

PDL PRAXIS

IMPULSE FÜR DIE PFLEGEDIENSTLEITUNG

TEAM & ENTWICKLUNG

Die eigene Lebensfreude wiederfinden

Foto: Patrick Kraut



Karla Kämmer

Inhaberin

von Karla Kämmer Beratungsgesellschaft in Essen,
info@kaemmer-beratung.de

Ausgelassen sein, herzlich lachen, unbeschwert sein und frei! Oft wünschen wir uns, das Leben endlich wieder zu genießen, motiviert in den Tag zu starten und unsere Potenziale voll auszuschöpfen. Lebensfreude ist ein Schlüssel zum Erfolg. Dummerweise ist sie instabil. Ärger, Druck, Streit, Lebenskrisen – all das kann uns Freude nehmen. Einerseits wünschen wir uns heutzutage nichts sehnlicher als Sicherheit und andererseits fühlt sich unser Leben an, als wäre es unsicherer denn je. Eine kippelige Situation.

Lebensfreude ist immer subjektiv. Froh sein heißt für die einen „sich lebendig fühlen“, ein Prickeln, sie sind dankbar und energiegeladen. Andere spüren Freude als etwas, was sie warm durchflutet, beruhigt und entspannt.

Wahrnehmungs- und Einstellungssache

Wir haben es in der Hand: Es sind weniger die Umstände, die die Lebensfreude auslösen. Vielmehr ist es unsere Interpretation der Umstände. Lebensfreude hängt entscheidend davon ab, wie wir selbst die Dinge

beurteilen. Selbst Schicksalsschläge und schwere Unfälle mit dramatischen körperlichen Folgen müssen Menschen nicht zwangsläufig ins Unglück stürzen. So manche(r) erlebt dabei das

Lebensfreude ist ein Schlüssel zum Erfolg, dummerweise ist sie instabil.

sprichwörtliche „Glück im Unglück“. Studien zeigen, dass Personen, die einen Lebenssinn erkennen, von belastenden Umständen weniger stark beeinflusst werden. Sinnerfüllung reduziert das Grübeln und die negative Fokussierung („Warum gerade ich?“), stärkt Urvertrauen.

Entscheidend ist, wie wir auf Umstände reagieren, welche Bedeutung wir ihnen geben. Wie wir sie erleben und uns darauf einstellen. Hier stehe ich,

ich kann nicht anders – oder doch? Das ist die spannende Frage des Menschseins. Oft ist das Übernehmen von Verantwortung der Schlüssel, um aus den Leidspiralen herauszukommen. „Ich tu‘ das Richtige! Jetzt. Hier, in diesem Moment.“ Das gilt besonders, wenn man dazu neigt, das Verhalten des anderen oder die schwierigen Umstände als starke Begründung für die eigene Reaktion heranzuziehen. Das ist in gewisser Weise entlastend und doch wird man in der Opferrolle nicht froh. Wir reduzieren uns zu Reaktions-Automaten, ohne Gestaltungskompetenz. Lebensfreude und Energie schwinden und machen Bitterkeit Platz.

Wo ist die Lebensfreude geblieben?

Beim Verschwinden von Lebensfreude gibt es unterschiedliche Formen:

- Schwierige Lebensereignisse – sie belasten vorübergehend und nach und nach wird es besser.
- Die Lebensfreude rinnt wie Sand durch die Finger. Irgendwann ist sie weg.
- Man ist dem falschen Leben nachgelaufen, als ob man Schuhe eines anderen angehabt hätte. „Das war nicht mein Leben“, sagen Menschen

- dann, wenn sie eine solche Zeit abgeschlossen haben, in der sie sich falsch identifizierten.

Entscheiden Sie sich für Lebendigkeit

Wollen Sie mehr Lebensfreude trotz herausfordernder Situationen erzielen, fragen Sie sich: „Was kann ich jetzt tun, um mich morgen lebendiger und besser zu fühlen?“ Indem Sie sich auf einen positiven nächsten Schritt ausrichten, geben Sie Ihrem Handeln einen neuen Wert, auf den Sie stolz sein können.

Entscheidend ist, wie wir auf Umstände reagieren, welche Bedeutung wir ihnen geben.

Dabei ist es wichtig zu erkennen, dass negative Gefühle der Lebensfreude nicht im Weg stehen – schon gar nicht auf lange Sicht. Wir lernen so, mit Niederlagen oder Rückschlägen besser umzugehen.

Erfüllung und Glück im Hier und Jetzt

„Was ist ein gutes Leben?“, wurde der Neurobiologe Gerald Hüther einmal in einem Interview gefragt. Er gab die Antwort: „Wenn ich immer wieder das Gefühl habe: Egal, was kommt, ich krieg’s hin.“ Besser kann man es nicht sagen. ➤

Literatur: Pichler, Harald (2018): Arbeit. Sinn und Motivation. Braumüller. Wien

Praxistipp

- Umgeben Sie sich mit den richtigen Personen. Nicht alle Menschen sind gut für Sie. Für mehr Lebensfreude sollten Sie sich vor allem privat mit den Menschen umgeben, die Ihnen guttun. Sie spüren es: Sie fühlen sich verstanden, leicht und gelöst. Ziehen Sie sich von Kraftsaugern und Miesmachern zurück. Tun Sie anderen Gutes: Ihre Lebensfreude steigt beim Blick in die glücklichen Augen anderer.
- Gönnen Sie sich täglich kleine Häppchen Auszeit. Wenn alles möglichst schnell erledigt werden muss, fehlen die notwendigen Pausen zum Verarbeiten. Sie brauchen kleine Zeitfenster fürs Nichtstun oder um Dinge zu tun, die Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln.
- Entdecken Sie immer wieder etwas Neues. Neugier ist ein Glücksbooster: Etwas Neues ausprobieren, sich neue Ziele stecken, weiterwachsen und über den eigenen Tellerrand schauen. Dem eigenen Handeln in der Arbeit einen positiven Sinn zu geben ist einer der wichtigsten Motivations- und Resilienzfaktoren. Ein unerfülltes Sinnbedürfnis hingegen demotiviert und macht krank.
- Perfektionismus frisst Lebensfreude. Perfektionismus macht es ungemein schwer, Lebensfreude zu empfinden. Mit solch hohen Erwartungen werden Sie immer ein Haar in der Suppe finden, nie wirklich zufrieden sein. Besser ist es, wenn Sie Ihre Erwartungshaltung aktiv senken. Deshalb: Erlauben Sie sich und anderen Fehler. Denn nur dann trauen sich alle, auch mal vom tradierten Vorgehen abzuweichen und etwas Neues auszuprobieren, um zukunftsfähige Lösungen zu entwickeln.
- Geben Sie Feedback und fördern Sie Lernen. Menschen brauchen positive Resonanz. Sie und Ihre Mitarbeitenden beklagen oft, dass sie zu wenig Rückmeldung und nur selten ein Lob erhalten? Sie fühlen sich als Person mit ihrer Leistung nicht ausreichend wahrgenommen? Gehen Sie beispielhaft voran. Bereicherndes, persönliches Feedback schenkt Freude und Sicherheit. Ihnen selbst und den anderen.



Foto: AdobeStock/Nuthawit