

# WIE ES UNS GELINGT, DIE PSYCHISCHE GESUNDHEIT JUNGER MENSCHEN ZU STÄRKEN – UND UNSERE EIGENE

Referat für die Kirchgemeinde Wichtrach, 30.1.25

Dr. med. Esther Pauchard, Psychiaterin und Autorin ([www.esther-pauchard.ch](http://www.esther-pauchard.ch))

---

## Erfahrungsbericht aus dem ersten Jahr des neuen Psychiatriezentrums für junge Erwachsene in Thun

Kurzvorstellung meiner Person

PZJE Thun: Entstehungsgeschichte kurz, Standort, Aufbau, Angebot

Rückblick auf das erste Jahr, meine Erfahrungen: Illusionen und Ernüchterung: Patienten sind  
a) kränker und chronifizierter als erwartet, und b) häufig schon sehr etabliert in der  
Patientenrolle: Wunsch nach Veränderung fraglich

Einerseits bisweilen starke Chronifizierung schon mit 18 Jahren, massive Störungen, Verluste,  
schwierige Lebenssituation. In den meisten Fällen aber nicht.

Standardgeschichte: Seit Jahren depressive Verstimmung, oft mit Angst/ Panik, Rückzug und  
Vermeidung, geringe Belastbarkeit, Tagesstruktur verloren, aber auch Sinn und Inhalt:  
Geringes Selbstwertgefühl, kaum Coping-Strategien, überfordertes bis verzweifertes Umfeld,  
Stillstand/ Abbruch in Schule/ Beruf, in persönlicher Entwicklung. Dysfunktionale Strategien  
wie Selbstverletzungen und Dissoziationen, häufig auch Lebensmüdigkeit oder Suizidalität

Was tun? Was wird von uns erwartet?

Unterschiedliche Aufträge an die Psychiatrie:

- Behörden, Gesellschaft, Umfeld: Autonomiefokus, (Re-) Integration, «gesund machen, zu vollwertigen, funktionierenden Mitgliedern der Gesellschaft»
- Kostenträger: WZW-Kriterien= Wirtschaftlich, zweckmässig und wirksam arbeiten, so kurz und günstig wie möglich
- Patienten:
  - Immer Verständnis, Solidarität, Empathie erhalten, nie hinterfragt werden
  - «Wenn ich sage, dass ich nicht kann, muss das akzeptiert werden»
  - Schonung, Fürsorge, alles abnehmen, Dienstleistung
  - «Ich darf mich nicht verstellen müssen, ich muss meine Gefühle immer so ausdrücken, wie sie halt sind»
  - Wunsch nach akzeptiert werden, gewollt werden, gesehen werden, ernst/ wichtig genommen werden (oft heisst das: Keine Widerrede)

- Wunsch nach Diagnosen, speziell ASS (Autismus Spektrums-Störungen) und ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit und -Hyperaktivitätsstörung), externalisierende Konsumhaltung (ASS: «erstmal ist es attraktiv, eine psychiatrische Diagnose zu haben», Tiktok/Youtube: Störungen zu haben, macht besonders und cool, Ziel der Entstigmatisierung droht ins Gegenteil zu kippen)
- Unreife, idealisierte Vorstellungen, Mythen: hohe Ansprüche an andere, speziell Fachpersonen, versus null Ansprüche an sich selbst, «Bubble», oft sehr wenig Veränderungsmotivation und Investitionsbereitschaft.
- Vorstellung: «im Kundenstatus sind Beziehungen für mich sicher/kontrollierbar, deshalb lieber ein professionelles Behandlernetz als normales Umfeld»
- Eltern: «Wir können nicht mehr, nehmen Sie uns unser Kind ab und machen Sie es heil» versus oft misstrauisch-kritische Haltung, hohe Ansprüche bei nicht hinterfragter persönlicher Haltung, «Wasch mein Kind, aber mach uns den Pelz nicht nass»
- Unsere Vorstellungen als Behandler:
  - Zwiespältig! «Helfen» vs Hilfe zur Selbsthilfe
  - Empirie (wissenschaftlich fundierte Daten), «Probleme lösen mit externalen Mitteln», Reduktion auf biologisch-technische Aspekte und Rezeptoren (externaler Fokus auch bei uns, «die Medizin muss das hinkriegen»)
  - Wo stehen wir bezüglich Aktivierung, Ressourcenfokus, Autonomiefokus, Selbständigkeit fördern, Verbindlichkeit fördern??

Wir merken: Widersprüche in Ansprüchen und Angeboten, Konflikte, die wir klären müssen, ehe wir überhaupt anfangen.

➔ **Und diese Frage können wir uns auch als Gesellschaft stellen: Was ist gute Hilfe überhaupt?**

## **Für andere da sein: Was hilft wirklich, was nicht?**

Was können wir tun, wenn es anderen schlecht geht?

Wir neigen heute dazu, Menschen in Not schnellstmöglich an Fachstellen weiterzuweisen – oft, weil wir uns nicht mehr zutrauen, in Belastungen füreinander da zu sein, weil wir denken, dass die Experten es in jedem Fall besser wissen und können.

Ja, es ist richtig, dass die Behandlung manifester psychiatrischer Störung in Fachhände gehört, besonders, wenn sie von schwerer Ausprägung sind. Aber die Bewältigung unserer unterschiedlichen Gefühlslagen, von Problemen und Herausforderungen in unserem Lebensalltag sind Sache der Gemeinschaft. Das können wir – und wenn wir es nicht mehr können, sollten wir alles daransetzen, es wieder zu lernen.

Diese Medaille hat aber auch eine andere Seite. Ja, es ist unsere Aufgabe als Teil der Gemeinschaft, dass wir einander in Zeiten der Not aushelfen.

Allerdings nur für eine begrenzte Zeit, als provisorische Massnahme. Das Ziel muss immer sein, dass der oder die Betroffene baldmöglichst wieder selbst aufrecht stehen kann, dass seine oder ihre Selbstwirksamkeit wieder den Betrieb aufnimmt und er oder sie wieder die Verantwortung für sich selbst übernimmt. Das Ziel darf niemals Abhängigkeit sein, sondern immer Autonomie. TCS!

Patientenrolle, Passivität und Externalisierung können wahnsinnig anziehend wirken, attraktiv! Viele Menschen nisten sich nur zu gerne und bereitwillig in der Rolle des Kranken, Bedürftigen, Empfangenden ein.

Entsprechend kann es Ihnen passieren, dass Sie Menschen in Not begegnen, die zu viel von Ihnen wollen. Menschen, die von Ihnen verlangen, jederzeit bedingungsloses Verständnis, prioritäre Aufmerksamkeit und maximale Zuwendung aufzubringen. Menschen, die erwarten, dass Sie allzeit bereit sind, jederzeit für sie zu springen, Ihre eigenen Bedürfnisse in jedem Fall zurückstellen, wenn sie etwas von Ihnen brauchen. Menschen, die einfordern, dass Sie sie von jeglichen Verpflichtungen entbinden, Ihrerseits aber jederzeit verbindlich für sie da sind. Menschen, die davon ausgehen, dass Ihr Hauptaufgabe darin besteht, ihnen und ihrer Krankheit oder Bedürftigkeit zu dienen.

Und darauf sollten Sie sich nicht einlassen.

Auch in meiner Rolle als Psychiaterin bin ich immer wieder mit solchen Ansprüchen konfrontiert. Und es ist meine erste und edelste Aufgabe, diese Ansprüche zu frustrieren.

Ein bestens bekannter antiker Grundsatz der Medizinethik lautet: Primum non nocere, secundum cavere, tertium sanare. Aus dem Lateinischen übersetzt heisst das: Als Erstes nicht schaden, als Zweites vorsichtig sein, als Drittes heilen.

Erstaunlich, nicht wahr? Das Heilen, das man landläufig als Grundlage ärztlichen Strebens ansehen könnte, kommt erst an dritter Stelle. Zuvor müssen wir als Ärzte sicherstellen, dass wir keinen Schaden anrichten, und zweitens ganz genau hinschauen, worum es sich handelt, was es jetzt gerade braucht, ehe wir wohlmeinend ins Kraut schiessen und zu heilen versuchen.

Wenn ich eine Patientin in ihrer passiv-konsumierenden und fordernden Patientenrolle bestätige, mich überschlage vor Verständnis, Solidarität und Engagement, ihr alles abnehme, mich ihrer Sichtweise und ihren Forderungen unterwerfe, ihr jede Konfrontation erspare und ihr absolute Schonung und bedingungslose Rücksicht verspreche, dann füge ich ihr immensen Schaden zu, dann verstehe ich meine Aufgabe falsch. Und das kommt mir nicht in die Tüte.

Gute Hilfe heisst immer auch: Grenzen setzen, nein sagen.

Wenn also andere sich hilfeschend an Sie wenden: Prüfen Sie, ob sich ihre Ansprüche missbräuchlich und übergriffig für Sie anfühlen. Schauen Sie hin, nehmen Sie solche Eindrücke ernst. Treten sie zwei, drei Schritte zurück. Wozu dient Ihre Hilfe? Wie wird sie verwendet? Was bewirkt sie?

In Notfallsituationen aller Art, ob bei Verkehrsunfällen oder Bränden, gilt: Der Helfer muss als allererstes dafür sorgen, dass er selbst sicher ist. Nur ein gesunder, stabiler Helfer kann anderen helfen.

Wenn das, was andere von uns verlangen, uns in die Knie zwingt, dann stimmt etwas nicht. Wenn das, was wir für andere tun, mittelfristig nicht deren Autonomie dient, sondern sie immer stärker abhängig von uns macht oder aber uns immer stärker an sie bindet, dann stimmt etwas nicht. Wenn die Bedürfnisse anderer uns tyrannisieren und versklaven, dann stimmt etwas nicht.

## **Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene begleiten – Chancen und Fallstricke**

Wir wollten das Beste für die jungen Menschen in unserem Leben – die Frage ist aber: Was ist denn das Beste für sie?

In den letzten Jahrzehnten fand eine kategorische Abkehr von der Leistungs- und Disziplinorientierten Erziehungsweise der Vergangenheit ab. Schon als ich junge Mutter war, wurde von Seiten von Beratungsstellen von mir gefordert, dass ich jedes Bedürfnis meiner Kinder sofort erfüllen müsse, um sie nicht zu schädigen, dass ich ihnen absolute Entfaltung gewähren müsse, ohne Grenzen oder Frustrationen, um Traumata zu verhindern. Schon Kleinkinder, so wurde mir vermittelt, müssten demokratisch erzogen werden, auf Augenhöhe, ihr Wille müsste in jedem Fall geachtet werden.

Ich habe mich nicht daran gehalten. Und ich bin heute froh darum, denn ich sehe, was passiert, wenn man es tut.

Ich sehe heute im Rahmen meiner Arbeit gerade mit jungen psychiatrischen Patienten keineswegs primär «schlechte» Eltern, die ihre Elternrolle unzureichend erfüllen konnten – häufig sehe ich Eltern, die sich in ihrem aufrichtigen Bemühen, ihren Kindern perfekte Eltern zu sein, komplett erschöpfen. Ich sehe allseits absurd übersteigerte Erwartungen ans Elternsein: Die Kinder um jeden Preis vor Frustrationen, Enttäuschungen und Einschränkungen bewahren, ihnen jede Kritik und jeden Schmerz ersparen, ihnen alle Schwierigkeiten aus dem Weg räumen. Ihnen bedingungslose Entfaltung und unlimitierte Freiheiten gewähren, sie aller Verpflichtungen entbinden.

Wir Menschen neigen zu Extremen. In früheren Generationen erhielten Kinder kaum den Raum, Kinder zu sein, sie mussten wortlos funktionieren und sich einfügen – sie wurden mit

der Peitsche erzogen. Heute indes überfüttern wir unsere Kinder im Gegenzug häufig mit Zuckerbrot. Wir lassen sie in einer schillernden Seifenblase aufwachsen, als kleine Könige und Zentrum unserer persönlichen Universen. Und von unserer Umwelt, von Schulen, Lehrbetrieben und der Arbeitswelt fordern wir, dass sie diese Seifenblase, diese «Bubble» mittragen und unseren Kindern auch in der Aussenwelt jegliche Ecken und Kanten ersparen, an denen sie sich die Knie wundschlagen könnten.

Aber so funktioniert das Menschsein nicht. Wir wissen: Knochen und Muskeln brauchen Belastung, um sich regelrecht zu entwickeln, sonst verkümmern sie. Das Immunsystem braucht Dreck, Keime, Angriffe, um zu üben und sich für den Ernstfall zu rüsten. Persönliches Wachstum findet immer ausserhalb der persönlichen Komfortzone statt; nicht im geschützten Hafen, sondern draussen, dort, wo ein harscher Wind weht.

Ganz egal, wie gut wir es meinen – nicht alles, was gut gemeint ist, tut auch gut. Wenn wir unsere Kinder fünfzehn, zwanzig Jahre oder länger in einer knallrosa Kaugummiblase behalten und vor der Aussenwelt abschirmen, rüsten wir sie keineswegs für ein selbständiges Leben. Wenn wir davon ausgehen, dass die Welt da draussen sich nach unseren Vorstellungen zu richten hätte, wenn wir erwarten, dass andere die Blase, die wir für unsere Kinder erschaffen haben, weiter aufrechterhalten müssten, machen wir einen fatalen Denkfehler.

Unsere primäre Aufgabe als Eltern ist nicht, unsere Kinder glücklich zu machen, sondern sie zu lehren, wie sie leben sollen. Wir müssen ihnen beibringen, wie das Leben funktioniert. Und damit sind eben nicht nur die schönen und erhebenden Seiten des Lebens gemeint, sondern gerade auch der Umgang mit Belastungen und Herausforderungen. Wir müssen unsere Kinder für das echte Leben rüsten, statt sie davor zu bewahren.

Bereite ich meine Kinder gut auf die Realität vor? Hilfe ich ihnen dabei, stark und autonom zu werden? Fördere ich ihre Belastbarkeit, ihr Selbstvertrauen? Lehre ich sie, auch schlechtem Wetter und Stürmen standzuhalten? Traue ich ihnen etwas zu, verlange ich ihnen etwas ab? Bin ich fähig und bereit, sie schrittweise und stufengerecht loszulassen und nach draussen auf die stark befahrenen, gefährlichen Strassen zu schicken?

Ja, Kinder brauchen einen geschützten Raum, in dem sie sich sicher und geschützt fühlen. Sie brauchen Liebe, Fürsorge, Aufmerksamkeit und Entfaltungsspielraum. Aber nicht nur.

Zu den Lehren über das Leben, die wir unseren Kindern mitgeben, gehören obligat auch die schwierigen Lektionen.

- Wie gehe ich mit Problemen um, mit Druck und Stress?
- Wie schaffe ich es, auch unter erschwerten Umständen zuverlässig und verlässlich zu sein?
- Wie treffe ich schwierige Entscheidungen?
- Wie kann ich nicht nur festhalten, sondern auch loslassen?

- Was fange ich mit herausfordernden Gefühlen an, mit Trauer, Angst, Wut, Scham? Und was mit der Ohnmacht?
- Wie halte ich auch unangenehme Situationen aus, ohne gleich davonzulaufen? Wie verarbeite ich Erfolge und Misserfolge?
- Wie begegne ich Gefahren, Krankheiten, Unfällen und Verlusten? Wie dem Tod?

Und das ist die enorme Herausforderung am Elternsein – wir können unsere Kinder nur das lehren, was wir selbst wissen und kennen. Wir kommen nicht darum herum, uns selbst diesen ganz grossen Fragen zu stellen, damit wir unseren Kindern Antworten geben können – oder gemeinsam mit ihnen die Fragen erkunden.

Wir können unseren Kindern nur dann einen gesunden Umgang mit belastenden Emotionen beibringen, wenn wir selbst einen konstruktiven Weg gefunden haben, mit belastenden Emotionen umzugehen. Wir können unseren Kindern nur dann klare Werte vermitteln, wenn wir selbst uns bewusst machen, nach welchen Werten wir leben wollen. Wir können nur dann Mut und Selbstvertrauen im Angesicht von Krankheit und Gefahr weitergeben, wenn wir selbst mit Krankheit und Gefahr zurechtkommen. Mit theoretischem Wissen und leeren Worten ist es nicht getan.

Wenn wir uns um diese Themen und Aufgaben drücken, wenn wir unserer eigenen Arbeit ausweichen, dann geben wir sie ungelöst und mit Zins und Zinseszinsen an unsere Töchter und Söhne weiter. Und damit erweisen wir ihnen keinen guten Dienst.

Deshalb sollten wir als Eltern, Grosseltern und allgemein als Begleiter von jungen Menschen vor allem eins tun: In unsere eigene persönliche Reife und Entwicklung investieren, und Selbstwirksamkeit leben.

## **Selbstwirksamkeit – warum, wozu?**

In der betriebsamen Moderne ist es nicht mehr selbstverständlich, dass wir den Zugang zu uns finden, Reflexion betreiben und bewusst auf unsere inneren Ressourcen Zugriff nehmen können. Wir orientieren uns häufig mehr gegen aussen, suchen entsprechend im Problemfall auch externe Lösungen.

So sind wir allerdings abhängig davon, dass externe Lösungen/ Hilfen auch jederzeit verfügbar sind.

Selbstwirksamkeit hingegen **stärkt und macht unabhängig: Es lohnt sich, sich selbst besser kennenzulernen und Lösungen von innen heraus generieren zu können.**

*Schöne Definition aus einem Lexikon der Psychologie: **Selbstwirksamkeit ist die Überzeugung einer Person, auch schwierige Situationen und Herausforderungen aus eigener Kraft erfolgreich bewältigen zu können.***

## Welche Vorteile hat Selbstwirksamkeit?

- Unabhängigkeit
- Selbstvertrauen (kommt aus dem Tun, nicht transplantierbar)
- Belastbarkeit (kommt, wenn man Belastung aushält, keine Trockenübungen)
- Wohlbefinden (nach initialer ARBEIT)

**Aber:** Selbstwirksamkeit artet ernsthaft in Arbeit aus. Und deshalb gibt es viele «gute Gründe», die uns von der Selbstwirksamkeit abhalten könnten.

## Beliebte Fallstricke

### **Verharren in der Komfortzone**

Was ist diese Komfortzone überhaupt? -> Gibt es auch im Negativen, in der Qual.

Veränderung macht Angst, Angst ist die Geburtshelferin der Veränderung. Keine Veränderung ohne Unsicherheit und Kontrollverlust.

Wunsch nach 100% Berechenbarkeit/ Kontrolle/ Sicherheit = Bremsklotz, unerreichbarer Anspruch.

Unmöglichkeitskonstruktion: Ich möchte, dass sich etwas verändert, aber will gleichzeitig in meiner Komfortzone sitzen bleiben können. Es darf nicht wehtun, keine Anstrengung/ Aufregung bedeuten, sonst ist die Lösung nicht gut genug.

Wer in der Komfortzone sitzenbleibt, wird mit höchster Wahrscheinlichkeit keine Veränderung erleben. Punkt. Naturgesetz.

Auch in der Medizin ist es verschwendete Atemluft, mit Naturgesetzen verhandeln zu wollen. Auch Fachleute in der Medizin können keine Wunder wirken.

- ➔ Wer auf das „es macht Klick“, auf das „Wenn ich erst genug Energie habe, dann werde ich...“ wartet, wartet womöglich sehr, sehr lange.
- ➔ Und wer sich mit einer Haltung von „die Fachleute können das für mich übernehmen, wenn sie kompetent sind“ begnügt, wird leer ausgehen.

Trägheit, Bequemlichkeit als physikalisches Grundprinzip. Den Karren anzuschieben, ist mühevoll.

## **Mythen und Illusionen**

- Die drei kollektiven Illusionen der westlichen Gesellschaft: scheinbar bequem, Weg des geringsten Widerstandes, in Realität aber sehr belastende Konsequenzen -> selbst gemachter Käfig bis hin zum Lebensüberdruß und Selbsthass

- 100% Sicherheit und Kontrolle (ich mache den nächsten Schritt erst dann, wenn es zu 100% gelingt)
  - Vermeidung (Schonung, sich nicht stellen müssen, wenn es schwierig wird)
  - Delegation (wenn ich nicht kann, müssen andere/sind andere verantwortlich)
- **100% Sicherheit**  
*Sicherheitsbegriff psychologisch:*  
 Basale psychologische Grundbedürfnisse, die jeder Mensch hat:
    - Geborgenheit (versus Autonomie, Kontinuum mit zwei Polen)
    - Selbstwert
    - Kontrolle und Orientierung
    - Lustgewinn, Unlustvermeidung

Eins von vier Grundbedürfnissen ist also Orientierung und Kontrolle -> Sicherheit. Für jeden Menschen wichtig, für die einen mehr (statische Persönlichkeit), die anderen weniger (dynamische Persönlichkeit)

Achtung: Die psychologischen Grundbedürfnisse sollten ausbalanciert sein. Wenn aber die Sicherheit oberster und einziger Wert wird, dem alle anderen Bedürfnisse untergeordnet sind, führt das zu psychischer Störung. Zwang, Persönlichkeitsstörung, Angst. Wie so oft im Leben: Es ist eine Frage der Dosis. Auch beim Thema Sicherheit gilt also: Mehr ist nicht immer mehr. Je mehr Sicherheit wir erreichen, desto abhängiger werden wir von ihr, desto unersättlicher. Denn: Je sicherer unser Leben ist, desto weniger üben wir uns darin, Unsicherheit zu bewältigen -> desto schwächer werden wir.

- **Vermeidung** hat definitiv ihre Vorteile, kann eine nützliche und hilfreiche Strategie sein (Gedankendisziplin) – aber nicht permanent. Das Hinschauen und Aushalten und Durchleben ist wichtig, muss sein, damit wir psychisch gesund und stabil bleiben können -> Ablenken dient wunderbar, um aus der Krisenzone zu kommen, ist aber ein falscher Freund, wenn man es als Dauerstrategie auch im Normalmodus nutzt. Vermeidung als Ursache diverser psychiatrischer Störungen: Angst, Zwang, posttraumatische Belastungsstörung, Depression, Sucht ...
- **Delegation**: ist bequem und verführerisch, aber wir sind abhängig davon, dass andere uns tragen und bereit sind, sofort einzuspringen.  
 Blick auf heutige Gesellschaft: das Verhältnis zwischen denen, die stabil sind und mittragen, und denen, die sich tragen lassen möchten, gerät in zunehmend prekäre Schieflage. Wir können uns entsprechend immer weniger auf den allseits prompt erfolgenden Service anderer verlassen: eigene Tragfähigkeit und Standfestigkeit ist eine wertvolle Investition. Bei auffrischender See lieber selbst schwimmen lernen als auf die Verfügbarkeit des Rettungsbootes hoffen!

## **Nur ja keine Fehler machen!**

Prinzip Grundwortschatz und Aufbauwortschatz: Wer 1000 deutsche Wörter beherrscht, versteht 80% aller deutschen Texte, mit 2000 Wörtern 90%, mit 4000% 95% -> Je mehr wir uns den ersehnten 100% annähern, desto mehr Energie verschleissen wir für wenig Zusatzertrag. Es lohnt sich, das Konzept Perfektionismus hinterfragen, die ersehnten «100%» liegen nicht in unserem Programm.

Wir machen einen Denkfehler, wenn wir hektisch versuchen, uns der binären Eindeutigkeit der Maschine anzunähern. Einerseits schaffen wir das nicht – und verpuffen enorm viel Energie beim fruchtlosen Versuch. Und andererseits vergeben wir uns eine Chance, wenn wir uns keine Fehler zugestehen. Denn gerade Fehler ermöglichen neue Wege, Innovation, zeichnen den Menschen aus und machen ihn besonders. Deshalb plädiere ich für eine echte Fehlerkultur, die Fehler nicht nur grollend akzeptiert, sondern als Kreativitätspool versteht, der Wachstum und Entwicklung ermöglicht.

Wenn wir diese Haltung entwickeln, können wir:

- Fehler als Gelegenheit zur Entwicklung begrüßen statt als Zeichen unseres Versagens verdammen (und dabei viel Energie durch emotionalen Widerstand verbraten).
- Fehler unzensuriert wahrnehmen und analysieren, Schlüsse daraus ziehen, unsere Pläne und unser Verhalten anpassen -> Entwicklung.
- Uns entschuldigen, offen zu unseren Fehlern stehen, ohne das Gefühl zu haben, wir würden das Gesicht verlieren.
- Und auch anderen Fehler zugestehen.

## **Die Umstände! Multikrise und heutige Herausforderungen**

«Multikrise!» versus «Sehen wir uns einmal um!» Noch selten so viel Wohlstand und Sicherheit in der Menschheitsgeschichte.

### Immer nur negativ – unser Verstand und seine Fallstricke

Unser Verstand hat ein paar Eigenheiten, die uns in belastenden Zeiten nicht besonders nützlich sind.

*Erstens: Unser Verstand funktioniert wie ein Feuermelder.*

Unser Verstand reagiert stärker auf negative Reize, auf Bedrohung und Ungemach, und lässt die positiven Reize gerne ausser Acht. Darin gleicht er einem Feuermelder: Der schrillt erst los, wenn er Rauch registriert; wenn es keinen Rauch hat, ist ihm das keine Meldung wert – weil es ja normal ist. Diese Eigenheit unseres Verstandes macht durchaus Sinn, wenn es um die Sicherung unseres Überlebens geht: Wenn wir unvermittelt dem sprichwörtlichen Säbelzahn tiger gegenüberstehen, ist es sicher gut, dass unser zentrales Nervensystem seine

gesamte Aktivität auf diese akute Bedrohung für Leib und Leben ausrichtet, ihm die höchste Priorität einräumt. Es wäre uns nicht besonders dienlich, wenn wir in diesem Augenblick die bezaubernd duftende Blume am Wegesrand spannender fänden.

Allerdings begegnen wir im Alltag relativ selten übergrossen Raubtieren. Lebensbedrohliche Situationen erleben wir so gut wie nie – Gott sei Dank. Im Normalzustand aber ist diese miesepetrige Einseitigkeit unseres Verstandes, der aus Sicherheitsgründen das Negative immer stärker wahrnimmt und gewichtet als das Positive, nicht besonders hilfreich. Denn:

*Zweitens: unser Verstand funktioniert wie Google*

Wenn mein Verstand auf Ärger, Verdruss und persönliches Versagen ausgerichtet ist, besorgt mir mein Gehirn emsig möglichst viele Eindrücke und Erinnerungen, die zu meinem Suchbegriff passen. Es serviert mir also eine Palette an unguuten Gedanken, garniert mit passenden Emotionen. Die werden meine miese Stimmung und resignierte Haltung noch verstärken, mich weiter runterziehen.

*Drittens: Unserem Gehirn ist es gleichgültig, ob etwas wahr/ real ist oder nicht*

Unser Gehirn ist nicht kleinlich, was den Realitätsgehalt von Wahrnehmungen angeht – wer je einen Horrorfilm gesehen hat und anschliessend nachts mit schreckgeweiteten Augen im Bett sass, schlotternd vor Angst, ohne dass in der Realität nur das Geringste passiert wäre, weiss, was ich meine. Unser Verstand reagiert auf lebhaftige Gedanken und Gefühle, also Wahrnehmungen von innen, exakt gleich wie auf «reale» Wahrnehmungen von aussen. Das heisst, wenn wir permanent über das nachdenken, was passieren könnte, dann erleben wir das so, als wäre es bereits eingetroffen.

*Zusammengefasst* ist unser Verstand also keineswegs neutral, sondern parteilich. Wir verstärken das Negative, inszenieren das potentiell noch Negativere und blenden das Positive und Hoffnungsvolle aus – nicht nur individuell, sondern auch kollektiv (kollektive Stimmung, Medien!). Das ist kein Abbild der Realität, sondern eine Verzerrung. Und die sollten wir uns nicht durchgehen lassen.

Wir erleben häufig den Gesamt-Stress von Horrorszenarien, die noch gar nicht eingetroffen sind und womöglich niemals eintreffen werden – Lesen Sie «Factfulness» von Hans Rosling!

## **Helfer und Werkzeuge**

### **Persönlicher Einflussbereich, «Der Kreis»**

Bei Belastungen und Problemen stellt sich die Frage: Was können Sie selbst an Ihrer Situation überhaupt beeinflussen? Was liegt in Ihrer Macht, was nicht?

Ein einfaches, aber nützliches Werkzeug, um das zu beurteilen, ist «der Kreis»:

Vielleicht kennen Sie diesen Spruch: «Ich wünsche mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht verändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.» Dieses Zitat wird im Original dem amerikanischen Theologen Dr. Reinhold Niebuhr zugeschrieben, er habe es im Kontext des zweiten Weltkriegs verfasst. Und ich finde: Wer dieses Prinzip verinnerlicht hat, hat viel Wesentliches begriffen.

Wenn mir eine Patientin ein Problem schildert, nehme ich gerne meinen grossen Papierblock hervor und male in die Mitte einer leeren Seite einen kapitalen Kreis. Und dann analysiere ich das Problem gemeinsam mit der Patientin und notiere mir alle Komponenten des Problems auf diesem Blatt Papier. Was im direkten Einflussgebiet der Patientin liegt, notiere ich innerhalb des Kreises, äussere Faktoren hingegen ausserhalb.

Ein Beispiel: Eine Patientin fühlt sich unwohl an ihrer Arbeitsstelle und hadert mit ihrer aktuellen beruflichen Situation. Ausserhalb des Kreises notieren wir Dinge wie «Personalmangel», «Zeitdruck und Stress», «Mühsame, unfreundliche Kunden» und «Mein Chef ist ein inkompetenter Wicht». Innerhalb des Kreises erscheinen Aspekte wie «Wenn ich Stress habe, vergesse ich immer, genug zu trinken, und bekomme deshalb noch Kopfschmerzen», «Mein Perfektionismus ist wie ein Joch auf meinen Schultern, ich kann nie die Fünf gerade sein lassen» und «Ich denke schon lange über einen Stellenwechsel nach, bin aber noch nie konkret aktiv geworden, weil mir der Mut fehlt.»

Wenn wir alle wichtigen Komponenten erfasst haben, besprechen wir: Sicher wäre es grossartig, wenn alle Stellen besetzt wären, wenn die Kunden geduldiger und respektvoller wären, wenn der Chef eine mildtätige Lichtgestalt wäre. Aber nichts davon können wir direkt beeinflussen – weder die Patientin noch ich als ihre Therapeutin haben Macht über diese Umstände. Nur das, was innerhalb des Kreises liegt, kann direkt beeinflusst und verändert werden. Deshalb macht es wenig Sinn, in der Therapie stundenlang über den bekloppten Chef zu wettern – das wird ihn weder beeindrucken noch irgendetwas verbessern, auch wenn es sich im Moment gut anfühlen mag, Dampf abzulassen und Solidarität zu erfahren. Mehr Sinn macht es, sich der Innenfläche des Kreises zu widmen und dort gezielte Veränderungen einzuleiten.

Und das, was ausserhalb des Kreises liegt? Dieser Bereich umfasst das weite Feld der Akzeptanz. Die äusseren Dinge, mit denen wir konfrontiert sind, sind nun einmal, wie sie sind. Wenn ich mich dieser Tatsache widersetze, mich wütend auflehne, dann füge ich der Belastung durch die äusseren Umstände noch die Belastung durch meine energieverzehrende Wut hinzu, ich mache meine Situation also schlimmer. Widerstand kostet Kraft. Deshalb ist Akzeptanz ein so wichtiges Ziel – nicht aus moralischen Gründen, nicht, weil man sollte, sondern ganz einfach, weil Akzeptanz unser Leben einfacher macht.

Akzeptanz ist allerdings kein so passiver, ohnmächtiger Prozess, wie man meinen sollte, sondern kann durchaus sehr bewusst und aktiv gestaltet werden. Denn die Frage ist: Was denke ich über diese äusseren Umstände, welche Geschichte erzähle ich mir selbst darüber? Sehe ich mich als hilfloses Opfer und tue mir leid, erzähle ich mir wieder und wieder, wie schlimm alles ist? Oder nehme ich diese Umstände als Herausforderung, als Chance? Konzentriere ich mich auf die Probleme, oder bemühe ich mich, auch gute Anteile zu sehen? Nehme ich die Umstände mit Humor oder als persönliche Kränkung? Wie gehe ich mit den nörgelnden Kunden, dem nervigen Chef um, wie reagiere ich?

All das verändert nicht nur unsere Wahrnehmung und Interpretation der Umweltfaktoren, sondern hat zu unserer Überraschung häufig auch direkte Auswirkungen auf die Umwelt. Die Kreisinnenfläche und die Umwelt sind also nicht so eindeutig voneinander getrennt, wie man meinen sollte – es ist möglich, aus der Kreisinnenfläche heraus die Umwelt zu beeinflussen.

Jede Situation ist eine Mischung aus äusseren Umständen, die nicht direkt in unserer Macht liegen, und inneren Umständen, die wir verändern können. Unser eigener Anteil ist nicht 100%, aber auch nicht null. Irgendwo auf dem Spektrum zwischen null und hundert können wir etwas bewirken.

Verantwortung zu übernehmen für uns und unser Leben, stärkt und ermächtigt uns, wie das passive Konsumieren von Dienstleistung es nie könnte.

## **Gedankendisziplin – warum sollte ich mir das antun?**

Seit Jahren hängt an meiner Pinnwand ein kleiner Fetzen Papier – ein Zettel, den ich vor Urzeiten aus einem Glückskeks gezogen habe. «Keep your mind clear of problems» - halte deinen Geist frei von Problemen.

Wie, den Geist frei von Problemen halten – wegschauen? Den Kopf in den sprichwörtlichen Sand stecken? Träumen, statt sich der harschen Realität zu stellen?

Nein. Gedankendisziplin.

Wir denken pro Tag ungefähr 60'000 – 70'000 Gedanken. Die meisten dieser Gedanken sind Wiederholungen von bereits gelernten Dingen, die wir übernehmen, also Wiedergekäutes, Automatisiertes.

Was wir denken, prägt unser Binnenklima in hohem Mass, es hat eine zentrale Weichenstellung inne. Gedanken stehen zwischen Reiz und Reaktion (Emotionen, Verhalten). Selbst und bewusst denken ist anstrengend, lohnt sich aber.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen auf einem Pferd und reiten aus. Bei mildem Frühsommer-Sonnenschein und besten Verhältnissen können Sie es sich durchaus gestatten, die Zügel lang

und Ihre Gedanken schweifen zu lassen, und wenn Ihr Pferd von Ihrer Unachtsamkeit profitiert und sich rasch ein Grasbüschel schnappt, dann in Gottes Namen. Aber je stürmischer das Wetter wird, wenn Windböen und Donnerschläge drohen, desto zentraler wird es, dass Sie ihr Pferd gut im Griff haben, damit es nicht mit Ihnen durchgeht.

Je belastender und heikler die Lage ringsum wird, desto pingeliger achte ich darauf, was in meinem Kopf vor sich geht, desto schärfer zügeln meine Gedanken. Weil ich es mir nicht leisten kann, dass meine Ängste und Sorgen mit mir durchgehen, weil ich unnötigen Kraftverlust vermeiden will.

Dazu müssen wir wissen: Das menschliche Gehirn kennt keine Objektivität, Wahrnehmungen und Gedanken sind subjektiv, geprägt von persönlichen Erinnerungen, Erfahrungen und Haltungen. Wir malen uns unsere eigene Welt – wenn ich zehn Fotografen in den gleichen Wald schicke, erhalte ich zehn unterschiedliche Bilder, und jedes davon ist «wahr», denn es zeigt den gleichen Wald.

Sobald wir diese Kröte einmal geschluckt haben, können wir beginnen, diese Subjektivität bewusst für uns als Werkzeug zu nutzen. Hier sind wir tief im Einflussgebiet von Placebo, der Macht positiver Erwartungen – nur leider hat der wirksame Placebo-Effekt auch einen ebenso mächtigen Gegenspieler, den Nocebo-Effekt, die Macht negativer Erwartungen.

Welche Geschichte erzählen Sie sich? Und: Wollen Sie bei dieser Geschichte bleiben, oder würde es Ihnen mehr dienen, Ihr Denken und Ihre Haltungen zu ändern?

## **Im Gleichgewicht – auch unter Druck die innere Balance wiederfinden**

### **Wohlbefinden und Zufriedenheit**

**In welchem Masse hängt mein Glück von der Aussenwelt ab?** Von Ereignissen, Schicksal, anderen Menschen, Fügungen? Wann habe ich «Erfolg»? Woran messe ich ihn?

Glück ist keine Konsequenz von äusseren Umständen, sondern eine persönliche Entscheidung. **Selbst die Verantwortung übernehmen für das eigene Glück.**

Ich behaupte: Glücklich ist nicht der Mensch, der in der besten Situation lebt, sondern der, der unabhängig von der Situation ist. Das ist ein hoher Anspruch, das schafft man nicht einfach so auf Knopfdruck. Es ist keine einmalige Entscheidung, sondern ein lebenslanger Prozess. Der sich aber lohnt.

Was dabei helfen kann:

- **Genuss:** Hat mit Achtsamkeit und Bewusstsein zu tun, man muss den Suchscheinwerfer bewusst auf die Gegenwart richten, auf die vermeintlich kleinen Dinge.

- **Humor:** Direkter Weg zur «Metaebene» (von einem Jagdturm aus von oben auf die Dinge schauen, statt mittendrin zu stecken) – das, worüber ich lachen kann, berührt mich im Kern nicht.
- **Dankbarkeit:** das Augenmerk bewusst auf das Gute richten.

Der Selbstanspruch «Ich will fest und unverrückbar mit beiden Beinen auf Betonboden stehen und alle Herausforderungen lässig meistern» führt in die Irre und überfordert.

-> **Das Leben stattdessen als Seiltanz /als flexible Balance sehen.**