



## Positiv sein –

### 4 Dinge, die mir dabei helfen

Mir wird ganz oft gesagt, dass ich so fröhlich sei. Oder positiv. Ein Sonnenschein. Das ist auch so. Wahrscheinlich glauben viele, ich sei schon immer so gewesen. Das ist nur zum Teil richtig. Lange Zeit im meinem Leben war mir die Fröhlichkeit abhandengekommen. In diesem Artikel will ich davon erzählen und über vier Dinge sprechen, die mir helfen positiv zu bleiben.

In meinem Fall trifft das Zitat "Dem Licht muss notwendigerweise Finsternis vorgegangen sein", von Giacomo Casanova, zu. Die dunklen Jahre begannen schon im Teenager-Alter. Ich war melancholisch, schrieb traurige Gedichte und verletzte mich selbst. Ich kann gar nicht genau sagen, woher diese Traurigkeit kam. Sie blieb dafür sehr lange.

Bis in die Anfänge meiner 30er Jahre begleiteten mich immer wieder depressive Episoden und eine Essstörung. Nach Außen hatte ich mein Leben trotzdem im Griff. Es schien mir gut zu gehen. Keiner schöpfte Verdacht. Einige enge Freundinnen wussten Bescheid.

Jedoch genau dieser Umstand, dass es viele Jahre in meinem Leben sehr finster war, macht es heute umso heller. Das klingt vielleicht romantisch. Vor allem wenn man sich selbst (noch) in einer dunklen Phase befindet. Ich weiß, eine Erfahrung ist nicht übertragbar ist.

Und doch habe ich in diesen vergangenen Jahren folgende Dinge gelernt, die mir heute Halt und ein positives Mindset geben. Ich möchte sie gerne mit Dir teilen.

Was mir heutzutage meinen Alltag und mein Leben insgesamt leichter macht, ist die Angewohnheit, mir *selbst zu verzeihen*. Wenn Du Dich einmal fragst, ob Du Dir regelmäßig vergibst, für Dinge, die Du getan oder gesagt hast, welche Antwort kommt da? Hand auf's Herz, oft sind wir viel zu hart zu uns. Oder um es mit den Worten der amerikanischen Psychologin Kristin Neff zu sagen: „Niemanden behandeln wir so schlecht wie uns selbst“. Vielleicht kannst auch Du versuchen nachsichtiger und verzeihender mit Dir zu sein.

Ein weiterer Aspekt ist es *Dankbarkeit* zu praktizieren. Damit wurde die letzten Jahre der psychologisch-spirituelle Markt förmlich geflutet. Dankbarsein war wieder en vogue. Auch wenn es sich jetzt im ersten Moment abgedroschen anhört, so ist diese Praxis doch äußerst wirksam. Bei vielen Gelegenheiten über den Tag hinweg, bemerke ich schöne, glückliche, zufriedene Momente und bin dankbar dafür. Vielleicht kannst auch Du nach und nach diese Praxis in Dein Leben holen.

Dazu zählt auch die Erkenntnis, dass *mein Leben auf dieser Erde endlich* ist. Das rückt mein Denken und Tun im Hier und Jetzt in Relation. Ich achte verstärkt auf schöne Momente, weil ich weiß, dass es jederzeit



vorbei sein kann. Unsere Sterblichkeit ist nach wie vor ein großes Tabuthema in unserer Gesellschaft. In meinem Leben ist sie Triebkraft für Positivität. Vielleicht können meine Worte für Dich eine sanfte Anregung sein, einmal darüber nachzudenken.

Ein letzter Aspekt, der meinem Leben Tiefe gibt, ist mein Glaube an Gott. Damit kann nicht jede/r etwas anfangen. Es ist eine freie Entscheidung. Ich bin erst spät, Mitte 30, zum Glauben gekommen. An einem psychischen Tiefpunkt öffnete ich mein Herz und rief um Hilfe. Es hat mein Leben verändert. Das ist letztlich meine persönliche Erfahrung. Dennoch glaube ich, dass mehr Menschen auf der Suche sind, als sie sich selbst eingestehen; nach einem Sinn oder einer Aufgabe im Leben. Für manche ist das befremdlich, für mich ist es die größte Motivation, die ich im Leben erfahre. Vielleicht magst auch du, angeregt durch diesen Artikel, nochmal darüber nachdenken und Dich mit anderen dazu austauschen.

Diese 4 Aspekte

- Sich verzeihen
- Dankbarkeit kultivieren
- Sich über die Endlichkeit des Lebens bewusst werden
- Glaube/Sinn im Leben

bereichern mein Leben ungemein. Wie ist es mir Dir? Bist Du auf der Suche nach Positivität? Oder hast Du sie schon in Dein Leben geholt? Wie bleibst Du positiv?

Ich hoffe natürlich, dass ich Dir mit meinen Worten eine Anregung geben konnte. Vielleicht sind es auch andere Dinge, die Dich positiv stimmen. Dann teile sie gerne

in den Kommentaren, so dass wir uns gegenseitig inspirieren, die eigene Welt schöner und freudiger zu machen.