

TEIL III

FÜHRUNG DURCH
DAS LABYRINTH:
DANKBARKEIT IN
SCHWIERIGEN ZEITEN



Zurücktreten, Vortreten, Heraustreten: Abstand von unseren Schwierigkeiten gewinnen

Es gibt Zeiten, in denen selbst der, der ein dankbares Leben übt, sich fragt: Wie kann ich denn dankbar sein, wenn ich nur Probleme habe? Diese Frage dringt bis zum Kern der Dankbarkeit vor. Lassen Sie uns damit beginnen, ehrlich zuzugeben, dass wir für Verletzungen, Krankheit, Ungerechtigkeit, Verlust eines geliebten Menschen oder ähnliche Sorgen nicht dankbar sein können. Natürlich können Sie sich inmitten von vielen Schwierigkeiten nicht dankbar fühlen. Auch mit einer generell dankbaren Einstellung zum Leben *fühlen* wir uns in bestimmten Zeiten mal mehr oder mal weniger dankbar. Aber das bedeutet nicht, dass wir nicht immer noch eine bewusste *Haltung* von Dankbarkeit kultivieren können.

Wenn Ihr Kopf voller Schwierigkeiten steckt, werden präzise Unterscheidungen zwischen Haltung und Gefühlen nicht unbedingt an erster Stelle stehen. Vielleicht möchten Sie dennoch kurz darüber nachdenken. Es wird Ihre Gedanken zumindest für einen Augenblick von Ihren Problemen ablenken und es könnte noch sehr viel mehr für Sie bedeuten.

Wir können nicht für alles dankbar sein, was uns der Augenblick bringt. Dennoch können wir in jedem gegebenen Augenblick für etwas dankbar sein – für die Chance, die uns gegeben ist. Die Chance auf was? Nur Sie können in diesem Augenblick die Antwort auf diese Frage hören, die Ihrem spezifischen Bedürfnis entspricht. Und Sie werden die Antwort hören, wenn Sie Ihren Geist auf Dankbarkeit ausrichten.

Schwierigkeiten erzeugen viel Lärm. Mitten in all diesem Lärm ist es nicht leicht, die leise Stimme der Chance zu hören. Wir brauchen ausgebildete Ohren. Deshalb müssen wir unsere Ohren trainieren, bevor die Schwierigkeiten über uns hereinbrechen.

Wie sieht Dankbarkeit in den Zeiten aus, in denen Ihre Gefühle mit Ihrer Einstellung übereinstimmen? Sie fühlen Vertrauen ins Leben, das die Angst überwindet. Dieses Vertrauen öffnet Ihr Herz und macht es frei und weit. Es ist das genaue Gegenteil der ängstlichen Gefühle, die verschlossen machen, die die Brust einengen, bis man kaum noch atmen kann. Wenn dankbar *sein* und sich dankbar *fühlen* im Einklang sind, können Sie vieles leisten, bevor Sie müde werden; Ihre mutige Zuversicht belebt Ihren Körper, Ihren Verstand und Ihren Geist.

*Haben Sie Mut für die großen Leiden des Lebens und
Geduld für die kleinen.*

Victor Hugo

Dieses tiefe Vertrauen ins Leben ist kein Gefühl, sondern eine Haltung, die Sie bewusst einnehmen. Es ist die Haltung, die wir Mut nennen; und Mut ist durchaus mit dem Gefühl der Angst vereinbar. Tatsächlich setzt der Mut die Angst voraus; es ist die Haltung eines Menschen, der trotz Angst, Furcht und Müdigkeit weitermacht. Und ist dies nicht genau das, was Sie tun, obwohl es schwer ist? In der folgenden Übung werden wir eine Abwandlung der Innehalten-Schauen-Handeln-Technik, die wir in den vorangegangenen Kapiteln verwendet haben, ausprobieren.

Übung: Zurücktreten, Vortreten, Heraustreten

ZURÜCKTRETEN

Nehmen Sie etwas Abstand von dem, was den Stress verursacht. Wir sollten dankbar sein, dass unser inneres Auge so etwas wie ein verstellbares Objektiv besitzt. Stress in der Beziehung, Stress durch das, was in der Welt vor sich geht, Stress jeglicher Art – all das lässt ein bisschen nach, wenn wir unseren Fokus von Nahaufnahme auf Weitwinkel umstellen. Sofort erweitert sich unser Sichtfeld und wir erkennen: Es gibt mehr im Leben als das, was uns so beschäftigt. Einfach nur eine Weile sitzen, tief atmen, das ist häufig schon der erste Schritt.

*Zieh deine Gedanken von deinen Problemen fort ...
an den Ohren, an den Fersen oder wie auch immer
es dir möglich ist.*

Mark Twain

VORTRETEN

Steigen Sie auf eine höhere Stufe auf. Auf diese Weise zeigen wir uns dankbar für das, was wir „unsere unsichtbaren Flügel“ nennen könnten. Indem wir voller Mut „vortreten“, können wir aus unserer Anspannung heraus in eine große Ruhe aufsteigen. Vielleicht sollten wir das nicht einen Schritt, sondern einen Flügelschlag nennen: Voller Vertrauen haben wir unsere Flügel ausgebreitet und steigen auf.

HERAUSTRETEN

Tun Sie etwas für jemand anderen oder werden Sie kreativ – mit anderen Worten: Handeln Sie! Handeln kann die Spannung durchbrechen und ist eine Möglichkeit, Dankbarkeit für die uns angeborene Kreativität zu zeigen. Doch nur dann, wenn es aus dem inneren Abstand und der Ruhe, die in den Schritten 1 und 2 beschrieben sind, entspringt, wird das, was wir tun, wirklich kreativ sein. Dieses Spannungsgefühl kann uns lähmen. Wir sollten uns hüten, die

Spannung zu durchbrechen, indem wir gewohnheitsmäßig wild um uns schlagen. Es braucht Disziplin, um abzuwarten und erst dann zu reagieren, wenn wir uns in unserer Mitte geerdet fühlen. Wenn wir warten, vergrößern wir damit die Chance, dass der nächste Schritt, den wir tun, ein tatsächlich kreativer Weg aus der Spannung heraus ist.

Das Leid brachte die stärksten Seelen hervor. Die allerstärksten Charaktere sind mit Narben übersät.

Khalil Gibran

Was im ersten Kapitel dieses Buches über die drei Schritte des Wachseins, des Bewusstseins und der Wachsamkeit gesagt wurde, trifft auch auf das Zurücktreten, das Vortreten und das Heraustreten zu: Diese Schritte sind simpel, aber sie sind nicht einfach und erfordern Übung. Zeiten voller Spannungen fordern uns dazu heraus, diese Schritte zu üben. Das kann uns dankbar machen. Jede Herausforderung ist auch eine Chance, unsere Grenzen neu auszuloten – und enthält damit eine Gelegenheit zu wachsen.

Zeiten, die uns körperlich, emotional und spirituell herausfordern, machen es uns manchmal beinahe unmöglich, dankbar zu sein. Dennoch können wir uns dazu entscheiden, dankbar zu sein und dem Leben in all seiner Fülle mutig und offen entgegenzutreten. Indem wir die Dankbarkeit leben, die wir zunächst nicht fühlen, beginnen wir, die Dankbarkeit zu fühlen, die wir leben. Das ist kein schnelles und einfaches Lebensrezept, aber Sie werden feststellen, dass es funktioniert.

Obwohl die Welt voller Leid ist, ist sie auch voll von der Überwindung des Leids.

Helen Keller

Innerer Frieden durch Dankbarkeit

Unser innerer Frieden beginnt mit der Wahrnehmung, wie viel Gutes uns in unserem Leben geschenkt ist. Das kann sich dann sogar auf die schwierigsten Herausforderungen, die wir zunächst als Fluch betrachtet haben, übertragen. Beginnen wir damit, all das Gute in unserem Leben anzuschauen. Schritt für Schritt können wir das Bild erweitern, spüren, dass wir immer mehr einverstanden sind damit, bis unser ganzes Leben von Frieden durchdrungen ist.

Übung: Innerer Frieden

INNEHALTEN

Sind Sie hier und jetzt wirklich anwesend? Atmen Sie tief ein und aus und tauchen Sie in diesen Moment ein. Wofür sind Sie dankbar? (Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um über diese Frage nachzudenken.)

SCHAUEN

Gibt es etwas in Ihrem Leben, für das Sie nicht dankbar sind? Was ist es? Sprechen Sie es aus, sagen Sie es sich laut vor. Danach schreiben Sie es hier auf:

Ist es in diesem Moment Wirklichkeit? Wenn es etwas aus der Vergangenheit ist (eine schmerzvolle Erinnerung), lassen Sie es los: Sie wollen hier und jetzt präsent sein. Wenn es etwas ist, das die Zukunft betrifft (Sorge oder Angst), lassen Sie es los: Sie wollen hier und jetzt präsent sein. Wenn es etwas in der Gegenwart gibt, für das Sie nicht dankbar sein können – Schmerz, Trauer oder Verwirrung –, nehmen Sie es als gegeben hin. Was ist, das ist. Sie werden mit einer Realität konfrontiert. Vielleicht können Sie dafür nicht dankbar sein, aber offensichtlich können Sie damit leben: Sie *leben* ja damit! Zumindest in diesem einen Moment, und das ist alles, was zählt. Umarmen Sie diese Wahrheit, nicht nur mit Ihrem Intellekt, der zu begrenzt ist, sondern mit Ihrem ganzen Herzen. Lassen Sie diese Erfahrung in Ihr Bewusstsein sinken. Fühlen Sie den Frieden? Ein kleines bisschen zumindest?

HANDELN

Sie können diesen kleinen Funken des Friedens ausbreiten, damit er ein bisschen heller scheint. Dieser Moment, den Sie jetzt erleben, ist ein Teil des Lebensrhythmus.

Wenn wir friedvollem Gesang lauschen oder wenn der Klang der Glocken unsere Herzen hochfliegen lässt wie Tauben von einem Kirchturm, dann ist es leicht, in diesem Augenblick präsent zu sein, dankbar und in Frieden. Doch nur einen Moment später sind unsere Gedanken schon wieder in der Vergangenheit und der Zukunft. Immer dann, wenn wir bemerken, dass wir nicht mehr in der Gegenwart sind, haben wir auf dem Weg, den inneren Frieden einzuüben, schon einen weiteren Schritt gemacht. Was ist es, was am häufigsten dazu führt, dass Sie Ihren inneren Frieden verlieren? Sehen Sie dem standhaft ins Auge. Sprechen Sie es deutlich aus. Das ist ein wichtiger Schritt: Indem Sie das benennen, was Ihnen den inneren Frieden raubt, wird es Ihnen schon dabei helfen, den Frieden zurückzugewinnen.

*In jedem Augenblick kann der vollständig präsente
Geist die Zeit sprengen und in das Jetzt aufbrechen.*

Bruder David Steindl-Rast

Sie sind nicht allein. Auch andere kämpfen tapfer, indem sie versuchen, inneren Frieden zu erlangen. Sie selbst können aber auch andere ermutigen, die Frieden suchen. Und vergessen Sie nicht, sich selbst zu ermutigen. Sie können zum Beispiel das Wort „Jetzt“ auf ein Stück Papier schreiben und dort aufhängen, wo Ihr Blick immer wieder darauf fällt. Sie können Ihre eigenen kreativen Ideen entwickeln, wie Sie Ihre Aufmerksamkeit wieder in die Gegenwart zurückbringen, damit Sie in jedem Augenblick die Botschaft des Friedens hören können. Herzlichen Glückwunsch! Mit dieser Übung haben Sie sozusagen den Anker gefunden. Halten Sie sich an seiner Kette fest. Sie werden sich dann immer wieder in den inneren Frieden zurückziehen können, den Frieden des dankbaren Seins im Jetzt.

Eine schwierige Vergangenheit kann zu einer glücklicheren Gegenwart führen

Eine neuere Studie weist darauf hin, dass das Erleben von Unglück uns nicht nur wappnet, mit negativen Ereignissen umzugehen, sondern uns auch dabei helfen kann, positive Ereignisse mehr zu schätzen und so insgesamt zufriedener mit unserem Leben zu sein.

In einer Studie, die in „*Psychological Science*“ veröffentlicht wurde, befragten Alyssa Croft von der University of British Columbia und ihre Kollegen 15.000 Erwachsene danach, ob sie in ihrer Vergangenheit Traumata erlebt haben oder diese derzeit durchleben. Die Teilnehmer nannten Diskriminierung, Scheidung, Tod eines Ehepartners, Krankheit oder Verletzung, militärische Kampfhandlungen und vieles mehr. Das Forscherteam untersuchte auch, inwieweit die Teilnehmer fähig waren, etwas auszukosten – also das Maß, in dem sie eine positive emotionale Reaktion auf schöne Momente wie körperliches Wohlbehagen oder ein Aufenthalt in der Natur verlängern und vertiefen konnten.

Das Ergebnis war, dass Menschen, die gegenwärtig mit Widrigkeiten kämpften, eine verminderte Fähigkeit zeigten, positive Dingen zu genießen, aber dennoch verfügten jene, die in der Vergangenheit mit Schwierigkeiten konfrontiert gewesen waren, über eine erhöhte Fähigkeit, etwas zu genießen. So können die schlimmsten Erfahrungen im Leben eine positive Seite haben, weil sie die Fähigkeit fördern, die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen.

Aus: „How a Challenging Past Can Lead to a Happier Present“ von Linda Graham für den Greater Good Science Center, und „From Tribulations to Appreciation: Experiencing Adversity in the Past Predicts Greater Savoring in the Present“, Studie von Alyssa Croft, Elizabeth W. Dunn, Jordi Quoidbach



Führung durch das Labyrinth: Einen Weg finden durch Verwirrungen

In Zeiten der Verwirrung bekommt die klassische Übung, durch ein Labyrinth bis in seine Mitte zu gehen, neben seiner beruhigenden und meditativen Wirkung noch eine weitere Bedeutung. Sie wird zur Metapher für die Suche nach unserem Weg durch das Labyrinth der Entscheidungen, die wir treffen müssen. Obwohl der Ausgang aus dem Labyrinth für den, der es durchläuft, nicht zu sehen ist, existiert er. Indem wir weitergehen, einen Schritt nach dem anderen machen, werden wir es schließlich schaffen, hinauszugelangen.

In dieser Übung gehen wir zurück zu der Übung INNEHALTEN – SCHAUEN – HANDELN, die wir in den beiden ersten Teilen des Buches verwendet haben.

Übung: Einen Weg finden durch die Verwirrung

INNEHALTEN

Manchmal würden wir es gern vermeiden, wirklich zu fühlen. Wir neigen zur Eile und übernehmen immer mehr Aufgaben, sodass wir keine Zeit haben, auf die Gefühle zu schauen, die unbequem sein könnten für uns. Wir müssen diese Bewegung stoppen und sie umdrehen, um so weit zur Ruhe zu kommen, dass wir einen Weg erkennen können durch all das, was uns plagt.

*Es ist eine seltsame Gewohnheit der Menschen,
schneller zu laufen, wenn sie sich verirrt haben.*

Rollo May

Wenn Sie es nicht schon getan haben, nehmen Sie sich einen Moment die Zeit, um sich auf ein besonderes Anliegen zu konzentrieren, bei dem Sie Hilfe benötigen. Dies könnte ein unklarer Zustand in einer Beziehung sein, eine Lebensentscheidung, die Sie treffen müssen, eine Dunkelheit, in die Sie Licht bringen wollen, oder eine Eigenschaft, die Sie gerne in sich selbst entwickeln möchten. Das Bild des Baumes, der sich in einem Teich widerspiegelt, verschwimmt, wenn der Wind das Wasser bewegt. Wir müssen darauf warten, dass sich die Oberfläche unseres Geistes wieder beruhigt, um deutlich sehen zu können.

SCHAUEN

Schreiben Sie unten in kürzester Form den Kern Ihrer Sorge auf. Manchmal kann es helfen, ein kleines Bild oder eine Reihe von Piktogrammen zu zeichnen, wie sie die Menschen vor Urzeiten auf Höhlenwände malten. Manchmal sind Kritzeleien unserer Seele näher als Worte, so wie mythische Geschichten unserem Herzen näher sind als Tatsachenberichte. Zeichnen Sie am Ende eine Tür oder schreiben Sie das Wort „Eingang“.

Fläche zum Zeichnen

Erinnern Sie sich daran, wie es sich anfühlt, wenn Sie im Begriff sind, durch eine Tür zu treten – ein Besuch, ein wichtiges berufliches Treffen, ein Vortrag – und Sie noch einmal üben, was Sie sagen wollen. Formulieren Sie Ihr Problem, so, als ob Sie gleich einem Freund davon erzählen wollen. Betreten Sie jetzt das Labyrinth, das wie ein Freund zuhören und tief in Ihrem Herzen Klarheit bringen wird.

Machen Sie sich nun auf den Weg! Folgen Sie mit einem Bleistift dem Weg durch das Labyrinth unten. Wenn Sie zur Mitte kommen, machen Sie eine kurze Pause und bewahren Sie Ihre Sorge schweigend in Ihrem Herzen.

Gehen Sie jetzt den Weg rückwärts durch das Labyrinth. Während Sie Ihren Weg hinaus finden, halten Sie sich vor Augen, wie Ihre Spannung und Verwirrung mit jeder Abzweigung weniger wird. Wenn Sie den Eingang wieder erreicht haben, stellen Sie sich vor, dass Sie Ihre Sorge dort zurückgelassen haben.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich nicht ablenken lassen! Falls doch, dann ist es Ihnen gelungen, die Umwege zum Teil des Prozesses zu machen. Durch diese Übung haben Sie an einem Ritual teilgenommen, das die Menschen seit Hunderten von Jahren vollziehen. Denken Sie an die Tausenden von anderen Menschen, die diesen Weg vor Ihnen gegangen sind. Genau wie Sie haben sie festgestellt, dass der bloße Prozess des Gehens, Schritt für Schritt,

Flügel Schlag für Flügel Schlag, mehr Klarheit bringt, wenn Sie dies auch weiterhin im täglichen Leben praktizieren.

Denken Sie an andere Menschen, die wie Sie mitten in Verwirrungen stecken und mit innerer Unruhe geplagt sind, und senden Sie ihnen mitfühlende, gute Wünsche. Mögen Sie selbst einen größeren Frieden spüren, wenn Sie Ihren Lebensweg mit seinen Wendungen und Abzweigungen gehen.



Heilung des Geistes

Viele Untersuchungen haben gezeigt, dass die geistige Gesundheit für das Wohlbefinden ebenso wichtig ist wie die körperliche Gesundheit, und schon unsere emotionalen Kämpfe können zum Gefühl der Isolation oder Scham führen. Diese „nebensächlichen“ Gefühle machen die Herausforderungen noch größer. Die Sehnsucht nach Zufriedenheit und Glück kann uns überwältigen, besonders dann, wenn wir keinen Plan haben, wie wir beides erreichen sollen. Und doch sind wir in so vieler Hinsicht handlungsfähig – viel mehr, als uns bewusst ist und als wir es in die Tat umsetzen.

Emotionen und Gedanken kommen und gehen wie das Wetter. An den meisten Tagen unseres Lebens ist in unserem Gefühlsspektrum alles enthalten, von „wünschenswert“ bis „unerwünscht“, von „einfach“ bis „anspruchsvoll“. Dankbar zu leben kann uns dabei helfen, uns neu auszurichten, mehr Akzeptanz und Mitgefühl zu entwickeln und neugierig auf unsere Gedanken und Gefühle zu werden. Und: Wir können lernen, mit den Angewohnheiten unseres Geistes zu arbeiten, anstatt sie zu bekämpfen, indem wir aufmerksam von jedem einzelnen Gedanken und Gefühl lernen. Das Einüben der Dankbarkeit kann dazu führen, dass sich unsere Perspektive auf diese Weise verändert.

Manche Menschen durchleben eine Depression, die alles durchdringt. Bruder David erinnert sich an den Brief eines Mannes, der sich beschrieb als „verschlungen von einer Schwärze, die Dankbarkeit völlig vergeblich macht“.

Eine Depression dieses Grades kann ihren Grund in der momentanen Situation des Menschen haben, zum Beispiel in einem Trauerfall, oder es kann ein Stimmungschaos sein, das nicht auf äußere Umstände zurückzuführen ist.

Wenn man in diesem Ausmaß an einer Depression leidet, ist es wichtig, sich in professionelle Behandlung zu begeben, egal, ob man sich dann für Medikamente entscheidet oder dagegen. Es gibt noch weitere Dinge, die Sie tun können, einschließlich der Übung am Ende dieses Kapitels. Viele Studien haben gezeigt,

dass zudem regelmäßige Bewegung eine große Hilfe bei Depression ist. Auch Meditation kann dunkle Stimmungen verbessern. Bruder David, der selbst unter depressiven Phasen leidet, empfiehlt regelmäßige Spaziergänge sowie einige andere praktische Ideen, die in diesen Zeiten helfen können.

**„Ich teile gerne mit Ihnen, was bei mir (ein wenig) hilft,
wenn mich eine Depression überkommt:**

- Spazieren gehen (auch wenn mir nicht danach zumute ist),
- an meinem geregelten Zeitplan festhalten,
- Gefühle der Dankbarkeit nicht erzwingen (es wird nicht funktionieren),
- mich daran erinnern, dass auch dies vorübergehen wird,
- freundlich mit mir selbst umgehen, als ob es sich dabei um einen leidenden Freund handelt,
- irgendetwas für jemand anderen tun, wie gering es auch sein mag – schon ein Lächeln oder ein freundlicher Gruß tragen dazu bei, dass sich die Ketten der Depression lockern.“

Bruder David Steindl-Rast

Und nun tauchen Sie in die folgende Übung ein, die Ihnen bei der Erforschung (und damit auch bei der Bekämpfung) von Stimmungen hilft, die sie beunruhigen und plagen.

Übung: Achtsamkeit und Mitgefühl für beunruhigende Stimmungen

INNEHALTEN

Halten Sie bei dem, was Sie gerade tun, inne. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten. Nehmen Sie bewusst wahr, wie ihr Atem von selbst kommt und geht. Durchlaufen Sie bewusst einen kompletten Zyklus von Einatmen und Ausatmen.

Richten Sie Ihr Bewusstsein auf diesen Augenblick und lassen Sie sich in dieses Gefühl sinken. Legen Sie Ihre Hand auf Ihr Herz. Versuchen Sie, sich auf Ihren Atem zu konzentrieren, während Sie Ihr Herz öffnen.

SCHAUEN

Es ist befreiend, wenn wir in der Lage sind, die Nuancen unserer Gefühle erkennen zu können. Alle Gefühle sind Geschenke, die uns daran erinnern, dass wir noch am Leben sind – in unserem Inneren. Die gute Nachricht ist die Tatsache, dass wir überhaupt fühlen können. Die wirklich gute Nachricht ist, dass wir weichherzig sind und sogar Dinge fühlen können, die wir nur ungern fühlen wollen. Das bedeutet, Mensch zu sein. Und das ist eine große Aufgabe, die verwundbar macht.

Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit darauf, wie Sie sich gerade fühlen. Meistens haben wir sofort eine Erklärung parat, warum wir uns so und so fühlen, und das beansprucht eine Menge Aufmerksamkeit von uns. Doch unter dieser Erklärung, die wir uns zurechtlegen, sind wichtige Gefühle verborgen. Können Sie mindestens zu einem dieser Gefühle gelangen? Hat es einen Namen, wenn es zum Vorschein kommt? Versuchen Sie, das Gefühl für sich zu benennen. Schwierige Gefühle sind das, was die menschliche Rasse miteinander verbindet und was uns ironischerweise häufig am liebenswertesten macht. Wie Leonard Cohen sagt: „Läute die Glocken, die noch läuten können. Vergiss dein perfektes Opfer. Da ist ein Riss in allem. So kommt das Licht herein.“

HANDELN

Entwickeln Sie eine Haltung dankbarer Güte sich selbst gegenüber, wie Sie diese auch gegenüber anderen Menschen empfinden. Nehmen Sie wahr, wie Sie auf Ihre Gefühle achten, und wie sich aus der Empathie heraus Ihre Einstellung zu Ihren Emotionen verändern kann.

Wie ein Schiff im dichten Nebel musst du auf Autopilot umschalten. Aber der Nebel lichtet sich. Besser noch, dein Nach-Vorne-Gehen bringt dich aus dem Nebel heraus. Wenn du dich in dankbarem Vertrauen öffnest, werden dankbare Gefühle zu blühen beginnen.

Bruder David Steindl-Rast

Erinnern Sie sich an die Momente, in denen Sie in der Vergangenheit mit schwierigen Gefühlen zu kämpfen hatten – und machen Sie sich bewusst, dass diese sich verändern konnten, manchmal sogar vollständig. Seien Sie sich bewusst, dass Gefühle unbeständig sind. Sie ändern sich wie das Wetter und bewegen sich wie Wolken am Himmel unseres Lebens.

Beschreiben Sie unten die Nuancen, die körperlichen Empfindungen und/oder „das Wetter“ Ihrer Gefühle. Sie können viel dabei lernen, wenn Sie sich aufmachen, die kleineren Gefühle unter den größeren „auszugraben“. Wenn Sie möchten, können Sie ein Bild malen. Was haben Sie entdeckt, als Sie sich zugestanden haben, auf Ihre Gefühle zu hören?

Fläche zum Zeichnen:

Erkennen Sie, wie das Mitgefühl mit sich selbst sich in ein größeres Mitgefühl für andere umformen kann. Es gibt ein wunderbares Zitat: „Netter als nötig zu jedem zu sein, den man trifft, ist, als würde man eine Art Schlacht schlagen.“ Sorgen Sie sich um jemanden, der sie heute braucht. Seien Sie großzügig zu einem Menschen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf einen Schmerz, den Sie vielleicht heilen können. Es ist erstaunlich, wie einfach es ist, jemandem mit Freundlichkeit den Tag zu versüßen. Und es ist bemerkenswert, dass es wieder zu uns zurückkommt und unser Leben glücklicher macht, wenn wir uns darauf fokussieren, anderen zu helfen.

Vertrauen ins Leben: Unseren Ängsten begegnen

Die moderne Welt ist oft ein Ort voller Angst, wie Rollo May es in seinem Buch *Antwort auf die Angst* beschreibt. Das Fehlen eines soliden „Regelwerks“, dem man folgen kann, ist heute einerseits befreiend, andererseits führt es dazu, dass uns Menschen der Boden unter den Füßen fehlt und wir uns hohl fühlen. In einer solchen Welt ist es normal, von einem Gefühl ständiger Sorge geplagt zu werden, das zu einer Flut von übertriebenen Ängsten führen kann. Die nächste Übung kann hilfreich sein, wenn Sie das Gefühl haben, von solchen Ängsten bedrängt zu werden.

Übung: Übertriebenen Ängsten begegnen

INNEHALTEN

Mit übertriebenen Ängsten zu leben ist eine Last, die weder notwendig noch gesund ist. Es kostet jedoch Kraft, sich von dieser Last zu befreien. Um das zu erreichen, müssen wir uns dazu entscheiden, eine Aufgabe anzugehen, die unserer Natur widerstrebt: unsere grundlosen Ängste zu erkennen und ihnen gegenüberzutreten. Es erfordert immer Mut, Ängsten zu begegnen, sogar den grundlosen – manchmal sogar *besonders* den grundlosen! Der erste Schritt ist also, sich mutig dafür zu entscheiden, innezuhalten und den eigenen Ängsten ins Gesicht zu schauen.

Du gewinnst an Stärke, Mut und Vertrauen mit jeder Erfahrung, bei der du innehältst und deiner Angst ins Angesicht blickst. Du musst das tun, von dem du denkst, dass du es nicht tun kannst.

Eleanor Roosevelt

Ziehen Sie sich an einen Ort zurück, an dem Sie sich wohlfühlen, und konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung, bis Sie ruhig und eins sind mit sich. Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten. Nehmen Sie wahr, wie ihr Atem von selbst fließt. Durchlaufen Sie bewusst einen kompletten Zyklus von Einatmen und Ausatmen. Richten Sie Ihr Bewusstsein auf diesen Augenblick und lassen Sie sich in dieses Gefühl sinken. Wohin auch immer Sie sich zurückgezogen haben, stimmen Sie sich auf die Weite ein: Stellen Sie sich einfach vor, Sie seien an einem Ort, an dem Sie weit in die Ferne schauen können. Seien Sie eins mit sich und begegnen Sie dem Gefühlten mit Empathie.

SCHAUEN

Um Ihre unbegründeten Ängste zu bekämpfen, müssen Sie sie zunächst erkennen. Manche Menschen haben irrationale Ängste vor Spinnen oder Höhe oder vor dem Anblick von Blut oder tiefem Wasser. Für manche ist das nur unangenehm, aber eine solch irrationale Angst vor bestimmten Dingen kann die Erfahrung von Glück und die Tiefe dieser Wahrnehmung einschränken. Nur Sie selbst können entscheiden, welche Ängste für Sie problematisch sind. Für manche Menschen ist die Angst, sich zu blamieren, ihr größtes Problem, weil es beispielsweise dazu führt, dass sie panische Angst haben, sich in der Öffentlichkeit zu äußern, oder auch schon kleinere Dinge unmöglich macht, wie zum Beispiel am Arbeitsplatz ihre Meinung zu sagen oder etwas auszuprobieren, was sie noch nie getan haben.

Machen Sie unten eine kleine Liste Ihrer Ängste. Nennen Sie alle, die Ihnen einfallen. Versuchen Sie nicht, zwischen vernünftigen und unvernünftigen Ängsten zu unterscheiden – schreiben Sie einfach alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt und Ihnen Angst macht.

Sehen Sie sich diese Liste jetzt genau an und kreisen Sie alle Ängste ein, von denen Sie glauben, dass sie unbegründet sind. In Zweifelsfällen oder wenn Sie sich nicht sicher sind, gehen Sie einfach davon aus, dass es eine begründete Angst ist. Es werden viele unbegründete übrigbleiben. Wählen Sie dann aus diesen eine aus, von der Sie denken, dass Sie sie bewältigen könnten. Vielleicht stellen Sie es sich so ähnlich vor wie damals als Kind, als Sie Angst vor der Dunkelheit hatten. Vielleicht hat Ihr Vater Sie einmal, als es schon dunkel war, hinaus in den Garten geschickt, um etwas zu holen, das Sie dort vergessen hatten. Sie stürmten hinaus und piffen laut vor sich hin, um sich selbst Mut zu machen. Dann kamen Sie zurück und stellten fest, dass Ihnen nichts geschehen war. Das hat Sie stärker gemacht und Ihnen geholfen, die Angst zu überwinden. Durch die Überwindung einer bestimmten Angst wurden Sie insgesamt mutiger.

*Das Vermeiden von Gefahren ist auf lange Sicht nicht
sicherer, als sich ihnen vollständig auszusetzen. Die
Ängstlichen erwischt es ebenso oft wie die Mutigen.*

Helen Keller

HANDELN

Wählen Sie eine Angst aus, mit der Sie sich auseinandersetzen wollen, und beschließen Sie, diese Angst durch Handeln zu bewältigen. Wir werden Ihnen jedoch nicht versprechen, dass Ihnen nichts passiert, wenn Sie das tun. Nein! Manchmal ist das, was uns zustößt, noch viel schlimmer als das, was wir erwartet hatten. Aber am Ende entdecken wir, dass wir lebendiger sind, wenn wir es mutig angehen. Wenn wir nicht mutig sind, laufen wir weiter mit dieser Angst herum. Und das mindert unsere Lebensqualität.

Wählen Sie eine jener unbegründeten Ängste, mit der Sie beinahe fertig werden können. Tun Sie in diesem kleinen Bereich das, was Sie am meisten fürchten, und warten Sie ab, was geschieht. So wie unser Mut ein Ganzes ist, so ist auch unsere Angst ein Ganzes. All die verschiedenen Ängste, die wir benennen könnten, bilden ein Ganzes. Wenn wir also die schwächste Angst bekämpfen, die, die wir beinahe bewältigen können, dann haben wir die Angst als Ganze bekämpft. Welcher Angst haben Sie sich gestellt? Was war das Ergebnis? **Schreiben oder zeichnen Sie Ihre Erfahrung in dieses Arbeitsbuch oder fertigen Sie eine Collage an.**

Herzlichen Glückwunsch! Sie sind bei einem Thema geblieben, dem die meisten Menschen aus dem Weg gehen – Ihren Ängsten. Dabei haben Sie großen Mut gezeigt. Bestätigen Sie sich selbst in Ihrer Kraft und Ihrem Charakter, die dadurch sichtbar geworden sind, dass Sie sich dieser Übung gestellt haben. Und gehen Sie nun ein wenig lebendiger und wacher in die Welt.

Können Sie sich dankbar dafür fühlen, dass Sie nicht wissen, was als nächstes kommen wird? Dankbarkeit ist ein Weg, um mit der Angst vor dem Nicht-Wissen fertig zu werden. Wann immer Sie ein Paket bekommen und „Danke“ sagen, haben Sie damit Ihr Vertrauen in den Geber ausgedrückt, nicht Ihre Wertschätzung für das Geschenk. Sie haben ja noch nicht einmal gesehen, was darin ist. Wenn Sie erst schauen, was darin ist, und dann entscheiden, ob Sie „Danke“ sagen oder nicht, wird man Sie nicht für einen besonders dankbaren Menschen halten. Wenn Sie Frieden mit dem Nicht-Wissen schließen, können Sie viele Ängste, die Sie plagen, überwinden.

Bruder David Steindl-Rast



Katastrophen neu betrachten: Den Wert von negativen Erfahrungen in der Vergangen- heit erkennen

Wenn Sie eine unangenehme Erfahrung aus Ihrer Vergangenheit quält, können Sie versuchen, die Art und Weise an diese Erfahrung zu denken zu verändern, indem Sie die Sprache der Dankbarkeit verwenden.

Um das jedoch deutlich zu sagen: Wenn hier davon die Rede ist, dass Dankbarkeit eine hilfreiche Strategie sein kann, um mit verletzten Gefühlen umzugehen, dann meint das nicht, dass wir versuchen sollten, Leid und Schmerzen zu ignorieren oder zu leugnen. Zu leugnen, dass das Leben auch Enttäuschungen, Frustrationen, Verluste, Rückschläge und Traurigkeit bereithält, wäre unrealistisch und unhaltbar.

Die Betrachtung einer Lebenserfahrung durch die Brille der Dankbarkeit bedeutet nicht die Leugnung von negativen Umständen und Erfahrungen. Es ist keine Form von oberflächlicher Glückswissenschaft. Stattdessen bedeutet es zu erkennen, dass man es selbst in der Hand hat, ein Hindernis in eine Chance zu verwandeln. Es bedeutet die Verwandlung eines Verlustes in einen potenziellen Gewinn oder die Umlenkung von Negativität in positive Bahnen für Dankbarkeit.

Wie der deutsche Theologe und evangelische Pfarrer Dietrich Bonhoeffer einmal sagte: „Aber die Dankbarkeit verwandelt die Qual der Erinnerung in eine stille Freude.“ Wir wissen, dass Dankbarkeit das Glücksgefühl verstärkt, aber warum? Dankbarkeit maximiert das Glück auf vielfältige Weise, und einer der Gründe dafür ist, dass es uns hilft, uns anders und neu an unangenehme Ereignisse zu erinnern, sodass die unangenehme emotionale Wirkung verringert oder sogar aufge-

hoben wird. Eine Bewältigung der negativen Ereignisse auf dem Hintergrund von Dankbarkeit führt dazu, dass die positiven Konsequenzen aus negativen Ereignissen in den Fokus rücken. Eine dankbare Art der Bewältigung könnte zum Beispiel heißen zu erkennen, dass ein schwieriges Ereignis in unserem Leben uns erst zu dem gemacht hat, was wir heute sind, und uns veranlasst, eine Neubewertung von den Dingen, die uns im Leben wirklich wichtig sind, vorzunehmen.

Übung: Negativen Ereignissen eine neue Bedeutung geben

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich Zeit, einem schmerzhaften Ereignis aus Ihrer Vergangenheit eine neue Bedeutung zu geben. Denken Sie an etwas – einen Verlust, einen Verrat, die Erfahrung, ungerecht behandelt worden zu sein oder ein anderes Ereignis –, das Sie persönlich verletzt hat.

SCHAUEN

Konzentrieren Sie sich nun auf die positiven Aspekte dieses Erlebnisses – und finden Sie den Punkt heraus, für den Sie dankbar sein können. Versuchen Sie nicht, die negativen Aspekte der Erfahrung zu verleugnen oder den Schmerz zu ignorieren. Fügen Sie einfach jeden „Silberstreifen“, den Sie finden können, den „Wolken“ am „Horizont“ dieser schmerzhaften Erinnerung hinzu. Schreiben Sie Ihre Antworten zu den folgenden Fragen auf:

Welche Lektion oder Lektionen hat mich diese Erfahrung gelehrt?

Kann ich nun Wege finden, dankbar für das Geschehene zu sein, auch wenn ich es damals nicht konnte? Welche überraschende Fähigkeit hat diese Erfahrung in mir zum Vorschein gebracht?

Haben meine negativen Gefühle (in Bezug auf diese Erfahrung) meine Fähigkeit, dankbar zu sein, seit dem Zeitpunkt des Ereignisses begrenzt oder verhindert?

Hat die Erfahrung ein persönliches Hindernis beseitigt, das mich zuvor davon abhielt, dankbar zu sein? Auf welche Weise bin ich dadurch jetzt mehr der Mensch, der ich sein will?

*Das Leid war eine härtere Lehre als alle anderen ...
Ich wurde gebeugt und gebrochen, aber – so hoffe ich
– zu einer besseren Gestalt.*

Charles Dickens

Denken Sie daran, Ihr Ziel ist es nicht, die Erfahrung noch einmal zu durchleben, sondern vielmehr, eine neue Perspektive zu entwickeln. Das einfache nochmalige Durchleben eines verstörenden Ereignisses führt dazu, dass wir uns noch schlechter damit fühlen. Allerdings zeigen Studien, dass Menschen, die über ein Ereignis schreiben und daran arbeiten, sehr profitieren, um es mithilfe von Dankbarkeit abzumildern. In einer Studie, die an der Eastern Washington University durchgeführt wurde, stellte sich heraus, dass die Teilnehmer, die einem Ereignis aus ihrer Vergangenheit mit der Beantwortung der obigen Fragen eine neue Bedeutung gaben, später weniger bedrängende Gedanken hatten, wie zum Beispiel: Warum ist dies geschehen? Hätte es vermieden werden können? Habe ich es verursacht? Dankbares Denken kann dieser Studie zufolge dabei helfen, quälende Erinnerungen zu heilen und sozusagen zu tilgen – ein Ergebnis, das von vielen anderen Studien bestätigt wurde. Indem wir schmerzhaft Erfahrungen in unserer Vergangenheit durch die Brille der Dankbarkeit betrachten, können wir ein Gefühl von Heilung und Zufriedenheit für die Zukunft entwickeln.

Was dich nicht umbringt, macht dich mitfühlender

Forscher an der Northeastern University führten vor Kurzem eine Studie durch, die zeigt, dass Schicksalsschläge im Leben einen unerwarteten Nutzen haben können: Mitgefühl. Die Studie zeigte, dass Menschen, die große Not erlebt haben, einfühlsamer und eher dazu bereit sind, auch das Leiden anderer aktiv zu lindern. In einem Test gab sich ein Mitarbeiter der Forscher als Teilnehmer aus, dem es nicht gut ging. Die Testpersonen, die große Schwierigkeiten durchlebt hatten, waren eher bereit, dem „unpässlichen Teilnehmer“ zu helfen, als die Probanden, die weniger Unglück erlebt hatten.

Jill Suttie, Psy. D., "What Doesn't Kill You Makes You Kinder". Für das Greater Good Science Center. Suttie zitiert: "Suffering and Compassion: The Links Among Adverse Life Experiences, Empathy, Compassion, and Prosocial Behavior", von Daniel Lim und David DeSteno, veröffentlicht in *Emotion*, 2016.



Trauer und Dankbarkeit

Es gibt keine Regeln, nach denen Trauer verläuft. Die Arten von Trauer sind so einzigartig wie jeder einzelne Mensch, und es ist wichtig, die je eigene Art und Weise zu würdigen, in der Ihre eigene Trauer sich zeigt, kommt und geht und ihren Weg nimmt oder sogar länger nachklingt, als Sie erwartet hätten. Obwohl wir Jahrhunderte voller Erfahrungen haben, an denen ablesbar wird, dass Trauer bestimmte Phasen durchläuft, wie sie Dr. Elisabeth Kübler-Ross beschreibt – Verleugnung, Wut, Verhandeln, Depression und schließlich Akzeptanz –, so sind diese Phasen doch keine Kapitel in einem Buch, in dem eines endet und das nächste beginnt. Vielmehr neigen sie dazu, ineinander und auseinander zu fließen, sodass Sie vielleicht an einem Tag einen relativ „guten“ Tag haben und dann am nächsten erneut vom Verlust Ihres Kindes, Ihrer Mutter oder sogar von allem, was Sie jemals in Ihrem Leben verloren haben, überwältigt werden. Kann Trauer uns davon abhalten, ein produktives Leben zu führen? Vielleicht manchmal. In dieser Übung geht es um die Verarbeitung von Trauer mithilfe des dankbaren Lebens.

Übung: Trauer und Dankbarkeit

INNEHALTEN

Richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Sie können dabei auch die Augen schließen, wenn Sie möchten. Nehmen Sie wahr, wie ihr Atem von selbst fließt. Durchlaufen Sie bewusst einen kompletten Zyklus von Einatmen und Ausatmen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf diesen Augenblick und lassen Sie sich in dieses Gefühl sinken. Wo auch immer Sie gerade sind, bemühen Sie sich, sich auf Weite einzustimmen: Stellen Sie sich einfach vor, Sie seien an einem Ort, an dem Sie weit in die Ferne

schauen können: die glitzernden Sterne des Kosmos, die Weite der Zeit und die Millionen von Wesen, die diesen Planeten bevölkern.

SCHAUEN

Wenn wir von Trauer übermannt werden, ist es dann die Hauptstrategie, diese Stimmung zu verdrängen, die unser Funktionieren im Alltag blockiert? Heilung liegt auch darin, Ihrer Trauer Ausdruck zu verleihen. Dies kann der Schlüssel zu den Tiefen des Verlustgefühls sein, die Sie noch nicht erfasst haben. Wenn Sie darüber schreiben oder mit einem Freund darüber sprechen, könnte dies der Schlüssel sein, die lähmende Trauer zu überwinden.

Wie das Schreiben kann auch Kunst, wenn sie Trauer ohne Beschönigung darstellt, ein Lösungsweg sein. Aus den Bildern von Käthe Kollwitz bricht die Trauer einer Mutter, die zwei Weltkriege durchlebt hat, in einer Weise hervor, die das Herz aller Trauernden berührt. Wir empfehlen Ihnen, sich die Bilder in einer Bibliothek oder im Internet anzusehen und über dieses Sinnbild des menschlichen Leids nachzudenken.

Der Dichter Rainer Maria Rilke ermutigt uns dazu, unser Vertrauen in die heilende Kraft der Verwandlung zu setzen. Er fragt: „An welcher Erfahrung hast du am meisten gelitten?“ Das, so sagt uns Rilke, wird die Erfahrung sein, die Sie am meisten verwandelt hat.

Je tiefer dieser Schmerz in euer Wesen dringt, desto mehr Freude könnt ihr fassen. Ist nicht der Becher, der euren Wein enthält, derselbe Becher, der im Ofen des Töpfers gebrannt wurde? Und ist nicht die Laute, die euren Geist beruhigt, dasselbe Holz, das mit einem Messer ausgehöhlt wurde? Wenn ihr fröhlich seid, schaut tief in eure Herzen und ihr werdet finden, dass nur das, was euch Leid gebracht hat, euch nun Freude bringt. Wenn ihr traurig seid, schaut wieder in eure

*Herzen und ihr werdet wahrhaftig sehen, dass ihr in
Wahrheit um das weint, was eure Freude war.*

Khalil Gibran

Wenn Sie dazu in der Lage sind, erforschen Sie die bitteren Gefühle, mit denen Sie kämpfen. Auch wenn eine Erfahrung Sie zermalmt, könnte sie nicht doch wie eine Weinpresse sein, die eine unerwartete Süße freisetzt? Könnte Ihnen dies die Möglichkeit geben, einen Teil von sich, den Sie vergessen haben, selbst zurückzugewinnen? Hat die Erfahrung Mut, Mitgefühl oder ein tieferes Bewusstsein für das, was wirklich zählt, freigesetzt? Denken Sie über jede dieser Eigenschaften nach und überlegen Sie, ob Sie sie in Ihrer eigenen Erfahrung finden können: Mut, Mitgefühl (für wen?) oder ein tieferes Bewusstsein (von was?). Können Sie noch eine andere „Süße“ benennen, die aus der Trauer fließen könnte, die Sie fast erdrückt? Achten Sie auf den kleinsten Geschmack von Süße.

HANDELN

Was Trauer oft so bitter macht, ist das Gefühl, damit allein zu sein. Aber denken Sie daran, dass Trauer und Freude Gefühle sind, die wir alle teilen können. Teilen verdoppelt die Freude und halbiert unsere Trauer. Ein Freund, der bei Ihnen sitzt, Ihre Hand hält und zuhört, ist ein großartiges Geschenk.

Unterstützung in Zeiten der Trauer nimmt die Trauer nicht weg, es ermöglicht Ihnen aber, sich weniger allein damit zu fühlen. Hospize bieten häufig Trauergruppen und Beratung für Hinterbliebene an, und falls Sie das noch nicht getan haben, könnte es sich lohnen, herauszufinden, ob es einen solchen Dienst bei

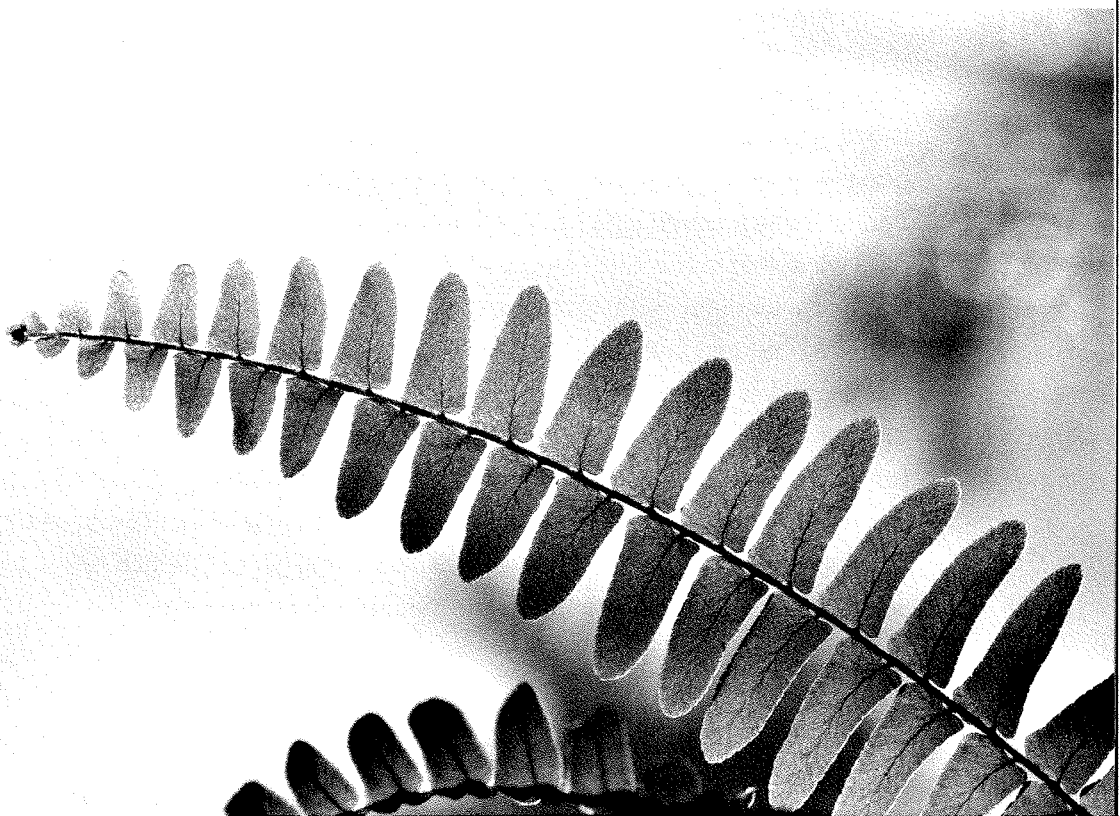
Ihnen vor Ort gibt. Diese Dienste gibt es nicht nur in Hospizen, Sie können sie auch über Beratungsstellen der Universitäten oder anderer Hilfsdienste in Ihrer Nähe finden.

Sie können sich auch über das Internet Unterstützung holen. Computer müssen nicht „kalt“ sein, wenn Sie dem Kontakt von Herz zu Herz dienen. Sie können nach Foren und Gruppen suchen, um sich mit anderen in Verbindung zu setzen, die trauern. Die Trauer anderer relativiert unsere eigene Trauer und kann dabei helfen, uns in diesem Kampf nicht so allein zu fühlen. Der Kontakt zu anderen wird Ihnen ebenso helfen, wie Sie den anderen helfen – und anderen zu helfen ist ein weiterer bekannter Weg, das eigene Unglück zu lindern. Anderen zu helfen (nicht nur denjenigen, die trauern) birgt eine heilende Kraft, die uns von der bloßen Beschäftigung mit uns selbst zu einer umfassenderen Sorge für das Leid anderer bringt. Wenn wir anderen helfen, finden wir selbst ebenfalls Heilung. Sie können in Ihrer Nachbarschaft sicher jemanden ausfindig machen, der eine helfende Hand oder ein offenes Ohr braucht. Schwieriger ist es, Menschen zu helfen, die weiter entfernt leben – Opfer von Naturkatastrophen, Ungerechtigkeit und Gewalt –, aber denken Sie an die vielen Organisationen wie z. B. Amnesty International, die Ihnen Wege aufzeigen, auch diese Menschen zu erreichen.

Was immer Sie wählen und für was auch immer Sie sich handelnd entscheiden, machen Sie sich bewusst, dass Sie mutig sind. Indem Sie Ihre Trauer wahrnehmen und auf andere zugehen, um Trost anzubieten, haben Sie wenigstens einen kleinen Schritt in Richtung Ihrer eigenen Heilung und die Heilung der Welt gemacht.

*Solche Dinge wie Depressionen oder Verlust, Trauer ...
Oft ist die Botschaft die eines Baumes im Winter. Alles,
was der Baum tun kann, ist warten – schweige, warte,
vertraue – und früher oder später wird der Frühling
kommen. Ich sage nicht, dass alles toll ist. Depressio-
nen sind Depressionen – ich habe sie auch, und wenn
ich mittendrin bin, helfen mir auch all meine guten
Worte nicht. Alles, was ich tun kann, ist warten und
vertrauen und schweigen. Und das ist auch eine Bot-
schaft.*

Bruder David Steindl-Rast



Mitgefühl mit sich selbst

Ein Mensch kann sich nicht wohlfühlen, wenn er mit sich selbst nicht im Reinen ist.

Mark Twain

Menschen sind in der Regel mit sich selbst viel strenger als mit anderen. Wenn wir einen Fehler machen oder uns gestresst fühlen, reagieren wir oft mit harscher Selbstkritik. Das führt oft in die Isolation, macht uns unglücklich und stresst uns noch mehr. Das Ergebnis ist die Vermeidung neuer oder herausfordernder Erlebnisse – sei es aus Versagensangst oder aus der Befürchtung, damit eine weitere Welle der Selbstkritik auszulösen. Mit Selbstmitgefühl begegnen wir uns mit der gleichen Freundlichkeit und Sorge wie einem guten Freund. Kristin Neff ist Forscherin auf dem Gebiet des Selbstmitgefühls, Autorin und Professorin in der Abteilung für pädagogische Psychologie an der University of Texas in Austin. Sie definiert den Begriff „Selbstmitgefühl“ durch drei wesentliche Komponenten: Achtsamkeit, ein Gefühl von allgemeiner Menschlichkeit und Selbstgüte. Durch Achtsamkeit werden wir uns bewusst, wie wir uns selbst behandeln. Oft bemerken wir nicht einmal den harschen, kritischen Ton unserer eigenen inneren Dialoge. Durch ein Gefühl von allgemeiner Menschlichkeit erkennen wir, dass wir selbst menschlich sind und daher menschliche Empathie verdienen. Das dritte Element, Selbstgüte, setzt die ersten beiden voraus und kann durch gezielte Übungen kultiviert werden.

Die folgenden Übungen greifen alle drei Komponenten von Selbstmitgefühl auf. Ziel der folgenden Übung ist, ein Bewusstsein dafür zu schaffen, worin der Unterschied zwischen der Behandlung befreundeter oder geliebter Menschen und der eigenen Person liegt. Überlegen Sie bitte auch, warum es diese Unterschiede überhaupt gibt und was geschehen würde, wenn Sie sich selbst genauso mitfühlend behandeln würden wie Sie dies mit anderen tun.

Selbst-Mitgefühl Übung 1:

Wie würden Sie einen Freund behandeln?

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit für diese Übung. *Halten Sie in dem, was Sie gerade tun, inne* und richten Sie Ihre ganze Aufmerksamkeit darauf, still zu sein oder ruhiger zu werden. Wenn Sie möchten, können Sie dabei auch die Augen schließen. Werden Sie sich bewusst, wie ihr Atem von selbst fließt. Durchlaufen Sie bewusst einen kompletten Zyklus von Einatmen und Ausatmen.

SCHAUEN

Denken Sie zuerst an Zeiten, in denen ein enger Freund oder eine enge Freundin sich wirklich schlecht fühlt und mit etwas zu kämpfen hat. Wie gehen Sie in dieser Situation mit Ihrem Freund, Ihrer Freundin um (wenn Sie Ihr Bestes geben)? Notieren Sie, was Sie normalerweise tun und sagen und achten Sie auf den Tonfall, in dem Sie mit Ihrem Freund, Ihrer Freundin sprechen.

HANDELN

Denken Sie jetzt einmal an Zeiten, in denen Sie sich schlecht fühlen oder mit etwas zu kämpfen haben. Wie gehen Sie normalerweise in dieser Situation mit sich selbst um? **Notieren Sie, was Sie normalerweise tun und sagen und achten Sie auch hier auf den Tonfall, in dem Sie mit sich selbst sprechen.**

Haben Sie einen Unterschied bemerkt? Wenn ja, fragen Sie sich, warum das so ist. Welche Faktoren oder Ängste kommen ins Spiel, die Sie dazu bringen, sich selbst und andere so unterschiedlich zu behandeln?

Schreiben Sie auf, wie die Dinge sich Ihrer Meinung nach ändern könnten, wenn Sie auf Ihr eigenes Leid in derselben Weise eingehen, wie Sie normalerweise auf das eines engen Freundes, einer engen Freundin eingehen.

Machen Sie nun mit der nächsten Übung weiter.

Übung: Selbst-Mitgefühl (Pausen-)Phase 2

INNEHALTEN

Nehmen Sie sich 15 Minuten Zeit für diese Übung. Denken Sie an eine Situation in Ihrem Leben, die schwierig war. Rufen Sie sich die Situation in Ihr Gedächtnis zurück und spüren Sie nach, ob Sie den Stress und das emotionale Unbehagen wirklich in Ihrem Körper fühlen können.

SCHAUEN

Nun sagen Sie zu sich selbst: „Das ist ein Moment des Leids.“ Diese Art der Anerkennung ist eine Form der Achtsamkeit – schlicht zu bemerken, was sich emotional in diesem Moment bei Ihnen abspielt, ohne diese Erfahrung als gut oder schlecht zu beurteilen. Sie können auch zu sich selbst sagen: „Das tut weh“ oder „Das ist Stress“. Wählen Sie die Worte, die sich für Sie selbst am passendsten anfühlen.

Nun sagen Sie zu sich selbst: „Leid ist ein Teil des Lebens.“ Das ist eine Anerkennung Ihrer gemeinsamen menschlichen Verbundenheit mit anderen, alle Menschen machen schwierige Erfahrungen durch und dies ist etwas, was Sie mit dem Rest der Menschheit verbindet, anstatt sich selbst als abnormal oder mangelhaft abzustempeln. Andere Möglichkeiten sind: „Andere Menschen fühlen sich auch so“, „Ich bin nicht allein“ oder „Wir alle kämpfen in unserem Leben“.

HANDELN

Jetzt legen Sie Ihre Hände auf Ihr Herz. Fühlen Sie die Wärme Ihrer Hände und die sanfte Berührung. Sagen Sie: „Möge ich gütig sein zu mir.“ Das ist eine Möglichkeit, um Selbstgüte auszudrücken. Sie können auch darüber nachdenken, ob es einen besonderen Satz gibt, der Sie in dieser Situation anspricht. Einige Beispiele hierzu: „Möge ich mir das Mitgefühl geben, das ich brauche“, „Möge ich mich selbst akzeptieren, so wie ich bin“, „Möge ich lernen, mich selbst zu akzeptieren, so wie ich bin“, „Möge ich mir verzeihen“, „Möge ich stark sein“ und „Möge ich Geduld haben“.

*Wie lange wirst du unter den Schlägen einer nicht vor-
handenen Hand leiden?*

*So komm, komm zurück zur Wurzel der Wurzel deiner
eigenen Seele.*

*Du bist ein Rubin, umhüllt mit Granit. Wie lange wirst
du uns mit dieser äußeren Verstellung täuschen?*

*O Freund, wir können die Wahrheit in deinen Augen
sehen!
So komm, komm zurück zur Wurzel der Wurzel deiner
eigenen Seele.*

Rumi

Diese Übung können Sie zu jeder Tages- und Nachtzeit praktizieren. Wenn Sie dies in Momenten relativer Ruhe einüben, könnte es Ihnen leichter fallen, die drei Komponenten des Selbstmitgefühls – Achtsamkeit, allgemeine Menschlichkeit und Selbstgüte – zu spüren, wenn Sie sie am meisten brauchen. Gehen wir zurück zur ersten Übung, in der Sie darüber nachgedacht haben, sich selbst zu behandeln wie einen Freund. Setzen Sie dies nun in die Praxis um, indem Sie einen Brief des Mitgefühls an sich selbst schreiben.

Selbst-Mitgefühl Übung 3: Brief an Sie selbst

INNEHALTEN

Gönnen Sie sich etwas Zeit, um einen weiteren Brief zu schreiben, diesmal an sich selbst.

SCHAUEN

Denken Sie an eines Ihrer Probleme, weswegen Sie sich schlecht fühlen: ein Fehler, Ihr Aussehen usw. Stellen Sie sich einen Freund vor, der grenzenlos weise, liebevoll und mitfühlend ist. Stellen Sie sich vor, dieser Freund sähe alle Ihre Stärken und Schwächen, einschließlich der, die Sie an sich selbst nicht mögen.

HANDELN

Verwenden Sie das Briefformular von Seite 135 und schreiben Sie aus der Perspektive dieses imaginären Freundes einen Brief an sich selbst, der sich auf die Unzulänglichkeit richtet, die Sie an sich festgestellt haben. Was würde dieser

[illegible]

Liebe(r)

Und jetzt warten Sie. Legen Sie den Brief für eine Weile beiseite. Dann lesen Sie ihn noch einmal und lassen die Worte tief in sich einsinken. Spüren Sie das Mitgefühl, wie es zu Ihnen fließt und wie beruhigend und tröstlich es für Sie ist? Mögen Sie sich in Ihrem Alltag auch weiterhin das gleiche Mitgefühl entgegenbringen!

Studien über Selbstmitgefühl

In einer Studie wurde die Wirksamkeit von zwei Übungen, deren Ziel es war, Menschen dabei zu helfen, Selbstmitgefühl und Optimismus zu erfahren, mit einer Kontrollintervention verglichen. Jene, die sich selbst sehr kritisch sahen, profitierten spürbar von den beiden aktiven Übungen und erlebten deutliche Steigerungen ihres Glücksgefühls.

Eine weitere Studie über Selbstmitgefühl untersucht Selbstmitgefühl bei Jugendlichen. Die Ergebnisse deuten darauf hin, dass Selbstmitgefühl ein wirksames Mittel sein kann, um etwas am negativen Selbstbild der Jugendlichen zu verändern.

Leah B. Shapira, Myriam Mongrain: „The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression“, *The Journal of Positive Psychology*

Kristin D. Neff, Pittman McGehee: „Self-Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adults“