

## Psychologie: Was die Seele stark macht

HÖRZU Artikel vom 22. Dezember 2009

Mit Schwung ins neue Jahr: optimistisch bleiben, Krisen im Vorfeld entschärfen, viel innere Kraft schöpfen. So gelingt es!

Die Augen sind unsere Fenster zur Seele. Wenn sie strahlen, geht es uns gut. Dann ist die Seele stark. Etwa nach einem genüsslichen Mahl im Freundeskreis, entspannt und fröhlich. Aber auch nach einem langen Waldspaziergang, ruhig und ganz allein. "Die Seele verweist uns auf den inneren Raum, in dem der Mensch mit seinem wahren Selbst in Berührung kommt", sagt der berühmte **Benediktinermönch Anselm Grün**, dessen Ratgeber regelmäßig zu Bestsellern werden. Wege zu diesem inneren Raum zu finden und ihn zu erkunden sind für ihn individuelle Abenteuer. Damit diese uns guttun, gilt: "Überall, wo gebetet wird, entsteht ein heilender Raum."

### Kraft des inneren Dialogs

Forscher bekräftigen diese These: Wer sich regelmäßig an eine höhere Macht wendet, stärkt nicht nur seine Abwehrkräfte, sondern ist auch optimistischer und seelisch stabiler, so das Ergebnis einer US-Studie der Georgetown University in Washington. Dabei spielt es keine Rolle, ob überlieferte oder selbst erfundene Formeln gesprochen werden, ob man allein oder in der Gruppe, laut oder leise betet. Jedoch: "Lob- und Danksagungen werden als seelisch beglückender angesehen als Klagen und Hilferufe, in denen negative Gedanken überwiegen", sagt **Marco von Münchhausen, Trainer für Persönlichkeits- und Selbstmanagement** ("Wo die Seele auftankt", Campus, 19,90 Euro).

Ebenso wirksam können regelmäßige **Meditation, Yoga, Atemübungen, Tai-Chi oder Qigong** unsere innere Balance wiederherstellen. Denn diese mentalen und körperlichen Entspannungstechniken bauen Stress ab - und der ist laut **Weltgesundheitsorganisation (WHO)** der Hauptverursacher körperlicher und seelischer Krankheiten. Die Übungen tun uns so gut, weil sie unsere Gedanken auf die Gegenwart richten - auf die "Zeit der Seele", wie von Münchhausen sie nennt.

Bewusst genießen

Der spirituelle Zustand, ganz im Hier und Jetzt zu sein, lässt sich auch bei profanen Handlungen erleben: beim Betrachten eines Baums oder eines Gemäldes, beim Bügeln, beim Duschen, beim Kochen, Putzen, Malen, Basteln oder Musikhören. Alles, was wir bewusst, achtsam und liebevoll tun, ist gut für die Seele - eine **Zen-Weisheit**, die zahlreiche moderne Studien bestätigen.

Auch **sinnlicher Genuss** spielt eine wichtige Rolle. Ein Apfel etwa ist immer mehr als ein gesundes Stück Obst. Intensiv genossen, kann er uns an die Sommersonne erinnern, an glückliche Kinderspiele unter den Apfelbäumen der Großeltern oder an

die "Apfelbäckchen" der inzwischen erwachsenen Tochter, die als Mädchen Angst vor Schneewittchens böser Stiefmutter hatte und sich beim Märchenvorlesen eng anschmiegte.

Ein Stück Kuchen, ein Teller Suppe, ein köstlicher Braten - Speisen und Getränke, die man bewusst genießt, erzeugen nicht nur "selige" Geschmackserlebnisse, sondern auch Gedanken und Bilder, die Kraft geben. **Rituale** können diese Wirkung noch verstärken: In Japan und Russland pflegt man **traditionelle Teezeremonien**, die unter anderem den Sinn haben, den Kontakt zu sich selbst zu vertiefen.

Ein weiteres Grundbedürfnis der Seele heißt: **Neuland erkunden** - im Inneren wie in der Außenwelt. Wer offen ist für neue Freundschaften, wer sich an neue Hobbys wagt, wer neugierig durch die eigene Stadt streift, der tankt auf. Das Planetarium, die Kinderbuchabteilung der Bibliothek, ein "fremder" Supermarkt - das alles eignet sich zum Experimentieren. Ebenso Mutproben wie ein nettes Kompliment für die Sitznachbarin im Bus.

Anderen **Freude zu bereiten oder zu helfen** ist zudem eine effektive Methode, eigenes Leid zu verarbeiten oder ihm sogar vorzubeugen. "Menschen helfen aus Nächstenliebe, aber auch, weil sie nach neuen Kontakten und Erfahrungen suchen und Grenzen austesten wollen", sagt Sozialpsychologe Hans-Werner Bierhoff von der Universität Bochum. Und der **Dalai Lama**, geistiges Oberhaupt der Tibeter, weiß: "Wer anderen hilft, der hilft damit sich selbst." Kein Wunder, dass laut einer Studie der Generali-Versicherungen jeder dritte Erwachsene in Deutschland ein Ehrenamt ausübt.

Krisen nicht als Katastrophe, sondern als Kraftquelle zu betrachten, das ist nach neuesten Erkenntnissen der Psychologie der Königsweg zum Glück. Das heiß diskutierte Thema heißt: **Resilienz**. Frei aus dem Lateinischen übersetzt: "abprallen lassen". Psychologen bezeichnen damit das Phänomen, seelischen Schmerz scheinbar unbeschadet zu überstehen: das misshandelte Kind, das als Erwachsener einen Bestseller über seine Tragödie schreibt; der ewige Verlierer, der nach zahllosen Niederlagen als Gewinner dasteht.

Die meisten Forscher vermuteten bislang, dass dieses Verhalten nicht erlernbar ist. Doch **Coaching-Expertin Monika Gruhl** ermuntert dazu, von den Erfolgsrezepten resilienter Menschen zu lernen ("Die Strategie der Stehauf-Menschen", Herder, 14,95 Euro). Meist sind sie unverbesserliche Optimisten. "Inmitten der Schwierigkeiten liegen die Möglichkeiten", sagte etwa Nobelpreisträger Albert Einstein, der viele berufliche Niederlagen und persönliche Schicksalsschläge bewältigen musste, bis er am Ende der Karriere als "bester Physiker aller Zeiten" gefeiert wurde.

### **Die Kraft steckt in jedem**

Für Gruhl ist Akzeptanz eine weitere wichtige Resilienzstrategie: "Das bedeutet nicht, phlegmatisch eine Situation auszuhalten, sondern sie realistisch wahrzunehmen und Rückschläge konstruktiv ins Leben zu integrieren." Dazu gehöre auch die Fähigkeit, lösungsorientiert zu denken. Also nicht zu fragen: "Wie konnte mir das nur passieren?", sondern: "Wie gehe ich jetzt damit um?"

**Robert Brooks**, Dozent an der Harvard Medical School, analysierte mit seinem Fachkollegen **Sam Goldstein** von der Universität Utah den Einfluss der Erziehung. Fazit: Wer das Einfühlungsvermögen der Kinder schult, ihre Kompetenzen fördert und sie lehrt, Konflikte konstruktiv zu lösen, hilft ihnen, jene innere Stärke zu entwickeln, die selbst großem Druck standhält. Dass seelisches Powerpotenzial in jedem von uns steckt, wusste bereits die Bibel. Der **Apostel Paulus** schrieb im zweiten Korintherbrief: "Wenn auch unser äußerer Mensch aufgegeben wird, der innere wird Tag für Tag erneuert."

## [Raus aus dem Seelentief! Die besten Helfer sind gute Laune und Optimismus](#)

### **10 Tipps für Notfälle**

Raus aus dem Seelentief! Die besten Helfer sind gute Laune und Optimismus

1. **Ein Kinderbuch lesen.** Mit Mecki, Pippi oder dem Räuber Hotzenplotz eine kleine Zeitreise zu machen, ist ideal, um von Problemen Abstand zu gewinnen.
2. **Ein neues Gericht kochen.** Der Alltag schmeckt fad? Wie wäre es zum Beispiel mit japanischem Sushi? Tischdeko und Tafelmusik passend auswählen und die "Exotik" mit allen Sinnen genießen.
3. **Mal wieder malen.** Wenn alte Muster nerven, einfach neue schaffen: mit Papier, Stiften oder Wasserfarben. Kreativ sein entspannt, lenkt ab, hellt die finstere Stimmung auf - und verschönert nebenbei Wände und Wohnung.
4. **Auf die Natur hören.** Ratlos? Beim Spaziergang können sich Antworten finden: in Vogelstimmen, im Plätschern eines Bachs oder in der Stille.
5. **Lasten abgeben.** Niedergedrückt, beschwert, allein gelassen - oft bringt es bereits Erleichterung, diese Gefühle "wörtlich" zu nehmen und zum Beispiel den Verkäufer zu bitten, schwere Tüten zum Auto zu tragen. Nicht nur helfen, auch sich helfen lassen stärkt die Seele.
6. **Gutes tun.** Bewährt seit biblischen Zeiten. Auch Worte zeigen Wirkung: etwa ein freundlicher Brief an die kranke Kollegin oder die gestresste Freundin. Fürs eigene Wohlbefinden ist es nicht unbedingt nötig, die Post auch wirklich abzuschicken.
7. **Eine Kirche besuchen.** Selbst Nichtgläubige spüren die beruhigende Atmosphäre von sakralen Räumen.
8. **Zum Schrubber greifen.** Wenn im Inneren Durcheinander herrscht, kann es helfen, in Wohnung, Keller, Garten mit Aufräumarbeiten zu beginnen.

9. **Lachen lernen.** Lach-Yoga-Übungen lassen den Glückshormonspiegel steigen: vor dem Spiegel eine Minute lang die Mundwinkel breit nach oben und die Augen zu Schlitzeln ziehen (Barbara Rütting, "Lach dich gesund", Goldmann, 4 Euro).

10. **Atem holen.** Yoga-Technik zum Abbau seelischer Spannungen: linkes Nasenloch zuhalten und durch das rechte tief einatmen; rechtes Loch ebenfalls zudrücken und die Luft drei Sekunden lang anhalten; linkes Loch öffnen und langsam ausatmen. Dann durch das linke Nasenloch tief einatmen und die Übung wiederholen. Je fünf Atemzüge pro Seite; regelmäßig einmal täglich (Ursula Karven, "Yoga für dich und überall", Gräfe und Unzer, 12,90 Euro).

Autor: Petra Mikutta