

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Tag 29, Wirf das Drama raus

Ich habe dir ja schon erzählt, dass ich früher eine richtige Dramaqueen war. Besonders in den 13 Jahren meiner Krankheit war mein Leben so dramatisch, dass irgendwann Gott sei Dank der Tag kam, an dem ich sicher war, dass es jetzt genug ist.

Mit Drama meine ich ein Hineinsteigern in negative Emotionen, ein Baden im Selbstmitleid.

Ich bin fest davon überzeugt, dass es eine Entscheidung ist, ob das Leben dramatisch ist oder ein Genuss.

Es gibt Menschen, die sich immer schlecht fühlen, egal was passiert. Die noch an der größten Chance nichts als den einen kleinen Haken sehen und sich daran aufhängen. Wenn sie zwei Auswahlmöglichkeiten haben, fühlen sie sich mit der einen genauso schlecht wie mit der anderen.

Weil es einfach ihr Muster ist, zu hadern und zu leiden.

Es gibt aber auch die Menschen, die noch der größten Misere etwas Positives abgewinnen können und etwas daraus machen. Die sich auf die Lösung ausrichten, eine Entscheidung treffen und sich dann so engagieren, dass es sich als gute Entscheidung herausstellt. Aber nicht weil es von Anfang an die richtige war, sondern weil sie sich dazu entwickelt hat.

Jede deiner Entscheidungen wird sich stets als gut erweisen, wenn du dich dafür einsetzt. Wenn du das, was du tust, mit vollem Herzen tust.

Ich gebe schon zu, dass es Dinge gibt, die es einem wirklich schwer machen, sie positiv zu sehen. Trotzdem hilft es nichts, sich gegen etwas zu wehren, was nun einmal so ist. Das ist verschwendete Energie, ein Kampf gegen das Universum, der nicht zu gewinnen ist. Jammern macht es sicher nicht besser.

Mir gefällt die Vorstellung, dass wir mit unserer beschränkten Sicht nur kleine Ausschnitte aus einem riesigen, wundervollen Bild sehen. Der schwarze Fleck den wir wahrnehmen, gehört vielleicht zum bunten Flügel eines Schmetterlings.

Auch wenn das romantisch, vielleicht sogar naiv ist, es geht mir damit viel besser, als wenn ich mich darüber kränken müsste, wie ungerecht das Leben ist. Außerdem halte ich es für vermessen zu glauben, wir wüssten besser als Gott, was das Richtige ist.

Aber ich kenne auch die andere Seite. Ich war nicht immer optimistisch.

Meine frühere, von jeher negative Grundstimmung ließ sich für mich immer gut begründen, durch diverse Erfahrungen, Misserfolge und schließlich meine Herzerkrankung.

Dann erkannte ich plötzlich, dass es eine Entscheidung ist glücklich zu sein und mein Leben ging in eine völlig neue Richtung.

Doch gerade als ich mir sicher war, ein völlig neuer und positiver Mensch geworden zu sein, kam meine Scheidung und schon war meine Melancholie wieder da. Wieder fiel ich auf die wunderbaren Argumente meines Verstandes blind herein, dass es auch diesmal nicht an mir lag, sondern an meinem Exmann, der finanziellen Enge usw..

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Deswegen verzichte ich jetzt darauf, mich noch einmal aus dem Fenster zu lehnen und zu behaupten, dass ich mich nun aber wirklich völlig verändert habe.

Einen meiner Klienten begleitete ich jahrelang. Eigentlich hatte er ein wunderbares Leben. Da war eine harmonische Ehe, finanzielle Fülle, ein interessanter Job. Doch er war nie zufrieden. Einmal tat ihm das weh, dann wieder das, dann ärgerten ihn die Nachbarn und dann hatte er unbegründete Ängste. Leider konnte er sich nie dazu entschließen, wirklich ernsthaft an sich zu arbeiten. Er kam immer nur, wenn er ganz unten im schwarzen Loch saß und zwar genau so lange, bis er wieder ein wenig über den Grubenrand blicken konnte. Dann sah und hörte man nichts von ihm, bis wieder richtig Feuer am Dach war und wir begannen wieder von vorne.

Wahre Veränderung braucht kontinuierliches Dranbleiben, auch und gerade dann, wenn es gut läuft. Dann ist man in der Lage, wirklich große Sprünge zu machen. Wenn du dich also von einem Coach begleiten lässt, tu dir selbst den Gefallen und bleibe wirklich dran, solange bis du über einen längeren Zeitraum auf dem Level bist, das du dir vorstellst.

Plötzlich starb die über alles geliebte Frau meines Klienten und alles war anders. Das erzählte er mir zumindest. All seine wunderbaren Träume waren plötzlich geplatzt. Träume, von denen er nie gesprochen hatte.

Für mich war er der gleiche unglückliche Mann, den ich vor vielen Jahren kennen gelernt hatte. Hätte ich ihn nicht schon so lange gekannt, hätte ich ihm vielleicht geglaubt, dass er nur aufgrund des Todes seiner Frau so schwarzseherisch und negativ war, aber so...

Statistiken bestätigen die Erfahrungen meiner langen Praxistätigkeit. Nach Schicksalsschlägen versinken nur die längerfristig im Drama, die sich nicht um die Deckung ihrer Grundbedürfnisse sorgen müssen.

Aktivität bewahrt die Menschen davor, dauerhaft im schwarzen Loch zu versinken.

Du hast in dieser Challenge unzählige Möglichkeiten kennengelernt, um aktiv mit schwierigen Situationen umzugehen.

Mach was draus.

Und ja, manchmal fühlt man sich nicht danach aktiv zu sein. Selbstverständlich kannst du dir auch einmal erlauben, dich zurückzuziehen und deine Wunden zu lecken.

Aber tu es nicht über Wochen und Monate. Gib dem Drama seinen Raum und dann steig aus. Die Gefahr ist sonst zu groß, dass du den Absprung gar nicht mehr findest.

Werde wieder aktiv, tu etwas, auch und gerade dann, wenn dir nicht danach ist. Manchmal muss man sich zwingen und erst nach einer gewissen Zeit des Handelns, wird ganz langsam die Motivation zurückkehren.

Verändere deinen Standpunkt. Alles ist halb schwarz halb weiß und du kannst alles auf eine Art und Weise interpretieren die dich verletzt oder die dir gut tut.

Hör auf, krank zu sein! Die 30 Tage Challenge

Ich möchte dich noch einmal eindringlich dazu einladen, das Drama aus dem Fenster zu werfen und die weiße Seite des Lebens ins Visier zu nehmen.

Kannst du dich noch erinnern? Wenn eine Wand halb schwarz halb weiß ist, kannst du dich so nahe davor stellen, dass du nur das Weiße siehst.

So schlimm dir deine Situation auch erscheint, im Sinne der Wippe muss es mindestens genauso viele positive Dinge in deinem Leben geben.

Zähle sie auf. Wofür bist du dankbar?

Was willst du noch erleben?

Worauf freust du dich?

Worauf bist du stolz?

Mir hilft es sehr, das Leben als Spiel zu sehen. Wie die Monster in einem Computerspiel, sehe ich die Herausforderungen als Prüfung, um ins nächste Level zu kommen.

Erinnerst du dich, dass ich dich am Anfang unserer gemeinsamen Arbeit, in der Motivations-Challenge, darum gebeten habe, eine Entscheidung zu treffen?

In Wahrheit musst du diese Entscheidung nicht nur einmal treffen, sondern jeden Tag und jeden Augenblick wieder.

Willst du leiden oder willst du leben?

Willst du das Beste aus deinen Möglichkeiten machen?

Willst du andere inspirieren?

Willst du auch mit den schwierigen Dingen umgehen lernen?

Dann tu es einfach.

Wenn es nicht gleich gelingt, übe weiter.

Mehr ist es nicht.

Hier deine Übungen für den heutigen Tag:

Gibt es ein Drama in deinem Leben mit dem du nicht klar kommst?

Bist du dir sicher, dass das mit dem einschneidenden Erlebnis verbundene Gefühl in dir nicht schon früher da war?

Entscheide dich heute noch einmal bewusst, ob du das Thermostat deines Glückslevels nach oben schalten möchtest und wenn ja wie weit.

Was könntest du heute noch praktisch dafür tun?