



Resilienz  
Zentrum

## Resilienz News

Ermutigung  
Lebensfreude  
Leichtigkeit

Mai 2013

STARKE STRATEGIEN FÜR SCHWIERIGE ZEITEN

INHALT DIESER AUSGABE



Resilienzfoto des Monats

Artikel  
„Resilienz und Wünsche“

Thema Wünsche(n)

Impuls des Monats

Daten und Fakten

Termine

Impressum



**ARTIKEL:**

**Resilienz und Wünsche**

Foto © fotolia

# Resilienz und Wünsche

von Monika Gruhl

Es gibt Dutzende von Ratgebern, die sich damit befassen, wie man sich seine Wünsche erfüllt. Doch wissen Sie überhaupt, was Sie sich wünschen? Haben Sie einen besonderen Herzenswunsch, mehrere große Wünsche oder viele kleine Alltagswünsche? Was würde sich ändern, wenn alle erfüllt wären? Wenn Sie zurückschauen, was ist geschehen, nachdem Ihre Wünsche erfüllt wurden?

## Nach dem Wunsch ist vor dem Wunsch

Die Erfahrung zeigt, dass viele Wünsche, sobald sie erfüllt sind, durch neue Wünsche ersetzt werden. Sie bekommen sozusagen Junge. Haben wir endlich den Traumjob gefunden, wollen wir mehr verdienen, haben wir das Häuschen im Grünen oder die hippe Stadtwohnung, wollen wir den Wintergarten dazu. Manche technische Neuerwerbung verliert ihren besonderen Reiz sehr schnell, und nicht wenige Käufe werden uninteressant, kaum dass sie im Schrank oder in der Wohnung stehen. Diese Wünsche, die nur für Momente zufrieden stellen, dann aber sofort neue Wünsche gebären, nennt der griechische Philosoph Epikur (341-269 v. Chr.) „nicht natürlich und nicht notwendig“.

## Wünsche und Bedürfnisse

Er unterscheidet sie von zwei weiteren Kategorien von Wünschen, nämlich den „natürlichen und notwendigen“, und den „natürlichen und nicht notwendigen“. Mit den ersteren meint er das, was im Allgemeinen mit menschlichen Grundbedürfnissen bezeichnet wird: Schutz, Sicherheit, ein Dach über dem Kopf, Nahrung zum Sattwerden, Gemeinschaft. Diese elementaren Grundbedürfnisse sichern unser Überleben, deshalb trachten wir auf jeden Fall danach, sie erfüllt zu bekommen, und daher bestimmen sie unser Handeln ohne dass es uns bewusst ist.

Die zweite Kategorie beinhaltet Dinge, die wir zum Überleben nicht unbedingt brauchen, die uns das Leben aber einfacher und angenehmer machen: ein ansprechendes Zuhause, schmackhaftes Essen von guter Qualität, liebevolle Beziehungen. „Natürlich“ nennt Epikur sie, weil sie die Sinne direkt ansprechen. Sie sind letztlich überflüssig, tragen aber zu unserem Wohlbefinden und unserem Glück bei. Diese Annehmlichkeiten sollten wir uns unter zwei Bedingungen zu erfüllen versuchen: erstens, wenn es wirklich für uns von Vorteil und der Preis dafür angemessen ist, und zweitens, wenn wir den Bogen des Genießens dabei nicht überspannen.

Sie kennen das: eine Radtour oder Wanderung mit Freunden, ein Glas kühle Bowle oder frisch gezapftes Bier an einem Sommerabend, ein genau passendes Kleidungsstück mit modischem Chic, ein bequemes Designer-Sofa – alle diese Dinge können wir genießen und sie können uns das Leben verschönern. Sie zu übertreiben beschert uns jedoch Gereiztheit, einen (Muskel-)Kater, Zeitdruck, Überdruß oder finanzielle Engpässe.

## Wünsche und Begehrlichkeiten

Es geht also um die Kunst des rechten Maßes. Wenn dieses nicht berücksichtigt wird, kehrt sich der Effekt des Wohlbehagens um und wir landen bei den Luxuswünschen der Kategorie „nicht natürlich und nicht notwendig“. Wir glauben ständig etwas Neues oder Anderes haben zu müssen, doch der Erwerb stellt keine sinnliche Erfüllung mehr dar. Gier und Sucht sind Auslöser und gleichzeitig Konsequenzen dieser Begehrlichkeiten. Ein Teufelskreis wird in Gang gesetzt, je mehr wir haben, desto mehr brauchen wir für immer schneller vorübergehende Befriedigung. Mehr Statussymbole, mehr Geld, mehr Macht, mehr Spaß ... Der Drang nach mehr lässt uns rastlos und missgünstig werden. Da der wirkliche Genuss und die eigene Zufriedenheit ausbleiben,



gönnen wir auch den anderen nichts mehr. Was sie haben, könnte ja genau das sein, was uns zum Glück fehlt.

## Wünsche und Glück

Wahre Zufriedenheit und Wohlbefinden finden wir nicht im Außen, sondern nur in uns selbst. Das hat schon Epikur vertreten und das bestätigen auch die neuesten wissenschaftlichen Glücksforschungen. Man hat untersucht, dass ab einer gewissen Summe an Einkommen (die der Erfüllung natürlicher Bedürfnisse dient) Geld tatsächlich nicht glücklich macht. Das Motto des diesjährigen Evangelischen Kirchentages „Soviel du brauchst“ signalisiert einerseits „Nimm dir, so viel du brauchst!“, aber auch „Nimm nicht mehr, als du brauchst.“ Nicht die Verwirklichung jedes Wunsches, sondern die Erfüllung natürlicher Bedürfnisse im rechten Maß ist es, was uns innerlich zufrieden stellt und glücklich macht.

## Wünsche und Resilienz

Resilient sein heißt mit Widrigkeiten zurecht kommen ohne bleibende Schäden. Es bedeutet aus dem, was ist, das Beste zu machen statt dem hinterher zu trauern, was wir nicht (mehr) haben. Sind resiliente Menschen also wunschlos glücklich? Resilienz zeigt sich weder darin keine Wünsche (mehr) zu haben noch darin, dass man es schafft, die Erfüllung all seiner Wünsche zu verwirklichen.

Resilienz zeigt sich gerade darin, wie Menschen reagieren, wenn ihnen ihre Wünsche versagt bleiben. Herzenswünsche, die ein für allemal ad acta gelegt werden müssen, der Wunsch nach einem Kind, nach einer Familie, nach einer beruflichen Erfüllung, nach Unversehrtheit, nach Gesundheit. Resiliente Menschen schaffen es dann nicht zu verbittern. Sie gehen dem tiefen „natürlichen“ Bedürfnis hinter dem Wunsch nach und finden Mittel und Wege sich dieses zu erfüllen.

## „NATÜRLICHE“ WÜNSCHE

Dass „natürliche“ Wünsche und Bedürfnisse erfüllt sind, merken wir daran, dass unsere

**Sinne** beteiligt sind. Dann haben wir das wohlige Gefühl genug zu haben.

Welche Augenblicke fallen Ihnen ein, in denen Sie rundherum zufrieden und mit sich und der Welt im Reinen waren? Was war da gegeben?

Hatten Sie **Menschen** um sich oder waren Sie allein? Waren Sie mit bestimmten

**Aktivitäten** befasst? Was in Ihrer Umgebung hat Sie inspiriert? Was gab es zu

**sehen**, welche Farben, welche Formen, welche Bilder? Welche Töne, Geräusche,

Stimmen waren zu **hören**? Was haben

Sie **gespürt**? Welche Gefühle genau,

und wo im **Körper** haben Sie die wahr-

genommen? Waren spezielle **Gerüche**

oder ein **Geschmack** an Ihrem Wohlgefühl beteiligt?

Werden Sie achtsam für Ihre persönlichen Empfindungen. Genießen Sie diese Momente mit

**Dankbarkeit**. Dehnen Sie sie ein wenig aus.

Das Schönste  
im Leben  
ist  
der Wunsch,  
das Nächst-  
schönste  
die  
Erfüllung.

(Margaret Mitchell)

## IMPULS DES MONATS

**Wem genug zu wenig ist,  
dem ist nichts genug.**

Epikur



Foto © fotolia

*Ich wünsche dir genug Sonnenschein,  
damit du aufrecht durchs Leben gehen  
kannst.*

*Ich wünsche dir genug Regen,  
damit du die Sonne mehr zu schätzen  
weißt.*

*Ich wünsche dir genug Fröhlichkeit,  
damit du den Mut nicht sinken lässt.*

*Ich wünsche dir genug Leid,  
damit auch die kleinsten Freuden  
in deinem Leben größer erscheinen.*

*Ich wünsche dir genug Gewinn,  
damit deine Bedürfnisse mehr als gestillt  
sind.*

*Ich wünsche dir genug Verlust,  
damit du dankbar bist für das, was du be-  
sitzt.*

*Ich wünsche dir genug Wiedersehen,  
damit du den letzten Abschied überstehst.*

Quelle: <http://blog.rehehaeuser.de>

## WIRKSAME WÜNSCHE

Haben Wünsche überhaupt eine Wirkung? Haben wir einen Einfluss darauf, dass sie in Erfüllung gehen? Oder ist Wunschdenken nur etwas, das die Realität verdrängt?

In der Psychologie gibt es den Begriff der „selbsterfüllenden Prophezeiung“. Er besagt, dass wir etwas herbeiführen, indem wir davon ausgehen, dass es so ist, uns dementsprechend verhalten und gerade dadurch die Wahrscheinlichkeit beeinflussen, dass es auch so eintritt. Es tritt allerdings nicht das ein, was wir bewusst wollen, sondern das, was wir uns mit der Kraft des Unbewussten vorstellen, egal ob wir es befürchten oder ersehnen. Es ist also ratsam, auf seine (geheimen) Wünsche zu achten, sie könnten in Erfüllung gehen.

Auch in Märchen gibt es häufiger das Motiv der drei Wünsche, die wohl bedacht sein wollen, damit sie dem Betreffenden auf lange Sicht wirklich zum Vorteil sind. Nicht nur im Märchen werden Menschen auch verwünscht, und viele sind überzeugt, dass böse Wünsche eine entsprechende Wirkung haben. Genauso ist es aber auch mit den guten Wünschen, mit denen wir Menschen begrüßen, zu besonderen Gelegenheiten bedenken, und die wir zum Abschied mit auf den Weg geben. Sie sind ein Ritual des Schutzes und des Segnens.

Mit „Möge...“ denken und sprechen wir Segenswünsche aus, die über unseren unmittelbaren Einfluss hinausgehen, aber den anderen schützend und behütend begleiten sollen.

Lassen Sie sich inspirieren von den zahlreichen Segenssprüchen und –gedichten und formulieren Sie für Ihre nächsten Menschen Ihre ganz persönlichen Segenswünsche:

Möge ....

Möge....

Möge ....

## DATEN UND FAKTEN

62%

der Bundesbürger sagen „Glück ist für mich, wenn sich alle meine Wünsche erfüllen.“

49%

der Bundesbürger sagen, dass Sternschnuppen für sie eine besondere Bedeutung haben

Quelle: Statista GmbH, <http://de.statista.com>

## „Wünsche sind Hinweise“

Wünsche können uns am Leben hindern, wenn sie zur Fixierung werden. **Wünsche halten uns aber auch lebendig.** Sie zeigen uns, in welche Richtung unsere Sehnsüchte gehen, und welche Ziele für uns sinngebend und erfüllend sein könnten.

„Unsere Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in uns liegen, Vorboten desjenigen, was wir zu leisten imstande sein werden“, sagt Johann Wolfgang von Goethe. Sie dienen also auch unserer Selbst-Entwicklung, deuten an, wo Talente und Ressourcen schlummern, die noch nicht entfaltet oder in Vergessenheit geraten sind. Ein brennender Wunsch kann ungeahnte Kräfte in uns wecken.

Dem Resilienzfaktor SELBSTVERANTWORTUNG ÜBERNEHMEN entspricht es, Ihre Wünsche nicht zu unterdrücken, sondern sich ihrer bewusst zu werden. Es ist eine Frage der SELBSTREGULIERUNG und der ZUKUNFTSGESTALTUNG aus diesen Wünschen erreichbare Ziele zu entwickeln, die wirklich zufriedenstellend sind. Da in der Regel auch andere Menschen daran teilhaben oder davon betroffen sind, ist es wichtig, BEZIEHUNGEN gut zu GESTALTEN. Sie brauchen LÖSUNGSORIENTIERUNG, um Mittel und Wege zu finden, diese in Ihrer speziellen Situation umzusetzen. Und zweifellos erfordert es manches Mal ein gehöriges Maß an AKZEPTANZ und OPTIMISMUS, wenn dieser Prozess seine Zeit braucht.

Die Angebote des Resilienzentrums tragen gezielt und wirkungsvoll dazu bei, Ihre Bedürfnisse hinter Ihren Wünschen zu erspüren und diesen so Raum zu geben, dass es Ihr Leben bereichert und Ihre Persönlichkeit stärkt.

## TERMINE



### Neue Angebote:

#### Resilienz-Intensivwoche

(inkl. **Resilienz-Training Basis**)

Bildungsurlaub

Montag, 26.08.2013 bis Freitag, 30.08.2013

#### Aloha Spirit – Gelebte Liebe

Die spirituelle Vertiefung zu Resilienz

Fr, 09.08.2013 bis Fr, 11.08.2013

### Resilienz-Basis-Trainings:

Starke Strategien für schwierige Zeiten

03.-05.06.2013

im Rondo-Seminarhaus Lembruch

27.09.-29.09.2013

in Oberstdorf / Allgäu

15.11.-17.11.2013

im Rondo Seminarhaus Lembruch

17.01.-19.01.2014

in Ulzen

### Resilienz-Aufbau-Training:

Mit Resilienz leichter durch den Alltag

20.-22.09.2013

im Rondo Seminarhaus Lembruch

### Resilienz-Weiterbildung:

Start für die nächste

**Resilienz-Coach-Weiterbildung**

am 12.12.2013

Start für die Weiterbildung

**Führungskompetenz mit Resilienz**

am 03.02.2014

Start für die nächste

**Resilienz-Trainer-Weiterbildung**

Am 08.05.2014

Infos und Anmeldung unter [www.resilienzzentrum.de](http://www.resilienzzentrum.de)



Foto © M. Gruhl

### E-Mail-Seminar

"Das Geheimnis starker Menschen"



### Impressum/Copyright

Herausgeber: Resilienz-Zentrum

Redaktion: Monika Gruhl

WEB: <http://www.monikagruhl.de>

Heger Str. 27/28, 49074 Osnabrück

mg@resilienz-zentrum.de

WEB: <http://www.resilienz-zentrum.de>

EMAIL: [info@resilienz-zentrum.de](mailto:info@resilienz-zentrum.de)



Der Inhalt dieses Newsletters ist urheberrechtlich geschützt. Für Vervielfältigung, Speicherung und Nachdruck bedarf es einer ausdrücklichen, schriftlichen Genehmigung des Resilienz-Zentrums.

### Abmeldung vom Newsletter:

Bitte schreiben Sie eine Antwortmail und in die Betreffzeile: Abmeldung.