

# 3. Newsletter der *Praxis Auszeit* vom Mai 2019 für ein leichteres Leben

von Heilpraktikerin für Psychotherapie Sabine Brühl-Kind

Um zu einem leichteren Leben zu kommen, überlege ich zunächst, was das Leben denn schwer macht.

Sind es körperliche Ursachen, eine Krankheit etwa, die Termine und Zeit braucht um geheilt oder zumindest gelindert zu werden?

Sind es äußere Umstände wie eine große Familie mit viel Hausarbeit und Garten und der Teilzeit-Job?

Ist es die Arbeit mit all den Anforderungen, dem anspruchsvollen Chef/Chefin, den schwierigen Kollegen? Oder ist es wie immer multikausal (viel-ursächlich)?

Hilfreich sind Listen oder Brainstorming-Schaubilder.

Wählen Sie das Papier nicht zu klein oder nutzen Sie Powerpoint.

Nutzen Sie unterschiedliche Farben zur Priorisierung der Belastung oder vergeben Sie Punkte, was besonders schwierig ist. Hier ein Beispiel:



-----



-----  
Leichter macht es das Leben, wenn man wahrnimmt, wie schwer es

tatsächlich gerade ist. Ich kann objektiv sehen, dass ich gerade ganz schön viele Baustellen habe und nicht nur einfach so herumjammere. Das tröstet.

Möglicherweise stelle ich aber auch fest, dass es nur wenige, dafür aber umso größere Baustellen gibt. Ich hab's grade objektiv schwer, auch wenn es für die Leute um mich herum nicht so aussieht, zumal, wenn ich (noch) nicht darüber reden kann, etwa bei einer Diagnose, einer Beziehungskrise, einem drohenden Jobverlust, einer überraschenden Schwangerschaft, einem Loyalitätskonflikt im Freundeskreis.

Systematisierung ist angesagt:

eine Baustelle nach der anderen ansehen, entscheiden, welche die dringlichste ist und welche sich nach einer Zeit von alleine auflöst, überlegen, wer mich wobei unterstützen kann, wo ich mir Rat hole oder mich einfach aussprechen kann, auch, was ich selbst nicht ändern kann und im Moment aushalten muss.

Ziel ist, den Kopf über Wasser zu bekommen, wenn man droht unterzugehen. Jeder Schwimmzug bringt näher an das rettende Ufer, jede Handlung verändert das Setting, jeder Schritt verändert den Tanz. In manchen Situationen ist schnelles Handeln gefragt, mit der Gefahr, sich falsch zu entscheiden. Doch alle Wege führen zum Ziel, auch die Umwege. Und manch vermeintlich als falsch getroffene Entscheidung, stellt sich am Ende dann doch als die bessere heraus.



Manchmal ist zunächst Ausruhen und Nachdenken das Mittel der Wahl, an einem schönen Ort, es muss nicht gleich Urlaub sein. Ein 20m<sup>2</sup> Garten, ein liebevoll gestaltetes Balkönchen, ein naher Baum mit Bank können ein Zufluchtsort sein. Ein Hügel ist gut, ein Berg noch besser, weil man den Überblick hat, den Abstand gewinnt, alles andere relativ klein erscheint. Gut ist, was Frieden schenkt und sei es für ein paar Stunden. Die Probleme laufen nicht weg, verlieren aber vielleicht ihre Dominanz.

Es mag uns ärgern, was sich da im Weg vor uns auftürmt, aber statt sich abzuarbeiten und die „Warum ich! - Frage“ zu stellen, öffnen wir die Augen und bemerken, dass auch andere schon dieselbe Herausforderung hatten, sich nicht entmutigen ließen sondern kreative Lösungen fanden. Nicht mit dem Kopf durch die Wand und das Schicksal zwingen sondern erfahren: rechts und links führt auch ein guter Weg vorbei.





Zu einem leichteren Leben führen Ratgeber wie simplify your life, Tipps wie „abnehmen - ein leichter Körper ist leichter zu Neuem zu bewegen“, Songs wie der von Silbermond „Eines Tages fällt dir auf, dass du 99% nicht brauchst. Du nimmst all den Ballast und schmeißt ihn weg, denn es reist sich besser mit leichtem Gepäck.“

Gelassenheit ist ein Zauberwort. In seiner Mitte steht lassen. Das Verb wird zum Nomen. Das Tun zum Zustand.

Das nach wie vor gültige Prinzip des 1923 verstorbenen Ingenieurs und Soziologen Vilfredo Pareto sagt, „dass 80 % der Ergebnisse mit 20 % des Gesamtaufwandes erreicht werden.“ (zit. Wikipedia).

100% brauchen Riesenräder, Wolkenkratzer und Raumkapseln.

Für uns andere gilt: 80% ist vier Fünftel, weit mehr als die Hälfte, die eindeutige Mehrheit. Also mal fünfe gerade sein lassen, perfekt muss es nicht sein. Das gilt bei Arbeiten, Lösungen und auch bei Ansprüchen an unsere Mitmenschen, einschließlich unserer selbst.

Leichter wird das Leben, wenn ich es nicht so schwer nehme.

Wenn ich mir bewusst bin, dass es mir Nackenschläge erteilt, ich durch tiefe Täler gehen muss, ich und meine Liebsten vor Unglück nicht verschont bleiben.

Leichter wird das Leben, wenn ich weiß, dass auf ein Tief ein Hoch folgt, dass am Ende der Nacht ein Licht erscheinen wird, dass im größten Unglück es immer noch sowas wie Humor gibt. Mal von sich wegschauen auf andere, denen es schlechter geht, die kein Haus, kein Heim, eigentlich nichts haben außer ihrer Hoffnung auf ein besseres Leben, ist vielleicht kein Trost, aber eine Strategie, die tatsächlich schon mal hilft. Jeder ist seines Glückes Schmied, weiß der Volksmund oder wie es der Dalai Lama philosophischer ausdrückt:

*"Jeder ist Meister seines Schicksals; es ist an uns,  
die Ursache des Glücks zu schaffen.  
Das liegt in unserer eigenen Verantwortung und nicht  
in der irgendeines anderen."*

Ich wünsche Ihnen sehr viel Glück  
und wenn es denn kommt Glück im Unglück und  
danach wieder viel Glück

Ihre Sabine Brühl-Kind, *Praxis Auszeit*  
bruehlkind2@t-online.de, 06704-961540, 0176-51319028

Bildnachweis: S BK