



Dr. Jan  
Glasenapp,  
Schwäbisch  
Gmünd

# Über das unendliche Streben nach psychischem Wohlbefinden

*Falls Sie psychisches Wohlbefinden verspüren, brauchen Sie nicht weiterzulesen. Alle anderen Interessierten sind zu warnen: Vielleicht ist es viel wahrscheinlicher, sich psychischem Wohlbefinden zu nähern, indem Sie die folgenden Ausführungen und Gedanken bewusst nicht berücksichtigen...*

Psychisches Wohlbefinden an sich gibt es nicht. Es ist das Resultat eines komplexen Prozesses, in den vielfältige Aspekte einfließen, von denen wir nicht alle selber in der Hand haben. Viele dieser Aspekte erscheinen darüber hinaus als gemeinschaftliche und damit gesellschaftliche Aufgabe, der es lohnt, sich zu stellen. Dennoch wird es – vergleichbar Glück – mehr ein Streben nach psychischem Wohlbefinden sein, dem wir verpflichtet sind, als der Anspruch, es jemals zu erreichen. Es ist somit ein »fuzzy object«, ein seltsames Objekt menschlicher Begierde. Es erinnert an Herrn Tur Tur in Michael Endes Jim Knopf, der umso größer erschien, je weiter er weg war, und zu normaler Größe schrumpfte, wenn er neben einem stand. Dementsprechend scheint psychisches Wohlbefinden ein weit größeres Thema für diejenigen zu sein, die weit davon entfernt sind, als für diejenigen, die es neben sich stehen haben. Und das Streben danach kann selber zu einem Problem werden. Aus der therapeutischen Praxis kann ich nur feststellen, es gibt kaum Schlimmeres, als der geäußerte Gedanke: »Es MUSS mir gut gehen!«

## Handeln, Denken und Fühlen

Insofern ist psychisches Wohlbefinden eine der wichtigsten Zielsetzungen, die an Professionelle psychosozialer Dienstleistungen herangetragen werden. Dabei sind sie wiederum selber von dieser Zielsetzung direkt betroffen, leidet ihr psychisches Wohlbefinden doch oft gerade unter der professionellen Tätigkeit. Das Wissen über dieses

Thema zu erweitern, sei es durch Beratung, durch Fortbildung oder auch Psychotherapie, kann – wie bei einer Landkarte – die Orientierung in dieser mitunter undurchsichtigen Landschaft erleichtern, wohl wissend, dass es die Wirklichkeit nicht ersetzt.

Einer sehr vereinfachten (verhaltenstherapeutischen) Vorstellung nach besteht unsere Psyche aus der Summe all dessen, was wir tun, was wir denken und was wir fühlen. Diese Trias aus Handeln, Denken und Fühlen, aus Verhalten, Kognitionen und Emotionen, stellt die Eckpfeiler der ich-zentrierten Psychologie dar, innerhalb derer viele psychologischen Fragestellungen und Antworten positioniert werden können. Dabei bestehen Überschneidungen, auf der einen Seite zum Körper, der Domäne der Medizin, also der Bereich der Psychosomatik, auf der anderen Seite zu Beziehungen, zu anderen Menschen, zu systematischen Aspekten, also den Bereichen der Pädagogik und der Soziologie. Ich möchte hier bei den drei erstgenannten grundlegenden Aspekten menschlicher Psyche bleiben.

## Tun Sie soviel Angenehmes wie nur möglich!

Wie wir wissen, ist das Ganze weit mehr als die Summe seiner Einzelteile, dementsprechend entsteht mangelndes psychisches Wohlbefinden auch nicht nur in einem dieser drei Bereiche, sondern aufgrund vielfältiger Wechselwirkungen. So kann eine Steigerung psychischen Wohlbefindens auch nur auf allen drei Ebenen erfolgen. Offensichtlich ist es dabei am leichtesten, bei

eigenen Veränderungsprojekten mit der Ebene des Verhaltens zu beginnen, da diese Ebene am ehesten beobachtbar ist. Es gibt zwei wichtige Aspekte auf dieser Ebene, die in direktem Zusammenhang mit psychischem Wohlbefinden stehen:

- a) Tun Sie soviel Angenehmes wie nur möglich! Diese Empfehlung resultiert aus Erfahrungen mit depressiven Menschen. Martin Hautzinger, ein bekannter Depressionsforscher, erinnert mit einem Lehrsatz sinngemäß daran: Das Problem depressiver Menschen ist nicht zu viel Negatives, sondern zu wenig Positives. Positive und damit vorrangig angenehme Erfahrungen sind das wichtigste Gegengewicht für die Belastungen des Alltages. Dieses Gegengewicht ist umso mehr nötig in schwierigen Zeiten. Worin diese angenehmen Aktivitäten letztlich bestehen, lässt sich nicht pauschal beantworten, manchmal hilft es, sich daran zu erinnern, was einem früher Spaß gemacht hat (übrigens: es muss nicht immer teuer sein...).
- b) Tun Sie immer wieder etwas Neues, d.h. stellen Sie sich Herausforderungen, stellen Sie sich Ihren Ängsten! Nina Ruges Lieblingspruch war wohl nicht – wie sie in einem Interview berichtete – »Alles wird gut!«, sondern, »Wo die Angst ist, da ist der Weg!« Damit erinnert sie daran, dass es uns zwar vor depressiven Phasen schützen kann, wenn wir möglichst viel Angenehmes tun, dies aber nicht unbedingt auch zu einem hohen Selbstbewusstsein führen muss. Dieses resultiert eher aus bewältigten Herausforderungen. Das kann schon damit beginnen, Alltagsroutinen immer wieder zu verändern und sich von den damit verbundenen Sicherheiten bewusst zu lösen: Essen Sie mal mit der anderen Hand als üblich, stellen Sie sich, wenn Sie es mal wieder eilig haben, an der längsten Supermarktschlange an, nehmen Sie einen anderen Weg zurück von der Arbeit oder probieren Sie eine Speise, die Sie noch nie gekostet

haben – das hält jung! Natürlich lässt sich der Schwierigkeitsgrad je nach persönlicher Bereitschaft noch anpassen.

### Die Gedankenmaschine läuft und läuft und läuft

Die zweite Säule psychischen Wohlbefindens stellt unser Denken dar, die Welt der Kognitionen. Wer kennt ihn nicht, den unglaublich hilfreichen Satz: »Denk doch mal positiv!« Das Schlimme an diesem Satz ist, er ist logisch richtig, hilft aber kein bisschen. Nicht ohne Grund gibt es so viele Ratgeber über positives Denken – wir bräuchten sie nicht, wenn es so einfach wäre, wie darin beschrieben ist. Wenn wir also schon nicht auf Kommando positiv denken können, dann können wir zumindest die Welt der Gedanken weniger wichtig nehmen. Wir können uns klar machen, dass diese belastenden Gedanken das Produkt einer sprachlichen Gedankenmaschine sind, die immer läuft und läuft und läuft... Wir können diesen Ergebnissen aber in unterschiedlicher Weise mehr oder weniger Beachtung schenken.

Dabei ist eine weitere Erkenntnis hilfreich: Zu mir in die Praxis kommen zwei große Gruppen an Patientinnen und Patienten. Die erste Gruppe beschäftigt sich gedanklich die meiste Zeit des Tages mit Ereignissen, die schon längst passiert sind, Fehler die sie selbst gemacht haben, Schicksalsschläge, Fehler anderer. Diese Gruppe leidet oftmals unter depressiven Symptomen, ich nenne sie die »Gefangenen der Vergangenheit«. Demgegenüber gibt es die »Gefangenen der Zukunft«, oft ängstliche Menschen, die die meiste Zeit des Tages über Ereignisse nachdenken, die noch kommen werden: Was passiert, wenn ich gleich den Fahrstuhl (das Flugzeug, die Prüfung etc.) betrete? Was passiert mit den Kindern? Was ist, wenn ich nicht mehr bin? Beiden großen Gruppen ist etwas gemeinsam. Sie vergessen, dass Ruhe und Entspannung und damit auch psychisches Wohlbefinden nie in der Vergangenheit zu finden ist und nie in der Zukunft, sondern nur

im Hier und Jetzt. Dieser dritten Zeit mehr Beachtung zu schenken und sie bewusster wahrzunehmen, kann bei belastenden Gedanken helfen. Dies stellt die Welt der Achtsamkeitsübungen dar, die den klassischen Entspannungsverfahren aktuell den Rang ablaufen.

### Ohne Wut keine Entwicklung

Die dritte Säule schließlich bilden die Emotionen, denen sich – einem trivialen Stereotyp bedienend – auch Männer nähern können, nicht nur wenn sie sagen: »Ich habe das Gefühl, ich sollte mal wieder Sommerreifen wechseln!« Diesen und anderen Menschen kann gesagt werden, es ist ganz leicht über Gefühle zu reden, der Forschung nach gibt es nämlich nur vier für den zwischenmenschlichen Bereich wichtige Grundgefühle<sup>1</sup>. Es sind: Freude, Trauer, Angst und Wut. Die ersten beiden gelten als Gegensatzpaar, die zweiten beiden auch. Während wir Freude empfinden, wenn wir etwas, das uns wichtig ist, bekommen, erleben wir Trauer, wenn wir entsprechendes verlieren – sei es Materielles (ein Mensch, ein besonderer Gegenstand oder ein Lutscher etc.) oder Immaterielles (Anerkennung, Zuwendung, Liebe, Erfolg etc.). Angst und Wut hingegen sind unsere Schutzemotionen, die immer dann aktiviert werden, wenn unsere Grenzen in irgendeiner Weise bedroht sind. Angst gibt uns die Kraft, uns vor einer Bedrohung zu schützen, indem wir Distanz zur Bedrohung schaffen und uns zurück ziehen. Wut schützt uns, indem wir uns gegenüber der Bedrohung abgrenzen und artikulieren: »Stopp! Bis hierhin und nicht weiter!« Wütend zu sein bedeutet nicht – wie immer noch oft vermutet wird – meinem Nachbarn eine zu scheuern oder auf das Nachbarland eine Bombe zu schmeißen. Aggression kann zwar die Folge von Wut sein, aber zunächst geht es dem Sinn nach um Abgrenzung. Während wir ohne Angst schon längst ausgestorben wären, da wir in gefährlichen Situationen nicht das einzig Wahre gemacht hätten, nämlich wegzulaufen

oder den Fuß vom Gaspedal zu nehmen, sähe die Welt ohne Wut nicht wie das Paradies aus, sondern wir wären vermutlich immer noch ein Klumpen Amöben.

Das Wort »Ich« und vielmehr die Ich-Entwicklung, vielleicht jegliche Form von Weiterentwicklung, vollzieht sich in der Abgrenzung. Die Kraft für diese Abgrenzung erhalten wir nicht durch Freude, Trauer und erst Recht nicht durch Angst, sondern mit der Wut – nicht ohne Grund ist die Pubertät eine Lebensphase, in der Wut eine so wichtige Rolle spielt. Das Ziel im Umgang mit dieser dritten Säule psychischen Wohlbefindens schließlich ist es, diese Gefühle bei sich und dann auch bei anderen wahrzunehmen, zu empfinden und sie dann auszudrücken, um sie mit anderen Menschen zu teilen, um so deren Potential zu nutzen. Dies kann mit Worten geschehen, aber auch auf vielfältige andere, z.B. künstlerische Weise. Fragen Sie sich zum Abschluss doch bitte selbst: Welche dieser vier Emotionen ist Ihre Stärke, welche zeigen und erleben Sie in der letzten Zeit öfters? Gibt es hier Inkongruenzen, d.h. erleben Sie andere Emotionen als Sie zeigen? Wo gibt es Räume, Orte für Sie, wo Sie bei Bedarf wieder emotional kongruenter sein können? Und welche dieser Emotionen haben Sie in letzter Zeit weniger gezeigt und welches Potential haben Sie damit weniger genutzt? Es scheint so zu sein, dass das wichtigste Gefühl eines Menschen nicht dasjenige ist, das er am meisten oder intensivsten zeigt, sondern das, zu dem er am wenigsten Zugang hat. Solche und ähnliche Gedanken können – müssen aber nicht – auf dem Weg zum psychischen Wohlbefinden hilfreich sein – viel Erfolg Ihnen dabei!

#### Thomas Sydenham

Die Ankunft eines guten Clowns ist für eine ganze Stadt heilsamer, als die Ankunft von 30 mit Medikamenten beladenen Eseln.

<sup>1</sup> Eigentlich sind es sechs und es gibt natürlich viele weitere Klassifikationsmöglichkeiten für Emotionen, aber diese bezieht sich auf Forschungen von Ekman, der weltweit Fotos von Menschen mit entsprechendem Gesichtsausdruck gezeigt hat, wobei immer wieder diese Grundemotionen erkannt wurden.