

Lass deine Seele aufblühen

Im hektischen Alltag verlieren wir leicht den Zugang zu uns selbst.
Der Psychotherapeut Christian Firus zeigt, wie du deine
seelische Gesundheit stärken kannst – mit sieben einfachen,
aber wirkungsvollen Schritten. Wie uns Achtsamkeit,
Selbstfürsorge und kleine Rituale dabei helfen können,
wieder in Verbindung mit uns selbst zu kommen

Zwischen äußeren Einflüssen und inneren Impulsen verlieren wir leicht den Zugang zu unserem wahren Selbst. Doch tief in unserer Seele schlummert eine Quelle von Klarheit, Lebendigkeit und innerem Frieden. Sie zeigt sich leise, oft nur in flüchtigen Momenten: wenn wir durchatmen, wenn wir uns berühren lassen, wenn wir ganz bei uns sind. Wenn wir uns dann selbst mit Achtsamkeit, Mitgefühl und Offenheit begegnen, entsteht auf natürliche Weise Wachstum. Wie eine Blume, die nicht kämpft, sondern sich dem Licht entgegenstreckt, darf auch unsere Seele sich entfalten – in ihrem eigenen Rhythmus, auf ihre ganz persönliche Weise.

Psychische Gesundheit ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung für ein gelingendes Leben. „Die seelischen Grundbedürfnisse sind wie Wasser für die Seele. Wenn wir sie nicht stillen, verdursten wir“, weiß der Psychotherapeut Christian Firus. In seinem Buch „Siebensachen für die Seele“ beschreibt er unsere psychischen Grundbedürfnisse und warum ihre Erfüllung heute wichtiger ist denn je. Sie sind wie Wasser für die Seele: lebensnotwendig, elementar und doch viel zu oft vernachlässigt. Unsere Gesundheit hängt davon ab, dass wir unsere inneren Bedürfnisse wahrnehmen und gut nähren – im Alltag und besonders in Krisenzeiten. Hinzu kommt: Wer die sieben Grundbedürfnisse der Seele kennt und achtet, tut nicht nur sich selbst Gutes, sondern kann auch anderen Menschen präsenter, empathischer und zugewandter begegnen.

1. Schutz und Sicherheit

Geborgenheit ist sehr wichtig für unser seelisches Wohlbefinden. Als Kinder haben uns im Idealfall unsere Eltern Schutz und Sicherheit gegeben. Wenn wir älter werden, verlassen wir dieses geschützte „Nest“ und beginnen unser eigenes Leben. Auch dann suchen wir weiterhin nach Sicherheit und einem Gefühl von Geborgenheit. Christian Firus stellt eine Übung vor, bei der wir uns etwas vorstellen, das unsere Seele braucht. Schon alleine das positive Vorstellen kann ähnliche Effekte haben wie echte Erlebnisse. Weil unsere Imagination bis in die hormonelle Ebene hineinreicht, kann die intensive Vorstellung einer wohltuenden, Geborgenheit vermittelnden Situation unser Nervensystem beruhigen und sogar Oxytocin, unser Bindungshormon, ausschütten.

Übung für Sicherheit und Geborgenheit

Nimm eine bequeme Haltung ein und wähle dafür einen Ort, an dem du ungestört fünf bis zehn Minuten verbringen kannst. Richte dir diesen Ort so sicher wie möglich ein. Möchtest du den Raum abschließen oder fühlt sich das gerade nicht gut an? Du kannst dich frei entscheiden! Vielleicht hast du auch eine Lieblingsdecke, die du um dich legen magst. Wie fühlt sich das an? Vielleicht magst du auf einem bestimmten Kissen sitzen? Manchen geht es auch so, dass ein ganz besonderes T-Shirt oder ein kuscheliger Pullover Geborgenheit ausstrahlt. Dann ziehe es dir doch einmal bewusst an. Und stell dir vor, du gehst spazieren und kommst dabei an eine Waldlichtung, zu der du dich hingezogen fühlst. Ein Ort, der Sicherheit und Geborgenheit ausstrahlt, so als ob er dir vertraut

und irgendwie altbekannt vorkommt. Wenn du magst, stell dir vor, dass dieser Ort von einer Grenze oder einem magischen Schutzwall umgeben ist, sodass nur du ihm betreten und wieder verlassen kannst. Das Licht ist von einer Farbe, Intensität und Wärme, dass du gar nicht anders kannst, als dich ihm entgegenzustrecken, so als wolltest du seine Strahlen einfangen und für immer in deinem Inneren aufheben wie einen wertvollen Schatz. Und genau das kannst du auch tun. Und dabei spüren, wo du dieses besondere Licht in dir ablegen möchtest, wo es vielleicht wie von selbst, ohne dass du das aktiv entscheiden musst, schon seinen Platz gefunden hat. Wie fühlt sich das jetzt an? Und wie fühlt es sich an, dass du dieses Licht der Geborgenheit nun in dir trägst? Und merke, wie es sich von selbst ausbreitet und immer größer und weiter in dir wird, ganz von allein.

2. Bindung und Verbundenheit

Verbundenheit ist für die Seele essenziell, weil sie uns das Gefühl gibt, gesehen, gehört und akzeptiert zu werden. Unsere psychische und emotionale Gesundheit hängt stark davon ab, in Gemeinschaften eingebunden zu sein. Wenn wir echte Beziehungen erleben – sei es Familie, Freundschaft oder Liebesbeziehungen – erfahren wir emotionale Wärme, Sicherheit und Vertrauen. Diese sozialen Bindungen nähren die Seele, ähnlich wie Nahrung den Körper. Sie bildet das Fundament für Resilienz, ermöglicht Stressabbau durch soziale Nähe und fördert eine gesunde psychische Entwicklung. Firus bringt es auf den Punkt: „Verbundenheit macht uns zu Menschen.“ In unserer individualisierten Gesellschaft wird das Bedürfnis nach Bindung und

Uns selbst als wertvoll zu betrachten, ist eine Voraussetzung für unser seelisches Wohlbefinden

Verbundenheit häufig unterschätzt und so ist Einsamkeit inzwischen zu einem Gesundheitsrisiko geworden. Für unsere Angewiesenheit auf ein Gegenüber findet der Kolumnist und Bestseller-Autor Axel Hacke folgende Worte: „Erst wenn dir jemand zuhört, kannst du, was du erlebt hast und was in dir rumort, zu einer Geschichte formen, und erst, wenn du es zur Geschichte geformt hast, kannst du es ablegen, und erst, wenn du es abgelegt hast, bist du frei, dich für etwas Neues zu entscheiden, weil du kein Gefangener der alten Geschichten mehr bist.“

Was der Seele guttut:

- ✱ Nimm dir Zeit für echte Begegnungen
- ✱ Pflege aktiv Freundschaften und Beziehungen
- ✱ Körperliche Nähe, wo sie stimmig ist (Umarmung, Berührung)
- ✱ Suche Verbundenheit mit einer Gemeinschaft, Tieren oder der Natur

3. Selbstwert und Selbstmitgefühl

Uns selbst als wertvoll zu betrachten, ist eine zentrale Voraussetzung für unser seelisches Wohlbefinden. Wenn wir wertschätzend und achtsam mit uns selbst umgehen, sind wir weniger abhängig von der Bestätigung durch andere. Kritik oder Rückschläge erschüttern uns dann nicht so stark, weil unser Wert nicht davon abhängt, anderen zu gefallen oder immer perfekt zu sein. „Selbstwert entsteht nicht durch Leistung, sondern durch Beziehung“, so Firus. Ein Schlüsselbegriff ist dabei der des Selbstmitgefühls. Statt sich permanent selbst zu kritisieren, geht es darum, sich selbst mehr mit Freundlichkeit und Liebe zu begegnen. Selbstmitgefühl bedeutet, uns selber in schwierigen Zeiten, wenn wir scheitern oder wenn wir etwas an uns bemerken, was uns nicht gefällt, in der gleichen verständnisvollen und unterstützenden Art und Weise zu begegnen, wie wir einem

guten Freund oder einer guten Freundin begegnen würden.

Was der Seele guttut:

- ✱ Den inneren Kritiker wahrnehmen und hinterfragen
- ✱ Fehler als Teil des Menschseins akzeptieren – bei sich und anderen
- ✱ Sich selbst so ansprechen, wie man einen guten Freund ansprechen würde
- ✱ Eigene Stärken bewusst wahrnehmen – nicht nur Defizite

4. Orientierung und Kontrolle

Wir alle brauchen Orientierung und das Gefühl, Einfluss auf unser Leben nehmen zu können. Sie ist für unsere seelische Gesundheit entscheidend, weil sie Sicherheit, Stabilität und ein Gefühl von Selbstwirksamkeit vermittelt. Menschen sind biologisch und

Christian Firus ist Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Facharzt für Psychiatrie sowie TV-Experte. Er ist Oberarzt in der Rehaklinik Glotterbad bei Freiburg. Seine Schwerpunkte sind die Behandlung von Depressionen, Burnout und Traumafolgestörungen sowie die Förderung seelischer Gesundheit.



psychologisch darauf ausgelegt, ihre Umwelt zu verstehen und Einfluss auf sie zu haben. Wenn dieses Kontrollerleben fehlt, entstehen Ohnmacht, Angst und Rückzug. Kontrolle sollte aber nicht mit Perfektion verwechselt werden. „Es geht nicht darum, alles im Griff zu haben, sondern darum, das eigene Leben als gestaltbar zu erleben“, so Firus. Orientierung entsteht durch Werte, innere Klarheit und bewusste Entscheidungen. Wer Verantwortung übernimmt – für sich selbst und für andere –, stärkt ein Gefühl von Selbstwirksamkeit. Wer flexibel bleibt, jede Situation immer wieder neu bewertet und seine Reaktion darauf abstimmt, kommt besser durchs Leben – wer biegsam ist, zerbricht nicht.

Was der Seele guttut:

- * Klare Entscheidungen treffen (auch kleine!)
- * Sich realistische Ziele setzen
- * Informationen einordnen, statt sich überwältigen zu lassen
- * Sich fragen: Was liegt heute wirklich in meiner Hand?

5. Lieben und Geliebtwerden

Das Bedürfnis, zu lieben und geliebt zu werden, steht im Zentrum menschlichen Erlebens und ist essentiell für unsere seelische Gesundheit. Für Firus ist es die tiefste Quelle von Sinn und Lebensfreude: „Die Erfahrung, zu lieben und geliebt zu werden, ist die größte Lust.“ Liebe meint dabei mehr als romantische Beziehungen. Auch Freundschaften, familiäre Bindungen und solidarische Gemeinschaften nähren dieses Bedürfnis und lassen unsere Seele erblühen. Sich für das Liebevollen zu entscheiden, ist immer möglich. „Es findet sich im Mitgefühl, in Fairness, in Freundlichkeit, Fürsorge und in Gesten wie Hände zu reichen, um Brücken zu bauen, oder in Umarmungen, die Nähe und Zugewandtheit ausdrücken“, so Firus. Sich für das Liebevollen zu entscheiden gilt nicht nur in Bezug auf andere, sondern auch für uns selbst. Michelle Obama hat einen

Vorschlag dazu, wie wir zu mehr Selbstliebe finden können: „Vielleicht müssen wir mutig die eigene Vorstellung von Zuhause überarbeiten, indem wir einen Unterschlupf für uns basteln und jene Teile des eigenen Lichts nähren, die womöglich nicht erkannt oder geweckt wurden, als wir selbst ein Kind waren.“

Was der Seele guttut:

- * Gefühle ausdrücken, statt sie zu verstecken
- * Dankbarkeit und Wertschätzung zeigen
- * Nähe zulassen, ohne sich selbst zu verlieren
- * Sich immer wieder in Selbstliebe üben

6. Sinnfindung

Wenn wir wissen, wofür wir morgens aufstehen, fühlen wir uns innerlich stabil und empfinden unser Leben auch als sinnvoll. Dieses Gefühl ist für unsere seelische Gesundheit enorm wichtig. Sinn wirkt wie ein innerer Kompass: Er hilft uns,

Wie unser Körper, so braucht auch unsere Seele, Nahrung, die ihr guttut

Entscheidungen zu treffen, Krisen zu bewältigen und auch schwierige Phasen durchzustehen. Sinn entsteht durch unser persönliches Engagement für Menschen oder eine bestimmte Sache. Menschen, die in ihrem Leben einen Sinn erkennen, sind zufriedener und emotional ausgeglichener. Herausforderungen werden dann nicht nur als Belastung wahrgenommen, sondern auch als etwas, an dem man wachsen kann.

Was der Seele guttut:

- * Tätigkeiten, die über das eigene Ego hinausgehen
- * Engagement für andere Menschen, Natur oder Gemeinschaft
- * Sich fragen: Was ist mir wirklich wichtig?
- * Auch in kleinen Dingen Sinn entdecken (nicht nur im „Großen“)

7. Authentizität

Viele Menschen verlieren im Laufe ihres Lebens den Zugang zu ihrem inneren Erleben und funktionieren mehr, als dass sie leben. Dann wissen sie „nicht mehr, was sie eigentlich wollen, weil sie nahezu perfekt darin geworden sind, sich anzupassen“, so Firus. Er beschreibt Authentizität als leises, oft verborgenes Grundbedürfnis, das Mut erfordert. Wer sein „eigenes Licht anzündet“, lebt stimulierender. Authentisch zu leben braucht

manchmal Mut – stärkt aber zugleich Lebendigkeit, Kreativität und seelische Gesundheit. Wenn wir dagegen unsere Authentizität verstecken, verletzen wir uns selbst.

Was der Seele guttut:

- * Eigene Bedürfnisse ernst nehmen
- * Die eigene Geschichte anerkennen
- * Gefühle, Meinungen und Werte nicht dauerhaft unterdrücken
- * Den Mut entwickeln, das „eigene Licht“ zu zeigen

Flügel für die Seele

Wie unser Körper, so braucht auch unsere Seele Nahrung, die ihr guttut. Möglichst täglich. Wer kennt und darauf achtet, dass er sie regelmäßig zu sich nimmt, gewinnt innere Stabilität und Orientierung. Und dessen Seele kann jeden Tag aufs Neue aufblühen.

Susan Freytag

Zum Weiterlesen:
Christian Firus
Siebensachen für die Seele, Was wir wirklich brauchen, um psychisch gesund zu bleiben
Patmos Verlag
18 Euro



Der Weg in die Freiheit

Geschwister prägen unser Leben oft länger und tiefer, als uns bewusst ist. Heinz-Peter Röhr zeigt auf, wie Rivalität, Zurückweisung, emotionale Abhängigkeit oder Kränkungen aus der Kindheit bis heute wirken können. Mit therapeutischer Erfahrung und konkreten Lösungsansätzen macht Röhr deutlich: Die Auseinandersetzung mit Geschwisterbeziehungen ist oft ein Schlüssel zu Selbstwert, Gelassenheit und innerer Reife.



160 Seiten, 14 × 22 cm
Paperback
€ 19,- [D] / € 19,60 [A]
ISBN 978-3-8436-1651-5

Jetzt im Buchhandel oder unter
shop.verlagsgruppe-patmos.de

PATMOS