

**SEELISCHES
WOHLBEFINDEN UND
EMOTIONALE
RESELIENZ
FIRESIDE PFÄHLE ZÜRICH UND BERN**

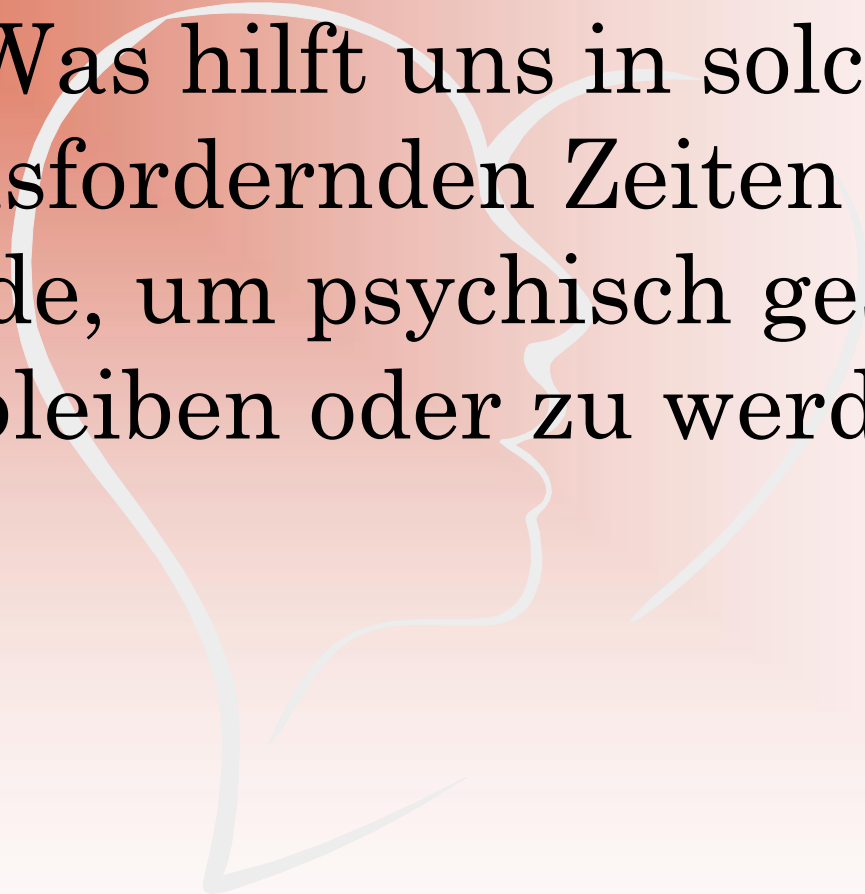
**STEFANIE DZIERZON M.A.
LDS-FAMILY SERVICES EUROPE**

15.08.2021



**STEFANIE DZIERZON M.A.
PRAXIS FÜR PSYCHOTHERAPIE HFG
& BERATUNG**

Was hilft uns in solchen
herausfordernden Zeiten wie jetzt
gerade, um psychisch gesund zu
bleiben oder zu werden?



- Mitgefühl für andere und für sich selbst
- Zufriedenheit in allen Lebenslagen
- Nach den eigenen Werten leben –
Ausgewogenheit in verschiedenen
Lebensbereichen
- Glaube und Spiritualität
- Umgang mit Unveränderlichem
- Wann brauche ich professionelle Hilfe?





MITGEFÜHL FÜR ANDERE UND FÜR SICH SELBST



Erinnern sie sich bitte mal daran, wie Ihnen das letzte mal etwas widerfahren ist, das unglaublich schmerzhaft, verletzend und nervenaufreibend war.

Welche Reaktionen von anderen haben Sie erlebt, die Ihnen das Gefühl vermittelt haben, wirklich unterstützt, angenommen und verstanden worden zu sein?



- Botschaft: Ich bin für dich da, du bist mir wichtig! Ich akzeptiere dich, ich verstehe dich, ich begreife, dass du leidest und ich will dir helfen.
- Wirklich mitfühlende Reaktionen sind allerdings unter Umständen ziemlich selten. In erster Linie liegt das daran, dass wir oft einfach nicht wissen, wie wir reagieren sollen. Das hat die Gesellschaft uns nicht beigebracht.



Stattdessen gibt es folgende Reaktionen auf Leid

- „Dumme Sprichwörter“ wie „Die Zeit heilt alle Wunden“
- Man soll positiv denken
- Ratschläge erteilen
- Schmerz übertrumpfen (ach, das hab ich selbst schon oft durchgemacht.....)
- Denk an etwas anderes....
- Gefühle abtun (Was passiert ist, ist passiert, Kopf hoch)
- Schmerz bagatellisieren: Denk doch mal an die armen Kinder in Afrika.....
- Von Schmerz ablenken.... Machen wir mal was schönes....
- Der Person aus dem Weg gehen, ignorieren
- Beschwichtigen: Es wird schon wieder....es ist nicht so schlimm wie es aussieht
- 7 Schuld geben: Wenn du dies nicht getan hättest, dann wäre das nie geschehen...



Zuerst Mitgefühl, dann Ratschläge

Als Grundregel kann gelten, dass ein Ausdruck des Mitgefühls zuerst kommen muss, bevor etwas anderes gesagt wird. Wenn uns jemand mit Ratschlägen, Sprichwörtern, positivem Denken oder praktischen Vorschlägen kommt, bevor er sein Mitgefühl bekundet hat, so werden wir uns wahrscheinlich vor den Kopf gestoßen, verärgert, gekränkt, verletzt oder gereizt fühlen – oft ohne recht zu wissen, weshalb das so ist.



Wenn wir leiden, wollen wir uns normalerweise verstanden, akzeptiert und getröstet fühlen, bevor wir bereit sind, nach Lösungen, Strategien oder nach einer neuen Perspektive auf die Situation zu suchen. Sobald wir uns verstanden, akzeptiert und getröstet fühlen, sind wir womöglich dankbar für sinnvolle Ratschläge oder Weisheiten.



Was für einen Freund hätten Sie gern an Ihrer Seite?

1. „Ah sei still. Hör auf, immer nur zu jammern. Ich will davon nichts hören. Warum musst du immer so jammern? Es gibt Leute, denen es viel schlimmer als dir geht. Du bist einfach ein großes weinerliches Kind. Halt einfach die Klappe und mach

¹⁰
weiter.“

2. „Dies ist wirklich schwer. Bei dem, was du gerade durchmachst, müsste jeder kämpfen. Du sollst daher wissen, dass ich für dich da bin. Ich stehe hinter dir. Wir machen das zusammen. Ich begleite dich bei jedem Schritt des Weges....“



Ihr könnt der beste Freund für Euch selbst sein!

- Wir sind in einer einzigartigen Position. Egal, wie hart es für uns im Leben wird, wir sind immer da – mit der Unterstützung von Gott – selbst wenn sonst niemand verfügbar ist, sind wir es selbst. Und wir können immer etwas tun, um uns zu helfen, selbst wenn unser Kopf das Gegenteil behauptet.
- Eine gute Beziehung zu uns selbst aufzubauen ist eine wesentliche Voraussetzung für innere Erfüllung, vor allem, wenn wir auf eine große Realitätskluft stoßen.

Mitgefühl statt Selbstmitleid

- ***Selbstmitleid*** ist niederziehend....
- ***Mitgefühl*** bedeutet, das Leiden von anderen (oder von uns selbst) wahrzunehmen mit Freundlichkeit, Fürsorglichkeit und dem aufrichtigen Wunsch, zu helfen, zu schenken oder zu unterstützen.
- ***Mitgefühl für uns selbst*** ist ein unerlässlicher Bestandteil der inneren Erfüllung, denn wenn die Realität uns einen Schlag nach dem anderen versetzt, brauchen wir so viel Freundlichkeit wie irgend möglich.

Mitgefühl

= positive Selbstzuwendung

1. Erkenne die Wunde an
2. Sei menschlich
3. Entwaffne den Kritiker
4. Sei freundlich zu dir selbst
5. Gebe deinem Schmerz Raum
6. Sehe dich selbst in anderen





ZUFRIEDENHEIT IN ALLEN LEBENSLAGEN



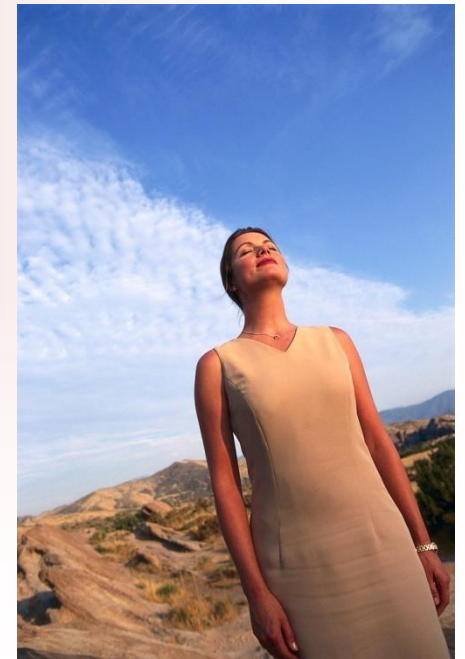
Zufrieden sind wir dann, wenn wir uns als Meister des eigenen Lebens empfinden.

Zufrieden kann werden, wer seine Aufmerksamkeit darauf richtet, wofür er sich entschieden hat – oder manchmal, wofür sich sein Leben entschieden hat.

Dauerhaft zufrieden sind wir in aller Regel nicht. Zufriedenheit hat eine kurze Halbwertszeit, sie muss immer wieder aufgebaut werden.



Aktiv für Zufriedenheit zu arbeiten gelingt dann, wenn wir an einem erfüllten Leben arbeiten. Wer das berechtigte Gefühl hat, wirkungsvoll an der eigenen Erfüllung zu arbeiten, wird eine höhere Zufriedenheit entwickeln und – dank der verbesserten Selbstwahrnehmung – auch fühlen. Wir fühlen uns dann eher erfüllt und damit zufrieden, wenn wir das für uns Richtige tun, im materiellen, im seelischen und im geistigen Bereich.



Zufriedenheit aus Evangeliumssicht

„Zufrieden sein bedeutet Akzeptanz ohne Selbstmitleid. Mit Sanftmut ertragen, können solche Entbehrungen letzten Endes jedoch wie eine Ausgrabung sein, die Platz für eine Seele schafft, die sich sehr erweitert hat.

...Diese Zufriedenheit ist mehr als achselzuckende Passivität. Sie spiegelt keine gleichgültige Ergebenheit wider, sondern vielmehr aktive Zustimmung.“

Neal A. Maxwell, „Mit dem zufrieden sein, was der Herr uns zugeteilt hat“ Frühjahrsgeneralkonferenz 2000





**NACH DEN EIGENEN
WERTEN LEBEN –
AUSGEWOGENHEIT IN
VERSCHIEDENEN
LEBENSBEREICHEN**



4. Nach den eigenen Werten leben (Ausgewogenheit der Lebensbereiche)

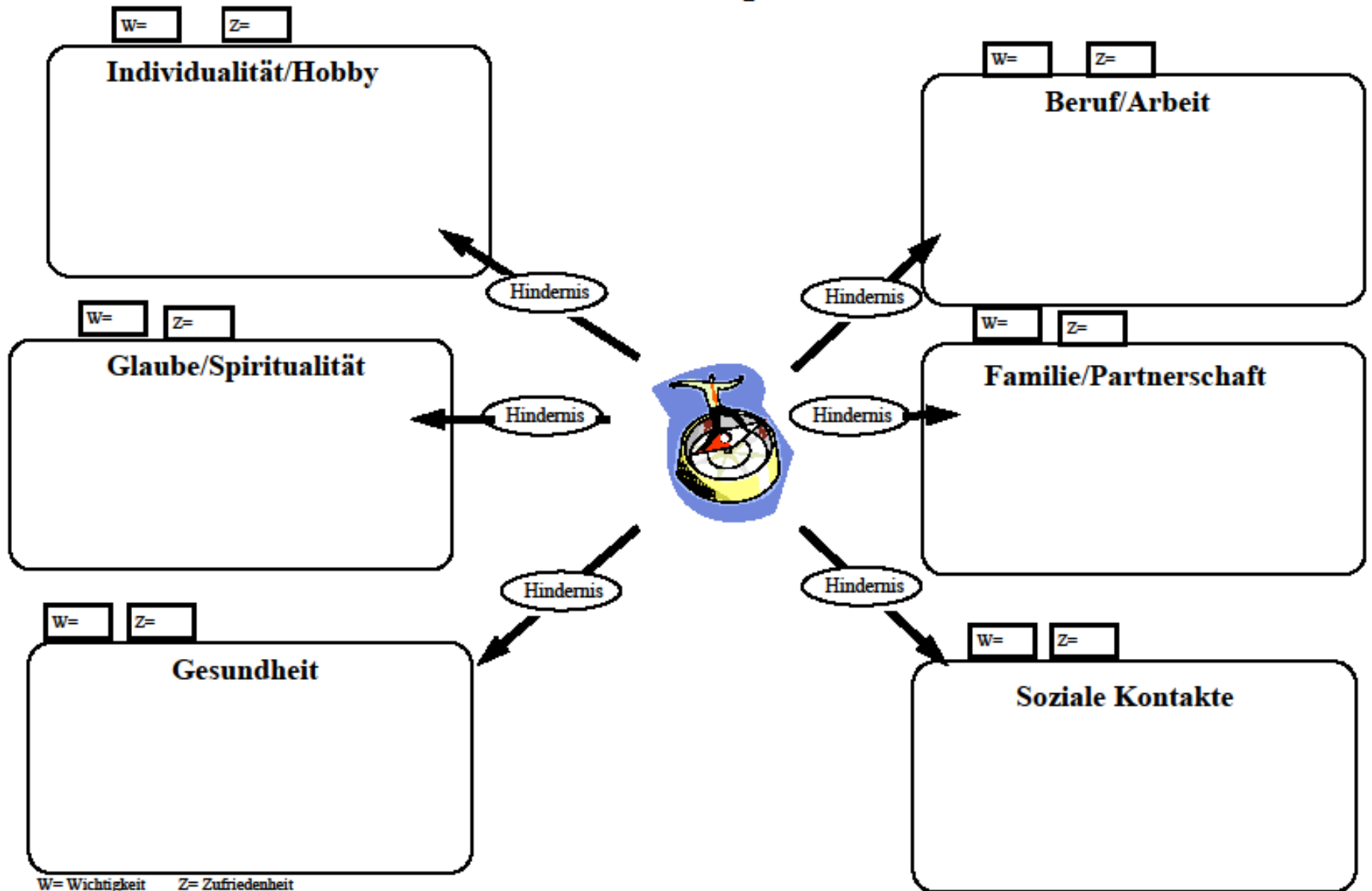
1. Beruf
2. Familie/Partnerschaft
3. Gesundheit
4. Soziale Kontakte
5. Individualität/Hobbys
6. Glaube/Spiritualität



Wenn Ihr in diesen 6 Lebensbereichen im Dialog seid, wenn Ihr in jedem dieser Bereiche dort steht, wo Ihr stehen wollt, so steht Ihr per definitionem gut im Leben und seid z.B. von einem Burnout weit entfernt. Habt Ihr auf dieser Grundlage nun plötzlich im beruflichen Bereich Stress, in dem Ihr im Widerstand oder vielleicht sogar im Rückzug seid, so könnt Ihr dies wahrscheinlich über einen langen Zeitraum aushalten, ohne darüber auszubrennen. Je nach individueller Wertigkeit der einzelnen Lebensbereiche wird das Gleiche wohl auch dann noch gelten, wenn Ihr einen weiteren Konflikt auszutragen habt. Je weniger Lebensbereiche jedoch ausgebildet sind, desto schwerwiegender ist jeder auftretende Konflikt/Stress.



Lebenskompass



W= Wichtigkeit Z= Zufriedenheit
Bewertung: 0-10



GLAUBE UND SPIRITUALITÄT



Glaube und Spiritualität

- Gelebte und empfundene Spiritualität kann Burnout verhindern.
- Spiritualität wirkt sich positiv auf den Körper, die kognitiven Aspekte des Lebens und auf unsere Emotionen aus.
- Das effektivste Stressmanagement, das Sie erlernen können, ist Meditation.



Meditation aus Evangeliumssicht

“Ich denke, wir haben den Wert von Meditation zu wenig beachtet, einem Grundbestandteil von Andacht. ... Meditation ist die Sprache der Seele. Sie wird definiert als eine Form persönlicher Andacht oder geistiger heiliger Handlung, bestehend aus tiefer, fortlaufender Besinnung über einige religiöse Themen. Meditation ist eine Form des Gebets. ...

Meditation ist einer der geheimsten, heiligsten Türen, durch die wir in die Gegenwart Gottes gelangen.“

David O. McKay



„Einzig und allein jetzt haben wir die Chance, auf Erden zu leben – hier und heute. Je länger wir leben, desto klarer erkennen wir, dass das Leben kurz ist. Gelegenheiten kommen und gehen. Ich glaube, zu den bedeutsamsten Lektionen, die wir während dieses kurzen Aufenthalts auf der Erde lernen müssen, gehören die, die uns lehren, zwischen dem Wichtigen und dem Unwichtigen zu unterscheiden. Ich bitte Sie, das Wichtigste nicht an sich vorübergleiten zu lassen, während Sie Pläne für eine Zukunft schmieden, in der Sie für alles Zeit haben, was Sie machen möchten. Die gibt es nicht; das ist eine Illusion. Finden Sie lieber an der Reise selbst Gefallen – und zwar jetzt! ... Statt in der Vergangenheit zu verweilen, sollten wir aus der Gegenwart, aus dem, was hier und heute ist, das Beste machen, und unser Möglichstes dafür tun, in Zukunft schöne Erinnerungen zu haben. „

Thomas S. Monson,
Herbstgeneralkonferenz 2008



Helfende Fragen

- Wer bin ich?
- Was macht mich aus?
- Welche Ideale/Werte habe ich?
(Welche Art von Mensch möchte ich sein?)
- Was bin ich bereit zu opfern, um ein Leben in Balance führen zu können?





UMGANG MIT DEM UNVERÄNDERLICHEM



Umgang mit Unveränderlichem

- Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt darin, das Unveränderbare und das Unumgängliche zu wollen und dann das Gewollte zu lieben. (frei nach F. Nietzsche)
- In der Gewissheit zu leben, **eine innere Wahl zu haben**, bedeutet, wollen zu dürfen und wollen zu können. Das nimmt dem Unveränderbaren den Schrecken.



Was tun wir, wenn uns etwas nicht passt?

In der Regel machen wir trotzdem mit, gegen innere Widerstände. Wir gehen den Weg der schädlichen Anpassung. Diesen Weg zu gehen, kostet immer unsere Kraft, weil wir gegen einen inneren Widerstand handeln. Dabei verbrauchen wir unnötig Energie – und auch unseren Willen. Und der ist nicht unerschöpflich, wir müssen ihn auftanken. Tanken wir nicht genügend auf, droht z.B. Burnout. Wir sind umzingelt von in der aktuellen Situation Unveränderlichem, beispielsweise sind dies:



Unveränderliches:

- Andere Menschen und deren Verhalten
- Situationen, die wir so oder so schnell nicht beeinflussen können
- Frustrationen
- Unerfüllte oder unerfüllbare Träume
- Enttäuschungen
- Tatsachen (Realitäten oder Wahrheiten)
- Vorschriften und Gesetze
- Aufgaben, die uns von welcher Stelle auch immer gestellt werden
- Und vieles mehr....



Wie gehen Sie mit problematischen Situationen um?

1. Die Situation verlassen

2. Bleiben und ändern, was geändert werden kann

3. Bleiben und akzeptieren, was nicht geändert werden kann, und nach den eigenen Werten leben

4. Bleiben, resignieren und Dinge tun, die die Situation verschlimmern (Weg der schädlichen Anpassung)



Weg der schädlichen Anpassung

Diesen Weg gehen wir alle sehr häufig.

Typische Aussagen wie:

- Dieses Mistwetter!
- Die Politiker kann man doch alle in der Pfeife rauchen.
- Ich hab keine Lust das (sich seit Tagen stapelnde) Geschirr zu spülen.
- Eigentlich habe ich überhaupt keine Lust, unter diesen Bedingungen zu arbeiten.
- Irgendwie werde ich mich schon durchmogeln.

KO.K FKK LMAA GEZ RAF ZDF Knappwurst

Arbeitsunlustbescheinigung
zur Vorlage beim Ausbeuter

Bei verspäteter Vorlage droht Gedächtnisschwund!

Name, Vorkname des Malschers

Kfz-Nr. Lebensberechtigung-Nr. Stau?

Quacksalber-Nr. IQ gültig bis Datum

Faulenzia vulgaris extrema
 Libertinismus Libido (Zügellosigkeit-Trieb)
 Lokalpatriatismus (Knieperlethaberei)

Bereitschaftsinsuffizienz (Keine Lust)
 Rationalisierungsverfügbarkeit
 Hyperomniaktiv (Verzettelt)

Arbeitsunlustig seit

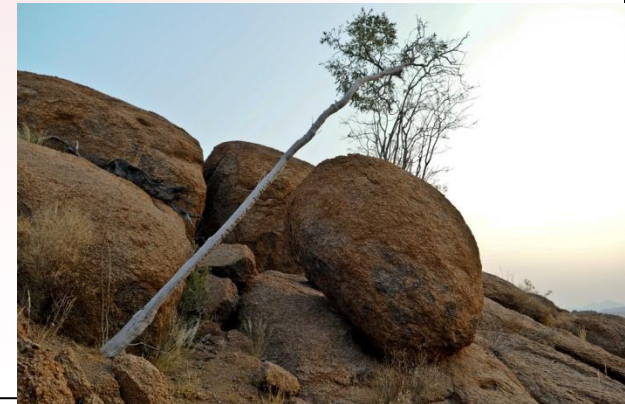
Voraussichtlich arbeitsunlustig bis einschließl.

Rumgejault am

Quacksalberstempel / unleserliche Unterschrift

Weg der schädlichen Anpassung

- Wirkt auf Dauer gegen uns selbst
- Kostet unsere Lebensenergie, den Fluss des Lebens, die Kraft für unsere Zukunft
- Schlechtesten aller Wege, durchs Leben zu gehen
- Bringt viele ins Burnout – teils nach Jahren mit Diagnose Herzinfarkt oder Schlaganfall



Alternative:

Weg des (späten) Einverständnisens

„Ich kann, weil ich will, was ich muss.“ (Kant)

Ich habe die Freiheit zur Entscheidung....

Zur *Entscheidung, mich konstruktiv auf*

etwas einzustellen und

das *zu ändern, was verändert werden*

kann und das *zu akzeptieren, was nicht verändert werden kann*

und *nach meinen Werten zu leben* und die

Person zu sein, die ich gerne sein möchte

und auch angesichts der Realitätskluft

für etwas zu stehen.





WANN BRAUCHT MAN PSYCHOLOGISCHE PROFESSIONELLE HILFE?



Wann braucht man psychologische professionelle Hilfe?

Sobald Du das Gefühl hast, dass Deine Sorgen Deinen Alltag bestimmen und Du dadurch anhaltende Einschränkungen, wie zum Beispiel Schlaflosigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Motivationsverlust oder Übellaunigkeit erfährst, kann eine Psychotherapie helfen.



- Schränken dich die Probleme im alltäglichen Leben ein?
- Leiden deine Beziehungen?
- Du hast keinen Spaß mehr an deinen Aktivitäten?
- Dein Umfeld macht sich Sorgen?
- Hast du ein traumatisierendes Ereignis erlebt?
- Die Ärzte finden keine Ursachen für deine körperlichen Beschwerden?



- Dein Versuch, das Problem allein in den Griff zu kriegen, ist gescheitert?
- Greifst du zu Alkohol oder anderen Substanzen, um Probleme zu bewältigen?
- Bist du emotionaler als sonst?



„Um einer Erkrankung tunlichst vorzubeugen, achten Sie auf Anzeichen von Stress bei sich selbst und bei anderen, denen Sie vielleicht helfen können. Passen Sie wie bei Ihrem Auto auf, dass Sie nicht überhitzen, die Geschwindigkeit nicht überschreiten und dass der Treibstoff nicht ausgeht. Wenn Sie vor Erschöpfung auf eine Depression zusteuern, nehmen Sie die notwendigen Veränderungen vor. Erschöpfung ist unser aller Feind – also machen Sie langsamer, ruhen Sie sich aus, tanken Sie wieder auf. Ärzte versichern uns: Wer sich keine Zeit nimmt, gesund zu bleiben, wird später ziemlich sicher seine Zeit damit zubringen, krank zu sein.



Wenn sich alles weiter verschlimmert, suchen Sie Rat bei anerkannten Fachleuten mit entsprechender Ausbildung, hohem Können und positiven Wertvorstellungen. Erzählen Sie ihnen offen und ehrlich, wie es Ihnen ergangen ist und was Ihnen Probleme bereitet. Überdenken Sie gebeterfüllt und verantwortungsbewusst, was Ihnen geraten und welche Lösung Ihnen empfohlen wird.



Hätten Sie eine Blinddarmentzündung, würde Gott von Ihnen erwarten, dass Sie um einen Priestertumssegen bitten *und* die bestmögliche medizinische Versorgung in Anspruch nehmen. Das Gleiche gilt für seelische Störungen. *Unser Vater im Himmel erwartet von uns, dass wir uns alle wunderbaren Gaben zunutze machen, die er uns in dieser herrlichen Evangeliumszeit gegeben hat.*“

Elder Jeffrey R. Holland, Oktober 2013

⁴¹ „Wie ein zerbrochenes Gefäß“

