

Die Sehnsucht nach Zufriedenheit und Glück

Mitgefühl mit sich selbst bereichert den Alltag und öffnet die Tür zu einer spirituellen Lebenshaltung

Spiritualität ist ein breit gefächertes Begriff und wird individuell sehr unterschiedlich verstanden und gelebt. Fasst man altbekannte Definitionen zusammen, könnte man so manches als spirituell begreifen: ein achtsam geführtes Leben im Hier und Jetzt. Also die Dinge und Menschen in unserer unmittelbaren Umgebung bewusst wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten und zu verurteilen. Das gilt als Kernkompetenz.

Suchen wir nach der eigenen ganz individuellen Spiritualität, steht nicht selten die Frage nach dem Sinn des Lebens und der Wunsch, über sich selbst hinauszuwachsen und etwas leisten zu können – ohne sich dabei über- oder unterfordert zu fühlen – im Vordergrund. Das Ziel ist oft mehr Zufriedenheit und Glück. Auch die Anerkennung und Wertschätzung unserer Mitmenschen, die Erfahrung, von ihnen als liebenswert und „in Ordnung“ angenommen zu sein, spielt eine bedeutende Rolle in unserem spirituellen Leben. Wir wollen uns mit der Welt und den



SN-Couch
Psyche
SONJA GEHARD

Menschen darin verbunden fühlen und dennoch autonom und unabhängig bleiben. Fehlt uns die Verbindung zum anderen, verspüren wir jedoch schnell Einsamkeit und Isolation.

Ein weiterer wichtiger Grundbaustein auf dem Weg zu mehr Zufriedenheit und Glück ist der Kontakt zum eigenen Selbst, herauszufinden, was uns glücklich macht, was wir tatsächlich brauchen und was uns persönlich gut oder weniger gut tut: nicht nur Mitgefühl anderen gegenüber, sondern auch sich selbst gegenüber zu entwickeln. Sich selbst so akzeptieren und annehmen zu können, wie man eben ist, sich seiner eigenen Fehler und Schwächen bewusst zu werden und sich verzeihen zu können. Dass sich Selbstmitgefühl als wichtige Komponente von Spiritualität

positiv auf die eigene Lebensqualität auswirken kann, hat sich 2009 in einer in Salzburg durchgeführten Studie zum Thema Self-Compassion bestätigt. Daraus geht eindeutig hervor, dass Personen, die sich selbst gegenüber eine verständnisvoll mitfühlende Position einnehmen und achtsam auf ihre Gefühle schauen, dem Alltag mit seinen Problematiken besser gewachsen sind.

Eine derartige spirituelle Lebenshaltung kann überdies dabei helfen, reflektierter wichtige Entscheidungen zu treffen. Dadurch lässt sich die eigene Lebensqualität nachhaltig verbessern. Das Einüben und Ausüben von Achtsamkeit und Entspannung erfordert allerdings ein gewisses Maß an diszipliniertem Training. Mag. Sonja Gehard ist Klinische, Gesundheits- und Arbeitspsychologin und Biofeedbacktherapeutin.

www.arbeitspsychologie-salzburg.at. Psychologische Hilfe gibt es auch auf: www.kuratorium-psychische-gesundheit.at. Hotline: 0664/1008001