

Jeder sei seines Unglücks Schmied

Gesundheitsbrief 16

Autor: Hartmut Neusitzer - März 2013

Im Gesundheitsbrief 14 lernten Sie das Glück der Fülle, als eines von mehreren Formen des Glücks kennen.

Jeder sei seines Unglücks Schmied

Sie kennen dies Beispiel:

Nach einer Familienfeier lässt man während der Heimfahrt die Feier Revue passieren. Jetzt gibt es zwei Gruppen von Menschen.

Die eine Gruppe sagt: „Die Kartoffeln von Tante Ruth waren aber auch arg verkocht. Und Onkel Walter hat schon wieder zugenommen. Und wie viel er wieder getrunken hat.“

Die zweite Gruppe Menschen sagt mit fröhlicher, gelassener Stimme: „Das Rinderfilet war oberlecker und wie der Tisch von Tante Ruth zauberhaft dekoriert war. Und Onkel Walter kann immer so tolle und lustige Geschichten erzählen!“

Alle haben die gleiche Feier erlebt. Die einen reden über die Dinge die erfreulich waren, also sehen Gründe, sich zu freuen und die anderen reden mit der gleichen Hingabe über Gründe, sich zu ärgern.

Habe ich die Fähigkeit, Gründe zur Freude wahrzunehmen, kann ich Onkel Walter und Tante Ruth ein ehrliches Kompliment machen. Beide werden sich hierüber freuen. Und meine Spiegelneurone sorgen dafür, dass in mir hierzu erneut Freude aufkommt. Somit habe ich innerhalb kurzer Zeit ein kleines Zufriedenheitsgefühl gehabt.

Jeder ganz normale Alltag hält Gründe bereit, sich zu ärgern und Gründe, sich zu freuen. Doch ich kann lernen, meine Aufmerksamkeit systematisch darauf zu richten, worüber man sich freuen kann. Die zwei unterschiedlichen Arten, die Welt wahrzunehmen und zu bewerten, sind zunächst einmal weder gut noch schlecht. Auch hier kommt es auf die Menge an, und es ergeben sich Konsequenzen daraus.

Momente, in denen ich mich ärgere, wo ich sauer und enttäuscht bin, mir etwas weh tut (körperlich oder psychisch), sind von zentraler Bedeutung für ein *gelingendes Leben*. Denn das Leben besteht geradezu aus Gegensätzen - Freude und Ärger, Gesundheit und Krankheit, Erfolg und Misserfolg, Lust und Schmerz.

Manchen Menschen fällt es jedoch sehr schwer, in einen Zustand der Gelassenheit zu kommen. Sie sind sozusagen chronisch in einer Art Alarmzustand. Umgangssprachlich nennt man sie die Dünnhäuter. Ihnen fallen vor allem Unstimmigkeiten ins Auge (verkochte Kartoffeln), sie wittern überall Gefahr. Schlimmstenfalls sind sie zu Unstimmigkeitsexperten geworden. Sie finden überall das Haar in der Suppe. Meist sind sie extrem diszipliniert, kommen auch noch zur Arbeit, wenn sie den Kopf schon unter dem Arm tragen. Lebensfreude können sie nur sehr selten empfinden. „Chronisches“ Misstrauen hat dazu noch die Tendenz, sich zu bestätigen.

Risiko

Verzerrung der Wirklichkeit - im Extremfall führt „chronisches“ Misstrauen zu Schwarz-Weiß-Denken, zum Abhandenkommen von Sinnhaftigkeit, zur Minderung der Lebensqualität und nachhaltiger Gesundheit. Der Zugang zu seinem Erfahrungswissen ist hierdurch erschwert, schlimmstenfalls blockiert.

In Situationen, wo es allerdings darum geht, eine anstehende Aufgabe einmal so richtig kritisch und in allen Einzelheiten unter die Lupe zu nehmen, ist die Fähigkeit, seine Aufmerksamkeit auf „gefährliche Dinge“, mögliche Fehler und Gefahren zu lenken, von entscheidender Bedeutung. Diese Menschen sind absolut präzise und zuverlässig. Ihrem Adlerauge entgeht nichts. Sie neigen nicht zum Beschönigen und übersehen keine Einzelheiten und Fehler, nur weil es anderen unangenehm ist.

Das genaue Gegenteil ist ein Mensch, der fortwährend in sich ruht und bei allem gelassen bleibt. Negative Gefühle zu haben, sind ihm unbekannt. Dieser (psychologische) Dickhäuter kann der *Fels in der Brandung* sein. Durch nichts zu erschüttern, kann er mit seiner Ruhe anderen den Rücken stärken. Die Gefahr besteht auch hier in der Übertreibung und der Einseitigkeit. Andere wünschen sich von ihm manchmal etwas mehr *Fähigkeit zur Sorge*. Denn er lässt alles an sich abprallen, im Sinne von, „Das wird schon wieder“ oder „Die anderen sind Schuld“. Doch so wird dieser Mensch NICHTS dazulernen. Das sind dann

diejenigen, die aus ihrer Sicht, aus heiterem Himmel ohne Job dastehen bzw. dem Insolvenzverwalter die Tür öffnen müssen, die Partnerin ist dann aus völlig unverständlichen Gründen verschwunden und die Kinder aus der Bahn geworfen. Scheidungsanwälte leben davon und können hiervon stundenlang berichten. Erst wenn nichts mehr rückgängig zu machen ist, fühlen sich diese Menschen ultimativ aufgefordert, über ihr Leben nachzudenken.

Bestenfalls fragt man sich jetzt, „Habe ich etwas falsch gemacht?“, „Was habe ich dazu beigetragen?“ Schafft man es nicht, sich eine Zeit lang mit diesem unangenehmen Thema zu befassen, läuft man schnurstracks in die nächste Katastrophe ...

Möchte ich aus einem Fehler lernen, muss ich in der Lage sein, die mit dem Fehler einhergehenden schlechten Gefühle zuzulassen. Dies bedeutet nicht, mich dem Selbstmitleid hinzugeben und in eine Opferhaltung zu rutschen. Die Aufgabe ist hier, mit einem kritischen Blick länger nachzuspüren, welchen Anteil ich selber an dem Ungemach habe. Danach gilt es, meine negativen Gefühle wieder runterzuregulieren, das Geschehene zu relativieren und in meinem Erfahrungsschatz abzuspeichern.

Menschen, die so eine Art oberflächliches „Don't worry, be happy!“ ihr ganzen Leben hindurch pflegen, sind in großen Gefahr, dass sie ihre Persönlichkeit nicht weiterentwickeln.

Resümee

Negative Gefühle sind ganz wichtige Alarmsignale: „Hier ist eine Baustelle“, hier muss ich etwas in meine Betrachtungen mit einbeziehen, sonst könnte es schief laufen.

Für ein gelingendes Leben ist die Fähigkeit, *sich regelmäßig Sorgen zu machen*, genauso wichtig, wie die Fähigkeit, für regelmäßige Zufriedenheit und Gelassenheit zu sorgen. Denn nur im Zustand der Gelassenheit öffnet sich der Zugang zum eigenen Erfahrungsschatz, sei es, um kreative Lösungen zu finden oder um neue Erfahrungen abzuspeichern. (siehe auch [Gesundheitsbriefe 02, 03, 04 und 11](#))

Soweit zur Theorie.

Erlernen kann man diese Kompetenzen innerhalb eines Selbstmanagement-Trainings mit dem [Zürcher Ressourcen Modell](#). Ich freue mich auf Ihr Interesse.

Im nächsten Gesundheitsbrief lernen Sie *das liebevolle Plappermäulchen und den unsichtbaren Ewig-Planenden* kennen.

Herzliche Gesundheitsgrüße

*Ihr
Hartmut Neusitzer*

Zugang zu meinen aktuellen Workshop-Angeboten und zu meinen Vorträgen erhalten Sie [hier](#).

Quellen

Die Kraft aus dem Selbst
Dr. Maja Storch/Prof. Julius Kuhl

Die Mañana-Kompetenz
- Entspannung als Schlüssel zum Erfolg
Dr. Maja Storch/Dr. Gunter Frank