bei Störereignissen unser Bezugssystem verschieben, werden wir auch den Leidensdruck, der aus solchen Störungen resultiert, mindern. Beispiel: Du hast für dich und deine(n) Partner Theaterkarten. Leider kommt ihr zu spät und werdet erst nach der Pause Einlass finden. Nun kannst du dir den Abend versauen und dich ärgern oder das Beste daraus machen und die gewonnene Zeit nutzen, um bei einem Glas Wein im Theaterfoyer über die schlimmsten Pannen im Leben zu lachen und zu erinnern, wie oft aus diesen Pannen sogar tolle Geschichten und schöne Erlebnisse wurden. Mach aus der „verlorenen“ Theatervorführung ein „gewonnenes“ Erleben (der Partner, mit dem das geht, den halte fest!)
2. Hinterfrage deine Bewertungskriterien
Wir haben alle unsere Bewertungskriterien und weisen ihnen mit teils fanatischer Überzeugung eine hohe Bedeutung zu. Dabei sind sie meist belanglos und oft willkürlich aus Erziehung, Zeitgeist oder Zufall entstanden. Erfolg, Ordnung oder Lebensstile sind solche Maßstäbe, denen wir uns unterwerfen. Bleibt z.B. der Erfolg aus (was auch immer das eigentlich bedeutet? Beruflicher Erfolg? Erfolg bei der Partnerwahl? Im Empfinden von Lebensglück?), fallen wir in eine Krise und hadern mit dem Schicksal. Dabei sollten wir eher mit dem Leben unsere Kriterien ändern – nicht in wahlloser Beliebigkeit – aber in gebotener Flexibilität.
3. Übe dich in Meditation
Der Königsweg besteht in der analytischen Durchdringung des Themas und der Reflektion durch die Kraft der Meditation. Der Weg führt dabei nicht in gerader Linie zum Ziel. Vielmehr wird mit fortschreitender Praxis wie von selbst deutlich, dass das ganze Geschrei um Ziele, Termine, Geld und Status nur einen sehr geringen - manchmal sogar einen negativen - Einfluss auf unser Wohlergehen hat.

Es spricht vieles dafür, dass derjenige, dem es gelingt, sich in der o.g. Weise zu üben, einen leichteren und besseren Humor en passant mit aufsammelt. Und ein

höheres Maß an Unkaputtbarkeit kommt als Ergebnis für die Mühe in jedem Fall dazu. Sei auch hier geduldig mit dir selbst: weder kommt das erwünschte Ergebnis über Nacht, noch wird aus 0 im Handumdrehen 100. Graduelle Erfolge im Zeitablauf sind die Regel im Leben. Lerne dich über das Delta zu freuen und lasse dich vom absoluten Niveau weder frustrieren noch in scheinbarer Sicherheit wiegen.

Soweit so gut. Aber lassen sich diese Überlegungen auch auf das hohe Alter übertragen? Gilt all das auch, wenn mangelnde Perspektiven, eingeschränkte Spielräume und zahlreiche Gebrechen den Alltag prägen?

Treffen sich nach dem 2. Weltkrieg 3 Kriegsveteranen. Sagt der jüngste schneidig: „Gestatten, Oberst von Zitzewitz, lag vor Moskau, Ritterkreuz“. Der etwas Ältere sagt stolz: „Major von Blaskowitz, habe vor Verdun gekämpft, Eisernes Kreuz 1. Klasse“. Der uralte Dritte sagt mit zittriger Stimme bescheiden: „Gefreiter Müller, 1870/71, keine Auszeichnungen, aber gewonnen“.

Die meisten Witze über das Alter machen sich über die Gebrechen und Probleme des Alters lustig – vielleicht auch, um mit Humor den schwierigen und traurigen Erlebnissen des Alters zu begegnen. Aber dieser Witz zeigt, dass nicht immer der oder die Alte als Opfer von Spott und Gelächter herhalten muss. Oft genug sind die Alten die wahren Sieger. Zum einen, weil sie auf eine vollendete Lebensleistung zurückblicken können und zum anderen, weil sie schlicht und einfach noch am Leben sind. Wenn sie dies mit Freude an den noch verbliebenen Möglichkeiten tun und mit Demut vor den aktuellen Problemen, mit denen sich nun meist andere herumplagen müssen, dann sind sie für uns alle Inspiration und Vorbild.

Insbesondere wenn sie ihren Seelenfrieden nicht vor dem Hintergrund des völligen Vergessens, Verdrängens oder Umdeutens eigener Fehler und Versäumnisse erkaufte haben. Denn die Alten, die sich nicht erinnern wollen ihre Kinder vernachlässigt, ihre Mitarbeiter getreten, ihre Nachbarn betrogen und ihre Partner hintergangen zu haben, sind vielleicht auch Unkaputtbar - aber als Vorbilder taugen sie nicht. Sie sind den faustischen Pakt eingegangen, bei dem – im übertragenen Sinn – der Mensch dem Teufel seine Seele im Tausch gegen Reichtum, Macht, Vergessen oder andere Gaben überschreibt.

Für alle, die in Würde und Anstand alt werden, ist unser tief empfundener Respekt und unsere ehrliche Anerkennung verdient. Wohl dem, der es schafft, erhobenen Hauptes und frohen Herzens in den Genuss des hohen Alters zu kommen.

Kommen wir zum Ende. Und da darf natürlich ein letzter Witz nicht fehlen. Schließlich möchte ich dich mit einem Lächeln im Gesicht verabschieden und hoffe, die Lektüre dieses kleinen Buchs hat dir sowohl Freude gemacht als auch Stoff zum Nachdenken geliefert.

*Der Pfarrer und der Messdiener stehen an der Straße und halten ein Schild hoch, auf dem steht: "Das Ende ist nah! Kehre um, bevor es zu spät ist!"
Wenig später fährt das erste Auto heran, der Fahrer lässt die Scheibe hinunter und schimpft: "Religiöse Spinner und Deppen!" Er braust weiter, und wenig später hört man das Quietschen von Reifen und ein schreckliches Krachen.*

Da wendet sich der Messdiener zum Pfarrer und fragt: "Sollen wir nicht lieber 'Die Brücke ist kaputt' auf das Schild schreiben?"

...wäre die Brücke nur Unkaputtbar gewesen...