

GEISTESHALTUNGEN GESTALTEN LERNEN

WAS IST DER GEMEINSAME TIEFERE NUTZEN AUS ZEN-BUDDHISMUS, PSYCHOLOGIE UND PHILOSOPHIE FÜR DEN INDIVIDUELLEN WANDEL, DIE INDIVIDUELLE ERKENNTNIS UND ENTFALTUNG?

Sind Geisteshaltungen autonom gestaltbar?

Wie kommt es, dass einige Menschen mit schwierigsten Lebenssituationen besser umgehen können als andere? Wann und aus welcher Erkenntnis heraus kann gesagt werden, dass Lebensbewältigung trotz erfahrener Schicksalhaftigkeit für jemand nicht per se ein Lebensproblem ist?

Die philosophische Lebenskunst der Antike, buddhistische und andere Erkenntnis- und Lebensschulen, aber auch die moderne Psychologie – insbesondere die Psychotherapie und Gesundheitspsychologie – weisen vielfältige und doch in vielem erstaunlich ähnliche Wege zum besseren Umgang mit Krankheit, Leid und Schicksalserfahrungen. Alle berücksichtigen etwa die **Zunahme von Selbstkompetenz und innerer Kontrollfähigkeit** von stressenden äusseren oder inneren Situationen und Geschehnissen. Alle betonen die individuell notwendige Anleitung und Übung.

Je nach Ausrichtung gehen die traditionell unterschiedlichen Wege gar bis an die tiefsten Wurzeln der Leidentstehung und vermitteln dem Suchenden Übungen zur **Auflösung von glücklosen und leidvollen Anhaftungen, letztlich durch die tiefe spirituelle Erkenntnis der Illusion der Getrenntheit.**

Konsequente individuelle Übung ist gefragt

Offensichtlich gibt es **massgebliche Unterschiede und Bedingungen**, die wir individuell zu beachten haben, damit wir besser mit Leid umgehen können sowie Leiderfahrungen vermeiden können.

So kann etwa jemand in Gelassenheit ein erschreckendes Schicksal erfahren – schwere Krankheit etwa – , während ein anderer sich durch sein inneres und äusseres Verhalten gar noch zusätzliches Leid aufbürdet.

Es gibt Unterschiede im erlernten **Umgang mit Krisen** und Krankheiten, etwa bezüglich eingesetzter **Strategien** und bewusst eingenommener **Geisteshaltungen**. Dies aber erfordert eine konsequente Ausrichtung nach Innen und das allmähliche Heranführen an die autonome Schulung wirkungsorientierter Geisteshaltung im Alltag.

Strategien, innere und äussere psychologische und psychosoziale Massnahmen, sind lernbar. Aber ist es ausreichend, »nur« die aktuellen Strategien zu kennen, um die kurzfristige Absenz von Leid zu erreichen?

Konkrete Krisenbewältigung im Augenblick der Krise

Konkrete Krisenbewältigung bietet **Informationen, Techniken und Strategien**, welche die positive konkrete Erfahrung begünstigen im Sinne der Abnahme oder, wo möglich, der vollständigen Auflösung des erfahrenen Leides.

Aber liegt hier nicht auch eine Gefahr der Krisenbewältigung, die gegeben ist, wenn wir auf das Verschwinden des Schmerzes, des Leides, der Krankheit fixiert sind? Wir sollten nicht die Frage nach Prävention und die **Möglichkeit zu persönlichem Wachstum** vernachlässigen!

Jede Krise individuell nach aktuellen Situationen angehen

Nebst dem Konkreten beachten wir die **Komplexität der individuellen Situation** durch Einbezug der Perspektivenvielfalt sowie unsere individuelle Art der Krisenbewältigung wie auch unsere ganz spezifische Weise der Selbst- und Weltsicht bezüglich Leid, Krankheit und Schicksal.

Selbst heranwachsen zur Lösung

Wir konzentrieren uns auf vorhandene, vernachlässigte und zu entwickelnde **Ressourcen**, auf die individuellen **Entstehungsbedingungen**, die **Selbstkompetenz** und auf mögliche **Lösungen**.

Aus der Phase der Lebensbewältigung wachsen wir allmählich **selbst zur Lösung** heran und stärken wieder unsere Autonomie mit dem Gewinn, nun auch **wichtige Mittel zur Hand zu haben für Prävention, Persönlichkeitsentfaltung und für ein wirklich präsenten Gegenwartsbewusstsein.**

Dann erst war die Phase der Lebensbewältigung eine **Chance**, die wir wirklich genutzt haben für die eigene Entfaltung!

Weitere Informationen zur Lebensberatung und Termine:

Praxis **Psychosophia**® · Lic. phil. Clemens M. Breitschaft · Postfach 4011 · CH-6002 Luzern
Telefon 041 210 15 19 · E-Mail info@psychosophia.ch · Homepage www.psychosophia.ch