



Ratten, Frösche und Schmetterlinge - Der Weg zum Glücklich sein

„Das Leben ist zu kurz um ein langes Gesicht zu machen“ - So hieß der Vortrag des renommierten Kinder- und Jugendpsychologen Nawid Peseschkian. Dieser galt als einer der Highlights am ersten Gesundheitstag der Friedrich-List-Schule in Wiesbaden.

Zu Recht, denn der aus einer sehr erfolgreichen und beliebten Psychologenfamilie stammende Mann, hat offensichtlich einen guten Draht zu Jugendlichen, Kindern und auch Erwachsenen. Immer wieder lockert er die Stimmung in der Aula der Schule mit lustigen Sprüchen auf. A als eine Lehrerin beispielsweise zum Andenken ein Foto von ihm machen will, unterbricht er seinen Satz, setzt sich hinter dem Rednerpult in Pose und fragt mit breitem Lachen „So okay?“.

Dem Vortrag hat es also nicht an Humor und Spaß gefehlt, trotz des ernsten Themas.

Hatte nicht jeder von uns schon einmal das Gefühl, dass man sich schwach fühlt, dass man sich verloren oder gar allein gelassen fühlt? Hat sich nicht jeder schon einmal nach einem Sinn gefragt? Warum gehe ich zur Schule? Warum gehe ich überhaupt auf die Arbeit? Und da haben wir uns nicht mit den Antworten „Weil ich etwas lernen muss“ oder „Weil ich Geld verdienen muss“ zufrieden gegeben. Jeder wurde schon einmal geärgert, hat sich durch eine schlechte Note entmutigen lassen oder musste plötzliche Veränderungen einfach so hinnehmen, ohne danach gefragt zu werden. All diese Erfahrungen, die wir in unserem Leben machen und all diese Fragen, mit denen wir uns beschäftigen, beeinflussen unser Denken, unsere Psyche und unser Handeln. Immer damit richtig umzugehen ist nicht leicht. Doch laut Dr. med. Nawid Peseschkian, kann ich es mir um einiges einfacher machen. Anstatt mir die negativen Dinge der Situation ständig vor Augen zu halten, muss ich mich auch auf die positiven Aspekte aufmerksam machen. „Wenn du geärgert wirst, hast du die Chance, deine Stärke zu zeigen“, so Nawid Peseschkian. Oder wenn ich eine schlechte Note geschrieben habe, habe ich die Chance, das nächste Mal eine bessere Note zu schreiben. In der Theorie klingt das alles ja ganz einfach. Doch um das auch wirklich so umsetzen zu können, muss ich flexibel sein und unerwartete Dinge annehmen können. Dies geht nur mit einer gewissen Gelassenheit, die ich mir selbst beibringen kann. Dafür reicht eventuell sogar schon, dass ich in diesem Vortrag gut genug aufgepasst habe, denn „wenn man auf die richtigen Sachen geachtet hat und richtig hingehört hat, hat man Dinge für's Leben gelernt“- So auch ein Klassenkamerad.

Genau wie viele andere, muss ich mir diese Dinge wahrscheinlich nur immer wieder in mein Gedächtnis rufen, bis es fest darin verankert ist.

Zu diesen Dingen gehört zum Beispiel auch, dass ich mir die Frage stelle, ob ich jemanden so viel Macht über mich haben lassen möchte, wenn ich provoziert werde. Ob ich die Kontrolle abgebe und darauf eingehe, oder einfach gelassen genug bin, um mich nicht provozieren zu lassen.

Ein anderer Fall ist, dass viele Menschen auf ihrem Sterbebett nicht nur sagen, dass sie gerne mehr Zeit mit der Familie verbracht hätten oder lieber weniger gearbeitet hätten, sondern auch, dass sie sich wünschen, dass sie sich selbst öfter erlaubt hätten, glücklicher zu sein. Mir wurde erst bei Peseschkians Worten klar, dass meine Oma, die letztes Jahr verstorben ist, in etwa das Selbe sagte bevor sie einschlief. Es liegt also häufig in deiner eigenen Hand, ob du nun glücklich bist oder nicht und dann dürfen wir uns nicht selbst im Wege stehen. Sonst werden wir es bereuen.

Zusätzlich spielen andere Faktoren spielen natürlich eine Rolle, ob ich glücklich sein kann. Darunter auch, wie ich mit anderen Menschen umgehe. Die Geschichte von einem König,

der seinen Diener los schickt, um ihm die zwei schönsten und die zwei schlechtesten Organe des Menschen zu bringen und dieser beide Male das Herz und die Zunge bringt, zeigt, dass wir selbst entscheiden können, wie wir unser Herz und unsere Zunge einsetzen. Ob wir mit dem Herzen lieben und Gutes wollen, oder Hass in uns tragen. Ob wir mit unserer Zunge gute Dinge aussprechen und anderen Menschen frohe Botschaften oder Komplimente mitteilen, oder ob wir üble Nachrede aussprechen oder lügen. Das heißt nicht, dass wir jeden Menschen so nah an uns heran lassen müssen, dass es keine Distanz mehr gibt. Aber das heißt eben auch nicht, dass wir die Menschen nur von uns weg stoßen sollen. Es ist wie „wenn Igel Liebe machen“. Sie müssen so lange aufeinander zugehen oder sich voneinander entfernen, bis sie die richtige Distanz gefunden haben, damit sie sich nicht wehtun.

Dazu fiel mir auch ein, dass ich schon so oft beobachtet habe, wie sich Menschen, die sich lieben und sich so nah wie möglich sein wollen, irgendwann wieder voneinander entfernen. Sie waren sich zu nah, um sich wohl zu fühlen. Es ist eine Gradwanderung, auf der man wandelt.

Wichtig für diese Wanderung ist außerdem, dass wir es wagen einen Schritt zurück zu machen, um vorwärts zu kommen. Nawid Peseschkian erklärt dies anhand des Schmetterlingsphänomens: Der Schmetterling befindet

sich in einem Raum mit einem halb offenen Fenster. Er möchte nach draußen fliegen, stößt jedoch immer wieder gegen die Glasscheibe. Um ins Freie zu gelangen, müsste der Schmetterling nur ein wenig zurück und etwas weiter nach links oder rechts fliegen. Er muss vom alten Weg abweichen. Auch wir müssen offen für neue Wege sein, denn dann stehen uns auch mehr Möglichkeiten offen dahin zu gelangen, wohin wir auch wollen.

Anhand eines Rattenexperiments erklärt der Psychologe, dass wir eine nicht endende Hoffnung und Durchhaltevermögen aus positiven Erfahrungen lernen können. Eine Ratte, die nicht schwimmen kann, geht in einem Wasserglas nach zwei Minuten unter. Aber eine Ratte, die die Erfahrung gemacht hat, dass nach zwei Minuten eine Leiter kommt, die ihnen den Weg ins Freie ermöglicht, schafft es beim nächsten Mal bis zu über achtzig Stunden, weil sie daran glaubt, dass eine Leiter kommt und sie rettet. Auch wir brauchen den Glauben an eine Leiter, sonst gehen wir unter. Solche positiven Erfahrungen, die mir das Durchhaltevermögen und die endlose Hoffnung lehren, nenne ich die wundervollen Momente, in denen ich an mir selbst zweifle und meine Freunde und meine Familie mir die Hand reichen. Wenn sie mir einen Ausweg vor dem Ertrinken in Selbstzweifeln bieten. Sie sind dann meine Leiter.

Ein weiteres „unschönes Tierexperiment“ - Peseschkian entschuldigt sich dafür - zeigt uns, dass wir darauf achten müssen, ob wir uns nicht schon an unsere Situation des Unglücklich seins oder des Gar-nichts-fühlens gewöhnt haben und wir aus dieser Gewohnheit ausbrechen müssen. Ein Frosch der plötzlich in heißes Wasser geworfen wird, springt raus und überlebt. Ein Frosch, der aber schon länger im warmen Wasser sitzt und sich der Kochtopf mit der Zeit erhitzt, der wird gekocht und stirbt. Die Frage, die ich mir während des Vortrags auch gestellt habe war, wie viele von meinen Emotionen oder Gefühlen sind eigentlich Gewohnheit sind und welche ich erlebe noch bewusst und begründet erlebe?

Wir brauchen für all das eine gewisse Balance im Leben. Zwischen der Leistung, die wir von uns erwarten und erbringen können (auf der Arbeit, in der Schule, beim Sport oder in der Partnerschaft), den Kontakten, die wir pflegen (die Familie, die Freunde, mit denen wir ins Kino gehen oder in der Bar ein Bier trinken), dem Körper den wir gesund halten möchten (Kleidung, Sport oder Kosmetika, mit denen wir den Körper pflegen) und der Phantasie bzw. Zukunft, um unseren kosmischen Hunger zu stillen (Träume, Wünsche oder Sinn-Fragen).

Gerät diese Balance aus den Fugen, so verändert sich alles. Doch so entstehen auch die einzelnen unterschiedlichen Kulturen.

Achtet man nur auf den Körper und die Leistung, so kann es zum Burn-out kommen. Beschränkt man sich auf die Phantasie und den Kontakt, so entsteht der Fatalismus.

Unser Weg zum Ziel, um glücklich zu sein, besteht darin, mit uns selbst und mit anderen im Reinen zu sein, offen für neue Dinge und Veränderungen zu sein und die Hoffnung niemals aufzugeben. Aber am allerwichtigsten ist es, dass wir uns selbst erlauben glücklich zu sein.

Ich habe mir die Worte des Psychologen nun mehrfach durch den Kopf gehen lassen und bin erstaunt darüber, dass auch ich noch viel lernen konnte, obwohl ich dachte, dass ich schon ein sehr gelassener und glücklicher Mensch bin. Es geht mir nahe zu verstehen, wie einfach wir Menschen uns beeinflussen, manipulieren und sich unsere Stimmungen verändern lassen. Von uns selbst. Diese Macht müssen wir nutzen um jeden Tag zum schönsten unseres Lebens zu machen. Wir müssen uns nur immer wieder daran erinnern, dass wir glücklich sein dürfen und uns die Frage stellen, ob wir lieber meckern wollen, oder uns auf die Situation einlassen um neue Wege zu gehen. Jeder Mensch ist es wert gut zu sich und den anderen zu sein. Fliegt auch mal einen halben Meter rückwärts, findet eure Leiter und badet nicht zu lange im warmen Wasser, dann kommt auch ihr an euer Ziel.