



SUCHTHILFE
AACHEN



Sehr geehrte Damen und Herren,

jährlich wird am 20. März, dem Welt-Glückstag, der aktuelle World Happiness Report vorgestellt. Er gibt Auskunft, in welchem Land die glücklichsten Menschen leben. Finnland ist bereits zum dritten Mal in Folge auf Platz 1 – und auch andere nordische Länder wie Schweden und Dänemark sind weit vorne.



Was macht die Nordlichter so glücklich?

Die Gründe sind sicher vielfältig, aber eine Rolle scheint dabei auch „Sisu“ zu spielen. Ein wohlklingendes Wort... Noch nie gehört?

Dieser finnische Begriff gilt eigentlich als unübersetzbar, weil es in keiner anderen Sprache ein exaktes Äquivalent dazu gibt. Etymologisch ist Sisu mit einem finnischen

Wort verwandt, das „inner“ oder „innen“ bedeutet. Das ist einer der Gründe, warum es auch schon mal mit „Mumm“ oder „innere Stärke“ übersetzt wird.

Als psychologische Eigenschaft denkt im Alltag kaum ein Finne über Sisu nach. Es ist einfach da – eine tief verwurzelte Mischung aus Ausdauer, Durchhaltevermögen und Resilienz, die bei schwierigeren Herausforderungen wie Magie wirkt. Es ist eine „handlungsorientierte Denkweise“. Man prahlt nicht damit, Sisu zu haben, sondern lässt seine Taten sprechen. Es kann die Grundlage darstellen, ein aktives, gesundes Leben zu führen und dabei helfen, Glück zu finden. Grob übersetzt beschreibt Sisu also eine Mentalität, die sich angesichts von Widrigkeiten durch Tapferkeit, Widerstandsfähigkeit, Demut, Ausdauer oder auch Entschlossenheit zeigt.



Sisu ist eine seelische Schlüsselkompetenz, die außergewöhnliche Handlungen zur Überwindung einer herausfordernden Situation ermöglicht. Ein passendes deutsches Wort könnte vielleicht „Zähigkeit“ im positiven Sinne sein.

Ein bisschen Sisu in Zeiten von Corona kann daher wohl nicht schaden!

„Außerordentlicher Mut und Entschlossenheit angesichts der Widrigkeiten. Es geht darum, sich dem Sturm zu stellen, auch wenn man keinen Silberstreif am Horizont sieht. Der Kern von Sisu ist die Idee, dass in jedem von uns mehr Kraft steckt, als man annehmen könnte.“ – Emilia Lahti (Vertreterin der positiven Psychologie)

Sisu steht für Anpackmentalität. Das bedeutet, dass man seine Komfortzone bewusst verlässt und sich neuen Herausforderungen stellt. Das persönliche Sisu zeigt sich, wenn wir den Schritt ins Ungewisse wagen. (vgl. Impuls 7)

Im Buch „Sisu – die finnische Kunst des Mutes“ von Joanna Nylund (vielleicht ja eine Urlaubs-Lese-Idee für Sie?!) werden Tipps genannt, wie man eine entsprechende Haltung in sein Leben einbinden kann:

1. Klink dich gänzlich aus
2. Begrüße die Stille
3. Plane Zeit für Dich selbst

Sich nicht von Stress und Ängsten dominieren zu lassen spielt eine entscheidende Rolle. Dafür ist es wichtig, einen rationalen Zugang zu Problemen und aufkommender innerer Panik zu lernen und stressige Gefühle unter Kontrolle zu bringen. Hilfreich dabei ist ein Achtsamkeitstraining, wie wir es im Impuls 11 beschrieben haben. Gerne möchten wir Ihnen weitere Möglichkeiten aufzeigen, Ihre Achtsamkeit zu stärken. Dazu werden Sie in Kürze Post von uns erhalten. Unser heutiger Impuls endet daher hier etwas abrupt, weil er im „echten Leben“ weitergeführt wird.

Seien Sie gespannt und bleiben Sie neugierig, das Sisu in Ihnen zu finden und zu stärken!

Textquelle:

<https://blog.holvi.com/de/wie-das-finnische-konzept-von-sisu-dir-in-der-coronakrise-helfen-kann>, abgerufen am 18.06.2020

<https://finland.fi/de/kunst-amp-kultur/die-sisu-dir-der-finnische-schluessel-zu-leben-liebe-und-erfolg/>, abgerufen am 18.06.2020

Bildquelle: Photo by [SaiKrishna Saketh](#) on [Unsplash](#), Photo by [Lubo Minar](#) on [Unsplash](#)