

Jutta Oster

Her mit
dem bunten
Leben!



Wie wir unserem Glück auf
die Sprünge helfen

HERDER 4b

FREIBURG · BASEL · WIEN

Inhalt

Einleitung

6

Ein dickes Fell, bitte!

Die innere Widerstandskraft stärken

9

Ziemlich beste Freunde

Warum wir Verbindungen zu anderen Menschen brauchen

26

Die Macht der Seelenruhe

Gelassen durchs Leben gehen

34

Erhol dich!

Gegen den Stress: Kleine Übungen mit großer Wirkung

44

Jetzt bin ich mal an der Reihe!

Wie du gut für dich selbst sorgst

52

„Danke!“ sagen

Warum der Blick auf die Haben-Seite glücklich macht

62

Vom Glück des Handelns

Flow erleben: Wach und entspannt zur Höchstform auflaufen

76

Wohin soll's denn gehen?

Warum das Leben eine Richtung braucht und eigene
Stärken den Weg weisen

82

Klüger entscheiden – mit Herz und Verstand

Wie du eine gute Wahl triffst

90

Wer Nein sagt, kann auch aus vollem Herzen Ja sagen

Wie du leichter Grenzen setzt

100

Dem Leben Vertrauen schenken

Warum Zuversicht Flügel verleiht

108

Von der Kraft der guten Gefühle

Glücksbringer für den Alltag

116

Schlusswort

124

Quellenhinweise

126





Einleitung

Herzlich willkommen.
Schön, dass du da bist!

Ein Werkzeugkasten für innere Stärke, gute Gefühle, Zuversicht und Gelassenheit in Zeiten, die ziemlich herausfordernd sind: Das klingt zu schön, um wahr zu sein, oder? Aber genau den hältst du mit diesem Buch gerade in den Händen. Der Werkzeugkasten lädt dich dazu ein, einiges auszumessen und zu überprüfen, ein wenig zu schrauben und zu reparieren, zu justieren und zu verbessern – aber nicht in deinen vier Wänden, sondern in deinem Leben.

Dein Glücksbringer dazu: die Positive Psychologie, die Wissenschaft vom gelingenden Leben. Das Themengebiet hat mich vor rund 20 Jahren gepackt, als ich ein Buch über das Glück geschrieben habe, und begleitet mich bis heute als Journalistin und Gesundheitswissenschaftlerin. Was gibt uns innere Stärke? Woraus können wir nach Kri-

sen wieder neuen Lebensmut schöpfen? Wie gehen wir leichter und gelassener durchs Leben? Was hält uns gesund und glücklich? Das sind die Fragen, mit denen sich die Positive Psychologie befasst. Sie ist ein Zweig der psychologischen Forschung, der kurz vor der Jahrtausendwende in den USA aufgekommen ist und die positiven Kräfte unserer Psyche in den Blick nimmt. Zuvor hatte sich die Psychologie vor allem auf die Heilung seelischer Krankheiten konzentriert. Der Blick hat sich also deutlich geweitet – hin zum Glück. Denn es reicht nicht, dass wir uns nur dann um unsere Seele kümmern, wenn es ihr gerade nicht gut geht.

„Her mit dem bunten Leben!“ ist ein praktischer und kompakter, aber fundierter Alltagsbegleiter, ein Ratgeber, den du immer mal wieder aufschlagen kannst, auch wenn du vielleicht gerade nur ein paar Minuten Zeit hast. In zwölf Kapiteln stelle ich dir darin vor, welche Zutaten zu einem erfüllten Leben gehören. Sie sollen Lust darauf machen, sich gut um sich selbst zu kümmern und sich immer wieder kleine Fluchten zu gönnen. Dazu findest du zahlreiche Gedankenanstöße und Übungen, die bodenständig, alltagsnah und wirksam sind. Denn ich bin davon überzeugt: Nur wer selbst stark bleibt, kann auch andere stärken.

Das Werkzeug hältst du also in der Hand. Nur eines kann ich dir nicht abnehmen: Es im Alltag auch aktiv einzusetzen. Denn ich glaube nicht an einfache Versprechungen aus dem Bereich des positiven Denkens, an rosarote Brillen oder an Gläser, die immer halb voll sein müssen. Aber ich glaube daran, dass es uns gelingen kann, glücklich durchs Leben zu gehen. Und ich glaube daran, dass es Spaß macht, spielerisch neue Wege auszuprobieren. Also nimm dein Leben in die Hand und gib ihm mehr Farbe!

Ich wünsche dir ganz viel Freude beim Lesen – und noch mehr beim Umsetzen! Herzlichst,

A handwritten signature in blue ink that reads "Jutta Oster". The script is cursive and fluid, with the first letter 'J' being particularly large and stylized.

Ein dickes Fell, bitte!

Die innere Widerstandskraft
stärken





Respekt, Mister Edison! Thomas Alva Edison (1847 –1931) hat sich von Rückschlägen – und davon gab es in seinem Leben viele – niemals entmutigen lassen. „Ich habe nicht versagt. Ich habe nur 10.000 Wege gefunden, die nicht funktionierten“, soll der Pionier einmal gesagt haben. Beim 10.001. Anlauf hat seine Strategie schließlich zum Erfolg geführt: Der US-Amerikaner hat im Laufe seiner Jahre mehr als tausend Patente angemeldet! Eine seiner bahnbrechenden Erfindungen davon ließ der Welt ein Licht aufgehen – die Glühbirne.

Wie kann es gelingen, sich von Rückschlägen nicht unterkriegen zu lassen, ausdauernde Kraft zu beweisen, niemals den Mut zu verlieren? Edison ist das Paradebeispiel für einen Menschen mit außerordentlicher innerer Stärke. Zugrunde liegt diesem Persönlichkeitsmerkmal Resilienz, die Fähigkeit zu psychischer Widerstandskraft als einem Schutzschild unserer Seele. Diesen Schlüsselbegriff (vom lateinischen *resilire* = zurückspringen, abprallen) haben

Psychologinnen und Psychologen aus der Werkstoffkunde entliehen: Dort steht Resilienz für die Fähigkeit von Materialien, sich unter Druck zwar verformen zu lassen, anschließend aber in ihre ursprüngliche Form zurückzufinden. Übertragen auf die menschliche Psyche bedeutet das: Menschen mit innerer Stärke verkraften Rückschläge leichter und gehen stabiler aus einer Krise hervor. Der Philosoph Albert Camus hat es poetisch formuliert: „Mitte im Winter habe ich erfahren, dass es in mir einen unbesiegbaren Sommer gibt.“

Resilienz ist das Immunsystem unserer Seele

Wie findet man diesen unbesiegbaren Sommer in sich? Warum verfügen manche Menschen über ein dickes Fell? Gibt es so etwas wie ein Stehaufmännchen-Gen? Die gute Nachricht ist: Jeder Mensch kann seine innere Widerstandskraft trainieren wie einen Muskel. Dazu macht Dr. Isabella Helmreich Mut. Sie ist Leiterin des Bereichs Resilienz & Gesellschaft am Leibniz-Institut für Resilienzforschung in Mainz. „Resilienz ist dynamisch und veränderbar. Sie lässt sich jederzeit erlernen, bis ins hohe Lebensalter.“ Das heißt aber auch: Wir sollten sie trainieren,

um widerstandsfähiger zu werden. So wie das Immunsystem unseres Körpers gestärkt werden will – durch eine gesunde Ernährung, genügend Schlaf und ausreichend Bewegung –, so müssen wir auch etwas für eine starke Abwehr unserer Psyche tun.

Welche Schutzfaktoren halten unsere Seele gesund? Die US-amerikanische Psychologin Emmy Werner (1929–2017), die als Begründerin der Resilienzforschung gilt, hat sie ausfindig gemacht. Über mehr als 40 Jahre hinweg begleitete sie rund 700 Kinder, die unter schwierigen Bedingungen auf der hawaiianischen Insel Kauai aufwuchsen. Diese Kinder litten unter Vernachlässigung, Armut und Gewalt. Teilweise entwickelten sie große Probleme, scheiterten etwa in der Schule. Ungefähr ein Drittel aber ging selbstbewusst seinen Weg. Aus diesen Mädchen und Jungen wurden zufriedene und stabile Erwachsene. Ihnen galt Emmy Werners Interesse: Was waren die psychischen Schutzfaktoren, die die schlechten Startbedingungen ausgleichen konnten? Die Psychologin machte gleich mehrere positive Einflüsse aus: Die Kinder suchten sich enge Verbündete außerhalb ihrer Familien, knüpften soziale Netze, und sie glaubten an die eigene Kraft, Schwierigkeiten selbst meistern zu können. Zudem waren sie optimistisch und Neuem gegenüber aufgeschlossen.

Immer wieder gibt es Menschen, die außerordentliche Stärke zeigen und sich durch Schicksalsschläge nicht aus der Bahn werfen lassen. Man denke nur an Nelson Mandela (1918–2013), der fast drei Jahrzehnte lang im Gefängnis auf Robben Island saß und doch seinen Lebensmut nie verlor. Der Friedensnobelpreisträger und ehemalige Präsident kämpfte gegen die Apartheid in Südafrika – mit der Vision einer Gesellschaft, die von Gleichheit und Gerechtigkeit geprägt ist. Oder erinnern wir uns an den Lebensmut des britischen Astrophysikers Stephen Hawking (1942–2018), der sich trotz seiner unheilbaren Krankheit niemals ausbremsen ließ und sich stets seinen Humor bewahrte. Dieser war ihm „eine große Hilfe bei der Erklärung der Rätsel des Universums“.

Stress als größte Gesundheitsgefahr des 21. Jahrhunderts

Oftmals sind es gar nicht die großen Schicksalsschläge, die uns zusetzen, sondern die kleinen Ärgernisse des Alltags. Diese vermeintlichen Banalitäten können sich nachgewiesenermaßen zu einer großen Alltagslast summieren. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hält Stress für

eine der größten Gesundheitsgefahren des 21. Jahrhunderts. Laut Studie der Techniker Krankenkasse „Entspann dich, Deutschland“ aus dem Jahr 2021 fühlt sich mehr als ein Viertel der Deutschen häufig gestresst – Frauen noch stärker als Männer. Zu den drei größten Stressfaktoren zählen demnach die Arbeit, hohe Ansprüche an sich selbst und Erkrankungen von Familienangehörigen.

Unser Arbeitsalltag hat sich ungeheuer beschleunigt und verdichtet, die Grenzen zwischen Beruf und Freizeit verschwimmen häufig.

Gerade weil wir oftmals so viel um die Ohren haben, ist es wichtig, im Alltag immer mal wieder kurz innezuhalten und sich selbst einen Moment der Ruhe zu schenken, sich zu fragen: Wie geht es dir gerade? Wie zufrieden bist du auf einer Skala von eins bis zehn? Diese kleinen Bestandsaufnahmen helfen dabei, Stress und Erschöpfung früher wahrnehmen und besser gegensteuern zu können. Denn ebenso wie ein Auto mit leerem Tank ins Stottern gerät, können auch wir Belastungen schlechter abfedern, wenn wir bereits im roten Bereich sind. Beim Auto ist die Sache allerdings klarer – wir fahren zur nächsten Tankstelle. Aber wie tanken wir selbst wieder Kraft für den Alltag? Dabei helfen uns all die Tätigkeiten, die uns Freude machen und sich leicht anfühlen. Was das ist, weißt



du vermutlich selbst am besten. Für die eine ist es das Buddeln im Garten, der andere powert sich bei einem langen Lauf durch den Wald aus oder plant schon mal die nächste Reise.

So gut ist meine Batterie heute gefüllt 

Es lohnt sich, im Alltag immer mal wieder kurz innezuhalten und sich zu fragen: Wie geht es mir gerade? Diese Bestandsaufnahme ist vor allem dann wichtig, wenn du gerade richtig Stress hast. Nur wenn du negative Gefühle wahrnimmst, kannst du gezielt gegensteuern. Überlege anhand einer Skala von eins bis zehn, wie ausgeglichen du dich heute fühlst. Eins bedeutet „sehr unzufrieden“, zehn „sehr zufrieden“.



Meine Kraftspender: So tanke ich auf

- ▷ Im Wald spazieren gehen und dabei tief durchatmen
- ▷ Mich beim Sport richtig auspowern
- ▷ In einem Roman versinken



.....



.....



.....



.....



.....



.....



.....