

# 10 Ideen für ein besseres Lebensgefühl



So lautet der Titel des Ratgebers von Marion Silberreiss, den sie unter dem Pseudonym Manja Silberreiss geschrieben hat. Die Autorin hofft, dass Leserinnen und Leser ihres Buches mit sich und ihren Mitmenschen zufriedener umgehen lernen und sich durch ein besseres Miteinander die gefühlte Lebensqualität verbessert. Marion Silberreiss arbeitet seit über zwei Jahren beim Caritasverband Darmstadt. Zunächst begleitete und unterstützte sie haupt- und ehrenamtliche Mitarbeitende zur Verbesserung der psychosozialen Situation von Geflüchteten im Landkreis Darmstadt-Dieburg bevor sie zum Psychosozialen Zentrum wechselte, um geflüchtete, schwer traumatisierte Menschen psychotherapeutisch zu begleiten.

Davor hatte die gelernte Diplom-Psychologin und psychologische Psychotherapeutin zehn Jahre in ihrer Praxis Patienten mit unterschiedlichsten Diagnosen behandelt.

Auch wenn die Anlässe Hilfe zu suchen sehr unterschiedlich waren und von Angst, Zwangsstörung, Burn-Out bis hin zu Krisen wegen einer zerbroche-

nen Partnerschaft oder eines Sterbefalls reichten, war auffällig, dass es viele Themen gab, die Patienten ganz besonders häufig bewegten. Mit einer anonymisierten qualitativen statistischen Erhebung identifizierte sie wiederkehrende Probleme mit der zwischenmenschlichen Lebensqualität ihrer Patienten. „Mehr und mehr Menschen haben in unserer Gesellschaft Probleme mit ihren Mit-Menschen, mit dem Partner, mit Kollegen, mit der Familie. Probleme, die sie alleine schwer lösen können. So entstand meine Idee, diese Themen in einem Ratgeber zu bearbeiten und kleine Schritte aufzuzeigen, mit denen wir täglich unser Leben und unser Miteinander zum Besseren wenden können“, so die Autorin.

Entstanden sind so zehn Ideen für ein besseres Lebensgefühl, welche Marion Silberreiss mit konkreten und leicht anzuwendenden Empfehlungen versehen hat. „Es handelt sich dabei bewusst um sehr einfache Interventionen, die leicht umzusetzen sind, damit die hilfesuchenden Menschen es verstehen und schwierige Situationen im Alltag meistern können.“

Der Schlüssel zu einem zufriedenen Leben liege in der positiven Gestaltung des

Alltags. Öfters mal „Inventur machen“, so ein Tipp der Fachfrau, denn „die meisten misslichen Zustände lassen sich ändern“. Kapitel 5 mit dem Thema Balance halten und gut für sich zu sorgen, erachte sie für besonders bedeutend. Es sei wichtig, auf ein ausgewogenes Verhältnis von Arbeit und Freizeit zu achten und sich Zeit für das Genießen von alltäglichen Kleinigkeiten zu nehmen. Miteinander zu reden statt aneinander vorbei, sich selbst großzügig loben, Listen anlegen, mit Dingen, die man selbst tun kann, um die Stimmung zu heben, sich selbst mögen, sich selbst eigenständig Wünsche und Bedürfnisse erfüllen, glücklich fühlen üben, sind nur einige wenige Themen, die in dem Ratgeber angesprochen werden. Sich mehr an dem Erfreuen was man hat und dies wertschätzen, statt nur auf Negatives zu achten, das sei die Hauptbotschaft des Buches. Jede und jeder könne sich das Leben auch leichter machen kann. Frühzeitige Hilfe sei immer wichtig, so die Expertin. Mittlerweile sei es mit zeitnahen Erstgesprächen für Hilfesuchende auch schon besser geworden. Hilfe sei dann angezeigt, „wenn Trauer, Traurigkeit und Stimmungsschwankungen den Alltag nicht mehr bewältigen lassen, weil sich



im Kopf alles nur noch um das eine Problem dreht.“ Nicht kurzfristig, sondern über einen längeren Zeitraum. Bei depressiver Stimmung verlieren die Menschen die Freude am Leben. Morgens nicht mehr aufstehen wollen, sich nicht mehr über Sachen freuen, die früher Freude gemacht haben, wie zum Beispiel ein freies Wochenende, sind Anzeichen, dass sich eine Depression eingeschlichen hat. „Immer dann, wenn Dinge überhand nehmen, wenn zum Beispiel die Angst den Alltag beeinträchtigt, dann sollte Hilfe in Anspruch genommen werden. Viele im Umfeld des Betroffenen merken die Veränderung, trauen jedoch nichts zu sagen.“ Dabei sei es wichtig, darauf aufmerksam zu machen, Hilfe zu suchen.

Für alle, die den Weg gehen und etwas ändern möchten hat Marion Silberreiss noch einen wichtigen Rat: „Jede Verän-

derung braucht eine gewisse Zeit, bis sie spürbar und effektiv wird. Haben Sie also Geduld mit sich selber!“ Da das Buch leider fast vergriffen ist, können sich Interessierte dieses gerne von der Seite: [www.caritas-darmstadt.de/seelische-krise](http://www.caritas-darmstadt.de/seelische-krise) kostenlos downloaden oder sich mit Claudia Betzholz (06151 999130, [cpp.betzholz@t-online.de](mailto:cpp.betzholz@t-online.de)) in Verbindung setzen. Eine kleine kostenlose Restauflage ist in der Pressestelle vorrätig.

Claudia Betzholz