

Workout

Fotos: May Parlar



für die
Seele



Wir laufen, planken, machen Yoga. Klar, fit bleiben ist wichtig. Aber was gibt unserer Seele Kraft? Tatsächlich lässt sich unsere innere Balance trainieren wie ein Muskel. Und das ist gar nicht so schwer

Seelen-Tra- ning: 5 kleine Steps mit gro- ßer Wirkung

Text Almut Siegert

Neulich bin ich morgens früh an der Alster entlanggelaufen: Dunkle Wolken schoben sich in der Dämmerung über den Himmel. Die Wege

waren herrlich leer. Als ich mein Fahrrad aufschloss, um wieder nach Hause zu radeln, merkte ich, dass meine Hose bis übers Knie mit Schlamm bespritzt war. Egal! Bewegung tut einfach gut. Dass wir sie brauchen, um fit zu sein, uns wohlzufühlen und Krankheiten vorzubeugen, ist klar. Genauso, dass wir etwas dafür tun müssen. Alles Übungssache. Und wir wissen: Rückenschmerzen kann man gut vorbeugen, indem man regelmäßig Rumpf- und Bauchmuskulatur stärkt.

Die Gesundheit unserer Psyche betrachten wir dagegen oft eher als etwas Selbstverständliches. Oder als etwas, worauf wir wenig Einfluss haben. Kann man auch psychischen Beschwerden vorbeugen? Können wir innere Stabilität und gedankliche Flexibilität trainieren und unsere seelischen Widerstandskräfte stärken? Ja, wir können!

Unseren Organen, Muskeln, Sehnen und Knochen tut ein Mix aus Aktivitäten gut: Bewegung und der harmonische Wechsel von An- und Entspannung, genug Schlaf, eine ausgewogene Ernährung. Doch was braucht unsere Psyche, um resilient zu bleiben, also biegsam, belastbar und flexibel? Einen ersten Hinweis, was das sein könnte, gibt das englische Programm „Five Ways to Wellbeing“, das begleitet ist von

einem jährlichen Tag der geistigen Gesundheit. Damit sollen Brit*innen inspiriert und ein Bewusstsein dafür geweckt werden, wie wichtig es ist, etwas fürs mentale Wohlbefinden zu tun. Alle Veranstaltungen und Workshops des Programms kreisen um diese fünf Ratschläge: suche Gemeinschaft. Bewege dich. Sei neugierig und achtsam. Höre nie auf zu lernen. Tue etwas für andere. Die Empfehlungen mögen auf den ersten Blick selbstverständlich, ja, fast trivial klingen. Zugleich macht ihre Einfachheit sie reizvoll, weil jede*r sie für sich individuell ausgestalten kann. Tatsächlich haben Wissenschaftlerinnen eines Londoner Thinktanks dafür aufwendig Studien ausgewertet, um Wirkames auf den Punkt zu bringen.

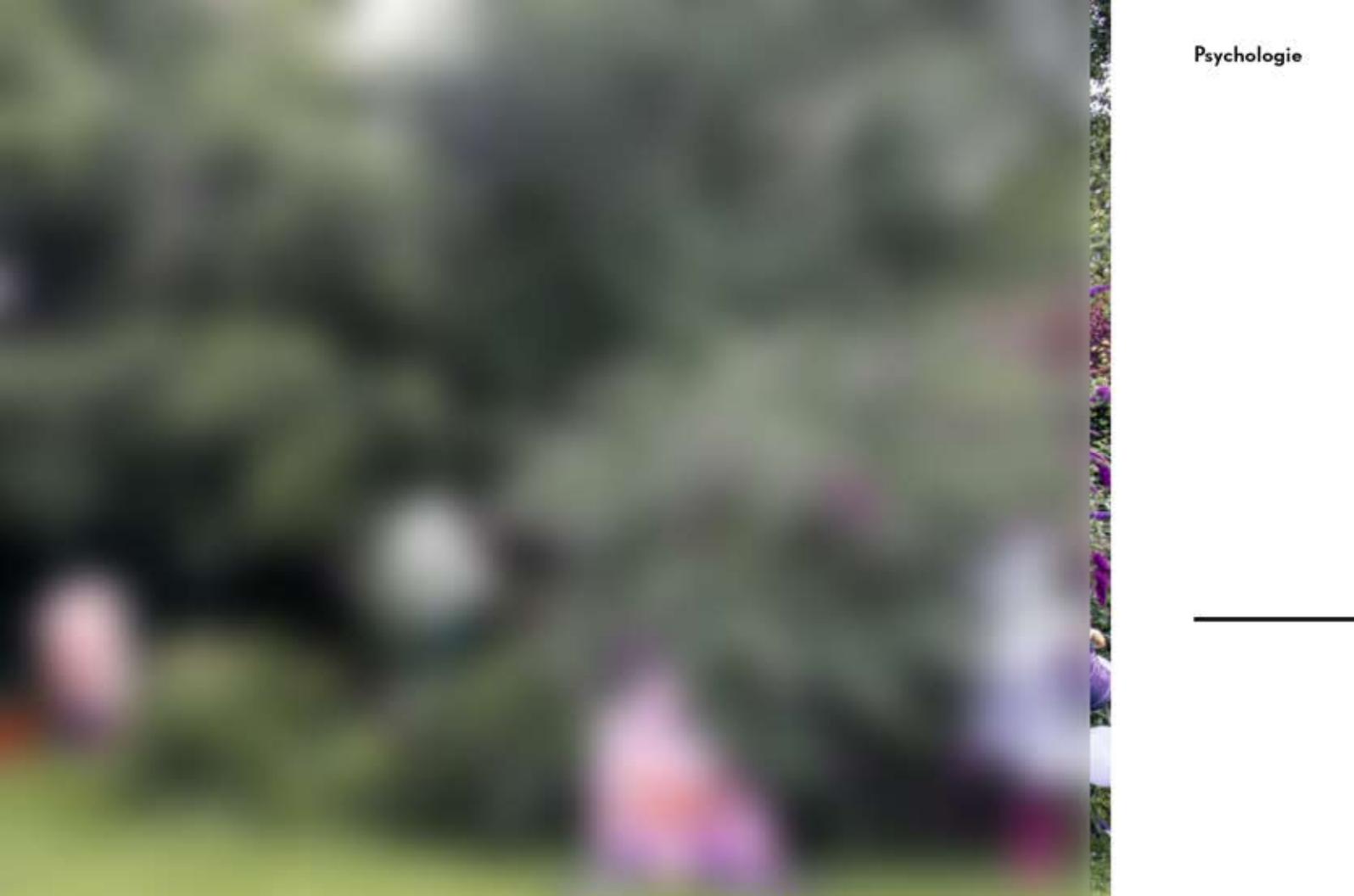
Wenn wir auf unser eigenes Leben blicken, unsere alltäglichen Belastungen anschauen, bestimmte Sorgen, die uns immer wieder zu schaffen machen, Ungelöstes, das wie ein Stein im Schuh ständig drückt, können wir das als Einladung verstehen, unser eigenes passgenaues Programm mit ganz persönlichen Zielen für unser seelisches Wohlbefinden zu formulieren.

Für die eine mag es eine Entwicklungsaufgabe sein, sich bewusst abzugrenzen. Ein anderer entdeckt auf diesem Weg vielleicht, wie wichtig es ist, Dinge zu akzeptieren, um Kraft zu schöpfen. Oder begreift, dass Freundschaften mehr Raum im Leben bekommen sollen. Oder entwickelt aus dem Wunsch nach mehr Freude die Kompetenz, das ewige Grübeln in produktivere Bahnen zu leiten. Das Feld ist weit.

Psychisches Wohlbefinden und seelische Gesundheit hängen wesentlich davon ab, ob unsere Grundbedürfnisse erfüllt sind. Das ist für die meisten ein Mix aus Kontrolle und Orientierung, das Bedürfnis nach Bindung, einem guten Selbstwertgefühl und Freude an Genuss. Zu erkennen, wo es mangelt

und welches Ziel sich daraus ableiten lässt, ist ein entscheidender Schritt. Für mich ist es derzeit dieser Wunsch: Ich möchte Zeit, nur für mich allein. Dafür muss ich üben, sie mir zu nehmen, mir diese Zeit zu gestatten. Und zum Beispiel morgens joggen gehen, statt Schulbrote zu schmieren.

„Mit unserer seelischen Fitness ist es ähnlich wie beim Sporttreiben“, schreibt die Psychotherapeutin Alice Romanus-Ludewig in ihrem Buch „Workout für die Seele“ (Junfermann, 20 €), „ohne ein bestimmtes Ziel vor Augen setzen wir uns selten in Bewegung. Wenn wir eine Sportart erlernen, haben wir zumindest eine Vorstellung, was wir können und



Unser Gehirn soll uns helfen zu überleben. Deshalb braucht es für Happiness pur etwas Nachhilfe

erreichen möchten. Wir sehen uns Gewichte stemmen oder leichtfüßig durch den Wald laufen. Auf der seelischen Ebene ist es nicht anders. Ohne konkretes Ziel sind wir nicht bereit uns zu verändern.“ Bei der Formulierung des Zieles ist wichtig, sich nicht mit anderen zu vergleichen, sondern in Ruhe zu schauen: Was brauche ich jetzt? Was tut mir gut? Was ist für mich wichtig? Welche Veränderungen wünsche ich mir?

Genauso gibt es übergeordnete Kompetenzen, die jeden Menschen gleichermaßen stärken und uns helfen, Herausforderungen zu meistern. Dazu gehört zum Beispiel Know-how über unsere Art zu denken. Man muss kein*e Hirn-

forscher*in sein, um gut durch den Alltag zu kommen, aber es macht vieles leichter, wenn wir ein paar grundlegende Dinge wissen. Zum Beispiel, dass die Evolution unser Gehirn nicht entstehen ließ, damit es uns glücklich macht.

Unser Gehirn soll Probleme lösen, kurz: uns helfen, zu überleben. Deshalb fällt es unserem Kopf eher schwer, zuzulassen, dass wir gedankenlos und happy das Hier und Jetzt genießen. Himmelhochjauchzende Verliebtheit, der Kick nach einer bestandenen Prüfung, der

erste Ferientag – wunderbar. Aber heiteres Glück erleben wir nie dauerhaft. Statt das Leben zu feiern, geht das Gehirn bei den meisten Menschen bald wieder dazu über, Vergangenes (vorzugsweise Schiefgegangenes) auszuwerten: Wie konnte das passieren? Kann ich daraus lernen? Oder es denkt über Zukünftiges nach, spielt Möglichkeiten durch: Wie wird das wohl werden? Was könnte schiefgehen?

Diese Neigung zum Sorgenvollen und Negativen darf man ihm wirklich nicht übel nehmen. Es ist einfach eine evolutionäre Erfolgsgeschichte; denn in der Steppe haben nicht die fröhlich Pfeifenden überlebt. ▶

Diese Funktionsweise hat nichts mit einer psychischen Erkrankung zu tun“, sagt Psychologe Andreas Knuf. „Es kann allerdings zu ‚Übertreibungen‘ kommen, wie Zwangsgedanken oder Gesundheitsängste, die Krankheitswert haben.“ Wenn wir um die Arbeitsweise unseres Gehirns wüssten, nähmen wir dunkle Gedanken gelassener und könnten im Fall, dass unser Gehirn etwas zu übereifrig arbeitet und beim Grübeln heißläuft, das entschlossener beenden: „Schluss, das bringt mich nicht weiter.“

Aber es geschieht noch etwas, wenn wir darüber nachdenken, was in unserem Kopf vor sich geht, wenn wir das Ganze von der Metalebene aus betrachten. Mit der Überlegung „Aha, solche Sachen macht mein Gehirn also“ gewinnen wir wohltuende Distanz zu schwierigen Gedanken und Gefühlen. Das ist ein regelrechtes Zaubermittel, eine Schlüsselkompetenz für innere Stabilität.

Seit einigen Jahren arbeiten Psychotherapeut*innen dafür an neuen Therapieformen, die speziell die Mentalisierungsfähigkeit fördern. Mentalisieren, so lautet das Fachwort dafür, wenn wir uns selbst beim Denken zuschauen und unser Fühlen wahrnehmen und präzise benennen, unsere eigenen (und auch die anderer Menschen) mentalen Zustände deuten können. Im Prinzip lernen wir das alle von Kindheit an. Nur unterschiedlich gut. Wenn wir gestresst sind oder Angst haben, nimmt diese Fähigkeit dummerweise meist rapide ab, bekannt als Tunnelblick. Doch je öfter wir es üben, desto besser gelingt es uns. Das kann man mit Sporttraining vergleichen. Gedanklich einen Schritt zur Seite treten – am besten jeden Tag zehnmal!

Wer so zu denken lernt, bekommt eine weitere „Stärkungspille“: Neubewertung! Was immer uns im Leben geschieht, Ungerechtigkeiten, Schicksalsschläge, Fehlentscheidungen, eigene Irrtümer, Pech – daran können wir oft nichts (mehr) ändern. Aber wie wir es für uns einordnen, ob wir damit ab-

schließen oder das Leid festhalten, das bleibt unsere Freiheit – und die können wir dann bewusst nutzen, wenn es uns gelingt, etwas Abstand zu nehmen. Oder frei nach Neil Armstrong gesagt: „Es ist ein kleiner Schritt für den Körper, aber ein riesiger Sprung für die Psyche.“ Jedes Mal, wenn wir ihn tun, geht es uns besser.

HILFT! JETZT!

Manchmal funkt unsere Psyche SOS. Zum Glück können wir sofort was dagegen tun

Etwas im Griff haben. Kontrollverlust, Ohnmachtsgefühle und Hilflosigkeit lösen Angst und Unruhe aus. In solchen Momenten aktiv etwas zu tun, was sich kontrollieren lässt, besänftigt erstaunlich gut, etwa den Balkon bepflanzen, kochen, ein Instrument spielen (wenn man's kann) oder Online-Yoga machen.

Krisen anders einordnen. Die Forschung weiß: Widrigkeiten zu durchleben führt zu mehr Wohlbefinden als ein gänzlich unbelastetes Leben. Natürlich kommt es aufs Maß an.

Den aufgedrehten Geist ablenken. Besonders effektiv ist es, dafür Konzentration und Körperkontrolle gleichzeitig zu trainieren, etwa zu jonglieren oder mit YouTube-Videos Tanzschritte zu üben. Gut für den Körper sorgen: Schlafen, in Ruhe essen, wenig Alkohol, Bewegung an der frischen Luft, die Muskeln lockern, all das gibt auch der Psyche neue Kraft.

Weniger Informationen. Das Leibniz-Institut für Resilienzforschung rät speziell Pandemie-Gestressten, bewusste News-Pausen einzulegen.

Starke Sinneserfahrungen. Intensive Gewürze wie Ingwer und Chili, ein Lavendelbad, kalte Güsse, das Kneten eines Massageballs oder der Blick ins Grüne: Die Sinne (und damit andere Hirnareale) bewusst anzusprechen, hilft aus Grübelspiralen heraus.

Expressives Schreiben ausprobieren. Die Methode, die der US-amerikanische Psychologieprofessor James W. Pennebaker entwickelt hat, dämpft schnell und wirkungsvoll Stress. In 20 bis 30 Minuten runterschreiben, was belastet. Stil, Kommasetzung: egal. Hauptsache ehrlich. schreibenwirkt.de

Weniger „bäh“, mehr „yeah!“: Was bringt Jammerfasten?

Text Eleonore Müller

Schluss mit Wehklagen und Murren! Lieber Zuversicht und Optimismus Raum geben. Das verspricht Jammerfasten – und die Redaktion möchte, dass ich es mal ausprobieren. Nur: Das brauch *ich* doch nicht! Aus dem Stand könnte ich zehn Leute nennen, denen ich das sofort empfehlen würde. Aber mein zweiter Vorname lautet doch: „Wird schon“, und mein Lebensmotto: „Wer weiß, wofür es gut ist.“ Ich jammere wirklich sehr wenig. Warum sollte ich „Jammerfasten“?

Aber schon beim nächsten Gassigehen mit dem Hund ertappe ich mich bei Gedanken wie: „Immer muss ich das machen“ (stimmt ja auch). Und: „Wie soll ich das heute wieder alles schaffen?“ (riesenlange To-do-Liste), und: „Können die Leute nicht aufpassen“ (megavoller Rempel-Bürgersteig). Oha! Ich erlaube mir vielleicht kein lautstarkes Jammern, aber innendrin nölt und meckert es erheblich, auch gegen mich selbst. „Puh, ist das anstrengend, die Treppen hier rauf, was bin ich aber auch immer so faul.“ Äh, vielleicht doch mal ausprobieren, das Fasten?

Peter Beer ist Coach und Gründer einer „Achtsamkeits-Academy“. Jeden Herbst veranstaltet er eine 16-tägige „Jammerfasten-Challenge“ (kostenlos auf jammerfasten.de, diesmal ab 14.10.). Weil die Challenge vor allem aus kurzen, täglichen Videos und einer geschlossenen Facebook-Gruppe besteht, die mehr als 15 000 Mitglieder hat, kann man aber jederzeit sofort loslegen. In einem YouTube-Video erzählt Beer, er sei Ingenieur in der Autobranche gewesen und habe sich irgendwann ausgebrannt gefühlt,

von Leistungsdruck und Konkurrenz, von Gemecker und Gemacker in dieser Umgebung, die toxisch klingt. Beer stieg aus, studierte Psychologie und allerlei spirituelle Lehren.

Er selbst mache die Challenge zweimal jährlich, einmal für sich (wie ich jetzt) und einmal mit der Gruppe. Das Prinzip ist bekannt: um sich neue Denk- und Verhaltensweisen anzueignen, muss man üben, üben, üben. So oft, bis die gewohnten Wege überschrieben sind. „Neuroplastizität“ heißt das. Deshalb gebe es täglich eine (kleine) Hausaufgabe, die „sehr wichtig“ sei, weil man damit ins Handeln kommt und sein „Gehirn neu verdrahten kann“.

ALSO LOS, TAG 1, VIDEO 1: Peter Beer beschreibt das Gefühl, nicht genug zu sein, nicht genug zu schaffen, sich selbst abzuwerten. Das gelte es zu verändern, „weil du damit dein Umfeld, deine Liebsten beeinflussen kannst“. Über seine welpenhafte Begeisterung muss ich grinsen, aber ich will ja nicht gleich meckern. Und irgendwie macht ihn das auch sympathisch. Also, ich soll mich besser um mich kümmern, mich gut behandeln, auch meinem Umfeld zuliebe. Ich denke daran, wie oft ich am Verhalten gegenüber meiner Tochter erst merke, wie gestresst ich bin. Als Hausaufgabe schreibe ich ein Commitment:

Ich möchte in den nächsten 16 Tagen meine Aufmerksamkeit auf das richten, was mir guttut.“

AN TAG 2 geht es darum, seinen Alltag nicht länger unbewusst zu erleben. Die ewig gleichen Pflichten, jeden Tag die gleiche „Suppe“, was soll man da schon tun als zu jammern? Man könne die Suppe zurückgehen lassen und was anderes bestellen, sagt Beer. Da das Gehirn aber tendenziell keine Veränderung mag, sei der erste Schritt, sich bewusst zu machen, dass man die Suppe nicht „essen“ müsse. Statt darüber zu klagen, solle man überlegen, was davon veränderbar ist. Beer empfiehlt nun ein Objekt, wie ein Armband oder eine Münze zu nutzen: In dem Moment, in dem man sich beim Jammern erwischte, soll man das Objekt von links nach rechts wechseln – eine Unterbrechung im Hirn. Bei der heutigen Hausaufgabe versage ich: Ich finde kein Armband und habe meist keine Hosentaschen. Aber ich denke positiv: Ich nehme mir vor, stattdessen mit den Fingern zu schnipsen. Am nächsten Tag gibt es eine geführte Meditation: sich neugierig beobachten, ohne zu bewerten, sich an positive Ereignisse er-

innern und sie in Gedanken noch mal durchleben. Wie fühlt sich Freude an?

AM VIERTEN TAG höre ich zwei Frauen lästern und bin neugierig. Aber nee, ich will gar nicht mitlästern. An Tag 5 soll ich 50 Sachen aufschreiben, für die ich dankbar bin. Die ersten 25 sind sogar alle heute passiert. Irgendwie kenne ich das, was Beer sagt, aber es hilft trotzdem. Ich habe das Gefühl, dass ich gar nicht mehr jammere. Oder muss ich noch genauer hingucken?

TAG 6: Die große Frage: Was ist an Jammern eigentlich so schlecht? Entlastet es nicht? Nein, sagt Beer und nennt fünf Gründe, die tief in der Kindheit verankert sind: Aufmerksamkeit (wie ein Quengelkind), Neid (Herabwürdigen von etwas, das man selbst gern hätte), Gemeinschaft (der Jammernden), schlechte Leistung (also: Ich konnte nix dafür, was anderes war schuld), Taktik (um etwas zu bekommen). Aufgabe heute: nachdenken, welches dieser Motive auf einen selbst passt und warum. Bei mir: Taktik! Wenn ich genug jammere, bekomme ich vielleicht Hilfe. Vielleicht sollte ich lieber darum bitten? Es sind viele kleine Lektionen, nichts völlig Neues, aber Weisheiten wie „Auf Worte achten“, „Was dich aufregt, sagt mehr über dich als über die anderen“, „Toxische Menschen eher meiden“ helfen, mich neu auszurichten. Ich werde weiter üben. **E**