

Infoblatt: Lebensfreude mit HIV

Natürlich gibt es äussere Umstände, die es schwer machen, Lebensfreude zu entwickeln. So können eine chronische Krankheit, Diskriminierungserfahrungen oder Zukunftsängste viel Energie und Zuversicht rauben. Aber es gibt auch Methoden, womit wir unsere Motivation und innere Zufriedenheit wiederbeleben können.



1. Identifizieren der „Lebensfreude-Fresser“

Zuerst gilt es, den Ursachen auf den Grund zu gehen, also die eigenen Energie- bzw. Lebensfreudedefresser zu identifizieren. Vielen Menschen ist nämlich gar nicht bewusst, wer oder was diese Energieräuber bei ihnen genau sind. Deshalb sollte man in einem ersten Schritt, die negativen Einflüsse identifizieren. Dazu am besten Papier und Stift zur Hand nehmen und sich an einen ruhigen Platz zurückziehen.

Folgende Reflexionsfragen können helfen:

- Was macht mir zurzeit am meisten zu schaffen? (Die aufgelisteten Punkte nach dem Belastungsgrad sortieren.)
- Welche Situationen belasten mich? (Auch hier wieder nach Belastungsgrad sortieren.)
- Welche Gedanken belasten mich zurzeit?
- Welche Menschen in meinem Umfeld machen mir das Leben schwer?
- Wo, womit bzw. wann mache ich mir selbst das Leben schwer?

Die schriftliche Auseinandersetzung mit der eigenen Situation führt oft zu überraschenden Einsichten. Im nächsten Schritt werden für die einzelnen aufgelisteten Punkte Strategien und Lösungsmöglichkeiten überlegt.

2. Positives Umfeld schaffen

Es gibt Menschen, in deren Gemeinschaft man sich einfach wohl fühlt, deren gute Laune und positive Grundhaltung ansteckend wirken. Dann gibt es allerdings auch Persönlichkeiten, die oft missmutig sind, alles andere abwerten, schlechte Laune verbreiten und überall etwas Negatives sehen. Auch diese negative Grundhaltung kann ansteckend wirken und sich auf die eigene Person übertragen.

Umgeben man sich häufig mit „negativen Menschen“ kann das einen selbst hinunterziehen. Deshalb sollten Sie versuchen, solche Menschen zu meiden - was oft schwierig und auch nicht immer vollumfänglich möglich ist (z.B. Arbeitskolleginnen, Familienangehörige, etc.)

Auf alle Fälle sollte der Kontakt mit negativen Menschen auf ein Minimum reduziert werden.

Hier kann die schriftliche Auseinandersetzung ebenfalls die Augen öffnen: Notieren Sie auf einem Blatt mindestens fünf Menschen, die Sie motivieren, deren gute Laune ansteckend auf Sie wirkt, die auch für Sie da sind, Sie aufbauen, wenn es mal nicht so läuft. Dann notieren Sie weitere fünf Personen, in deren Umfeld Sie sich nicht so wohlfühlen, die Sie belasten, die Ihre Stimmung senken.

Im nächsten Schritt notieren Sie zu jeder aufgelisteten Person die Zeit in Stunden, die Sie mit dieser Person in der Woche verbringen. *Manch einem wird erst dadurch bewusst, dass er den größten Teil seiner Zeit mit Lebensfreude-Räubern verbringt.*

3. Nicht zu streng mit sich selber sein

Das bedeutet auch, sich selbst zu akzeptieren, die eigenen Fehler und Schwächen. Mit sich selbst geduldig sein. Denn oft liegt die mangelnde Lebensfreude in der Unzufriedenheit und überkritischen Selbsteinschätzung begründet.

Wir sind oft zu stark damit beschäftigt, uns selbst mit anderen zu vergleichen, zu beurteilen und zu verurteilen. - Geben Sie „ihrem Selbstkritiker“ in Gedanken und Erinnerungen nicht zu viel Bedeutung und Macht!

4. Dankbarkeit zeigen

Sorgen und Probleme können lähmen. Wenn der eigene Fokus häufig oder zu lange auf das Schwierige, negative Gedanken und Erfahrungen und die Probleme des Alltags ausgerichtet bleiben, wenn also das Negative zu viel Raum einnimmt, kann sich keine Lebensfreude entwickeln.

Man kann aber trotzdem - in jeder noch so schweren Lebenslage - dankbar sein, für das, was man hat: für die guten Dinge, die uns dennoch täglich widerfahren. Diese Dankbarkeit hilft, den eigenen Fokus von negativ auf positiv umzupolen. Oft sind es genau diese Kleinigkeiten, unscheinbare Glücksmomente, die in der Summe das Leben erträglicher und lebenswerter machen und uns persönlich bereichern.

5. Geniessen lernen

Genuss nährt die Lebensfreude. Wobei sich hier das Geniessen auf alles bezieht, das einem gut tut, also zum persönlichen Wohlbefinden beiträgt. Geniessen kann man die Lektüre eines guten Buches, ein köstliches Essen, ein Gespräch, einen Kinobesuch – Möglichkeiten gibt es unendlich viele. Man muss sie nur suchen und sich die Zeit dafür nehmen. Denn Genießen verlangt auch Zeit.

6. In Bewegung bleiben

Es ist erwiesen, dass körperliche Bewegung sich positiv auf die Stimmung und auf das seelische Wohlbefinden auswirken. Deshalb sollte man sich regelmässig bewegen, am besten in der frischen Luft. Dabei muss diese Bewegung kein Sport sein. Leichte Entspannungsübungen oder Spaziergänge können bereits einen wertvollen Beitrag auf die positive Grundstimmung leisten.

7. Sich entspannen

Eine Balance zwischen An- und Entspannung sollte angestrebt werden. Wer einen hektischen Alltag hat, wer ständig „unter Strom“ steht, kann schwer abschalten. Diese permanente Anspannung raubt Kraft und Energie. Deshalb ist es wichtig, **einen optimalen Ausgleich zu finden**, Pausen einzuplanen, um sich zu entspannen.

Wie oder womit, das ist sehr individuell und abhängig von den eigenen Präferenzen.

8. Lächeln

Auch wenn jetzt der Einwand kommt, dass es im Leben nicht viel zu lachen gibt..., ein Lächeln kann die eigene Stimmung heben. Und zwar nicht nur die eigene, sondern auch die Stimmung derjenigen Person, der Sie das Lächeln schenken.

Es heißt nicht umsonst: „Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln“. Je häufiger ein freundliches Lächeln gelingt, desto eher wird sich die Stimmung Richtung „positiv“ wenden. Und aus einem Lächeln wächst manchmal sogar ein Lachen.

9. Neues wagen

Viele Menschen fühlen sich vom Alltagstrott eingeengt, ihrer Lebensfreude beraubt. Dann gilt es, etwas Neues zu wagen, auszuprobieren, zu lernen. Auch neue Kontakte können das Leben ungemein bereichern. Oft ist es genau das Neue, das wieder mehr Sinn ins Leben bringt und damit mehr Freude, das eben dazu beiträgt, sich lebendiger zu fühlen.

Ob man dabei einen Kurs besuchen möchte, einem Verein beitrifft oder eine ehrenamtliche Tätigkeit übernimmt – Möglichkeiten gibt es viele. Man muss sich allerdings dazu aufrufen, wieder aktiver zu werden!