

Resilienz stärken - Universal-Hilfen nutzen. Schwierige Situationen meistern! SO geht es Sicher!



<https://youtu.be/LOnxYxr6O6>

Im Leben gibt es Höhen und Tiefen. Geht es auf und ab. So ist das Leben. **Lebenskunst** besteht darin, manche Tiefen zu vermeiden UND Lebenskunst besteht darin, aus Tiefen wieder schnell in die Höhen hinaufzukommen.

Wer konsequent an sich und seinem Leben arbeitet = wer die Lebenskunst entwickelt, der hat einen guten „**Werkzeugkoffer**“. Diese sechs „**Universal-Hilfen**“, diese sechs Universal-Strategien gehören unbedingt in DEINEN „Werkzeugkoffer“ hinein. In fast allen (99% der) schwierigen Lebens-Situationen findest DU mit ein, zwei dieser „Werkzeuge“ rasch eine Möglichkeit aus einer tiefen Grube wieder herauszukommen. Ganz oft findest DU mit diesen Hilfen eine Möglichkeit es zu verhindern, in eine Grube hineinzufallen.

Mit diesen Strategien stärkst du deine **Resilienz**, stärkst du dein psychisches Immunsystem. Zuerst für sich selber gut zu sorgen, ist berechtigt und legitim der erste Schritt. Bin ich wieder in meiner Kraft, ist es auch wichtig, gegen manche Ungerechtigkeiten unserer Gesellschaft, gegen manche strukturellen Zwänge aktiv zu werden. Resilienz heißt ja nicht: „Mir geht's gut!“ und alles andere interessiert mich nicht. Resilienz ist berechtigt der Selbstschutz und die Selbstfürsorge. Der zweite Schritt ist dann das Engagement für Veränderungen und Verbesserungen von schwierigen Rahmenbedingungen.

Bleib dran! Ich nenne „6“ Universal-Hilfen. Checke, ob du diese Hilfen für dich parat hast, - ob sie in deinem Koffer drinnen sind.

Wenn etwas fehlt, überleg, wie DU diese Universal-Hilfe/Strategie in deinen Koffer hineinbringst.

Das sind (aus meiner Sicht) die unerlässlichen 6 „Universal-Hilfen“

1. **Alles geht vorbei, alles vergeht!**

Sind wir in einer tiefen Grube, sind wir auf dem Weg nach unten, gibt es einen Schicksalsschlag, dann fühlen wir uns schnell verzweifelt, fühlen wir uns ohnmächtig, dann haben wir schnell das Gefühl, dass diese Situation uns völlig vereinnahmt, erdrückt, erschlägt,... Wir vergessen im Schmerz, im Leid: Diese Situation ist gekommen und diese Situation wird wieder vergehen.

Alles im Leben vergeht, alles kommt und geht, alles fließt (Panta rhei) haben die alten Griechen gesagt. Dieser „Gedanke“ ist in schwierigen Situationen sehr

trostvoll. Dieses „Wissen“, diese „Gewissheit“ schützt vor Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Halte diesen Gedanken evident; es ist eine Universal-Hilfe“, wenn es gerade (sehr) schwer ist, wenn dich das Leben gerade herausfordert.

2. **Loslassen.**

Die zweite Universal-Hilfe heißt: Loslassen

Leiden und Schmerz, Kummer und Sorgen entstehen oft durch Festhalten: In uns dominiert der Gedanke:

- o auf diese Überzeugung kann ich nicht verzichten
- o auf diesen Lebensumstand kann ich nicht verzichten
- o auf diesem Menschen kann ich nicht verzichten...
- o dieses „Glück“ muss ich festhalten
- o diese Situation muss ich festhalten
- o diese Gewohnheit muss ich festhalten...

Bei den Buddhisten gibt es das Grundprinzip der **Anhaftung**. Wenn wir unser Herz an etwas hängen und nicht bereit sind für Veränderung, dann entsteht Leiden.

Bei den Buddhisten heißt die wünschenswerte Tugend: Gleichmut. **Gleichmut** bedeutet: „*Möge ich frei sein von Anhaftungen, Vorurteilen und von Groll.*“

Loslassen gehört zu den Universal-Hilfen für Lebenskunst. Halte auch diese Strategie, halte auch dieses Werkzeug immer bereit für „schwierige“ Situationen. (Eigenes Video: Loslassen! Mach Platz für Neues)

3. **Ein guter Freund, eine gute Freundin (sein)**

Gerade in schwierigen Lebens-Situationen sind eine gute Freundin, ein guter Freund unerlässlich. Die wichtigste gute Freundin, der wichtigste gute Freund bist du dir selbst! Erwähne dich an den Spruch von Buddha vor 2500 Jahren: „*Kein Feind kann dir so sehr Schaden, wie deine eigenen verurteilenden Gedanken dir selbst gegenüber, und kein Freund kann dir so sehr helfen wie deine eigenen liebevollen Gedanken dir selbst gegenüber.*“ In schwierigen Situationen ist es ganz, ganz wichtig, dass DU DIR selbst als guter, als bester Freund zur Seite stehst. Sich selbst ein guter Freund, eine gute Freundin sein ist eine wesentliche Form der Selbstliebe. Der gute Freund, die gute Freundin im Außen und vor allem im Inneren hat immer **Verständnis** für dich, gibt dir **Trost**, der gute Freund, die gute Freundin im Außen wie im Inneren macht dir **Mut** und ist immer gnädig mit dir. Die 3. Universal-Hilfe heißt also: Sei dir selbst eine ganz gute Freundin, ein ganz guter Freund. Das ist „Selbstliebe in Aktion!“

4. **Wer in mir leidet? Achtsamkeit und Wahlfreiheit!**

Wenn es uns schlecht geht, haben wir zuerst das Gefühl, als ganzes Wesen, als ganzer Menschen zu leiden. Der Gedanke schießt durch den Kopf: ICH bin, verzweifelt! ICH bin todtraurig! ICH bin verunsichert! ICH bin hilflos! ICH bin todunglücklich! ...

Es ist aber immer nur ein Teil von uns, es ist nur das Gefühl der Verzweiflung in uns, nur das Gefühl der Trauer, das Gefühl der Unsicherheit, das Gefühl der Hilflosigkeit, das Gefühl des grenzenlosen Unglücks.

Haben wir unsere Achtsamkeit schon ein Stück weit entwickelt, dann haben wir in so einer Situation immer öfter auch die Möglichkeit, zu erkennen, welcher Teil in MIR ist gerade verzweifelt, ist gerade traurig, ist gerade verunsichert, welcher Teil ist hilflos, welcher Teil leidet. Und wir können in Achtsamkeit und Selbstliebe uns diesem Teil zuwenden, diesem Teil liebevoll begegnen und gleichzeitig andere Teile in uns stärken.

Wir erinnern uns daran: „Ich kann auch anders!“ und „Ich bin auch anders!“ Es gibt andere Teile in mir!

Ich **kann anders!** Ich kann anders denken, anders bewerten, anders beurteilen, anders interpretieren und empfinden.

Ich **bin** auch **anders!** Ich bin auch mutig, ich bin auch zuversichtlich, ich bin auch vertrauensvoll, ich mag mich selbst und kann auch immer mir selbst liebevoll und vertrauensvoll begegnen.

Das vierte Universal-Werkzeug ist also die Achtsamkeit und die damit verbundene Wahlmöglichkeit. (Das Video dazu heißt: „Mehr Lebensfreude!! Achtsamkeit ist die neue Glücksformel!“)

5. **Weise Frau, weiser Mann**

Zu diesen vielen verschiedenen Teilen in uns gehört auch der Teil, den wir „weiser Mann“ oder „weise Frau“ nennen. Manchmal sagt man, das Ergebnis eines langen Lebens ist ein „weiser alter Mann“, eine „weise alte Frau“. Ich bin überzeugt, der Anteil der Weisheit ist in jedem Menschen in jedem Alter. Wir haben Teile der Weisheit in uns, und können mit unserem Herzen darauf zugreifen. Wir sind auch verbunden mit einem größeren Ganzen und können auf die Weisheit des „Großen Ganzen“ zugreifen. In schwierigen Situationen kann jeder Mensch sich diese Frage stellen: „Was würde ein weiser Mann/eine weise Frau jetzt tun, was würde ich, wenn ich **die Weisheit in mir** befrage, jetzt tun?“

Das Vertrauen in die Weisheit des eigenen Wesens (und der Verbundenheit mit der Weisheit des „großen Ganzen“) ist somit die fünfte „Universal-Hilfe“ (dazu demnächst ein eigenes Video)

6. **Ich BIN! Ich bin Bewusstsein.**

Ich habe ein Bewusstsein von mir und ich bin ein Bewusstsein. Die eindeutige Unterscheidung zwischen Tieren und Menschen ist jene, dass wir Menschen wirklich uns selbst einen Namen geben, uns selbst erkennen als Wesen, als Mensch, als Individualität, dass wir selbst ein Bewusstsein von uns haben: Ich weiß, dass ICH BIN und ich weiß WER ich bin. Mit diesem Bewusstsein gehen wir über die rein biologische Ebene hinweg. Ja wir haben einen Körper, und ein

Stück weit sind wir dieser Körper; aber wir sind ein spirituelles Wesen, das unendlich und ewig ist das diesen Körper bewohnt. In unserem Glauben hat es geheißen: wir sind beseelt. Wir haben eine unsterbliche Seele und es gibt ein Leben vor und nach diesem Leben. Und ein Wissen = eine Gewissheit in dieser Richtung, gibt es in allen Weisheitslehren dieser Erde.

Und das Bewusstsein, dieses „ICH BIN“, kann in jeder Situation genutzt werden: ich kann immer in die Rolle des Beobachters, in die Rolle des Zeugen hinein steigen. Als „achtsames Bewusstsein“ kann ICH MIR in jeder Situation zuschauen. Ich kann immer zu mir selber sagen: „**Aha!** *Das erlebst du gerade, das spielt sich gerade ab in deinem Leben, das hast du dir gerade erschaffen, oder das fordert gerade das Leben von dir...*“ Mit dem Bewusstsein haben wir „die große Perspektive“ (von außen) auf die aktuelle Situation unseres Lebens.

Das 6. Universal-Werkzeug, die 6. Universal-Hilfe ist also unser Bewusstsein, unser SEIN. Dieses Werkzeug ist insofern das wichtigste, weil es nicht nur in schwierigen Situationen hilft und entlastet, sondern weil es auch für den Lebensweg, für die Lebensbestimmung, für das Selbstverständnis und den Lebenssinn irgendwann unerlässlich wird. (auch dazu gibt es demnächst ein eigenes Video).

Schlussplädoyer:

Stärke als Lebenskünstler deine **Resilienz**.

Fülle als Lebenskünstler in deinen **Werkzeugkoffer** diese sechs Universal-Hilfen. Sie stehen dir dann zur Verfügung, wann immer du etwas brauchst:

1. Alles geht vorbei, alles vergeht!
2. Loslassen ist die Antwort auf Anhaftung.
3. Sei dir selbst immer eine gute Freundin, ein guter Freund
4. Wer in mir leidet? Erhöhe Achtsamkeit und Wahlfreiheit!
5. Sei eine weise Frau, ein weiser Mann. Nutze die Weisheit in dir
6. Nutze das Bewusstsein. ICH BIN, ich bin Bewusstsein!, DU BIST, du bist Bewusstsein! Diese große Perspektive hilft (dir) immer.