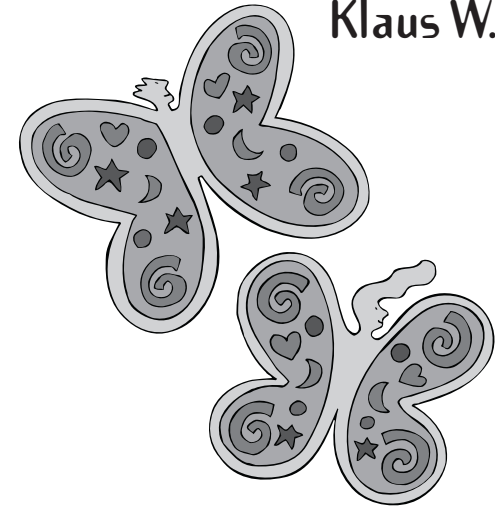


Selbstachtung

Klaus W. Vopel



Klaus W. Vopel: Selbstachtung
 ISBN 10: 3-89403-072-0
 ISBN 13: 978-3-89403-072-8
 2. Auflage 2006
 Copyright © iskopress, Salzhausen
 Umschlag und Grafik im Text:
 Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
 Druck: Runge, Cloppenburg

Bibliographische Information der
 Deutschen Bibliothek
 Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
 Deutschen Nationalbibliographie;
 detaillierte bibliographische Daten sind im Internet
 über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Inhalt

Einleitung	8
1. Selbstachtung, Scham, Respekt	8
2. Das Gefühl der Wertlosigkeit	12
3. Selbstachtung und Scham in der frühen Kindheit	16
4. Selbstwertgefühl, Scham und strenge Ideale	17
5. Selbstachtung in der Wettbewerbsgesellschaft	18
6. Ein kurzer Leitfaden	20
Kapitel 1: Akute Krisen auflösen	29
Fünf-Finger-Technik	30
Mit dem Körper sprechen	32
Die Schatzkiste	35
Gute Gefühle verankern	38
Dein innerer Berater	41
Zehn-Finger-Methode	44
Charisma	46
Die goldene Kugel	50
Emotionales Thermometer	53
Mein Refugium	56
Kapitel 2: Eine neue Toleranz für Fehler	61
Falsche Annahmen über das Leben	62
Fehler sind menschlich	67
Schattenseiten akzeptieren	72
Goldene Fehler	75
Chronische Fehler verstehen	78
Soll ich?... Soll ich nicht?...	83
Mea Culpa	88
Vergib dir selbst	92
Realistischer Optimismus	96
Kapitel 3: wer bin ich?	101
Ego und Seele	102
Vorstellung	105

Maximen	107
Wer bin ich?	109
Leben ist Bewegung	113
Mein Baum des Lebens	117
Die Wurzeln unseres Selbstbildes	119
Ein neuer Aspekt	123
Abhängigkeit und Unabhängigkeit	124
Kapitel 4: Eine realistische Selbsteinschätzung	127
Selbstbild und Fremdbild	128
Was ich an mir mag	129
Das Gegenteil sagen	131
Zwei Bilder	133
Draußen vor der Tür	135
Wettbewerb	136
Projektionen erforschen	138
Was in meinem Leben fehlt	140
Ich bin wie du, ich bin anders als du	142
Geschichten austauschen	144
Ich bin nicht vollkommen	146
Kapitel 5: Selbstsabotage beenden	149
Offen kommunizieren	150
Dein Körper, dein Freund	151
Ärger, Befürchtungen und Komplimente	153
Die Kraft des Ärgers	155
Vergeben	156
Dankbarkeit	158
Lebensraum	160
Geben und Nehmen	162
Selbstsabotage	164
Neugier	166
Kapitel 6: Allein sein können	169
Sicherheit	170
Die Stille erforschen	172
Exil oder Heimat	174

Sich zu Hause fühlen	176
Zwischen Mangel und Überfluss	178
Die Wonnen der Gewöhnlichkeit	181
Kapitel 7: Der Wunsch, geliebt zu werden	185
Annehmen können	186
Komplimente	189
Botschaften	191
Herzenswunsch	193
Verwöhnt werden	195
Einen gemeinsamen Rhythmus finden	197
Kapitel 8: Mitgefühl und Wertschätzung	201
Schweigen und Respekt	202
Jenseits der Stereotype	203
Verletzlichkeit entdecken	205
Nur zuhören	207
Die Wahrheit sagen	209
Das Leid der anderen	211
Kapitel 9: Entwicklung	215
Körper und Geist	216
Sich selbst akzeptieren	219
Kongruent sein	223
Ja oder Nein	227
Ja zur Zukunft	231
Die Reise nach Avalon	234

Einleitung

Andere zu lieben und uns selbst zu lieben, das sind keine Gegensätze. Ganz im Gegenteil. Eine Bereitschaft, sich selbst zu lieben, finden wir bei all jenen, die fähig sind, andere zu lieben. (Erich Fromm)

Ich träume davon, dass die Familie der Ort ist, wo sich Menschen mit hohem Selbstwertgefühl entwickeln können. Und ich glaube, dass wir an einer Stelle unserer Geschichte stehen, wo wir diesen Traum verwirklichen müssen, sonst sind wir am Ende. Wir brauchen eine Welt, die ebenso viel Raum hat für uns Menschen wie für die Technologie. (Virginia Satir)

Die zentrale Schwierigkeit liegt für die meisten Menschen, mit denen ich zu tun hatte, darin, dass sie sich verachten, sich als wertlos betrachten und als nicht würdig, geliebt zu werden. (Carl Rogers)

Im Großen und Ganzen meine ich, dass nichts wichtiger ist für geistige Gesundheit als eine gesunde Selbstachtung, Respekt für den eigenen Körper und seine Funktionen sowie eine optimistische Einstellung zum Leben. (Bruno Bettelheim)

1. Selbstachtung, Scham, Respekt

Nach dem zweiten Weltkrieg entstand in den USA eine neue Bewegung: die Humanistische Psychologie. Sie machte die Selbstachtung zu einem ihrer zentralen Werte. Ihre Verfechter verstanden sich selbst als dritte Kraft jenseits von Psychoanalyse und Behaviorismus (Verhaltenstherapie). Diese Gruppierung zog sehr schnell eine Reihe vorzüglicher Denker an, wie z. B. Aldous Huxley, Paul Tillich, Norman O. Brown und Arnold Toynbee. Zu regelrechten Medienstars wurden die Psychologen Abraham Maslow, Carl Rogers, Will Schutz, Bernard Gunther, Virginia Satir, Gideon Schwarz, Jack Downing, Barry Stevens, George Leonard und Rollo May. Die größte Faszination übte jedoch der Erfinder der Gestalttherapie aus: Fritz Perls. Seine Workshops in dem Trainingszentrum Esalen waren legendär und zogen Therapeuten, Künstler, Naturwissenschaftler und viele andere an, die sich eine Befreiung von neurotischen Störungen und eine kräftige Dosis Vitalität versprachen. Im Mittelpunkt der Humanistischen Psychologie stand die Person mit ihren Gefühlen und Erlebnismöglichkeiten. Man wollte spezifische menschliche Qualitäten fördern, z. B. die Fä-

higkeit, selbst zu entscheiden, die eigenen Wertvorstellungen zu bestimmen und sich selbst zu verwirklichen. Besonders hoch geschätzt wurden Wert und Würde des Individuums, und die Entwicklung des schlummernden Potentials, über das jeder Mensch verfügt, wurde ein Ziel von Psychotherapie und Pädagogik.

Die Anstöße der Humanistischen Psychologie wirken bis heute fort. Sie haben Eingang gefunden in die psychotherapeutischen Methoden, die in der Folgezeit entwickelt wurden, und in die Selbsthilfekultur. Aber auch in der Organisationsentwicklung und in der Coaching-Bewegung finden wir ihre Spuren. Die Wertschätzung von Freiheit und individuellem Wert, die Betonung persönlicher Verantwortlichkeit und Selbstentwicklung, der Glaube an eine innere Wahrheit, an ein angeborenes Potential und an die Befreiung des wahren Selbst sind Bestandteile der Alltagskultur der westlichen Welt geworden.

In den 60er und 70er Jahren gab es, nicht nur in den USA, eine Welle des Optimismus, dass mit Hilfe der neuen therapeutischen Methoden der Einzelne geheilt werden und dass er sich wieder «ganz» fühlen könnte, stark, selbstbewusst und kontaktfähig. Die Werbeindustrie griff gierig nach diesen neuen Lösungen. Ihre Botschaften versprachen persönliche Transformation, eine neue Identität, neue Energie und geistige Kraft, wenn die Konsumenten bestimmte Produkte erwerben würden. Diese Lifestyle-Lösungen spielen bis heute weltweit eine große Rolle in der Werbung. Als Konsumenten wollen wir nicht bloß eine bestimmte Ware kaufen, sondern wir wünschen uns ein neues Charisma für unser Leben. Wir fühlen uns unsicher, leer, verletzlich und erhoffen uns, wenn wir die Helden der Werbung imitieren, deren Sicherheit und Selbstachtung, Stärke und Attraktivität, Erfolg und Reichtum.

Leider sind die Hoffnungen und Versprechungen der neuen Psychologie nur in einem geringen Umfang Wirklichkeit geworden. Der durchschnittliche Amerikaner oder Westeuropäer empfindet heute kaum mehr Selbstachtung als in der Zeit vor dem zweiten Weltkrieg oder in der unmittelbaren Nachkriegszeit.

Wichtige Gründe dafür liegen u. a. in der ökonomischen Entwicklung. In den westlichen Ländern beobachten wir eine Zunahme von Ungleichheit, Konkurrenz und Leistungsdruck. Es gibt immer mehr Menschen in unserer Gesellschaft, die auf Hilfe und Unterstützung angewiesen sind, weil sie es allein nicht schaffen. Und untergründig gibt es bei vielen von uns die Angst, eines Tages selbst zu den Verlierern zu gehören. Diese Unsicherheit bewirkt oftmals eine Einschränkung von Selbstsicherheit und Selbstachtung. Wo relativ wenigen Gewinnern viele Verlierer gegenüberstehen, kommt es leicht zu Verachtung, Neid und einem Mangel an wechselseitigem Respekt. Die Gesellschaft hat sich daran gewöhnt, auf Hilfsbedürftige, auf Arbeitslose, auf Kranke und Alte herabzusehen und

sie in irgendeiner Weise als minderwertig zu empfinden. Sie überlässt es Fachleuten, Sozialarbeitern oder ehrenamtlichen Helfern, Hilfe und Unterstützung zu gewähren für alle Schwachen, Gefährdeten, Außenseiter und Minoritäten.

Immer mehr gesellschaftliche Gruppen sind in den letzten Jahren unter Druck geraten. Problematisch ist, in welchem Umfang die Arbeitsbelastung von Eltern zugenommen hat. Viele berufstätige Väter und Mütter haben zu wenig Energie übrig, um ihren kleinen Kindern die notwendige Aufmerksamkeit zu widmen. Das führt dazu, dass diese Kinder mit einer inneren Unsicherheit darüber aufwachsen, wie wertvoll und liebenswert sie sind.

Folgenreich ist auch die Globalisierung. Vor allem große Firmen haben durch Umstrukturierung auch kompetente Mitarbeiter entlassen müssen. Die entlassenen Männer und Frauen haben das als Schock und Verletzung empfunden. Besonders in Westeuropa ist die Arbeitslosigkeit stark angestiegen. Wer zu den Arbeitslosen gehört, erlebt das als starke Einschränkung des eigenen Wertes. Hinzu kommt, dass zahlreiche Unternehmen eine neue Architektur bekommen haben, ihre Hierarchien sind flacher geworden, und viele Arbeitnehmer wechseln häufig von einer Arbeitsgruppe zur anderen. Das bedeutet eine Schwächung der persönlichen Beziehungen und damit der Selbstsicherheit. Darüber hinaus beobachten wir eine stärkere Polarisierung zwischen Arm und Reich auch in Westeuropa. Während die Gehälter des Managements in den letzten Jahren enorm gestiegen sind, ist das Einkommen vieler Arbeitnehmer gesunken. Wer zu den Verlierern dieser Entwicklung gehört, erlebt das meist als eine Schwächung seiner Selbstachtung. Schließlich gibt es die Bedrohung durch den neuen Terrorismus. Viele Menschen fühlen sich verletzlich, unsicher und als potentielle Opfer interkultureller Aggressivität. Auch die Gruppenidentität leidet darunter; immer mehr Menschen stellen sich die Frage: «Warum werden wir so gehasst?»

Aber Selbstachtung und Selbstwertgefühl beruhen nicht nur auf Können und persönlichem oder beruflichem Erfolg. Viele äußerst erfolgreiche Menschen gestehen in der Therapie, dass sie immer wieder von Selbstzweifeln, Schüchternheit und Schamgefühlen heimgesucht werden und sehr darunter leiden. Ich persönlich habe nie jemanden getroffen, weder einen Klienten noch einen Kollegen, der das Glück einer konstanten Selbstachtung genoss. Jeder von uns erlebt Situationen und Lebensphasen, wo seine Selbstachtung in eine Krise gerät und Platz macht für Unsicherheit, Selbstzweifel und Scham. Sich für etwas zu schämen, ist für jeden Menschen so unangenehm, dass uns sehr daran liegt, diesen plötzlichen Mangel an Selbstwertgefühl anderen gegenüber zu verbergen. Scham gehört zu den schmerzlichsten Gefühlen, die wir erleben können. Kein Mensch ist vor einer Schamattacke sicher, die in uns den Wunsch

auslöst, unsichtbar zu werden oder uns auf der Stelle zurückzuziehen.

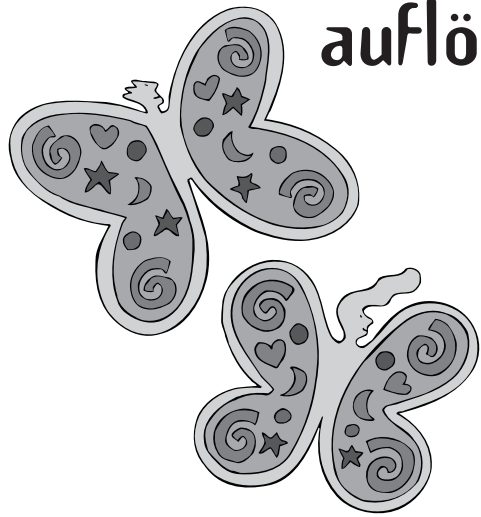
Leider ist unser Selbstwertgefühl keine persönliche Qualität, die stabil wäre oder im Laufe des Lebens automatisch zunähme. Wir müssen jederzeit mit der Möglichkeit rechnen, ganz unerwartet von einem Gefühl der Scham heimgesucht zu werden. Während Selbstachtung gelernt wird und im Laufe des Lebens immer neu erworben und weiterentwickelt werden kann, sind unsere Schamgefühle vermutlich genetisch verankert und gehören zu unserer emotionalen Grundausstattung. Unsere Selbstachtung ist eine komplexe Mischung aus Emotionen und einem kognitiven Werturteil über die eigene Person. Scham dagegen ist ein vergleichsweise primitives und elementares Gefühl, das uns lähmen kann, das schmerzt und uns den Eindruck vermittelt, dass uns die Kontrolle entglitten ist. Eine Schamattacke wirkt sich auch auf unser Körperempfinden aus. Wir können verschiedene Symptome beobachten – wir erröten und schlagen die Augen nieder, es wird uns flau, unser Blutdruck steigt, und wir halten die Luft an.

Warum sind wir von der Natur mit einem so toxischen und lähmenden Gefühl ausgestattet? Ich glaube, dass Schamgefühle die Funktion haben, unsere sozialen Bindungen zu stärken und uns vor einem übersteigerten Selbstwertgefühl zu bewahren. Scham holt uns in die Gemeinschaft zurück. Wenn unser Selbstwertgefühl konstant wäre oder durch Training immer unangreifbarer werden könnte, dann bestünde die Gefahr, dass wir uns von der Gemeinschaft entfernen oder den Versuch machen würden, diese zu dominieren. Scham ist ein potentieller Schutz gegen Überheblichkeit und Arroganz. Sie verhindert, dass unser Ego riesengroß wird. Sie wirkt unserer Illusion entgegen, dass wir vollkommen unabhängig sind, dass wir bei der Durchsetzung unserer Ziele auf die Gefühle der anderen keine Rücksicht nehmen müssen, dass wir andere kontrollieren oder beherrschen können. Ein übersteigertes Selbstwertgefühl kann uns von anderen isolieren. Die Menschen in unserer Umgebung werden dann Mittel und Wege suchen, wie sie unseren Höhenflug beenden können. Mit anderen Worten: Unsere Fähigkeit, Scham zu empfinden, führt uns unsere Verletzlichkeit und unsere Abhängigkeit vor Augen. Sie macht uns empfindlich gegenüber dem Urteil und der Kritik unserer Eltern, unserer Freunde, unserer Kollegen und unserer Vorgesetzten. Auf diese Weise sorgt Scham für Anpassung und sozialen Zusammenhalt. Unser Schamgefühl bringt uns dazu, dass wir uns rücksichtsvoll und hilfsbereit verhalten. Kein anderes Gefühl macht uns so wirksam auf unsere Schwächen und Fehler aufmerksam. Um uns das Erlebnis von Scham zu ersparen, sind wir bereit, uns anzustrengen, kompetenter zu werden, neue Dinge zu lernen.

Und weil Scham uns die Illusion persönlicher Vollkommenheit nimmt, erhöht sie auch unsere Bereitschaft, die Hilfe und Unterstützung anderer

Kapitel 1

Akute Krisen auflösen



Fünf-Finger- Technik

Hier benutzen wir die Magie der Erinnerung und denken an erfreuliche Situationen aus der Vergangenheit, bei denen wir ganz ohne Selbstzweifel ein positives Selbstwertgefühl erlebten. Aber wir stöbern nicht nur in unserem Gedächtnis. Unsere Erinnerung entfaltet sich in einem kleinen Ritual, bei dem wir unsere nicht dominante Hand benutzen. Es ist nicht schwer, sich wie ein neugieriges Kind zu fühlen, das ein geheimnisvolles Spiel ausprobiert.

Mir gefällt diese Technik sehr gut, sie ist spielerisch, lebendig und - wirksam.

Anleitung

Manchmal fühlen wir uns melancholisch oder sogar niedergeschlagen. Wir fühlen uns träge und lustlos. Wenn wir uns dann dazu entschließen, diese Melancholie hinter uns zurückzulassen, kann die Fünf-Finger-Technik uns gute Dienste leisten. Jeder von uns kann sie anwenden, wenn er sich wieder gut und optimistisch fühlen möchte.

Bei dieser Technik musst du ganz methodisch vorgehen. Am Anfang ist es wichtig, dass du dich entspannst. Bitte setz dich bequem hin und gib deinem Körper die Erlaubnis, sich zu entspannen... Richte deine Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Atem... Bemerke einfach, wie du atmest... Vielleicht stellst du fest, dass deine Art zu atmen sich ganz von selbst etwas ändert, ohne dass du dich dabei anstrengen musst...

Während du bemerkst, dass sich das Gefühl der Entspannung in deinem Körper weiter ausbreitet, kannst du deine Aufmerksamkeit auf deine nicht dominante Hand konzentrieren. Vielleicht möchtest du die Finger dieser Hand ein wenig bewegen und sie darauf vorbereiten, dass sie gleich eine wichtige Rolle bei deinem Stimmungswechsel spielen soll.

Nun lege bitte Daumen und Zeigefinger zusammen, und während du das tust, denke bitte zurück und lass dir eine Zeit oder eine Situation in deinem Leben einfallen, wo du dich behütet und geliebt fühlen konntest. Vielleicht fällt dir ein Geburtstag ein, wo deine Eltern dir einen sehnlichen Wunsch erfüllten; vielleicht erinnerst du dich daran, wie jemand sich Zeit für dich nahm und dir eine Geschichte aus deinem Lieblingsbuch vorlas. Jede Zeit in deinem Leben ist okay, wenn sie dich daran erinnert, dass du beschützt und geliebt wirst...

Lege nun bitte Daumen und Mittelfinger zusammen. Lass dir eine Zeit

in deinem Leben einfallen, wo du dich so richtig erfolgreich fühltest. Vielleicht fällt dir ein bestimmtes Fußballspiel ein oder der Tag, an dem du das erste Mal frei schwimmen konntest; vielleicht denkst du an die Geburt deines ersten Kindes oder du lässt dir irgendeine andere Zeit einfallen, wo du dich sehr erfolgreich fühltest...

Und nun lege Daumen und Ringfinger zusammen. Diesmal kannst du dich an eine Zeit erinnern, wo du etwas Wichtiges für einen anderen Menschen getan hast. Lass dir irgendeine Situation einfallen, in der du selbstlos gehandelt hast, um jemanden zu unterstützen, zu trösten oder zu beschützen...

Zum Schluss leg jetzt bitte den Daumen und den kleinen Finger zusammen und erinnere dich an eine Situation, in der du ein starkes Gefühl der Liebe für einen anderen Menschen empfunden hast. Lass dir eine Situation einfallen, bei der dein Herz vollständig ausgefüllt war von dem Gefühl der Liebe, der Hingabe, der Begeisterung für einen anderen Menschen...

Und wenn du diese guten Gefühle weiter verstärken willst, kannst du noch einmal ohne Anleitung die vier Fingerpositionen benutzen. Diesmal willst du vielleicht die Augen schließen, wenn du dich an eine Situation erinnern willst,

- in der du dich behütet und geliebt fühltest,
- in der du einen Erfolg genossen hast,
- in der du etwas Wichtiges für einen anderen getan hast,
- in der du ein Gefühl intensiver Liebe verspürt hast... (1 Minute)

Auf diese Fünf-Finger-Übung kannst du jederzeit zurückgreifen, wenn du deine Stimmung aufhellen möchtest. Sie zeigt dir, wie du deine Erinnerung nutzen kannst, um dich gut zu fühlen. Sie kann dich auch auf Ideen bringen, wie du Wärme und Glück in dein Leben bringen kannst.

Und nun atme einmal tief aus, öffne die Augen in deinem eigenen Rhythmus und sei mit deiner Aufmerksamkeit wieder hier, erfrischt und wach.

Mit dem Körper sprechen

Unser Selbstwertgefühl hat auch eine somatische Basis. Wenn unsere Muskeln verspannt sind und wir unsere Schultern hochziehen, um uns zu schützen, wenn wir flach atmen, dann fehlt uns jene körperliche Vitalität, die uns ein Gefühl der Stärke gibt. Zum Glück macht uns unser Körper darauf aufmerksam, wenn wir seine Bedürfnisse ignorieren. Wir werden müde und beginnen zu gähnen, wir empfinden Schmerzen im Rücken oder in den Schultern, wir verspüren den Wunsch, uns kräftig zu bewegen.

Wenn wir bemerken, dass unser Empfinden von Selbstwert und persönlicher Stärke schwach ausgeprägt ist, dann ist es immer eine gute Idee, zunächst unseren Körper zu konsultieren. Wir sollten ihm dann besondere Aufmerksamkeit widmen und den Versuch machen, seine Botschaften zu entziffern. Damit haben wir einen wichtigen Schritt getan, um uns wieder fit und kompetent zu fühlen.

In der folgenden Übung zeigen wir den Teilnehmern eine einfache Technik, wie sie auf die Bedürfnisse ihres Körpers eingehen können.

Anleitung

Wahrscheinlich kennst du das: Du hast lange am Schreibtisch gesessen oder in einer Konferenz und bemerkst plötzlich, dass deine Schultern schmerzen, weil du sie hochgezogen oder nach vorne gedrückt hast; oder du entdeckst, dass du stundenlang kein einziges Mal tief geatmet hast; oder du spürst plötzlich, dass deine Kiefermuskeln auch stundenlang nach dem Zusammenstoß mit deinem Chef noch angespannt sind. In all diesen Fällen spricht dein Körper mit dir. Manchmal hat er eine leise Stimme, aber wenn du diese nicht hörst, wird die Stimme lauter. Dein Körper sendet dir ganz einfache Botschaften: «Ich bin angespannt. Ich kann nicht atmen und bekomme zu wenig Sauerstoff. Mein Magen schmerzt seit dieser frustrierenden Sitzung. Ich habe einfach keine Kraft mehr...»

Natürlich kannst du diese Botschaften überhören, aber du spürst, wie deine Gefühle düster werden, wie die Spannung in dir steigt, wie Müdigkeit sich ausbreitet oder wie deine Neigung zu explodieren wächst.

Kannst du empfinden, wie entspannt du gerade jetzt bist? Bemerkst du, welche Teile deines Körpers jetzt besonders angespannt sind? Vielleicht geht es dir so wie den meisten Menschen. Sie kennen ihren Kon-

tostand auf der Bank besser als ihre körperliche Verfassung. Und dabei ist es doch so einfach für dich, auf deinen Körper zu hören, denn dein Körper kann dir mehr über Entspannung erzählen als irgendjemand sonst. Er weiß, wie du dich am besten entspannen kannst. Aber dazu musst du auf ihn hören. Vielleicht hast du schon einmal im Urlaub das Gehäuse einer Meeresschnecke an dein Ohr gehalten, um das Rauschen des Ozeans zu hören. Genauso aufmerksam kannst du deinem eigenen Körper zuhören, indem du zwei Dinge tust: Du fängst an bewusst zu atmen und gestattest deinem Körper, sich zu entspannen.

Bitte setz dich bequem hin und schließ die Augen. Gib deinem Körper die Erlaubnis, sich zu entspannen, und richte die Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Atem. Bemerke einfach, wie du atmest... Vielleicht stellst du fest, dass deine Art zu atmen sich ganz von selbst etwas ändert, ohne dass du dich dabei anstrengen musst...

Nun lass dir einen Augenblick Zeit, um mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper herumzuwandern, um Stellen aufzuspüren, wo du Anspannung findest. Und wenn du so etwas findest, kannst du deinem Körper danken, weil er dich darauf aufmerksam gemacht hat, was er braucht. Schenke dieser Stelle deines Körpers Entspannung, indem du dir vorstellst, dass du deinen warmen Atem dahin schickst... Beim Ausatmen kannst du die Anspannung aus deinem Körper hinausfließen lassen, so dass du dich von Augenblick zu Augenblick ruhiger und lockerer fühlst...

Und suche deinen Körper weiter ab, um Anspannungen aufzuspüren... Suche in deinem Nacken... in deinem Rücken... Suche Gelenke, die steif sind oder schmerzen... Suche Spannungen in Armen und Beinen... Bemerke auch Anspannung in deiner Kiefermuskulatur... Vielleicht brennen deine Augen... Vielleicht stellst du sogar fest, dass sich ein Kopfschmerz ankündigt...

Jedes Mal, wenn du eine müde, schmerzende oder verspannte Stelle gefunden hast, kannst du deinem Körper dafür danken, dass er dir zeigt, wo er deine Unterstützung braucht. Bleibe mit deiner Aufmerksamkeit bei dem Symptom und finde heraus, wie du Abhilfe schaffen kannst... Manchmal hilft es, wenn du die Anspannung einen Augenblick verstärkst und dann loslässt... Atme langsam und experimentiere auch mit deiner Körperhaltung. Vielleicht willst du deinen Rücken etwas gerader machen; vielleicht willst du deine Schultern ganz natürlich nach unten sinken lassen; vielleicht möchtest du deinen Kopf anders halten; vielleicht möchtest du das Gewicht deines Körpers in eine andere Balance bringen... Sorge dafür, dass es deinem Körper wieder besser gehen kann. Vielleicht willst du deinem Körper sagen: «Ich nehme mir jetzt die Zeit, für dich zu sorgen. Wir beide können uns jetzt gestatten, einfach loszulassen...» (1 Minute)

Wenn du spürst, dass dein Körper nun entspannt ist und dein Kopf sich freier fühlt, weil du tiefer atmest und dein Gehirn besser mit Sauerstoff versorgt, kannst du die Unterhaltung mit deinem Körper noch etwas fortsetzen. Vielleicht möchtest du ihm dafür danken, dass er für dich da ist, dass er dir Tag für Tag seine Energie schenkt, obgleich du seine Bedürfnisse so oft ignorierst; vielleicht willst du deinem Körper sogar ein besonderes Geschenk versprechen... Du könntest ihm eine kleine Massage versprechen, die du dir selbst gibst; du könntest ihm ein großes Glas Mineralwasser versprechen oder eine Gelegenheit, sich so zu bewegen, wie dein Körper es sich schon lange wünscht...

Du kannst dir selbst versprechen, häufiger mit deinem Körper zu reden. Dann hast du nicht länger das Gefühl, etwas Wichtiges zu versäumen, nämlich dich mit einem deiner besten und treuesten Freunde gut zu stellen.

Nun kannst du dich einen Augenblick recken und strecken und einmal tief ausatmen. Öffne die Augen und sei wieder hier, erfrischt und wach.

Die Schatzkiste

Damit unser Selbstwertgefühl florieren kann, müssen wir unser Potential spüren. In der vorangehenden Übung haben wir gesehen, dass unser Körper eine ungeheuer wichtige Ressource ist. Hier wenden wir uns einer anderen Ressource zu, die wir dann benutzen können, wenn wir ganz tief nach innen gehen. Dort finden wir unsere Intuition, unsere Phantasie, unser Unbewusstes oder, um einen anderen Ausdruck zu gebrauchen, unser weises Selbst, das sich vor allem in Bildern und Symbolen ausdrückt. Wenn wir vor schwierigen Entscheidungen stehen, ist es immer sehr hilfreich, wenn wir zu diesem weisen Selbst Kontakt aufnehmen. Und wenn wir wissen, dass wir uns darauf verlassen können, gibt uns dies ein Gefühl der Sicherheit und der Stärke.

In der folgenden Phantasiereise können die Teilnehmer in ihr Unbewusstes hinabtauchen und einige ihrer wertvollsten Qualitäten entdecken, die sie vorher vermutlich eher nur vage ahnten.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Stuhl bequem oder lege dich auf den Boden... Gib deinem Körper die Erlaubnis, sich zu entspannen, und richte die Aufmerksamkeit zunächst auf deinen Atem. Bemerke einfach, wie du atmest... Vielleicht stellst du fest, dass deine Art zu atmen sich ganz von selbst etwas ändert, ohne dass du dich dabei anstrengen musst...

Lass dir nun einen Augenblick Zeit, um mit deiner Aufmerksamkeit in deinem Körper herumzuwandern, um Stellen aufzuspüren, wo du Anspannung findest. Und wenn du so etwas findest, kannst du deinem Körper danken, weil er dich darauf aufmerksam gemacht hat, was er braucht. Schenke diesen Stellen deines Körpers Entspannung, indem du dir vorstellst, dass du deinen warmen Atem dorthin schickst... Beim Ausatmen kannst du die Anspannung aus deinem Körper hinausfließen lassen, so dass du dich von Augenblick zu Augenblick ruhiger und lockerer fühlst...

Mach nun auch deinen Geist ganz leer von all den Gedanken, die dort noch herumschwirren. Immer wenn du einen Gedanken bemerkst, kannst du ihn freundlich zur Kenntnis nehmen und zuschauen, wie er vorbeizieht. Das Gleiche kannst du mit jedem Gefühl machen, das du in dir spürst. Begrüße es freundlich und lass es weiterziehen oder sich auflösen, so dass auch dein emotionales Selbst frei und leer wird... (1 Minute)