

Sylvia Wetzel

Auftanken **und**
Entspannen

in Beruf und Alltag

edition tara libre 2007
Überarbeitete Fassung 2009

Sylvia Wetzel: Auftanken und Entspannen, in Beruf und Alltag. Thesen und Übungen für Menschen in sozialen, helfenden und heilenden Berufen. 24 S.
Berlin: edition tara libre 2007. Überarbeitete Fassung 2009.
Gesamtauflage 2014: 1100 Ex. Reihe Kleine Schriften 6: K6

© Sylvia Wetzel 2007. 2011. 2014

Für weitere Seminare zum Thema Auftanken wenden Sie sich bitte an unser Büro

Büro: Nives Bercht
Heckmannufer 4a, 10997 Berlin
(030) 618 12 14. info@sylvia-wetzel.de
www.sylvia-wetzel.de, www.tara-libre.org

Bestellungen von Schriften und CDs:
bestellungen@tara-libre.org
edition tara libre, Lindenstr. 6, 14974 Ludwigsfelde

Inhalt

Zum Seminar	4
Einführung	5
Teil Eins: Entspannen und Auftanken	
1 Körperlich entspannen	6
2 Geistig entspannen	7
3 Ein Arbeitsmodell für alle Übungen: Die vier Grundlagen der Achtsamkeit	8
4 Einige Grundübungen	10
5 Auftanken: Thematische Übungen	13
Auftanken: Freude und Energie	13
Müdigkeit und ihre Heilmittel	14
Teil Zwei: Mich und die Welt verstehen	
6 Innen und Außen	15
Thesen – Anlass, Stimmung, Hintergrund – Übungen	
7 Selbstbilder und Fremdbilder:	17
Wie sehe ich mich und die Welt? – Ein Arbeitsmodell: Die vier Schleier – Leben mit und ohne Urvertrauen – Übungen – Urvertrauen – Exkurs zu Gruppen	19
8 Gedanken, Emotionen, Verhalten – Thesen und Übungen	20
Übungsmaterialien: Lesen und Hören	23

Zu dieser Broschüre

Sie entstand als Arbeitsmaterial für die Kurse „Auftanken im Beruf“, die ich ab 1995 im Sozialpädagogischen Fortbildungswerk Brandenburg (SPFW) durchgeführt habe, 1992-2004 in Blankensee und 2005-2006 in Ludwigsfelde Struveshof. Es wurde 2007 mit der Berliner Partnereinrichtung im Jagdschloss Glienicke, Nähe Potsdam, zum SFBB zusammengelegt. In Zusammenarbeit mit der Buddhistischen Akademie bietet es ein- bis dreitägiges Auftank-Seminare für Menschen aus allen sozialpädagogischen Arbeitsfeldern aus Berlin und Brandenburg an.

Das Seminar „Auftanken und Entspannen“

Der aufgelockerte Tagesablauf der ein- bis dreitägigen Seminare bietet auch motivierten NeueinsteigerInnen einen sanften Einstieg in die Entspannungsarbeit. Auf Wunsch erhalten Sie ein speziell auf Ihre Bedürfnisse zugeschnittenes Übungsprogramm und Anregungen für die Entspannungsarbeit mit Ihren KollegInnen und Ihrem Klientel. Es gibt Kurzvorträge, stille und angeleitete Übungen, Gespräche in kleinen Gruppen und im Plenum und kleine Mal- und Schreibübungen. Bitte bequeme Kleidung, Schreibzeug und Malsachen mitbringen.

Ansatz und Lernziele

Ansatz: Im Seminar gehen wir von eigenen Erfahrungen aus und ordnen in einem ersten Schritt unsere eigenen Stile der Entspannung und des Auftankens den im Seminar behandelten Schwerpunkten zu.

In allen Phasen des Kurses stehen Ihre eigenen Erfahrungen im Zentrum. So können Sie selbst erkennen, wie Sie unbewusst viele Techniken bereits üben oder von anderen Menschen kennen. Das macht es leichter, neue Techniken auszuprobieren und einzusetzen. Nicht alle Übungen sind für alle geeignet. Jede Person sucht sich die Übungen heraus, die ihr zusagen und die sie zu Hause ausprobieren möchte.

Lernziele: Das Seminar will einen Überblick über einfache Verfahren der Tiefenentspannung und des Auftankens geben, zur systematischen Übung zu Hause anregen und diese mit Übungen unterstützen.

Materialien: Neben dieser Broschüre gibt es weitere Materialien zur Unterstützung der eigenständigen Übung. Hinweise im Anhang.

Einführung

Menschen in sozialen Berufen wollen und sollen anderen Menschen bei ihren Problemen in Arbeit und Alltag helfen. Wie gehen wir damit um, wenn unsere Ratschläge und Hilfsangebote nicht angenommen werden oder unsere Arbeit nicht die erwünschten Ergebnisse zeigt?

Wie gehen wir damit um, dass unsere Kraft sich manchmal erschöpft, wir Mut und Energie verlieren und uns häufig überfordert und ausgebrannt, müde und entmutigt fühlen? Wie können wir Erfahrungen von Kompetenz, Freude und Inspiration bei uns selbst und im Kontakt mit KollegInnen, KlientInnen und Vorgesetzten fördern?

Stille und angeleitete Übungen können uns dabei helfen, unsere Kräfte zu regenerieren und Offenheit, Klarheit und Geduld zu entwickeln. Sie bieten Anregungen, unsere Erwartungen an uns, die KlientInnen und die beteiligten Institutionen zu untersuchen, unsere Vorstellungen von Glück und Erfolg kennenzulernen und inneren Unruhe und Anspannung genauer zu spüren und abzubauen.

In der Regel klappt es mit Entspannungsübungen alleine und zuhause erst dann, wenn Sie eine persönliche Einführung erhalten haben. Durch Abendkurse oder eine mehrtägige Veranstaltung lernen Sie einige Übungen kennen, können Fragen klären und haben dann genügend Vertrauen und eine stabile Motivation für das Üben zuhause. Wenn Sie Bekannte oder Kollegen haben, die solche Übungen auch gerne machen, unterstützt ein gemeinsamer Nachmittag oder Abend, alle ein oder zwei Wochen für zwei Stunden, die eigene Übung enorm. Sie können dann zwei stille Übungen durchführen, sich gegenseitig anleiten und über ihre Übung zuhause sprechen.

Jütchendorf im November 2007

Sylvia Wetzel

Teil Eins: Entspannen und Auftanken

Vorbemerkung

Wer Entspannungsverfahren kennen lernen will, braucht Zeit. Hier und da fünf oder zehn freie Minuten vor oder nach einem anstrengenden Arbeitstag tun gut und dienen der Erholung. Damit wir tief entspannen und Kraft schöpfen und konstruktiv über unser Leben nachdenken können, brauchen wir Muße. Und das bedeutet nach Hannah Arendt: Frei sein von äußeren und inneren Zwängen, dem inneren Druck, etwas anderes tun zu müssen. Muße ist also ein Zeitraum, in der wir nichts anderes tun wollen und sollen, als einfach da sein mit uns und der Welt.

Körperlich entspannen: Viele Menschen kennen und üben Formen der Körperentspannung.

Geistig entspannen: Wie man sich gezielt geistig entspannen kann, wissen die meisten nicht.

Auftanken: Viele Menschen wissen, wie sie auftanken können, üben das aber nicht systematisch und regelmäßig.

Sich und die Welt besser verstehen: Die meisten unterschätzen, wie viel ihre persönliche Einstellung zum Leben, Werte und Vorstellungen, Selbstbilder und soziale Netze zu ihrem Lebensgefühl beitragen. Diesem Thema ist der zweite Teil gewidmet

1 Körperlich entspannen

Wir entspannen mit Hilfe der fünf Sinne:

1. Wir sind *körperlich aktiv*, treiben Sport, bewegen, dehnen, und strecken uns, gehen tanzen, schwimmen und spazieren.
2. Wir bleiben *körperlich passiv* und „lassen uns bewegen“ durch Krankengymnastik, Massage, auf dem Wasserbett u.a.
3. Wir bleiben *körperlich passiv* und nehmen geistig Eindrücke auf: Wir legen uns auf das Sofa und hören Musik, lesen und unterhalten uns.

Bei einigen Mischformen von Entspannen und Auftanken ist der Ausgangspunkt der Körper. Wir bewegen uns und entspannen bei der Wiederholung bestimmter Bewegungsabläufe. Dazu gehören Übungen aus Asien wie Yoga, Tai Chi, Chi Gong u.a.

2 Geistig entspannen

Viele Menschen entspannen sich geistig am besten, wenn sie *körperlich aktiv* sind: Wir gehen spazieren und bewegen uns und richten die Aufmerksamkeit auf nichts Besonderes. Wir bleiben *geistig ungerichtet* und lassen die Seele baumeln, beim Spaziergehen, Schwimmen, Joggen u.a.

Relativ wenig vertraut ist den meisten Menschen die Kombination von körperlicher Ruhe und geistiger Wachheit, die nach innen gerichtet ist. Wir bleiben *körperlich passiv*, sitzen oder liegen still und sind *geistig wach* und aufmerksam. Wir achten dabei auf *innere* Prozesse.

Geistig entspannen mit Innenschau

Die buddhistische Tradition lehrt viele Techniken der Innenschau. Dazu brauchen wir Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit. Der indische Begriff Sati (Pali) hat zwei Bedeutungen: merken und erinnern. Wir *bemerken*, was gerade in Körper und Geist los ist und *erinnern* uns an das, *was Körper und Geist*, uns und andere, *heilt*.

Innenschau bedeutet hier: Wir richten die Aufmerksamkeit nicht nach außen sondern *nach innen*, auf die inneren Prozesse. Wir spüren uns selbst und nehmen innere Prozesse wahr. Diese Art von stillem Spüren hat einen sehr hohen Entspannungseffekt und weckt gleichzeitig Energie.

3 Ein Arbeitsmodell für alle Übungen

Die Vier Grundlagen der Achtsamkeit

Bei der Praxis der Innenschau achten wir auf vier Bereiche, zunächst während der systematischen Übung und später dann auch im Alltag. Das führt zu körperlicher und geistiger Entspannung und hilft Energie zu tanken. Wir achten auf:

1. Körperempfindungen (Tastsinn) und die übrigen vier Sinne
2. Grundgefühle und unsere emotionale Reaktionen darauf
3. Grundstimmungen
4. Gedanken

Körperempfindungen

Wir nehmen sie mit dem Tastsinn wahr: heiß, kalt, pochen, prickeln, Druck, Anspannung, weich, vage, weiß nicht.

Grundgefühle

Sie sind lebensnotwendig und ermöglichen eine erste Orientierung. Auch Tiere haben diese Art von Grundgefühlen. Sie erlauben eine einfache Bewertung unserer Erfahrungen. Wir unterscheiden drei Grundgefühle: angenehm, unangenehm und weder-noch oder neutral.

Emotionale Reaktionen

Auf die drei Grundgefühle reagieren wir meist automatisch mit eingefahrenen emotionalen Mustern. Die Art, wie wir reagieren prägt unseren sogenannten Charakter.

Im allgemeinen reagieren wir auf angenehme Gefühle mit dem Wunsch nach Mehr, mit Festhalten am Auslöser oder mit Bedauern, dass wir diese angenehmen Gefühle selten erleben.

Auf unangenehme Gefühle reagieren wir meist mit Abwehr, Schuldzuweisungen an andere oder an uns selbst oder mit Verdrängen. Wir stellen Gefühle ab oder dramatisieren sie, werden wütend, leugnen sie ganz oder rationalisieren sie weg.

Auf neutrale Gefühle, d.h. auf Situationen, die uns weder angenehm noch unangenehm scheinen, reagieren wir mit Desinteresse und Gleichgültigkeit und ignorieren so einen großen Teil unserer Erfahrungen.

Grundstimmungen

Der Buddhismus unterscheidet zunächst zwischen drei Grundtypen, die entweder von Gier, Abwehr oder Ignoranz geprägt sind. Eine andere Unterscheidung nennt fünf Neigungen, und meist steht eine im Vordergrund: 1. Trägheit und Sturheit, 2. Habenwollen und Sammeln, 3. Ablehnung und Ärger, 4. Unruhe und Sorgen und schließlich 5. Zweifel und Unentschlossenheit.

Im Westen unterscheiden wir zwischen Gefühls- und Kopfmenschen, C.G. Jung fügt dem noch den Empfindungstypus und den intuitiven Typus dazu und sagt, alle vier Typen können introvertiert oder extravertiert sein. Wir sprechen von Optimisten und Pessimisten, und viele pendeln zwischen Hektik und Trägheit. Wir nennen das Temperament, Charakter oder Typus.

Dass wir unterschiedlich sind, ist in Ordnung. Wenn wir aber unseren Typus nicht kennen, denken wir, die Welt sei so, wie wir sie mit unserer Grundstimmung sehen. Oft sind wir so mit dem identifiziert, was wir denken oder fühlen, dass wir das gar nicht bemerken und glauben, wir und die anderen und die ganze Welt seien einfach so, wie *wir* denken. Das stimmt einfach nicht.

Übung: Grundstimmung

Wir können uns fragen: Was denke ich über mich selbst? Über Menschen, die ich mag? Über Bekannte, Nachbarn und Kolleginnen? Was geht mir den ganzen Tag im Kopf herum? Mache ich vor allem Pläne? Jammere ich? Schimpfe ich? Über was und über wen? Über Dinge, die nicht funktionieren? Über mich, über andere? Worüber freue ich mich? Über welche Themen denke ich nach? Über Urteile, Meinungen, Selbstbilder, Vorurteile.

4 Einige Grundübungen

Vorbemerkung

Bei *konzentrativen* Übungen richten wir die Aufmerksamkeit auf *eine* Sache und lernen *nebenbei* Gedanken bemerken. Wenn wir bemerken, dass wir träumen, erinnern wir uns an die Übung, die wir uns gerade vorgenommen haben, z.B. Atem spüren, Körper spüren, auf einen der fünf Sinne achten: nur hören, schmecken, riechen, und kehren zurück zur Übung.

Bei *thematischen* Übungen denken wir über bestimmte Fragen nach oder über eine besonders schön oder schwierige Situation. Wir lernen erkennen, was uns Freude bereitet, was schwierig für uns ist, und welche inneren und äußeren Bedingungen Entspannung und Auftanken fördern oder blockieren. Weiter unten werden einzelne Übungen vorgestellt.

Bei *imaginativen* Übungen lassen wir Bilder auf uns wirken.

Wenn wir *meditativ gehen*, gehen wir eine Weile in Zeitlupe und dann wieder im Normaltempo. Wir achten auf unsere Füße und sprechen innerliche Worte im Rhythmus des Gehens.

Bei allen Übungen reicht es völlig aus, wenn wir mit 20-30 Prozent der Aufmerksamkeit dabei sind. Der Rest bleibt ungeachtet. Je vertrauter wir mit der Übung sind, desto leichter bleiben wir dabei, desto tiefer wird die Konzentration und desto mehr Ruhe und Klarheit, Energie und Wachheit erleben wir.

Übung 1: Den Körper spüren

Wir sitzen auf einem Stuhl, oder auf einem Kissen am Boden oder liegen bequem auf einer Yoga-Matte. Wir gehen mit der Aufmerksamkeit in etwa 30 Minuten durch den ganzen Körper und registrieren mit sanfter Aufmerksamkeit körperliche Empfindungen: Druck, pulsieren, heiß, kalt, pochen, gar nichts.

Gehen wir von Kopf bis Fuß, werden wir ruhiger. Gehen wir von den Füßen zum Kopf, aktiviert das Energie. Die übliche Reihenfolge: Von Kopf bis Becken. Von den Fingerspitzen zu den Schultern. Vom Becken zu den Füßen. Und umgekehrt.

Übung 2: Den Atem spüren

Wir richten die Aufmerksamkeit auf den Atemrhythmus.

Wir spüren den Atem beim Heben und Senken der Bauchdecke.

Dabei sagen wir innerlich: Heben – Senken.

Oder: Wir spüren den Atem beim Aus- und Eintreten an der Nasenöffnung. Dabei sagen wir entsprechend Aus – Ein.

Oder: Wir sagen innerlich bei Ausatmen „Loslassen“ und beim Einatmen „Annehmen“.

Oder: Beim Ausatmen „Ja“ und beim Einatmen „Danke“.

Übung 3: Gedanken bemerken, Übung erinnern

Sind wir etwas vertraut mit den ersten beiden Übungen, achten wir auf das, was sonst noch alles in uns geschieht: Wir denken an Vergangenes, planen die Zukunft, hadern mit uns, schimpfen über andere, freuen uns auf eine Verabredung usw.

Immer wenn wir Gedanken bemerken, benennen wir sie kurz mit einem einfachen Begriff: „Zukunft, Vergangenheit, angenehm, unangenehm, hören, spüren“ und kehren zur Übung zurück. Das Spüren des Atems oder der Körperempfindungen und das Bemerken der Gedanken geschieht völlig mühelos. Wir brauchen uns dafür nicht anzustrengen. Wir nehmen sie einfach zur Kenntnis. Wir erinnern uns auch mühelos an die Übung. Es braucht allerdings etwas Mühe, zur Übung zurückzukehren. In aller Kürze lautet die Übung: Atem spüren, Gedanken benennen, die Übung erinnern, zur Übung zurückkehren.

Übung 4: Die Sinne schärfen

Wir können für einige Minuten die Aufmerksamkeit auf einen der fünf Sinne richten. Besonders leicht geht das beim Hören und Spüren, aber auch bewusst riechen und schmecken ist recht einfach. Am schwierigsten ist es, bloß Formen und Farben zu registrieren, ohne über die Dinge, die wir sehen, nachzudenken.

Hören: Schließen Sie die Augen und achten Sie nur auf die Geräusche, die Sie hören. Es ist nicht so wichtig, herauszufinden,

um was für ein Geräusch es sich handelt. Es geht darum, einfach nur auf das Hören zu achten. Fokussiertes Wahrnehmen entspannt und macht gleichzeitig wach. Sie können zur Unterstützung immer wieder innerlich sagen: „Hören, hören“.

Spüren: Wenn wir den Körper spüren, achten wir auf den Tastsinn. Zur Unterstützung sagen wir innerlich: „Spüren“.

Riechen und Schmecken: Wir können eine Rosine auf die Hand nehmen und sie zunächst einige Momente riechen und dann langsam mit geschlossenen Augen kauen und schmecken. Wir sagen dabei innerlich: „Riechen, riechen. Schmecken, schmecken.“

Übung 5: Sätze sprechen

Wir nehmen Einfluss auf unsere Stimmung, indem wir innerlich für einige Minuten im Rhythmus des Atems Sätze sprechen, die uns inspirieren: „Ja zum Leben, danke fürs Leben.“ „Ich komme an, ich bin zuhaus´.“

Übung 6: Innere Bilder

Wir können *Bilder* auf uns wirken lassen und damit unsere Stimmung auf sanfte Weise beeinflussen:

Wir denken an das *Meer* und die Wellen, die rhythmisch ans Ufer schlagen. Wir sind das Meer, und die Gedanken sind wie die Wellen. Sie kommen und gehen.

Wir sitzen „wie ein *großer Berg* gegen einen kleinen Wind“ (Meister Eckehart). Wir sind der Berg, und Gedanken und Gefühle sind wie Bäume, Sträucher, Gräser und Wind. Sie stören unsere Ruhe nicht.

Wir denken an den *blauen Himmel* und spüren die Sonne, die uns wärmt. Wir sind der Himmel und die Sonne, und Gedanken und Gefühle sind wie das Wetter im offenen Himmel: Regen und Schnee, Wind und Hitze stören den offenen Raum nicht.

Wir denken an den *blauen, offenen, weiten Himmel* und lassen Gedanken und Gefühle wie Wolken kommen und gehen.

5 Auftanken: Thematischen Übungen

Üben heißt sich vertraut machen mit dem, was uns und andere heilt.

Tibetische Definition der Meditation.

Vorbemerkung

Mit Hilfe thematischer Übungen schauen wir uns Situationen unseres Lebens in einer ruhigen Atmosphäre genauer an und lernen uns dabei immer besser kennen. Wir erkennen, was wir denken, sagen und tun. Wir spielen Situationen mit einer anderen Haltung noch einmal durch und lernen so, aus eingefahrenen Mustern auszusteigen. Durch thematische Übungen lernen wir selbständig und konstruktiv denken. Konstruktives Denken erkennt man recht einfach: Die Situation wird klarer, wir verstehen uns und andere besser, und uns fallen Lösungen zu Problemen ein. Wenn wir durch unsere Art Nachdenken wütender, trauriger, ohnmächtiger oder unklarer werden, handelt es sich um Grübeln. Wir wiederholen dann bloß eingefahrene alte Ansichten und Vorurteile.

Thesen zum Auftanken

Energie entsteht durch Freude. Sie wird blockiert durch Trägheit. Die produktivste Freude ist Freude an dem Tun, was uns und andere heilt. Wir tun immer nur das, was uns am Herzen liegt. Wenn wir unsere Prioritäten klären, haben wir Raum, Zeit und Energie für alles, was uns am Herzen liegt.

Thesen zu Müdigkeit und ihre Heilmittel

Es gibt vier Arten von Müdigkeit bzw. Trägheit und ihre entsprechende Gegen- oder Heilmittel.

1. Nach viel Arbeit müssen wir einfach ausruhen.

2. Sind wir müde aus Abwehr, geht es darum Interesse für die Arbeit zu wecken und sie anzupacken. Manchmal helfen auch Pflichtgefühl oder die Einsicht, dass die Arbeit für andere wichtig ist.
3. Bei Minderwertigkeitsgefühlen hilft anpacken und weitermachen. Das schafft Kompetenz, Grübeln nicht.
4. Wer keine Zeit für das Wesentliche findet, sollte seine Prioritäten klären.

Vier thematische Übungen

Wir nehmen uns für jede dieser vier Fragenkomplexe einige Minuten Zeit und schreiben unsere Gedanken dazu auf.

1. Was ist mir wichtig? Wie viel Raum hat das in meinem Leben? Was tue ich den ganzen Tag? Und warum? Welche offiziellen und heimlichen Prioritäten stecken hinter meinem Tun? Sicherheitsbedürfnisse, Angst vor Neuem?
2. Was tue ich den ganzen Tag? Was bereitet mir Freude? Was gibt mir Energie und Kraft?
3. Wie kann ich Energie und Freude bei KollegInnen stärken?
4. Wie kann ich Freude bei meinem Klientel fördern?

Übung: Sternstunden

Denken Sie an eine kleine Situation heute oder gestern, wo sie sich wohl gefühlt haben, leicht, offen, freundlich, und sei es für eine einzige Minute. Was hat mitgewirkt? Waren sie draußen oder drinnen? Allein oder mit anderen zusammen? In Ruhe oder in Bewegung? War es eine vertraute Situation oder eine ungewohnte? Welche Sinne waren besonders beteiligt?

Fragen Sie sich dann: Kann ich etwas von meiner Seite her tun oder lassen, um solche Momente zu fördern? Wer der was könnte mich dabei unterstützen? Was kann ich heute, morgen, übermorgen dafür tun oder lassen? Bin ich bereit dazu?

Diese Übung können Sie immer wieder durchführen, vor allem wenn Sie feststellen, dass Sie zuwenig Freude erleben.

Teil Zwei: Mich und die Welt besser verstehen

Hier werden zwei Ansätze vorgestellt. 1. Innen & außen: Wie wirken innere Verfassung und äußere Umstände zusammen?
2. Selbstbilder & Fremdbilder: Wie sehe ich mich und andere?

6 Innen und Außen

Thesen

Unser Lebensgefühl hängt wesentlich mehr von der aktuellen Stimmung und unserem Hintergrund ab als von äußeren Umständen. Je schlechter unser Lebensgefühl ist, desto mehr fühlen wir uns als Opfer äußerer Umstände und desto abhängiger fühlen wir uns von materiellen Bedingungen und von anderen Menschen. Wir können lernen, konstruktiv mit der inneren Einstellung und den äußeren Bedingungen zu arbeiten.

Anlass, Stimmung, Hintergrund

Die äußeren Umstände fungieren als *Aufhänger* oder Anlass. Je nach *aktueller Stimmung* – entspannt, nervös, optimistisch, ängstlich – und biografischem und sozialem *Hintergrund* – Vorerfahrungen, Werte, Ansichten, Erwartungen – wecken sie angenehme oder unangenehme *Gefühle*. Manche Leute mögen halt heiße Diskussionen und viele Leute um sich, andere ziehen ruhige Zweiergespräche vor oder reden überhaupt nicht gerne.

Ein Teufelskreis

Mit einem schlechten Lebensgefühl geraten wir in einen Teufelskreis von Opfergefühl und Abhängigkeiten. Äußere Dinge werden dann immer wichtiger und wir halten immer mehr an ihnen fest. Das stärkt die Opferhaltung, und wir greifen noch mehr nach einem Halt im Außen oder ziehen uns zurück.

Schlüsselwörter

Beobachten, nicht jammern, annehmen, verändern
Bemerken, suchen, vermeiden, klug handeln.

Übung: Angenehme und unangenehme Erfahrungen

Wir schauen eine angenehme und eine unangenehme Situation der letzten Tage an und prüfen, wie Anlass, Stimmung und Hintergrund zusammengewirkt haben: Was war der Anlass? Wie war meine Stimmung unmittelbar davor? Passiert mir das häufig? Ist das typisch für mich?

Übung: Mut zur Veränderung

Wir beobachten an einem konkreten Beispiel aus unserem Leben, wie diese drei Bereiche zusammenwirken und Erfahrungen schaffen. Wir stellen uns eine mögliche Entwicklung der Situation vor: Wir verändern in Gedanken, was zu verändern ist und gehen klug mit dem um, was nicht zu verändern ist.

Nachgedanken: Bloß schimpfen und jammern und nichts verändern, macht alles nur schlimmer, denn es verstärkt unsere Opferhaltung. Wut und Ärger wirken dann produktiv, wenn sie zu ersten Schritten zur Veränderung motivieren, sie sind aber keine Dauerlösung für schwierige Verhältnisse.

Übung: Anlässe für Entspannung suchen

Wir bemerken die aktuelle *Stimmung* und hellen sie auf: Was im Außen hilft dabei? Wir suchen *äußere Anlässe* für Entspannung und Inspiration gezielt und schaffen sie. Wir vermeiden Anlässe für Anspannung, Ängste, Befürchtungen zeitweilig und bauen sie langfristig ab, wo möglich, bzw. lernen besser damit umgehen. *Hintergrund:* Wir lernen die eigenen Muster kennen und verstehen und machen das beste daraus

7 Selbstbilder & Fremdbilder: Wie sehe ich mich und die anderen?

Thesen

Selbstbilder und Fremdbilder hängen zusammen: Wie wir uns mit anderen Menschen fühlen und wie wir mit ihnen umgehen, hängt davon ab, wie wir uns selbst wahrnehmen.

Ohne gute Vorbilder entsteht kein positives Selbstbild. Ohne realistisches positives Selbstbild gibt es keine reifen realistischen positiven Fremdbilder. Das Idealisieren von Autoritäten stärkt allerdings eher unser negatives Selbstbild und fördert die Abhängigkeit von ihnen.

Wer sich selbst ablehnt, lehnt die Welt ab. Wer die Welt ablehnt, lehnt sich selbst ab. Veränderungen beginnen innen, denn die Welt besteht aus einzelnen Menschen. Wir können Selbstbilder beobachten, spüren, annehmen und gezielt verändern.

Ein Arbeitsmodell für Selbstbilder: Vier Erfahrungsdimensionen

Es gibt vier Erfahrungsdimensionen in der Übung und im Alltag. Sie gehen ineinander über und sind nicht streng getrennt.

1. Starkes oder beschädigtes Urvertrauen.
2. Gefühl der essentiellen Verbundenheit oder Getrenntheit.
3. Vorstellungen über uns und die Welt: Weltanschauungen, Menschenbild, Gedankenschleifen, Meinungen, Ansichten und emotionale Muster und Strategien.
4. Konkretes Verhalten mit dem Körper und mit der Rede.

Thesen zum Urvertrauen

Je mehr Urvertrauen Menschen haben, desto leichter ist das Leben. Urvertrauen bewirkt ein positives Lebensgefühl. Je weniger Urvertrauen Menschen haben, desto schwerer ist das Leben. Wir können Urvertrauen in uns und anderen stärken, auch wenn wir älter als sechs Jahre sind. Mit mehr Urvertrauen finden wir selber Wege aus unseren Schwierigkeiten.

Urvertrauen spüren

Nur wenn wir selbst Urvertrauen in uns entwickelt haben, können wir es in anderen stärken. Dazu müssen wir merken, wie es uns geht, wie wir uns fühlen und was wir denken, sagen und tun. Mit Übungen der Innenschau lernen wir uns besser kennen und können leichter entspannen. Urvertrauen und ein positives Lebensgefühl drücken sich aus als Lebensmut, emotionale Intelligenz, Frustrationstoleranz, Mut nach Fehlschlägen wieder neu zu beginnen, Kreativität, Fähigkeit zu improvisieren.

Leben ohne Urvertrauen

Je weniger Urvertrauen wir selbst oder unsere Kinder und Klienten haben, desto weniger geborgen fühlen sie sich und desto eher neigen sie zu rigiden Ansichten und festen Meinungen, zu Sturheit, emotionaler Regression und unsozialem Verhalten.

Je weniger Urvertrauen wir haben, desto stärker ist unser Gefühl der Abgetrenntheit, desto schlechter ist unser Lebensgefühl. Wir fühlen uns zu kurz gekommen, und versuchen das mit materiellen Dingen oder intellektuellem Wissen zu kompensieren.

Je weniger geborgen sich Menschen fühlen, desto eher neigen sie zu rigiden Ansichten und festen Meinungen. Diese verteidigen sie dann mit aufgeregten Emotionen und stabilisieren sie mit eingefahrenem Verhalten.

Übung: Geborgenheit

Was stärkt Urvertrauen und ein Gefühl der Geborgenheit in der Welt? Was behindert sie? Wann fanden wir früher oder finden wir heute das Leben grundsätzlich lebenswert? Wann und wo fühlen wir uns abgetrennt von der Welt, von Menschen, Natur, Gesellschaft? Wann und wo fühlen wir uns verbunden, geborgen, zuhause in der Welt? Als Teil von ihr, von allem, was ist?

Urvertrauen stärken

Urvertrauen entsteht durch Vertrauen in primäre Bezugspersonen in der Kindheit. Wenn die Kindheit sehr schwierig war, können später im Leben auch andere Menschen diese Rolle übernehmen und Urvertrauen fördern: Therapeuten, ErzieherInnen, feste Gruppen. Es wird das ganze Leben gestärkt durch Vorbilder (vertikale Beziehungen) und durch Gruppen (horizontale und vertikale Beziehungen). Bei religiöser Orientierung auch durch transzendente Beziehungen (Gott, Buddha, Allah) oder durch transpersonale Werte (Menschheit, Gerechtigkeit, das Gute in allen). Identität wird dann stabil *und* flexibel, wenn sie über positive Werte und Beziehungen entsteht. Identität über Abgrenzung stärkt eher die Unsicherheit und macht engstirnig.

Exkurs: Gruppen

Selbstvertrauen wird gestärkt durch tragende Bezugsgruppen, sonst bleibt es nicht stabil. Kennzeichen von konstruktiven Gruppen im Unterschied zu anonymen Massen und zufälligen Begegnungen sind Kontinuität, sich persönlich kennen, gemeinsame Werte, gemeinsames Tun, Verantwortung übernehmen, Freiwilligkeit *und* Verbindlichkeit: alters- und geschlechtshomogene *und* -gemischte Gruppen in Gemeinde und Stadtteil, in Religion, Politik, Kultur, Sport, Musik usw.

Selbstvertrauen wird ständig genährt durch persönliche Vorbilder, im eigenen Geschlecht und in der eigenen Kultur, denn Vorbilder spiegeln die eigenen Möglichkeiten. Wenn ich als Mädchen keine Frauen kenne, die mir imponieren, fehlt mir der Ansporn, meine Fähigkeiten zu entdecken und eine kompetente Frau zu werden. Wenn ich als türkischer Junge keine positiven türkischen männlichen Vorbilder finde, fehlt mir die Orientierung und der Ansporn, das Beste aus mir zu machen.

Ein Wort der Vorsicht: Vorbilder sind nur dann hilfreich, wenn sie unser Selbstwertgefühl stärken. Bloßes Idealisieren verstärkt Abhängigkeit und Minderwertigkeitsgefühle.

8 Gedanken, Emotionen, Verhalten

Gedanken und Vorstellungen

Sie hängen ab vom Lebensgefühl und rechtfertigen es. Unser Lebensgefühl bestimmt, woran wir glauben, wovor wir Angst haben usw. Selbstbilder und Fremdbilder hängen zusammen.

Übung: Vom Sinn des Lebens

Was soll mir das Leben noch bringen? Was wünsche ich mir? Was halte ich für möglich? Was ist der Sinn meines Lebens? Wofür lebe ich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Was will ich erreichen in den nächsten Jahren? Was traue ich mir zu?

Übung: Vorbilder

Wem vertraue ich? Welche Vorbilder sind wichtig für mich? Welche Stärken und Schwächen haben die Menschen, mit denen ich viel zusammen bin? Mit welchen Gruppen fühle ich mich verbunden? Welche Einstellungen und Ansichten haben die Menschen in meinem Umfeld über das Leben?

Emotionen

Wir rechtfertigen unsere Emotionen mit unseren Weltanschauungen und Einstellungen. Wir verteidigten unser Ansichten mit Emotionen: Wir finden gut, was uns stärkt. Wir lehnen ab, was uns irritiert. Wir ignorieren den Rest der Welt.

Übung: Emotionen

Wo und mit wem fühle ich mich emotional offen, vertrauensvoll und menschenfreundlich, belastbar? Wie sind die Menschen aus meinem Umfeld emotional eingestellt? Wann und wo werde ich ärgerlich, bedürftig, neidisch, misstrauisch, nervös, stur, lethargisch usw. Wie reagieren wir emotional auf angenehme und unangenehme Situationen?

Verhalten, Reden und Tun

Bei emotionalem Stress regredieren wir auf das vertrauteste und archaischste Verhalten, auf die ältesten Muster, auf das Niveau kleiner Kinder: Brüllen, schimpfen, Nein und Ja. Je unsicherer wir sind, desto eingefahrener und unflexibler reagieren wir. Unbewusstheit hält uns in Gewohnheiten gefangen. Tiere werden vom Instinkt gelenkt. Sie sind nicht frei im Verhalten. Menschen können bewusst werden und bemerken, was sie tun, sagen und denken. Wenn wir bewusster werden, entdecken wir innere Freiräume, und das ist eine Voraussetzung für äußere Freiheit.

Traditionelle Mittel zur Förderung von Bewusstheit in allen Kulturen sind und religiöse Feste und Rituale, ethische Regeln, Gesetze, Rollen und allgemeine Absprachen.

Varianten der Goldenen Regel gibt es in allen Kulturen: Was du nicht willst, das man dir tu, das füge keinem andern zu. Und: Was du willst, das man dir tu, das füge auch den andern zu.

Übung: Verhalten

Wann verhalten wir uns gewohnheitsmäßig, auf Knopfdruck, eingefahren, zwanghaft? Wie reagieren wir in Stresssituationen? Sind wir belastbar? Wann reicht es uns?

In welchen Situationen handeln wir eher offen, flexibel, belastbar. Können wir unsere Meinung sagen und die von anderen anhören? Können wir Kompromisse schließen?

Wie gehen wir um mit uns selbst und anderen? Was tun und sagen wir? Wie kommunizieren wir: dialogisch, monologisch, können wir zuhören, uns klar ausdrücken?

Verhalten, Reden und Tun

Bei emotionalem Stress regredieren wir auf das vertrauteste und archaischste Verhalten, auf die ältesten Muster, auf das Niveau kleiner Kinder: Brüllen, schimpfen, Nein und Ja. Je unsicherer wir sind, desto eingefahrener und unflexibler reagieren wir. Unbewusstheit hält uns in Gewohnheiten gefangen. Tiere werden vom Instinkt gelenkt. Sie sind nicht frei im Verhalten. Menschen können bewusst werden und bemerken, was sie tun, sagen und denken. Wenn wir bewusster werden, entdecken wir innere Freiräume, und das ist eine Voraussetzung für äußere Freiheit.

Traditionelle Mittel zur Förderung von Bewusstheit in allen Kulturen sind und religiöse Feste und Rituale, ethische Regeln, Gesetze, Rollen und allgemeine Absprachen.

Varianten der Goldenen Regel gibt es in allen Kulturen: Was du nicht willst, das man dir tu, das füge keinem andern zu. Und: Was du willst, das man dir tu, das füge auch den andern zu.

Übung: Verhalten

Wann verhalten wir uns gewohnheitsmäßig, auf Knopfdruck, eingefahren, zwanghaft? Wie reagieren wir in Stresssituationen? Sind wir belastbar? Wann reicht es uns?

In welchen Situationen handeln wir eher offen, flexibel, belastbar. Können wir unsere Meinung sagen und die von anderen anhören? Können wir Kompromisse schließen?

Wie gehen wir um mit uns selbst und anderen? Was tun und sagen wir? Wie kommunizieren wir: dialogisch, monologisch, können wir zuhören, uns klar ausdrücken?

Leitfrage zum Thema Müdigkeit und Erschöpfung

Was ist der Unterschied zwischen Müdigkeit und Erschöpfung?

Müdigkeit ist normal und hört wieder auf, wenn man sich zuhause und in der Freizeit erholt. Man hat Lust auf Entspannung, und Freude weckt Energie.

Erschöpfung dauert an und steigert sich. Freie Tage, Wochenenden und Urlaub reichen nicht mehr zur Erholung. Nichts geht mehr. Lustlosigkeit. Sinnkrise. Wenige oder keine privaten Kontakte.

Die gute Nachricht: In jeder Phase gibt es Hilfen und Heilmittel, wenn an die Erschöpfung bemerkt und Hilfe sucht.

Leseempfehlungen

Umfangreiche Literaturliste in: S. Wetzel, Achtsamkeit und Mitgefühl. Klett Cotta 2014

Thema Schlaf mit Barbara Knab und Jürgen Zulley
Wach und Fit. Herder Spektrum 2004
Die kleine Schlafschule. Herder Spektrum 2002

Und: Lutz Schwäbisch, Martin Siems: Selbstentfaltung durch Meditation. Hamburg 1976. rororo 1994. *Immer noch der Klassiker.*
Prentice Mulford: Unfug des Lebens und des Sterbens. Fischer 1977
Pema Chödrön: Wenn alles zusammenbricht. Hoffman & Campe 1998
Daniel Goleman, Emotionale Intelligenz. dtv 1997
David Harp, Nina Feldmann: Meditieren in drei Minuten. Meditationstechniken für moderne Menschen. Hamburg 1995. rororo 9581.
Jack Kornfield: Frag den Buddha. Ein Weg des Herzens. Econ 2001

Sylvia Wetzel im Buchhandel

Achtsamkeit und Mitgefühl. Mut zur Muße statt Hektik und Burnout. Reihe Leben Lernen bei Klett-Cotta. Frühjahr 2014

Einladung zur Muße. Kreuz 2012

Das Herz des Lotos. Frauen und Buddhismus. 1999. 2011

Hoch wie der Himmel, Tief wie die Erde. 1999. 2010

Leichter Leben. Über Gefühle. 2002. Lehmanns Media. 2013

Worte wirken Wunder. 2007. Lehmanns Media. 2013

L. Reddemann, S. Wetzel u.a., *Kontexte von Achtsamkeit.*

Vorträge Lindau 2010. Kohlhammer 2011

L. Reddemann, S. Wetzel. *Der Weg entsteht unter deinen Füßen.* Achtsamkeit u. Mitgefühl... Kreuz 2011. Auch als Hörbuch. 2012

Öffentliche Vorträge und Kurse auf Tonträgern

75 Vorträge auf Audio-CD. 2001-2008. Max. 80 Min. 10 €

2014 (Okt.) über 190 MP3-CDs. 2000-2014. Vortrag, Übungen, Fragen. Wird fortgesetzt. Je € 12 (bis 150 Min). Je € 15 (ab 160 Min)

Bezug der edition tara libre

Lindenstr.6, D-14974 Ludwigsfelde.

Fax (03378) 80 49 56

Büro: Nives Bercht

Heckmannufer 4a10997 Berlin. (030) 618 12 14.

info@sylvia-wetzel.de. www.sylvia-wetzel.de