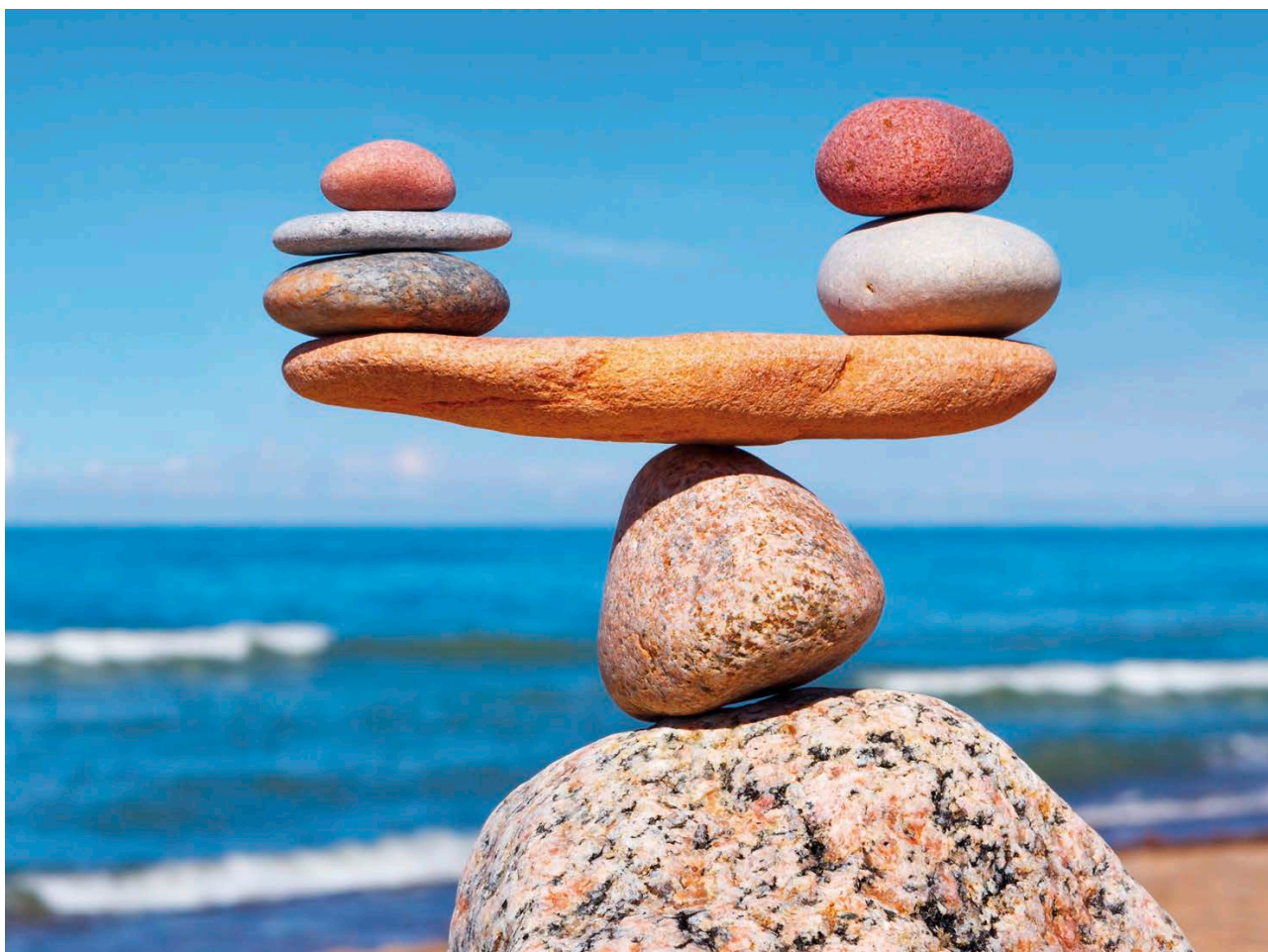


Ausgeglichen, zuversichtlich und voller **Selbstvertrauen**

Menschen sind keine Maschinen, die von morgens bis abends gleichmütig alle anstehenden Aufgaben erledigen. Eine große Rolle spielt die jeweilige Stimmung. Profis lassen sich jedoch auch an trüben Tagen nicht aus dem Konzept bringen. Haben sie einen Geheimtipp?



Der Blick in die Welt und der Umgang mit ihr hängen ein ganzes Stück weit von der eigenen Befindlichkeit ab. Es gibt ganz einfach Tage, da schlägt einem alles aufs Gemüt, nichts geht leicht von der Hand. Da herrscht das Gefühl vor, sich in einem uralten Taucheranzug durch den Tag zu schleppen, in dem der Kopf in einem riesigen Helm mit einem winzig kleinen Sichtfenster steckt und die Füße in elend schwere Bleischuhe eingesperrt sind. „Solche Tage gehören ganz einfach zum Leben“, sagt der Wiener Psychotherapeut Dr. Alfred Kirchmayr. „Lebenskunst ist, sich davon nicht aus der Fassung bringen zu lassen. Das gelingt umso leichter, je

mehr eine Verstimmung vom Empfinden des Schrecklichen befreit und als etwas zwar im Moment Belastendes, grundsätzlich aber als etwas ganz Normales angesehen wird.“

Woher kommt „schlechte Laune“?

Doch was löst Verstimmungen aus? Ein schlechter Traum beispielsweise kann einen Menschen noch den ganzen Tag über belasten bis er „verdaut“ ist und das Gemüt sich wieder aufhellt. Vermutlich steckt so etwas auch hinter dem berühmt-berüchtigten Aufstehen „mit dem falschen Fuß“, aus dem dann das

anhaltende Gefühl wird, den ganzen Tag irgendwie neben sich zu stehen. Auch das nicht minder berühmte-berühmte Glas zu viel am Abend wirkt am Morgen danach nicht mehr als Stimmungsaufheller. Ganz im Gegenteil.

Vielfach unterschätzt in seiner stimmungsbeeinflussenden Wirkung ist auch das, womit wir den Gaumen kitzeln und uns den Magen füllen. Die Chemie unseres Körpers reagiert ganz sensibel auf Inhaltsstoffe der Nahrung. Das müssen nicht unbedingt und ausschließlich die Zusatzstoffe sein. Viel wichtiger zu wissen ist: Nicht jeder verträgt alles – auch wenn es als noch so gesund angepriesen wird. Es gibt große persönliche Unterschiede, welche Nahrungsmittel in welcher Menge zu welcher Uhrzeit ohne Auswirkungen auf den Schlaf genossen werden können. Eine Faustregel lautet: Abendessen zwischen 17 und 19 Uhr, sparsam mit Kohlenhydraten (wie Kartoffeln, Vollkornbrot, Nudeln), keine Rohkost, gegartes „bläharmes“ Gemüse mit ein wenig Öl, leicht verdauliches Eiweiß (fettarmer Fisch wie Forelle oder Kabeljau, Milchprodukte, mageres Fleisch) und wenig Fett. Zur Fettverdauung braucht es Gallensäuren, deren Produktion gegen Ende des Tages zurückgeht – unverdautes Fett liegt „schwer“ im Magen.

Immer gut drauf? Unmöglich!

Es gäbe heutzutage die Idealvorstellung, jeden Tag gleich gut drauf zu sein, betont Alfred Kirchmayr. „Von dieser irrigen und ja auch belastenden Vorstellung gilt es sich zu befreien.“ Schließlich seien da ja auch noch liebe Mitmenschen, die mit ihrem Verhalten ganz gehörig die Laune vermiesen könnten. Und auch der rasante Wandel unserer gewohnten Lebenswelt könne schwer aufs Gemüt drücken. „Was der Mensch derzeit an technologischen Veränderungen verkraften muss, das bedrückt und verunsichert. Und das umso mehr, je direkter die persönliche Lebenswirklichkeit davon beeinflusst wird, was oft genug bis zur Sorge um die Existenz geht. Das sind Realitäten, die auf die Stimmung schlagen.“

Wie mit all den Belastungen umgehen? Was hilft dabei, mit weniger guten Tagen so klarzukommen, dass die Verdunkelung des Blickfeldes und das Blei an den Schuhen zwar gespürt, aber nicht in eine beharrliche Verdrossenheit oder gar Resignation mündet?

Von alters her wird dem persönlichen Denkmuster dabei die entscheidende Rolle zugewiesen. Der Coach Bernhard

Schätze ENTDECKEN!

fachbuchdirekt.de

Fachbücher und
einzelne
Podologie-Zeitschriften
kaufen.

In Deutschland ohne Porto.

Lieber gleich abonnieren?
→ podologie.de

Moestl befasst sich seit Jahren intensiv mit der Philosophie der für ihre Kampfkünste berühmten chinesischen Shaolin-Mönche. Einen ihrer uralten Ratschläge legt er seinen Coaches immer wieder ans Herz: „Achte auf deine Gedanken, denn sie werden dein Schicksal.“

Ich bin, was ich denke

Dr. Albert Kitzler, der 2010 eine „Schule für antike Lebensweisheit“ gründete, verweist in seinem Buch „Denken heilt! – Philosophie für ein gesundes Leben“ auf die berühmte Bemerkung des antiken griechischen Philosophen Epiktet: „Nicht die Dinge selbst beunruhigen (beängstigen) die Menschen, sondern die Vorstellungen von den Dingen ... Wenn wir darum gehindert, beunruhigt oder betrübt werden, so sollen wir nie in andern (Menschen, Dingen oder Ereignissen) die Ursache suchen, sondern in uns selbst, das heißt, in unseren Vorstellungen.“

Viele haben die Erfahrung schon gemacht: Was im Alltag aufgrund spontan einschließender Gedanken und Vorstellungen schwer auf die Stimmung drückt, erscheint häufig am nächsten Tag bereits in einem ganz anderen Licht. Der alte Ratschlag, über das, was belastet, erst einmal eine Nacht zu schlafen, erweist sich somit als ungemein hilfreich. Unsere Altvordenen wussten das und kannten dafür die Spruchweisheit „Es wird nichts so heiß gegessen wie es gekocht wird!“

Abstand zu dem momentan Beunruhigenden sorgt für andere Gedanken und Vorstellungen, verscheucht Hilflosigkeitsphantasien, stärkt das Vertrauen in die eigene Stärke und die Fähigkeit, mit dem, was als problematisch empfunden wird, umgehen zu können.

Die Ärztin und Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie Dr. Tatjana Reichhart nennt dieses Vertrauen in die eigene Stärke: „... Selbstwirksamkeitserwartung ... bedeutet Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten, Herausforderungen und Aufgaben wirksam meistern zu können. Dabei geht es nicht um das Lösen von Routineaufgaben, sondern um das Bewältigen von herausfordernden Situationen ... Menschen, die erwarten, mit ihrem Handeln aktiv etwas bewirken und Probleme lösen zu können, die also eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung haben, sind widerstandsfähiger und erleben ... geringere psychische Belastungen.“

Diese energetisierende Überzeugung, Schwieriges und Unvorhergesehenes aus eigener Kraft meistern zu können und die Lösung nicht lediglich glücklichen Zufällen oder den Umständen zu verdanken, nannte einer der führenden Psychologen seiner Zeit, der Kanadier Albert Bandura, um 1970 Selbstwirksamkeitserwartung. Seine Feststellung: Je intensiver ein Mensch aus dieser Selbstwirksamkeitserwartung heraus denkt und handelt, desto zuversichtlicher und freier von Versagens- oder Zukunftsängsten geht dieser Mensch mit seinem Leben um.

An das denken, was man bisher geschafft hat

„Und der mentale Treibstoff für diese Zuversicht und Angstfreiheit ist die Erinnerung daran, dass man sich im Leben schon öfter mit allen möglichen Problematischen herumschlagen musste und schlussendlich doch damit klargekommen ist,

BUCHTIPPS

„Das Prinzip Selbstfürsorge – Wie wir Verantwortung für uns übernehmen und gelassen und frei leben können – Roadmap für den Alltag“ von Tatjana Reichhart. 288 Seiten, Verlag: Kösel München, 2019; ISBN-13: 978-3466347292. 20 Euro

„Denken heilt! Philosophie für ein gesundes Leben“ von Albert Kitzler. 320 Seiten, Verlag: Droemer TB München; ISBN-13: 978-3426301463, Droemer Verlag, München, Taschenbuchausgabe 2017; 320 Seiten, 10,99 Euro

„Handeln wie ein Shaolin: Die acht Schritte zu gelungener Veränderung“ von Bernhard Moestl. 208 Seiten, Verlag: Knauer HC, München 2017; 16,99 Euro

weil man sich von den so gern und so schnell einstellenden Hilflosigkeitsempfindungen nicht hat lähmen lassen“, sagt Professor Dr. Erich Kirchler, Vorstand des Instituts für angewandte Psychologie der Universität Wien. „Zugespitzt gesagt ist die Selbstwirksamkeitserwartung das Ergebnis der Erfahrung, dass man im Leben mit Schwarzseherei und Mutlosigkeit nicht weiterkommt, dafür aber mit Gedanken, die nicht blockieren, sondern bei der Problembewältigung unterstützen. Sie sorgen dafür, sich von den Tagesempfindungen und -ereignissen oder überhaupt den Lebensumständen nicht ins Bockshorn jagen und den Schneid abkaufen zu lassen.“

Es ist belegt, dass Menschen, die mit solch einer Selbstwirksamkeitserwartung handeln, gute berufliche Leistungen und niedrigere Stressreaktionen zeigen, kritische Lebensereignisse schneller bewältigen, seltener unter Angststörungen und Depressionen leiden sowie eine hohe Schmerztoleranz, ein leistungsfähigeres Immunsystem sowie bessere Sozialbeziehungen und ein insgesamt höheres Wohlbefinden und Leistungsvermögen haben.

Außerdem setzen sie sich höhere, aber keine überhöhten oder gar utopischen Ziele und gehen zuversichtlich davon aus, ihre Ziele auch zu erreichen. Mit Blick auf die Veränderungen unserer gewohnten Lebensumwelt bedeutet das für Erich Kirchler in der praktischen Auswirkung „dass sie mit Zuversicht ihr Leben anpacken, dass sie die persönliche Zukunft und Zukunftssicherheit als etwas immer wieder aufs Neue zu Erarbeitendes begreifen, dass sie das Morgen als eine permanente Gestaltungsaufgabe ansehen, in der sie sich bewähren müssen, aus der ihnen gleichzeitig aber auch immer wieder neue Kraft und Zuversicht zuwächst.“

Korrespondenzadresse:

Hartmut Volk, Fachjournalist
Am Silberborn 14, 38667 Bad Harzburg
hartmut.volk@t-online.de