

Mach doch, was du willst

PSYCHE Es gibt kein Recht auf Freude - sagt die Therapeutin Andrea vorm Walde. Also Trübsinn blasen? Ganz im Gegenteil, aber jeder soll sich seinen Spaß am Leben erarbeiten. Verrückte Ideen sind toll.

VON LUTZ WÜRBACH

Das alte Jahr hat uns einiges abverlangt und der Blick auf das neue gibt keinen Anlass für grenzenlosen Optimismus. Niemand kann im Moment sagen, was die Corona-Krise uns in den nächsten Monaten diktieren wird. Es gibt offensichtlich triftige Gründe, so richtig im Trübsinn zu versinken.

Das kann auch Andrea vorm Walde grundsätzlich nachvollziehen. Nur gehört die Heilpraktikerin für Psychotherapie nicht zu den Menschen, die sich allzu leicht die gute Laune verderben lassen. Sie spricht allerdings nicht von der guten Laune, sondern von der Lebensfreude, also von der Freude am eigenen Leben. „Die Lebensfreude tragen wir tief in uns drin“, sagt die Expertin, die auch als Kommunikationsberaterin und Personal Managerin tätig ist. „Sie ist zum Teil genetisch bedingt.“ Soll heißen, es gibt von Geburt an Menschen, die optimistischer durchs Leben gehen als andere. Darüber hinaus spielen nach den Worten der Expertin auch äußere Einflüsse eine Rolle für die Ausprägung der Freude am Leben. „Im Moment stört Corona unsere Lebensfreude“, sagt vorm Walde.

1 Wie sollten wir mit der Krise umgehen?

„Die Frage ist, ergeben wir uns der Corona-Krise, oder akzeptieren wir die Situation, wie sie ist“, sagt die Therapeutin. Sie plädiert für die zweite Variante. Wir sollten demnach die ungewöhnliche Situation annehmen. Dass das nicht immer einfach ist, leugnet vorm Walde keineswegs. Die Akzeptanz schließt nach ihren Worten nicht aus, dass wir der Sache dennoch kritisch gegenüberstehen. Nur besteht die Herausforderung darin, mit der unbefriedigenden Lage irgendwie zurechtzukommen. Sie formuliert es etwa so: Wie mache ich unter den gegenwärtigen Bedingungen mein Ding weiter - um meine Lebensfreude zu behalten?

2 Es gibt Leute, die meinen, die Politik sei zurzeit die Spaßbremse.

Viel Spaß bedeutet laut Andrea vorm Walde nicht automatisch auch viel Freude am Leben. Natürlich gebe es einen Zusammenhang, aber den dürfe man nicht eins zu eins herstellen, meint sie. Sonst wäre ja ein Komiker quasi von Berufs wegen gegen Depressionen immun, um den Faden mal weiterzuspinnen. Aber die Therapeutin wählt bei dieser Frage einen ganz anderen Ansatz. „Wir



„Der Griesgram macht sich krank und steckt seine Umgebung damit an.“

Andrea vorm Walde
Therapeutin
FOTO: VORM WALDE

glauben, ein Recht auf Freude zu haben“, sagt sie. „Aber wir müssen uns unsere Lebensfreude selbst erarbeiten.“

3 Wie kann das funktionieren?

„Wir werden rückblickend feststellen, dass wir das Jahr 2020 überlebt haben, obwohl wir nicht den Urlaub in der Karibik oder auf einer thailändischen Insel verbringen durften“, sagt vorm Walde. Es müssen ihrer Meinung nach nicht immer die großen Dinge sein, an denen wir unseren Optimismus festmachen. Was ohnehin problematisch ist, wenn unser Aktionsradius eingeschränkt ist. Im Moment plädiert sie dafür, einmal mehr in kleinen Schritten zu denken und zu planen. Stichwort: Die Situation annehmen und sehen, wie wir das Beste daraus machen können.

4 Wie könnten kleine Schritte aussehen?

Auf jeden Fall müssen die Ziele realistisch sein. Doch das hält vorm Walde für wenig problematisch. „Wir sollten in kleinen

Freuden denken“, formuliert sie. Soll heißen, wir überlegen uns, was wir gerne tun würden. Das sollte alles auf einer Liste festgehalten werden, um immer vor Augen zu haben, was wir uns schon alles Gutes gegönnt haben und was noch aussteht. Ein Buch kaufen, ein leckeres Essen zubereiten, an die frische Luft gehen - die Expertin lässt der Fantasie an dieser Stelle freien Lauf. „Vielleicht hat ja auch jemand Lust, einen Spaziergang bei strömendem Regen zu machen. Warum denn nicht“, sagt vorm Walde. Und überhaupt, frische Luft mache gute Laune, sagt sie. Ein Spaziergang im Wald ist demnach eine gute Therapie gegen schlechte Stimmung. Was, wie sie hinzufügt, inzwischen sogar wissenschaftlich belegt sei. Frische Luft ist eine gute Medizin gegen viele Beschwerden wie etwa Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Sie hilft ebenso gegen Trübsinn.

5 Es fällt nicht allen Menschen leicht, ihre miese Grundstimmung selbst zu überwinden.

„Es gibt sogar Menschen, die wollen unbedingt der Miesepeter sein. Dann lasst sie doch“, meint vorm Walde. Aber: „Das dauerhafte Fehlen von Freude führt mit großer Wahrscheinlichkeit in eine Depression“, erklärt die Therapeutin. Um genau da nicht zu landen, muss also auch besagter Miesepeter etwas tun. Das beginnt laut der Therapeutin damit, dass er offen dafür sein muss, Freude zu empfinden. Wer diese Bereitschaft nicht mitbringt, bleibt ewig der Miesepeter mit allen Konsequenzen. Selbstverständlich gilt das nicht nur für ihn, denn diese Offenheit muss jeder mitbringen, der sich nicht in seinem selbst empfundenen Elend suhlen möchte.

6 Muss das letztlich jeder für sich entscheiden, weil es nur ihn berührt?

Es ist keine Entscheidung nur mit individuellen, sondern mit weitreichenden Konsequenzen, wie vorm Walde sagt. „Der Griesgram macht sich krank und steckt seine Umgebung damit an.“ Damit ist es nicht nur ein individuelles Problem. Abgesehen davon, dass es wahrscheinlich auch für Angehörige und Freunde nicht leicht ist, zu sehen, wie jemand vor Kummer vergeht. Und das ist wahrsten Sinnes des Wor-

tes, wie die Therapeutin erklärt: „Kummer macht krank. Er beeinflusst unter anderem die Herzgesundheit.“

7 Lässt sich denn Lebensfreude verordnen?

„Natürlich können wir zum Beispiel im Kreise der Familie festlegen, dass wir jetzt alle mal lustig sind“, sagt vorm Walde. „Das kann klappen, muss aber nicht.“ Eine aufgesetzte oder nur gespielte Freude bringt letztlich gar nichts und strengt nur an. Das Gehirn müsse aktiv auf Freude eingestellt werden, heißt es. Es dürfte sich nicht auf düstere Gedanken fokussieren. „Die Lebensfreude muss authentisch sein, damit sie ehrlich und wohltuend ist“, erklärt die Therapeutin. Das ist ein Prozess. Wir müssen sie immer wieder tief in uns verinnerlichen, was auf Kommando eher nicht zu machen ist. Oder wie die Expertin sagt: „Auf Knopfdruck wird die Stimmung nicht besser.“

8 Wenn es so einfach nicht funktioniert, wie dann?

Der Jahreswechsel ist üblicherweise ein geeigneter Zeitpunkt, um über Veränderungen nachzudenken. Jetzt könnte die konkrete Überlegung in der Familie zum Beispiel lauten: Wie gehen wir freudig das neue Jahr an? Vielleicht damit, so vorm Walde, dass wir Dinge bewusster gestalten, so dass sie mehr als bisher Freude bereiten. Die Stimmung lässt sich nach ihren Worten unter anderem mit kleinen Veränderungen am Ambiente der Wohnung bewerkstelligen. Es reiche mitunter schon eine Kerze, sagt sie. Oder das Feuer im Kamin, die Blumen auf dem Tisch, die neuen Kissen für das Sofa - wir schaffen uns eine gemütliche Atmosphäre, die wir wohltuend verinnerlichen - gerade weil wir momentan viel zu Hause sein müssen. Das setzt natürlich voraus, dass sich jeder bewusst ist, was ihm tatsächlich Freude bereiten würde. Nichts leichter als das? Den Selbstversuch kann ja jeder einmal machen. Die Aufgabe lautet: Schreibe fünf Dinge auf, die du jetzt gerne machen würdest!

Und es gibt ein weiteres klitzekleines Problem: Jedem macht etwas anderes Freude. Es kommt folglich auch darauf an, beim Thema

Lebensfreude empathisch gegenüber unseren Mitmenschen zu sein. Also zu überlegen, wie sich die Lebensfreude beispielsweise des Lebenspartners steigern lässt.

9 Blumen werden gegen die Corona-Tristesse allein nicht helfen. Niemand weiß, was 2021 bringt. Das drückt die Stimmung.

Dass besagte Sofakissen allein den Schalter in unserem Gehirn nicht auf Freude umlegen, bestreitet vorm Walde nicht. Aber viele kleine Schritte, sagt sie, könnten ohne weiteres das grundlegende Lebensgefühl nachhaltig beeinflussen. Dann wird die Therapeutin pragmatisch: „Wenn wir nicht wissen ob und wie wir 2021 Urlaub machen dürfen, dann planen wir eben schon mal für 2022.“ Auf das Gefühl der Vorfreude kommt es letztlich an, denn es gibt unserem Leben einen Sinn. Vorfreude schaffe Lebensfreude, sagt sie. Ebenso wie Nachfreude.

10 Was ist denn unter Nachfreude zu verstehen?

Kurz gesagt: Wir erfreuen uns an Dingen, die schon Geschichte sind. „Wir schwelgen in Erinnerungen“, erklärt es die Therapeutin. Ein typisches Beispiel für sie ist das Blättern im Fotoalbum. Mit den Bildern sind in der Regel schöne Erinnerungen verbunden, die sich auch noch Jahre danach wieder auffrischen lassen. Und wie ist es, wenn die Familie gemeinsam im Album blättert? Entspannt, lustig, vertraut, gemütlich und manchmal kommt eine geradezu glückselige Atmosphäre auf. Denn es führt uns vor Augen, wie gut es uns in Wirklichkeit geht.

11 Mal abgesehen von geplatzten Urlaubsplänen oder Familienfeiern, die Lebenslust wird nicht nur von der Corona-Krise auf eine harte Probe gestellt.

Das Leben halte eine Menge Hürden bereit, sagt vorm Walde. Ein Familienmitglied werde krank und wir machten uns deswegen Sorgen. Das sei völlig normal. Es sei ebenso normal, wenn eine solche Situation die Stimmung drücke. Nur dürfe sich niemand in das Problem hineinsteigern, erklärt die Expertin. Es dürfe nicht den gesamten Alltag beherrschen.

Ähnlich sieht es am Arbeitsplatz aus. Wer unzufrieden mit seinem Job sei, müsse nach den Gründen suchen. Sind die gefunden, geht es laut der Expertin darum, zu schauen, was der Betroffene anders machen sollte, um aus der Zwickmühle zu kommen. Es könne aber auch sein, sagt sie, dass der Einzelne an der Situation nicht wirklich etwas ändern kann. Und dann? „Eine dauernde Gegenwehr tötet die Lebensfreude“, sagt vorm Walde. Manche Dinge sollten wir folglich als gegeben akzeptieren, um uns nicht sinnlos aufzureiben.

12 Wie lässt sich all das auf einen Nenner bringen?

Etwa so: Es gibt keine Lebensfreude auf Knopfdruck, aber wir brauchen sie, um nicht krank zu werden. Wir müssen sie uns Schritt für Schritt verdienen. Oder wie es Andrea vorm Walde sportlich ausdrückt: „Wir müssen auch unsere Freude-Muskeln trainieren.“

Helfen - aber richtig

Wer kennt das nicht: Menschen kommen und schütten eine ganze Lkw-Ladung von (eigentlich löslichen) Problemen vor einem ab. Vielleicht noch an Tagen, an denen die Familie eigentlich bei Kaffee und Kuchen ein paar besinnliche Stunden verbringen will. Mehr noch, die „Sorgenkinder“ sperren sich gegen jegliche Lösungsansätze und wollen ausgiebiges Mitleid. Wie fühlt man sich dabei? Die Lkw-Ladung des anderen Menschen kann für einen selbst sehr schnell erdrückend sein und die Energie rauben, die man für sein eigenes Leben braucht.

Natürlich sollen wir für die Menschen da sein, die uns am Herzen liegen - doch wenn, dann richtig. Nicht hilfreich sind die gut gemeinten Ratschläge. Diese wirken auf den anderen tatsächlich wie Schläge, da sich hinter ihnen eine klassische „Du-Depp-Aussage“ verbirgt. Etwa so: „Ich weiß, wie man das macht und du bist zu blöd.“ Oder: „Das macht man doch nicht so.“ „Wenn man das so macht, braucht man sich ja nicht zu wundern, dass...“



Andrea Herz (links) und Anja Beck sind Diplompsychologinnen aus Halle. FOTO: JÖRN KRUSE

Aber selbst eine Bagatellisierung - „So schlimm ist das doch nicht“ - oder Verschlimmerung des Problems - „Oh Gott, dass du das aushältst“ - nutzt niemandem. Wer helfen will, lädt den Freund oder Verwandten zu einem Spaziergang ein. Bewegung baut bereits eine ganze Menge Stresshormone ab. Und dann wird erst einmal gut zugehört. Dazu zählt auch eine zugewandte Körpersprache. Wichtig ist, Verständnis zu signalisieren: „Ich kann verstehen, dass dich das ärgert.“ Oder: „Wenn ich dich richtig verstanden habe, dann...“ Dadurch fühlt sich der Gegenüber emotional aufgefangen.

Dieses emotionale Auffangen ist enorm wichtig, denn erst jetzt ist die nach Hilfe suchende Person bereit für den nächsten Schritt. Hier werden nun die Ressourcen - statt der Probleme - in den Vordergrund gerückt. Vorteilhaft sind lösungsorientierte Fragen: „Wann läuft es denn besser?“ „Welche ähnliche Situation hast du schon mal gemeistert?“ Auf diese Weise verliert sich der Hilfesuchende nicht in langwierigen Schleifen der Problembeschreibung, sondern gewinnt eine neue Perspektive: Ich bin für mich selbst verantwortlich und kann mir selbst helfen!

Übrigens: Am Ende wird nicht nur dem zunächst betrübten Mitmenschen geholfen. Auch der hilfsbereite Freund gewinnt. Denn dankbare Menschen geben uns richtig viel Energie zurück!

Anja Beck und Andrea Herz

