



1.1. Übungen zum Nachahmen und Nachdenken

1.1.1 Übungen zum Nachahmen

Es gibt eine Menge kleiner Übungen, die im Alltag behilflich sein können, Stress zu reduzieren und sich entspannter, gelassener und den Anforderungen des Alltags gegenüber gewappneter zu fühlen. Durch diese Übungen, die jeder zuhause machen kann, werden Menschen eigenverantwortlicher und selbstbestimmter und sind nicht ausschließlich auf die Unterstützung eines Therapeuten angewiesen. Sich selber zu unterstützen, sich selber zu helfen, macht stark. Jeder darf und soll sich aufgefordert fühlen, die Übungen anzuwenden und weiterzutragen. Viel Erfolg.

11.1.1 Hand aufs Herz

Die Hand aufs Herz Methode habe ich von einem Physiotherapeuten erhalten, der neben seiner normalen physio-therapeutischen Arbeit auch kinesiologicalische Konzepte mit einfließen lässt.

Es geht um die Integration von Herz und Verstand. Wir sind heutzutage viel zu oft und viel zu schnell mit dem Verstand bei einer Sache. Wir lassen allzu oft das Herz außer Acht. Da im Täglichen der Verstand mehr gefordert ist als das Herz, sind wir es nicht gewohnt auf dieser eher gefühlvollen Ebene zu reagieren. Die Integration von Herz und Verstand hilft, leichter mit dem Herzen bei einer Entscheidung dabei zu sein.

Übung

Zur Integration von Herz und Verstand wird eine Hand auf die Stirn, die andere auf das Herz gelegt. Die Augen schließen. Dreimal tief durchatmen, am besten durch die Nase ein und durch den Mund aus. Nun werden für 30s die Augäpfel bei geschlossenen Augen von links nach rechts bewegt. Die Augen bleiben geschlossen und entspannen, wobei die Augäpfel mittig ruhen. Dann die Augäpfel 30s lang von unten nach oben bewegen.

Für den zweiten Durchgang werden die Hände getauscht und mit den Augenbewegungen fortgeföhren.

11.1.2 Die Handball-Methode

Die Handball-Methode ist hilfreich, um sich schnell auf der körperlichen Ebene zu entspannen. Eine Kollegin erzöhlte mir davon und ich möchte sie gern weitergeben.

In der Handball-Methode werden die Hände geballt. Durch das Zusammenballen der Hände entsteht eine große Anspannung in der Muskulatur. Sobald die Hände wieder gelockert werden, entsteht Entspannung. Das Gewebe beginnt gut durchblutet zu werden und ein Kribbeln läufft die Arme hoch. Die Entspannung kann nun durch den Körper an die Stelle geleitet werden, die Entspannung braucht.

Übung

Die Übung kann im Stehen oder Sitzen durchgeführt werden. Beide Füße sind mit dem Fußboden in Kontakt und stehen parallel nebeneinander. Die Hände liegen auf den Oberschenkeln. Nun werden die Hände kräftig zusammengeballt. Die Fingernägel sind in der

Handinnenfläche spürbar. Noch ein wenig kräftiger zusammenballen, die Schultern bleiben dabei entspannt. Die Anspannung mindestens 30sec halten. Dann loslassen, die Hände öffnen. Es entsteht ein Kribbeln in den Händen und den Armen. Dieses Entspannungskribbeln kann nun durch den Körper laufen und gedanklich an die Stelle geführt werden, die die Entspannung dringend braucht. Die 30-sekündige Anspannung mindestens 3 x (auch gern 5 mal) zügig hintereinander durchführen.

11.1.3 Den Geist leeren

Für viele Menschen steht fortwährend der Wunsch an, in unserer lauten und schnellen Welt, Ruhe und Frieden in Geist und Körper zu spüren. Wir sind ständig gefordert zu denken, zu überlegen und uns zu äußern. Die Welt um uns herum ist laut geworden und dies bezieht sich nicht allein auf das, was wir hören, sondern auch auf das, was wir sehen und fühlen. Selbst wenn wir zur Ruhe kommen wollen, bleibt der Geist aktiv und denkt und denkt und denkt.

Um sich zu besinnen, um innere Ruhe zu genießen, sich zu zentrieren und die

eigenen Gedanken klar zu halten, ist es hilfreich, den Geist nicht mehr denken zu lassen, sondern zu leeren. Für die tägliche Übungseinheit sollten 15-30 min Zeit einkalkuliert werden. Diese wunderbare Meditationsmethode wurde mir in der Ausbildung „Familien- und Organisationsaufstellungen“ vermittelt.

Übung in 5 Teilen

1. Woche

Auf einem bequemen Platz aufrecht sitzen. Die Gedanken dürfen wandern und kreisen. Für 15-30 min einfach nur ruhig sitzen.

2. Woche

Auf einem bequemen Platz aufrecht sitzen. Gedanken kommen und gehen lassen, dabei diese wahrnehmen und loslassen, indem sie wie auf einer Wolke am Himmel davonziehen ohne darüber nachzudenken.

3. Woche

Auf einem bequemen Platz aufrecht sitzen. Die Aufmerksamkeit wird auf sich, auf den Körper gelenkt. Auf Hände und Füße, Beine und Bauch, Organe und Muskeln. Sobald Gedanken aufkommen, bewusst die Aufmerksamkeit wieder auf den Körper richten.

4. Woche

Auf einem bequemen Platz aufrecht sitzen. Gedanken kommen und ziehen weiter. Die Konzentration liegt auf dem Atem, der die Wirbelsäule hoch und runter läuft. Der Geist wird klarer und lichter.

5. Woche

Auf einem bequemen Platz aufrecht sitzen. Die Konzentration liegt darauf, den Geist immer wieder zu leeren. Dabei ist es hilfreich auf eine weiße Wand zu schauen. Der Atem ist kaum mehr hörbar.

11.1.4 Der Effekt der weißen Rose

Die Übung einem Menschen, mit dem im Moment nicht gut auszukommen ist, mit dem gestritten wird oder der angsteinflößend wirkt, täglich gedanklich eine weiße Rose zu schenken, hört und fühlt sich zu Beginn komisch an, ist gleichzeitig jedoch ungemein hilfreich. Eine Heilpraktikerin berichtete einst davon.

Meine Erfahrung

Mein Sohn und ich wohnten in einem Mietshaus ganz oben unter dem Dach. Die Wohnung darunter war von einer (sehr) älteren Dame – alleinstehend,

keine Kinder – bewohnt. Sie wirkte auf uns immer genervt, motzig und mit allem unzufrieden. Mein Sohn hatte Angst ihr im Hausflur zu begegnen und ich hielt mich auch zurück, wenn ich hörte, dass sie gerade aus der Tür ging. So konnte das nicht weitergehen. Mein Sohn und ich wollten ein Experiment wagen: Wann immer wir an der Haustür unserer Nachbarin vorbeikommen, wollten wir ihr in Gedanken eine weiße Rose hinlegen. Da mein Sohn in der Grundschule war, war das für ihn mindestens zweimal am Tag. Nach gut 14 Tagen meinte er zu mir: „Mama, vor der Tür von Frau Nachbarin liegen so viele weiße Rosen, wie kommt sie eigentlich noch rein und raus?“ Ich musste lachen, wir waren wirklich fleißig gewesen. Es vergingen weitere Tage mit dem Verschenken von weißen Rosen und so trafen wir eines Tages auf die Dame unten am Hauseingang. Wir beide waren sehr überrascht, hatten wir sie doch nicht kommen hören. Irgendetwas war aber anders geworden. Mein Sohn versteckte sich nicht (wäre auch kaum Zeit dafür gewesen), stand ihr gegenüber und sagte mit aufrechtem Kopf ganz mutig und laut: „Guten Morgen, Frau Nachbarin!“ Ich war total erstaunt vor allem über ihre Reaktion, sie war freundlich und sagte auch „Guten

Moren“. Das Brisante daran war, dass es bereits nachmittags um 15 Uhr war und im Normalfall der Gruß „Guten Morgen“ nicht mehr so recht passte. Ich sah schon Unheil auf meinen Sohn zukommen, weil die Dame eher alles bemängelte, als ihm bzw. uns freundlich zu begegnen. Es kam aber nichts. Sie blieb bei ihrem freundlichen Gruß und verschwand im Treppenhaus.

Wir grinsten uns an und dachten, dass sie sich dann doch wohl über die vielen Rosen sehr gefreut haben muss und vielleicht hatte sie ja auch bis dato noch nie so viele bekommen. Wir waren stolz auf uns und ich besonders auf meinen Sohn.

Eine Erklärung ist schwierig zu finden. Und gleichzeitig ist es Gewissheit, dass Rosen – aber auch Farben – Symbolcharakter haben. Eine Rose steht für Freundlichkeit und Liebe, für jemanden mögen und schätzen. Die Farbe Weiß steht für Heiligkeit, Allmacht und Reinheit sowie für Unschuld. Historisch wurde bereits die studentische Widerstandsgruppe um Sophie und Hans Scholl herum „Weiße Rose“ genannt. Sie waren gegen die Politik des 3. Reiches und aus einer tiefen religiösen Verankerung heraus leisteten sie Widerstand. Theodor Heuss bezeichnete den Widerstand durch die „Weiße Rose“

als „Licht in der dunkelsten Stunde“. So bringt die weiße Rose Licht und Frieden in eine verfahrenere Situation durch ihre allmächtige Unschuld und durch eine heilige Reinheit. Grundsätzlich ist es aber die Idee, in eine vertrackte Situation gezielt Aufmerksamkeit durch eine positive und freundliche Gabe zu bringen.

Übung

Jeder kennt jemanden, mit dem das Zusammensein schwierig ist. Und sei es die Schwiegermutter. Jedes Mal, wenn an diese Person gedacht wird oder am Arbeitsplatz vorbei gegangen wird, wird in Gedanken dort eine weiße Rose abgelegt. Dabei ist der Ablageort frei zu wählen. Die Rose kann in den Arm oder vor die Haustür gelegt, aber auch in eine Vase auf den Arbeitsplatz gestellt werden. Wichtig ist, es immer wieder zu tun. Berge von weißen Rosen können verschenkt werden. Das Schöne an diesen imaginären Rosen ist doch, dass sie nicht welken. Selbst nach zwei Wochen sind sie immer noch frisch, duften und tun ihren Dienst. Irgendwann, wenn es zu einem Kontakt kommt, ist es einfacher miteinander umzugehen.

11.1.5 Die Kaffeekanne

Wir alle fühlen uns dann und wann einmal traurig oder enttäuscht, ärgerlich oder wütend, hilflos oder ohnmächtig, verletzt oder betroffen, ängstlich oder panisch. Emotionen bleiben haften in Körper, Geist und Seele. Um eine unangenehme Emotion aus dem eigenen System loszulassen, ist die Übung Kaffeekanne sehr hilfreich.

Mit der Kaffeekanne ist bildhaft ein bekannter Kaffeezubereiter gemeint, der neben einem Glasbehälter, einen Drücker hat. Nach dem Aufgießen des Wassers, drückt man den Drücker langsam nach unten, so sammelt sich der Kaffeesatz unterhalb vom Drücker, der nun entsorgt werden kann.

Übung

Sich in eine bequeme und entspannte Position begeben und dreimal ganz bewusst durch die Nase ein- und durch den Mund ausatmen.

Der Körper ist nun die Kaffeekanne. Jetzt das unangenehme Gefühl in Erinnerung rufen und den Körper damit anfüllen.

Mit der Atmung wird in einzelnen Schritten die Emotion vom Kopf zu den Füßen gedrückt. Mit dem Einatmen kommt frische Kraft, Mut und Frieden in den Körper

rein und mit dem Ausatmen wird die Emotion - wie mit dem Drücker der Kaffeekanne - ein Stück nach unten geschoben. Soweit es geht. Dann wiederholt sich alles. Einatmen, Kraft tanken und ausatmen, die Emotion nach unten laufen lassen. Bis die gesamte Emotion in den Füßen ist, dann wird sie aus der Fußsohle herausgedrückt und losgelassen.

Das eigene Tempo ist wichtig. Manchmal geht es nur in kleinen Schritten, manchmal sind es große. Wichtig ist, das Ziel im Auge zu behalten. Ist die Emotion entlassen, entsteht Entspannung und Frieden in Körper, Geist und Seele. Am Ende noch darum bitten, dass die Emotion transformiert wird, so dass sie nicht mehr im Raum verbleiben muss.

11.1.6 Die Holztonne

Vielen Menschen macht das Arbeiten mit Frequenzen und Energien Angst. Sie geben dem Gefühl nach, sich schützen zu müssen. Es kann vor vielem Angst gehabt werden, vor negativen Energien, vor Fremdenergien und Flüchen. Der Gedanke an Schutz des eigenen Energiesystems ist nur dann notwendig, wenn Angst das System leitet. Angstgefühle und

Schutzgedanken gehören einfach zueinander wie Topf und Deckel. Ich habe vor langer Zeit meine Angst, von fremden Energien besetzt zu werden, aufgegeben. Jeder Zeit ist es möglich, dass dies passiert, dann löse ich sie halt auf, transformiere sie oder schicke sie ins Licht. Fertig. Je ängstlicher die Gedanken, desto eher wird Entsprechendes angezogen. Das Aufgeben von Angst und damit den Schutzgedanken ziehen lassen, ist nicht für jeden so einfach. Manche Menschen brauchen die Vorstellung, dass sie durch eine Imagination geschützt zu sein scheinen. Sollte Schutz tatsächlich gebraucht werden, dann ist die Übung „Die Holztonne“, die einfachste und effektivste Technik, die ich kenne. Holz ist ein gutes Material, das fremde Energien aufhält. Es ist warm und weich und atmungsaktiv. Da der Schutz unserer eigenen Vorstellung entspringt und immer gespickt ist mit unseren persönlichen Ängsten, Sorgen und Nöten, ist es grundlegend wichtig, dass derjenige, der es für sich anwenden will, voll und ganz dahintersteht. Zweifel führen den Schutz ad absurdum. Die Holztonne kriegt Löcher.

Übung

Sich bequem an einen freundlichen Ort setzen, dabei entspannt ein- und

ausatmen. Eine Holztonne, die für einen groß genug ist, imaginieren. Diese Holztonne kann in Größe und Dicke, offen oder geschlossen, frei gewählt werden. Wichtig ist, sich darin geborgen, sicher und geschützt zu fühlen. Sie sollte einfach perfekt sein. Alles andere hat keinen Sinn.

Je häufiger diese Vorstellung geübt wird, desto einfacher lässt sie sich in Notsituationen anwenden. Während des Schutzes immer wieder an die Tonne denken, so wird die Frequenz aufrecht gehalten und bleibt solange, wie sie gebraucht wird.

11.1.7 Thymusdrüse klopfen

Die Thymusdrüse ist eine kleine Drüse im oberen Brustkorb hinter dem Brustbein. Leicht zu fühlen ist diese kleine Erhebung, wenn mit der Hand von der Kehle zur Brust gestrichen wird. Die Thymusdrüse ist im Kindes- und Jugendalter sehr aktiv und bildet T-Lymphozyten aus. Da dieser Prozess im frühen Erwachsenenalter abgeschlossen ist, schrumpft sie mit zunehmendem Alter. Sie ist ein Teil des Immunsystems.

Die Thymusdrüse klopfen ist eine Übung, die das Selbstbewusstsein stärkt und einen positiven Einfluss auf die Immunlage

hat. Ein Gorilla-Männchen, das sich behaupten muss, um klar zu machen, dass er hier der Boss ist, der steht aufrecht und klopft sich auf den oberen Brustkorb und brüllt. Unabhängig davon, dass bei diesen Geräuschen der Brustkorb ein guter Resonanzkörper ist, stellt das Verhalten die anderen Männchen in den Schatten. Übertragen in unser Leben heute, hilft das Klopfen uns zu stärken vor Präsentationen und Gesprächen, die wir scheuen, vor Aufgaben, die uns herausfordern oder in Situationen, wo unser ganzer Mut verlangt wird. Kindern, wie Erwachsenen, macht die folgende Affirmation Spaß, die das Klopfen noch unterstützt: Ich bin klasse, ich bin toll, ich bin einfach wundervoll.

11.1.8 Der Meridian-Affe

Die Übung hört sich lustig an und das ist sie auch. Sie aktiviert und macht müde Menschen wieder wach. Meridiane sind unsichtbare Leitbahnen, die mit Chi, der Lebensenergie gefüllt sind und den gesamten Körper durchziehen. Einige verlaufen von unten nach oben, andere von oben nach unten. Aktiviert durch ein Abklopfen, machen sie uns wieder fit.

Ganz besonders ist dies ein Spaß für Kinder.

Übung

Die Füße gerade nach vorne ausrichten und leicht auseinandergestellt (beckenbreit) hinstellen. Das Abklopfen der Meridiane erfolgt von unten nach oben und von innen nach außen. Begonnen wird also unten an den inneren Fußknochen, entlang der Bein-Innenseite über den Bauch, die Brust, von den Händen innen am Arm entlang zum Hals, zum Gesicht. Der Kopf und der Scheitel werden mit den Fingerspritzen geklopft und dies fühlt sich an, als wenn Regen auf den Kopf fällt. Die Arme werden nun in die Luft gestreckt und von den Händen die Außenarme entlang zum Nacken geklopft. Danach geht es den Rücken hinunter zum Popo, die Beine außen entlang zu den Füßen.

Der Ablauf wird dreimal wiederholt und ein vierter Durchgang begonnen, der mit dem Klopfen der Thymusdrüse (und einem dicken Affenbrüller – für Kinder) abschließt.

11.2 Übungen zum Nachdenken

Im Alltag sind wir oft so eingebunden, dass uns viele Dinge, die wir fühlen, denken und sagen, gar nicht richtig klar sind: Warum gerade diese Worte, diese Aktion oder dieser spezielle Gesichtsausdruck. Das hätte auch anders gehen können. Meist geht alles viel zu schnell. Bei der sofortigen Reaktion ist keine Zeit, sich bewusst zu machen, was gerade in einem selbst vor sich geht, oder welche Konsequenzen das eigene Verhalten bei anderen haben wird. Nicht immer ist die Zeit bis zur Reaktion vorhanden und nicht immer würden wir uns die Zeit auch nehmen, wenn wir sie hätten.

Denn erst, wenn einem etwas bewusst wird, erst dann kann es erkannt und verändert werden - bei sich und bei anderen. Dummerweise meist zuerst bei den anderen und dann bei sich.

Hier möchte ich drei Übungen, die gern zum Nachdenken und dann auch zum Nachahmen anregen mögen, aufführen. Ich möchte die ersten beiden Übungen, die ich irgendwann entwickelt und in Behandlungen erprobt haben, gern weitergeben, auf dass sie gutes Tun für viele Menschen dieser Erde. Die dritte Übung ist eigentlich keine Übung mit

Übungsanleitung, es handelt sich eher um eine Art Veränderung von Gewohnheiten in der eigenen Sprache.

11.2.1 Das Erwartungslineal

Erwartungen begleiten jeden von uns. Täglich. Vor allem im Umgang mit anderen Menschen. Und das kennen wir ganz konkret aus Verkaufsgesprächen, wie dort zum einen mit Worten taktiert, zum anderen mit den Erwartungen der Menschen gespielt wird. Erwartungen sind uns oft nicht voll und ganz bewusst. Wenn wir speziell darüber nachdenken, und ehrlich zu uns selber sind, dann wissen wir, dass wir manchmal nicht nur kleine Erwartungen an andere haben, sondern diese sogar recht eng, konkret und präzise sein können.

Die Übung des Erwartungslineals macht deutlich, dass die Konsequenz aus einer sehr spezifischen Erwartung immer Enttäuschung ist. Sich seine Erwartungen konkret an einem Lineal anzuschauen, hilft sich selber besser zu verstehen. Jeder Klient kommt damit unweigerlich in einem Behandlungsgespräch in Kontakt. Das Erwartungslineal beginnt bei 0 mit innerer Neutralität und endet bei 10 mit

einer ganz spitzen, sehr eng gefassten, konkreten Erwartung(s)-/haltung.

Aus der mangelnden positiven Differenz von Erwartung und Bewertung resultieren oft Entscheidungen, um nicht wiederholt verletzt zu werden. Daraus ergibt sich emotionale Abschottung, die in einer Beziehung nie hilfreich ist.

Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied. Erwartungen sollen nicht egal sein, sondern so neutral wie möglich sein. Dann ist die Freude über eine Überraschung viel größer und der andere lernt daran Spaß zu haben, Überraschungen zu machen.

11.2.2 Sprach-Hygiene

Wie mit den Erwartungen, so ist es auch mit unserer Sprache. Sprache wird oft achtlos benutzt. Keine Gedanken darüber, wie wir sie einsetzen und welche Worte wir wann bei wem wie betont platzieren. Gleichwohl wird sie auch oft benutzt, bestimmte Effekte bei anderen zu erzielen. Es hängt von uns ab, wie wir mit unserer Sprache umgehen.

Im Normalfall reden wir wie uns der Schnabel gewachsen ist. Wir machen uns selten Gedanken darum, wie andere

uns besser und leichter verstehen könnten und wie eine Äußerung wohlwollender und freundlicher klingen mag.

Sich bewusst werden, was wir sagen und wie es gesagt wird, ist unter dem Begriff Sprach-Hygiene zusammengefasst. An drei Beispielen soll aufgezeigt werden, dass es sinnvoll ist, den Gebrauch einiger Worte zu überdenken. Ich bitte darum, dass es ausprobiert wird. Es wird nicht immer klappen und das ist auch gar nicht wichtig. Wichtig ist nur, sich darüber klar zu werden.

Kein „Nicht“ und kein „Kein“

In unserer Erziehung haben wir schon früh festgestellt, dass ein bestimmtes Verhalten die Eltern dazu bringt zu sagen „Tu das nicht“. Oft folgt auch noch hinten dran die Konsequenz „sonst“. Viele Ratgeber sagen, belohne deine Kinder für gutes Verhalten, lasse Bestrafung weg. Wie viele Blümchen und Smilies haben Eltern schon geklebt, um Kindern klar zu machen, dass jetzt genau dieses Verhalten klasse ist, und alles andere unerwünscht. Mit mäßigem Erfolg. Belohnung wird im Gehirn 12 mal langsamer verarbeitet als Bestrafung. So lernen Eltern schnell, der Bestrafungsansatz ist effektiver. Da Bestrafung schnell verarbeitet wird, passt es besser in den elterlichen

Rahmen – auch wegen der Zeit, aber vor allem wegen unserer mangelnden Geduld.

Verbote werden mit den Worten „Nein“, „nicht“ und „kein“ bedeutsam. Das funktioniert gut. Die Ansage ist sehr spezifisch und aus Erwachsenensicht sehr klar definiert. Kleine Kinder haben es schwer, ein „Nicht“ und ein „Kein“ kognitiv zu verarbeiten. Und für die größeren hören sich positiv formulierte Befürwortungen leichter an, als die negativ bedrohlichen Aufforderungen. So ist es hilfreich, die Worte „Nicht“ und „Kein“ aus dem Wortschatz zu streichen – zumindest soweit wie möglich und dafür die Aufforderung – das Gewollte – positiv zu formulieren. Positiv formulierte Aufforderungen sind einfacher zu verstehen und hören sich freundlicher an. Zu Beginn wird das schwer sein, weil wir es nicht gewohnt sind. Sollte ein Satz mit „Nicht“ gesagt werden, einfach eine positive Aufforderung gleich hinterher sagen.

Beispiel

Ein kleines Kind läuft auf dem Bürgersteig entlang, und auf der anderen Straßenseite spielen andere Kinder. Ihr Kind sieht die anderen Kinder und ein Elternteil will verhindern, dass das Kind zu den ande-

ren Kindern läuft und damit die Straße quert. Das Elternteil ruft „Lauf nicht über die Straße!“. Und das Kind läuft los. Das Elternteil ärgert sich und schimpft mit dem Kind, da es nicht zugehört hat.

Aus Kinderperspektive hat es den Ruf gehört, hat jedoch in der Situation lediglich die Worte „Lauf über Straße!“ wahrgenommen und verarbeitet. Das „Nicht“ ist nicht angekommen.

So ist die Alternative zu sagen: „Bleib stehen! Warte! Ich komme“. Das ist eine ganz klare Anweisung, der leichter zu folgen ist und es zu weniger Missverständnissen kommt. Hier einige Beispiele für Neuformulierungen altbekannter Nicht-Sätze:

„Steh nicht immer auf!“

„Bleib sitzen!“

„Zappel nicht so rum!“

„Sitz still!“

„Kippel nicht rum!“

„Füße auf den Boden!“

„Nein, das nicht!“

„Lass das stehen!“

„Knabber nicht rum!“

„Finger aus'm Mund!“

Ganz schlimm ist in diesem Zusammenhang die gut gemeinte Aussage, die man gemeinhin in Beschwichtigungssituationen braucht, um jung oder alt zu beruhigen:

„Hab keine Angst!“ / „Mach dir keine Sorgen!“

Das ist doch gar schauderlich. Das „keine“ wird schon unter Normalumständen nicht richtig verarbeitet, in Stress-Situationen noch mal weniger. So bleibt das Wort Angst oder Sorgen als einziger Inhalt der Aussage stehen. Angst und Sorgen kennen wir alle, das Gefühl ist ganz schnell gefühlt.

Umformuliert heißt es: „Alles ist gut“, „Ich bin da“, „Unterstützung kommt“. Auf diese Weise werden Angst und Sorgen in stressigen Situationen vermindert und Ruhe und Gelassenheit gegeben.

„Gleichzeitig“ oder „Aber“

Ein weiteres Wort, welches wir unanständig oft im Täglichen verwenden, ist das kleine Wörtchen „aber“. Es mag uns auf den ersten Blick als unwichtig und unscheinbar erscheinen, hat jedoch eine ganz klare Bedeutung.

Ein „aber“ hört sich streng und schneidend an. Es ist trennend. Oder es leitet inhaltlich eine sich selbst verteidigende Rechtfertigung ein.

Sollen zwei Aspekte bewusst voneinander getrennt werden, ist ein „aber“ sinnvoll. Ein Ei ist „außen weiß, aber innen sonnengelb“. Ein Kaffeetrinker sagt „Ich mag Kaffee, aber Tee mag ich nicht“. Obwohl in beiden Sätzen auf die

Trennung hingewiesen werden soll, ist es auch möglich die beiden Sätze lediglich mit einem einfachen „und“ zu verknüpfen. Dann wäre das Ei außen weiß und innen sonnengelb. Der Kaffeetrinker mag Kaffee, und Tee mag er nicht.

Persönliche Aussagen wie „Aber ich will ...“, „Aber, Mama!“, „so will ich das aber machen!“ beinhalten auch immer eine Botschaft der emotionalen Lage des Senders wie Trotz und Vorwurf.

Soll das Gemeinsame und Gleichzeitige aufgezeigt werden, können anstelle eines trennenden „aber“s, ein „und“, ein „gleichzeitig“ oder auch ein „gleichwohl“ eingesetzt werden. Ein „jedoch“ kann manchmal auch gut passen.

Es ist nicht einfach, den Sprachgebrauch zu ändern. Wird anfänglich begonnen, auf die „aber“s, die die anderen äußern zu achten und sich dabei um den Sinn des Satzes bemüht, mag festgestellt werden, wie oft es im Grunde gar nicht passt und ein Ersatz viel freundlicher klingen würde.

„Muss“ man wirklich immer „müssen“

Der dritte unsägliche Gebrauch eines Wortes bezieht sich auf „Muss und Müssen“. Im Grunde müssen wir den ganzen

Tag. Ein „Muss“ verbirgt einen inneren Zwang, eine äußere Kontrolle und eine enorme Wichtigkeit.

Schon morgens früh beginnt es.

Wir müssen aufstehen (oh, Mist) und bevor wir aus dem Haus müssen, müssen wir unbedingt noch, um wach zu werden, einen Kaffee trinken. Danach müssen wir uns echt beeilen, sonst ist die Bahn weg. Wir sind spät dran, wir müssen rennen. Angekommen, müssen wir viel erledigen. Mittags muss die Mittagspause eingehalten werden und am Nachmittag muss unbedingt noch telefoniert, abgelegt und kopiert werden. Am Abend müssen wir schnell wieder heim, denn dann kommen Gäste, dafür müssen wir noch einkaufen, putzen und Essen kochen. Es ist spät geworden, wir müssen ins Bett damit wir morgen früh wieder aufstehen können, denn das müssen wir.

Ein Tag voller Zwänge und Wichtigtuerei, das durch das „muss“ deutlich ausgedrückt wird. Alles ist von anderen diktiert, nichts ist selbst entschieden. Und ist es frei entschieden, dann setzen wir uns den Zwang selbst, alles muss zeitlich passen, muss abgearbeitet werden und in Ordnung sein.

Was wäre, wenn wir uns allein durch unsere Wortwahl mehr Freiheit, mehr Selbstbestimmung und Gelassenheit verschaffen könnten? Die Dinge und die Zeit bleiben dieselben, nur das Gefühl dazu ist entspannter und freier.

Wenn wir uns nochmal den Tagesablauf anschauen und jedes „muss“ in ein „wollen“, „können“ und „dürfen“ wandeln, dann hört sich der Tag gleich viel schöner an und macht eindeutig mehr Spaß. Ich recke mich noch mal und möchte dann gern aufstehen, um eine schnelle Dusche zu nehmen, damit ich wach werde. Ich kann mir noch eine Tasse Kaffee machen bevor ich aus dem Haus gehe. Im to-go Becher, spart Zeit. Die Zeit reicht und ich kann die Bahn erreichen. Angekommen, nehme ich Platz und denke nach, ich möchte viel erledigen. Nun ist es Mittag, ich darf zur Mittagspause gehen mit Nina und mir fällt ein, was ich am Nachmittag noch erledigen möchte. Am Abend, schnell wieder heim, denn es kommen Gäste, dafür will ich einkaufen, putzen und das Essen vorbereiten. Es ist spät geworden. Gäste weg, nun kann ich ins Bett und ich darf endlich meine Füße hochlegen – morgen früh, kann ich mein neues Shampoo benutzen, was ich mir gestern gekauft habe

und freue mich schon vor dem Schlafengehen auf die morgendliche Dusche, die mich richtig wach macht.

Und manchmal ist es auch klar, dass etwas wirklich getan werden muss, obwohl es weder gekonnt, gedurft noch gewollt wird.

Und was ist mit „nie“ und „immer“?

Nicht genug mit den Worten, die uns täglich begleiten, die wir so einfach anwenden, ohne genau darüber nachzudenken, was sie mit uns und unseren Gefühlen machen. Ein „immer“ und ein „nie“ wird oft verwendet im Vorwurf, zeigt anderen ihre Schuld, um gleichzeitig einen selber als Opfer unbewusst darzustellen:

„Du hörst mir nie zu!“

„Du tust nie mehr als nötig!“

„Mach das ja nie wieder!“

„Ich fahre nie wieder mit dir!“

„Du denkst immer nur an dich!“

„Ich muss immer machen, was du willst!“

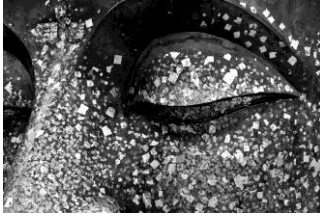
„Immer wieder muss ich dir das erklären!“

„Nie“ und „immer“ entstammen unserem Verstand, der sich Perfektion vorstellen kann. Immer und nie können nicht eintreten, denn das Leben enthält mehr Ausnahmen als Regeln.

Mit Vorwürfen und bockigem und trotzigem Verhalten kommt keiner auf Dauer in Beziehungen weit. Jeder will gemocht werden. Ehrlich und uneingeschränkt. Um dies zu erreichen, hilft es eindeutig mehr, sich freundlich ohne Vorwürfe und Tadel zu äußern, dabei mehr über die eigenen Gefühle und Wünsche zu reden, als Schuld und Unzulänglichkeiten bei den anderen zu suchen.

Ich wünsche mir für alle Lebewesen dieser Erde, dass wir glücklicher und freundlicher im Umgang mit uns selbst und unseren Mitlebenden sind. Ich wünsche mir auch, dass wir unseren Weg heraus aus den alten Gewohnheiten finden, um klarer und vor allem friedvoller zu werden.

Dabei denke ich an den Kanon: Viel Glück und viel Segen auf all deinen Wegen, Gesundheit und Freude sei auch mit dabei. Und ich singe es in Gedanken für mich und jeden von Euch.



12. Epilog - Der Buddha

Die Figur des Buddha begleitet das Buch. Jedes Kapitel hat ein anderes Buddhahbild. Jedes Buddhahbild hat einen anderen Ausdruck. Es gibt so viele unterschiedliche Buddhahbilder wie wir uns einen Meister der Neutralität in Demut und Harmonie mit sich und der Welt vorstellen mögen. Manches mag einfließen aus alten Überlieferungen, anderes ist nach heutigem Denken interpretiert worden. Und doch haben alle Buddhas eines gemeinsam: Sie strahlen einen enormen Frieden aus und eine besondere in sich gefestigte, innere Ruhe.

Um den Frieden in den Buddhas zu erkennen und zu spüren brauchen wir nicht dem Buddhismus angehören. Für dieses Buch steht der Buddha als Sinnbild für spirituelles Denken und Handeln, für Gelassenheit und Zuversicht, für Gemeinsamkeit und ein Miteinander. Er dient als

Wegbegleiter in Zeiten der Veränderung,
gibt Sicherheit und lässt uns Brücken
bauen.

Ende – der Leseprobe

Das Buch „Ganzheitliche Psychotherapie –
Neue Wege und Möglichkeiten in der mo-
dernen Psychotherapie“ ist erhältlich unter

tredition.de

[https://shop.tredition.com/booktitle/Ganz-
heitliche_Psychotherapie/W-1_139751](https://shop.tredition.com/booktitle/Ganzheitliche_Psychotherapie/W-1_139751)