

Ressourcen und positive Aktivitäten

Omid François Zamani

Der Nutzen

Ressourcen sind all die Dinge, die einem helfen, die psychischen Grundbedürfnisse zu erfüllen. Sie liegen in einem selbst und außerhalb. **Positive Aktivitäten** sind die konkreten Umsetzungen. Ohne positive Aktivitäten ist ein zufriedenes Leben nicht möglich.

Ressourcen

Im Zustand einer psychischen Störung fühlt man sich oft so, also ob man nicht viel könnte oder unattraktiv sei. Dass man wenig zu geben hätte. Das senkt den Selbstwert. Man hat vergessen, was einem eigentlich für Ressourcen zur Verfügung stehen. Alleine das **bewusste Nachdenken** darüber hat schon einen positiven Effekt.

Manchmal sehnt man sich nach **bedingungsloser positiver Aufmerksamkeit**, bedingungsloser Liebe. Die Realität ist, dass man dies nur als kleines Kind erwarten kann. Und hat man es damals nicht bekommen, wird man es später wahrscheinlich nicht mehr erhalten. Die Welt schuldet einem nichts. Das ist zunächst einmal die traurige Realität. Ich würde das nicht so schonungslos hier hinschreiben, wenn ich nicht auch eine Lösung anzubieten hätte. Die Welt stellt also Bedingungen an einen: Nur wenn man etwas gibt, bekommt man auch etwas zurück. Es ist ein **Geben und Nehmen**. Jetzt gibt es aber viele Dinge, die Sie mit Leichtigkeit und gerne geben. Es gibt also eine Menge, was Sie zu bieten haben, wenn Sie einfach nur so sind, wie sie sind. Manche Menschen hören gerne zu und unterstützen emotional, anderen Menschen sind gute Problemlöser, andere können gut ihr Recht erkämpfen, wieder andere sind sehr lebendig und unterhaltsam. Erkennen Sie Ihre Stärken und setzen Sie sie ein. Dann ist es nicht mehr schlimm, dass die Welt Bedingungen stellt.

Äußere Ressourcen

Dazu gehören finanzielle Mittel, soziale Absicherungssysteme, Freundschaften, Bekanntschaften, Nachbarschaftsnetzwerke, nützliche Dinge, die in Ihrem Besitz sind, Titel und Abschlüsse und vieles mehr.

Beispiele für die Aktivierung äußerer Ressourcen:

1. Ich nutze mein Geld (oder das meiner Eltern), um mir einen Urlaub zu gönnen oder eine Umschulung
2. Ich lasse mich krank schreiben, um zu regenerieren.
3. Ich treffe mich wieder mit alten Freunden oder Bekannten.
4. Ich öffne mich emotional einer verständnisvollen Freundin.

Innere Ressourcen

Das sind alle Ihre nützlichen geistigen und körperlichen Eigenschaften: Intelligenz, Empathiefähigkeit, Geduld, emotionale Lebendigkeit, emotionale Ruhe und Gelassenheit, Humor,

Ressourcen und positive Aktivitäten

Omid François Zamani

Spezialwissen, Kooperationsfähigkeit und Rücksichtnahme, Durchsetzungsfähigkeit, körperliche Stärke, äußerliche Attraktivität, fachliche und soziale Kompetenzen, Erinnerungen an Menschen, denen man wichtig war und vieles mehr.

Ein Tipp: Häufig sind die Mechanismen, die psychische Störungen fördern, gleichzeitig eine Ressource. Beispiele dafür sind:

1. Eine Person entwickelte Ängste aufgrund eines aggressiven cholerischen Elternteils. Gleichzeitig baute sie eine besondere Beobachtungsgabe auf. Diese war nützlich, um manchem Ärger zu entgehen.
2. Ein Mensch ist mit großer Strenge und Härte aufgewachsen und kann später mit eigener Schwäche schlecht umgehen. Gleichzeitig hat er aber möglicherweise eine ungewöhnliche Stabilität in Krisensituationen.
3. Ein Mensch wurde ausschließlich für Leistung wertgeschätzt, wodurch er nun häufig einen großen Leistungsdruck fühlt. Gleichzeitig hilft ihm seine überdurchschnittliche Disziplin oft.

Positive Aktivitäten

Der Gedanke positiver Aktivitäten setzt eine andere Perspektive an: Welche Tätigkeiten machen mir eigentlich Freude? Was hat mir früher Spaß gemacht? Es ist ein typisch verhaltenstherapeutischer Ansatz. Ich verhalte mich in einer bestimmten Weise und verändere dadurch meine Gefühlslage.

Das umzusetzen ist aber nicht immer einfach. Wenn man depressiv ist, erscheinen einem viele Tätigkeiten sinnlos. Sie ändern ja sowieso nichts am niedergeschlagenen Gefühl oder der inneren Leere. Und es stimmt: Das Problem ist komplexer als einfach nur ein paar Dinge zu tun, die einem gut tun. Es gibt oft tiefere Probleme und Konflikte. Aber es gibt auch eine depressive Eigendynamik (Abwärtsspirale), bei der es genau das Richtige ist, langsam wieder sein Leben selbst zu gestalten. Depression sorgt für eine allgemeine Trägheit und Antriebslosigkeit. Diese in kleinen Schritten zu überwinden ist wichtig.

Ein Beispiele für die Anwendung:

Nach mehreren Tagen des kompletten Rückzugs mit viel Zeit im Bett und vor dem Fernseher beschließt ein Mensch, jeden Tag 20 Minuten spazieren zu gehen. Zum Tischtennis zu gehen wäre ihm noch zu viel, weil die Menschen dort ihn überfordern würden. Drei Tage später kauft er sich zusätzlich Lebensmittel, die er mag und kocht sich etwas. Diese einfachen Dinge geben ihm ein minimal besseres Gefühl, auch wenn seine Probleme noch nicht gelöst sind. Jetzt hat er die Kraft, einen alten Freund anzuschreiben. Sie telefonieren seit langem wieder und der Mensch fühlt sich verstandener. Am darauffolgenden Tag ist seine Stimmung von einer 3 auf eine 4-5 gestiegen und er schafft es, ein paar der ungeöffneten Briefe auf seinem Schreibtisch zu öffnen. Das, was er erledigen konnte, gibt ihm ein gutes Gefühl der Wirksamkeit. Er ruht sich danach aus und geht dann eine längere Runde spazieren und vielleicht sogar zum Tischtennis.

Dies ist natürlich stark vereinfacht, aber es verdeutlicht den Mechanismus.

Ressourcen und positive Aktivitäten

Omid François Zamani

Spaß oder Sinn?

Beim Planen seiner positiven Aktivitäten kann es hilfreich sein, zwischen Spaß und Sinn zu unterscheiden. Mit spaßigen Aktivitäten ist alles gemeint, was einfach nur für den Moment Vergnügen macht. Das kann sinnloses Quatschen sein, ein gutes Essen, in der Sonne liegen, ein Spiel spielen und Ähnliches. Sinnerfüllende Aktivitäten dagegen sind solche, die etwas aufbauen, auf etwas hin steuern: Ein Zimmer renovieren, etwas für den Beruf lernen, die Kinder zum Sportkurs fahren. Als sinnvolle Tätigkeiten werden hier solche angesehen, die anstrengend sind. Die Freude kommt hier aus dem Ziel, das man durch sie erreichen möchte. In psychischen Grundbedürfnissen gesprochen: Spaß bedient das Lustbedürfnis, Sinn bedient das Selbstwertbedürfnis.

Balance zwischen Sinn und Spaß

Häufig ist bei Menschen mit psychischen Störungen das Verhältnis von Sinn und Spaß unausgeglichen. Wenn man zu sehr im Bereich „Sinn und Selbstwert“ aktiv ist, überfordert man seine Kräfte. Wenn man zu sehr im Bereich „Spaß und Lust“ agiert, erreicht man nicht viel und senkt dadurch sein Selbstwertgefühl.

Der Übergang zwischen Sinn und Spaß ist fließend.

Probleme beim herausfinden seiner positiven Aktivitäten

Mir fällt nichts ein. Lösung:

- Darüber nachdenken, was einem früher Spaß gemacht hatte
 - Mit Menschen sprechen, die einen kennen
- Listen mit positiven Aktivitäten durchzugehen und diese bewerten

Alles fühlt sich gleich schlecht an. Lösung:

- Sich selbst im Alltag beobachten und bewerten, ob es nicht doch kleine Unterschiede gegeben hat bei den verschiedenen Tätigkeiten. Dafür kann man einen Wochenplan nutzen.

Nicht davon lässt sich umsetzen. Lösung:

- Weiter suchen und mit kleineren Aktivitäten anfangen, Problemlösungen erarbeiten
- Negatives und pessimistisches Denken als Teil der eigenen psychischen Störung erkennen. Dieser Teil ist häufig komplizierter und lässt sich nur lösen, wenn man die Funktionsweise seiner eigenen Psyche besser verstanden hat.
- Schlüsselkompetenzen lernen: Zum Beispiel der Umgang mit Angst oder bessere soziale Kompetenz. Auch dies ist nicht ohne weiteres umsetzbar, aber durch Übung kann vieles erreicht werden.

Quelle:

Hautzinger, M. (2013). *Kognitive Verhaltenstherapie bei Depressionen*. Weinheim: Beltz.