

Lebensfreude als Mittel gegen chronische Erkrankungen

ULLA SEBASTIAN

Persönliche Einleitung

Das was mich durch die ganzen Aufs und Abs zwischen Rollstuhl, Krücken und humpelnden Gehschritten hindurch getragen hat, war meine grundlegende Überzeugung, dass ich wieder genauso laufen und beweglich sein würde wie vor dem Unfall und eine ebenso grundlegende positive Lebenshaltung, die Lebensfreude, die mich auch schon früher durch viele Herausforderungen hindurch getragen hat.

Die Frage ist: Wie kommen wir zu einer Lebenshaltung, die durch Lebensfreude und Lebenslust geprägt ist und nicht durch Leid und Verzicht?

Was ist Freude?

Freude aus meiner Sicht ist eine Qualität des Herzens, die unsere grundlegende Lebenshaltung bestimmt. Freude ist ein Prinzip der Fülle, der Ausdehnung und der Ausweitung und die Fähigkeit, im Fluss des Lebens zu fließen. Dieser freudvolle Fluss des Lebens erfordert Aufrichtigkeit, Mut, Leidenschaft, Offenheit, Präsenz, Wertschätzung und Vertrauen. Wir können den Wind nicht ändern, aber die Segel richtig setzen.

Freude ist das Ergebnis einer inneren Stimmigkeit, auch Kohärenz oder Kohärenzsinn genannt. Kohärenzsinn ist nach Aaron

Antonovsky ein zentrales Kriterium für die Gesunderhaltung eines Organismus auf der körperlichen wie seelischen Ebene.

Dazu brauchen wir die Fähigkeit der Akzeptanz.

Akzeptanz ist ein Prozess. Sie ist die Frucht einer oft mühsamen Auseinandersetzung mit der ungewollten Realität einer chronischen Krankheit. Sie erfordert eine Qualität, die vielen Menschen schwer fällt, nämlich Geduld. Geduld ist keine passive Dulderhaltung, kein unbeteiligtes Aussitzen, sondern eine aktive und bewusste Entscheidung dafür, dem Prozess der Gesundung den nötigen Raum zu geben. Geduld setzt die Zuversicht voraus, dass Dinge sich auch ohne drängendes Zutun neu ordnen.

Die Krankheit verstehen und annehmen

Ein weiterer Schritt liegt darin, den tieferen Sinn der Krankheit zu begreifen, nicht als Schuldzuschreibung, sondern als ein Hinweis darauf, dass das Leben in bestimmten Bereichen ins Ungleichgewicht geraten ist.

Um die Harmonie im System wieder herzustellen, ist es also notwendig tiefer zu schauen, welche leib-seelischen Faktoren für die Symptomatik verantwortlich sind. Dabei handelt es sich meist um verdrängte Erfahrungen der Kindheit oder Konflikte innerhalb der geistigen, mentalen, emotionalen oder körperlichen Ebenen oder zwischen diesen Ebenen. Ohne die Aufarbeitung dieser Kon-

fliktzonen ist eine Heilung chronischer Krankheiten nicht möglich.

Dankbarkeit

Dankbarkeit ist der Schlüssel zum Glück. In unserer Wohlstandsgesellschaft nehmen wir vieles als so selbstverständlich hin, dass es uns gar nicht in den Sinn kommt, dafür dankbar zu sein. Dieser Gefahr unterliegen wir besonders dann, wenn unser Wohlbefinden oder unsere Bewegungsfähigkeit eingeschränkt sind.

Dafür ist es hilfreich, sich täglich neu Rechenschaft abzulegen über die guten Dinge des Lebens, die wir zu leicht für selbstverständlich halten. Dazu zähle ich unsere grundsätzliche Absicherung durch das soziale System, die medizinische Versorgung und die Grundrechte, die, global gesehen, keineswegs selbstverständlich sind und die uns selbst bei chronischer Krankheit einen grundlegenden Lebensstandard sichern.

Dankbare Menschen haben zwar eine positive Grundeinstellung zum Leben, doch sind sie deswegen nicht vor Fehlschlägen gefeit noch fallen ihnen die guten Dinge des Lebens in den Schoß. Sie wissen, dass das Leben eine Pralinenschachtel ist. Man weiß nie, was man bekommt.

Sie konzentrieren sich auf das Positive, ohne dabei die Schwierigkeiten aus dem Blick zu verlieren. Sie sind der Überzeugung, dass in nahezu jeder Schwierigkeit ein verborgener Gewinn steckt. Wir müssen nur die Fähigkeit entwickeln, ihn zu finden und dankbar anzunehmen.

Dankbare Menschen haben ein positives Selbstbild, doch bedeutet dies nicht, dass sie ihre Unzulänglichkeiten oder Einschränkungen bagatellisieren oder leugnen, dass ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten begrenzt sind. Doch sie glauben an ihre Selbstwirksamkeit. D.h. sie vertrauen darauf, dass sie ein bestimmtes Ziel durch Überwindung von Hindernissen erreichen können.

Miteinander teilen

Verantwortliche, vergebende und dankbare Menschen wissen auch darum, dass sie nicht getrennt und isoliert sind, wie wir das als kranke Menschen oft empfinden, sondern sie verstehen, dass sie Teil eines größeren Ganzen sind und dass wir alle miteinander verknüpft sind. D.h. was ich anderen antue, fällt letztlich auf mich selbst zurück, im Bösen wie im Guten.

In der praktischen Umsetzung heißt dies: Wenn Sie Liebe geben, kehrt die Liebe zu Ihnen zurück. Sind Sie freigiebig, füllt und erfüllt sich Ihr Leben. Schätzen Sie andere in ihrem Wert und ihrer Leistung, erfahren Sie Anerkennung und Wertschätzung. Was immer Sie anderen geben, kehrt zu Ihnen zurück.

Die Gefahr ist, dass Sie die Schmerzen oder die Unzufriedenheit mit den Einschränkungen an denen ablassen, die Sie versorgen. Aus dem MiteinanderTeilen wird dann schnell eine gemeinsame Qual.

Umgekehrt kann aber gerade der Einschnitt einer Krankheit bedeuten, dass sich zwei Menschen auf ihre grundlegende Herzverbindung zurück besinnen oder sie im gemeinsamen Tragen des Schicksals vertiefen und damit zu einer vertieften Würdigung des Lebens und der Beziehung finden können. Hier wird geteiltes Leid zu halbem Leid und geteilte Freude zu doppelter Freude.

Ist Lebensfreude erlernbar?

Den geistigen Horizont erweitern

Der Dalai Lama betrachtet als ersten Schritt im Streben nach Glück das Lernen. Die Struktur und die Funktion des Gehirns ermöglichen uns eine Vielfalt von Vorgehensweisen und Methoden, um negative Geisteszustände wie Selbstmitleid, Schuldgefühle oder Zorn durch geeignete Übungen mit der Zeit zu überwinden.

Wir brauchen dazu jedoch Selbstdisziplin und Selbststeuerung oder Wille, um unser Bewusstsein systematisch auf die positive Seite des Lebens auszurichten. Disziplin hat bei vielen einen negativen Beigeschmack als Unterwerfung unter die Autorität eines anderen und gilt zumindest als Einschränkung der persönlichen Freiheit. Es fehlt in unserer Kultur das Verständnis von Selbstdisziplin als erworbene Fähigkeit, gelassen und angemessen auch mit schwierigen Situationen und Menschen umgehen zu können. In diesem Sinne ist Selbstdisziplin eine Hauptkomponente emotionaler Intelligenz.

Selbstdisziplin ist eine notwendige Voraussetzung, um mit schlechten Gewohnheiten zu brechen. Wir alle wissen, wie leicht es ist, sich schlechte Gewohnheiten zuzulegen und wie schwer, sie wieder loszuwerden. Allein durch die Analyse ihrer Entstehungsgeschichte verschwinden sie in der Regel nicht. Ein wirksames Mittel ist das Einschleifen positiver Gewohnheiten. Sie unterstützen den Aufbau einer inneren Struktur.

Untersuchungen haben ergeben, dass es ungefähr 21 Tage dauert, bis wir uns eine neue tägliche Gewohnheit zugelegt haben. So oft müssen wir das Neue bewusst tun. Doch alles, was Sie automatisch tun, haben Sie irgendwann Schritt für Schritt gelernt, bis es für Sie zur Selbstverständlichkeit geworden ist. Auf dieselbe Art und Weise können Sie sich neue Denk- und Verhaltensgewohnheiten aneignen.

Dies erfordert Ausdauer und Geduld, denn zu Anfang sind die Übungserfolge gering und Rückfälle in vertraute negative Verhaltensmuster üblich; tägliche Übung verstärkt und etabliert die positiven Wirkungen und entzieht den negativen Mustern die Energie.

Lösungsstrategien entwickeln

Lernen Sie zu unterscheiden, wann als negativ erlebte Bedingungen veränderbar sind. Machen Sie dabei sich und anderen bewusst, dass jeder zu positiven Veränderungen und Entwicklungen beitragen, sie vielleicht sogar initiieren kann. Und lernen Sie das zu akzeptieren, was nicht veränderbar ist. So schaffen Sie mit

einer starken optimistischen und akzeptierenden Haltung die Basis für eine grundsätzlich lösungsorientierte Ausrichtung.

Lebensbalance herstellen

Emotional und mental geht es um die Aufarbeitung und Lösung von inneren Konflikten und die bewusste Kultivierung von Lebensfreude.

Sozial gehören zur Lebensbalance der Ausgleich durch sinnvolle und erfüllende Freizeitbeschäftigungen, die Raum geben sollten für die eigene Selbstverwirklichung und soziale Kontakte über den familiären Rahmen hinaus. Eine ausschließliche Bezo-genheit auf die enge Kleinfamilie erzeugt ja gerade die seelischen Konfliktzonen, die später zu chronischen Krankheiten führen können.

Heute steht uns ein ganzes Spektrum an Lebensweisheiten und Methoden aus unterschiedlichen Kulturen zur Verfügung, die über die Jahrhunderte gereift sind. Sie müssen ihre eigenen finden, und auch dies kann ein längerer und notwendiger Prozess sein.

Hier einige Anregungen:

- Körperlich (Bewegung, körperliche Entspannung, Massagen)
- Emotional (Aufarbeitung von inneren Konflikten, Beziehungen, Lebensfreude)
- Mental (Werte, Glaubenssätze, Einstellungen, Erwartungen)
- Verhalten (Gewohnheiten, Kommunikation, Umgang mit Konflikten)
- Lebensstil (Ernährung, Arbeitsorganisation, Balance, Ausgleich)
- Geistig (Glaube, Spiritualität, Meditation)

Die Lebensfreude kultivieren

Ich sage hier bewusst kultivieren, denn die Lebensfreude als göttlicher Funke ist eine Belohnung, die Ihnen zuteil wird, wenn Sie die Erkenntnis und die Selbstdisziplin aufbringen, die Schritte zu tun, die Sie mit der Quelle verbinden, die in jedem von uns mehr oder weniger verborgen ruht. Diese Quelle ist letztlich die Liebe, die Liebe zum Leben, zu uns selbst und zu anderen Lebewesen.

Diese Quelle ist auch vorhanden, wenn wir an den Lebensbedingungen verzweifeln, aber die Suche danach lohnt sich im Sinne von Albert Camus: »Mitten im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.« ▣

Dr. Ulla Sebastian

Meine Arbeit basiert auf meiner Ausbildung als Klinische Psychologin und Soziologin, auf meinen Lehrerfahrungen als Professorin für Psychopathologie und auf 40 Jahren internationaler Erfahrung als Therapeutin, Trainerin und Seminarleiterin mit Tausenden von Menschen aus aller Welt und lebenslanger Erfahrung mit persönlichem Wachstum und Transformationsprozessen.

Seit 1999 lebe ich in Deutschland, nach 12 Jahren Mitarbeit in der Findhorn Gemeinschaft, Schottland. Dortige Schwerpunkte: Leitung des Workshop-Bereichs, Entwicklung von Trainingsprogrammen, Bildungskonzepten und Integrationsmodellen, Beratung bei der Organisations- und Personalentwicklung, Beratungspraxis und Entwicklung der Holographischen Analyse.

Meine Arbeit umspannt heute ein breites Themenspektrum zur persönlichen und beruflichen Entwicklung. Ich biete mein Wissen und meine Erfahrungen in Form von Einzelgesprächen, Workshops, Fortbildungen, Fernkursen, Büchern, Artikeln und Vorträgen an.

Ausgewählte Publikationen:

Sebastian Ulla (2001): Geld oder die Kunst, aus dem vollen zu schöpfen. Ein praktischer Ratgeber. Walter.

Sebastian Ulla (2009): Das Leben: eine Herausforderung. Begegne ihr. Aachen: Shaker Media.

Sebastian Ulla (2011): Prinzip Lebensfreude. Anleitung zur Entwicklung eines positiven Selbst. Norderstedt: BoD. 4. Aufl.

Webseiten:

www.ulla-sebastian.de

www.visioform.com

www.fernurse-fuers-leben.de



Literatur

Baus, Lars (2008): Da hilft nur Leben. München und Zürich: Pendo

Heier, Magnus (2011): Nocebo: Wer's glaubt, wird krank. Stuttgart: Hirzel.

Sebastian, Ulla (2011): Prinzip Lebensfreude. Anleitung zur Entwicklung eines positiven Selbst. Norderstedt: BoD

Sebastian, Ulla (2009): Das Leben: eine Herausforderung. Begegne ihr. Aachen: Shaker Media