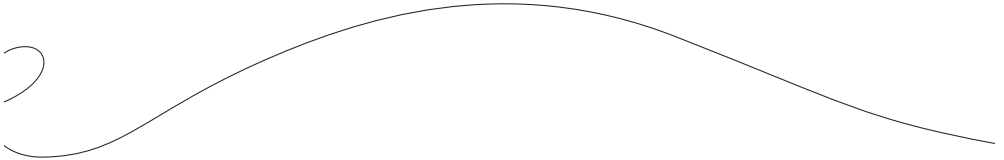


GERT KOWAROWSKY

Jenseits von richtig und falsch

***Bewertungen loslassen –
sich selbst und anderen
neu begegnen***

*Erfahrungen und Einsichten aus meiner
therapeutischen Praxis*



PAL Verlagsgesellschaft mbH

Seit 40 Jahren der Verlag für praktisch anwendbare Lebenshilfen
erfahrener Psychotherapeutinnen und -therapeuten.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie, abrufbar im Internet über <http://dnb.d-nb.de>

© **PAL Verlagsgesellschaft mbH**

Rilkestr. 10, 80686 München

info@palverlag.de

www.palverlag.de

ISBN 978-3-910253-23-0

1. Auflage 2026

Alle Rechte vorbehalten

Dieses Buch gibt Hilfestellungen und Impulse zur Stärkung und Stabilisierung von seelischer Gesundheit, ersetzt jedoch keine therapeutische Behandlung. Die Ratschläge dieses Buches sind von Autor und Verlag sorgfältig geprüft. Autor und Verlag können jedoch keine Garantie auf die Wirkweise geben und schließen jede Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden aus.

Redaktion: Susanne Lieb

Lektorat: Anna Scherer

Korrektur: Luisa Meier

Cover: Karin Etzold

Satz: Mona Königbauer, Buch&media GmbH

Druck: Dimograf, Bielsko-Biala, Polen

Coverabbildungen: Olga Rai/Adobe Stock, VVadi4ka/Adobe Stock

Grafik Innenteil: โยธิน ภูมิสิน/Adobe Stock

Inhalt

Vorwort	8	
Prolog	10	
 1 Bei mir selbst beginnen –		
Selbstannahme jenseits der Bewertung	13	
Ich leiste, also bin ich (genug)?	15	
Glaube nicht alles, was du denkst	20	
Ene, mene, muh ...		
welche Selbstwertfresser kennst denn du?	29	
Entwickle und stärke dein Selbstmitgefühl	35	
Selbstfreundschaft	40	
 2 Gefühle als Brücke –		
Gefühle verstehen, statt gegen sie zu kämpfen	47	
Mit intensiven Gefühlen umgehen lernen	49	
Wut tut gut	57	
Angstfrei im Hier und Jetzt	63	
Bewahre in schwierigen Situationen		
den inneren Frieden	70	
Wie du auf gesunde Weise deine Basisgefühle nährst ..	75	
 3 Wahlfreiheit – Verantwortung ohne Schuld		85
Du hast immer Wahlmöglichkeiten	87	
Die Basis guter Entscheidungen	92	
Verschwende deine Zeit nicht mit Schuldgefühlen	98	
Was ist meine Baustelle – und was nicht?	102	

4 Ich und du	111
Ich und du in Liebe	113
Ein Mensch ist ein Mensch	119
Wer unfreundlich ist, hungert nach Freundlichkeit	124
Sharing – die heilende Kraft des Mitteilens	129
Wege hin zu bereichernden Freundschaften	134
 5 Zur Ruhe kommen – im Augenblick sein	 145
Ruhe ist die Basis jeglicher Aktivität	147
Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit	155
So findest du Entspannung und Ruhe in der Natur	160
Nutze die Zeit, um das Zeitlose zu erreichen	164
 6 Perspektivwechsel – Wahrheit ist Beziehung ...	 173
Es gibt immer mehr als nur die EINE Wahrheit	175
Selektivität der Wahrnehmung	183
Das Ja im Nein – das Nein im Ja	189
Unser Wissen ändert sich je nach	
Bewusstseinszustand	194
 7 Lebensfreude und	
Sinn – das unsichtbare Netz	201
Das Glück liegt in dir	203
Der Tod weist auf die Fülle des Lebens	206
Wonach wir streben	211
 Epilog	 217



Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist nicht am Schreibtisch entstanden, sondern im Kontakt mit Menschen.

Viele der hier versammelten Texte sind ursprünglich als Beiträge für den Newsletter „Vitamine für die Seele“ des PAL Verlags geschrieben worden. Über Jahre hinweg sind sie gewachsen – aus therapeutischen Gesprächen, aus Begegnungen, aus Fragen, die immer wiederkehren, und aus Momenten, in denen sich plötzlich etwas klärt.

In meiner Arbeit begegne ich Menschen, die sich selbst sehr genau beobachten – und oft sehr streng mit sich sind. Sie fragen sich, ob sie richtig handeln, ob sie genügen, ob sie anders sein müssten. Und nicht selten entsteht daraus ein innerer Druck, der mehr belastet als das eigentliche Problem.

Dieses Buch eröffnet dir einen anderen Zugang: einen Raum, in dem wir uns selbst und andere nicht mehr in erster Linie bewerten, sondern verstehen. Denn wenn wir die Kategorien "richtig" oder "falsch" hinter uns lassen, können wir eine Verbundenheit aufbauen – zu uns selbst, zu anderen und zur Welt –, die uns glücklich macht und Lebensfreude schenkt.

Die Texte dieses Buches kannst du auf unterschiedliche Weise lesen. Vielleicht schlägst du es an einer beliebigen Stelle auf und lässt einen Gedanken auf dich wirken. Vielleicht liest du es von Anfang bis Ende als eine innere Reise. Vielleicht bleibst du bei einzelnen Texten länger stehen. Das alles ist möglich und richtig.

Am Ende jedes Kapitels findest du einen kurzen Impuls zur Vertiefung. Er ist kein zusätzlicher „Auftrag“, sondern eine Einladung, einen Moment innezuhalten, um das vorher Gelesene noch einmal vertieft zu erfahren.

Dieses Buch will nichts vorschreiben.

Es möchte einen Raum öffnen.

Einen Raum, in dem du dir selbst begegnen kannst – jenseits von richtig und falsch.

Dein

Gert Kowarowsky

Prolog

Zwischen richtig und falsch
liegt ein Raum.

Kein Ort, den man erreichen muss.
Kein Ziel, das man sich verdienen kann.
Eher ein Innehalten.

Ein Moment,
in dem das Vergleichen leiser wird.
Das Bewerten weicher.
Das Müssen durch ein Dürfen ersetzt wird.

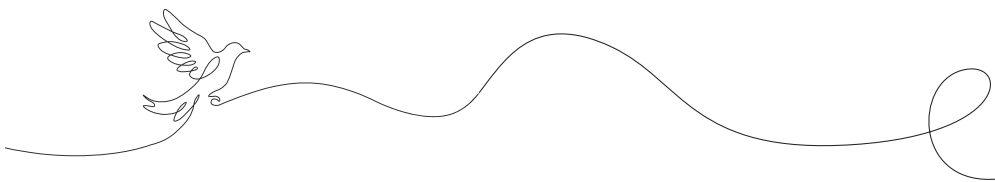
Wie oft stellen wir uns Fragen,
die uns nicht näher zu uns bringen,
sondern weiter von uns entfernen:
War das richtig?
War das falsch?
Bin ich genug?

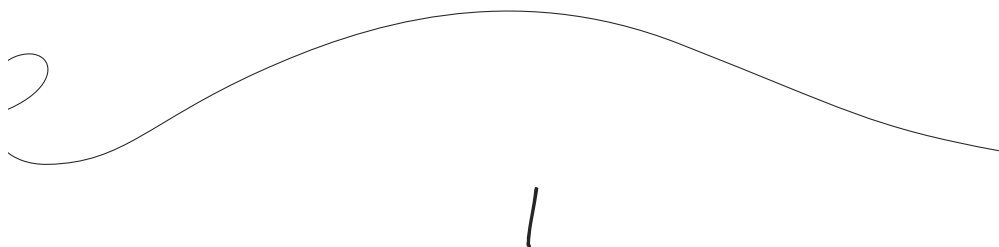
Und vielleicht gibt es einen anderen Weg,
diese Fragen zu hören.
Nicht als Aufforderung,
sich zu beurteilen,
sondern als Einladung,
sich zu verstehen.

In diesem Raum
müssen Gefühle nicht erklärt werden.
Gedanken nicht sofort geglaubt.
Unterschiede nicht entschieden.

Hier entsteht etwas anderes:
Ein leises Verstehen.
Eine vorsichtige Annäherung.
Eine Form von Verbundenheit,
die nichts beweisen muss.

Dieses Buch lädt ein,
diesen Raum immer wieder zu betreten.
Nicht dauerhaft.
Nicht perfekt.
Nur immer wieder.





Bei mir selbst beginnen –
Selbstannahme jenseits
der Bewertung

Du bist nicht dein Urteil

Wir wachsen in einer Welt auf, die bewertet.

Noten. Leistungen. Verhalten. Erfolg.

Irgendwann beginnen wir, uns selbst so zu betrachten.

Streng. Messend. Vergleichend.

Doch Selbstfreundschaft entsteht nicht durch

Optimierung – sondern durch Annahme.

Wie wäre es, die innere Richterbank zu verlassen?

Ich leiste, also bin ich (genug)?

Viele meiner Patientinnen und Patienten sind davon überzeugt, dass der Selbstwert durch Leistung gesteigert werden könne. Die therapeutische Arbeit besteht dann darin, diesen Irrglauben zu durchschauen und sich die Freiheit zur Lebensfreude zurückzuerobern.

Höher. Schneller. Weiter. Und trotzdem nicht genug?

„Höher, schneller, weiter“ – kaum eine Formel beschreibt den Zeitgeist prägnanter. Sie klingt nach Fortschritt, Wachstum und Optimierung. Sie verheißt Anerkennung, Erfolg und Bewunderung. Und doch verbirgt sich hinter dieser Formel ein tiefsitzender, destruktiver Glaubenssatz:

„Wenn ich mehr leiste, bin ich mehr wert.“

Dieser Gedanke ist einer der häufigsten irrationalen Überzeugungen, die in vielen Therapien bearbeitet werden müssen. In seiner zugespitzten Form lautet er:

„Ich muss außergewöhnlich sein, um liebenswert zu sein.“

Floras Geschichte über ihre inneren Antreiber

Auf ganz realer Ebene verkörperte Flora genau diesen Gedanken. Mit 42 Jahren hatte sie es zur leitenden Projektmanagerin in einem internationalen Unternehmen gebracht. Viele bewunderten sie; manche beneideten sie um ihr überdurchschnittliches Einkommen, ihre Führungsverantwortung und die gesellschaftliche Anerkennung. Doch innerlich erlebte sie einen konstanten Druck. Erschöpfung, Schlafstörungen und innere Unruhe bestimmten ihren Alltag. Ihre inneren Antreiber hämmerten ihr immer wieder ein: „Du darfst nicht nachlassen, sonst fällst du zurück.“

Ein Blick in ihre Familiengeschichte zeigte schnell, wie gnadenlos leistungsorientiert ihr Vater gewesen war. Lob gab es ausschließlich für gute Noten. Jeder Fehler wurde mehrfach hervorgehoben, Erfolge dagegen galten als selbstverständlich. Emotionale Nähe war selten, Anerkennung stets an Leistung gebunden. Flora berichtete: „Wenn ich nicht die Beste war, hatte ich das Gefühl, nicht zu zählen.“

Hinter tiefen Überzeugungen stecken oft feste Glaubenssätze

Kein Wunder also, dass sich in ihr tiefe Überzeugungen bildeten, die zu festen Glaubenssätzen wurden:

- „Mein Wert hängt von meiner Leistung ab.“
- „Wenn ich nicht außergewöhnlich bin, bin ich bedeutungslos.“
- „Schwäche führt zu Ablehnung.“

Die Folgen waren innere Anspannung, Perfektionismus und Überstunden trotz Erschöpfung. Im privaten Umfeld reagierte sie zunehmend gereizt und sie fühlte sich leer, selbst wenn sie ihre hochgesteckten Ziele erreicht hatte. Nach jedem Erfolg folgte nur eine kurze Erleichterung, danach musste meist ein neues Ziel her, um vor sich selbst nicht als Versagerin zu gelten.

Wendepunkte in der therapeutischen Arbeit

In den Sitzungen erlaubte Flora mir, sie mit schwierigen Fragen zu konfrontieren, ohne sich zurückzuziehen:

- „Wo steht geschrieben, dass ein Mensch seinen Wert verdienen muss?“
- „Würden Sie Ihre Tochter weniger lieben, wenn sie durchschnittlich wäre?“
- „Ist Ihre Leistung identisch mit Ihnen als Person?“

Diese Fragen halfen ihr zu erkennen, wie sehr sie ihr Tun mit ihrem Sein verwechselt hatte. Fast empört darüber, was man ihr als Kind eingetrichtert hatte, formulierte sie nach einigen intensiven Gesprächen: „Ich bin ein fehlbarer

Mensch mit Stärken und Schwächen. Mein Verhalten kann bewertet werden – ich als Person nicht.“

Selbstbewusstsein wächst durch Selbstakzeptanz

Sie begann, ein neues Selbstbewusstsein zu entwickeln – eines, das auf Selbstakzeptanz statt auf Leistung beruhte: „Ich bin ein Mensch, der manches kann und manches nicht kann, der manches weiß und manches nicht weiß. Mensch eben! Ich bin die, die ich bin, und keine andere. Ich brauche mich weder klein noch groß zu fühlen. Ich kann das Leben führen, das mir sinnvoll erscheint. Ich bin, wie ich bin – auch wenn du mich nicht so nimmst. Mein So-Sein hängt nicht von deiner Anerkennung ab. Ich bin die Person, die ich bin – mit einem ganzen Bündel von Vorteilen, aber auch von Nachteilen.“

Ihre neue Haltung lautete: Nicht die Anerkennung anderer ist Voraussetzung dafür, dass ich mich gut fühle, sondern meine eigene Anerkennung meiner selbst ist die Grundlage dafür, dass ich mit mir und meinem Leben im Einklang bin.

Ein neues Verhältnis zur Leistung

Flora arbeitet noch immer in gleicher Stellung in ihrem Unternehmen, heute jedoch ohne Selbstausbeutung und ohne die Vernachlässigung all der anderen Lebensbereiche, die ihr Freude bereiten. Rückblickend wundert sie sich, wie lange sie geglaubt hatte: „Ich leiste, also bin ich wertvoll.“

Heute erlebt sie es anders: „Ich bin wertvoll – und habe immer wieder Lust, mir Wichtiges vorzunehmen und zu leisten. Doch keine noch so große Leistung macht mich zu einem besseren oder wertvolleren Menschen.“

Der Unterschied ist existenziell. Früher war Leistung für sie die notwendige Bedingung, um sich wertvoll zu fühlen. Heute ist sie Ausdruck eines gesunden Selbstwertgefühls.

Die Lösung liegt in der Entkopplung des Selbstwerts vom Leistungsanspruch

Seit Flora ihren Wert von ihrer Leistung entkoppelt hat, arbeitet sie kreativer, gönnt sich Pausen und erlebt Aufgaben häufiger als Spiel, nicht mehr als Prüfung ihres Wertes. Paradoxerweise erreicht sie nachhaltige Leistungsfähigkeit gerade dort, wo sie ihr nicht mehr überlebenswichtig erscheint. Früher erzeugte Druck kurzfristig Energie, aber langfristig Erschöpfung. Die neue, unerschütterliche Gewissheit ihres nicht verhandelbaren Wertes als Mensch hingegen schenkt ihr Ruhe und echte Neugier auf das Leben.

Am Ende der Therapie kam sie zu dem Schluss: „Jetzt ist es tief in meinen Zellen verankert: Ich darf wachsen, scheitern, lernen, ruhen. Mein Wert bleibt konstant.“

Genieße jedes „Höher, schneller, weiter“ als Ausdruck deiner Lebensfreude – fern von der Idee, dadurch ein wertvollerer Mensch werden zu müssen.

Glaube nicht alles, was du denkst

Emily erzählte mir in der Therapiestunde, dass ihre beste Freundin Laura sie bei ihrem letzten gemeinsamen Kaffeebesuch mit folgender Frage überraschte: „Du, Emily, darf ich dich mal was Persönliches fragen? Du gehst doch jetzt schon seit Monaten regelmäßig in Therapie. Ich meine, es klingt bestimmt blöd, aber was lernt man da eigentlich? Redest du nur über deine Sorgen – oder kommt da auch wirklich was Handfestes bei raus?“

Ich weiß, viele Freundinnen, Freunde, Bekannte und Verwandte beschäftigt diese Frage, wenn sie wissen, dass sich jemand in Therapie befindet, aber sie wagen es selten, so direkt und offen zu fragen. Jetzt war ich gespannt auf Emilys Antwort. Und diese, so berichtete sie mir, war folgende: „Weißt du, Laura, das Wichtigste, was ich bisher gelernt habe, passt in einen Satz: Glaube nicht alles, was du denkst.“ Daraufhin habe Laura ihre Stirn gerunzelt und gemeint: „Hm ..., klingt ein bisschen nach so einem Kalenderspruch.“

Emily versuchte dann, es ihr genauer zu erklären: „Also, stell dir vor, dein Kopf ist wie ein Radiogerät, das ständig sendet. Ununterbrochen. Manche Gedanken sind hilfreich – andere sind wie schiefe Töne, die dich nerven oder dir sogar

Angst machen. Früher dachte ich: Wenn ein Gedanke auftaucht, dann muss er wahr sein. Aber das stimmt nicht. Gedanken sind erstmal nur mentale Ereignisse – kleine Hypothesen, die überprüft werden sollten. Das heißt, ich tue gut daran, nicht alles ernst zu nehmen, was mir so durch den Kopf geht.“

Und sie versuchte ihr dann den wissenschaftlichen Hintergrund dieser Sichtweise zu vermitteln, so wie sie ihn verstanden hatte.

Die Techniken des kritischen Hinterfragens bei den Psychologen Ellis und Beck

„Und das ist nicht nur meine persönliche Meinung“, erklärte sie Laura, „das ist eine der Grundlagen der kognitiven Verhaltenstherapie, die der Psychotherapeut Aaron T. Beck entwickelt hat. Er hat herausgefunden, dass viele Menschen unter sogenannten automatischen Gedanken leiden. Das sind spontane Bewertungen, die fast reflexartig auftauchen – oft negativ, oft übertrieben. Zum Beispiel: *Ich schaffe das nie* oder *Alle finden mich komisch*. Die fühlen sich real an, aber sie sind oft verzerrt. Albert Ellis, ein anderer Therapeut, hat schon früher gesagt: *Die alten Stoiker hatten recht. Es sind nicht die Ereignisse, die uns fertig machen – sondern das, was wir darüber denken*.

Er leitete daraus das therapeutische **ABC-Modell** ab:

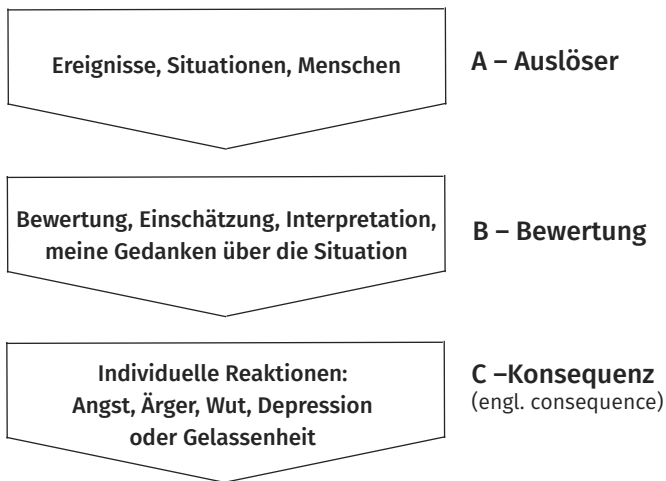
A für das auslösende Ereignis

B für die Bewertung

C für die Konsequenz

Wenn mich jemand schief anschaut (A) und ich denke: *Der hasst mich* (B), dann fühle ich mich verletzt oder unsicher (C). Aber wenn ich denke: *Vielleicht hat er einfach einen schlechten Tag*, dann bin ich gleich viel gelassener.“

Gedankliche Bewertung und Belastung



Wie wir eine Situation bewerten, bestimmt, in welchem Ausmaß wir gespannt, ärgerlich, verzweifelt oder auch gelassen sind

Emily berichtete mir, dass sie sich sehr über Laura gefreut hatte, die ihr an dieser Stelle zu erkennen gab, dass sie voll verstanden hatte, worum es ging. „Also quasi: Nicht das Leben selbst stresst uns, sondern der Kommentar, den unser Gehirn dazu abgibt“, hatte Laura das Gehörte zusammengefasst. „Ganz genau!“, strahlte Emily und fuhr fort: „Du sagst es! Und das Spannende ist: Diese Kommentare sind oft einseitig, wie ein schlechter Sportkommentator, der nur die Fehler sieht.“ Jetzt wollte es Laura ganz genau wissen: „Hast du dafür ein Beispiel, wo du das bei dir selbst gemerkt hast?“

Hinterfrage deine Gedanken kritisch und sei offen für alternative Erklärungen

Diese Bitte konnte Emily leicht erfüllen. Sie musste ja einfach nur über die praktischen Veränderungen berichten, die sie sich schon in der Therapie erarbeitet hatte: „Früher habe ich bei der Arbeit oft gedacht: *Wenn ich in der Präsentation einmal stocke, halten mich alle für unfähig.* Allein der Gedanke hat mich so nervös gemacht, dass ich kaum noch frei sprechen konnte. Inzwischen habe ich gelernt, diese Gedanken zu hinterfragen: *Stimmt das wirklich? Haben andere nicht auch mal kleine Hänger? Wie wahrscheinlich ist es, dass alle nur darauf achten?* Und siehe da, ich habe gemerkt: In Wahrheit fanden die meisten es völlig normal. Manche haben mir sogar Feedback gegeben, dass sie die Präsentation klar und spannend fanden.“

Sie erzählte ihr auch von ihren früheren, meist negativen Gedanken, wenn sie auf eine Textnachricht nicht sofort eine Antwort bekam: „Ich konnte mir nichts anderes vorstellen, als es für die Wahrheit zu halten, dass mein Gegenüber keine Lust mehr auf mich hat, sich von mir genervt fühlt oder sonstigen negativen Quatsch. Und das hat mich dann natürlich jedes Mal richtig runtergezogen. Inzwischen habe ich mir jedoch angewöhnt, diesen Gedanken gegenüber eine kritische Haltung einzunehmen und alternative Erklärungsmöglichkeiten zuzulassen. Inzwischen“, so erzählte sie Laura, „denke ich viel öfter auch Gedanken wie: *Vielleicht ist sie beschäftigt. Vielleicht ist ihr Akku leer.* Und weißt du was? In acht von zehn Fällen war es genau das. Die negative Deutung war völlig unnötig.“

Und Emily ging noch weiter: „Als mich Laura dann fragte, wie ich das schaffe, immer wieder belastende Gedanken auf ihren Wahrheitsgehalt zu prüfen, war das eine gute Gelegenheit für mich, mir meines ganzen Handwerkskoffers bewusst zu werden, den ich in der Therapie kennengelernt habe und den ich inzwischen im Alltag mit Erfolg zum Einsatz bringe. Ich zählte ihr die verschiedenen Methoden von Beck und Ellis auf, die mir dabei helfen, nicht alles zu glauben, was ich denke:

Hilfreiche Methoden der kritischen Selbstdistanzierung: das ABC-Modell

„Aufschreiben hilft mir! Ich führe regelmäßig rationale Selbstanalysen mit der ABC-Methode durch, vor allem nach Situationen, in denen ich mich ganz besonders belastet fühle. Ich schreibe dann auf:

A: Was ist geschehen?

Was würde ich auf einem Video sehen und hören? Was genau ist die Ausgangssituation gewesen?

B: Wie bewerte ich das, was da geschehen ist?

Welche Gedanken gehen mir dazu durch den Kopf?

C: Wie fühle ich mich mit diesen Gedanken?

Welche Reaktionen nehme ich in meinem Körper wahr? Wie verhalte ich mich, wenn ich die Situation so bewerte, wie ich sie im Moment spontan bewerte?

Dann überlege ich: *Wenn mir genau solch eine Situation (oder eine ähnliche) noch einmal passieren würde: Wie möchte ich mich dann gerne fühlen? Was wünsche ich mir, dass dann in meinem Körper geschieht? Wie möchte ich mich zukünftig verhalten, sodass ich mit meiner Reaktion auf die Situation zufrieden bin?*

Und jetzt schaue ich mir die Gedanken, die Bewertungen an, die mir spontan als vermeintliche Wahrheit, als vermeintlich beste und einzige Sichtweise auf die Ausgangssituation durch den Kopf gegangen sind und prüfe:

- Sind diese Gedanken hilfreich dabei, mich so zu fühlen, wie ich mich fühlen möchte, und das zu tun, was ich tun möchte?
- Und sind sie überhaupt realistisch und wahr?
- Welche Beweise sprechen dafür, dass es stimmt, was ich denke? Welche dagegen? Und woher weiß ich das eigentlich?

Bei meiner Suche nach alternativen Bewertungen der Situation helfen mir dann solche Überlegungen wie: *Gibt es vielleicht auch eine andere Sichtweise? Was würde ich zu meiner besten Freundin sagen, wenn sie mir die gleichen Gedanken, die ich jetzt gerade über die Situation denke, genau so mitteilen würde? Wie würde eine Person denken, die mit der gleichen Situation souveräner, kompetenter umgeht als ich?*

Werde dir bewusst: Gedanken sind keine Tatsachen

Ein Trick, mit dem ich auf Abstand zu meiner inneren Wortmaschine kommen kann, besteht darin, mir z. B. zu sagen: *Jetzt im Moment bin ich zwar völlig überzeugt davon, dass das, was ich denke, wahr ist und nichts als die Wahrheit, und es mir gerade auch nicht möglich ist, irgendetwas anderes als das, was ich denke, zu denken – aber eines ist mir dennoch bewusst: Zum Glück sind es nur Gedanken, nur Gedanken, nur Gedanken ...*

Ein weiterer Trick, mit dem ich etwas Abstand zu meiner inneren Wortmaschine gewinnen kann, besteht auch darin, mir z. B. zu sagen: *Jetzt im Moment bin ich mir bewusst, dass ich gerade den Gedanken habe, eine Versagerin zu sein*, anstatt es als vermeintliche Wahrheit in mir wiederholt hämmern zu lassen: *Ich bin eine Versagerin, ich bin eine Versagerin, ich bin eine Versagerin*. Das macht sofort einen Unterschied.

Ich werde mir bewusst, dass es zuallererst ein Gedanke ist, den ich im Moment denke. Es ist keine Tatsache. Es ist einfach nur der Gedanke, den ich jetzt gerade denke.

Der Reality-Check

Die wirksamste Technik gegen meinen Glauben, dass alles, was ich denke, auch wahr sein muss, sonst würde ich es doch nicht denken, ist der sogenannte Reality-Check.

So oft es geht, überprüfe ich in der Realität, ob das, was ich denke oder gedacht habe, auch wirklich so ist. Wenn ich z. B. denke: *Melde dich lieber nicht in der Gruppe, sonst lachen dich alle aus* – dann probiere ich es aus. Und meistens passiert gar nichts Schlimmes. Im Gegenteil: Oft reagieren die Leute interessiert oder ich bekomme sogar positive Rückmeldungen zu meinem Beitrag.

Der Humor-Joker

Und wenn mich ein fieser Gedanke ganz besonders hartnäckig plagt, dann ziehe ich meinen Humor-Joker: Ich schreibe innerlich übertriebene Schlagzeilen für die größte deutsche Boulevardzeitung wie z. B.: *Emily blamiert sich für alle Ewigkeit!* Das hilft mir immer wieder sehr dabei, die Lächerlichkeit meiner Gedanken zu entlarven.“

Emily schaute mich zufrieden an nach ihrem Bericht über das Gespräch mit Laura. „Durch die direkte Frage von Laura, was ich in der Therapie gelernt habe, kann ich es jetzt leicht auf den Punkt bringen:

Gedanken sind zuallererst Gedanken. Gedanken sind nicht automatisch wahr.

Manche sind hilfreich, aber nicht wahr. Manche sind wahr, aber nicht hilfreich. Die besten Gedanken sind hilfreich und wahr. Die Kunst ist, unterscheiden zu lernen, Abstand zu gewinnen und bewusstere Entscheidungen zu treffen. Und das Beste: Jede und jeder kann das lernen. Es braucht nur etwas Geduld, Übung – und die Bereitschaft, dem eigenen Kopf nicht alles blind zu glauben.“

In diesem Sinne: Glaub nicht alles, was du denkst!

Ene, mene, muh ... welche Selbstwertfresser kennst denn du?

Das Problem Nummer 1 in fast allen Therapien ist die tief-sitzende Überzeugung: Ich bin nicht liebenswert. Tief sitzt diese Überzeugung, wenn du von klein auf des Öfteren ähnliche Sätze gehört hast wie Anna:

„Wie läufst du denn rum! Mit dir blamiert man sich ja! Du bist sowas von faul! Du bist doch stohdumm! Oh, wie du dich wieder anstellst! Doof geboren und nix dazu gelernt! Du bist voll egoistisch! Du verhältst dich mal wieder unmöglich! Du bist echt peinlich! Du bist einfach eine Memme! Du bist zu fett! Du kriegst nie einen Mann! Wenn die erst mal merken, wie du wirklich bist, werden sie schreiend vor dir davonlaufen ... “

Selbstwertfresser: unsere inneren abwertenden Überzeugungen

Solche oder ähnliche wiederholt gehörte Aussagen sitzen oft so tief in uns, dass wir schon gar nicht mehr wissen, dass sie uns von außen eingetrichtert wurden. Im Laufe der Zeit werden sie zu unguten inneren Selbstgesprächen. Anfangs merken wir gar nicht, wie wir uns genau jene toxischen Sätze

immer öfter zu allen passenden oder unpassenden Gelegenheiten selbst sagen. Und tragischerweise sind wir mit der Zeit immer mehr davon überzeugt, dass wir uns mit diesen negativen Gedanken angemessen und realistisch bewerten.

Einige Kolleginnen und Kollegen bezeichnen deshalb diese inneren abwertenden Überzeugungen auch als Selbstwertfresser. Ausnahmslos jede und jeder von uns hat in sich ein, zwei ganz besonders hungrige Selbstwertfresser. Es gibt erfahrungsgemäß einige Lieblingsbereiche, in denen diese Selbstwertfresser hausen und ihr Unwesen treiben. Stürzt sich dein hungrigster Selbstwertfresser am liebsten auf die Nahrung, die er aus der Abwertung deines Aussehens erhält? Oder stürzt er sich besonders gierig auf deine vermeintlich oder tatsächlich eingeschränkt vorhandenen Fähigkeiten in den Bereichen Sport, Kunst, Musik, Kommunikation, Computer- oder sonstigem Fachwissen? Wird er dabei unterstützt von einem Selbstwertfresser-Kollegen, der dich mit Vorliebe wegen deines Alters schlecht fühlen lässt oder vielleicht, weil du nicht so reich, klug, gebildet, unterhaltsam oder sozial engagiert bist wie andere? Und leider kommt ein Selbstwertfresser selten allein. In jedem von uns tummeln sich immer zwei, drei besonders üble selbstwertfressende Monster mit ihren toxischen Botschaften.

So nimmst du deinem Selbstwertfresser die Macht

Die Herausforderung in jeder Therapie besteht deshalb darin, diese Unholde immer wieder auf frischer Tat zu erwischen und sich ihre gemeinen Aussagen anzuschauen. Sind die Lieblingsgedanken dann enttarnt, mit denen diese Selbstwertfresser bisher immer wieder an deinem Selbstwert geknabbert haben, können sie erfolgreich entmachtet werden.

Ein Weg besteht darin, zu jedem Abwertungsgedanken den entsprechenden realistischen Gegengedanken zu erarbeiten und diesen nach der Yogaweisheit des Patanjali anzuwenden:

Die dem inneren Frieden entgegengesetzten Gedanken lassen sich handhaben durch das Aufsteigenlassen der Gedanken der entgegengesetzten Art.

Anna lernte ihren besonders hungrigen Selbstwertfresser *Du bist doch strohduhm* zu entmachten, der immer dann ein besonders großes Stück von ihrem Selbstwert verschlang, wenn sie in Situationen war, in denen sie etwas nicht wusste. Mittlerweile tritt sie dem Selbstwertfresser in den Weg, indem sie sich in genau solchen Situationen ganz bewusst sagt: *Ja, das weiß ich nicht! Und ich muss auch nicht alles wissen! Ich kann mich darum kümmern, wenn ich es wirklich wissen möchte – aber ich kann mir auch die Freiheit nehmen, mich in diesem Bereich nicht auskennen zu müssen!*

Mit Distanz, Humor und positiven Affirmationen zu einem gesunden Selbstwertgefühl

Ein anderer Weg, Abstand zu gewinnen zu diesen tiefsitzenden negativen Selbstbewertungen, besteht darin, dich auf humorvolle Art und Weise von ihnen emotional zu distanzieren, um ihre toxische Wirkung zu entkräften. Anstatt zu glauben, dass das, was du denkst, wahr ist, und dich in deinen Gedanken zu verstricken, kannst du lernen, deine Gedanken mit Abstand zu betrachten.

Anna wendet zur Entmachtung ihres mächtigsten Selbstwertfressers deshalb zusätzlich immer wieder, wenn sie allein ist und diesen negativen Gedanken denkt, folgende Strategie an: Sie geht in die Mitte ihres Zimmers, als sei es eine Konzertbühne, und rappt zuerst, singt dann wie eine Rocksängerin, dann wie eine Opernsängerin, spricht schließlich ganz oft mit einer Micky-Maus-Stimme und verulkt den Satz *Du bist doch strohdumm* immer alberner, indem sie ihn wie Pumuckl höchstpersönlich ausspricht, bis sie selbst darüber lachen muss.

Das Breitband-Antitoxikum gegenüber selbstwertfressenden, toxischen inneren Selbstvorwurfs-Ohrwürmern ist und bleibt regelmäßige Gehirnwäsche mit einem ganz bestimmten „Waschmittel“. Gehirnwäsche im wahrsten Sinne des Wortes.

Neben dem Aufsteigenlassen der erarbeiteten Gedanken der entgegengesetzten Art, die du den ungesunden Sätzen deiner mächtigsten Selbstwertfresser entgegenhalten kannst, und neben der Strategie, dich von diesen Gedanken zu distanzieren, indem du sie verfremdest, ist eine weitere tägliche Gehirnwäsche mit folgendem „Waschmittel“ ebenfalls sehr hilfreich:

Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit – zum Beispiel vor dem Einschlafen, nach dem Aufwachen, beim Zähneputzen – und sage dir selbst, dass du liebenswert bist, genau so, wie du bist. Du kannst dich dazu auch ganz gemütlich hinsetzen, so wie Anna, die am liebsten ihre Augen dabei schließt und zuerst ein paar Mal laut zu sich selbst, dann leiser werdend, dann nur noch in Gedanken für drei, vier, fünf Minuten sagt: *Anna, du bist liebenswert – genau so, wie du bist. Anna, du bist liebenswert – genau so, wie du bist. Anna, du bist liebenswert – genau so, wie du bist. Anna, du bist liebenswert – genau so, wie du bist ...*

Natürlich toben vorhersagbar deine Selbstwertfresser in dir, wenn du beginnst, den Dreck ihrer schmutzigen Gedanken mit solchen reinigenden Worten aus deinem Gehirn zu waschen. Anna konnte sehr differenziert beschreiben, was in ihr während dieser Übung in den ersten Wochen immer wieder ablief: *„Meist bombardierten mich meine Selbstwertfresser mit Gedanken wie: So ein Quatsch, das stimmt doch überhaupt nicht! Lüge, Lüge, Lüge – mach dir bloß nichts vor! Die Wahrheit ist: Du bist doof, warst doof und*

bleibst doof! Und überhaupt: Schau doch bloß in den Spiegel, dann siehst du, wie hässlich du aussiehst! Aber ich wende konsequent an, was ich gelernt habe: Ich akzeptiere, dass bei meiner täglichen Gehirnwäsche, bei der täglichen Detox-Übung selbstwertabbauende Gedanken auftauchen. Ich registriere sie, schenke ihnen jedoch nicht zu viel Beachtung. Ich kämpfe nicht mit ihnen und versuche auch nicht, sie zu verdrängen. Manchmal muss ich sogar lächeln, wenn ich sie dann in Pumucklsprache in mir höre. Auf jeden Fall fahre ich einfach innerlich unbeirrt fort: Anna, du bist liebenswert – genau so, wie du bist. Anna, du bist liebenswert – genau so, wie du bist ...

Sei also nicht irritiert, wenn deine alten selbstabwertenden Gedanken noch eine Weile in dir präsent sind, auch wenn du schon begonnen hast, wohlwollende, affirmative, stützende und ermutigende Sätze zu formulieren und sie im Alltag deinen Selbstwertfressern immer wieder entgegenzuhalten. Je mehr du bereit bist, dich gerade solchen Situationen auszusetzen, in denen deine alten Überzeugungen besonders stark aktiviert werden, desto erfolgreicher und nachhaltiger wirst du mit diesen emotionalen Expositionsübungen deine alten toxischen Botschaften in dir entmachten können.

Schlechte Zeiten für deine Selbstwertfresser und gute Zeiten für dich! Genieße in all deinen Zellen die tiefste Wahrheit über dich: Ja! Du bist liebenswert – genau so, wie du bist!

Entwickle und stärke dein Selbstmitgefühl

Den Begriff Mitgefühl kennen wir (fast) alle. Selbstmitgefühl ist ein Ausdruck, der uns im ersten Moment nicht vertraut erscheint. Doch genau das ist es, was die beste Grundlage für ein bereicherndes Miteinander sein kann. Beim Selbstmitgefühl besteht die Herausforderung darin, nicht nur freundlich und verständnisvoll mit anderen umzugehen, sondern auch mit dir selbst.

Immer dann, wenn du im Kontakt mit anderen bist, stehst du vor einer großen Aufgabe. Sie besteht darin, eine gute Balance zu finden. Die Balance, im Kontakt mit dir zu bleiben, während du im Kontakt mit anderen bist. Die Aufgabe besteht darin, die Herausforderung zu meistern, in der Welt und im Kontakt mit anderen zu sein und gleichzeitig den Kontakt zu dir und deinem Innersten nicht zu verlieren.

Zwei Fallgeschichten aus der Praxis

Johanna entschloss sich, an sich zu arbeiten, weil sie es für sich in der Vergangenheit häufig so erlebte: „Wenn ich mit meinen Freundinnen zusammen bin, verstehe ich meistens sehr schnell, was die anderen wollen, wie die anderen einen Sachverhalt sehen, wie sie sich fühlen und was sie sich von mir wünschen. Oftmals verliere ich dann aber völ-

lig die Verbindung zu mir selbst. Ich spüre dann kaum noch, was ich möchte, relativiere meine Sicht auf die Dinge und finde die Bedürfnisse der anderen oftmals wichtiger als meine eigenen.“

Sebastian wiederum empfindet das Ungleichgewicht seines Blicks auf andere und auf sich selbst besonders stark im Zusammenhang mit Fehlern. Anderen vermag er sehr wohlwollend zu begegnen, auch wenn sie Mist gebaut haben. Wenn ihm selbst ein Fehler unterläuft, ist jedoch sofort Schluss mit lustig. Eines seiner Therapieziele bestand deshalb darin, sich in schwierigen Situationen genauso wohlwollend zu begegnen wie einem guten Freund. In einer Sitzung, in der er sich wieder einmal sehr selbstabwertend über einen seiner Fehler geäußert hatte und ich ihn darauf aufmerksam machte, sagte er: „Sie meinen also, ich sollte trotz meiner Fehler und Unzulänglichkeiten ein freundliches Verständnis für mein fehlerhaftes Menschsein aufbringen?“

Was macht das Selbstmitgefühl aus?

Worum es bei der Entwicklung eines gesunden Selbstmitgefühls geht, ist Folgendes:

- Ja, niemand ist perfekt. Du nicht und die anderen auch nicht.
- Die anderen haben ihre Ecken und Kanten – du auch.
- Die anderen sind richtig und wichtig – du auch.

- Mitgefühl hilft dir, liebevoll mit anderen umzugehen.
- Selbstmitgefühl ermöglicht es dir, liebevoll mit dir selbst umzugehen.
- Liebevoll mit dir selbst umzugehen, hilft dir, liebevoll mit anderen umzugehen.

Die Erfahrung von Johanna, den Strahl ihrer Aufmerksamkeit ausschließlich auf die anderen zu richten, konnten wir sehr schnell entlarven als Ausdruck ihrer Angst, auf gar keinen Fall egoistisch oder gar narzisstisch sein zu wollen. Im Verlauf unserer Gespräche konnte sie ebenfalls sehr schnell erkennen, worum es gesunderweise wirklich geht: „Ich verstehe jetzt. Es geht also darum, ein Auge nach innen und ein Auge nach außen zu richten. Es geht darum zu spüren, was ich möchte, was meine Bedürfnisse sind, wie ich die Dinge sehe. Ein liebendes, wohlwollendes Auge nach innen auf mich selbst zu richten. Mein zweites Auge kann dann genauso wohlwollend und aufmerksam auf mein Gegenüber schauen, um in Erfahrung zu bringen, was andere möchten, was ihre Bedürfnisse sind, wie sie die Dinge sehen.“

Genau das ist es. Dieser Sachverhalt wird von verschiedenen psychologischen, philosophischen und religiösen Lehrenden auf unterschiedliche Art und Weise in Worte gefasst:

- Ein Auge nach innen – ein Auge nach außen
- Sozialbezogene Autonomie
- Autonome Sozialbezogenheit
- Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Ein Auge nach innen – ein Auge nach außen

Dein gesundes In-der-Welt-Sein setzt voraus, wahrnehmen zu können, was in dir ist und was in anderen und in der Welt um dich herum ist.

Sozialbezogene Autonomie

Während du dich um andere kümmerst, verliere nicht den Kontakt zu dir selbst und zu deinen Bedürfnissen. Sorge gleichzeitig gut für andere und dich selbst.

Autonome Sozialbezogenheit

Während du dein Ding machst, verliere nicht den Kontakt zu anderen und ihren Bedürfnissen. Sorge gleichzeitig gut für dich selbst und für andere.

Liebe deinen Nächsten wie dich selbst

Ja! Wie dich selbst! Manchmal liebe ich es, ein wenig provokativ zu sein in meinen Sitzungen. Ich sage dann solche Dinge wie: „Wenn du nach Hause kommst, prüfe nach, ob du vielleicht auch im Besitz einer solchen Raubkopie der Bibel bist, in die die weitverbreitete Formulierung fälschlicherweise eingedruckt wurde: Liebe deinen Nächsten und ja nie dich selbst ... Falls dem so sein sollte, streiche diese Stelle und schreibe korrekterweise hinein: ... genauso wie dich selbst ...“

So kannst du dein Selbstmitgefühl entwickeln und stärken

Wenn du dein gesundes Selbstmitgefühl trainieren möchtest, achte darauf, wie du mit dir selbst sprichst. Verzichte darauf, dich selbst zu kritisieren. Bleib bei Fehlern liebevoll und freundlich mit dir. Schau einfach genau hin und überlege dir, wie du es das nächste Mal besser machen kannst. Dir selbst zu vergeben, verhindert Schuldgefühle und hilft dir dabei, es das nächste Mal bewusster anzugehen.

Selbstmitgefühl entwickelst du auch dadurch, dass du dir angewöhnst, achtsamer mit den Signalen deines Körpers umzugehen. Wenn du müde bist, erlaube dir zu schlafen. Wenn du Durst verspürst, trinke etwas. Wenn du zur Toilette musst, überrede dich nicht, erst noch dies oder jenes zu tun. Selbstmitgefühl bedeutet auch, deine Gefühle wahrzunehmen. Achtsamkeit bedeutet hierbei konkret, dir zu sagen: *Ja, jetzt bin ich traurig. Ja, jetzt bin ich wütend. Ja, jetzt bin ich ...* Deine wahrgenommenen Gefühle zu registrieren und zu akzeptieren, ist der Königsweg, um in gutem, wohlwollenden Kontakt mit dir zu bleiben.

Johanna und Sebastian konnten sich beide auf diesen Prozess des Einübens von Selbstmitgefühl einlassen. Beide machten die gleiche Erfahrung: „Liebevoll mit mir umzugehen und mein Ding zu machen, hilft mir sehr dabei, mich viel tiefer und gesünder mit anderen verbunden zu fühlen.“

Selbstfreundschaft

Freundschaft mit anderen ist uns meist etwas Vertrautes. Freundschaft mit uns selbst hört sich zunächst seltsam an. Setzt doch Freundschaft ein Gegenüber, ein anderes Wesen als uns selbst voraus. Wer soll also mit wem Freundschaft eingehen und halten bei der Freundschaft mit uns selbst? Bist du nur eine oder einer, die oder der mit sich selbst Freundschaft halten kann? Oder sind wir alle in uns viele?

Was Selbstfreundschaft aus psychologischer Perspektive bedeutet

In der Psychologie sprechen wir von Ego-States, verschiedenen Ich-Zuständen, von Schema-Modi, verschiedenen Betriebszuständen, vom inneren Team, vom inneren Kind, vom Über-Ich, Ich und Es, von der oder dem am Steuer Sitzenden oder von den Mitfahrenden im inneren Bus – dem Omnibus mit allen Persönlichkeitsanteilen von uns zusammen.

Die Herausforderung in der Selbstfreundschaft besteht nun darin, dir mit der gleichen Freundlichkeit, Fürsorge und Akzeptanz zu begegnen, mit der du auch einer guten Freundin oder einem guten Freund begegnen würdest. Und das in allen deinen Betriebszuständen, gegenüber jeder und jedem Einzelnen in deinem kompletten inneren Team.

Selbstfreundschaft beginnt mit Selbstakzeptanz

Selbstfreundschaft mit dir zu schließen bedeutet, dich selbst zu unterstützen, dir Fehler zu verzeihen und dir in schwierigen Zeiten genauso Trost zu spenden wie den Menschen, denen du dich in Freundschaft verbunden fühlst.

Und hier beginnt die Henne-Ei-Geschichte: Ein gesundes Selbstwertgefühl und eine positive Selbstwahrnehmung helfen sehr dabei, mit dir selbst Freundschaft zu schließen und die Vielschichtigkeit deiner Persönlichkeit zu akzeptieren. Gleichermäßen führt der Entschluss, dich als deine beste Freundin, als dein bester Freund zu behandeln, genauso wie du bist, mit all deinen Vorzügen und Schwächen, ganz wesentlich zu einem gesünderen Selbstwertgefühl und zu einer positiveren Selbstwahrnehmung.

Selbstfreundschaft zu pflegen bedeutet, verständnisvoll und kritisch mit sich selbst umzugehen

Laura protestierte sofort, als sie meinen Vorschlag hörte, mit sich selbst Freundschaft zu schließen: „Ich habe definitiv genug von all den Egozentrikern, die mich umgeben, von den Selbstbeweihräucherern, die nur noch Ich, Ich, Ich sagen und denken – dazu möchte ich nicht gehören!“

Deshalb erklärte ich ihr: „Mit meiner Einladung zur Selbstfreundschaft meine ich, dass du bei dir selbst, wie bei jeder

guten Freundin und jedem guten Freund, weiterhin klaren Auges zu sehen vermagst, wo du dich problematisch verhalten hast, jedoch ohne dich dafür abzulehnen oder gar zu hassen. Als deine eigene beste Freundin unterstützt du dich dabei, keine Zeit mit Schuldgefühlen zu verschwenden, sondern stattdessen zu analysieren, wie du es das nächste Mal besser machen kannst und wie ein schon entstandener Schaden wiedergutmacht werden kann. Auf gesunde Art und Weise Selbstfreundschaft zu pflegen bedeutet, dir gegenüber beides zu sein, verständnisvoll und kritisch, jedoch ohne dich als Person im Ganzen zu verurteilen.“

Das AAO-Geschenk der Selbstfreundschaft

Selbstfreundschaft hat also nichts mit herzlosem Egoismus zu tun, sondern ganz im Gegenteil mit höherer Achtsamkeit auf das, was in dir und um dich herum vorgeht. Selbstfreundschaft beinhaltet auch, dir selbst gegenüber das Verhalten zu zeigen, das dir in Freundschaften völlig natürlich erscheint und oftmals leicht und mühelos von der Hand geht: dich mit deinem Gegenüber zu freuen, zu lachen, zu weinen, zu trösten, darauf zu achten, was dein Gegenüber erfreut.

Kleine Geschenke erhalten nicht nur die Freundschaft, sie erhalten auch die Selbstfreundschaft. Geh achtsam mit deinen eigenen Wünschen und Bedürfnissen um. Registriere, wenn du dich unwohl fühlst, und gib dir selbst das, was du in diesen Momenten brauchst. Was immer dir guttut, integ-

riere es in deinen Pflicht-Alltag. Auf diese Weise machst du dir selbst immer wieder das so wertvolle AAO-Geschenk. Gib dir das Geschenk, dir selbst immer wieder Aufmerksamkeit zu schenken. Gib dir das Geschenk, dich immer wieder mit deinen Augen liebevoll und wertschätzend zu betrachten. Gib dir das Geschenk, deiner inneren Stimme immer wieder dein Ohr zu leihen und auf sie zu hören.

Deine Aufmerksamkeit, Augen, Ohren – dein AAO-Geschenk – schenke es immer wieder auch dir selbst!

Und erinnere dich, dass es auch dir selbst gegenüber Vergebung und Verzeihen geben darf. Denn Freundschaften können auf Dauer nur bestehen, wenn die unvermeidlichen Verletzungen, Unaufmerksamkeiten und Fehlverhaltensweisen immer wieder vergeben und verziehen werden können. Sei versöhnlich mit dir und deinen vergangenen Missetaten. Lerne daraus und verhalte dich ab jetzt in entsprechenden Situationen bewusster.

Versöhne dich mit dir selbst

Beziehungsbrüche reparieren zu können und die Bereitschaft für Versöhnung und Verzeihen in sich zu pflegen, hilft, Freundschaften auch über Krisen hinweg über Jahrzehnte, ja auch ein ganzes Leben lang aufrechtzuerhalten. Darum wende diese Verhaltensweisen auch dir selbst gegenüber an.

In Freundschaften bist du meist viel offener für den Fluss des Lebens. In Freundschaften bist du immer wieder bereit, mit deiner Freundin, mit deinem Freund neue Felder gemeinsam zu erkunden. Darum erlaube dir in gleicher Weise, dir selbst gegenüber freundschaftlich offen zu sein für die Erkundung all des bisher Ungelebten in dir. Erlaube dir, wohlwollend offen zu sein für all die Anteile in dir, mit denen du bisher noch keine Freundschaft geschlossen hast. Für all die Anteile in dir, die es vielleicht erst noch zu entdecken gilt, von deren Existenz du bisher vielleicht noch gar keine Ahnung hast.

Der freundschaftliche Blick auf dich selbst

Laura berichtete in ihrer letzten Therapiestunde, dass sie immer wieder an den bekannten Satz denken muss, den sie schon so oft bei Trauungen gehört hatte: „In guten wie in schlechten Tagen ...“. Mit diesem Satz im Hinterkopf fiel es ihr leichter, auch in kritischen Situationen, wenn sie wieder einmal Mist gebaut hatte, einen freundschaftlichen Blick auf sich selbst aufrechtzuerhalten und sich wohlwollend und weiterhin wertschätzend – eben selbstfreundschaftlich – zu betrachten.

Diese Sorge kann zu einer regelrechten Angst führen, die dein Selbstwertgefühl beeinträchtigt, und die dich dazu verleiten kann, ständig auf der Suche nach Bestätigung und Anerkennung zu sein oder aber dich zurückzuziehen und dich zu isolieren.

Impuls zur Vertiefung

Die Hand auf dem Herzen

Lege eine Hand auf dein Herz.
Nicht um etwas zu reparieren.
Sondern um zu erinnern.

Du bist nicht das Urteil, das du über dich fällst.
Du bist das Leben, das sich in dir ereignet.

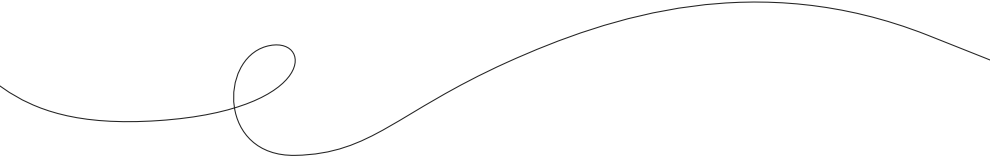
Vielleicht warst du zu streng.
Vielleicht warst du zu weich.
Vielleicht warst du genau richtig –
nur nicht gemäß dem Maßstab, den du verinnerlicht hast.

Was wäre, wenn du heute einen Schritt zurücktrittst,
von der inneren Richterbank?
Wenn du dich nicht verurteilst,
sondern dir Verständnis entgegenbringst?

Selbstfreundschaft ist keine Technik.
Sie ist eine Entscheidung: Ich stehe zu mir.

Atme ein – atme aus.
Und höre auf, mit dir so umzugehen,
als müsstest du erst jemand werden,
um überhaupt da sein zu dürfen.





2

Gefühle als Brücke –
Gefühle verstehen, statt
gegen sie zu kämpfen

Was du fühlst, will dich nicht bekämpfen

Viele Menschen führen Krieg gegen ihre Gefühle.

Gegen Angst.

Gegen Wut.

Gegen Traurigkeit.

Doch Gefühle sind keine Gegner.

Sie sind Hinweise.

Sie zeigen, wo etwas wichtig ist.

Wer seine Gefühle versteht, muss sie nicht bekämpfen.

Mit intensiven Gefühlen umgehen lernen

Wenn es darum geht zu lernen, wie du mit intensiven Gefühlen bewusst umgehen kannst, ist der folgende Satz eine schöne Einladung zu einem lohnenswerten Training von neuen Fertigkeiten:

Du kannst nicht verhindern, dass im Ozean des Lebens immer wieder intensive Wellen auf dich zukommen – aber du kannst lernen, kunstvoll darauf zu surfen.

Wenn es kocht und brodeln in dir, wenn du am liebsten die glatten Wände hochgehen möchtest, wenn Angst, Panik, Wut, Hass oder abgrundtiefe Verzweiflung dich im Griff haben, ja, wenn du nicht einmal genau sagen kannst, was jetzt gerade in dir los ist, dann scheint jede Art von angemessenem Umgang mit dieser Intensität nahezu unmöglich. Was ist in solchen Zuständen hilfreich? Was kannst du in solchen Situationen tun?

**Bewusst mit intensiven Gefühlen umzugehen,
wird gelernt sein – und kann gelernt werden!**

Meinen Patientinnen und Patienten gebe ich zum Einstieg in dieses Training emotionaler Kompetenzen gerne einen

Überblick über die vielschichtige Landkarte unserer menschlichen Gefühle.

William James, einer der Urväter der modernen Psychologie, ging von vier Grundemotionen aus: Angst, Trauer, Liebe und Wut. Bei diesen Gefühlen spüren wir in unserem Körper das Brodeln besonders stark.

Paul Ekman, ein späterer Emotionsforscher, beschrieb wissenschaftlich sechs grundlegende Emotionen: Zu Angst, Traurigkeit und Wut fügte er Ekel, Glück und Überraschung hinzu. Liebe fehlte in seiner Liste. Später beschrieb er noch diese Gefühle: Belustigung, Verachtung, Zufriedenheit, Verlegenheit, Aufregung, Schuld, Stolz auf Leistung, Erleichterung, sinnliches Vergnügen und Scham.

Andere Emotionsforschende fanden darüber hinaus noch weitere Bezeichnungen, mit denen sie die ganze Bandbreite menschlicher Gefühle differenziert zu erfassen suchten:

Bewunderung, Verehrung, ästhetische Wertschätzung, Ehrfurcht, Ergriffenheit, Verzückung, Unbeholfenheit, Verwirrung, Verlangen, empathischer Schmerz, Furcht, Panik, Entsetzen, Interesse, Freude, Vorfreude, Hoffnung, Nostalgie, Romantik, Vertrauen, sexuelles Verlangen, Gier, Sehnsucht, Neid, Missgunst, Eifersucht, Enttäuschung, Kummer, Schmerz, Beleidigtsein, Leid, Depression, Widerwillen, Antipathie, Trotz, Feindseligkeit, Zorn, Ärger, Hass, Rachsucht, Verachtung, Schuldgefühl, Reue, Zuversicht, Ohnmacht, Resi-

gnation, Einsamkeit, Verzweiflung, Verwirrung, Langeweile, Gleichgültigkeit, Leere, Ruhe, Gelassenheit und Gleichmut.

Drei Techniken zum Umgang mit emotionalen Turbulenzen

Weshalb ich so tief mit meinen Patientinnen und Patienten ins wissenschaftliche Archiv der Gefühle gehe? Ganz einfach deshalb, weil immer dann, wenn dich Gefühle zu überwältigen drohen, wenn es in dir kocht und brodelt, eine der drei wichtigsten Techniken zur Bewältigung emotionaler Turbulenzen die folgende ist:

Technik 1: Benennen und Messen

Versuche zu benennen, was in dir ist. Und dann versuche, die „Windstärke“ dieses Gefühls oder dieser Gefühle zu messen. Eine Skala von 0 bis 10 hat sich dafür bewährt. Null bedeutet, dieses Gefühl ist aktuell überhaupt nicht aktiv in dir. Zehn bedeutet, die höchste vorstellbare Intensität dieses Gefühls treibt dich gerade um.

Der bewusste Umgang mit Gefühlen setzt voraus, das Brodeln in dir benennen zu können. Je unbenennbarer die Gefühle in dir sind, je unklarer du bist, was dich umtreibt, desto schwerer wird es dir fallen, wieder in emotional ruhigere Gewässer zu gelangen.

Versuche also immer zuerst zu orten, ob das Chaos in dir eher in der Ecke Ärger, Wut, Hass, Rachegelüste liegt oder eher in der Ecke Furcht, Angst, Panik. Oder fühlst du dich gerade ausgehebelt durch die Erfahrung von Kummer, Traurigkeit, Depression, innerer Leere oder einer wilden Mischung aus vielen der oben genannten Gefühle, die gleichzeitig in dir aktiv sind?

Einige Fallbeispiele intensiver Gefühlserfahrungen zeige ich dir im Folgenden:

Adina fällt es meistens sehr schwer zu sagen, wie sie sich fühlt, wenn es in ihr brodelt. Sie sagt dann oft Sätze wie: „Heute ist wieder alles zum Kotzen, ich könnte grad’ explodieren und um mich schlagen. Ich tigere schon den ganzen Tag hin und her und weiß nicht, wohin mit mir, geschweige denn, dass ich weiß, was wirklich los ist.“

Tobias dagegen fühlt sich häufig wie in Glaswänden eingeschlossen: „Ich sehe dann nichts mehr und niemanden und werde auch von niemandem gesehen oder gehört. Ich fühle mich wie in einem tiefen schwarzen Loch, schmerzlich einsam, kurz vorm Implodieren. Niemand kann mich da erreichen.“

Christine beschreibt ihre inneren Intensitäten so: „Wenn es in mir intensiv ist, ist das immer chaotisch. Ich weiß dann nicht, ob ich Angst vor der Angst habe oder ob ich schon

Panik habe oder Wut oder Schmerz oder Traurigkeit oder Verzweiflung oder alles zusammen.“

Alexander wiederum kämpft am meisten mit Schuld und Scham: „Das wütet dann immer gemeinsam in mir – Schuld und Scham. Es rast dann mit mir innerlich um die Wette. Selbstvorwürfe über das, was ich getan habe, und Scham, dass ich es nicht anders gemacht habe. Schuldgefühle und Schamgefühle sind bei mir immer gemeinsam da. Ich würde dann am liebsten implodieren, um einfach nicht mehr da zu sein – aus lauter Reue über meine Handlungen.“

Immer, wenn du das Gefühl oder die Gefühle benennen kannst, die gerade in dir sind, hilft dir das dabei zu erkennen:

Ich habe zwar Gefühle – aber ich bin nicht meine Gefühle.

Gefühle zu benennen bedeutet, dich als deine eigene Wissenschaftlerin, als dein eigener Wissenschaftler auf den objektiven Beobachterposten außerhalb des inneren Hexenkessels zu begeben. Wenn du dann noch das benannte Gefühl in seiner Intensität auf der Skala von 0 bis 10 erfassen kannst, hilft dir das zusätzlich dabei, noch klarer, noch objektiver erkennen zu können, welche Gefühlswellen gerade wie stark in dir wallen. Benennen und Messen kann dir ab jetzt ein machtvolleres Handwerkszeug sein zu erkennen, dass du jetzt gerade intensive Gefühle hast. Diese Gefühle haben einen Namen und eine benennbare Intensität.

Aber diese Gefühle sind nicht du. Und du bist nicht deine Gefühle. Und die wichtigste Erkenntnis dabei ist: Du musst diesen in den Gefühlen innewohnenden Handlungsimpulsen nicht folgen. Durch Benennen und Messen kannst du aus der Situation der objektiven Beobachterin oder des objektiven Beobachters heraus entscheiden, wie du tatsächlich handeln möchtest. Du hast immer andere Möglichkeiten zu handeln, als deinen Handlungsimpulsen zu folgen, zu denen dich deine intensiven Gefühle verlocken mögen. Du bist die Meisterin deines Lebens, du bist der Meister deines Lebens. Du entscheidest, was du wann und wie tust – oder eben auch nicht! Du entscheidest – nicht die Intensität eines aktuellen Gefühls.

Ein weiteres machtvoll Instrument, um mit übermächtigen Gefühlen kompetent umzugehen, ist:

Technik 2: Aus dem Felde gehen

Verlasse die Situation, bevor sie zum Schlachtfeld wird. Wann immer du spürst, dass dir die Kontrolle zu entgleiten droht und du trotz Benennen und Messen den Drang verspürst, Dinge zu tun oder zu sagen, die du ganz sicherlich hinterher bereuen wirst – verlasse die Situation. Geh aus dem Zimmer, geh wohin immer es dir aus der Situation herauszugehen möglich ist – zur Not geh auf die Toilette. Komm nicht eher zurück, bis sich deine Erregung von Spannungslevel 10 mindestens wieder auf 5, besser auf 4 oder weniger reduziert hat.

Um die Spannungsreduktion zu beschleunigen, kannst du die dritte machtvolle Emotions-Surf-Technik zum Einsatz bringen, wenn es in dir brodelt:

Technik 3: Die 4711-Technik

4711? Ist das nicht das Duftwässerchen aus Köln, das schon deine Oma immer in ihrer Handtasche mitführte, um sich Wohlbehagen zu verschaffen, wenn es galt, sich in einer unangenehmen Situation etwas Gutes zu tun? Zu Sinnen zu kommen, an etwas Angenehmem zu riechen, ist sicherlich auch hilfreich bei emotionalen Turbulenzen.

Die 4711-Technik ist jedoch viel machtvoller. Sie ist eine einfache, aber hochwirksame Atemtechnik, die dir in zwei Minuten dabei hilft, dich wieder innerlich zu organisieren und zu stabilisieren, wenn dich deine Gefühle gerade überfluten.

4711 kannst du dir leicht merken:

4 Sekunden, die du innerlich mitzählst, während du tief einatmest,

7 Sekunden, die du innerlich mitzählst, während du tief ausatmest,

11-mal das Ganze wiederholen.

Das geht im Stehen, wo immer du gerade sein magst. Wenn dir das von der Situation her möglich ist, ist es natürlich

noch effektiver, wenn du dir elf Minuten lang bequem im Sitzen oder Liegen diese Art des genüsslichen Atmens gönnst: 4 Sekunden ein – 7 Sekunden aus, 4 Sekunden ein – 7 Sekunden aus, 4 Sekunden ein – 7 Sekunden aus, 4 Sekunden ein – 7 Sekunden aus, 4 Sekunden ein – 7 Sekunden aus ...

Elf Zyklen dieser 4711-Technik – also zwei Minuten – reichen jedoch in den meisten kritischen Fällen aus, um dich wieder sicher auf deinem Surfbrett stehen zu lassen, ohne in den Gefühlsfluten unterzugehen.

Diese drei Strategien helfen dir zu vermeiden, bei intensiven Gefühlen weder zu explodieren noch zu implodieren, noch die Gefühle auf ungesunde Weise zu ignorieren.

Erfreue dich an deinen neuen Fähigkeiten, die Gefühlswellen zu reiten, anstatt darin unterzugehen.

Wut tut gut

Wut hat üblicherweise keine gute Presse. Sie gilt in unserer Gesellschaft oft als problematische Emotion. Sie wird mit Kontrollverlust, Aggression und Zerstörung assoziiert. Doch aus medizinisch-psychologischer Sicht gehört Wut zu den grundlegenden Basisemotionen des Menschen – ebenso wie Freude, Trauer oder Angst. Sie ist nicht zufällig entstanden, sondern hat eine tief verwurzelte biologische und psychologische Funktion. Wer Wut ausschließlich unterdrückt, läuft Gefahr, nicht nur seelisch, sondern auch körperlich Schaden zu nehmen. Der bewusste Umgang mit Wut kann hingegen helfen, authentischer, kraftvoller, lebendiger zu sein und wieder mehr Lebensfreude zu erleben.

Weder Wut zu unterdrücken noch unkontrollierte Wutanfälle sind hilfreich

Wenn du wütend wirst, geht dein Körper in einen Zustand maximaler Aktivierung. Dein Körper schüttet Stresshormone wie Adrenalin und Cortisol aus, dein Puls steigt, deine Muskeln spannen sich an, deine Aufmerksamkeit richtet sich auf das Wesentliche. Wut bereitet dich körperlich auf Kampf oder Abwehr vor.

Berechtigte Wut zu unterdrücken, kann jede Menge negative Folgen haben. Bei vielen meiner Patientinnen und Patienten, die ganz offensichtlich ihre Wut unterdrückten,

führte dieses chronische Verdrängen zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Spannungskopfschmerzen. Bei anderen war dies einer der Hauptfaktoren, der zu Depression, Burnout oder Angststörungen führte, da sie sich damit das Nein-Sagen und ihre Selbstbehauptung blockiert hatten.

Wenn du meinst, deine Wut nicht äußern zu dürfen, ist die Gefahr groß, dass du dich zurückziehst, passiv-aggressives Verhalten entwickelst oder dass die Wut, wenn du sie zu lange unterdrückt hast, zu unangemessenen Eruptionen führt, die du hinterher bereust. Beides belastet deine sozialen Beziehungen sehr.

Wut ist also nicht das Problem an sich. Das Problem ist falscher Umgang mit ihr – entweder durch unkontrollierte Ausbrüche oder durch chronisches Unterdrücken.

Wut ist immer ein Signal für unerfüllte Bedürfnisse

In vielen Therapien, in denen es um das Thema Wut geht, wird deutlich, dass Menschen immer dann die heftigste Wut empfinden, wenn ein ihnen ganz besonders wichtiges Bedürfnis nicht beachtet oder gar mit Füßen getreten wird. Wut ist immer der Ausdruck eines unerfüllten Bedürfnisses. Bei dem einen ist es das Bedürfnis, positiv gesehen zu werden, bei der anderen eher das Bedürfnis dazuzugehören, Hilfe und Unterstützung zu erhalten, Freiräume leben

zu dürfen oder zu erleben, dass die eigenen Grenzen respektiert werden.

Wutgefühle sind häufig ein starkes Signal dafür, dass dir wichtige Bedürfnisse von anderen missachtet wurden.

Wahrzunehmen, wann und worüber du wütend wirst, ist damit ein erster wichtiger Schritt, um rechtzeitig Nein zu sagen und eigene Grenzen klar zu setzen. Deine Wut zeigt dir, welches Bedürfnis dir im Moment besonders wichtig ist. Wut rechtzeitig wahrzunehmen hilft dir dabei, dich selbst intensiver zu spüren. Unterdrückte Wut dagegen führt zu Gefühllosigkeit und innerer Leere.

Lerne, deine Bedürfnisse zu äußern, anstatt deine Wut zu unterdrücken

Anna (23 Jahre, frisch gebackene Grundschullehrerin) hatte gelernt, ihre Wut nicht zu zeigen. Schon als Kind bekam sie vermittelt, lieb und angepasst zu sein. In Beziehungen und im Studium führte das dazu, dass sie häufig überlastet war, weil sie nie Nein sagte. In der Verhaltenstherapie lernte sie zunächst, die körperlichen Signale ihrer Wut wahrzunehmen: Herzklopfen, innere Hitze, das Bedürfnis, wegzugehen. Wenn sie Wut bewusst wahrnahm, sagte sie sich jedes Mal: „Meine Wut zeigt meine Grenze. Ich achte sie und sage klar, was ich brauche.“ Schritt für Schritt übte sie in Rollenspielen, ihre Bedürfnisse in Ich-Botschaften zu äußern: *Ich*

fühle mich unter Druck, wenn ich alle Aufgaben übernehme – ich brauche Unterstützung.

Zum Therapieabschluss berichtete Anna, dass sie sich nun insgesamt lebendiger und klarer fühle. Ihre Beziehungen sind stabiler, weil sie nicht wie früher zu lange innerlich Groll ansammelt, ohne anzusprechen, worüber sie sich ärgert, sondern offen kommuniziert, womit sie sich unwohl fühlt.

Nutze die Stopp-Technik und Bewegung gegen Wutanfälle

Tobias (30 Jahre, Facharbeiter für Lagerlogistik) dagegen neigte zum Gegenteil: Er explodierte schnell und schleuderte oft unangemessene Worte auf seine Partnerin und seine Kollegen – manchmal flog sogar der ein oder andere Gegenstand an die Wand. Hinter seiner aggressiven Wut steckte oft das Gefühl, nicht gehört zu werden.

In der Therapie lernte er, Stopp-Signale einzubauen. Den größten Nutzen konnte er dabei aus der Technik ziehen, bewusst dreimal tief durchzuatmen oder „aus dem Felde zu gehen“, also den Raum kurz zu verlassen, bevor er reagierte. Beim tiefen Durchatmen sagte er sich zusätzlich innerlich: *Ich atme tief. Meine Wut darf da sein – sie vergeht, und ich bleibe ruhig.*

Zusätzlich nutzte er den Hinweis, sich tatsächlich jeden Tag 20 Minuten zu nehmen, um seine gelernte Entspannungs-

technik anzuwenden. Zudem gewöhnte er sich an, Situationen neu und kritisch zu überprüfen. Statt sofort „Das ist eine Frechheit!“ zu denken, fragte er sich: *Könnte das ein Missverständnis sein? Was würde ich jetzt einem guten Freund raten, dem gerade das Gleiche widerfährt wie mir?* Oder er überlegte, wie jetzt wohl ein cooler Typ auf diese Situation reagieren würde, der sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen lassen würde.

Mit der Zeit gelang es ihm, seine Wut als Hinweis auf ein unerfülltes Bedürfnis zu verstehen und sie ruhiger zu äußern. Wenn er sich dennoch in der ein oder anderen Situation zu schnell, zu intensiv nach oben katapultiert hatte und vor Wut am liebsten platzen oder etwas an die Wand werfen wollte, sagte er sich: *Boah ey – in meiner Wut steckt jetzt verdammt viel Lebenskraft. Die verwandle ich jetzt in Bewegung, die mir guttut.* Dann setzte er sich abends auf sein Rad, zog die Laufschuhe an oder er packte seine Schwimmsachen und kraulte 44 Bahnen. Tobias beschreibt, dass er sich nun stärker, selbstbewusster, aber nicht zerstörerisch fühlt – und im Alltag mit seiner Freundin und seinen Kollegen wieder viel mehr Freude und Unbeschwertheit erlebt.

Wut als Weg zu mehr Lebensfreude

Wut tut gut – wenn sie nicht zerstört, sondern bewusst genutzt wird. Medizinisch schützt sie vor dem gefährlichen Dauerstress des Unterdrückens. Psychologisch stärkt sie

Selbstbewusstsein, Klarheit und die Fähigkeit, Grenzen zu setzen. Sozial ermöglicht sie ehrliche Beziehungen, die nicht von stiller Kränkung oder aggressivem Ausbruch vergiftet werden.

Die Beispiele von Anna und Tobias zeigen: Egal, ob unterdrückt oder überschießend – Wut kann in gesunde Bahnen gelenkt werden. Dann wird sie zur Ressource, die Frau wie Mann hilft, sich lebendiger zu fühlen, mutiger aufzutreten und authentischer zu leben.

Wenn du lernst, Wut bewusst und rechtzeitig wahrzunehmen und sie willkommen zu heißen, integrierst du damit ein Stück ursprüngliche Lebenskraft – und öffnest dir die Tür zu mehr Lebensfreude mit dir und anderen.

Angstfrei im Hier und Jetzt

Neben Depression ist das Thema Angst eines der häufigsten Anliegen, mit dem Menschen zu mir kommen. Bei den vorgebrachten Ängsten lassen sich mehrere Unterformen voneinander unterscheiden:

- **Agoraphobie** – die Angst vor Menschenmengen, öffentlichen Plätzen, dem Reisen allein, Reisen weit weg von zu Hause oder eben sich überhaupt jenseits der als sicher erachteten Lebensräume zu bewegen.
- **Soziale Phobie** – die Angst, im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen oder sich peinlich oder erniedrigend zu verhalten.
- **Spezifische Phobie** – die Angst vor etwas ganz Bestimmtem, etwa vor Spinnen, Hunden oder Mäusen. Aber auch vor bestimmten Situationen, wie die Angst, im Fahrstuhl zu fahren, auf einen Aussichtsturm oder in den Keller zu gehen.
- **Generalisierte Angststörung** – die nahezu immerwährende Angst vor allem Möglichen, was so an unerwünschten alltäglichen Ereignissen oder Problemen auf dich oder deine Liebsten zukommen könnte.
- **Panikstörung** – wiederholte Panikattacken, die nicht auf eine spezifische Situation oder ein spezifisches Objekt bezogen sind und meistens spontan auftreten, also nicht wirklich vorhersagbar sind. Das Unangenehme an diesen Panikattacken ist ihr abruptes und

heftiges Auftreten. Der Körper ist in Aufruhr: Herzklopfen, Schweißausbrüche, Beklemmungsgefühle, Schwindel, die Angst durchzudrehen oder gar an diesem ganzen inneren Wirbelsturm körperlicher Reaktionen zu sterben.

All diesen Formen der Angst ist eines gemeinsam:

Angst bezieht sich immer auf die Zukunft.

Angst ist immer nur möglich in Bezug auf eine vorgestellte schreckliche Zukunft

Angst ist ein mächtiger Begleiter des menschlichen Geistes. Sie schleicht sich in unsere Gedanken ein, flüstert Zweifel und Unsicherheit, malt Bilder von kommenden Horrorszenarien und wirft damit mächtige Schatten auf unsere Zukunft. Im Blick zurück jedoch, bezogen auf die Vergangenheit, existiert Angst nicht. Ich habe noch nie jemanden sagen hören: „Ich habe solche Angst, dass ich gestern zu spät hätte kommen können.“ Angst gibt es nur in Bezug auf das, was kommt. Oder genauer gesagt: Angst gibt es nur in Bezug auf das, was ich befürchte, was auf mich zukommen könnte. Oder noch genauer – und dies trifft auf ganz besonders intensive Ängste und Panikattacken zu: Intensive Angst und Panik sind nur möglich in Bezug auf das, wovon ich überzeugt bin, dass es ganz sicher so und nicht anders auf mich zukommen wird.

Daraus folgt die erstaunliche Erkenntnis: Diese Angst, die so oft mit dem Morgen und Übermorgen verknüpft ist, hat im Hier und Jetzt kaum eine Chance. Leonie hatte dies sofort verstanden und kombinierte blitzschnell: „Sie meinen also, wenn jetzt hier in dieser angelehnten Tür der Kopf eines Tigers erscheinen würde, dann wäre meine Angst nur möglich, wenn ich in meinem Kopf den Ereignisfilm vorspulen und bereits innerlich sehen würde, wie der Tiger mit einem Satz bei mir wäre und mich verspeiste?“

Genau das ist es, was bei **allen** Ängsten stattfindet. Angst ist immer nur möglich in Bezug auf eine vorgestellte schreckliche Zukunft. „Wenn wir bei deinem Tigerbeispiel bleiben“, schlug ich Leonie vor, „kann uns dies dabei helfen, ein noch tieferes Verständnis über Ängste und ihre Überwindung zu entwickeln. Stell dir vor, du stehst im Zoo vor dem Tigergehege, dicke Stahlgitter zwischen dir und dem Tiger. Hast du da Angst vor dem Tiger?“ „Natürlich nicht“, antwortete Leonie, „er kann mir ja nichts tun!“ Sie lächelte und fügte nach einer kurzen Pause hinzu: „Es sei denn, ich käme jetzt auf die Idee, die Gitterstäbe wären nicht hoch genug, der Tiger könnte sie mit einem kraftvollen Sprung überwinden ... und nun der Horrorfilm in meinem Kopf abläuft, in wenigen Sekunden von ihm gefressen zu werden ... Wow, das ist ja cool! Jetzt versteh ich es noch klarer: Nicht der Tiger oder irgendeine Situation macht mir Angst, sondern meine feste Zukunftsüberzeugung, dass eine Katastrophe unvermeidbar eintreten wird!“

Gleiches gilt auch für Panikattacken. Wie intensiv auch die inneren körperlichen Aktivitäten sein mögen, die intensive Angst, die Panik, bezieht sich immer auf die erwartete Katastrophe, die in meiner inneren Überzeugung auf jeden Fall eintreten wird, wenn das innere Tohuwabohu nicht sofort aufhört.

Dein Luftschutzbunker, in den du dich jederzeit begeben kannst, wenn dich die Angst mal wieder zu sehr im Griff hat, ist das Hier und Jetzt. Ängste sind nur möglich in Bezug auf die Zukunft. Ängste haben viel zu tun mit angstvollen Zukunftsgedanken.

Die Geschichten von Patrick und Katharina

Patrick ist ein wahrer Meister im Ausmalen von Szenarien, die noch nicht eingetreten sind: „Was, wenn ich versage?“, „Was, wenn ich nicht genug bin?“, „Was wenn ...“ Solche Fragen spuken permanent in seinem Kopf herum und rauben ihm bisweilen den Schlaf. Damit befindet er sich in guter Gesellschaft mit dem französischen Philosophen Michel de Montaigne (1533–1592), der jedoch etwas Zusätzliches erkannte: „Mein Leben war eine einzige Serie von Katastrophen – von denen die meisten niemals eingetreten sind.“

Die Zukunft ist ein unbeschriebenes Blatt, und nur im Hier und Jetzt kannst du den Stift führen, um es zu beschriften. Katharina tat sich zu Beginn ihrer Therapie sehr schwer mit dem Gedanken, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen, um

angstfreier werden zu können: „Für mich bedeutet der Gedanke an ein Leben im Hier und Jetzt so etwas wie eine Einladung zu Faulheit und Unorganisiertheit. Eine Aufforderung dazu, wie ein zotteliger Hippie verantwortungslos auf einer Parkbank in den Tag hineinzuleben.“ Im Rahmen ihrer Therapiegespräche und eifriger wissenschaftlicher Literaturstudien konnte sie sich jedoch davon überzeugen, dass das Gegenteil der Fall ist. Sie erkannte, dass es vielmehr ein Zustand der Präsenz, der Effektivität und der Kreativität ist und dass ihr im Jetzt angstfreier eine höhere Leistungsfähigkeit möglich ist – nicht als Träumerin, sondern als aktive Gestalterin des Lebens.

Ebenfalls erkannte sie, dass das Leben nur im Hier und Jetzt stattfinden kann. Sie fasste es so zusammen: „Gestern ist vorbei und morgen ist noch nicht da. Der einzige Zeitpunkt, an dem wir wirklich leben können, ist jetzt. Selbst wenn wir uns vornehmen, das Leben in der Zukunft zu genießen, werden wir es letztendlich im Jetzt tun. Denn auch in der Zukunft gibt es nur ein Jetzt.“

Und sie fügte eine sehr bedeutsame Frage hinzu: „Wie kann ich auf praktischer, alltäglicher Ebene in dieses angstfreie Feld des Hier und Jetzt gelangen?“

Sieben Wege zum angstfreien Hier und Jetzt

Weg 1: Komm zu Sinnen

SPÜRE den Sonnenstrahl auf deiner Haut, RIECHE den Duft von frisch gebrühtem Kaffee, SCHMECKE die Erdbeere in

deinem Mund, HÖRE das Lachen des Kindes auf der Schaukel, SIEH die Blüte im Blumenbeet – all das sind kostbare, angstfreie Momente im Hier und Jetzt, in die dich deine Sinne führen.

Weg 2: Praktiziere Achtsamkeit

Halte zwischendurch immer wieder inne. Erlebe den Moment bewusst, ohne Ablenkung. Das Hier und Jetzt ist das Feld der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist die Übersalltechnik, die dich in das angstfreie Feld des Hier und Jetzt bringt.

Weg 3: Lass los

Lass die Vergangenheit los und plane die Zukunft nicht übermäßig. Lass los! Loslassen, loslassen, loslassen – immer wieder loslassen. Im Jetzt bist du frei von alten Lasten und zukünftigen Befürchtungen.

Weg 4: Sei dankbar

Dankbarkeit für das, was du hast, was dir begegnet, was du erlebst, ist eine weitere Möglichkeit, dir selbst die Tür zu öffnen zum Hier und Jetzt. Ein einfaches „Danke“ kann dich immer wieder sanft ins Jetzt zurückholen.

Weg 5: Geh immer wieder hinaus unter den freien Himmel

Decken über dir können bedrückende, sorgenvolle Gedanken fördern – egal ob Zimmer-, Auto-, Bus- oder Bahndecke. Bewegung unter freiem Himmel in der Natur bewirkt das

Gegenteil: Spaziergänge, Yoga, Tai-Chi im Freien, Gartenarbeit – all das verbindet dich mit dem Hier und Jetzt. Die Natur ist der perfekte Ort, um im Moment zu sein.

Weg 6: Lebe deine Kreativität

Male, schreibe, musiziere – kreative Aktivitäten bringen dich in den angstfreien Flow-Zustand im Hier und Jetzt, in dem die Zeit stillzustehen scheint.

Weg 7: Tue, was dir guttut

Sei mutig, tue, was dir guttut. Lebe dein Leben lieber abenteuerlich im Hier und Jetzt, anstatt dir von deinem Kopf in der Zukunft auf dich zukommende Pseudo-Horrorgeschichten vorgaukeln zu lassen.

Vergiss nie: Die Angst mag in der Zukunft lauern, aber im Hier und Jetzt ist sie machtlos. Lass dich von diesem angstfreien Feld tragen und lebe deine Lebensfreude in seiner vollen Pracht – im Jetzt!

Im Hier und Jetzt streckt die Zeit ihre Flügel und breitet den Augenblick aus. Im Hier und Jetzt, wenn es in seiner vollen Pracht erstrahlt, verblassen Vergangenheit und Zukunft. Hier, in diesem angstfreien Feld, bist du frei von den Fesseln der Sorgen und kannst den Moment in seiner ganzen Intensität erleben.

Bewahre in schwierigen Situationen den inneren Frieden

Immer wenn dein ganzer Körper, dein ganzes Gefühl, deine ganze Gedankenwelt *Nein! Nein! Nein!* zu einer gegebenen Situation sagen, dann stehst du vor der Aufgabe, deinen inneren Frieden zu bewahren oder wiederherzustellen.

Vier Wege, um mit schwierigen Situationen umzugehen

Lass uns die möglichen Wege dazu systematisch analysieren:

Weg 1: Die Situation ändern

Der erste und natürlichste Weg besteht darin, das, was dir nicht gefällt, zu ändern. Halte also immer zuerst Ausschau danach, was du tun kannst, um die Situation in deinem Sinne zu verbessern.

Was ist prinzipiell möglich? Was kannst du tun? Kannst du es allein ändern? Brauchst du Hilfe dazu? Wer könnte dir dabei helfen? Wie viel Zeit, Geld, Anstrengung wird es benötigen, um diese dir unangenehme Situation zu verän-

dern? Lohnt sich der Aufwand? Steht er in einem guten Kosten-Nutzen-Verhältnis zu dem zu erwartenden Ergebnis?

Wenn ja, was genau ist dann sinnvollerweise die erste Handlung, die es auszuführen gilt, um die Situation zu verändern? Nach einer klaren Situationsanalyse kannst du nun Schritt für Schritt vorgehen, die unangenehme Situation ändern und dadurch deinen inneren Frieden wiederherstellen.

Weg 2: Mit Gelassenheit die Situation akzeptieren

Kommst du in deiner Analyse jedoch zu der Erkenntnis, dass die Situation nur mit einem unverhältnismäßigen, viel zu hohen Aufwand zu ändern ist, oder es sich sogar um eine Situation handelt, die prinzipiell unveränderbar ist – auch nicht mit der Hilfe anderer –, dann bietet sich der zweite Weg an: der Weg der Gelassenheit. Spüre in dich hinein, ob es dir möglich ist, den Weg der Gelassenheit zu gehen.

Ge-Lassenheit – in diesem Wort ist bereits die Wegbeschreibung enthalten: Kannst du dich entschließen, es so sein zu lassen, wie es ist? Ohne zu grübeln und zu hadern? Es lassen, nichts daran ändern, anerkennen, dass es jetzt so ist, wie es ist. Den inneren Zustand der Ge-Lassenheit dazu freischalten: Ja, so ist es. Ja, so ist es. Ja, so ist es.

Das bedeutet nicht, dass du es gut finden musst, so wie es ist! Es bedeutet nur, dass du anerkannt, dass die Situation jetzt so ist, wie sie ist, und dass du sie nicht ändern kannst.

Oder du sie zwar prinzipiell ändern könntest, dir der Aufwand dafür aber zu hoch ist und in keinem sinnvollen Verhältnis steht zu dem möglichen Ergebnis.

Krass formuliert kann der zweite Weg bezeichnet werden als der Weg zum inneren Frieden durch radikale Akzeptanz. Radikale Akzeptanz der Situation, die jetzt in dein Leben eingetreten ist. Radikale Akzeptanz, dass es jetzt so ist, wie es ist. Ja, so ist es! Und damit einhergehend kein Kämpfen mehr, kein Aufruhr, kein Hadern, kein „Ja, aber ...“. Aber auch kein „Wieso immer ich?“. Einfach: „Ja, so ist es, ja, so ist es.“ Ge-Lassenheit. Radikale Akzeptanz.

Weg 3: Die Situation verlassen und gehen

Für die Situationen in deinem Leben, die du weder ändern noch akzeptieren kannst, gibt es prinzipiell die Möglichkeit, die Situation zu verlassen. Aus dem Felde gehen. Das Kampffeld verlassen. Die Beziehung, das Arbeitsverhältnis, das Mietverhältnis, den Kontakt beenden. Den inneren Frieden dadurch wiederherstellen, dass du loslässt und deinen Lebensweg fortsetzt, jenseits der Situation, die nicht veränderbar oder für dich nicht in Gelassenheit akzeptabel ist.

Weg 4: Aus der Situation lernen

Bist du nicht bereit oder fähig zu gehen, bist du nicht bereit oder fähig, die Haltung der radikalen Akzeptanz, der Gelassenheit einzunehmen, und lässt sich die Situation nicht verändern, dann steht dir noch der vierte Weg offen, mit dem

du deinen inneren Frieden beibehalten oder wiederherstellen kannst:

Du kannst dich dazu entschließen, ALLES, ausnahmslos ALLES, was in deinem Leben geschieht, als Herausforderung zum Lernen anzunehmen.

Jede Situation, die dir jetzt noch nicht bewältigbar erscheint, die du jetzt noch nicht zu akzeptieren oder zu verlassen bereit bist, kannst du mit der Frage umkreisen: Was kann ich aus dieser Situation lernen? Wie möchte ich mich das nächste Mal anders verhalten, wenn wieder eine ähnliche Konstellation auf mich zukommt, um eine solche Situation nicht noch einmal entstehen zu lassen? Was gibt es hier in dieser Situation für mich zu lernen, als der Mensch, der ich bin? Welche Entwicklungsaufgabe kann ich darin sehen?

Vielleicht bekommt in diesem Zusammenhang eine alte indianische Weisheit eine neue, tiefe Bedeutung für dich:

Unseren Feinden haben wir oft mehr zu verdanken als unseren Freunden. Unsere Feinde zwingen uns dazu, Fähigkeiten zu entwickeln, die wir ohne ihre Anwesenheit in unserem Leben niemals entwickelt hätten.

Zum vierten Weg gehört also – wenn du ihn gehen möchtest – dein Entschluss zu täglicher Lernbereitschaft. Wenn du diesen Entschluss gefasst hast, frage dich ab jetzt bei jeder von dir als nicht veränderbar eingestuften Belas-

tungssituation und bei all den veränderbaren, aber jenseits eines guten Kosten-Nutzen-Verhältnisses liegenden Situationen, die zu akzeptieren oder zu verlassen du nicht bereit bist, gegen deren Existenz sich in dir alles auflehnt:

Was kannst du und was möchtest du daraus lernen?

Wie kann ich bei der nächsten Konfrontation damit so konstruktiv wie möglich und ohne mich selbst zu schädigen umgehen? Welcher neue Gedanke, welche neue Verhaltensweise der unangenehmen Situation gegenüber verhilft mir wieder zu mehr innerem Frieden?

Zu dem bekannten *Change it, love it, or leave it* hast du damit eine zusätzliche Wahlmöglichkeit. Neben der Veränderung einer dir unangenehmen Situation, der Akzeptanz einer dir unangenehmen Situation und dem Verlassen dieser Situation kannst du dich auch dazu entschließen, in jedem Moment deines Lebens zu lernen und dich weiterzuentwickeln – in angenehmen wie in unangenehmen Situationen.

Wie du auf gesunde Weise deine Basisgefühle nährst

Wenn wir unsere grundlegenden emotionalen Bedürfnisse über längere Zeit nicht sehen, nicht beantworten oder nicht ernst nehmen, geraten wir in Schwierigkeiten. Wer glaubt, immer wie ein einsamer Cowboy alleine durch die Prärie reiten zu müssen oder sich in falsch verstandener Spiritualität bemüht, emotionslos durch den Alltag zu schlendern, entwickelt unweigerlich Mangelzustände.

Gefühle, die nicht genährt werden, beginnen zu hungern. Und was hungert, sucht. Und dies oft in verzerrter, übersteigter oder destruktiver Weise. Deshalb existieren Sätze wie: *Sucht sucht!* und *Essen stillt den Hunger nach Liebe nicht – nicht essen auch nicht!* Die Herausforderung für jede und jeden von uns besteht darin, unsere Basisgefühle wahrnehmen zu können und rechtzeitig, ehrlich und nährend zu beantworten, bevor sie sich in Symptome, Kompensationen oder Störungen verwandeln.

Unsere Basisgefühle: Freude, Trauer, Angst, Wut

Was als Basisgefühle bezeichnet wird, variiert je nach therapeutischem Blickwinkel. Am häufigsten werden jedoch

die Gefühle genannt, die auch interkulturell zu beobachten sind: **Freude, Trauer, Angst, Wut.**

Die Aufgliederungen sind in ihrer Ausprägung vielfältig.

Die Bandbreite des Basisgefühls **Freude** umfasst Begeisterung, Glück, Übermut, Leidenschaft, Lust, Zufriedenheit, Stolz, Selbstvertrauen, Gelassenheit, Überlegenheit, Dankbarkeit, Vertrauen, Interesse, Neugier, Zuneigung, Liebe, Rührung, Überraschung und all die Gefühle, die wir haben, wenn wir etwas bekommen, wenn uns etwas Schönes widerfährt, wenn wir Befriedigung erleben.

Bei Verlust hat das Basisgefühl **Trauer** gleichermaßen viele Schattierungen: Verzweiflung, Sehnsucht, Einsamkeit, Leere, Langeweile, Enttäuschung, Beleidigtsein, Mitgefühl.

Angst wiederum, die Furcht vor Verletzung, umfasst das Gefühlsspektrum von Anspannung, Nervosität, Verlegenheit, Selbstunsicherheit, Unterlegenheit, Scham, Schuldgefühl, Reue, Sorge, Ekel, Schreck bis hin zur Panik.

Erleben wir das tiefe Nein in uns gegenüber einer Situation und spüren die Bereitschaft, aggressiv dagegen vorzugehen, bestimmt **Wut** unser inneres Erleben. Die Gefühlswelten reichen dabei von Abneigung, Missmut, Ungeduld, Widerwille, Trotz, Ärger über Verachtung, Misstrauen, Neid, Eifersucht bis hin zum Hass.

Gefühle sind Wegweiser – nimm sie wahr

Sylvia kam zur Therapie mit der Bitte: „Ich bin einfach überemotional. Helfen Sie mir dabei, meine Gefühle zu domptieren.“ Ihr Therapieprozess bestand darin, zuerst einmal zu erkennen, dass Gefühle keine Störfelder sind, die „wegtherapiert“ gehören, sondern biologische und psychologische Wegweiser.

Sie erkannte, dass Freude in ihrer ganzen Bandbreite ihr signalisierte: *Das hier nährt mich.* Trauer in ihrer ganzen Bandbreite erkannte sie als Signal dafür, dass sie in diesen Momenten glaubte, etwas verloren zu haben, oder dass ihr etwas fehle. Und für all die Situationen, in denen sie Angst erlebte, nahm sie wahr, dass Angst in ihrer ganzen Bandbreite ihr signalisierte: *Jetzt fühle ich mich in meiner Sicherheit bedroht.* Da Sylvia besonders oft Schamgefühle erlebte, war es für sie wichtig zu erkennen, dass sie in diesen Momenten (oftmals fälschlicherweise) davon ausging: *Jetzt steht meine Zugehörigkeit auf dem Spiel.* Wut wiederum erkannte sie für sich als Signal, dass sie die gegebene Situation gerade innerlich bewertete als: *Eine Grenze wurde verletzt.*

Höre in dich hinein: Nimm deine Gefühle ernst und gib ihnen Raum

Gesunde Selbstregulation beginnt nicht mit der Kontrolle deiner Gefühle, sondern mit der bewussten Wahrnehmung deiner Gefühle und deiner Bereitschaft, dich ihnen zuzu-

wenden und dir bei jedem intensiven Gefühl, anstatt es auszuagieren, zuerst die Frage zu stellen: Was will mir dieses Gefühl sagen? Welches Bedürfnis steht dahinter? Welches Bedürfnis ist gerade besonders stark in mir?

- Das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit – gesehen, gewollt, emotional verbunden sein?
- Das Bedürfnis nach Anerkennung und Wertschätzung – sich bedeutsam und wirksam fühlen?
- Das Bedürfnis nach Autonomie und Selbstbestimmung – ich darf ich selbst sein und wählen?
- Das Bedürfnis nach Sicherheit und Verlässlichkeit – emotionale und existenzielle Stabilität?
- Das Bedürfnis nach Lustgewinn und Lebendigkeit – Freude, Spiel, Sinnlichkeit, Vitalität?

Ein Basisgefühl und ein grundlegendes Bedürfnis zu nähren, heißt nicht, es sofort zu befriedigen, sondern es ernst zu nehmen und ihm angemessen Raum zu geben.

Gefühle wahrnehmen, Bedürfnisse akzeptieren und sich selbst fürsorglich behandeln

Sylvia lernte, wenn sie ihre Angst wahrnahm, zu akzeptieren, dass sie jetzt das Bedürfnis nach Sicherheit hatte. Sich angemessen um dieses Gefühl zu kümmern, hieß für sie deshalb, zuerst sich selbst einmal zuzugestehen: *Ja, jetzt im Moment empfinde ich gerade Angst.* Die gesunde Antwort

darauf bestand in den meisten Fällen darin, das Tempo zu reduzieren, sich klar zu werden, wovor sie gerade Angst hatte, sich die Frage zu beantworten, ob die Angst angemessen sei oder nicht, und in den meisten Fällen zusammen mit der Angst das zu tun, was zu tun anlag, oder das zu tun, was die Sicherheit in dieser Situation erhöhte.

Wenn sie traurig war, konnte sie mehr und mehr erkennen, dass dann das Bedürfnis nach Bindung und Zugehörigkeit, danach, gesehen, gewollt, emotional verbunden zu sein, ganz besonders intensiv war in ihr. Der Trauer Zuwendung und sich selbst Nährendes zukommen zu lassen, bestand dann in den meisten Fällen darin, sich mitzuteilen und Nähe und Trost zuzulassen, anstatt sich zu isolieren und in die innere Höhle zu verkriechen.

Hatte das Gefühl der Wut sie im Griff, erkannte sie immer schneller, dass sie ihr Bedürfnis nach Autonomie in Gefahr sah. Sie ermahnte sich dann immer wieder dazu, die Situation anzusprechen, Grenzen zu klären, Nein zu sagen. Sie entschloss sich, auch dann ihre Grenzen klar zu kommunizieren, wenn das Gegenüber freundlich war und gute Absichten hatte.

Sylvia lernte zunehmend, sich selbst zu beruhigen statt Beruhigung zu fordern, sich selbst Anerkennung zu geben statt nach Bestätigung zu jagen. Sie lernte Grenzen zu setzen, ohne Schuldgefühle zu empfinden, und Nähe zuzulassen, ohne sich aufzugeben.

Sie lernte, dass andere um Hilfe zu bitten nicht bedeutete, ihnen ausgeliefert zu sein. Je mehr sie sich selbst dazu verpflichtete, von nun an Gespräche ehrlicher zu führen, sich mehr zu zeigen, Blickkontakte zuzulassen und mehr zuzuhören, desto mehr nährte und erfüllte sie sich selbst ihr Bedürfnis nach Bindung.

Ihr Bedürfnis nach Autonomie nährte sie, indem sie eigene Entscheidungen ernst nahm, Nein sagte, wenn sie Nein meinte, und Ja sagte, wenn sie Ja meinte.

Ihrem Bedürfnis nach Sicherheit gab sie Nahrung, indem sie lernte, eins nach dem anderen zu tun, Routinen aufzubauen, sich Struktur und Tagesroutinen schuf.

Die Nahrung für ihre Selbstanerkennung bestand darin, fairer sich selbst gegenüber zu sein, innere Leistungen anzuerkennen und nicht nur Resultate, sondern auch ihre Intentionen zu würdigen. Ihrem inneren Kritiker zeigte sie immer wieder freundlich, aber bestimmt auf, dass bei vielen suboptimalen Ergebnissen äußere Einflüsse eine größere Rolle gespielt hatten als das vermeintliche eigene Unvermögen.

Und was ihr Bedürfnis nach Lustgewinn und Lebensfreude betraf, nährte sie ihre Lebendigkeit damit, dass sie darauf achtete, genügend oft zu spielen, zu tanzen, zu lachen, zu genießen, Schönheit wahrzunehmen und immer wieder

auch Dinge zu tun, die keinem anderen Zweck dienten, außer Freude zu bereiten.

Behandle auch deinen Körper achtsam

Zusätzlich beobachtete Sylvia, dass ihre Gefühle oftmals unkontrolliert Achterbahn fahren, wenn sie nicht gut mit ihrem Körper umging. Wenn sie zu wenig geschlafen hatte, drei Wochen lang weder Joggen noch Schwimmen noch Radfahren noch im Fitnesscenter gewesen war und sich von Junkfood ernährt hatte, reichte oft der banalste Auslöser, um sie emotional aus der Bahn zu werfen. Sie spürte, dass sie ihren Gefühlen im wahrsten Sinne des Wortes angemessene, gesunde Nahrung geben musste, um psychophysisch stabil zu bleiben. In aller Ruhe, liebevoll und bewusst zubereitet.

Begegne deinen Gefühlen und Bedürfnissen liebevoll – und erreiche mehr innere Stabilität

Anstatt sich zu bemühen, ihre Gefühle zu domptieren, als seien sie wilde Raubtiere, lernte Sylvia, ihre Beziehung zu sich selbst, zu anderen und zum Leben zu verbessern. Anstatt zu denken: *Was stimmt nicht mit mir?*, fand sie heraus, dass es sinnvoller war, sich immer wieder die Frage zu beantworten: *Was braucht etwas in mir – und wie kann ich dem liebevoll begegnen?*

Gefühlsachterbahnen sind keine Charakterfehler. Sie sind die Ergebnisse von zu geringer Selbstfürsorge, von zu großer Entfernung von dir selbst. Gefühlsstabilität beginnt dort, wo du aufhörst, dich selbst chronisch zu überfordern, und du anfängst, deinen Gefühlen, deinen Basisbedürfnissen und deinem Körper gesunde Nahrung zu geben.

*Denn was genährt wird, muss nicht schreien.
Was gesehen wird, muss sich nicht verstecken.
Und was geliebt wird, darf endlich wachsen.*

Impuls zur Vertiefung

Das, was sich zeigen will

Gefühle sind wie das Wetter.
Sie kommen. Sie bleiben. Sie ziehen weiter.

Manche sind sanft. Manche stürmisch.
Manche grau. Manche hell.

Wenn du beginnst, dich gegen sie zu wehren,
werden sie lauter.

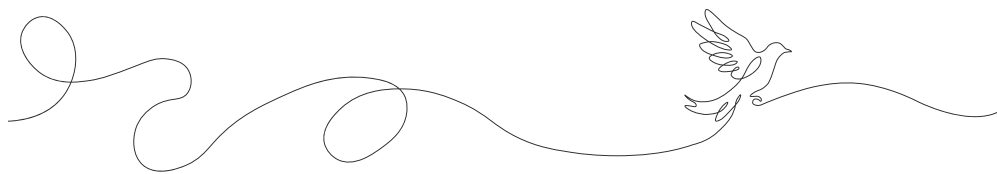
Wenn du ihnen erlaubst, da zu sein,
verlieren sie den Kampfcharakter.

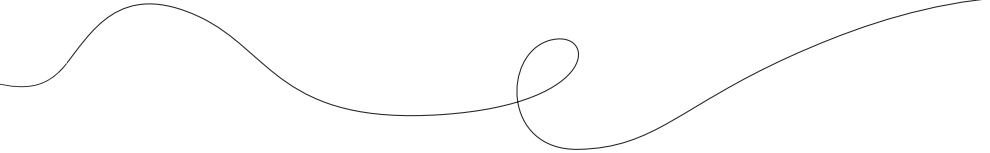
Frage dich nicht zuerst: „Wie werde ich das los?“
Frage dich: „Was will es mir zeigen?“

Ein Gefühl ist selten das Problem.
Problematisch ist meist die Geschichte,
die wir daraus machen.

Heute darfst du fühlen.
Ohne Urteil.
Ohne Diagnose.
Ohne Scham.

Gefühle sind Bewegung.
Und Bewegung ist Leben.





3

Wahlfreiheit –
Verantwortung ohne Schuld

Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum

*Nicht alles können wir steuern.
Aber wir haben die Wahl, wie wir antworten.*

*Freiheit beginnt nicht im Außen.
Sie beginnt im Inneren.
Freiheit beginnt genau in dem Moment,
in dem wir erkennen:
Ich habe eine Wahl.*

Du hast immer Wahlmöglichkeiten

Virginia Satir, die bekannte Familientherapeutin, wurde einmal gefragt, was für sie das wichtigste Kriterium einer guten Beratung oder Therapie sei. Sie überlegte kurz und meinte dann: „Ich bin überzeugt davon, dass jede hilfreiche Intervention dazu führt, dass die Person, die um Hilfe bittet, nach der Beratung oder Therapie wieder über mehr Wahlmöglichkeiten verfügt als zuvor.“

Erst deine inneren Grenzen machen aus Lösungen Probleme

Grenzen existieren in den allermeisten Fällen nur in deinem Kopf. Oft hinderst du dich selbst daran, eine Änderung vorzunehmen, weil dein Kopf dir Dinge erzählt wie: „Wenn ich A mache, um weiterzukommen, ergibt sich daraus die unangenehme Konsequenz X. Wenn ich jedoch B mache, ergibt sich daraus die negative Konsequenz Y. Wenn ich aber stattdessen C mache, ergibt sich daraus der unannehmbare Zustand Z. Was auch immer ich mir als Lösung ausdenke, führt nur dazu, dass das Problem nicht besser wird, sondern meine Lage eher noch verschlimmert. Und für Plan D bin ich zu alt, zu schüchtern, zu ungeschickt, zu introvertiert, nicht fit, klug, hübsch, kreativ genug, dazu

fehlen mir Selbstvertrauen, Kenntnisse, Beziehungen ...“
Solche Gedankenketten sind leider keine Seltenheit.

Was hinter unseren Unlösbarkeitsgedanken steckt

Und wehe, unsere Freundinnen und Freunde suchen nach Lösungen für uns. Hinter solchen Unlösbarkeitsgedanken liegen nämlich nicht selten Wünsche, die du dir nicht wirklich gerne eingestehen möchtest.

Mitunter ist es dir nämlich einfach wichtig, den anderen zu zeigen, wie schlecht es dir geht: „Seht doch, wie es um mich steht! Ich stecke in einer ausweglosen Situation.“ Zuwendung, liebende Anteilnahme und Sätze wie „Ja, ich verstehe, das ist wirklich eine harte Zeit für dich“ sind in schwierigen Situationen eben auch etwas sehr Wohltuendes. Manchmal so wohltuend, dass sie dir lieber sind als Lösungsvorschläge für deine aktuelle Situation, die aber mit Anstrengung für dich verbunden wären.

Vielleicht sehnst du dich aber auch danach, endlich einmal wieder die Erfahrung zu machen, dass andere etwas *für dich* tun. Dein Wunsch ist es zu erleben, dass jemand sich voll und ganz dafür einsetzt, dass es dir wieder besser geht. Deine geäußerten Unlösbarkeitsgedanken sollen der anderen Person vermitteln, dass er oder sie jetzt wirklich gefragt ist: „Hey, ich bin in einer schlimmen, unerträglichen Situa-

tion, die du unbedingt ändern musst, denn ich kann sie nicht ändern.“

Und manchmal sitzt auch die ganz dunkle Seite von dir am Steuer und möchte mit solchen geäußerten „Nichts-geht-mehr-Gedanken“ deinen Interaktionspartner:innen ein schlechtes Gewissen bescheren: „Es hat sich immer noch nichts getan.“ Damit sitzt du freilich am längeren Hebel und kannst die Dynamik nach Belieben anheizen.

Ja, und manchmal bist du überzeugt, der ganzen Welt beweisen zu müssen, dass es keine Lösung geben kann und dass du nichts tun kannst. Denn wenn es eine Lösung gäbe, hättest du sie ja schon gefunden ...

Wie schaffst du ein Bewusstsein dafür, immer Wahlmöglichkeiten zur Verfügung zu haben?

Kein Mensch kann immer nur mit höchster Drehzahl unterwegs sein, daher findest auch du immer wieder in der einen oder anderen Situation diesen Moment tiefster Stille in dir. Um Lösungen an der Basis deines Bewusstseins finden zu können, bedarf es einer entscheidenden Voraussetzung:

Mehr Wahlmöglichkeiten sehen zu können, setzt voraus, dass du den Nutzen, eine Lösung zu finden, höher einstufst als den Nutzen, ein unlösbares Problem zu haben.

Ich weiß, diese Sätze zu lesen, kann jetzt harter Tobak für dich sein, vor allem, wenn du gerade wirklich davon überzeugt bist, über keinerlei Wahlmöglichkeiten mehr zu verfügen. Lass dich deshalb von mir liebevoll einladen, mit deinen Gedanken etwas zu spielen. Schau einmal, welche Antworten in dir auftauchen, wenn du dir folgende drei Fragen stellst:

- Was würde sich denn verschlechtern, wenn sich die Lage bessert?
- Was ist denn gut daran, dass es gerade so ist, wie es ist?
- Welche Vorteile warten auf mich, wenn ich mein aktuelles Problem bewältigt habe?

Lasse jeden Gedanken zu, der sich in dir nach einer jeden Frage zu Wort meldet, auch die unmöglichsten.

Bleib spielerisch!

Und wenn du dann zu dem Entschluss kommst, dass du dein aktuelles Problem doch lieber gegen eine selbst gefundene Lösung eintauschen möchtest, hilft dir vielleicht dieser Gedanke weiter: Es gibt zwar keine Lösung. Aber wenn es eine Lösung gäbe, wie könnte sie aussehen? Und vergiss nicht Friedensreich Hundertwasser, der meinte: „Die gerade Linie ist gottlos.“

Bleib deshalb spielerisch. Du musst niemals sofort und gleich und hier und jetzt und schon gar nicht mit Gewalt

eine Lösung finden. Das Feld aller Möglichkeiten ist in dir. Und alle Möglichkeiten bedeuten alle Möglichkeiten – auch die, die nicht direkt und auf dem geradesten Weg zum Ziel führen. Auch die Möglichkeit zur radikalen Akzeptanz dessen, was hier und jetzt gerade ist.

So erweitere ganz im Sinne von Virginia Satir deine Wahlmöglichkeiten und verändere den Blick auf deine Situation von:

„Es gibt keine Lösung.“

hin zu

„Bisher habe ich noch keine für mich stimmige Lösung gefunden.“

Eine Garantie, dadurch eine befriedigende Lösung zu finden, gibt es nicht – aber die Wahrscheinlichkeit erhöht sich um ein Vielfaches. Das Feld aller Möglichkeiten in dir hält alle Möglichkeiten für dich parat ...

Die Basis guter Entscheidungen

Wenn es schwierig wird im Leben, schauen sich viele Menschen nach Hilfe um. Und das ist gut so. Denn das ist ja das Schöne, dass die, die den Weg kennen, denjenigen, die nach dem Weg fragen, hilfreiche Hinweise geben können.

Was dir jedoch niemand von außen zu geben vermag, ist die Antwort auf die Frage, wohin es für *dich* zu gehen am besten ist. Zu welcher Zeit an welchen Ort zu gehen, um was mit wem zu tun – das zu entscheiden wird immer *deine* Aufgabe bleiben.

Auf der altbekannten Suche nach Hilfe von außen

Dennoch haben Menschen seit Urzeiten auch dafür um Hilfe von außen gesucht. Das Orakel von Delphi, Astrologen, Sterndeuter, Jyotishis, Kundige des I Ging wurden befragt, und auch heute haben Handlinienleser, Kartenlegerinnen oder Wahrsagende mit allerlei Hilfsmitteln wie Kaffeesatz, Pflanzenhalmen, Münzen oder Vogelflugbeobachtungen gut zu tun.

Der Wunsch, die Verantwortung für die Folgen eigener Handlungen nicht vollumfänglich tragen zu müssen, scheint bei vielen von uns tief zu sitzen.

Paul zum Beispiel formulierte es in einem seiner Gespräche mit mir so: „Am wohlsten fühle ich mich, wenn mein Partner alles für mich entscheidet und ich selbst keinerlei Entscheidung treffen muss. Egal, ob es darum geht, was wir heute essen, welches Auto das in die Jahre gekommene nun ersetzen soll oder, ganz aktuell, für welchen der zwei möglichen Jobs ich mich entscheiden soll. Wenn mir mein Partner sagt, was ich tun und lassen soll, ärgert mich das so gut wie nie. Im Gegenteil, es entspannt mich zutiefst. Denn egal, was dabei herauskommt – ich trage ja nicht die Verantwortung dafür. Ich habe ja nur getan, wozu er mir geraten hat ...“

Diesen vollen Ausprägungsgrad einer dependenten Persönlichkeitsstruktur werden zwar nur die wenigsten bei sich zu orten vermögen. Und dennoch gibt es immer wieder Situationen, in denen wir uns alle wie im Märchen das ein oder andere Mal wünschen: „Ach, wenn doch was käme und mich mitnähme ...“ – mitnähme heraus aus der Unentschlossenheit, dem Zögern und Zaudern.

Eigene Entscheidungen zu treffen kann man jedoch lernen. Und zwar nach besseren Regeln als jene, die ich zufällig in einem Postershop auf einem riesigen Plakat entdeckte: Eine Frau erklärt einer Freundin, wie sie Entscheidungen trifft, wenn ihr etwas sehr gut gefällt, was sie aber nicht wirklich benötigt und was viel zu teuer ist: „Augen zu – und Karte durch ...“

Die fünf Grundüberzeugungen, um gute Entscheidungen zu treffen

Gute Entscheidungen zu treffen hat damit zu tun, dass du dir selbst grundsätzlich vertraust. Selbstwertschätzung ist die Basis. Entscheidungen zu treffen, fällt dir umso leichter, je mehr du die folgenden fünf Grundüberzeugungen bereits in dir trägst oder lernst, sie dir anzueignen:

Grundüberzeugung Nr. 1:

„Ja, ich habe prinzipiell die Fähigkeit zu denken; ich kann mich auf meinen eigenen Verstand verlassen.“

Grundüberzeugung Nr. 2:

„Ja, ich bin prinzipiell den Herausforderungen des Lebens gewachsen.“

Grundüberzeugung Nr. 3:

„Ja, Misserfolge und wiederholtes Scheitern sind auch Teil des Weges zum Erfolg.“

Grundüberzeugung Nr. 4:

„Ja, ich bin es wert, erfolgreich und glücklich zu sein.“

Grundüberzeugung Nr. 5:

„Ja, ich bin liebenswert, genauso wie ich bin.“

Natürlich schließt das nicht aus, Fehler zu machen, aus ihnen zu lernen und es das nächste Mal besser zu machen. Menschen mit diesen Grundüberzeugungen sind Men-

schen, die über ein gesundes und starkes Selbstwertgefühl verfügen.

Warum wir so oft nicht auf uns selbst vertrauen

Und genau hier beginnt die Henne-Ei-Geschichte. Je öfter du dich deines eigenen Verstandes bedienst, ohne überängstlich und oftmals überflüssig vorauseilend andere zu fragen, was du dir selbst beantworten kannst, desto mehr lernst du, dich auf deinen Verstand zu verlassen. Je mehr du dich auf deinen Verstand verlässt, desto erfolgreicher werden deine Entscheidungen.

Handelst du jedoch immer erst nach dutzendfacher Rückversicherung bei anderen, ob es richtig ist oder nicht, wird selbst ein erfolgreiches Handeln dir keine wirkliche Befriedigung geben, geschweige denn dein Selbstbewusstsein stärken. Meine zögernden und zaudernden Patientinnen und Patienten ermutige ich gerne zu Entscheidungen auf der Basis eigener Überlegungen mit dem Satz:

Lieber eine erlittene Enttäuschung als das Gefühl einer verpassten Chance!

Läuft etwas nach deiner eigenen Entscheidung nicht ganz rund, kannst du eine systematische Fehleranalyse durchführen, die dir hilft, es beim nächsten Mal besser zu machen. Entscheidest du dich jedoch nicht – was ja auch eine Ent-

scheidung darstellt, aber eben die ungünstigste –, dann wird dich die Situation noch lange verfolgen mit Gedanken wie: *Ach, weshalb habe ich denn nicht ... oder Wenn ich nur ... gesagt oder getan hätte ...*

Perfektion ist Gift fürs Selbstvertrauen

Manchmal spiele ich ihnen dann das Lied „Bye Bye“ von CRO vor mit den Textzeilen:

*„ ... Stell dich nicht so an.
Wenn nicht jetzt, wann dann?
Doch alles, was man hört, ist mein Herzschlag.
Was soll ich nur sagen? Irgendwas knockt mich aus.
Ich bin ein Versager, weil ich mich doch nicht trau.
Mein Kopf ist voller Wörter, doch es kommt nichts raus.
Und sie steht auf, und steigt aus, und sagt
Bye Bye, Bye Bye, meine Liebe des Lebens.
Und ja, wir beide werd'n uns nie wieder seh'n.
Kann schon sein, dass man sich im Leben zweimal begegnet,
Doch es beim zweiten Mal dann einfach zu spät ist.“*

Die Angst, nicht perfekt zu sein, wirkt ätzend wie Salzsäure auf das Selbstvertrauen. Gerade in Bezug auf soziale Kontakte lässt sich Perfektionismus gut reduzieren, wenn du dir innerlich das Lied von Hildegard Knef singst: *„Und geht's mal daneben, dann war's halt Erfahrung anstatt Offenbarung, was macht das schon ...“*

Vertraue deinem Verstand

Je öfter du dich bei den Entscheidungen deines eigenen Verstandes bedienst, je klarer du mit dir selbst vereinbarst, dass du es wert bist, glücklich und erfolgreich zu sein, und je mehr du dir die Fähigkeit zusprichst, prinzipiell in der Lage zu sein, den Herausforderungen des Lebens gewachsen zu sein, umso stärker wird dein Respekt vor dir selbst wachsen, dein Selbstwertgefühl, eine gesunde Selbstsicherheit.

Das wiederum – so zeigt die Forschung – führt dazu, dass du bei schwierigen Aufgaben viel länger durchhalten wirst als diejenigen, die von ihrem Scheitern stärker überzeugt sind als von ihrer Fähigkeit und ihrem Recht, ein glückliches und zufriedenes Leben zu führen.

Wage es zu denken! Vertraue deinem eigenen Verstand! Wage es, mutig gemäß deiner eigenen Erkenntnisse zu handeln! Und vergiss nie, dass Niederlagen und Misserfolge Teil des Weges zum Erfolg sind. Ja, erlaube dir in allen deinen Zellen zu spüren:

Ich vertraue auf meinen eigenen Verstand.

Ich bin liebenswert, genauso wie ich bin.

Ich bin es wert, glücklich zu sein.

Verschwende deine Zeit nicht mit Schuldgefühlen

Zu bedauern, was im letzten Jahr nicht so gut gelaufen ist, weil du etwas falsch gemacht hast, ist sehr menschlich. Dich deshalb dauerhaft schlecht zu fühlen und mit Schuldgefühlen zu plagen, hilft allerdings niemandem.

Analysiere die Situationen, die dir Schuldgefühle bereiten

Mit den Menschen, die zu mir kommen und meinen, sie können sich das, was sie gesagt oder getan haben, nicht verzeihen und sich deshalb quälen, gehe ich gerne gemeinsam durch folgende systematische Analysen, die auch dir hilfreich sein können:

1. Wenn es etwas gibt, was du verschuldet hast und was sich wiedergutmachen lässt – tue es und ändere ab jetzt dein Verhalten.
2. Wenn du etwas getan hast, was sich nicht wiedergutmachen lässt – entschuldige dich und ändere ab jetzt dein Verhalten.
3. Wenn dein Gegenüber die Entschuldigung nicht annimmt – verzeihe dir selbst.

4. In jedem Fall, verschwende deine Zeit nicht mit Schuldgefühlen!

Schaue stattdessen lieber genau hin, wofür du dich so selbstzerfleischend beschuldigst: Sollte solch eine Situation, wegen der du dich jetzt schlecht fühlst, wieder auf dich zukommen – wie möchtest du dieser Situation heute anders begegnen? Stelle dir dazu folgende vier Fragen:

- Was möchtest du in solch einer Situation anderes denken?
- Was möchtest du in solch einer Situation anderes fühlen?
- Was möchtest du in solch einer Situation anderes sagen?
- Was möchtest du in solch einer Situation anderes tun?

Nutze all die schlechten Gefühle in dir über das, was du im letzten Jahr gesagt oder getan hast, um dir bewusst zu werden, was du ab jetzt anders und besser machen willst. Überlege, was dir davon, allein durch deinen Entschluss, es anders machen zu wollen, ab sofort möglich ist. Und sei ehrlich mit dir. Mach dir bewusst, was bis jetzt noch nicht zu deinem Verhaltensrepertoire gehört und du erst lernen musst, bevor es dir zur Verfügung steht.

Voraussetzungen für deine Veränderung: Wissen, Können und Motivation

Für jede von dir gewünschte Verhaltensänderung gibt es drei Voraussetzungen: **Wissen, Können und Motivation**. Wenn du also herausfinden möchtest, was du sofort ändern

kannst und was etwas Vorbereitung und Übung bedarf, kannst du dir selbst die ehrlichen Antworten geben auf die folgenden drei Fragen:

Wissen: *Besitze ich das notwendige Wissen, um anders handeln zu können?*

Falls nein, stellt sich die Frage, ob du dir die notwendigen Informationen selbstständig einholen kannst oder ob es dazu eines systematischen Lernprozesses bedarf, in dem dir das notwendige Wissen qualifiziert vermittelt wird.

Können: *Verfüge ich über die Fähigkeit, das, was ich anders tun möchte, auch tatsächlich anders zu tun?*

Falls nein, wie und wo kannst du es lernen? Für die meisten Lebensbereiche gibt es inzwischen systematische Schulungsprogramme, ganz gleich, um welchen Übungsbereich es sich auch handeln mag. Innerhalb der Psychotherapie spricht man deshalb auch von Skills-Training. Einzelne „Skills“, also Fähigkeiten und Fertigkeiten, können systematisch erlernt werden. Ganz gleich, ob es sich um die Steuerung deiner Impulsivität handelt, über die du durch systematische Übungen Kontrolle erlangen kannst, oder um andere Fähigkeiten. In systematischen Skills-Trainingsprogrammen kannst du viele im Alltag sehr hilfreiche interaktionelle Fähigkeiten erlernen, wie z. B. berechnigte Forderungen zu stellen, unberechtigte Forderungen abzulehnen, Lob zu äußern und Lob anzunehmen, Gesprä-

che zu beginnen, aufrechtzuerhalten und angemessen zu beenden.

Motivation: *Ist es mir tatsächlich wichtig, mich das nächste Mal anders verhalten zu können?*

Falls nein, worin liegen die Vorteile für dich, dein Verhalten nicht zu verändern? Was wären für dich wirklich gute Gründe, dich das nächste Mal anders verhalten zu wollen? Was sind mögliche Ängste in dir, die dich in der Vergangenheit daran gehindert haben, dich anders zu verhalten?

Veränderungen sind immer möglich

Du siehst, Änderung ist immer möglich. Sofort oder mit etwas Vorbereitung und Übung. Befreie dich von Schuldgefühlen wegen deines früheren ungünstigen Verhaltens. Schuldgefühle machen die Welt nicht besser und sind deiner Lebensfreude abträglich. Handle ab jetzt so, dass du hinterher in Frieden sein kannst mit dir selbst und deinem Verhalten. Folge dem Fluss des Lebens und begrüße jede Alltagssituation als Einladung, neues konstruktives Verhalten anzuwenden.

Und wann auch immer du dich abseits deiner eigenen besten Seiten verhalten hast oder in der Zukunft verhalten wirst, vergiss nie: Wir alle befinden uns in einem lebenslangen Lernprozess. Deshalb: Verschwende deine Zeit nicht mit Schuldgefühlen – ändere dein Verhalten.

Was ist meine Baustelle – und was nicht?

Fabian kam mit allen Anzeichen eines beginnenden Burn-outs zum Erstgespräch. Er fragte mich, wie er unterscheiden lernen könnte, wofür er eigentlich wirklich verantwortlich sei und wofür nicht: „In vielen Alltagssituationen, wenn jemand etwas von mir möchte, bin ich immer wieder unsicher, ob das meine Baustelle ist oder nicht.“

Ziemlich schnell wurde deutlich, dass ihm dies sowohl im beruflichen als auch im privaten Miteinander extrem schwerfiel. Deshalb analysierten wir zuerst, was es eigentlich bedeutet, für etwas verantwortlich zu sein.

Was ist Verantwortung und bist du fähig und bereit, sie zu übernehmen?

In seiner tiefsten Bedeutung bezieht sich das Wort „Verantwortung“ auf die Fähigkeit, eine Antwort auf etwas geben zu können, die Idee, zu etwas eine angemessene Antwort geben zu können. Um also zu wissen, wofür ich Verantwortung übernehmen kann und wofür nicht, muss ich zunächst klären, ob ich überhaupt in der Lage bin, eine angemessene Antwort zu geben. Bei an dich herangetragenen Bitten, für etwas die Verantwortung zu übernehmen, gilt es deshalb

zuerst, ehrlich und realistisch mit dir und deinen Ressourcen zu sein und dir folgende Fragen zu beantworten:

- Habe ich die Fähigkeit dazu?
- Habe ich die Zeit dazu?
- Habe ich die dazu notwendigen Mittel?
- Habe ich die Legitimation dazu?
- Habe ich im Moment die dazu notwendigen geistigen und körperlichen Energien?
- Bin ich auch dazu bereit, für diese an mich herangetragene Aufgabe die Verantwortung zu übernehmen?

Erst wenn beides zusammenkommt, deine Fähigkeit und deine Bereitschaft, erst wenn du entschieden hast, dass du bereit und fähig bist, eine Handlung auszuführen, erst dann kannst du Verantwortung übernehmen. Dann kannst du angemessene Antworten geben, weshalb du dich so und nicht anders entschieden hast. Dann bist du bereit und fähig, für die daraus entstehenden Konsequenzen einzustehen.

Immer wenn du sagst, dass du Verantwortung übernimmst, entscheidest du dich aktiv und bewusst dazu, zur Bewältigung von Aufgaben und Herausforderungen beizutragen und die damit verbundenen Konsequenzen zu akzeptieren, unabhängig davon, ob sie positiv oder negativ sind.

Es ist immer deine Entscheidung, Verantwortung zu übernehmen oder abzulehnen

Nach der ehrlichen und gewissenhaften Beantwortung der vorausgegangenen Fragen ist es ein Zeichen von Reife, Selbstbewusstsein und sozialer Verantwortung, wenn du dich entschließt, Aufgaben zu übernehmen. Oder auch aus guten Gründen abzulehnen: Du solltest (plakativ ausgedrückt) als Krankenpfleger keine Blinddarm-OP übernehmen, nur weil gerade keine Chirurgin zur Stelle ist. Es ist verantwortungsvoll, Aufgaben abzulehnen, für die dir die Kompetenz fehlt.

Setze Grenzen, wenn dich die Verantwortung überfordert

Entscheidend ist außerdem, dass du dir erlaubst, gesunde Grenzen zu setzen, um Überforderung zu vermeiden. Diese Grenzen kannst du mit der Frage von Fabian, was deine Baustelle ist und was nicht, gut erkennen.

Deine Baustelle ist es, wenn jemand mit Problemen oder Aufgaben auf dich zukommt, die direkt mit deinen eigenen Verantwortlichkeitsbereichen und deinen diesbezüglichen Handlungen oder Entscheidungen zusammenhängen. Andernfalls ist es wahrscheinlich nicht deine Baustelle. Dann darfst du dir erlauben, Nein zu sagen und deinen eigenen Baustellen weiterhin die volle Aufmerksamkeit zukommen zu lassen. Dies hilft dir, Überlastung zu vermeiden.

Erlaube dir, deinem Gegenüber klar zu sagen, was du als Verantwortungsbereich für dich gewählt hast und was nicht. Das hilft, Missverständnisse zu vermeiden. Dein Nein schließt nicht aus, dem Gegenüber zuzuhören und die Hilfe anzubieten, zu der du fähig bist, ohne die Verantwortung zu übernehmen und die Angelegenheit zu deiner Baustelle werden zu lassen.

Achte auf deine Ressourcen, wenn du neue Aufgaben übernimmst

Bei allen neu an dich herangetragenen Aufgaben sei ganz besonders kritisch und realistisch bezüglich der damit verbundenen Zeit und der Energie, die du dafür aufbringen musst, um diese neuen Anforderungen zu bewältigen. Achte darauf, dass du keine zusätzliche Baustelle übernimmst, die verhindert, dass du genügend Zeit und Energie für deine eigenen Bedürfnisse hast, und die womöglich deine eigene Gesundheit oder dein Wohlbefinden gefährdet.

In einer der letzten Sitzungen kam Fabian freudestrahlend an und berichtete davon, wie er das, was wir theoretisch erarbeitet hatten, praktisch umsetzen konnte: „Es war fast haargenau so, wie wir es besprochen hatten: Ein Kollege kam auf mich zu und bat mich, bei einem Projekt zu helfen. Es war sein Projekt, nicht meines. Normalerweise wäre ich sofort darauf eingegangen, hätte alles stehen und liegen lassen, was meine eigenen Projekte betraf, und hätte mich voll und ganz hineingestürzt, hätte im wahrsten Sinne seine

Baustelle zu meiner gemacht. Da tauchte klar und deutlich in mir auf: *Ich bin für meine Aufgaben verantwortlich. Ich kenne nicht all die Details seiner Aufgabe, an der er schon seit Monaten arbeitet. Ich bin tatsächlich nicht verantwortlich und besitze wirklich nicht die Fähigkeit, eine angemessene Antwort zu geben.* Ich spürte eine tiefe Entspannung in mir, klar zu sehen, dass dieses hier nicht meine Baustelle ist, für die ich verantwortlich wäre. In diesem Gefühl der inneren Freiheit konnte ich meinem Kollegen aufmerksam zuhören, woran er gerade zu knabbern hatte, was im Moment sein aktuelles Problem war, dessentwegen er auf mich zugekommen war. Ich konnte ihm sogar einige wertvolle Tipps geben und ihm bei einer bestimmten Frage helfen. Und ich bin jetzt zufrieden mit mir, nicht wieder wie früher reflexhaft die gesamte Verantwortung für sein Projekt übernommen zu haben. Und obwohl ich den Rest der Woche mit einigen Herausforderungen zu kämpfen hatte bei meinem eigenen Projekt, fühle ich mich weder ausgelaugt noch erschöpft, sondern richtig belebt und energetisiert. Zu tun, wozu ich mich entschlossen, wofür ich verantwortlich bin, aber Nein zu sagen, wo ich nicht verantwortlich bin, und mir die Erlaubnis zu geben, nicht für alles verantwortlich sein zu müssen, fühlt sich echt gut an!“

Wie ist das aber in einer echten Notsituation wie z. B. einem Unfall? Egal, ob in deinem privaten oder beruflichen Umfeld oder unterwegs auf der Straße – in einem akuten Notfall stellt sich nicht mehr die Frage, wessen Baustelle das nun ist. Falls du helfen kannst, hilf. Übernimm für den Augen-

blick die fremde Baustelle als deine eigene und gib sie wieder ab, sobald das verantwortungsvoll möglich ist.

Klar zu entscheiden, wofür du Verantwortung übernehmen möchtest, schenkt dir Energie und Lebensfreude

Wann immer du dir klar darüber bist, wofür du Verantwortung übernehmen willst und wofür nicht, kannst du diesen Energiefluss in dir spüren, dieses gewachsene Selbstbewusstsein. Je klarer du weißt, worin deine Stärken und Schwächen liegen, desto klarer kannst du dich entscheiden, welche Baustelle beruflich und privat du anzugehen bereit bist.

Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, was du zu deiner Baustelle erklärst und was du nicht bereit bist zu deiner Baustelle werden zu lassen, ist immer mit mehr Lebensfreude und mehr Lebensenergie verbunden. Da niemand perfekt ist, sind Fehler ein unvermeidlicher Teil jeder Verantwortung, die du zu übernehmen bereit und fähig bist. Die optimale Haltung, damit umzugehen, besteht darin, Fehler zu akzeptieren und aus ihnen zu lernen, anstatt sich selbst dafür abzuwerten oder anderen die Schuld dafür zu geben.

Je klarer du bist, was deine Baustelle ist und was nicht, desto mehr können sich deine Mitmenschen dir gegenüber entspannen, weil sie Klarheit haben, was du zu tun bereit bist und was nicht.

Je klarer du bist, was deine Baustelle ist und was nicht, desto mehr bleibt deine Energie gebündelt und deine Erfolge nehmen zu.

Je klarer du bist, was deine Baustelle ist und was nicht, desto lebendiger fühlst du dich und deine Lebensfreude fließt wieder.

Impuls zur Vertiefung

Der Moment dazwischen

Es gibt diesen Moment. Kaum sichtbar. Oft übergangen.

Ein Wort trifft dich. Ein Blick. Ein Ton. Ein Ereignis.

Und dann ... entsteht eine kleine Pause.

In dieser Pause wohnt Freiheit.

Nicht als großes Konzept.

Sondern als winzige Möglichkeit:

Ich kann reagieren wie früher.

Oder antworten wie heute.

Verantwortung ist nicht Schuld.

Verantwortung ist: Antwort geben können.

Wenn du das nächste Mal merkst,

dass du „automatisch“ wirst,

atme einmal.

Nur einmal.

Nicht um perfekt zu sein.

Sondern um wach zu sein.





4

Ich und du

Beziehung statt Bewertung

Beziehungen zerbrechen selten an Unterschieden.

Sie zerbrechen an Bewertungen.

Wenn wir aufhören, uns zu verteidigen,

beginnen wir zu verstehen.

Verbindung ist kein Zufall.

Sie ist eine Haltung.

Ich und du in Liebe

*„Zufällig naht man sich, man fühlt, man bleibt
Und nach und nach wird man verflochten;
Es wächst das Glück, dann wird es angefochten,
Man ist entzückt, nun kommt der Schmerz heran,
Und eh man sich's versieht ist's eben ein Roman.“*

Ich liebe diese Zeilen aus Goethes „Faust“. Meisterlich wird hier in wenigen Worten die Essenz jeder Begegnung beschrieben, die in eine Beziehung mündet. Ob der Roman dann eine Tragödie oder eine Komödie wird, bestimmt das Spiel der beiden Protagonisten. Und für dieses Spiel sind immer beide verantwortlich. Ganz gleich, ob diese beiden er und sie sind, er und er oder sie und sie.

Erstaunlich ist, dass Goethe neben dem naheliegenden Glück, das wächst – sonst würdest du dich ja auch nicht tiefer und tiefer auf das Gegenüber einlassen –, sofort vom Schmerz spricht, der unvermeidbar zu jeder Beziehung dazugehört.

Die Schamanen im Amazonasgebiet von Peru spotten auf ihre Weise: „Un amore sin dolore ha ha ha ha ha ...“ und lachen dabei so herzlich und liebevoll, dass alle Umstehenden meist wie ertappt auch mitlachen. Ja, die Vorstellung, eine Liebe ohne Schmerz genießen zu wollen, ist wirklich zum Lachen.

Gemeinsam zu wachsen ist herausfordernd, aber auch ein Geschenk für jede Beziehung

In jeder Paartherapie besteht die Herausforderung darin, den Aspekt der gemeinsamen Wachstumsmöglichkeiten aufzuzeigen. Ganz ernst und ruhig stelle ich deshalb immer wieder auch diese Frage: „Geht es dir darum, recht zu haben oder dich mit deinem Gegenüber weiterzuentwickeln?“

Für viele Paare ist das eine neue Dimension: gemeinsames Wachsen, gemeinsam bewusster zu werden. Aber wie? Eben dadurch, dass wir uns aufeinander einlassen, bereit sind, uns einander zu zeigen und uns wechselseitig zu spiegeln. Das geht nicht immer ohne Schmerz. Doch diese Beziehungsarbeit lohnt sich. Im Einlassen auf eine tiefere Beziehung, die aus einer zufälligen Begegnung entstehen kann, sind wir uns einander immer auch Chance, in der „**Ich-und-du-in-Liebe**“ dabei zu lernen, immer genauer auf uns selbst zu schauen. Zu erkennen, welche Trips abgehen, welche Gefühlswellen und Wallungen, welche Gedankenmuster, welche Verhaltensweisen ganz typisch sind bei mir und bei dir.

Beziehungsteufel und -engel erkennen

Die **Beziehungsteufelchen**, die uns in unserem Miteinander dabei umgeben und die Beziehungen auf Dauer erfolgreich zerstören können, gilt es zu kennen:

- Gehässigkeit
- Genervtheit
- Ungeduld
- Abwertung
- Kritik an der Person des Gegenübers
- Vorwürfe
- Rückzug

Wenn du deinen Beziehungsraum jedoch als tiefe, bereichernde Liebeserfahrung genießen möchtest, kannst du jeden Tag aufs Neue alle hilfreichen **Beziehungsel** dazu einladen.

- Zeit füreinander, Zeit für Gespräche
- Zuhören
- Wärme, Humor, Verständnis, Liebe
- Wünsche äußern: klar sagen, was ich will, was meine Bedürfnisse sind
- Kritik konstruktiv äußern: klar sagen, welches Verhalten mir am anderen nicht gefällt, und sagen, welches Verhalten ich mir in Zukunft stattdessen wünsche: hier, jetzt, konkret; keine alten Hüte, keine Vorwürfe; keine Verallgemeinerungen

Die VW-Regel: Vorwürfe vermeiden, Wünsche äußern

Mir gefällt die Formulierung meines Frankfurter Kollegen Manfred Prior sehr gut: „Denk immer an die VW-Regel!“

Ups – VW-Regel? Was bitte soll denn das bedeuten? Die VW-Regel kannst du dir gut merken. Sie bedeutet ausformuliert einfach: Anstelle von Vorwürfen äußere deine **Wünsche**. Sag deinem Gegenüber, was du möchtest, anstatt ihm oder ihr Vorwürfe zu machen.

Und vergiss den Rat von Madonna nicht: „Nicht geäußerte Wünsche werden selten erfüllt ...“

Wenn jedoch Wünsche an dich gerichtet werden, die du nicht erfüllen kannst oder nicht erfüllen möchtest, hindert dich niemand daran, in Liebe zu sagen: „Ich verstehe und respektiere deinen Wunsch. Ich kann/will ihn nicht erfüllen. Gibt es etwas anderes, was ich dir geben kann?“

Die Gottman-Konstante

Wenn du lieber einen glücklichen und lustvollen Beziehungsroman schreiben und leben willst als ein Drama, solltest du die Gottman-Konstante kennen. John Gottman ist Beziehungswissenschaftler und hat Folgendes herausgefunden:

Damit deine Paarbeziehung stabil und erfüllend bleibt, sollte das Verhältnis zwischen positiven und negativen Interaktionen mindestens 5 zu 1 betragen: Für ein negatives Verhalten gegenüber deinem Partner, deiner Partnerin zeige ihm oder ihr mindestens fünfmal deine Wertschätzung, deine Liebe, deinen Respekt.

Wie turbulent es auch immer zugehen mag in deiner Beziehung:

Liebe ist immer die Antwort.

Die fünf Sprachen der Liebe

Allerdings sprechen wir manchmal verschiedene Sprachen, wenn wir unsere Liebe zum Ausdruck bringen. Die wichtigsten fünf Liebessprachen sind:

1. Lob und Anerkennung
2. Zweisamkeit – Zeit nur für die Partnerin oder den Partner
3. Hilfsbereitschaft
4. Zärtlichkeit
5. Geschenke, die von Herzen kommen

Jede und jeder von uns spricht ein bis zwei dieser Liebesprachen besonders gut. Möglicherweise spricht und versteht deine Partnerin oder dein Partner deine Sprachen nicht, dafür aber eine andere Sprache. Schlimmstenfalls fühlt ihr euch dann beide ungeliebt.

Was ich in meiner Praxis häufig zu hören bekomme, klingt dann so:

Alina: „Wieso spürt er nicht, dass ich ihn liebe! Ich gebe ihm doch so viel Anerkennung!“

Ben: „Wenn sie mich lieben würde, hätte sie mehr Zeit für mich.“

Jonas: „Wieso merkt sie nicht, dass ich sie liebe! Ich habe doch gestern ihr Fahrrad repariert.“

Lukas: „Wenn sie mich lieben würde, würde sie mir mehr körperliche Nähe schenken.“

Charlotte: „Wenn er mich lieben würde, würde er mir doch ab und zu eine kleine Überraschung mitbringen.“

Luisa: „Wieso merkt er nicht, dass ich ihn liebe – ich unterstütze ihn doch, wo ich nur kann.“

Frieda: „Wenn er in mich verliebt wäre, würde er mir doch viel mehr Komplimente machen.“

Karl: „Sie muss doch merken, dass ich sie liebe – ich kann ja kaum die Finger von ihr lassen.“

Lisa: „Er muss doch spüren, wie sehr ich ihn liebe – ich habe mir solche Mühe gegeben mit seinem Geburtstagsgeschenk.“

Lerne deshalb auch die Sprache deiner Partnerin, deines Partners zu sprechen und zu verstehen, damit ihr euch beide geliebt fühlen könnt und eure Lebensfreude die Welt um euch bereichert.

Ein Mensch ist ein Mensch

Häufig höre ich in den Therapiestunden Sätze wie: „Ach, der ist doch nichts wert!“, „Der taugt doch nichts!“, „Mit der will ich nichts zu tun haben!“ Manchmal sagen Menschen, wenn sie über andere sprechen, auch Sätze wie: „Die ist aber toll!“, „Der ist ein guter Kerl!“ oder „Die ist die Allerbeste!“

Der Wert einer Person wird oft davon abhängig gemacht, ob ich das Gegenüber mag, ob es sich so verhält, wie ich es mir vorstelle, wie es meinem Wertesystem entspricht. Und oft fällen wir ein Urteil über einen anderen Menschen als Ganzes. Meist ist uns dabei nicht bewusst, dass wir dies nur aus einer Stichprobe von Verhaltensweisen unseres Gegenübers tun. Wir schlussfolgern aus unseren Beobachtungen dann auf Eigenschaften, die die oder der andere hat oder nicht hat. Ja, wir bilden uns ein, sogar oft aus nur wenigen Erfahrungen mit der anderen Person, auf ihr wahres Wesen schließen zu können.

Doch wer ist gut? Wer ist schlecht? Wer ist wertvoll oder wertlos?

Wir können nur die Eigenschaften oder Verhaltensweisen von anderen bewerten, nicht ihre Person

Es gibt keinen Beweis für die Aussage „Sie ist gut“ oder „Er ist schlecht“. Das Einzige, was wir realistischerweise über andere sagen können, ist: „Er macht das gut oder schlecht“ oder „Sie hat eine gute bzw. schlechte Eigenschaft“, jeweils nach einem bestimmten Standard oder unserer Meinung nach.

Es gibt also keine Antwort auf die Frage „Wie viel ist mein Gegenüber eigentlich wert? Ist er oder sie ein guter Mensch?“ Eine solche Frage ist unbeantwortbar. Sinnvolle Fragen, die du dir stellen kannst, sind: „Was tut mein Gegenüber?“, „Welche Eigenschaften kann ich in den Handlungen erkennen?“ oder „Welchen Wert hat das, was der oder die andere gerade tut?“ Solche Fragen sind sinnvoll, weil sie sich nach Eigenschaften oder Verhaltensweisen erkundigen, die wahrgenommen werden können und bis zu einem Punkt gemessen werden können. Wenn du zum ersten Mal mit jemandem Tennis spielst, kann es z. B. sein, dass sie oder er im Vergleich zu dir über eine bessere Rückhand verfügt. Aber daraus folgt nicht, dass sie oder er eine tolle Tennisspielerin oder ein großartiger Tennisspieler *ist*.

Warum wir so oft trotzdem den Wert eines Menschen für uns bestimmen wollen

In dem Versuch, den Wert eines anderen Menschen zu bestimmen, liegt oft ein tiefes Ego-Spiel verborgen, bei dem ich zu beweisen hoffe, dass ich im Vergleich zu anderen doch nicht so schlecht, hässlich oder dumm bin. Die Tatsache, dass die meisten Menschen ständig damit beschäftigt sind, andere einzuschätzen und zu bewerten, bedeutet deshalb noch lange nicht, dass dies auch nötig ist.

Meine Patientinnen und Patienten lade ich bei diesem Thema immer dazu ein auszuprobieren, wie es sich anfühlt, die nächsten vier Wochen auf dieses Ego-Spiel zu verzichten. Wenn du magst, kannst auch du dich auf dieses Experiment einlassen. Statt das Ego-Spiel zu spielen, kannst du dich darum bemühen, im Kontakt mit einem Menschen, der neu in deinem sozialen Netzwerk aufgetaucht ist oder den du als wertlos „abgeschrieben“ hast, so viele unterschiedliche Seiten wie möglich an ihm zu entdecken.

In der Paartherapie mit Rainer und Melanie lautete eine der ersten Aufgaben deshalb: „Versuche deine Partnerin, deinen Partner, so oft wie möglich dabei zu ‚erwischen‘, wie er oder sie etwas sagt oder tut, das du wirklich gut findest.“ Die abwertende Gewohnheit, sowohl von Rainer als auch von Melanie, nur noch ins „innere schwarze Buch“ einzutragen, was das Gegenüber Falsches oder Unpassendes gesagt oder getan hat, konnte auf diese Weise erfolgreich ausgehebelt werden.

Max Frisch hat es einst schön formuliert:

„Unsere Meinung, dass wir das Andere kennen, ist das Ende der Liebe, jedes Mal ... Man macht sich ein Bildnis. Das ist das Lieblose, der Verrat.“

So kannst du das Be- und Verurteilen hinter dir lassen

Ein Mensch ist weder gut noch schlecht. Ein Mensch ist ein Mensch und hat immer viele sehr unterschiedliche und oftmals entgegengesetzte Eigenschaften und Verhaltensweisen. Diese können und dürfen beurteilt werden. Wenn du aber, von diesen Urteilen ausgehend, wie durch Zauberei zu der Beurteilung kommst: „Aha, so *ist* die oder der andere also in Wirklichkeit“, dann denkst du irrational. Vom rationalen Standpunkt aus betrachtet ist es günstiger, gar kein „So also ist mein Gegenüber“-Konzept zu haben, weil ein solches Konzept doch nie mit der Wirklichkeit in Übereinstimmung zu bringen ist. Die beste Sichtweise, die beste Bewertung, die du gegenüber jedem menschlichen Wesen einnehmen kannst und die nicht zu unerwünschten Emotionen führt, ist folgende:

„Aha, ich habe mich nicht getäuscht. Hier steht kein geklon-tes außerirdisches Wesen vor mir. Ich habe es mit einem realen, fehlbaren menschlichen Wesen zu tun.“

Dies ist eine für alle Menschen gleichermaßen zutreffende Eigenschaft. Wir alle sind fehlbare menschliche Wesen. Dieses Konzept basiert auf Tatsachen, da jeder Mensch sowohl körperlich als auch geistig falsch funktionieren kann.

Wenn du diesen Blick in dir kultivieren kannst und ihn sowohl auf andere als auch auf dich selbst anwendest, ist das Thema „wertvoll oder wertlos“ vom Tisch. Du hast dich dann freigemacht vom Be- und Verurteilen. Du und jeder Mensch, der dir begegnet, ist dann frei. Du und jeder Mensch, der dir begegnet, genießt dann Wertfreiheit. Verhaltensweisen können beurteilt und verändert werden. Der Wert eines Menschen wächst oder fällt dadurch jedoch nicht. Du änderst, was du zu ändern vermagst, und gibst dir die Freiheit, anderen klar zu sagen, was dir an ihrem Verhalten gefällt oder nicht gefällt. So wird es einfach, sowohl dich selbst als auch andere in ihrer Persönlichkeitsvielfalt zu akzeptieren.

Genieße diesen wertfreien Raum in all deinen Begegnungen mit den Vielen in dir und den Vielen in all den Menschen, denen du begegnest.

Wer unfreundlich ist, hungert nach Freundlichkeit

*„An meiner Wand hängt ein japanisches Holzwerk,
Maske eines bösen Dämons, bemalt mit Goldlack.
Mitfühlend sehe ich die geschwollenen Stirnadern,
andeutend, wie anstrengend es ist, böse zu sein.“*

„Diese Aussage von Bertolt Brecht, die Sie mir in einer Therapiestunde zitiert hatten, geht mir seitdem immer durch den Kopf, wenn ich auf unfreundliche, mürrisch, ja aggressiv dreinschauende Menschen treffe“, berichtete mir Mia. Für sie war es ein großes Problem gewesen, wenn andere sich ihr gegenüber unfreundlich verhielten. Es bedurfte vieler Gespräche, bis sie erkennen konnte, dass die Unfreundlichkeiten anderer selten etwas mit ihr persönlich zu tun haben, sondern ganz oft einfach Ausdruck der inneren Konflikte der anderen sind. Für Mia war es sehr entlastend zu erkennen, dass Unfreundlichkeit oft mehr über die Person aussagt, die unfreundlich ist, als über sie. Dieses Verständnis und die daraus resultierende Empathie helfen Mia seither, besser mit solchen Situationen umzugehen.

Eine Verhaltensübung, die deinen Blick auf andere weitet und dein Verständnis schult

Neben der Tatsache, dass es natürlich ab und zu Begegnungen mit Menschen gibt, die dich tatsächlich nicht leiden können und dich deshalb unfreundlich oder gar böse anschauen, möchte ich dich zu einer Verhaltensübung einladen, die dir hilft, deinen Blick zu erweitern und die meist viel wahrscheinlicheren Gründe für Unfreundlichkeit in dein Bewusstsein zu bringen.

Wenn sich dir gegenüber ein Mensch unfreundlich verhält, gewöhne dir an, dafür mindestens drei mögliche Ursachen in Betracht zu ziehen, die nichts mit dir zu tun haben. Menschen können ganz unterschiedliche Gründe dafür haben, dass sie sich heute nicht nur dir, sondern nahezu allen gegenüber unfreundlich verhalten.

Die tieferliegenden Gründe für unfreundliches Verhalten

Manchmal ist jemand einfach nur mit dem falschen Fuß aufgestanden und hat von Tagesbeginn an schlechte Laune. Manchmal siehst du deinem unfreundlichen Gegenüber deutlich an, dass sie oder er so richtig gestresst dreinschaut. Möglicherweise war es mal wieder einer der Tage, an denen alles schiefging, was schiefgehen konnte: Zeitdruck, schlechte Nachrichten, Arbeitsgeräte, die im entscheidenden Moment ihren Geist aufgegeben haben, ein Misserfolg, erfahrene Ungerechtigkeiten oder körperliche Beschwer-

den, die den Blick düster und abweisend haben werden lassen. Und manch eine oder einer mag besonders kalt, arrogant, hochnäsiger und mit abwertendem Blick durch die Gegend laufen, weil sie oder er sich ganz besonders unsicher fühlt oder gar an einer selbstunsicheren Persönlichkeitsstörung leidet. Manche Menschen wiederum haben freundliches Verhalten schlichtweg nie gelernt, da niemand in dem Lebensumfeld, in dem sie groß geworden sind, sich anderen gegenüber freundlich verhalten hat. Lernen an guten Vorbildern hat dann nicht stattgefunden.

Ganz banale Gründe dafür, dass eine Person, die du gut kennst, nicht darauf reagiert, wenn du ihr freundlich zuwinkst oder Hallo sagst, können sein, dass dein Gegenüber die Brille nicht aufhat, das Hörgerät nicht eingeschaltet hat, oder du sie oder ihn aus dem Auto heraus schon hundert Meter zuvor siehst, bevor du vorbeifährst, die andere Person jedoch keinerlei Acht gibt auf die Insassen der vorbeifahrenden Autos und dich deshalb überhaupt nicht wahrnimmt.

Warum es sich lohnt, unfreundliches Verhalten anderer nicht sofort auf sich selbst zu beziehen

In den meisten Fällen liegst du mit solchen Gedanken und Überlegungen mehr im Zielgebiet, als wenn du alles reale oder vermeintliche unfreundliche Verhalten anderer auf dich beziehst. Begegnest du also auf deinem Weg durch den

Alltag das nächste Mal Menschen, die sich dir gegenüber unfreundlich verhalten, erinnere dich zuerst immer daran, dass du nicht wirklich weißt, weshalb die andere Person sich so verhält. Überlege dir dann mindestens drei Erklärungen, weshalb das so sein könnte, die nichts mit dir zu tun haben, denn meistens ist dies so. Das hilft dir dabei, gelassen zu bleiben.

Lass dein Gegenüber in seinem So-Sein

„Ge-Lassenheit“, es so sein lassen zu können, wie es ist, ist die spontan beste Reaktion. Spontane, hilfreiche, gesunde Gedanken, die du in solch einer Situation denken kannst, sind daher so etwas wie: „Ja, so ist es, ja, so ist es, ja, so ist es – die oder der andere verhält sich gerade anders, als ich es mir wünschen würde. Ja, so ist das. Ich erkenne an, dass das jetzt so ist. Ich bin gelassen.“ Das schließt nicht aus, bei grober Unhöflichkeit dem Gegenüber klare Grenzen aufzuzeigen und beispielsweise zu sagen: „Ich höre Ihnen zu. Ich höre, dass Sie verärgert sind, und dennoch möchte ich Sie bitten, sich mir gegenüber respektvoll zu verhalten.“

Unfreundliche Menschen sind eine Herausforderung für deine Freundlichkeit und dein Mitgefühl

Die Begegnung mit Menschen, die sich unfreundlich verhalten, muss also nicht automatisch dazu führen, dass deine Lebensfreude geschmälert wird. Im Gegenteil. Alle Men-

schen, die dir unfreundlich begegnen, sind eine Herausforderung für den Fluss deiner Empathie, deines Mitgefühls. Sei dir bewusst: Je unfreundlicher sich jemand verhält, desto stärker ist ihr oder sein Hunger nach Freundlichkeit; je problematischer sich jemand dir gegenüber verhält, umso mehr Liebe bedarf sie oder er. Das bedeutet nicht, dass du in einer entsprechenden Situation nicht klar und deutlich sagen darfst: „Aua! Du stehst gerade auf meinen Fußzehen, gehe bitte einen Schritt zurück!“

Wenn es dir leichtfällt und du dich dafür nicht verbiegen musst, dann – aber nur dann – sei deinerseits dennoch freundlich zu dem Griesgram!

Lass dein Licht leuchten!

Sharing – die heilende Kraft des Mitteilens

Sharing – mitzuteilen, was in dir ist – scheint oft schwieriger, als es tatsächlich ist. Andere wissen zu lassen, was du denkst und fühlst, was du möchtest und was nicht, wirkt für viele Menschen wie ein gefährliches Unterfangen. Die Angst vor Ablehnung, Kritik oder gar Entwertung hält uns zurück. Doch tatsächlich ist das Mitteilen einer der wichtigsten Faktoren für seelische Gesundheit.

Sich mitteilen – die Tür zu mehr Freiheit und Nähe

Sharing heißt: jemand anderes spüren lassen, was dich bedrückt und was dich erfreut. Es bedeutet, die selbst gewählte Isolation im Elfenbeinturm vermeintlicher Sicherheit zu verlassen und dich einzulassen auf den Fluss des Lebens. Genau darin liegt für viele Menschen, die zu mir in Therapie kommen, das notwendige Ziel: den Mut zu entwickeln, sie selbst zu sein und mit all ihren Schwächen und Stärken sichtbar zu werden. Denn wer mitteilt, worüber er oder sie sich freut, worüber sie oder er traurig oder ärgerlich ist, was er oder sie befürchtet und erhofft, öffnet die Tür zu mehr Freiheit und Abenteuer, zu mehr Intimität und heilender Nähe.

Wie sehr Sharing verändern kann, zeigt folgendes Beispiel aus der jüngsten Vergangenheit: Simon, 25 Jahre, ist das, was man einen coolen „einsamen Wolf“ nennen könnte. Er arbeitet in einer großen IT-Firma und verbringt seine Wochenenden meist in Clubs und Bars. Dort wirkt er selbstbewusst: stylische Kleidung, lockerer Spruch auf den Lippen, umgeben von Bekannten. Doch hinter dieser Fassade fühlt er sich oft einsam. „Ich brauche niemanden“, sagt er gern. Aber im Stillen merkt er, dass die Coolness ihn vom echten Kontakt zu anderen trennt. Beziehungen bleiben oberflächlich, Nähe meidet er. In der Therapie wagt er, die Maske zu lüften und zuzugeben, dass es ihm sehr schwerfällt zu sagen, was wirklich in ihm vorgeht.

Wenn wir echte Begegnungen zulassen, gewinnen wir Verbundenheit

Nach anfänglichem Zögern ist er bereit, Sharing als Experiment auszuprobieren. Er versteht, dass es nicht darum geht, immer und überall gegenüber jeder und jedem seine Gefühle auszuschütten, sondern einen neuen Weg zu beschreiten, echte Begegnungen zuzulassen. Auf praktischer Ebene bemühte er sich, darauf zu achten, statt cooler Sprüche kleine reale Aussagen zu machen, wenn er nach seinem Befinden gefragt wurde. Er berichtete z. B., dass er sich dazu überwinden konnte, einem Arbeitskollegen am Ende des Tages eine ehrliche Bemerkung mitzuteilen. Statt nur wie sonst „Alles gut“ zu sagen, meinte er wahrheitsgemäß: „Heute war ich gestresst, weil das Projekt nicht so lief,

wie ich mir das vorgestellt hatte.“ Er war angenehm überrascht, dass er daraufhin nicht wie befürchtet von seinem Kollegen als Loser angesehen wurde. Im Gegenteil: Sein Kollege zeigte nicht nur Verständnis, sondern gab sogar noch selbst etwas Persönliches preis.

Dies motivierte ihn, etwas zu tun, was er bisher noch nie getan hatte. Er lernte eine neue „Fremdsprache“. Er lernte, seine Gefühle zu benennen, da er erfahren hatte, dass sich zu zeigen mit dem, was wirklich ist, nicht Schwäche bedeutet, sondern die Möglichkeit schafft, echte Verbundenheit zu erleben.

Wenn wir Schwächen zeigen, macht uns das authentischer

Abends notierte sich Simon deshalb eine Zeit lang die drei stärksten Gefühle, derer er sich tagsüber bewusst geworden war. Anfangs standen da nur Worte, die er schon immer benutzt hatte, wie: müde, genervt und gelangweilt. Mit der Zeit lernte er, seine Liste zu erweitern, indem er genauer hinspürte, was er in sich zu entdecken vermochte: unsicher, aufgeregt, hoffnungsvoll, traurig, interessiert, widerwillig, freudig, zornig, überrascht, beschämt, ängstlich, begeistert, verliebt ... Je mehr Gefühle und Stimmungen er in sich wahrnehmen konnte, desto besser gelang es ihm, treffende Worte dafür zu finden. Dieses erweiterte Vokabular wiederum half ihm dabei, seine innere Welt zusehends genauer wahrzunehmen – und sich mehr und mehr mitzu-

teilen. Immer öfter brachte er den Mut auf, Freundinnen und Freunden nicht nur von seinen Erfolgen zu berichten, sondern auch von seinen Niederlagen, von seinen Unsicherheiten bei manchen Anforderungen in seinem Job oder davon, dass er sich manchmal ausgegrenzt fühlte. Die Reaktionen waren nur manchmal, nicht wie befürchtet ausnahmslos, ablehnend – oftmals waren sie neutral oder schufen sogar eine unerwartete Verbindung.

Besonders groß war für ihn die Überwindung, eine gute Freundin in der Disco anzusprechen, die er heimlich sehr schätzte. Anstatt wie sonst cool zu bleiben, sagte er: „Ich fühle mich ziemlich hohl und unwohl, wenn wir immer nur oberflächlich reden. Eigentlich würde ich dich gerne auch mal außerhalb vom Club treffen.“ Von dieser Ehrlichkeit war sie verblüfft und ein wenig überfordert, aber auch berührt. Und ja, sie verabredeten sich zu einem Kaffee.

Sharing ist der Weg zu tiefen Beziehungen

Simon erkannte, dass seine Stärke nicht darin lag, immer nur die coole Seite zu zeigen, sondern auch seine verletzbare Seite. Er erlebte Sharing als Türöffner, als Weg hin zu wirklichem, lohnenswerterem Austausch. Es machte ihn nicht weniger männlich, sondern authentischer. Er merkte, dass er tiefergehende Beziehungen aufbauen konnte und dass sein „Einsamer-Wolf“-Image eher ein Schutzschild war als ein Ausdruck von Freiheit. Simon erlebte Sharing als Bruch mit seiner bisherigen Rolle. Er blieb derjenige, der

gerne ausgeht und Spaß hat. Doch er hatte gelernt, dass echte Nähe entsteht, wenn er sich zeigt. Das Teilen seiner inneren Welt gibt ihm etwas, wonach er sich lange gesehnt hat: Verbundenheit.

Lass dich von mir einladen zu einer Vier-Wochen-Sharing-Challenge. Im besten Fall wirst du feststellen, dass Sharing nicht nur ein psychologisches Werkzeug ist, sondern eine Lebenshaltung. Lass dich einladen zu dieser Challenge. Lass dich einladen, dein Herz zu öffnen für die Welt – im Wissen, dass wir in unserer Offenheit nicht ärmer, sondern reicher werden.

Wege hin zu bereichernden Freundschaften

Bei dem Gedanken an Freundschaft haben viele Menschen zuerst eine Fülle von positiven Assoziationen:

- Freunde bereichern unser Leben.
- Freunde teilen unsere Freude und mildern unseren Schmerz.
- Ohne Freunde würden wir die Welt vielleicht anders sehen – weniger lebendig, ärmer an Möglichkeiten.
- Freunde sind uns oft eine wichtige Quelle für Trost und Verständnis.
- Freunde können uns helfen, Stress abzubauen und das Gefühl von Einsamkeit zu verringern.
- Mit Freunden können schwierige Lebensphasen besser bewältigt und Erfolge intensiver gefeiert werden.

Tatsächlich zeigen viele Studien, dass enge soziale Bindungen das Risiko für Depressionen und Angstzustände deutlich verringern können.

Es gibt auch Freundschaften, die uns nicht guttun

Und gleichzeitig gibt es die Kehrseite der Medaille: Manche Freundschaften können toxisch sein, vor allem dann, wenn

sie von Ungleichgewicht, Manipulation oder fehlendem Respekt geprägt sind. Freundschaften können auch bestehende psychische Probleme verschärfen.

Gerade in besonders schwierigen Phasen fühlt sich Laura manchmal von den Erwartungen ihrer Freundinnen, mit ihnen am prallen Leben teilzunehmen, überfordert. Gleichzeitig quält sie sich dann mit dem Selbstvorwurf, all das Gute, was sie an Zuwendung erfährt, nicht genug zurückgeben zu können.

Tim dagegen spürt den ungesunden Aspekt in den Freundschaften, die er pflegt, darin, dass er sich übermäßig emotional abhängig von seinen Freundinnen und Freunden fühlt. Tage, an denen niemand erreichbar ist, sind ihm unangenehm. Er kam in Therapie, weil er bemerkte, dass es ihm immer schwerer fiel, eigenständig mit Problemen umzugehen, ohne sich ständig bei seinen Freunden rückzuversichern. Er musste sich auch eingestehen, dass seine größte Angst darin bestand, enge Freundschaften zu verlieren, und er fürchtete, dadurch in ein tiefes emotionales Loch zu fallen.

Fünf Tipps, um echte Freundschaften aufzubauen

In vielen Psychotherapien geht es einerseits darum, bestehende Freundschaften zu pflegen, vernachlässigte zu reaktivieren und neue Freundschaften zu knüpfen. Ande-

rerseits liegt der Schwerpunkt aber auch oft darin, problematische Muster in Beziehungen zu erkennen und zu bearbeiten. Und häufig besteht die therapeutische Aufgabe darin, isoliert lebende Menschen dabei zu unterstützen, Freundschaften überhaupt aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Hannah tat sich damit ganz besonders schwer. Bisher war es für sie eine nicht zu bewältigende Herausforderung. Sie sehnte sich sehr nach einem gesunden Netzwerk vielfältiger Verbindungen, hatte jedoch keinerlei Plan, wie sie dieses aktiv aufbauen könnte. Deshalb öffneten wir zusammen die Werkzeugkiste praktischer und bewährter Tipps, um Freundschaften zu knüpfen:

Tipp 1: Gemeinsame Interessen sind hilfreich, um Freundinnen und Freunde zu finden

Als Erstes erstellte Hannah eine Collage. Sie blätterte drei, vier Zeitschriften durch und schnitt all die Bilder, Worte, Überschriften, Zeichnungen und Symbole aus, die in ihr eine positive Resonanz auslösten. Dies half ihr, sich ihrer eigenen Interessen bewusst zu werden. Die Idee dahinter ist einfach: Gemeinsame Interessen bilden oft die Grundlage für Freundschaften. Deshalb mach dir zuerst klar, was dich im positiven Sinne besonders interessiert.

Hannah erkannte, dass ihr Tiere, Tierschutz und insbesondere die Vermittlung von Auslandshunden ein großes Anliegen waren. Also nahm sie Kontakt auf mit dem örtlichen

Tierheim und fand im Netz einige Gruppen, die genau auf ihrer Welle lagen. So traf sie natürlicherweise auf Menschen, die ihr Anliegen teilten. Und nicht nur das, sie entdeckte sogar, dass einige Menschen aus ihrem bereits bestehenden sozialen Netzwerk sich genauso leidenschaftlich für das Thema interessierten wie sie. Arbeitskolleginnen, Nachbarn, entfernte Bekannte sah sie nun mit anderen Augen und fühlte sich über ihre Herzensangelegenheit schon mit ihnen verbunden.

Tipp 2: Offenheit zu zeigen, unterstützt die Kontaktaufnahme

Schwieriger war es für Hannah, ihre innere Anspannung und ihren abweisenden Blick zu überwinden, der auf den tiefsitzenden Gedanken zurückging, dass sie eh nirgendwo willkommen sei und sie sowieso niemand möge. In den verschiedenen Texten, die ich ihr als bibliothераpeutische Unterstützung mitgegeben hatte, fand sie jedoch einen unterstützenden Gedanken, den sie interessant fand:

Warum ist es wichtig, eigene Kontaktbereitschaft zu zeigen? Ein offenes und freundliches Auftreten signalisiert anderen, dass du für neue Kontakte bereit bist. Der einfachste Weg dazu ist zu lächeln, freundlich zu sein und einfache Fragen zu stellen wie: „Was hat dich hierhergeführt?“ oder „Wie kamst du zu diesem Thema?“

Das erleichterte ihr den Start, offener auf andere zuzugehen.

Tipp 3: Hab Geduld bei der Freundschaftsanbahnung

Wichtig war für Hannah auch die Erkenntnis, dass Freundschaften Zeit brauchen, um sich zu entwickeln. In der Regel braucht es mehrere Begegnungen, egal, wer den ersten Schritt gemacht hat und auf den anderen zugegangen ist. Sei also geduldig! Und selbst wenn andere nicht tiefer einsteigen möchten, sagt das nicht unbedingt etwas über dich aus. Gleichmaßen kann es auch in deinem Gegenüber begründet sein.

Tipp 4: Authentizität schafft echte Beziehungen

Authentizität ist die unabdingbare Voraussetzung für echte Verbindungen. Hannah hatte oft die Tendenz, sich sofort übermäßig an die anderen anzupassen. Sie übte deshalb, in jedem Gespräch ihre Meinung zu sagen und nicht das, was sie glaubte, was die anderen wohl gerne hören wollten. Sie lernte mehr und mehr, der Versuchung zu widerstehen, vorzugeben, jemand anderes zu sein, nur um zu gefallen. Sie lernte, sich selbst immer wieder zu ermahnen, wenn sie merkte, dass sie anderen gegenüber unauthentisch wurde. Sie sagte sich dann: „Sei du selbst! Beziehungen entstehen von alleine! Sie wachsen organisch ...“

Tipp 5: Gemeinsame Zeit ist die Basis guter Freundschaften

Statistisch gesehen ist der wichtigste Faktor beim Knüpfen von Freundschaften die gemeinsame Zeit und wiederholte Interaktion. Menschen, die regelmäßig miteinander in Kontakt kommen – sei es durch Arbeit, Schule, Hobbys oder

gemeinsame Aktivitäten – haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, Freundschaften zu entwickeln. Gemeinsame Zeit ist der Nährboden für Freundschaft. Jeffrey Hall, ein Kommunikationswissenschaftler an der Universität von Kansas, fand heraus, dass es etwa 50 Stunden braucht, um eine „lässige“ Bekanntschaft in eine Freundschaft zu verwandeln, und sogar über 200 Stunden, um eine enge, vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Diese Zeit ermöglicht es, sich gegenseitig kennenzulernen, Gemeinsamkeiten zu entdecken und Vertrauen aufzubauen.

Durch Austausch mit anderen erweitern wir unseren Horizont und wachsen

Hannah setzte diese wissenschaftliche Erkenntnis um und nutzte bewusst die Gelegenheiten, mehr Zeit mit potenziellen Freundinnen und Freunden zu verbringen. Manchmal tat sie dies durch spontane Treffen oder kleine Rituale, wie die nun von ihr eingeführten gemeinsamen Kaffeepausen mit den beiden Kolleginnen, die sich ebenfalls für notleidende Hunde engagierten. Dadurch, dass sie sich nun häufiger sahen und miteinander sprachen, entstand eine zunehmende Vertrautheit, die sich mehr und mehr zu einer Freundschaft entwickelte.

Hannah konnte sich dabei selbst über die Schulter schauen, wie sich aus einem Teufelskreis von Isoliertheit und Misstrauen ein Engelskreis ergab. Durch ihren zunehmenden Mut, sich in Gesprächen mit persönlichen Erfahrungen ein-

zubringen, entstanden immer mehr echte Verbindungen. Ihre Angst hatte zuvor nur oberflächlichen und häufig gar keinen Austausch zugelassen.

In ihrer Abschlusssitzung verblüffte sie mich mit der Zusammenfassung ihrer Erkenntnisse und Erfahrungen:

„Je offener ich bin und je mehr ich bereit bin, die Einzigartigkeit jeder meiner Freundinnen und Freunde zu schätzen, umso entspannter, freier und toleranter fühle ich mich. Es fällt mir jetzt immer leichter, mich auch mit Menschen auszutauschen, die meine Meinungen und Interessen nicht teilen, die eine andere Sichtweise haben. Und auch mit ihnen stelle ich fest: Ja, wiederholter Kontakt fördert Sympathie. Dadurch hat sich mein Horizont ganz schön erweitert. Und ich habe bemerkt, dass es die regelmäßige, ehrliche Kommunikation ist, egal ob wir über Schwierigkeiten oder schöne Momente reden, die Freundschaften stärkt und sie lebendig macht. Schön ist auch die Erfahrung, dass meine beste Freundin Annika, die jetzt in Australien lebt, mir trotz dieser Distanz sehr nah, ja vielleicht sogar noch ein wenig näher ist als zuvor, als sie noch um die Ecke wohnte. Wir schreiben uns mehrmals jede Woche das, was uns innerlich wirklich beschäftigt – und das tut so gut! Seit ich also meine Tür für mehr Kontakte geöffnet habe und mich immer häufiger authentisch sichtbar mache, erlebe ich mehr Freundschaft und Veränderung. Durch den tieferen Austausch mit anderen erlebe ich, wie sich meine eigenen Ansichten und Denkweisen weiterentwickeln. Ich fühle mich durch meine

Freundschaften bereichert. Ohne sie würde ich die Welt definitiv anders sehen – weniger lebendig, weniger als ein Feld voller Möglichkeiten.“

Als Ergänzung dazu fällt mir nur noch der Satz ein von dem englischen Dichter und Geistlichen John Donne, den er 1624 schrieb:

„No man is an island.“

Besser kann man die tiefste Wirklichkeit unserer wechselseitigen menschlichen Verbundenheit nicht ausdrücken.

Impuls zur Vertiefung

Das wirkliche Hören

Es ist erstaunlich:
Wie viel Nähe entsteht,
wenn niemand gewinnen muss.

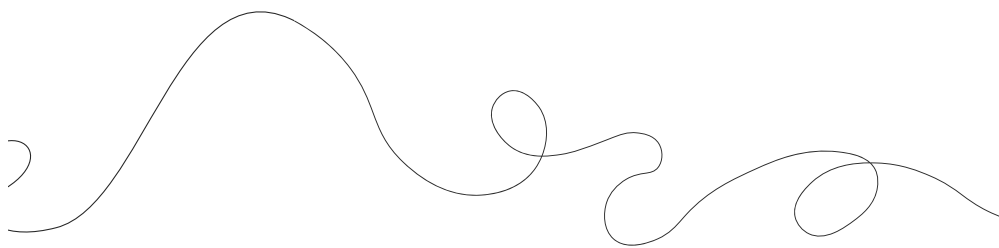
Manchmal ist Beziehung
nicht das Erreichen eines Ziels,
sondern das Verlassen eines Schlachtfeldes.

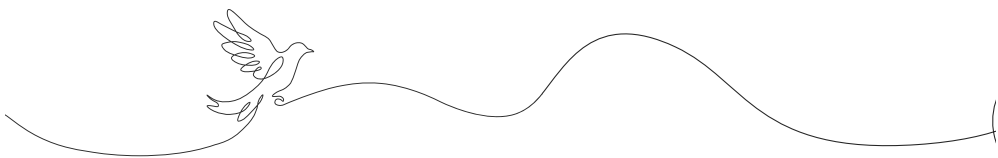
Lege die Waffen ab:
Deine Argumente.
Deine Beweise.
Deine Sätze wie: „Immer machst du ...“

Und frage nur:
„Was ist dir gerade wichtig?“
„Wovor hast du Angst?“
„Was wünschst du dir?“

Verbindung ist ein Ort,
an dem wir nicht beweisen müssen,
dass wir im Recht sind.

Sondern an dem wir spüren:
Ich bin gesehen.
Und ich sehe dich.





5

Zur Ruhe kommen –
im Augenblick sein

Im Jetzt gibt es kein Urteil

*Wenn wir ganz im Moment sind,
verschwindet für einen Augenblick das Urteil.*

In der Natur.

Im Atem.

In der Stille.

Dort erfahren wir Verbundenheit.

Ruhe ist die Basis jeglicher Aktivität

Die meisten Menschen, die im Zustand völliger Erschöpfung zu mir kommen, fühlen sich überfordert. Überfordert von all dem, was noch unerledigt ist und getan werden soll. Und je mehr To-dos anliegen, desto weniger bleibt Zeit für Stille und Regeneration.

Je mehr To-dos, desto weniger Zeit für Pausen – ein Trugschluss

Tobias arbeitet im Drei-Schicht-System in einem Metallbetrieb, kümmert sich allein um seine achtjährige Tochter und balanciert Beruf, Haushalt und Vaterrolle. Sein Leben ist getaktet wie eine Maschine – Schlaf wird Mangelware, Pausen kennt er nicht.

Leonie hat sich ihren Traumjob ergattert in einem jungen IT-Start-up. Sie liebt die schnellen Zyklen, die vielen Deadlines, die Erfahrung eigener Wichtigkeit, und erfüllt deshalb gerne die Anforderung der ständigen Erreichbarkeit. In ihrer ersten Sitzung beschreibt sie es so: „In meinem Kopf sind immer mindestens zehn Tabs gleichzeitig offen. Multitasking ist eigentlich kein Problem für mich – aber offensichtlich für meinen Körper. Mein Doc findet zum Glück nichts, was er organisch behandeln müsste, aber ich

gehe langsam auf dem Zahnfleisch. Selten schlafe ich durch vor lauter ‚Denk an dies, denk an das‘. Immer öfter habe ich Herzrasen und fühle mich langsam kurz vorm Burnout.“

Vordergründig scheint die Logik klar: Je mehr du zu erledigen hast, desto weniger kannst du dir Zeit leisten für Pausen und Regeneration. Doch wie ist es wirklich? Beobachte doch einmal, wie du gehst. Ein Bein ist in Bewegung, das andere steht auf dem Boden. Dann steht das andere und das erste bewegt sich. Je schneller du gehst, desto häufiger ist der Wechsel von Aktivität und Ruhe. Würdest du auf die Idee kommen, das Standbein ohne Stand, ohne Pause sofort weiter zu bewegen, würdest du im wahrsten Sinne des Wortes auf die Nase fallen. Und schau dir ein Pendel an. Hohe Dynamik und Geschwindigkeit bis zum Umkehrpunkt. Dort STOPP und Stille. Dann dynamisch zurück zur anderen Seite. Dort erneut STOPP und Stille, bevor das Pendel sich wieder auf den Weg macht. Überall findest du in der Dynamik den Wechsel zwischen Aktivität und Ruhe. Einatmen – Pause, ausatmen – Pause. Einatmen – Pause, ausatmen – Pause. Einatmen – Pause, ausatmen ...

Gerade weil es vermeintlich im Widerspruch zur Aktivität steht, sind Pausen und Stille die Voraussetzung für jegliche erfolgreiche Aktivität.

Entspannungstechniken und Meditation helfen zu regenerieren

Die Ergebnisse der Entspannungs- und Meditationsforschung sind sehr motivierend, wenn es um die Überlegung geht, ob tägliche Zeiten der Stille auch etwas für dich sein könnten. Das, was unter Stress im Körper geschieht – Veränderungen von Hautwiderstand, Muskeltonus, Blutchemie, Puls und Blutdruck – bewegt sich in der Entspannungsphase in genau der entgegengesetzten Richtung.

In Bezug auf Burnout wurde der Nachweis geliefert, dass stressbedingte Überschüsse von Milchsäure, Bluthochdruck, Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen und erschöpfungsbedingte Folgebeschwerden durch die tägliche Anwendung einer systematischen Entspannungs- oder Meditationstechnik positiv beeinflusst werden konnten. Aus wissenschaftlicher Sicht ist zweimal zwanzig Minuten Zeit für Stille die empfehlenswerteste und wirksamste Methode zur täglichen Erschöpfungsprävention und Regeneration.

Was den Weg dorthin betrifft, die Technik, die Details der Vorgehensweise, um Entspannung in Geist und Körper zu ermöglichen – da eröffnet sich ein weites Feld oft leidenschaftlicher Diskussionen. Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Meditation in unendlich vielschichtiger Ausführung, Entspannung durch Yoga, Tai-Chi, Qigong, Achtsamkeitsübungen ...

Tatsache ist: Die wissenschaftliche Beweislage des Nutzens täglicher Stilleübungen steht seit nunmehr über fünf Jahrzehnten außer Frage. Die beiden Forscher Wallace und Benson veröffentlichten bereits im Februar 1972 im *Scientific American* ihren inzwischen legendären Forschungsbericht über die Physiologie der Meditation. Christa Kniffki verglich 1979 Autogenes Training mit den messbaren Auswirkungen der Transzendentalen Meditation. Dann verlegte sich das Forschungsinteresse auf die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (1996). In jüngster Zeit besteht wieder ein erneutes Forschungsinteresse an den Auswirkungen von Meditationsübungen im Rahmen des Achtsamkeitstrainings nach Jon Kabat-Zinn (2013).

Meditation ist ein Zustand der tiefen Ruhe, während der Geist in voller Bewusstheit verbleibt

Übereinstimmend weisen all diese verschiedenen Forschungsergebnisse darauf hin, dass in der Meditation ein Zustand der Ruhe erfahrbar ist, der tiefer ist als die Ruhe im Tiefschlaf. Während wir eine Meditations- oder Entspannungstechnik ausüben, befinden wir uns in einem Zustand, in dem der Körper messbar zutiefst ruht, während der Geist in voller Bewusstheit verbleibt. Als Indiz für innere Ruhe können Alphawellen gemessen werden. Außerdem sind vor allem die Messungen interessant, die aufzeigen, dass sowohl die rechte und die linke Gehirnhälfte als auch die vorderen

und die hinteren Gehirnregionen ihre Aktivitäten miteinander synchronisieren.

Im Rahmen der vergleichenden Beobachtungen der Gehirnaktivitäten von Meditierenden mit den Gehirnaktivitäten von Menschen, die gerade erfolgreich ein Problem lösten, konnte nachgewiesen werden, dass Meditierende sich in einem Zustand höchst geordneter Gehirnaktivitäten befinden, der dem Muster während der „Aha-Phase“ des Problemlösens entspricht. Die mystische Formulierung eines „erleuchtet“ arbeitenden Gehirns könnte damit neuropsychologisch nüchterner bezeichnet werden als ein Gehirn, das entspannt und geordnet arbeitet und sich somit in einem optimalen Betriebszustand befindet, um jegliches auftauchende Problem zu lösen. Der gegenteilige Zustand also zu dem berühmten „Brett vor dem Kopf haben“ in stressigen Prüfungssituationen.

Wie gelingt die praktische Umsetzung von Entspannung im Alltag?

Sowohl Tobias als auch Leonie schauten mich hoffnungsvoll und gleichzeitig etwas hilflos und fragend an. Beide erkannten, dass ihnen Phasen der Stille bei der Bewältigung ihrer hohen Aktivitätsdichte helfen könnten – aber wie praktisch umsetzen?

Zuerst klärten wir deshalb die Grundvoraussetzung. Bei allem, was du in deinem Leben verändern möchtest, bedarf

es nicht nur der Klarheit darüber, was du gut findest und in dein Leben integrieren möchtest, sondern auch der Selbst-erlaubnis, es dir zuzugestehen.

Tobias erinnerte sich, dass er sich früher ganz selbstverständlich immer wieder kleine Zigarettenpausen genehmigt hatte. Dies erschien ihm legitim. Er beschloss deshalb: Die Seelenpause ist es auch! Er erlaubte sich zunehmend, sich Seelenzeit zu nehmen. Immer wieder einige Momente der Stille, des Innehaltens, des Bei-sich-Seins, des In-sich-Seins, In-Sicherheit-in-sich-Seins, des Verinnerlichens und des Selbstsortierens. Und er erlebte dabei, dass dies nicht nur Balsam für seine Seele war, sondern auch dabei half, seinen hohen Blutdruck wieder zu reduzieren. Auf praktischer Ebene begann Tobias bewusst nach kleinen Momenten der Stille zu suchen. Nach der Schicht sitzt er nun meistens noch kurz im Auto, ohne Radio, ohne Handy. Wenn seine Tochter schläft, liest er zehn Minuten in einem Buch, statt sich auf Netflix zu verlieren.

Die Drei-Minuten-Technik für mehr Ruhe und Entspannung

Und ebenso wie Leonie nimmt er sich immer wieder Zeit für die Drei-Minuten-Technik: „Für die nächsten drei Minuten ist mir jetzt nichts wichtiger, als einfach nur bequem hier zu sitzen. Einfach nur da zu sein. Einfach nur in mir zu sein. Ich erlaube mir jetzt das schöne Gefühl von:

*Jetzt nehme ich mir Zeit für mich.
Das ist jetzt meine Zeit.
Zeit, die mir guttut.*

Ich atme zwei, drei Mal tief durch und gehe dann mit der Aufmerksamkeit von oben nach unten durch meinen Körper, um jeden einzelnen Teil zu entspannen, der noch etwas angespannt ist.

Ich entspanne den Stirnmuskel.

Ich entspanne den Bereich um die Augen.

Ich lasse meinen Kiefer ganz locker.

Ich entspanne den Nacken.

Ich entspanne die Schultern.

Ich entspanne die Oberarme.

Ich entspanne die Unterarme.

Ich entspanne die Hände – ganz entspannt.

Ich lasse meine Bauchdecke ganz locker
und entspanne das Gesäß.

Ich entspanne die Oberschenkel.

Ich entspanne die Waden.

Ich entspanne die Füße – ganz entspannt.

Und wenn ich im Alltag merke, dass die Anspannung noch nicht so richtig gelöst ist, dann gehe ich mit meiner Aufmerksamkeit einfach noch ein zweites Mal durch den Körper ...“

Leonie begann damit zu experimentieren, morgens, wenn sie aus dem Badezimmer kam, sich einfach als erste Amts-

handlung des Tages für fünf Minuten hinzusetzen. Einfach so. Ohne Technik. Einfach nur dasitzen. In Stille dasitzen. Kein Handy, keine Musik. Nur sie, ihr Atem, der Moment. Anfangs hatte sie das Gefühl, als ob sie zerbersten müsse. Die Gedanken rasten. Doch schon nach wenigen Tagen bemerkte sie, dass sie klarer, fokussierter, langsamer und trotzdem effizienter arbeitete. Immer wieder erlaubt sie sich nun, Ruheinseln in ihren Arbeitsalltag zu integrieren. Irgendwo las sie dann etwas von „Digital Detox“ und fand es faszinierend, ab 19 Uhr über keinen digitalen Kanal mehr erreichbar zu sein und dennoch am Ende der Woche all das erledigt zu haben, was vorher nur im 24/7-Modus machbar schien. Ihr Output stieg – nicht trotz, sondern wegen der Ruhe. Sie sagte später: „Ich habe geglaubt, nur Aktivität bringt mich ans Ziel. Heute weiß ich: Ruhe ist die Basis jeglicher Aktivität.“

*Genieße immer wieder den Raum dazwischen.
In ihm passieren die entscheidenden Dinge des Lebens.*

Und lass dich von dem weisen Laotse inspirieren, dem Nichtstun auch in deinem Alltag genügend Raum zu geben:

*„Erreiche den Gipfel der Leere, bewahre die Fülle der Ruhe,
und alle Dinge werden gedeihen.“*

Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit

Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe sind oftmals die Themen, mit denen Menschen zu mir kommen. Neben der gemeinsamen systematischen Suche nach Lösungen für veränderbare Belastungselemente geht es dabei auch immer wieder darum, den Blick zu erweitern. Vom Blick auf das Große und Ganze bis hin zum Blick auf das kleinste Kleine.

Das viele Gute in unserem Leben ist für uns so selbstverständlich, dass wir es oftmals gar nicht wertschätzen, ja, überhaupt nicht mehr bewusst wahrnehmen. Achtsamkeit, bewusstes Wahrnehmen dessen, was hier und jetzt in mir und um mich herum geschieht, ist aber die Voraussetzung für Wertschätzung. Etwas wertzuschätzen wiederum ist die Voraussetzung für das bereichernde Erleben von Dankbarkeit.

Fallgeschichte aus der therapeutischen Arbeit

Julian hatte eine neue Stelle als Software-Entwickler angenommen. Schnell hatte er sich in seinem Team eingelebt. Seine Kolleginnen, Kollegen und Vorgesetzten erkannten bald, dass er bei kniffligen Problemen immer wieder die

brauchbarsten Lösungen fand. Nach nur wenigen Monaten war er heillos überlastet davon, neben seinen eigenen Projekten auch noch ständig Lösungen für die Projekte seiner Kolleginnen und Kollegen zu finden. Er klagte vermehrt über Kopfschmerzen und Schlafstörungen. Trotz aller beruflichen Anerkennung erlebte er selten Momente der Lebensfreude – er fühlte sich kurz davor auszubrennen.

Neben der notwendigen Analyse, wann es grundsätzlich für ihn wichtig war, Nein zu sagen, erhielt er als bedeutsame Stressbewältigungsintervention von mir folgende Achtsamkeitsaufgabe: „Beobachte von nun an bewusst, offen, neugierig und akzeptierend, was sich im Hier und Jetzt ereignet. Halte zwischendurch immer wieder inne und frage dich: Was sehe ich? Was höre ich? Was denke ich? Was rieche ich? Was fühle ich? Hier, jetzt, in diesem Moment! Das bedeutet auch, deinen Apfel mit voller Aufmerksamkeit und allen Sinnen wahrzunehmen und zu essen, anstatt ungeduldig darauf zu warten, dass das Update auf deinem Computer endlich vollständig aufgespielt ist.“

Julian ließ sich auf diese für ihn ungewöhnliche Aufgabe ein. Leicht fiel es ihm anfangs überhaupt nicht. Bisher war er es ja nur gewohnt, in Zahlen und Programmiersprachen zu denken und die meiste Zeit damit innerlich beschäftigt zu sein. Je achtsamer, je aufmerksamer er nun aber auch den Kleinigkeiten des Alltags gegenüber wurde, desto mehr stellte er fest, wie sehr er das Wahrgenommene wertschätzen konnte. Er entdeckte viele unscheinbare Details in seinem

Tagesablauf, die er bisher nie bewusst wahrgenommen hatte. Julian entwickelte zunehmend mehr Dankbarkeit, die nun sein Leben bereicherte. Er fühlte sich jetzt kraftvoller, lebendiger und deutlich stressfreier.

Die Wirkung eines Dankbarkeitstagebuchs

Ein sehr hilfreiches Werkzeug für Julian war es, sich jeden Abend fünf Minuten Zeit zu nehmen für sein Dankbarkeitstagebuch. Auf meinen Rat hin verzichtete er darauf, seine Beobachtungen auf die ihm vertraute Art in seinen Laptop zu tippen.

Handschriftliches Notieren ist jeder digitalen Dokumentation überlegen. Im Gegensatz zum Tippen ist Schreiben motorisch etwas ziemlich Komplexes. Dein Gehirn reagiert dabei viel lebendiger. Durch Schreiben wird dein Gehirn in sehr vielen Arealen gleichzeitig beansprucht. Es verändert sich dadurch positiv und wird aktiviert – wie ein Muskel, der regelmäßig benutzt wird. Durch die Vitalisierung des Gehirns hilft dir handschriftliches Schreiben dabei, leichter und tiefer zu lernen und dich an das Geschriebene besser zu erinnern. Was du mit der Hand aufgeschrieben hast, steht dir besser zur Verfügung; dein Bewusstsein kann es wesentlich schneller und klarer abrufen.

Julian berichtete, dass ihm seine täglichen handschriftlichen Aufzeichnungen sehr dabei halfen, seinen Blick auf all das zu lenken, was bereits Teil seines Lebens war, ohne sich

aber dessen bewusst gewesen zu sein: all die Geschenke der Natur, das klare trinkbare Wasser, die Menschen und Tiere in seinem Leben, die geistigen Anstöße, die er aus unterschiedlichsten Quellen immer wieder erfuhr, die vielen hilfreichen Errungenschaften der Zivilisation und der Technik in seinem Alltag. Zunehmend freute er sich auch mehr und mehr darüber, was er bei sich selbst wahrzunehmen in der Lage war: seine Kreativität, seinen Optimismus, seinen Mut.

Oft waren es wirklich die aller kleinsten Kleinigkeiten, die er mit seiner neuen Achtsamkeit wahrnahm und die er wertzuschätzen vermochte: ein Sonnenstrahl, der durch das Fenster fiel, der Duft von frisch gebackenem Brot im Bäckerladen um die Ecke oder das Lächeln eines Kindes, das ihn beim Warten in der Schlange im Supermarkt aus seinem Platz im Einkaufswagen anstrahlte. Kleine Augenblicke, die ihm halfen, innezuhalten, und ihn daran erinnerten, dass das Leben aus mehr besteht als nur aus großen Projekten und zu erbringenden Leistungen.

Besonders berührten ihn und erfüllten ihn mit Dankbarkeit die kleinen Gesten der Freundlichkeit, die er nun häufiger in seinem Alltag wahrnahm als je zuvor. Immer wieder entdeckte er auch die magischen kleinen Momente, wenn er zum Beispiel auf der verregneten Fahrt nach Hause plötzlich mit einem Regenbogen beschenkt wurde oder am Abend auf seinem Balkon in den Nachthimmel schaute und sich der unendlichen Galaxien bewusst wurde, die uns

umgeben. Manchmal geschah es auch, dass ihn die bewusste Wahrnehmung und Wertschätzung des Mikrokosmos einer Blumenwiese oder eines bemoosten Baumstammes beflügelte und er sich dann unbeschwert fühlte wie ein Kind.

Julian fasste am Ende seiner Therapie seine Erfahrungen so zusammen: „Durch das tägliche handschriftliche Notieren in meinem Dankbarkeitstagebuch habe ich gelernt, das Alltägliche und Selbstverständliche wieder wertzuschätzen. Das hat mir geholfen, mich viel zufriedener zu fühlen, viel entspannter und zuversichtlicher.“

Deshalb:

Lerne das Alltägliche und Selbstverständliche wertzuschätzen. Das schenkt dir mehr Zufriedenheit.

Und:

Auch im Kleinen und Unscheinbaren findet sich so viel Schönheit und Lebendigkeit. Nimm dir öfter mal die Zeit, dich davon durchströmen zu lassen.

So findest du Entspannung und Ruhe in der Natur

„Wem Gott will rechte Gunst erweisen, den schickt er in die weite Welt ...“

So jedenfalls schrieb es Joseph von Eichendorff 1822 in einem Gedicht mit dem Titel „Der frohe Wandersmann“. Von dem Schweizer Komponisten Theodor Fröhlich wurde es 1833 vertont und dadurch zu einem der bekanntesten Volkslieder. Ja, und auch heute gibt es sie immer noch zu entdecken, die Wunder in Berg und Wald und Strom und Feld.

Längst hat sich die segensreiche Wirkung eines Waldspaziergangs herumgesprochen. In Japan wird dies „Shinrin Yoku“ genannt, was wörtlich übersetzt „Waldbaden“ bedeutet. Der kleine Unterschied zwischen einem Waldspaziergang und einem Waldbad ist einfach: Beim Waldspaziergang schnatterst du vielleicht mit deiner Partnerin bzw. deinem Partner vor dich hin oder bist ganz mit deinen eigenen Gedanken beschäftigt. Der Wald ist dabei innerlich meist völlig ausgeblendet. Wenn du jedoch bereit bist, deine inneren und äußeren Gespräche sowie dein Smartphone aus- und deine Sinne eingeschaltet zu lassen, wenn du vor lauter Bäumen den Wald dennoch siehst, hörst, fühlst und

seine reine Luft einatmet – dann nimmst du tatsächlich ein Bad im Wald.

Warum tut uns der Wald gut?

Inzwischen gibt es viele seriöse wissenschaftliche Studien über die positiven Auswirkungen eines Waldbades. Dreißig Minuten lang mit wachen Sinnen – sehend, hörend, fühlend, atmend – durch den Wald gegangen, in ihm gebadet zu haben, führt nachweisbar zu folgenden Veränderungen: Deine Stresshormone reduzieren sich, insbesondere Cortisol und Adrenalin. Dein Blutdruck sinkt und dein psychisches Wohlbefinden steigt.

Die angstlösenden und antidepressiven Wirkungen eines Waldbades wurden inzwischen über mehrere Mechanismen erklärt: Neben der Bewegung draußen im Wald sind es die Komponenten des Waldlichts mit seinen speziellen Farben, die angenehmen Waldgeräusche und die phytomedizinisch messbaren, wirksamen aromatischen Öle inklusive ihrer Terpene sowie Phytonzide, die gemeinsam diese positiven Effekte bewirken.

Wenn du also neue Energie tanken möchtest, geh in den Wald, in die Felder, in die Berge, zum Strand, an den Fluss oder wenigstens in den Park!

Es geht nicht um die Menge an Bewegung, sondern um das draußen SEIN

Im Ayurveda werden diese besonderen Orte als Geschenke der Natur, als „sattvisch“ bezeichnet. „Sattva“ bedeutet: hell, gut, heilend, wohltuend, evolutionär, auf allen Ebenen förderlich.

Vielleicht zieht es dich auch zu einem See. Schon ein Spaziergang entlang eines ruhigen Sees wirkt tief regenerierend. Manche meiner unter Stress leidenden Patientinnen und Patienten haben für sich entdeckt, dass ihnen ein paar Tage Urlaub an einem stillen See besonders viel Beruhigung und Entspannung schenken. Ein Bad in einem stillen See vermag viel aufgewühlte Energie zu besänftigen.

Gib dir etwas Gutes: Waldbaden, Waldseebaden, Eintauchen in die Natur. Draußen schlendern, draußen gehen, draußen wandern, draußen sitzen, draußen liegen, draußen spielen, draußen SEIN. Das geht auch bei sogenanntem „schlechten“ Wetter. Mit der richtigen Kleidung ist die Natur auch dann schön und heilsam. Also ab nach draußen mit dir! Anstatt dich am Wochenende zu deiner „Erholung“ für einen Einkaufsbummel in überfüllten Einkaufszentren zu entscheiden, lärmende Veranstaltungen zu besuchen oder dich im dunklen Zimmer hinter dem Computer oder dem Fernseher einzuigeln. Auch die in ganz grauen Zeiten manchmal hinter dicken Mauern genossenen, vermeintlich entspannenden Flaschen Alkohol helfen dir sicher nicht

dabei, am darauffolgenden Tag deinen beruflichen Alltag mit frischer Energie zu bewältigen.

Ab nach draußen – das geht auch in der Stadt

„Ab nach draußen!“ kann manchmal auch bedeuten, aufzustehen, die Balkontür oder die Haustür zu öffnen, ein paar Schritte herauszutreten und wieder den freien Himmel über dir zu spüren. Besonders wenn dir mal wieder die Decke auf den Kopf fällt, wenn du dich eingeeengt und bedrückt fühlst, kann das sehr hilfreich sein. Denn ist dir schon einmal aufgefallen, dass wir meistens eine Decke über uns haben? Das Dach unseres Autos, von Bus und Bahn, im Büro, in der Einkaufspassage, im Kino und zu Hause ... Nutze deshalb jede Gelegenheit, die Weite des Himmels über dir zu sehen und zu spüren. Das hilft dir dabei, leichter erweiternde Lösungen zu finden, wenn du dich gerade bedrückt fühlst und die aktuelle Situation „ausichtslos“ erscheint.

Also ab nach draußen! Am besten raus in Wald und Feld – aber auf jeden Fall immer wieder raus aus Räumen, die die Weite des Himmels verdecken. Gehe hinaus in die Natur und kehre zurück als erfreute Wandersfrau, als erfreuter Wandersmann. Lass dich, wie es Joseph von Eichendorff beschreibt, vom Morgenrot in der Natur erquicken oder vom Abendrot besänftigen. Lerchen, Bäche, Wälder und Felder freuen sich auch heute noch darauf, dich zu erfreuen.

Nutze die Zeit, um das Zeitlose zu erreichen

Zeitarmut macht uns unzufrieden. Deshalb ist Zeitmanagement ein wichtiger Baustein, wenn es darum geht, Stress zu bewältigen und Burnout vorzubeugen. Jetzt-Zeit zu realisieren ist das Herzstück, um Zeitarmut zu überwinden.

Die Illusion der linearen Zeit

Im Alltag erleben wir Zeit normalerweise wie eine Linie: Vergangenheit liegt hinter uns, Zukunft vor uns, und wir bewegen uns Schritt für Schritt darauf zu. Doch wenn man genauer hinsieht, ist diese Vorstellung nur ein Modell. Die Quantenphysik sagt seit Jahrzehnten Ähnliches wie die Mystiker seit Jahrhunderten:

„In Wirklichkeit gibt es nur das Jetzt. Vergangenheit existiert nur in unseren Erinnerungen, Zukunft nur in unseren Erwartungen – greifbar ist immer nur der gegenwärtige Moment.“

Wenn manche Physikerinnen und Physiker vom „Blockuniversum“ sprechen, meinen sie, dass alle Ereignisse – Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft – gleichzeitig existieren, nur unser Bewusstsein wandert hindurch. Mystiker nennen dieses Erleben das „Ewige Jetzt“ – eine Zeitlosigkeit, in der alles schon da ist, nichts verloren geht und nichts erst

„kommen muss“. Die moderne Physik und die alten Mystiker sagen also in erstaunlicher Übereinstimmung: Es gibt nur die Gegenwart.

Wenn du schon einmal völlig in einer Tätigkeit aufgegangen bist – beim Malen, Musizieren, Wandern oder in einem tiefen Gespräch –, dann kennst du dieses Gefühl: Die Zeit löst sich auf. Minuten oder Stunden verschwinden, und du fühlst dich, als würdest du in einem unendlichen Jetzt leben. Das ist die Erfahrung des Zeitlosen. Die Auflösung der Zeitarmut. Hier bist du frei vom Grübeln über Vergangenes und frei von angstvollen Gedanken, was in der Zukunft wohl Schlimmes auf dich zukommen könnte.

„Me-time“ als Basis für „We-time“

Doch wie gelangen wir dorthin, inmitten eines hektischen Alltags? Der erste Schritt ist einfach – Zeit für dich selbst. Psychologisch betrachtet ist „Me-time“ kein Luxus, sondern eine Notwendigkeit. Wer sich Auszeiten gönnt, wendet im wahrsten Sinne des Wortes tatsächlich viel Not, reguliert Stress, stärkt das Immunsystem und gewinnt innere Klarheit. Und das Wunderbare: Deine „Me-time“ wirkt immer auch nach außen. Wer mit sich selbst im Reinen ist, kann in Beziehungen präsenter, liebevoller und geduldiger sein. Deshalb gilt: „Me-time“ ist die Basis für „We-time“.

Jetzt-Zeiten im Alltag

Die Erfahrung zeigt, jede und jeder kann den ganz eigenen Weg finden, um Zeit für sich selbst – „Me-time“, Jetzt-Zeit – im Alltag zu leben. Dazu vier Fallbeispiele aus meiner Praxis:

Luisa ist berufstätige Mutter von zwei Kindern. Sie kam völlig erschöpft und ausgebrannt zu ihrer ersten Sitzung und berichtete: „Meine Tage sind getaktet von Arbeit, Schule und Haushalt. Ich fühle mich fremdbestimmt und getrieben von all den beruflichen, schulischen und privaten Terminen.“ Mit den klassischen Zeitmanagement-Regeln konnte sie zuerst nicht so recht warm werden. Eine Wende in ihrer Therapie löste jedoch die Überschrift in einem Zeitschriftenartikel bei ihr aus: „Halt die Welt an – ich will aussteigen!“ Diese Überschrift ermutigte sie, sich tatsächlich jeden Morgen die Erlaubnis zu geben auszusteigen. Sie beschloss, sich ab jetzt jeden Morgen zehn Minuten nur für sich selbst zu nehmen. Anfänglich noch mit schlechtem Gewissen, schleicht sich Luisa jetzt barfuß in die Küche, bevor die Kinder wach werden. Dort bereitet sie sich – inzwischen mit einem guten Gefühl – eine Tasse Tee und setzt sich damit ans offene Fenster. Ganz gleich, ob sich der Himmel langsam rosa färbt und in der Ferne die Vögel zwitschern oder ob es regnet und alles still ist. Für zehn Minuten gehört die Welt nur ihr. Kein Handy, keine To-do-Liste, kein „Mama, wo ist ...?“ Nur ihr Atem, der warme Becher in den Händen und das Gefühl: *Ich bin hier*. Diese wenigen Minuten am frühen Morgen geben ihr eine Ruhe, die sie durch den ganzen

Tag trägt – und machen sie fähig, für ihre Kinder wirklich wieder da zu sein.

Marc arbeitet als Ingenieur. Er wiederum findet sein Zeitloses beim Laufen. Wenn er joggt, verschwinden die Gedanken. Der gleichmäßige Rhythmus seiner Schritte, das Rauschen der Bäume und der eigene Atem holen ihn ins Hier und Jetzt. Was als Fitnessroutine zur Stressbewältigung begann, ist für ihn zu einer Art Meditation geworden. Nach diesen Läufen fühlt er sich nicht nur körperlich leichter, sondern auch innerlich klarer und freier – als hätte er das Zeitlose berührt.

Sandra, eine Grafikdesignerin, erlebt das Zeitlose in der Kreativität. Wenn sie malt oder an Illustrationen arbeitet, verliert sie jedes Gefühl für die Uhrzeit. Farben, Formen und Linien fließen, als würden sie aus einer tieferen Quelle kommen. Was draußen geschieht, tritt in den Hintergrund. Für sie ist das Zeichnen nicht nur Arbeit, sondern ein Tor in eine andere Dimension – ein Moment, in dem sie ganz im Jetzt lebt.

Christian, ein gestresster Autoverkäufer, hat sich ein kleines Abendritual geschaffen. Bevor er, wenn er abends nach Hause kommt, viel zu schnell und viel zu viel „in sich hineinschaufelt“ – wie er es nannte –, setzt er sich jetzt erst einmal auf ein Kissen, schließt die Augen und atmet bewusst. Anfangs schweifen seine Gedanken ab: was morgen zu tun ist, was heute nicht geklappt hat. Doch nach einigen Minu-

ten wird es stiller. Gedanken kommen und gehen, ohne dass er ihnen nachläuft. Er spürt eine Weite, die größer ist als er selbst – ein Gefühl von Verbundenheit, als wäre er Teil eines größeren Ganzen. Diese Viertelstunde schenkt ihm Frieden, den kein äußeres Ereignis geben kann. Für ihn ist es sein neuer abendlicher „Heimweg ins Jetzt“.

Diese Beispiele zeigen: Das Jetzt offenbart sich individuell. Es kann still und leise sein wie bei Luisa, kraftvoll und rhythmisch wie bei Marc, kreativ und schöpferisch wie bei Sandra oder spirituell und tief wie bei Christian. Entscheidend ist nicht die Form, sondern die bewusste Hingabe an den Moment.

Kleine Rituale, große Wirkung

Das Zeitlose erreichst du nicht durch große Taten, sondern durch kleine, wiederkehrende Schritte. Einige Beispiele:

- **Bewusster Atem:** drei tiefe Atemzüge, ganz ohne Ablenkung – ein direkter Weg ins Jetzt
- **Sinneserfahrung:** deinen Kaffee wirklich schmecken, das Sonnenlicht auf der Haut spüren
- **Dankbarkeit:** abends drei Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist – so wächst die innere Fülle
- **Handyfreie Zeiten:** Eine Stunde ohne Bildschirm schenkt deinem Geist Raum für echte Gegenwart.

All das können für dich Brücken sein in die Zeitlosigkeit des Hier und Jetzt. Meine Erfahrungen in der Therapie bestätigen mir immer wieder: Kleine, machbare Rituale wirken nachhaltiger als große Vorsätze. Erlaube dir, im Kleinen zu beginnen. So kannst du am leichtesten nach und nach dein Ziel erreichen, mehr Freiraum für dich in deinem Alltag zu verwirklichen.

Nutze deine Stunden und Tage nicht nur für Pflichten, Pläne und Termine, sondern auch, um dich immer wieder im Jetzt zu verankern. Denn genau hier – in diesem Atemzug, in diesem Blick, in diesem Moment – kannst du das berühren, was keine Uhr messen kann: die Zeitlosigkeit.

Nutze deine Lebenszeit, um das Zeitlose zu erreichen.

Impuls zur Vertiefung

Der stille Augenblick

Geh, wenn möglich, hinaus.
Steh unter einen Baum.
Spür, wie er in sich ruht.

Die Natur kennt kein Selbsturteil.
Kein „Ich bin nicht genug“.
Kein „Ich hätte anders sein müssen“.

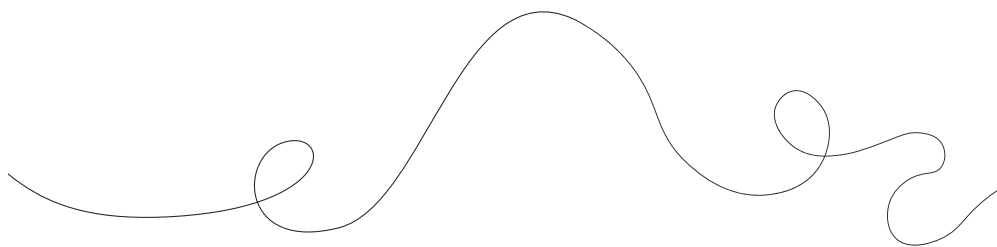
Sie ist.
Und dadurch wirkt sie.

Vielleicht ist das die tiefe Übung:
Nicht alles zu kontrollieren,
sondern da zu sein.

Im Jetzt
ist nichts zu beweisen.

Nur zu erleben.
Nur zu atmen.

Und vielleicht flüstert die Zeit dir zu:
Nicht mehr werden.
Mehr sein.





6

Perspektivwechsel –
Wahrheit ist Beziehung

Mehr als eine Wahrheit

Jeder Mensch sieht die Welt durch seine Geschichte.

Es gibt selten nur eine Wahrheit.

Aber es gibt viele Perspektiven.

Und im Dialog entsteht Weite.

Es gibt immer mehr als nur die *EINE* Wahrheit

Ist dir schon aufgefallen, dass die meisten Menschen Aussagen als **objektiv** wahr empfinden, wenn sie sagen: „Die Suppe ist zu salzig, der Kuchen schmeckt zu süß, das Kleid ist nicht schön, die Musik ist zu laut, dies oder das ist zu ...“ Nur ganz selten sagt jemand: „MIR ist die Suppe zu salzig, ICH finde den Kuchen zu süß, ICH finde das Kleid nicht schön, MIR ist die Musik zu laut, ICH beurteile dies oder das als ...“

Die Frage in nahezu jeder Therapie ist deshalb nicht, was tatsächlich wahr ist, die sogenannte Tatsachenwahrheit, sondern was die Wirklichkeit ist. Das, was in dir wirkt von dem, was dir an Tatsachen auf deinem Lebensweg begegnet. Jede und jeder nimmt die Welt durch die eigenen Sinnesorgane wahr und verarbeitet diese im Gehirn ankommenden Informationen auf der Basis der bisherigen Lebenserfahrungen, kulturellen Prägungen und persönlichen Grundüberzeugungen, Glaubenssätze, Oberpläne – kurzum, mit dem eigenen persönlichen Mindset.

Wer sagt also die Wahrheit? Jeremy, der sagt: „Die Suppe ist zu salzig!“ oder Mohana, die sagt: „Die Suppe ist viel zu fad, da fehlt doch jede Menge Salz!“ Ganz offensichtlich gibt es hier keine objektive Wahrheit, sondern nur verschiedene

individuelle Erlebnisweisen, die jeweils Wirklichkeit für die betreffende Person darstellen.

Die drei Arten der Wahrheit

Wenn Wahrheit in jedem Gehirn konstruiert wird, stellt sich die Frage: Kann man dann überhaupt von DER Wahrheit sprechen?

Wir können mindestens drei Arten von Wahrheiten voneinander unterscheiden:

- **Subjektive Wahrheiten:** das, was mir ganz persönlich wahr erscheint, das, was ich für wahr halte (z. B. „Sie ist schön!“)
- **Objektive Wahrheiten:** das, was gemessen, gewogen, fotografiert oder auf andere Art objektiv erfasst werden kann (z. B. „Sie ist 175 cm groß, hat blaue Augen und ist in München geboren.“)
- **Intersubjektive Wahrheiten:** das, worauf sich eine Gruppe von Menschen geeinigt hat, dass es wahr sei, wie es bei allen religiösen Grundüberzeugungen der Fall ist (z. B. „Es gibt einen Gott.“)

Subjektive Wahrheiten sind immer auch eine persönliche Interpretation

Subjektive Wahrheiten sind nie nur eine Wiedergabe von Tatsachen, sondern immer auch eine Stellungnahme zu den Tatsachen, eine ganz persönliche Interpretation der Bedeutung, die diese Tatsachen für mich haben. Hinzu kommen bewusste und unbewusste Verzerrungen durch die Wahl unserer Worte, mit denen wir etwas beschreiben. Statt also Wahrheit als eine feststehende, universelle Tatsache zu betrachten, hilft es unserem Verständnis, dass geäußerte „Wahrheiten“ in vielen Fällen der Kategorie „subjektive Wahrheiten“ angehören, also vor allem ganz persönliche Bewertungen objektiver Ereignisse sind.

Erlebst du die „Wahrheit“, dass es „schrecklich“ ist, den Bus verpasst zu haben? (subjektive Wahrheit) Oder: Erlebst du die „Wahrheit“, dass es „laut Busfahrplan nun zwanzig Minuten dauern wird“, bis der nächste Bus kommt? (objektive Wahrheit) Diese unterschiedlichen Beschreibungen ein und derselben Situation haben tiefgreifende Auswirkungen sowohl auf dich selbst als auch auf andere.

Neigst du dazu, Ereignisse übertrieben zu beschreiben, sie zu verallgemeinern oder sie zudem auf dich selbst zu beziehen? Dann sind dir sicherlich solche Gedanken vertraut wie: „Der kommt doch immer stundenlang zu spät, nur um mich zu ärgern.“ Dies wäre so eine subjektive Wahrheit, mit der es weder dir noch deinem Gegenüber gut gehen würde.

Wenn es also verschiedene Arten von Wahrheiten gibt, mache es dir zur Gewohnheit, deine persönliche Sichtweise zu vorliegenden Tatsachen auch als solche sichtbar zu machen, indem du sagst: „Mir gefällt es nicht, dass ...; ich finde schön, dass ...; meiner Meinung nach ...“ Und wundere dich nicht, dass es zu jeder Sichtweise, zu jeder Überzeugung, zu jeder Aussage fast immer auch eine völlig entgegengesetzte Sichtweise geben kann.

„Ja“, meinte Lisa, „schön und gut! Aber es gibt doch auch Leute, die ganz bewusst so was sagen wie: ‚Geh nach links‘, wenn sie nach dem Weg gefragt werden, obwohl sie wissen, dass der richtige Weg zum Ziel nach rechts führt. Das hat doch nichts mehr mit einer persönlichen Interpretation zu tun!“ Richtig, es gibt Menschen, die aus Boshaftigkeit oder um sich Vorteile zu verschaffen oder weil sie andere nicht leiden können oder manipulieren möchten, bewusst lügen. Und es gibt Situationen, in denen Menschen durch bewusstes Lügen Nachteile oder gar Bestrafungen für sich oder andere vermeiden wollen und deshalb absichtlich etwas sagen, was nicht den Tatsachen entspricht.

Die Ambivalenz von Notlügen

Hier kommen die sogenannten Notlügen ins Spiel. Die ethische Bewertung von Notlügen ist nicht einfach. Sie hängt stark vom Kontext und den Absichten ab. Jemanden vor ungerechtfertigter Verfolgung zu verstecken und gegenüber

einem Verfolgenden zu behaupten: „Diese Person ist nicht hier!“, wäre ein solches ethisch nicht zu kritisierendes Lügen.

Auf der anderen Seite bedeutet eine gute Absicht bei einer Notlüge nicht zwangsläufig, dass diese zu etwas Gutem führt. Wenn zum Beispiel ein Arzt einem schwerkranken Patienten Hoffnung macht, obwohl es kaum noch Aussichten auf Genesung gibt, kann dies einerseits dabei helfen, sein psychisches Wohlbefinden zu erhalten. Das gute, psychologisch so wichtige hoffnungsvolle Gefühl kann sehr wohl Kräfte freisetzen und das Immunsystem so weit positiv beeinflussen, dass damit tatsächlich die Heilung gefördert wird. Andererseits kann eine aus guter Absicht vermittelte unrealistische hoffnungsvolle Aussage jedoch auch verhindern, dass angesichts eines wahrscheinlich bevorstehenden Todes noch wichtige Gespräche stattfinden oder notwendige Regelungen getroffen werden, wenn es dazu scheinbar keine Notwendigkeit gibt. Die Chance für möglicherweise notwendige Versöhnung und Abschiede kann durch solch eine Notlüge unter Umständen unwiederbringlich verspielt werden.

Äußere deine persönliche Wahrheit mit Bedacht

Was folgt nun ganz praktisch aus all diesen Überlegungen zur Vielschichtigkeit des Begriffs Wahrheit?

Musst du, kannst du, willst du immer und überall maximal ehrlich sein? Selbst bei der Vermittlung von objektiven

Wahrheiten stellt sich immer die Frage: Was ist dein Ziel, diese objektive Wahrheit wem, wann, zu welchem Zweck mitzuteilen?

Die praktische Konsequenz besteht meiner Meinung nach darin, dir bei allem, was du sagst, bewusst zu bleiben, wem du was zu welchem Zweck sagst, und dabei transparent zu machen, wenn es sich dabei zuallererst um deine ganz persönliche Meinung und Interpretation bezüglich vorliegender Tatsachen handelt.

Wenn du jemanden nicht leiden kannst, dann erspare deinem Gegenüber und dir, vermeintlich objektive Wahrheiten zu äußern, die nur dazu dienen, den anderen zu kritisieren: „Deine Frisur sieht unmöglich aus, die Bluse ist hässlich, dein Vortrag war viel zu lang und du hast zu leise gesprochen.“ Diese Aussagen, die deiner subjektiven Wahrheit entsprechen, haben dann nämlich keinen anderen Zweck, als deine Abneigung auszudrücken. Wenn du dein Gegenüber magst, wirst du feststellen, dass deine Kommentare ganz anders ausfallen: „Ich finde, dass dir kürzere Haare besser stehen, mir gefallen einfarbige Blusen an dir besser, ich bin davon überzeugt, dass dein Vortrag beim Publikum besser ankommen wird, wenn du ihn um ein Drittel kürzt und dich bemühst, etwas lauter zu sprechen.“ Du kannst deine persönliche Wahrheit abwertend, ja geradezu ätzend formulieren, oder eben auf konstruktive Art und Weise. Deine Authentizität wird dadurch in keiner Weise geschmälert.

Achte im Alltag darauf, worauf sich deine Aufmerksamkeit am häufigsten richtet – auf Sachverhalte, die du als positiv empfindest und bewertest, oder auf Sachverhalte, die du negativ empfindest und bewertest?

„Okay“, sagte Lisa, „ich sehe jetzt klarer, worauf ich achten kann bei der Äußerung meiner Wahrheiten und meiner oftmals absolutistischen Sicherheit bezüglich dessen, was ich als Wahrheit für mich empfinde. Ich bin mir auch bewusst, dass mich Wahrheit nicht von meiner Verantwortung entbindet, zu entscheiden, was ich wem, wann, wie und weshalb sage. Wie aber soll ich umgehen mit all dem, was mir andere als Wahrheit mitteilen? Soll ich jetzt niemandem mehr irgendwas glauben oder alle negativen Rückmeldungen als vorsätzlichen Versuch ansehen, mir zu zeigen, wie wenig mich mein Gegenüber mag? Und soll ich davon ausgehen, dass alle positiven Rückmeldungen nur heuchlerische Manipulationsversuche darstellen oder, aus falscher Rücksichtnahme auf mich, mir ein negativeres realistischeres Feedback ersparen sollen?“

Deine Intuition sagt dir, was wahr ist und wo du skeptisch sein solltest

Im Leben gibt es ganz selten ein Immer oder ein Nie. Es geht nicht darum, allen Aussagen anderer blind zu vertrauen, aber auch nicht darum, alles infrage zu stellen oder abzulehnen. Wenn du aus der Angst vor Lug und Trug anfängst, jede Aussage auf Wahrheit und Täuschung zu analysieren,

wird das deine sozialen Beziehungen und dich selbst sicherlich sehr belasten. Statt dir ständig Sorgen zu machen, ob jemand lügt oder versucht, dich zu schonen oder zu manipulieren, ist es in den meisten Fällen klüger, dich auf deine eigene Intuition zu verlassen. Eine gesunde Portion Skepsis ist sinnvoll, doch zu viel Misstrauen kann dein soziales Leben unnötig kompliziert machen. Die Kunst liegt darin, nicht automatisiert alles zu hinterfragen, sondern bewusst, angemessen und ohne Zynismus Aussagen anderer auf dich wirken zu lassen.

Wahrheit ist von Natur aus vielschichtig – und manchmal ist es wichtiger, eine Aussage im Gesamtkontext zu betrachten, als sie sofort als wahr oder falsch einzustufen.

Und bedenke: Vieles, was Menschen sagen, spiegelt vor allem ihre subjektive Wahrnehmung wider. Es hilft, Aussagen nicht direkt und sofort als absolute Wahrheit zu akzeptieren, sondern sie angemessen zu hinterfragen: Wer sagt mir hier was, aus welchem Grund? Woher hat mein Gegenüber diese Informationen? Aus welchem Interesse heraus sagt mir mein Gegenüber das? Und: Kritisches Denken bedeutet nicht, überall Täuschung zu wittern, sondern sich der Relativität von Aussagen anderer bewusst zu sein.

Genieße dein Leben im Relativen, in dem es nichts Absoluten, aber vielfältige Wahrheiten gibt.

Selektivität der Wahrnehmung

Ist dir schon mal aufgefallen, wie selektiv deine Wahrnehmung ist? Wenn du zum Beispiel vorhast, deine Frisur einer grundlegenden Veränderung zu unterziehen, wirst du dich wundern, wie sehr dir bei all den Menschen, die dir begegnen, mit einem Mal deren Frisuren ins Auge fallen. Wenn du gerade traurig bist, wirst du in deiner Wahrnehmung besonders sensibel sein für alle Informationen, die deine aktuelle Erfahrung bestätigen, dass nämlich die Welt in Wahrheit nichts anderes ist als ein Jammertal. Und umgekehrt erscheint dir die Welt viel lebenswerter, wenn es dir gerade gut geht.

Unsere Wahrnehmung ist immer subjektiv und abhängig von unserem Bewusstsein

Die Welt ist offensichtlich nichts Konstantes. Jeder Mensch erlebt sie in jedem Moment auf seine persönliche Art und Weise. Ja, die Welt ist für uns so, wie wir uns gerade fühlen. Aus den vielen Millionen von Wahrnehmungsimpulsen, die in jeder Sekunde dein Gehirn erreichen – exakt sind es 11 Millionen –, nimmst du bewusst immer nur 40 Einzelimpulse pro Sekunde wahr. Mehr wäre zu viel für das Gehirn. Dein aktuelles Bewusstsein bestimmt, wessen du dir gerade bewusst wirst. Deine Sicht auf die Dinge wird im Hinter-

grund immer von vielen Faktoren beeinflusst: deinem Körperzustand, deinem Wissen, deinen bisherigen Lebenserfahrungen, deinen Zielen, deinen aktuellen Bedürfnissen, deinen gerade vorherrschenden Emotionen. Und immer dann, wenn du dich ganz besonders intensiv mit einem bestimmten Thema beschäftigst oder eine starke Motivation hast, etwas Bestimmtes zu erreichen, nimmst du Informationen selektiv besonders intensiv wahr.

Jonas zum Beispiel suchte gerade nach einer Wohnung. In den Sitzungen berichtete er immer wieder über die abenteuerlichsten Umstände, unter denen er diesbezügliche Informationen aus dem Meer der Alltagswahrnehmungen herausfilterte. Im Austausch mit Kollegen, Freundinnen und Bekannten war sein Wahrnehmungsradar sofort auf Empfang, wenn in einem Gespräch irgendetwas auch nur entfernt damit zu tun hatte, dass irgendwer irgendjemanden erwähnte, der irgendjemanden kennt, der gerade einen Nachmieter sucht. Ja, selbst wenn er in einem Lokal saß und sich mit Freunden unterhielt, bekam er noch mit, was zwei Tische weiter geredet wurde, wenn er eines der Codewörter gehört hatte, die etwas mit Wohnung oder Vermieten zu tun hatten.

Sein Gehirn spielte ihm dabei gerne auch mal Streiche. Da für ihn ja das Thema „Wohnung finden“ derzeit am wichtigsten war, erwischte er sich öfter auch dabei, dass er ein anderes Thema fälschlich als sein aktuelles Thema wahrnahm. So berichtete Jonas, dass er schon fast geglaubt hatte,

eine Wohnung auf dem Präsentierteller angeboten bekommen zu haben, als er am Nebentisch hörte: „Ja, und jetzt habe ich eben wieder abgesagt. Blöd ist nur, dass der Vermieter von mir einen Nachmieter verlangt, ansonsten bleibt es bei dem Vertrag ...“ Als Jonas sein Interesse bekundete, eben dieser Nachmieter zu werden, stellte sich jedoch heraus, dass es sich dabei um eine Garage handelte.

Kognitive Verzerrung

Ein typischer Fall von kognitiver Verzerrung! Wenn wir etwas ganz besonders wollen oder befürchten, filtert unser Gehirn Informationen so, dass sie zu unseren aktuellen Bedürfnissen oder Überzeugungen passen. Dadurch können wir bestimmte Aspekte übersehen oder überbewerten.

Christiane zum Beispiel war verliebt in ihren Arbeitskollegen. Als er ihr einen Keks anbot, sah sie darin sofort eine Liebeserklärung. Ihr Gehirn machte ihr diese Bewertung schmackhaft mit der Argumentation: *Er ist halt schüchtern und sagt es durch die Blume, ähm, durch den Keks ...* Leider stellte sich dies ebenfalls als kognitive Verzerrung heraus, als vom Wunsch getragene Fehlbewertung. Eben dieser Kollege lud nämlich alle seine Kollegen und Kolleginnen in der folgenden Woche zu seinem Polterabend ein ...

Gibt es eine unverfälschte Sicht auf die Dinge?

Jonas zeigte sich im Verlauf seiner weiteren Therapie vor dem Hintergrund seiner eigenen Erfahrungen sehr neugierig, das Thema der vorurteilsfreien Wahrnehmung und die Grenzen des Wissen-Könnens vertieft zu erkunden. Er stellte die Frage: „Wenn unsere Wahrnehmungen also geprägt sind von unserem aktuellen Körperzustand, unserem Wissen, unseren früheren Erfahrungen, Bedürfnissen, Wünschen und Emotionen, gibt es dann überhaupt so etwas wie eine unverfälschte Sicht auf die Dinge?“

Immanuel Kant argumentierte in seiner Kritik der reinen Vernunft, dass eine völlig unverfälschte Erkenntnis – also eine Erkenntnis, die unabhängig von subjektiven Wahrnehmungen und Denkstrukturen existiert – nicht möglich sei.

Wir sehen, was wir sehen wollen: Das Höhlengleichnis von Platon

Obwohl Platon, im Gegensatz zu Kant, davon überzeugt war, dass es eine Welt der Ideen gibt, die unabhängig von unserer Wahrnehmung existiert und durch reine Vernunft erkannt werden kann, hielt er es ebenfalls für sehr schwierig, das „Wahre“ wahrnehmen zu können. Er argumentierte, dass unsere sinnliche Wahrnehmung uns nur eine verzerrte und unvollständige Sicht auf die Realität bieten könne. In seinem berühmten Höhlengleichnis beschreibt er, dass Menschen, die dauerhaft in einer Höhle sitzend nur Schatten an der Wand sehen, diese für die Wirklichkeit hal-

ten könnten. Die wahre Natur der Dinge zu erkennen, würde voraussetzen, dass sie die Höhle verlassen und ins Sonnenlicht treten müssten. Dazu wären jedoch die wenigsten Menschen bereit, da die Gewohnheit, an ihren bisherigen Überzeugungen festzuhalten, sie daran hindern würde.

Jonas brachte es pragmatisch auf den Punkt: „Wir sehen also das, was unserem inneren Mindset entspricht, was wir glauben und sehen wollen, wonach wir suchen, was unseren aktuellen Bedürfnissen entspricht. Wir brauchen also eine kritische Distanz zu unseren Wahrnehmungen und inneren Überzeugungen. Denn allzu oft übersehen wir zusätzliche Aspekte, die das, was wir wahrnehmen, relativieren oder es in einem ganz neuen Licht erscheinen lassen.“

Wir haben die Freiheit, unseren Blick weg vom Negativen hin zum Positiven zu wenden

Einerseits erkennen wir, wie die Selektivität unserer Wahrnehmung unsere Sicht auf das Leben bestimmt. Gleichwohl haben wir dennoch die Freiheit, unsere Aufmerksamkeit auf das zu richten, was die Lebensfreude erhöht, anstatt auf das, was uns erzürnt, deprimiert oder ängstigt.

Eine der ersten Aufgaben in der Paartherapie mit Jan und Anna war deshalb für die beiden, den anderen so oft wie möglich dabei zu „erwischen“, wie er oder sie etwas sagte oder tat, was sie wirklich gut fanden. Es ging also nicht dar-

um, problematisches Verhalten zu relativieren, sondern darum, danach Ausschau zu halten, was an positivem Verhalten am Gegenüber wahrgenommen werden konnte. Das alte Muster negativer selektiver wechselseitiger Wahrnehmung steckte tief. In den ersten Tagen fiel es beiden nach wie vor viel leichter, die Aufmerksamkeit immer wieder auf die problematischen Verhaltensanteile des Gegenübers zu richten. Nachdem sie sich jedoch in den Therapiegesprächen darüber bewusst geworden waren, wie viel sie miteinander verband und dass letztendlich beide das Ziel hatten, ihre Partnerschaft aufrechtzuerhalten, änderte sich ihre gegenseitige Wahrnehmung. Jetzt fanden sie viel leichter mehrmals täglich immer wieder etwas am anderen, was ihnen gefiel.

Sie verwirklichten damit, was schon Sokrates Menschen mit auf den Weg gab, die sich in der dunklen Seite des Blicks auf die Welt verfahren hatten. Wenn ihm seine Zeitgenossen all das Negative berichteten, das sie wieder einmal gesehen und erlebt hatten, fragte er nämlich häufig: „Ist das immer so negativ?“ Und: „Gibt es Gegenbeispiele?“

Darum schalte deinen Radar ein für die Ausnahmen zu all den gewohnheitsmäßigen problematischen Wahrnehmungen und lass dich überraschen, was du alles in der Vielfalt des Lebens zu entdecken vermagst.

Denn jeder Tag zählt – auch heute!

Das Ja im Nein – das Nein im Ja

Selbstsicher zu sagen, was du möchtest, und selbstsicher zu sagen, was du nicht möchtest, ist nicht immer leicht. In vielen Therapiesitzungen taucht deshalb dieses Thema immer wieder auf: Sag Ja, wenn du Ja meinst – sag Nein, wenn du Nein meinst!

Celina arbeitet zurzeit sehr intensiv an diesem Thema: „Wenn mich jemand um etwas bittet, habe ich meistens schon Ja gesagt, bevor ich überhaupt nachdenke, ob ich wirklich dazu die Bereitschaft und die Zeit habe. Und noch mehr hadere ich mit mir, wenn ich mich immer wieder dabei erwische, wie ich Ja sage und eigentlich klar NEIN in mir spüre.“ Unsere gemeinsame Analyse ergab schnell den Grund für dieses tiefsitzende Verhalten von ihr. „Das Wort Ja“, meinte Celina, „signalisiert mir meine Bereitschaft, meinen Mut und meine Offenheit, mich prinzipiell auf den Fluss des Lebens einzulassen und zu sehen, was geschieht, wenn ich dem Ja folge, anstatt mich zaudernd hinter einem ‚Ich weiß nicht‘ oder ‚Vielleicht‘ zu verstecken. Grundsätzlich bin ich tatsächlich mehr für das Ja als für das Nein oder das Vielleicht. Ich bin überzeugt, dass mir meine prinzipielle Bereitschaft, Ja zu sagen, schon ganz viele neue Erfahrungen, Beziehungen und Möglichkeiten eröffnet hat. Für mich bedeutet Ja zu sagen, meinem Gegenüber oder einer Situa-

tion prinzipiell Vertrauen entgegenzubringen, auch wenn der Ausgang ungewiss ist.“

Ein Ja, das sich nicht stimmig anfühlt, kann uns überfordern

Im weiteren Verlauf unserer Gespräche wurde jedoch immer deutlicher, worin beim Ja-Sagen für sie das zunehmende Unbehagen bestand. Ein Ja, ohne innerlich abzugleichen, ob dieses Ja hier und jetzt auch wirklich stimmig ist, führte Celina nämlich immer wieder auch in Situationen, mit denen sie sich selbst überforderte. Ihr vorliegendes Burnout war die Folge. In einer der Sitzungen sagte sie lachend: „Ich weiß wohl, dass, wer immer Ja sagt und für alles offen ist, nicht ganz dicht sein kann.“

Besonders deutlich empfand sie das Ungesunde und Selbstschädigende an ihrem reflexhaften Ja-Sagen in den Momenten, in denen sie bereits bei einer Anfrage oder Bitte einer anderen Person an sie sofort deutlich spürte, dass sie das nicht wollte oder konnte, oder eben nur unter Aufbietung aller Kräfte. Doch wie sollte sie aus diesem „Ich-sag-Ja-und-meine-eigentlich-Nein“-Muster herauskommen? Wir richteten deshalb unseren Blick auf die Analyse des Nein-Sagens.

Ein klares Nein ist ein Zeichen von Selbstachtung

Es stimmt, dass Ja-Sagen Mut und Offenheit bedeutet, sich auf den Fluss des Lebens einzulassen und zu sehen, was geschieht. Ein klares Nein ist jedoch keinesfalls ein Zeichen von Schwäche oder Ablehnung, sondern von Selbstachtung. Es bedeutet ein klares Ja zu dir selbst. Es bedeutet, dir mutig Raum zu schaffen für deine eigenen Bedürfnisse. Es hilft dir, dich abzugrenzen und Missbrauch zu verhindern. Nein zu sagen bedeutet, den Mut aufzubringen, dass dich dein Gegenüber möglicherweise nicht mehr mag.

Sollte jedoch dein Nein wirklich dazu führen, dass du deshalb weniger geliebt wirst, kannst du froh sein, den dich vermeintlich liebenden Menschen entlarvt zu haben als manipulative, egoistische Person, der es nur um die Befriedigung eigener Wünsche und Bedürfnisse geht und nicht wirklich um dich.

Ein ehrliches Nein ist ein vertrauensvolles Ja zu dir selbst

Und immer dann, wenn du ganz genau spürst, dass du Nein sagen möchtest, aber dennoch Ja sagst, hat das Ja definitiv nichts mehr mit Offenheit, Mut und Vertrauen in das Leben zu tun. Dann ist ein solches Ja immer ein Nein zu dir selbst. In solch einem Ja, wenn du eigentlich lieber Nein sagen möchtest, sagst du dann immer machtvoll Nein zu dir selbst. Sagst du jedoch Nein, wenn du ein Nein fühlst und Nein

sagen möchtest, dann sagst du ein wirklich mutiges, offenes, vertrauensvolles Ja zu dir selbst.

Celina konnte deutlich erkennen, dass es nicht darum ging, ihr bisheriges gewohnheitsmäßiges Ja-Sagen durch ein reflexhaftes Nein zu ersetzen, sondern klarer zu werden über all die Situationen, in denen das Nein im Ja steckt und das Ja im Nein. Die Herausforderung bestand anfangs für sie darin, herauszufinden, wann sie Ja aus Überzeugung sagte und nicht aus Angst, den Erwartungen ihres Gegenübers nicht zu genügen. Nicht weniger schwierig war es für sie, ein Gespür dafür zu entwickeln, wann sie überzeugt Nein sagte, nicht aus Trotz oder Bequemlichkeit, sondern weil es für sie ein tiefes Ja zu sich selbst bedeutete.

Ein klares, echtes Ja oder Nein stärkt das Selbstwertgefühl und die Lebensfreude

Celina machte dabei eine für sie überraschende Beobachtung. Sie erkannte, dass sie sich jedes Mal, wenn sie ein echtes Ja sagte, energievoll und lebendig fühlte. Sie spürte dann deutlich, dass dieses Ja ganz sicher nicht aus dem Wunsch entstanden war zu gefallen. Genauso erging es ihr mit ihrem bewusst ausgesprochenen Nein. Jedes Mal, wenn sie der Versuchung widerstand, Ja zu sagen, wenn sie Nein meinte, spürte sie, wie ihr Selbstwertgefühl stärker wurde und ihre Lebendigkeit zunahm.

Durch ihren bewussten Umgang mit Ja und Nein bemerkte sie auch in einigen Situationen, dass es sinnvoll war, anstatt sofort Ja oder Nein zu sagen, sich Zeit zu nehmen, in sich hineinzuspüren. Nach solchen kurzen Momenten des Innehaltens, des In-sich-Spürens, des Sich-klar-Werdens konnte sie dann den kraftvoll energetischen Strom erhöhter Lebensfreude immer wieder deutlich spüren. Dann war sie sicher:

Ich sage Ja, weil ich Ja meine – und ich sage Nein, weil ich Nein meine.

Unser Wissen ändert sich je nach Bewusstseinszustand

Jean Piaget, ein Schweizer Entwicklungspsychologe, hat sehr schön beschrieben, wie sich die Sichtweise von Kindern auf die Welt stufenweise verändert. Wenn ein kleines Kind etwas aus seinem Bettchen hinausgeworfen und es somit nicht mehr zum Spielen zur Verfügung hat, wirft es einfach noch ein zweites Spielzeug hinterher. Erwachsene, die das sehen, werden denken: *Aha, jetzt ist mein Kind wütend und schmeißt aus Zorn auch noch sein zweites Spielzeug weg.* Hätte das eine erwachsene Person getan, wäre das wahrscheinlich eine gute Erklärung. Für das Kind sieht die Situation aber völlig anders aus: Das erste Spielzeug ist weg und liegt draußen, unerreichbar vor dem Bettchen auf dem Boden. *Kein Problem,* denkt das Kind auf seine eigene Art und Weise. *Ich werfe einfach noch ein zweites Spielzeug hinterher, das holt mir dann bestimmt das erste wieder zurück ...*

So entwickelt sich unser Denken als Kind

Diese magische Sicht auf die Dinge verändert sich natürlich im Laufe der Zeit. Fallen zwischen dem zweiten und höchstens dem siebten Lebensjahr Gläser um, dann ist es für das Kind noch ganz klar: *Oh, das Glas ist müde geworden ...* Das erscheint deshalb naheliegend, da es ja selbst oft genug die Erfahrung gemacht hat, dass es leichter umfällt, wenn es

müde ist. Spätestens ab dem Alter von sieben Jahren wird sich die Vorstellung darüber ändern, warum Dinge so geschehen, wie sie geschehen. Ein Glas fällt dann nicht mehr um, weil es müde geworden ist, sondern weil es umgestoßen wurde. Und das zehnjährige Kind wird ein heruntergefallenes Spielzeug nicht mehr durch das Hinterherwerfen eines zweiten Spielzeugs zurückholen wollen. Das größere Kind hat ein anderes Bewusstsein. Sein Wissen ist nun anders. Das Spielzeug muss jetzt aktiv wieder heraufgeholt werden.

Neben den von der Hirnreifung abhängigen Stadien der Entwicklung deines Denkens spielen jedoch auch Umwelteinflüsse eine große Rolle. Hast du ältere Geschwister, die schon schwierigere Spiele spielen können, schwierigere Legobauten erstellen, wirst du mit vier Jahren selbst deutlich schwierigere Objekte bauen können als ein anderes vierjähriges Kind, das die letzten vier Jahre nur allein mit seinen Legosteinen gespielt hat.

Veränderung ist das einzig Konstante im Leben

Wissen und das daraus folgende Handeln ist strukturiert im Bewusstsein. Und da sich dein Bewusstsein ganz natürlich von Jahr zu Jahr weiterentwickelt, verändert sich auch deine Sichtweise auf vieles in der Welt um dich herum. Jede neue Erfahrung, die du machst, jede neue Information, die du erhältst, kann deine Meinung über etwas Bestimmtes

verändern. Und das kann von einem Moment auf den anderen geschehen.

Scheue dich also nicht, heute deine Sichtweise von gestern zu ändern, wenn du gute Gründe hast, etwas neu zu sehen, neu zu bewerten, neu zu behandeln.

Konrad Adenauer, der von 1949 bis 1963 Bundeskanzler war, ist ein berühmtes Beispiel für einen Menschen, der seine Meinung änderte, wenn neue Informationen oder Umstände dies erforderten, und er stand öffentlich dafür ein. Der Satz: „Was kümmert mich mein Geschwätz von gestern!“ wird ihm genauso zugeschrieben wie der protokollierte Satz aus einer Fraktionssitzung: „Aber meine Herren, es kann mich doch niemand daran hindern, jeden Tag klüger zu werden.“

Ja, das einzig Konstante im Leben ist Veränderung. Du kannst dich wirklich jeden Tag dafür entscheiden, deine Vorstellung von etwas zu ändern, wenn es dafür gute Gründe gibt. Du hast sowohl die Freiheit, dich persönlich weiterzuentwickeln, als auch die Herausforderung, dich gemäß deinen neuen Erkenntnissen zu verhalten. Stabilität und Flexibilität sind dabei hilfreiche Pfeiler und oftmals Schlüssel zum Erfolg.

Warum es sich lohnt, Entscheidungen und Einstellungen zu ändern

Die Entscheidung, dich dazu zu bekennen, dass du jetzt, gemäß deinem jetzigen Bewusstseinszustand, etwas anders

siehst als zuvor, erfordert zugegebenermaßen bisweilen etwas Mut. Mut jedoch, der sich lohnt. Die bewusste Entscheidung, deine Bewertungen und Einstellungen zu ändern, führt vorhersagbar zu mehr Lebensfreude und einem erfüllteren und erfolgreicheren Leben. Du bist dadurch flexibler und anpassungsfähiger. Dies ist in einer sich ständig verändernden Welt von unschätzbarem Wert und hilft dir sicherlich dabei, deine Ziele effektiver zu erreichen.

Erfreue dich an neuen Informationen, an neuen Sichtweisen, an neuen Eindrücken auf deinen Reisen und deinen Streifzügen durch gute Literatur. Erfreue dich an Gesprächen mit Menschen, die unterschiedliche Perspektiven haben, die aus anderen Kulturen, aus anderen Denk- und Lebenswelten kommen. Erfreue dich an den Veränderungen deiner Sichtweise auf die Welt, die sich einstellen durch Zeiten des Selbstrückbezugs, durch tägliche Zeiten der Stille.

Sei offen für neue Erfahrungen. Schnuppere an so vielen Honigtöpfen des Lebens wie möglich. Lerne immer wieder Neues. Folge dem, was dich anzieht, lass dich immer wieder ein. Sichtweisen und Bewertungen verändern sich am nachhaltigsten durch neue Erfahrungen.

Genieße die Fülle der Vielschichtigkeit des Lebens! Genieße die Vielschichtigkeit deines eigenen Bewusstseins! Genieße den Wechsel von Ruhe und Aktivität! Behalte dir deine kindliche Neugier bis ins hohe Lebensalter!

Impuls zur Vertiefung

Auch anders sein

Du siehst die Welt
durch deine Geschichte.

Und der andere
durch seine.

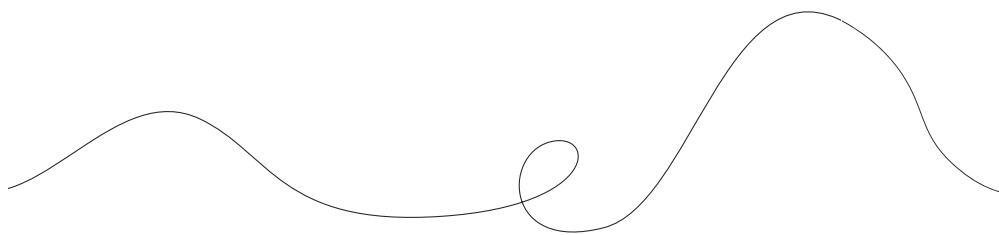
Es gibt Momente,
in denen wir glauben:
Wenn ich recht habe, bin ich sicher.

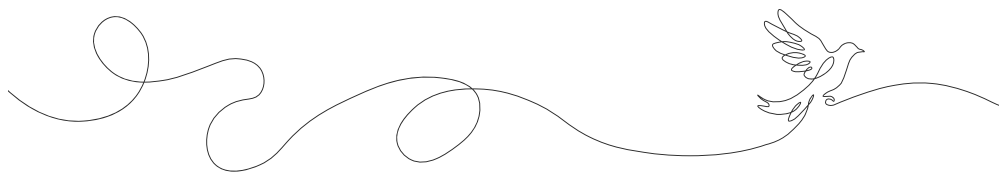
Doch Sicherheit entsteht nicht nur durch Recht,
sondern durch Weite.

Weite ist die Fähigkeit,
zwei Wahrheiten zu halten,
ohne eine vernichten zu müssen.

Vielleicht ist Weisheit nicht:
„Ich weiß es.“

Vielleicht ist Weisheit:
„Ich kann es noch anders betrachten.“





7

Lebensfreude und Sinn – das unsichtbare Netz

Sinn ist keine Leistung

Sinn entsteht nicht durch Perfektion.

Lebensfreude auch nicht.

Beides entsteht durch Verbundenheit.

Mit sich.

Mit anderen.

Mit dem Leben selbst.

Das Glück liegt in dir

Innerhalb fast jeder Therapie taucht die Frage auf, was es braucht, um glücklich zu sein, was der beste Weg zum Glück wohl sein mag. Anja zum Beispiel vertrat die Meinung: „Glück fällt niemandem in den Schoß. Man muss es sich erarbeiten. Entscheidungen treffen. Risiken eingehen. Scheitern, wieder aufstehen. Niemand sonst ist verantwortlich. Du bist deines Glückes Schmied – oder du bleibst unglücklich.“

Glück liegt nicht im erfolgreichen Erreichen von Zielen

Das widerspricht der verbreiteten Vorstellung von den Wegen, die die meisten Menschen glauben gehen zu müssen, um glücklich zu sein. Wenn ich frage: „Was tun Sie konkret, wenn Sie glücklich sein wollen?“, antworten viele Patientinnen und Patienten typischerweise so wie Klaus: „Ich setze mir Ziele. Ich bemühe mich, mehr zu leisten, strukturierter, erfolgreicher zu sein.“ Manchmal lautet die Antwort auch: „Zufrieden und glücklich fühle ich mich nur, wenn ich mich anstrengende. Wenn ich mich nicht anstrengende, fühle ich mich nutzlos und verantwortungslos. Ja, ich bin überzeugt, mir darf es nur gutgehen, wenn ich mich anstrengende.“

Als ich Klaus fragte, ob es Situationen gibt, in denen er nichts leistet und es ihm trotzdem gutgeht, kam seine Ant-

wort wie aus der Pistole geschossen: „Das passiert schon manchmal – aber das scheint mir bedeutungslos zu sein. Ich fühle mich dann innerlich getrieben, wieder etwas Sinnvolles zu tun. Dann höre ich immer meinen Opa sagen: Müßiggang ist aller Laster Anfang.“

Dein Glück ist bereits in dir – du musst dich nicht dafür anstrengen

Susanne wiederum, die schon seit vielen Jahren regelmäßig Yoga praktiziert, vertrat eine ganz andere Sichtweise: „Die meisten meiner Freundinnen sind Macherinnen. Ich bin jedoch der Meinung, dass genau dieses *Machen* das Problem ist. Glück entsteht nicht durch Anstrengung. Es zeigt sich, wenn du aufhörst, dich selbst anzutreiben. Glück ist nicht das Ergebnis einer Kette von Handlungen. Es ist das Erkennen dessen, was du im Innersten bereits bist.“

Sie beeindruckte mich sehr damit, wie sie meine bewusst provozierend formulierte Frage beantwortete. Meine Frage lautete: „Das klingt schön, was du sagst, aber ehrlich gesagt auch bequem. Wenn du dich einfach hinsetzt und erkennst, dass du angeblich glücklich bist, ändert das deine Rechnungen? Deine Beziehungen? Deine Vergangenheit?“ „Nein, natürlich nicht! Aber es ändert mich als diejenige, die sich mit der Rechnung, meinen Beziehungen und meiner Vergangenheit auseinandersetzt. Ich, Susanne, war tatsächlich selbst lange der tiefen Überzeugung, dass mein Glück abhängig ist von äußeren Bedingungen. Deshalb trieb ich

mich an bis zur Erschöpfung, um all das zu bekommen, was ich meinte erreichen und haben zu müssen, um glücklich zu sein. In den Momenten der Stille während meiner Yoga- und Meditationsübungen spürte ich jedoch immer mehr diese Augenblicke innerer Sicherheit, dass bereits jetzt, mit allen Mängeln in meinem Leben, ganz tief in mir bereits alles gut ist.

In einem alten Yogatext, in dem die Essenz des Bewusstseins beschrieben wird, fand ich dann etwas, das meine Erfahrung zu bestätigen schien. Da heißt es, dass das Bewusstsein, wenn es sich seiner selbst bewusst wird, erkennt, dass da nicht nur eigenschaftslose Stille ist. Die stille Basis des Bewusstseins wird dort beschrieben mit den drei Eigenschaften: *Sat*, *Chit* und *Ananda*. Stille Bewusstheit hat die Eigenschaften von *Sat* – Energie, *Chit* – Bewusstheit und *Ananda* – Glückseligkeit.

Erfreue dich deiner Lebendigkeit im Verfolgen deiner Ziele – ohne dein Glück daran zu binden.

Glück ist nicht der Preis für Erfolg, den es zu erreichen gilt, um glücklich zu werden, sondern der Urgrund, aus dem wir alle leben.

Der Tod weist auf die Fülle des Lebens

In vielen Therapien bringe ich das Thema Tod zur Sprache, einfach weil es nach wie vor zu den Top Ten der Tabuthemen gehört. Mitunter zitiere ich gerne meine Oma, die von einem Sonntagsgottesdienst nach Hause kam und lachend erzählte: „Wisst ihr, was der Pfarrer heute gepredigt hat? Er hat gesagt: Alle Menschen müssen sterben – vielleicht auch ich ...“

Das zeigt, wie tief die Verweigerung sitzt, sich mit dem Thema Tod auseinanderzusetzen. Und das, obwohl jede und jeder weiß: Der Tod ist gewiss, die Stunde nicht! (Manche von uns lernten es sogar auf Lateinisch zu sagen: *Mors certa, hora incerta.*) Ja, der Tod ist uns allen gewiss. Die Stunde unseres Todes ist jedoch unbekannt und daher für alle sowohl unbestimmt als auch nicht vorhersagbar. Genau deshalb ist das Thema Tod zugleich das lebensförderlichste Thema überhaupt.

Wie kann uns das Wissen um den Tod dabei helfen, Klarheit zu erlangen?

Angesichts der Tatsache, dass das Morgen für niemanden von uns gewiss ist, stellt sich noch radikaler die Frage, wie wir unser Leben leben wollen. Fragen wie: „Wenn ich nur

noch ein Jahr zu leben hätte, nur noch einen Monat, nur noch eine Woche, nur noch den heutigen Tag, nur noch eine Stunde ... Was würde ich dann noch tun?“ sind wertvolle Helfer. Sie können dir Klarheit geben, was du wirklich, wirklich willst. Was dir wirklich, wirklich wichtig ist. Was du gelebt haben möchtest, um in Frieden sterben zu können, ohne das Gefühl der Verbitterung zu erleben, das Wichtigste nicht gelebt zu haben.

Bevor du dir am Ende deiner Tage sagen musst: „Wenn ich noch einmal zu leben hätte, dann würde ich ...“, schaue jetzt, was von deinem aktuellen Leben du genau so weiterleben möchtest, was du weniger oder gar nicht mehr tun möchtest, was du stattdessen mehr tun oder neu beginnen möchtest. Verschiebe angesichts deines sicheren Todes nichts mehr auf den Sankt-Nimmerleins-Tag.

Neben dieser Funktion, dein Lebensfreude-Zeitmanagement zu optimieren und dir bewusst zu werden, was dir wichtig und weniger wichtig oder irrelevant ist, hilft dir das Thema Tod auch dabei, dein Gefühlsmanagement zu verbessern.

Miss die Windstärke deiner Gefühle

Deine Bewusstheit über die Tatsache, dass sowohl du sterben wirst als auch jeder dir wichtige Mensch und jedes dir wichtige Tier, kann deine Klarheit auch bei emotionalen Turbulenzen ganz wesentlich erhöhen.

Carlos Castaneda berichtete hierzu schon 1976 über eine erstaunliche Lebenshilfe-Technik der indigenen Volksgruppe der Yaqui:

„So kennt es jedes Kind der Gemeinschaft von klein an: Wann immer du in eine schwierige Lage kommst, in der deine Gefühle Achterbahn fahren, erinnere dich daran, dass der Tod als schwarzer Vogel immer auf deiner linken Schulter sitzt. Frage ihn um Rat, was jetzt zu tun oder zu lassen ist. Und – so lernt es jedes Kind – schau auch auf die linke Schulter deines Gegenübers, wo ebenfalls der schwarze Vogel sitzt. Ganz besonders wichtig ist das in Momenten, in denen die andere Person unangenehme Gefühle in dir auslöst wie Ärger, Wut, Scham oder Eifersucht.“

Zeichne ein einfaches Strichmännchen mit einem Vogel auf der Schulter. Schau es an und überprüfe für dich, inwieweit dir das, was Castaneda zu berichten wusste, weiterhelfen kann.

Aus der Erkenntnis der modernen Emotionsforschung kannst du diese Technik weiter optimieren, indem du versuchst, dir der Intensität deines erlebten Gefühls bewusst zu werden und es auf einer Skala von 0 bis 10 einstuft.

Beginne deine innere Analyse der Situation also immer mit: „Jetzt fühle ich X, Y oder Z (z. B. Angst, Wut, Scham ...) in der Stärke des Windes (Skala 1 bis 10)“, also z. B.: „Jetzt fühle ich Wut der Windstärke 9!“ Benenne dein Gefühl, bestimme die

Windstärke dieses Gefühls. Und im Bewusstsein, dass jede und jeder in jedem Moment sterben kann, überlege dir, wie du jetzt auf dein Gegenüber oder eine dir unangenehme und hochemotionale Situation angemessen reagieren kannst.

Vereinbare mit dir selbst wöchentliche Treffen, bei denen du dir die Frage stellst: Wie oft habe ich diese Woche auf meine eigene linke Schulter geschaut? Wie oft habe ich diese Woche auf der linken Schulter meiner Mitmenschen den schwarzen Vogel gesehen, bei welchen Gefühlen, in welcher Windstärke? Was habe ich daraufhin anders gedacht, anders gefühlt, anders gemacht?

Sprich mit dir selbst und deinen Liebsten über den Tod

Erweitere deine Landkarte. Erkläre das Thema Tod zur tabufreien Zone des darüber Nachdenkens, Fragens, Sprechens. Das Wort Tabu geht zurück auf das polynesisches Wort *Tapu*. *Tapu* ist das, was nicht betreten werden darf, das, was unantastbar ist, das, wonach nicht gefragt, ja, worüber nicht einmal gesprochen werden darf.

Stelle dir selbst Fragen wie: Habe ich eigentlich Angst vor dem Tod? Möchte ich, dass meine Liebsten an meiner Seite sind, wenn ich sterbe? Wie und wo will ich beerdigt werden? Lieber eine Party oder lieber ein stilles Ereignis? Wie soll der Text lauten, der auf meiner Trauerkarte oder meiner Todesanzeige steht?

Und wage es, das verbotene Gebiet, das *Tapu*, zu betreten, auch gegenüber den Menschen, die dir wichtig sind. Ein Sonntagsspaziergang, eine gemütliche Kaffeerrunde, ein mit deinen Liebsten verbrachter Sommerabend auf der Terrasse sind wunderbare Gelegenheiten, auch ihnen diese Fragen zu stellen.

Lass uns über dich und mich reden. Über den Tod. Über intensives Leben und Erleben. Über das, was der Blick auf unsere Endlichkeit freisetzt an Lebensfreude, wenn das Thema Tod ab heute kein Tabu, keine verbotene Zone mehr ist. Deine Erlaubnis an dich selbst, das Thema Tod in dein Leben eintreten zu lassen, beeinflusst deine Lebensfreude vorhersagbar intensiv und positiv.

Es gibt ein Leben vor dem Tode ...

Gut gefällt mir in diesem Zusammenhang auch die Aussage des alten Geheimrats Goethe, der Folgendes geantwortet haben soll, als ihn die Damen des Hofes danach fragten, was er denn über das Leben nach dem Tode zu sagen hätte: „Meine Damen, über das Leben nach dem Tode vermag ich Ihnen nichts Gewisses zu sagen. Eines aber weiß ich sehr gewiss: Es gibt ein Leben vor dem Tode! Und das so intensiv wie möglich zu leben, möchte ich Sie aufs Herzlichste einladen.“

Wonach wir streben

In den 46 Jahren, in denen ich therapeutisch tätig bin, stellen und stellen sich für viele der Menschen, die zu mir kommen, immer wieder die Fragen: Was ist mir wichtig? Was ist für mich wesentlich in meinem Leben? Was brauche ich wirklich – und was nicht? Eine Antwort, die für mich inmitten aller vorgebrachten sonstigen Überlegungen immer wieder auftaucht, ist:

Wir alle wollen Liebe und keinen Schmerz!

Es ist so offensichtlich, dass wir mit allem, was wir tun – und manchmal auch trotz allem, was wir tun oder nicht tun – geliebt werden wollen. Zu Recht sangen schon die Beatles 1968 das von John Lennon und Paul McCartney komponierte Lied: „All you need is love, all you need is love.“

Die Grundbedürfnisse und -wünsche jedes Menschen

In der wissenschaftlichen Suche nach dem, wonach wir streben, in der Suche nach unseren menschlichen Grundbedürfnissen, haben verschiedene Forschende verschiedene Ergebnisse vorgelegt.

Nach Marshall B. Rosenberg, dem Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, hat jeder Mensch neun Grundbestrebungen. Das Bestreben nach:

1. Körperlichem Wohlbefinden (Luft, Wasser, Nahrung)
2. Sicherheit
3. Liebe
4. Empathie
5. Kreativität
6. Geborgenheit
7. Spiel, Freizeit, Zufriedenheitserlebnissen
8. Autonomie
9. Sinnerfahrung bzw. Sinnhaftigkeitserfahrung (vgl. Viktor Frankl).

Der Psychologe Rainer Sachse sieht bei jedem Menschen im Wesentlichen sechs tiefe Wünsche, die uns im sozialen Zusammensein wichtig sind. Den Wunsch nach:

1. Anerkennung, Wertschätzung: Andere sollen uns positiv sehen.
2. Wichtigkeit: Wir möchten für andere wichtig sein.
3. Verlässlichkeit: Andere sollen verlässlich in Beziehung mit uns bleiben.
4. Unterstützung: Andere sollen uns nach ihren Möglichkeiten unterstützen.
5. Autonomie: Bei aller Liebe und Verbundenheit mit anderen möchten wir auch – ganz nach Udo Lindenberg – „unser Ding machen“.

6. Respekt gegenüber unseren Grenzen: Wir möchten, dass andere die Unverletzlichkeit unseres eigenen Territoriums respektieren und unsere eigenen Grenzen anerkennen, vor allem und unabdingbar unsere körperlichen Grenzen.

Nach dem Psychotherapieforscher Klaus Grawe hat jede Person vier wesentliche Grundbedürfnisse. Das Bedürfnis nach:

1. Selbstwerterhöhung, dem Wunsch positiver Definition durch andere
2. Orientierung und Kontrolle
3. Bindung und sozialen Beziehungen
4. Lustgewinn und Unlustvermeidung

Denny Yuson Sánchez, der ehemalige Leiter des Phönix House in New York, beschreibt als wichtigstes Basismotiv jedes Menschen nur einen Wunsch: geliebt zu werden und Liebe geben zu können: „We all need love – not pain.“

Der Philosoph Peter Sloterdijk wiederum beschreibt das tiefste Bedürfnis eines jeden Menschen im Zusammensein mit anderen so: „Jeder Mensch ist ein Wesen mit Würdeverlangen.“

Welche Wirkung hat unser kindlicher Wunsch nach elterlicher Wertschätzung?

So unterschiedlich die einzelnen Forschungsergebnisse auf den ersten Blick erscheinen mögen, so offensichtlich wird bei genauerem Hinschauen die Gemeinsamkeit, die Schnittmenge all dieser Aussagen: Wenn du zur Welt kommst, wünschst du dir aus tiefstem Herzen, dass dich Vater und Mutter anstrahlen und du hörst und siehst: „Großartig, dass du da bist, toll, dass es dich gibt!“

Und neben diesem positiven, liebevollen Blick auf dich möchtest du in vielen praktischen Kleinigkeiten des Alltags erleben, wie wichtig du deinen Eltern bist. Zuverlässig sollten sie da sein für dich, unterstützend und gleichzeitig dir deinen eigenen, altersgemäßen Freiraum geben, dich zunehmend in deiner Autonomie achten. Grenzüberschreitungen körperlicher Art sollten genauso ein Tabu sein wie die ungefragte Entsorgung deiner Lieblingsspielsachen, deiner Lieblingskleidung oder das respektlose Betreten deines Zimmers, ohne anzuklopfen.

Bei vielen von uns war aber genau das oftmals nicht der Fall. Wie ein trockener Schwamm sind wir dann hungrig nach den kleinsten Signalen, die uns versprechen, jetzt als Erwachsene genau das zu bekommen, was uns als Kind vorenthalten wurde. Sigmund Freud formulierte es einst so: „Viele Menschen suchen ein Leben lang nach dem Glanz im Auge von Vater und Mutter ...“

Schenke dir Selbstliebe

Mein Rat an alle meine Patientinnen und Patienten – und auch an dich! – lautet deshalb: Gib dir ganz großzügig, jedes Mal, wenn du an einem Spiegel vorbeikommst, dieses strahlende, liebevolle Anerkennen und dieses Freuen über dich. Schenke dir selbst diesen Glanz in deinen Augen, geboren aus dem tiefsten Segenswunsch an dich: „Wie schön, dass du geboren bist, wie schön, dass es dich gibt!“ Auch wenn du gerade mal wieder völlig zerzaust und gebeutelt vorm Spiegel stehen magst. Fülle deine Zellen mit dem Wesentlichsten, wonach wir alle uns sehnen: LIEBE.

Sage dir wieder und wieder:

Du ... (dein Name) bist liebenswert – genau so, wie du bist.

Du ... bist liebenswert – genau so, wie du bist. Du ... bist liebenswert – genau so, wie du bist.

Du ... bist liebenswert – genau so, wie du bist. Du ... bist liebenswert – genau so, wie du bist.

Du ... bist liebenswert – genau so, wie du bist. Du ... bist liebenswert – genau so, wie du bist.

Wir alle brauchen Liebe und keinen Schmerz, zu allen Zeiten in unserem Leben!

Impuls zur Vertiefung

Ein leises Ja

Sinn ist oft kein großes Feuerwerk.

Sinn ist ein leises „Ja“.

Ein Gespräch, das heilt.

Ein Blick, der versteht.

Ein Nein, das dich schützt.

Ein Atemzug, der dich zurückholt.

Vielleicht ist das, was uns verbindet,
nicht eine Idee.

Sondern ein Netz
aus kleinen menschlichen Momenten.

Und wenn du heute
nur einen Faden davon spürst,
dann war dieser Tag nicht umsonst.

Epilog

Die Rückkehr zur Verbundenheit

Wenn wir „richtig“ sagen, meinen wir oft: sicher.
Wenn wir „falsch“ sagen, meinen wir oft: gefährlich.

So wird Bewertung zum Versuch, das Leben zu kontrollieren.
Doch das Leben lässt sich nicht kontrollieren.
Es will gelebt werden.

In der Therapie erlebe ich immer wieder:
Heilung beginnt selten mit dem perfekten Plan.
Heilung beginnt mit einem Moment von Ehrlichkeit.

„So geht es mir.“
„Das brauche ich.“
„Das ist die Angst, die ich empfinde.“
„So wünsche ich mir Nähe.“

In diesem Moment verschiebt sich etwas:
Vom Urteil zur Beziehung.
Vom Kampf zur Begegnung.
Von der Isolation zur Verbindung.

Vielleicht liegt der tiefste Frieden nicht darin,
dass alles gut wird.
Sondern darin,
dass wir lernen, auch im Unfertigen verbunden zu bleiben.

Mit uns.
Mit anderen.
Mit dem Leben.

Und wenn du dieses Buch schließt,
dann wünsche ich dir nicht, dass du alles „richtig“ machst.

Ich wünsche dir etwas anderes:

Dass du dir selbst näherkommst.
Dass du den Mut findest, zu fühlen.
Dass du dich traust, zu sprechen.
Dass du Grenzen setzt, ohne hart zu werden.
Dass du weich bleibst, ohne dich zu verlieren.

Denn jenseits von richtig und falsch
liegt nicht Beliebigkeit.

Dort liegt Menschlichkeit.

Dein
Gert Kowarowsky

Über den Autor

Seit 1980 lebt und arbeitet der Diplom-Psychologe und Verhaltenstherapeut **Gert Kowarowsky** in Bad Steben. Er ist Seminarleiter, Supervisor, Lehrtherapeut und Fachbuchautor. Themenschwerpunkte seiner Arbeit sind u. a.: Selbstwertschätzung, Stressbewältigung und Burn-out-Prophylaxe, Meditation, Entwicklung von Achtsamkeit und Dankbarkeit, Einsatz kreativer Interventionen in der Verhaltenstherapie.

Für den PAL Verlag veröffentlichte Gert Kowarowsky bereits mehrere erfolgreiche Bücher und wirkt an dem jährlich erscheinenden *Lebensfreude-Adventskalender* mit. Darüber hinaus teilt er jeden zweiten Sonntag im PAL Newsletter *Vitamine für die Seele* sein Wissen und seine Erkenntnisse aus der therapeutischen Arbeit in der Kolumne *Erfahrungen aus der Praxis*. 2022 entstand aus diesen tiefgründigen und humorvollen Texten das erste therapeutische Lesebuch *Was dir guttut, tut dir gut*, das bereits in der 3. Auflage erschienen ist. *Jenseits von richtig und falsch* ist das lang ersehnte Nachfolgewerk.



ISBN 978-3-910253-09-4



Mehr zu Gert Kowarowsky unter
<https://www.kowarowsky.de/>



Die Bücher und Kalender von Gert Kowarowsky findest du im Buchhandel oder direkt im PAL Onlineshop unter <https://shop.palverlag.de/kowarowsky>

Kostenlose Hilfen im Internet

Eigene Wege für ein gutes Leben finden: Unsere Expertenrat-Webseiten unterstützen dich in schwierigen Lebenssituationen ebenso wie im Alltag mit hilfreichen Beiträgen und Tipps, Übungen und Denkanstößen, Videos und Podcasts sowie Selbsttests.

www.palverlag.de

Hilfe zur Selbsthilfe bei Problemen und Krisen, von Burn-out und Depression über Ängste und Süchte bis hin zu Konflikten mit dem Umfeld.

Dazu inspirierende Denkanstöße, die stärken, aufbauen und motivieren.



www.angst-panik-hilfe.de

Informationen, Videovorträge, Tests und PDF-Ratgeber zu den meisten Angststörungen für Betroffene und Angehörige.



www.psychotipps.com

Selbsthilfe-Strategien, Trainings und Programme, um sich persönlich weiterzuentwickeln.



www.partnerschaft-beziehung.de

Tipps für eine erfüllte Partnerschaft und Hilfe bei Beziehungsproblemen.



Entdecke unseren kostenlosen Newsletter

**Alle zwei Wochen eine neue Ausgabe zu spannenden
Themen aus Psychologie und Persönlichkeitsentwicklung,
dazu attraktive Angebote für Kalenderprodukte und App**

**Melde dich jetzt an und werde eine oder
einer von 40.000 Abonnent:innen**



