Zukunftshoffnung statt Lebensangst

Jammern - hilft das?

Gabi und Martin Kräftner

Ihr kennt sicher die Situation: Man trifft einen Bekannten, Freunde oder Verwandte und fragt: „Wie geht es dir?“ Die Antwort: eine Klage über Gesundheit, Job, Kinder, die Nachbarn, die Politik, die Kirche, das Wetter, die Wirtschaftslage, die Corona-Pandemie… Und oft setzt man nach und beginnt, in dieses Klagelied einzustimmen.

Das kann ansteckend sein, wie eine Grippe. Einer beginnt, alle machen mit.

Aber natürlich ändert sich dadurch nichts. Langfristig schadet uns diese negative Sichtweise. Denn: Was man vorhersieht oder erwartet, womit man sich in Gedanken permanent beschäftigt, neigt dazu, Wirklichkeit zu werden. In der Psychologie nennt man dieses Phänomen „selbsterfüllende Prophezeiung“. Es widerfährt einem das, was man vorhersieht.

Daher lieber auf das Positive schauen. Positiv denken hilft, denn die selbsterfüllende Prophezeiung gibt es ja auch bei den Optimisten. Etwas Gutes erwarten und die eigene Einstellung verändern, indem ich mir z.B. am Morgen des neuen Tages vornehme: „Heute regt mich nichts auf, und ich sehe nur das Schöne und das Positive.“ Und so eine positive Lebenseinstellung, die strahlt auf unsere Umgebung aus, sie bewirkt eine Klimaveränderung in unserem Umfeld.

Z.B.: Ich kann zu Mittag in einer Großküche essen gehen. Da gibt es eine Frau an der Kassa, die immer freundlich und gut gelaunt ist, und das steckt an, man stellt sich viel lieber bei ihr an und geht danach fröhlicher weg. Freude kann Kreise ziehen.

Es gibt aber auch Menschen, die nicht nur herumjammern, sondern wirklich Ängste haben. Angst ist grundsätzlich ein hilfreiches Gefühl, es soll uns warnen, dass wir in Gefahr sind und etwas unternehmen müssen, um die Gefahr abzuwenden.

Zukunftsängste sind aber in unserem Kopf und noch nicht in der Realität.

Deshalb ganz konkret überlegen:
1. Das Worst Case Szenario - Was könnte schlimmstenfalls passieren?
2. Was wäre der Super GaU? (größte anzunehmender Unfall)
3. Wie wahrscheinlich ist es, dass wirklich etwas Schlimmes passiert? Z.B.: Arbeitsplatzverlust, Krankheit…
4. Welche Möglichkeiten gibt es, falls die vermeintliche Katastrophe wirklich eintreffen würde?

Was können wir tun?
Es gibt drei Möglichkeiten: love it - change it - leave it →

„Die eigene Einstellung verändern, indem ich mir z.B. am Morgen des neuen Tages vornehme: „Heute regt mich nichts auf und ich sehe nur das Schöne und das Positive.“

→ **AKZEPTIEREN:**
Akzeptanz heißt: die Situation, so wie sie ist, anzuerkennen.
Eine Methode, die gewiss nie funktionieren wird ist: Wegrennen. Es gibt den Spruch: "Egal wohin du gehst, du nimmst deine Probleme immer mit."

Die Situation annehmen: „Ja, im Moment sieht mein Leben so aus. Ich akzeptiere das und gehe jetzt kleine Schritte hin zum Ziel."

VERÄNDERN:
Überlegen, aufschreiben, was sich verändern soll. Dabei die Gedanken auf die Lösungsmöglichkeiten lenken. Alternativen suchen, wer könnte mir helfen? Auf das Heute konzentrieren. Was kann ich jetzt tun, damit es mir gut oder bessergeht?

Es gibt dazu ein treffendes Zitat vom Dalai-Lama: „Es gibt nur zwei Tage in deinem Leben an denen du nichts ändern kannst. Der eine ist gestern und der andere ist morgen."

DIE SITUATION VERLASSEN:
Es bringt nichts, in einer Situation zu verharren, die einen ständig runterzieht und in der keine Besserung in Sicht ist. Wenn man die Situation nicht verändern kann, dann muss man die Situation verlassen. Z.B.: Arbeitsplatz-, Schulwechsel…

„Ja, im Moment sieht mein Leben so aus. Ich akzeptiere das und gehe jetzt kleine Schritte hin zum Ziel."

„Lieber Gott, gib mir den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann. Gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Und gib mir die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden."

Wir wissen uns in Gottes Hand
Pater Kentenich: „Einer der wichtigsten Gründe, dass wir nicht ängstlich sein sollen, besteht darin, wir sollen auch dem lieben Gott noch Gelegenheit geben, etwas zu tun."

Das Gegenteil der Angst ist die Hoffnung.
Zitat Vaclav Havel: „Hoffnung ist nicht die Überzeugung, dass etwas gut ausgeht, sondern die Gewissheit, dass etwas Sinn hat, egal wie es ausgeht."

Angst mündet in Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit und Resignation. Damit man nicht in die Depression verfällt, ist es gut ein gesundes Selbstwertgefühl aufzubauen. Sich an Erfolge und Stärken zu erinnern. Wie habe ich bisher Probleme gelöst? Worauf kann ich stolz sein? Bewusst nach den Dingen in meinem Leben suchen, die gut laufen. Womit bin ich zufrieden? Wofür kann ich dankbar sein? Beobachten, was einem selber gut tut, eine Beschäftigung suchen, die Freude macht.

Wir leben heute in einer Zeit, in der sich vieles verändert. Für Pater Kentenich war klar, dass in einer starken Umbruchszeit, in der viel zusammenbricht eine neue Welt entstehen wird.

P.K: „Wir müssen die Veränderungen nicht nur als Katastrophe und Ende sehen, sondern auch als Übergang zu einer neuen Welt. Gott spricht durch alle Schicksalsschläge, die uns treffen, alle Verhältnisse, alle Lebenslagen, in denen wir uns befinden."

Krisen haben immer auch etwas Gutes. Der Zukunftsforscher Prof. Dr. Opaschowski beobachtete Trends über einen längeren Zeitraum und hat festgestellt: „Krisen verändern die Werteskala und bringen einen Wertewandel. Wohlstand bedeutet für die Menschen nicht mehr Luxus und Konsum, sondern soziales Wohlergehen. Lieber glücklich, als reich. Familie, soziale Bindungen werden immer wichtiger für das persönliche Wohlergehen. Gemeinschaft mit starken Bindungen ist eine beständige Wertanlage. Familie, Sicherheit, Geborgenheit, Gesundheit, Frieden sind wichtiger als materielle Güter."

Unser Glaube hilft uns bei Krisen und Ängsten. Gehen wir in unser Hausheiligtum, erneuern wir unser Liebesbündnis! Wir sind nicht alleine. Wir können unsere Sorgen im Krug abladen. ◆

PATER KENTENICH

„Endlos sorglos sein. Wir wollen uns erbitten, in allen Lagen und in allen Situationen ein Wunder des Vertrauens zu sein."

„Das ist der gottgewollte Sinn jeder Unsicherheit und Ungeborgenheit: Eine erhöhte Sicherheit und Geborgenheit in der Hand und im Herzen Gottes."

» Unser Glaube hilft uns bei Krisen und Ängsten.

EHETEAMFRAGEN

- Welche Krisen haben wir schon gemeinsam erlebt?
- Was hat uns geholfen, die Krise zu meistern?
- Wie können wir Hoffnung sein für andere und so Halt und Orientierung geben?