

„Stell dich nicht so an“ „Willst du mich eigentlich veräppeln“ „Da mussten wir alle durch“ „Alles halb so schlimm“ „Reiß dich mal zusammen“ „Mach einfach mal ein bisschen Sport, dann ist es nicht mehr so schlimm“. „Geh mal an die frische Luft“ „Nimm es doch nicht so schwer“. Kennt ihr diese Sätze? Ich hab das ständig gehört. Und in meinem Kopf Depressions-Bingo gespielt. Das schlimme ist, dass sich dadurch nichts löst. Es verstärkt nur das Narrativ „ich bin nicht gut genug“. „Ich müsste mich mehr anstrengen“ „Ich bin selber Schuld“. Je mehr wir das glauben, je mehr wir das hören, desto unglücklicher werden wir. Unglück kommt selten allein. Wer zu sich selber hart ist trägt das auch an andere weiter. Genervte Kollegen. Gestresste Eltern. Und je mehr wir das hören, desto dünnhäutiger und ängstlicher werden wir. Eine Abwärtsspirale in der wir alle tagtäglich leben. Aber es geht auch anders.

„Ich sehe, dass du traurig bist. Ich sehe das es schwierig ist. Das darf sein. Es ist ok, dass du so fühlst. Ich liebe dich egal was ist. Wir kriegen das hin“. Fühlt sich viel besser an oder? Und was im Subtext drin steckt ist: Du bist wertvoll. Du bist in Sicherheit. Du wirst geliebt. Du bist nicht alleine. Ich wünsche mir, dass wir einander so begegnen. Offen, liebevoll und wertschätzend. Diese Sicherheit öffnet nämlich Raum um Probleme zu lösen.

Und die erste Person bei der man damit anfängt ist man selbst. Sich selber etwas netter begegnen. Liebevoll und wertschätzend. Das Leben an sich ist schwer genug. Wir können dafür Sorgen, dass es einfacher wird, indem wir den Raum ändern, wie wir uns selbst begegnen. „Das Gehirn ist wie Tofu – es schmeckt wie das worin man es mariniert“.

Dummerweise ist das Gehirn darauf ausgelegt Negatives mehr zu wichten als Positives. Evolutionsbiologisch ergibt das Sinn – der Tiger der uns fressen konnte war wichtiger als dass die Sonne heute so schön warm ist. Heutzutage ist dieser Mechanismus eine Bürde. Doch das zu ändern liegt in unserem Einflussbereich und wie alles fängt es mit den kleinsten Sachen an. „Wofür bist du heute dankbar?“ Wenn man sich diese Frage jeden Tag stellt, ändert sich der Fokus. Die Sonne wird heller. Und die Musik lauter. Es ändert nichts daran, dass das Leben herausfordern ist. Aber es ändert den Blickwinkel.

Lasst uns das mal weiter spinnen. Wenn sich dein Blickwinkel auf dein Leben ändert wirst du glücklicher. Es gibt Studien die belegen, dass Glück ansteckend ist. Um Menschen die mit ihrem Leben glücklich sind, sind andere Menschen auch glücklich. Die Forscher haben das in Form von Beziehungsnetzen dargestellt. Glückliche Menschen wurden mit einem gelben Punkt markiert. Und gelbe Punkte kamen immer in Wolken. Glück breitet sich aus.

Es geht nicht darum eine Sache zu finden die sofort alles verändert. Aber es geht um diese kleinen Schritte. Sei dankbar. Geh zum Therapeuten. Tu etwas, was dir gut tut. Jeder für sich kann Schritte gehen, um das eigene Leben zu verändern. Wenn wir alle diese Schritte gehen, erzeugen wir eine Bewegung, die mitreißend ist. Eine Aufwärtsspirale. Diese Aufwärtsspirale kann das Leben etwas einfacher machen. Und etwas schöner.

Diese Schritte sind nicht für jeden gleich. Genau genommen sind sie für jeden unterschiedlich. Und das ist kein Weg, den man in 2 Tagen geht. Nicht mal in zwei Jahren. Aber jeder Schritt bringt Veränderung mit sich. Und ich möchte euch mitgeben: macht euch auf die Suche nach eurem eigenen Weg. Ich verspreche euch, es lohnt sich!

In diesem Sinne: Macht was euch gut tut.