

JA SAG EINMAL!

„Ich grüße mich mittlerweile recht freundlich, wenn ich mir selbst im Weg stehe. Ist ja nicht das erste Treffen.“

Die meisten Probleme, die uns begegnen, haben mit unserer unverwechselbaren Persönlichkeit zu tun. Wir stehen uns selbst im Weg, schaffen es nicht, über unseren Schatten zu springen. Da gewisse Problemkonstellationen ursächlich zu unserem Charakter gehören, begegnen sie uns immer wieder. Halt oft in wechselnden Verkleidungen. Statt dass man darunter leidet, sollten wir diesen Schattenseiten liebevoll begegnen – schließlich sind sie ein Teil von uns. Und aus dieser Selbstannahme erblühen mit der Zeit wie selbstverständlich neue Verhaltensmöglichkeiten, die unter Druck nie möglich gewesen wären. Gut gebrüllt, Caro Weinlich. Die Dame ist Psychologin in Salzburg.

JA SAG EINMAL!



Immer wieder hört man, „der Mensch solle keine zu hohen Ansprüche ans Leben stellen“. Darin steckt auch Weisheit. Aber ebenso weise ist es, manchmal diese selbst auferlegten Grenzen zu durchbrechen und uns dem Überfluss hinzugeben, meint Traumatherapeutin Caro Weinlich: Jede Kultur kennt Zeiten des Exzesses. Diese helfen uns, un-

JA SAG EINMAL!



Es liegt in unserer Natur, dass wir uns in Kleinigkeiten reinsteigern, weil wir als Menschen emotional reagieren. Klar: Je näher uns etwas liegt, desto mehr kann es uns erschüttern. Wenn ein Mensch auf der anderen Seite des Planeten hüpf, fühlt sich das anders an als wenn meine zentrale Bezugsperson mich an der Hand hält und hüpf. Da kann eine kurze Abstraktion helfen, sagt Psychologin Caroline Weinlich: Wenn ich mir vorstelle, von einem Balkon aus auf die Szenerie zu schauen, fühlt es sich schon leichter an. Und wirklich: Die meisten Probleme, die uns im Leben so beschäftigen, sind für den Weltenlauf völlig unerheblich. Das könnte auch manchem Fußballfan Trost sein.

JA SAG EINMAL!

Manchmal braucht das Herz mehr Zeit, um etwas zu akzeptieren, was der Kopf längst weiß.

Unbekannt

Stimmt, manchmal ist es aber auch umgekehrt. „Fenster“-Psychologin Caroline Weinlich: Einerseits stehen wir oft neben uns, weil wir aus dem Bauch heraus auf eine Weise handeln, die unser Verstand nur mit einem Kopfschütteln quittieren kann. Oder: Wir haben positive Gefühle für eine Person, die wir über den Verstand nicht gut beurteilen, und im Nachhinein stellt sich heraus, dass unser Bauchgefühl recht hatte. Wichtig ist, dass Bauch, Hirn und Gefühl ernst genommen werden und sich austauschen. Das bedeutet in seiner Mitte sein.

JA SAG EINMAL!



Mit den Schuhen ist es wie mit anderen schönen Dingen. Man kann davon nicht genug kriegen – wobei das wohl eher uns Frauen nachgesagt wird. Haben wir Frauen gar eine größere Affinität zu schönen Dingen? Im Sinne der Selbstfürsorge ist es toll, wenn man sein Glück in die eigenen Hände nimmt. Wenn man Dinge und Tätigkeiten hat, die einem Freude bereiten, kann man sein Leben auch in schlechteren Zeiten gut ausgleichen. Das versteht man unter Erwachsenwerden: die Verantwortung für ein glückliches Leben in die eigenen Hände zu nehmen. Wichtig ist aber, dass man nicht nur eine Sache hat – das könnte zur Sucht entgleisen. Man stelle sich nur eine mit Schuhen bis oben vollgestopfte Wohnung vor, meint Psychologin Caro Weinlich ...

JA SAG EINMAL!



Gut gebrüllt, Hase! Es gibt eine gesellschaftliche Vorstellung von Erfolg und eine persönliche. Gesellschaftlich wäre es zum Beispiel ein Erfolg, einen Marathon in Bestzeit zu laufen. Persönliche Erfolge sind dagegen nicht so offensichtlich. Für mich persönlich kann es ein großer Erfolg sein, drei Kilometer am Stück zu laufen. Wichtig ist, eigene Leistungen nicht dadurch zu schmälern, indem ich sie gegen gesellschaftliche abgleiche, sondern ein persönliches Gespür dafür zu entwickeln, was für mich Erfolg ist, und auch stolz darauf zu sein. „Meine Wertigkeiten sind die Koordinaten meiner Einzigartigkeit“, bringt es SF-Psychologin Caro Weinlich diese Woche auf den Punkt.

JA SAG EINMAL!

„Ich brauche keinen Prinzen, der mich vor Drachen beschützt. Ich brauche einen, der mich liebt, wenn ich der Drache bin.“

„Jeder von uns hat seine Licht- und Schattenseiten“, weiß SF-Psychologin Caro Weinlich. „Es ist ein Reifungsprozess, zu erkennen, dass die Bösen nicht im Außen sind, sondern im eigenen Inneren beheimatet. Erst dann kann ich es würdigen, wenn mich jemand so annimmt, wie ich bin. Es gibt mich nun mal nur in dieser Version – und die ist einzigartig, auch und gerade wegen der Eigenschaften, die ich am liebsten weghätte. Der Drache ist mein Profil.“

Wer das Leben zu ernst nimmt, braucht eine Menge Humor, um es zu überstehen.

Charlie Chaplin

Da ist was dran. Weil das Leben ständigen Veränderungen unterliegt, können wir, wenn wir uns an Problemen festbeißen, nur unglücklich werden. Das wäre, wie wenn man schwimmen will und die Füße nicht vom Boden kriegt. In dieser „Erstarrung“ zementieren wir das Problem ein und verhindern das automatische Entwachsen aus einer Situation, meint SF-Psychologin Caro Weinlich. Deshalb erscheinen uns schöne Zeiten subjektiv so kurz und schlechte Zeiten können sich endlos ziehen. Ein gelöstes Sich-Überlassen führt oft von selbst zu überraschenden Lösungen. Und gelöst wird man, wenn man über die Dinge lacht, sich selbst und andere nicht mehr so ernst nimmt.