

Christian Firus / Hans-Hermann Firus
Vorwort von Luise Reddemann



Verabredung mit dem **Glück**

So stärken Sie
**Ihre seelische
Widerstandskraft**



PATMOS

NAVIGATION

Buch lesen

Cover

Haupttitel

Inhalt

Über die Autoren

Über das Buch

Impressum

Hinweise des Verlags

Christian Firus mit Hans-Hermann Firus

Verabredung mit dem Glück

So stärken Sie Ihre seelische
Widerstandskraft

Patmos Verlag

Inhalt

Vorwort

Dankeschön

So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

Einführung

Sinn – ein Schlüssel zu Gesundheit und Erfüllung

Salutogenese – über die Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit

Quantenphysik und Hypnotherapie – wie wir unsere Wirklichkeit beeinflussen können

Priming und Imagination – über Macht und Nutzen der inneren Bilder

Selbstwirksamkeit – wie nehme ich Einfluss auf mein Leben

Achtsamkeit und Akzeptanz – über die Bedeutung der Gegenwart

Ressourcen – Kraftquellen des Lebens

Resilienz – über die Widerstandskräfte des Lebens

Positive Psychologie und Glücksforschung – die Verabredung mit dem Glück

Selbstfürsorge – über seelische Grundbedürfnisse und das Flow-Prinzip

Authentizität – die Bedeutung persönlicher Werte

Verbundenheit und Spiritualität – ein Teil von etwas Größerem sein

Die Kunst, am Schweren zu wachsen

Krieg, Vertreibung, Flucht und ihre Folgen in der Nachkriegszeit

Die Lebensgeschichte von Hans-Hermann Firus

Ausblick
Zitatnachweis
Anmerkungen
Literatur

Vorwort von Luise Reddemann

Auch das Glück entzieht sich uns
genau und gerade in dem Maße, in dem wir es forciert intendieren.
Aber es stellt sich automatisch ein, wenn wir unsere Selbst-
Transzendenz ausleben,
sei es in der Arbeit, sei es in der Liebe. Das Glück ist ein »Effekt«, der sich
nicht »haschen« läßt.
Viktor Frankl

In diesem Buch von Christian Firus geht es unter anderem ums Glück und wie man es erreichen kann. Alle Menschen wollen glücklich sein, meinen die Buddhisten, aber wie können wir das Glück erreichen? Indem wir zunächst anerkennen, dass es Leiden gibt, Leiden, das jedem Menschen widerfahren kann, und ob es uns widerfährt, entzieht sich unserer Kontrolle. Viktor Frankl wusste das sehr genau, weil er in den KZs der Nazis zu überleben versuchte, was ihm auch gelang.

Nach dem »Anschluss« von Österreich an das Deutsche Reich wurde ihm 1938 aufgrund seiner jüdischen Herkunft untersagt, arische Patienten zu behandeln. 1940 übernahm er die Leitung der neurologischen Abteilung des Rothschild-Spitals, des einzigen Krankenhauses, in dem in Wien noch jüdische Patienten behandelt wurden. Einige seiner Gutachten aus dieser Zeit sollten Patienten davor bewahren, dem nationalsozialistischen Euthanasieprogramm zum Opfer zu fallen. Als Juden wurden er, seine Frau und seine Eltern am 25. September 1942 ins Ghetto Theresienstadt deportiert. Sein Vater starb dort 1943, seine Mutter wurde in der Gaskammer von Auschwitz ermordet, seine Frau starb im KZ Bergen-

Belsen. Am 27. April 1945 wurde er aus dem KZ in Türkheim von der US-Armee befreit.

Seine Eindrücke und Erfahrungen in den Konzentrationslagern verarbeitete er in dem Buch »... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager«. Schon kurz nach Ende des Krieges vertrat er die Ansicht, dass vor allem Versöhnung einen sinnvollen Ausweg aus den Katastrophen des Weltkrieges und des Holocaust weisen könne. 1946 wurde er zum Vorstand der Wiener Neurologischen Poliklinik berufen und war dies bis 1971. Er begründete die österreichische Ärztegesellschaft für Psychotherapie und wurde deren erster und einziger Präsident.

Ich halte es für einen gewissen Skandal, dass die Arbeit von Frankl in psychotherapeutischen Kreisen in Deutschland nicht zur Kenntnis genommen wird, geschweige denn gewürdigt. So ist es Christian Firus als Verdienst anzurechnen, dass er, nach seiner Doktorarbeit zu Frankl, sich immer noch bemüht, dessen Grundsätze bekannter zu machen und sie in einen aktuellen Kontext zu bringen. Selbsttranszendenz, sich als Teil von etwas Größerem zu sehen, war lange Zeit kein Thema in der Mainstream-Psychotherapie.

Frankl wusste um den Sinn einer Lebensaufgabe, denn: »Das Wissen um eine Lebensaufgabe hat einen eminent psychotherapeutischen und psychohygienischen Wert. Wer um einen Sinn seines Lebens weiß, dem verhilft dieses Bewusstsein mehr als alles andere dazu, äußere Schwierigkeiten und innere Beschwerden zu überwinden.« Und dass »der Wille zum Sinn unser Leben bestimmt! Wer Menschen motivieren will und Leistung fordert, muss Sinnmöglichkeiten bieten«.

Kurzum, die Verbindung, die Christian Firus zwischen Frankls Arbeiten und weiteren Erkenntnissen, die in den letzten Jahrzehnten zu denen von Frankl dazugekommen sind, herstellt, sind aus meiner Sicht sehr hilfreich für

Menschen, die leiden, unter sich oder unter ihren Erfahrungen oder beidem.

Firus geht es neben Frankls Arbeit um Resilienz, um Salutogenese, um Ressourcen und wie man sie aktivieren kann.

Er trägt vieles zusammen, was inzwischen als hilfreich gilt: Die Forschung zu Salutogenese, zu Resilienz und Ressourcen ebenso wie Erkenntnisse aus der positiven Psychologie und der Forschung zu Achtsamkeit. Es erscheint mir verdienstvoll, dies alles zusammenzutragen und Menschen, die sich (extrem) belastet fühlen, als Handwerkszeug mit auf den Weg zu geben.

Christian Firus arbeitet hauptsächlich mit extrem belasteten Menschen und hat über Jahre Erfahrungen sammeln können, wie diese Menschen sich selbst helfen können.

Eine Besonderheit dieses Buches ist es, dass Firus sich auf die Erfahrungen seines Vaters, der ein sogenanntes Kriegskind war, bezieht. Das Thema der »Kriegskinder« ist eines, das zuletzt zunehmendes Interesse erregte. Auch die Kinder der Kriegskinder, wie zum Beispiel Christian Firus, werden sich bewusst, wie viel sie tragen, das ihnen von den traumatisierten Eltern mit auf den Weg gegeben wurde. So ist es hilfreich zu lesen, dass manche Eltern, wie zum Beispiel der Vater von Christian Firus, doch ganz gut mit dem fertig geworden sind, was sie durchgemacht haben. Gleichzeitig ist es wichtig, auch von ihrem unermesslichen Leid zu erfahren, von dem – natürlich – die nächste Generation auch erfuhr, sei es verbal oder nonverbal. Kinder erspüren die Probleme ihrer Eltern. Firus hat aber auch etwas erfahren und erspüren dürfen von den Kräften, die seinem Vater halfen, mit seinem Schicksal umzugehen. So macht er auch Mut, nicht nur ins Klagen zu verfallen, sondern aus Schwierigem Gewinn zu ziehen, sei es als direkt oder als indirekt betroffener Mensch.

Es geht um Sinn, aber auch um »Stellungbeziehen«, beides Begriffe, die auch Frankl sehr beschäftigt haben. Stellung zu sich selbst und Stellung des Therapeuten zu den Problemen seiner PatientInnen. Christian Firus ist dies mit seinem Buch gelungen.

Bitte

Wir werden eingetaucht
und mit dem Wasser der Sintflut gewaschen
wir werden durchnässt
bis auf die Herzhaut

Der Wunsch nach der Landschaft
diesseits der Tränengrenze
taugt nicht
der Wunsch, den Blütenfrühling zu halten
der Wunsch, verschont zu bleiben
taugt nicht

Es taugt die Bitte
dass bei Sonnenaufgang die Taube
den Zweig vom Ölbaum bringe
dass die Frucht so bunt wie die Blüte sei
dass noch die Blätter der Rose am Boden
eine leuchtende Krone bilden

Und dass wir aus der Flut
dass wir aus der Löwengrube und dem feurigen Ofen
immer versehrter und immer heiler
stets von neuem
zu uns selbst
entlassen werden

Hilde Domin¹

Vorwort

Die Erinnerungen an die Flucht- und Vertreibungsgeschichte meines Vaters reichen weit zurück in meine Kindheit und ich war schon früh davon beeindruckt. Interessanterweise hörte ich diese Geschichte von Überlebenswillen und Mut trotz aller Verluste von keiner anderen Person aus der Verwandtschaft meines Vaters, dort herrschte Schweigen.

Heute glaube ich, dass schon dieses Erzählenkönnen eine Form der Bewältigung war und ist! Das Leben, unser aller Leben erhält dadurch einen Anfang und ein Ende, was gerade bei belastenden und traumatischen Erfahrungen von großer Bedeutung ist. Erzählend können wir uns somit vergewissern, dass das Schreckliche vorbei ist.

Vermutlich hat mich der Lebensweg meines Vaters stärker beeinflusst, als ich lange Zeit dachte. Aufgewachsen mit den Berichten über die eindrucksvollen Erlebnisse von Flucht und Vertreibung, von Lagerleben und Neubeginn, von Trennungserfahrungen bis hin zum Tod seiner Mutter war ich dennoch stets von seinem Optimismus, seinem unbändigen Humor und seinem Wissensdurst umgeben. Seine bis heute anhaltende fragende, neugierige Suche und Auseinandersetzung mit dem, »was das Leben im Innersten zusammenhält«, und seiner Hilfsbereitschaft für andere, notleidende, am Leben zweifelnde Menschen beeindruckte mich immer schon. Ich erlebte, dass sich Schicksalsschläge überwinden, bewältigen lassen, dass das Leben auch und trotz dunkler Stunden weitergeht und nicht seinen Sinn - verliert!

Sicherlich nicht grundlos stieß ich schon bald nach meinem Abitur auf die Logotherapie und Existenzanalyse Viktor Frankls und begann noch während meines

Medizinstudiums mit der Psychotherapieausbildung in diesem Verfahren. Frankl ist meines Erachtens als Vorläufer der Salutogenese anzusehen, einem Konzept, das sich mit den Fragen der Gesunderhaltung und des Gesundwerdens beschäftigt. Nur nannte er selbst es nicht so. Er überlebte Auschwitz, verlor seine gesamte Familie und nutzte diese Erfahrung als Grundlage seiner Therapiemethode. Am Schweren zu wachsen, auch dem Leiden Sinn »abzuringen«, am Unabänderlichen nicht zu verzweifeln, das und vieles mehr waren seine Themen.

Während eines Studienjahres in Wien konnte ich Frankl noch in sehr hohem Alter an der Uni hören, gleichzeitig promovierte ich über den Sinnbegriff der Logotherapie und Existenzanalyse und seine Bedeutung für die Medizin.

In meiner weiteren Ausbildung war schon bald klar, dass mich die sogenannten Psychofächer interessierten. Die Facharztweiterbildungen in den Fächern Psychiatrie, Psychosomatische Medizin und Psychotherapie zeugen davon. Systemisch-hypnotherapeutische und schließlich traumatherapeutische Ausbildungen folgten und fließen in meine tägliche Arbeit mit traumatisierten Menschen ein. Dabei werde ich täglich auch Zeuge davon, was Menschen helfen kann, ihre mitunter dramatischen und traumatischen Schicksale zu bewältigen und wieder Anschluss an ihre Ressourcen und ihre Widerstandskraft zu bekommen.

Genauso ging es mir mit der Überlebenskunst meines Vaters. Und so bat ich ihn im Frühjahr 2011, seine Überlebensgeschichte einmal aufzuschreiben. Zeitgleich entstand bei mir die Idee, unterschiedliche Perspektiven seelischer Gesundheit zu beschreiben und gleichzeitig ganz praktische Anregungen zur eigenen Vertiefung in diese Themen zu geben. Entstanden ist daraus dieses Buch, das auch zum Ausdruck bringt, dass die Erfahrungen meines Vaters auch mein Leben bis heute beeinflussen und die Art und Weise, wie er sie bewältigt hat, mich bis heute prägen.

Die folgende »Autobiografie in fünf kurzen Kapiteln« nimmt bereits etwas vorweg, was sich durch dieses Buch ziehen wird; nämlich die Haltung des Handelns trotz aller Hindernisse, Belastungen oder gar Traumata.

Autobiografie in fünf kurzen Kapiteln von Portia Nelson²

I

Ich geh die Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich fall hinein.
Ich bin verloren ... ich bin hilflos.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert ein ganzes Leben,
da wieder herauszufinden.

II

Ich geh dieselbe Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich tue so, als würde ich es nicht sehen.
Ich falle wieder hinein.
Ich kann nicht glauben,
dass ich wieder am selben Punkt bin.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Es dauert immer noch lange,
herauszukommen.

III

Ich geh dieselbe Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich seh es.
Ich falle wieder hinein ... das ist die
Gewohnheit.
Ich hab die Augen offen.
Ich weiß, wo ich bin.

Es ist meine Schuld.
Ich bin sofort wieder draußen.

IV

Ich geh dieselbe Straße hinunter.
Da ist ein tiefes Loch im Bürgersteig.
Ich laufe um das Loch herum.

V

Ich gehe eine andere Straße hinunter.

Dankeschön

An der Entstehung dieses Buches waren viele Menschen beteiligt, denen ich danken möchte. Zunächst möchte ich meinen Eltern danken, die mich bis heute durch ihre optimistische Widerstandskraft durchs Leben begleiten. Ohne sie wäre dieses Buch sicherlich so nicht entstanden. Dass sich dies auch in der hier vorliegenden Zusammenarbeit mit meinem Vater widerspiegelt, ist ein besonderes Glück.

Ermutigend und konstruktiv haben Nicolas Alschibaja, Blandina Kalmbach, Barbara und Wolfgang Köhne Korrektur gelesen, herzlichen Dank!

Meiner Frau Antje Firus gilt mein besonderer Dank. Sie hat den gesamten Text sehr sorgfältig gelesen und mit zahlreichen Anregungen zum besseren Verständnis beigetragen. Auch gewährte sie mir die Zeit zum Schreiben. Darüber bin ich glücklich und ihr sehr dankbar.

Werner Geigges, meinem Chef in der psychosomatischen Reha-Klinik Glotterbad, möchte ich danken, weil er mich immer wieder anregt, mich mit neuen Themen auseinanderzusetzen oder Bekanntes neu zu denken. Das bereichert meine Arbeit bis heute und ist auch in dieses Buch mit eingeflossen.

Zahlreiche Patienten vertrauten sich mir an, ließen mich dadurch lernen und tiefer sehen, ohne sie wäre dieses Buch nicht möglich.

Vielen Lehrern, von denen ich aus Büchern und Seminaren über viele Jahre lernen konnte, gilt mein Dank. Würde ich sie namentlich nennen, würde ich mit Sicherheit einige vergessen, das möchte ich vermeiden.

Zuletzt möchte ich unserer Lektorin Frau Heike Hermann herzlich danken, die durch ihre konstruktiven Korrekturen

und Kommentare den Lesefluss und das Verständnis verbessert hat.

So stärken Sie Ihre seelische Widerstandskraft

Einführung

»Wie soll jemand auf die Idee kommen, Verantwortung für seine Gesundheit zu übernehmen, dem von Kindesbeinen an erklärt wurde, dass der eigene Körper wie eine Maschine funktioniert?«³ Dieses Buch möchte Ideen genau hierzu liefern und dabei den Bogen noch weiter spannen und das Schwere, Leidvolle, Belastende mit einbeziehen. Dabei wird es auch um die damit im Zusammenhang stehenden Fragen gehen:

Wie lässt sich Schweres bewältigen? Warum gelingt es Menschen immer wieder – unabhängig von ihrer Hautfarbe, Religion, Bildung und ihrem Geschlecht –, schwierige Lebensumstände zu überwinden, ja sogar an ihnen zu wachsen, wie die Lebensgeschichte meines Vaters in diesem Buch zeigt?

Diese Frage beschäftigt die psychologische Forschung zunehmend. Was so selbstverständlich klingt, ist es bei genauerer Betrachtung nicht! Über viele Jahrzehnte hat die Problemsichtweise Denken und Handeln von Pädagogik und Psychotherapie bestimmt und tut dies bis heute. Dahinter steht die Überzeugung, über Problemanalyse und -verständnis Hilfe zur Problembewältigung zu erlangen. Dies, so wissen wir heute, ist eine einseitige Sichtweise mit Konsequenzen. Erstens arbeitet unser Gehirn bei einem solchem Vorgehen im Problemmodus, ist fokussiert auf

Schweres, Leidvolles, Traumatisches; dass es uns dabei nicht gut geht, liegt auf der Hand. Zweitens bleibt ein anderer Bereich dabei unberücksichtigt: die Ressourcen, die Fähigkeiten und Stärken einer Person, die stets vorhanden sind, oft verborgen und nicht wirklich ausgeschöpft! Leben kann ohne sie nicht gelingen! Dies gilt in gleicher Weise für Psychotherapie, Pädagogik und Beratung, die sich gerne und manchmal ausschließlich mit dem beschäftigen, was nicht funktioniert.

Mit Viktor Frankl tauchen schon ab den Dreißigerjahren des vergangenen Jahrhunderts neue Ideen auf (siehe Kapitel »Sinn«). Das Blatt beginnt sich in den Siebzigerjahren zu wenden, seit Bandura den Begriff Selbstwirksamkeit eingeführt und Antonovsky die Salutogenese begründet hat. In den entsprechenden Kapiteln erfahren Sie hierzu mehr. Antonovsky stellte sich die spannende Frage, warum nicht alle KZ-Überlebenden schwere psychische Folgeschäden aufwiesen, sondern immerhin etwa dreißig Prozent den unfassbaren Schrecken relativ gesund überlebt hatten. Er fand heraus, dass die Fähigkeit, auch schwierigste Situationen zu verstehen, in ihnen Handlungsspielräume und eine Sinnhaftigkeit zu entdecken, darüber entscheidet, ob Menschen diesen Situationen mit einer Grundhaltung der Bejahung begegnen. Eine solche Haltung findet sich beispielsweise im Musizieren oder Theaterspielen mitten in einem KZ! Er nannte diese Fähigkeit Kohärenzgefühl.

Anders als Antonovsky, der annahm, dass dieses Kohärenzgefühl angeboren ist, wissen wir heute, dass wir ein Gefühl von Kohärenz zeitlebens entwickeln können. Die Biografie meines Vater mit dem Schwerpunkt Kriegs- und Nachkriegszeit, die Sie am Ende dieses Buches in Teil 2 lesen können, verwirklicht in eindrucksvoller Weise wesentliche salutogenetische Faktoren und zeigt Ressourcen auf, die dabei helfen können, Schweres, ja

mitunter Traumatisches zu bewältigen, ohne daran zu zerbrechen und zu erkranken.

Zu Beginn der Lebensgeschichte meines Vater taucht gleich ein zentraler Satz und Gedanke auf: »Wir schaffen das!« Dies hört der fünfjährige Junge aus dem Mund seiner Mutter. In allem Chaos von Flucht und Vertreibung trägt dieser Satz oder ich sollte besser sagen: diese Haltung. Sie ist es, die sich mitteilt und sich einprägt als Grunderfahrung, als Grundton des Lebens.

Menschen benötigen Ermutigung und vertrauensvolle Anwesenheit, die es erlauben, sich zu beruhigen und wieder bei sich anzukommen. Was Menschen nach traumatischen Ereignissen am meisten brauchen, ist lapidar gesagt eine warme Decke, tröstende Worte, eine liebevolle Umarmung und vielleicht eine Tasse Tee! Sie brauchen keine theoretischen Informationen. So haben sich frühzeitige Interventionen, die über mögliche Folgen von Traumata informieren und entsprechende Behandlungsmöglichkeiten aufzeigen, in der Psychotherapie als nicht hilfreich erwiesen.

Wenigstens eine positiv besetzte Bezugsperson benötigen Menschen, um zu wachsen und Widerstandskraft zu entwickeln – und eine solche Person lässt sich in der Regel auch finden. Das müssen nicht die Eltern sein, manchmal sind es Großeltern, Geschwister oder auch Nachbarn, die einem das Gefühl vermitteln: Du schaffst das, ich traue dir das zu!

Solch wichtige Menschen begleiten meinen Vater in seinem Lebenslauf immer wieder, insbesondere nach dem Tod seiner Mutter. Eine körperlich behinderte und in ihrem alltäglichen Leben sehr eingeschränkte Frau, der mein Vater als Achtzehnjähriger auf einer Tagung begegnete, steht hierfür exemplarisch. Sie vermittelt ihm die Liebe zu Musik und Literatur und verhilft den ersten Schritten in der Arbeit mit anderen Menschen (Pfadfinder) zum Erfolg. Auch hier findet Ermutigung statt und Sinnstiftung durch