

Wie man seine Einstellung ändert, wenn man die Situation nicht ändern kann

Es gibt Dinge im Leben, die können wir nicht ändern. Wenn die Beziehung nicht nur in Scherben liegt, sondern in Millionen kleiner, gefährlich scharfer Splitter, die sich nie wieder zusammenkleben lassen. Wenn der Hund tot ist (vielleicht erstickt in der Handtasche), der Job verloren, die schwere Krankheit da ... dann gibt es kein Zurück mehr. Sondern nur noch zwei Möglichkeiten. Entweder wir bleiben stehen am Grab der Vergangenheit. Oder wir gehen weiter, sobald wir soweit sind, und schreiben die nächsten Kapitel unserer Zeit hier auf der Erde.

Für die erste Möglichkeit brauchen wir ... nun ja, möglichst viel Mitgefühl und Verständnis von außen. Für die zweite Möglichkeit eine neue Einstellung. Eine, die uns neue Gedanken ins Hirn pflanzt, neue Augen in den Kopf und neuen Mut ins Herz.

Eine andere Einstellung, ja, gern, aber wie?

Hier einige Ansätze, die mir dabei immer wieder geholfen haben (ich sollte mir echt mal ne luftigere Handtasche kaufen).

1. Eingestehen, dass es uns nicht gut geht

Der erste Schritt ist immer, den Kampf gegen die Realität aufzugeben. Auszusteigen aus dem Kreislauf des Wünschens, dass es anders sei als es ist, „wieder gut“ sei. Stattdessen das Eingeständnis: Zunächst mal ist es einfach nur beschissen. Die Situation ist beschissen, wir fühlen uns beschissen und hier und jetzt sieht alles so beschissen aus, als hätte eine 30 Meter große Kuh vor die Füße gekackt (oder auf uns drauf).

Diese Phase des Zulassens – so schwer das auch ist – lässt sich genauso wenig überspringen wie der riesige braune Haufen der Kuh. Alle Versuche in diese Richtung werden uns nur noch tiefer reinreiten.

Denken wir an das, was der buddhistische Lehrer Jack Kornfield sagte: „Die Dinge loszulassen bedeutet nicht, sie loszuwerden. Sie loslassen bedeutet, dass man sie sein lässt.“

Ja, da ist Schmerz. Ja, da ist Traurigkeit. Ja, da ist Verzweiflung und Angst und Einsamkeit.

Und nein, was passiert ist, wird nicht ungeschehen.

2. Verantwortung übernehmen

Der stoische Philosoph Epiktet sagte vor knapp 2.000 Jahren:

„Wir Menschen werden nicht gestört oder zerstört von den Dingen, die uns wiederfahren. Sondern von unseren Gedanken und Meinungen über diese Dinge. Wenn wir wütend sind, ängstlich, enttäuscht oder traurig, lass uns das nicht anderen oder der Situation zuschreiben, sondern uns selbst, das heißt: unseren Gedanken und Meinungen.“

Die moderne Wissenschaft bestätigt das. Der US-amerikanische Psychologe und Vorreiter der kognitiven Psychotherapien Dr. Albert Ellis, konnte zeigen, dass die Reaktion von Menschen auf Ereignisse zu einem großen Teil von ihren Einstellungen bestimmt wird. Von ihrer Sicht auf das Ereignis, nicht vom Ereignis selbst. Das macht sie glücklich oder unglücklich, lässt sie wackeln, zusammenbrechen oder widerstandsfähig sein.

Im zweiten Schritt können (und sollten) wir also die volle Verantwortung für uns und unser Leben übernehmen. Beginnend bei unserer Einstellung. Die ist nämlich nichts Angeborenes, kein lebenslängliches Urteil. Wir können sie trainieren, wie die Stanford-Psychologin Dr. Carol Dweck erforscht hat.

Die wenigsten Situationen sind schließlich nur schlecht. Es ist an uns, das Gute daran zu finden. Das bringt uns zum nächsten Punkt.

3. Fragen sind die Antwort

Unser Gehirn ist wie Google. Was wir fragen bestimmt, welche Antworten wir bekommen. Fragen lenken unseren Geist, sind wie Weichen an Schienen, die uns entweder weiter und weiter ins Unglück führen ... oder in die Freiheit.

Hilfreiche Fragen sind:

Was ist gut an dieser Situation? Wenn Dir nichts einfällt: Was könnte ich gut daran finden, wenn ich irgendwas gut daran finden müsste?

Was kann ich aus dieser Erfahrung lernen? Wie kann ich sie nutzen für eine bessere Zukunft?

Kann ich wirklich wissen, dass es wahr ist? Diese Frage kann schädlichen und unangemessenen Gedanken die Macht entziehen. Zum Beispiel „Ich werde nie wieder glücklich sein!“ oder „Was passiert ist, ist bestimmt nur eine Strafe, die ich verdient habe!“ oder „Immer ziehe ich das Pech an!“ ... Wenn wir ehrlich sind, können wir gar nicht wissen, ob das stimmt. Klar ist nur, dass uns so zu denken nicht unterstützt.

Was kann ich mir heute Gutes tun?

Und, ganz besonders, die Übermutter aller guten Fragen:

Wofür bin ich dankbar?

Diese Frage wirkt nachweislich wie ein Antidepressivum. Das haben Hirnscans an der University of California, Los Angeles (UCLA) gezeigt:

„Dankbarkeit beeinflusst unser Hirn auf einer biologischen Ebene. Zuerst aktiviert Dankbarkeit – wie ein Antidepressivum – die Region im Hirn, die den Neurotransmitter Dopamin produziert, der darauf hin ausgeschüttet wird.

Umso mehr, wenn wir für andere Menschen und ihr Verhalten dankbar sind, das regt nämlich die speziellen sozialen Dopamin-Kreisläufe an. Weiterhin regt die Frage – ebenfalls wie ein Antidepressivum – jene Hirnregion an, die den Neurotransmitter Serotonin produziert. Beides zusammen hebt unsere Stimmung mitunter sehr deutlich.“

Francis Bacon brachte es auf den Punkt: „Es sind nicht die Glücklichen, die dankbar sind. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.“

4. Positive Wörter wählen

Ich bin kein Fan von zwanghaftem „positivem Denken“ und glaube nicht, dass wir uns per „Gesetz der Anziehung“ alles beim Universum bestellen können. So schön das vielleicht auch wäre.

Aber: Positiv zu sein kann uns durchaus helfen. Die Neurowissenschaftler Dr. Andrew Newberg und Robert Waldman schreiben darüber in ihrem Buch *Words Can Change Your Brain*:

„Ein einziges Wort hat die Macht, die Auswirkung jener Gene zu beeinflussen (Genexpression), die körperlichen und emotionalen Stress regulieren.“

Nutzen wir positiv besetzte Wörter wie „Liebe“ und „Frieden“, können wir Einfluss darauf nehmen, wie unser Gehirn funktioniert, indem wir damit Areale im Frontallappen stärken und so unser logisches Denken verbessern.

„Durch intensives Wiederholen positiver Worte, positiver innerer Bilder und Gefühle können sogar jene, die genetisch eher zum Unglücklichsein neigen, ihr Gehirn neu strukturieren und eine optimistischere Einstellung zum Leben gewinnen.“

Das muss überhaupt nicht immer gelingen. Jedes Mal, wo wir einen negativen, wenig konstruktiven Gedanken wahrnehmen, ihn hinterfragen und gegen einen hilfreichen austauschen, ist das eine wertvolle Sache.

(Mehr dazu unter *Sprich achtsam: Wie Deine Worte nachhaltig Dein Gehirn verändern.*)

5. Zeit mit Menschen verbringen, die uns Kraft geben

Kaum etwas beeinflusst uns, unsere Stimmung und unsere Einstellung mehr als die Menschen, mit denen wir die meiste Zeit verbringen. Die „Energien“ anderer (in Anführungsstrichen, damit es nicht ganz so esoterisch klingt) dringen besonders leicht in uns ein, wenn wir verwundet sind. Die Frage ist: Sind diese Energien heilsam? Oder vergiften sie die Wunden und lassen sie über Jahre eitern?

Natürlich geht's dabei nicht um Dauergrinser oder Clowns, die ständig Witze reißen. Es geht auch nicht um Leute, denen angeblich permanent die Sonne aus dem Arsch scheint. Sondern um authentische Menschen mit Mitgefühl und dem Willen, das Beste aus dem zu machen, was geschieht. Das kann auf unseren Geist abfärben wie eine frisch gestrichene Bank auf unseren Hintern.

Erinnern wir uns daran, wenn wir mal wieder tüchtig herausgefordert werden:

„Leben ist 10%, was passiert, und 90%, wie wir damit umgehen.“ Nicht alles, aber doch eine ganze Menge haben wir in der Hand.