



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 02. Oktober 2015

Vergrößern Sie Ihre Komfortzone

Die Komfortzone steht für Tätigkeiten und Zustände die wir gewohnt sind, die wir schon oft „geübt“ haben, in denen wir uns sicher fühlen. Sie verleitet dazu, sich gerne in ihr aufzuhalten. Viele Menschen richten sich ihr Leben so ein, dass sie in dieser Zone ihr Auskommen haben und darin ein angenehmes Leben führen können. Störungen in dieser Zone empfinden Sie als unerwünschte Belästigung die es zu vermeiden gilt.

So angenehm das scheinen mag – es lauern Gefahren. Wenn wir unser Leben so verbringen, wird es oft vorkommen, dass wir uns nur in einer Intensität anstrengen, die einen „Sicherheitsabstand“ zur Grenze der Komfortzone hält. Es soll ja angenehm und gemütlich sein. Unsere Komfortzone ist aber kein starres Gebilde mit festen Grenzen. Sie ändern sich andauernd. Die Grenzführung ändert sich mit jedem Tun oder Nichttun. Halten wir aber einen Sicherheitsabstand ein, dann verkleinert sich meine Komfortzone. Die Grenze zieht sich enger, denn ich unterlasse ja das „Training“, das Tun auf der Grenze.

Als Resultat wird der Bereich, in dem wir uns wohlfühlen, immer kleiner. Interessant ist, dass dies für alle Ebenen unseres menschlichen Lebens gleichermaßen gilt. Für die Bewegungswinkel in denen unsere Gelenke genutzt werden, für die Fähigkeit Gewichte zu tragen, für die Ausdauerleistung beim Joggen, für unsere Fähigkeit vor Menschen frei zu sprechen, für unsere Selbstsicherheit zwischenmenschliche Probleme zu klären, für unser Gedächtnis sich Namen zu merken, für unser Geschick handwerkliche Dinge zu erledigen, für unsere Formulierungssicherheit

im Schriftverkehr oder unsere Überwindungskraft im kalten Meer zu schwimmen. Fügen Sie dieser Aufzählung einfach Ihre eigenen Inhalte hinzu.

Die Schlussfolgerung ist sehr einfach hat aber allerhöchste Bedeutung für unser Leben. Jeder Stillstand oder gar Rückschritt – über Wochen, über Jahre oder ein ganzes Leben – hat als Ursache das bequeme Verweilen innerhalb der Komfortzone. Unser Körper, Geist und unsere Seele brauchen ein Überschreiten der Grenze dieser Zone um sich zu entwickeln, zu verbessern, Fortschritte zu machen. Überschreiten wir sie, stellt sich auf allen drei Ebenen sofort Weiterentwicklung ein. Es gibt Menschen, die das Glück haben in Umständen zu leben, Dinge zu erleben, die ein solches Überschreiten der Grenze erzwingen. Fast könnte man sagen, das Leben selbst sorgt in diesen Fällen für Weiterentwicklung. So als würde das Leben nicht zulassen wollen, dass wir uns zurück entwickeln. Aber manchmal überfordert uns damit das Leben scheinbar, wir drohen daran zu zerbrechen.

Ist es nicht vorteilhafter, von diesen Zusammenhängen wissend, die Dosis der Grenzüberschreitung selbst zu bestimmen? Auf vielen verschiedenen Ebenen? Mit Absicht Herausforderungen zu suchen? Seinen Körper, seinen Geist und seine Seele bewusst zu „trainieren“? Wir erhalten dafür eins der kostbarsten Geschenke die das Leben für uns bereithält: ein erfülltes Leben in einer immer größeren Komfortzone.

Ihre