

# Was braucht Ihr Akku?

Nach einem Einblick in die Tiefe des Gehirns möchten wir Sie jetzt an die Wurzeln für nachhaltige Selbststärkung führen. Erst wenn Sie wissen, was Sie wirklich brauchen, können Sie Schritte entwickeln, die Ihrem Leben guttun und mit denen Sie zielgerichtet vorwärtskommen. Damit meistern Sie Ihren Alltag mit mehr Klarheit und Leichtigkeit. Es gilt jetzt also, sich bewusst zu werden, was Ihr persönlicher Akku braucht, um leistungsfähig zu bleiben.

In diesem Kapitel lesen Sie,

- wie Sie achtsam mit sich selbst umgehen können,
- wie Sie Grübeleien stoppen und wieder handlungsfähig werden,
- welche innere Haltung Sie auf Ihrem Weg unterstützen kann und
- welche Rolle das Modell der Gewaltfreien Kommunikation dabei spielt.

## Ich mit mir: achtsamer Umgang mit sich selbst

Hand aufs Herz: Sind Sie so einfühlsam mit sich selbst wie mit Ihrer besten Freundin oder Ihrem besten Freund? Sind Sie bereit, sich selbst so zuzuhören, wie Sie einem Menschen zuhören, den Sie besonders schätzen? Oder neigen Sie eher dazu, sich zu verurteilen, wenn etwas schief läuft?

Die Art und Weise, wie wir in schwierigen Situationen mit uns umgehen, trägt maßgeblich dazu bei, ob wir seelisch und gesundheitlich ausgeglichen sind oder nicht. Was viele schon intuitiv wissen, belegt Kristin Neff, Professorin in Human Development and Culture, von der University of Texas in Austin durch ihre Forschungsergebnisse: Wer empathisch (einfühlsam) mit sich selbst umgehen kann, leidet seltener unter Depressionen und Ängsten. Er verkraftet auch Schicksalsschläge besser als Menschen, die sich eher kritisch begegnen. Selbstempathie ist ein wesentliches Element der Gewaltfreien Kommunikation, einem Ansatz, den der US-amerikanische Psychologe Marshall B. Rosenberg entwickelt hat. Er zeigt auf, wie wir aus der Dynamik der Selbstvorwürfe wieder in eine Lebenskraft zurückfinden, die uns auch in hektischen Momenten handlungsfähig hält.

Unter Selbstempathie verstehen wir die Fähigkeit

- verständnisvoll und einfühlsam mit sich selbst zu sein, wenn uns etwas nicht gelingt, wir uns unerwünscht verhalten, Schmerz oder Einsamkeit empfinden.

- anzuerkennen, dass wir Menschen sterblich, verletzlich und fehlbar sind. Und dass wir mit dem Schmerz, der daraus entsteht, nicht alleine sind. Dieses Menschsein verbindet uns mit allen anderen Menschen.
- sich selbst zu reflektieren: eigene Gefühle wahrzunehmen, anzuerkennen und sich mit der dahinterliegenden Motivation zu verbinden; eigene Gedanken zu erkennen und diese von Fakten zu trennen.

Was Selbstempathie nicht bedeutet:

- Im Selbstmitleid zu versinken und in dem Gedanken stecken zu bleiben, dass man der einzige Mensch auf Erden ist, der so fühlt.
- Sich mit Selbstvorwürfen niederzumachen oder sich für sein Handeln zu bestrafen.
- Eigene Gefühle mit dem Leid anderer zu vergleichen und dann das eigene Erleben zu verharmlosen.
- Andere für unsere Gefühle verantwortlich zu machen.
- Sich mit Essen, Trinken, Fernsehen, Einkaufen oder Arbeit über Schmerz hinwegzutrusten.



Es geht also um die Kunst, sich selbst auch in schwierigen Lebenssituationen anzunehmen. Das bedeutet auch Selbstfürsorge, denn wir werden daran erinnert, dass wir für unser Wohlbefinden die Verantwortung übernehmen können. Wenn es Ihnen gelingt zu merken, wann Sie eine Auszeit brauchen, dann können Sie wieder mit sich selbst und Ihren Bedürfnissen in Kontakt kommen und herausfinden, *wie* Sie für sich sorgen und Ihren Akku aufladen können.

## Das Grübelkarussell stoppen

Wenn sich ungünstige Verhaltensmuster wiederholen, brauchen wir mehr Aufmerksamkeit für unser Innenleben. Andernfalls laufen wir Gefahr, in einer Sackgasse steckenzubleiben. Ärger, Schuld, Scham oder depressive Verstimmung sind Anzeichen dafür, dass wir in einem selbstverurteilenden Denken gefangen sind. Das löst Leid, Enge und Unbehagen aus.

### Beispiel



Seit fast einem Jahr hat der Autoverkäufer Bruno einen Interessenten an der Angel. Geduldig hört er sich bei mehreren Besuchen dessen verschiedenste Sonderwünsche an und hat jetzt die perfekte Lösung parat – ein Neuwagenangebot der Luxusklasse zu einem konkurrenzlos günstigen Preis. Das hat ihn eine Menge Schweiß gekostet. Kurz vor Vertragsabschluss sagt der Kunde den Termin ab, weil er sich für ein anderes Angebot entschieden hat. Bruno ist außer sich, sein Kopfkino läuft auf Hochtouren: „Das darf doch nicht wahr sein! Ich habe mich für ihn krumm gemacht und jetzt springt er ab!“ Der Ärger verfolgt ihn noch tagelang. Dazu mischen sich dann auch einige sehr unangenehme Gedanken: „Hätte ich mich doch noch mehr ins Zeug legen können? Vielleicht habe ich seine Wünsche nicht gut genug umgesetzt?“

Ärger und Schulddenken können sich nach innen und nach außen richten. Scham und depressive Verstimmung lenken die Aufmerksamkeit eher nach innen.



Wie gesagt entstehen diese Gefühle durch die Art und Weise, wie wertend wir über uns und andere denken. Überprüfen Sie dazu Ihren eigenen inneren Dialog: Was sagen Sie zu sich, wenn Sie einen Termin verpasst haben, Ihre Wünsche abgelehnt werden, der Kunde noch mehr von Ihnen erwartet oder kurz-

fristig abspringt? Das nebenstehende Symbol signalisiert erst einmal: Achtung! Seien Sie ehrlich zu sich selbst und wachsam für die inneren (Vor-)Urteile, die Sie gegenüber anderen oder sich selbst haben.

## Selbst-Check: Wie bewerten Sie sich selbst?

Die folgende Tabelle listet eine Reihe von inneren Selbstvorwürfen und Urteilen auf, die nach außen gerichtet sind. Welche inneren Sätze sind Ihnen vertraut? Welche Gefühle würden Sie diesen Sätzen zuordnen? Benutzen Sie dazu die Ziffern 1 bis 5: Ärger **1**, Schuld **2**, Scham **3**, depressive Verstimmung **4**, anderes **5**.

Wie reden Sie innerlich mit sich, wenn etwas nicht so gelungen ist, wie Sie sich das gewünscht haben?

- |  |  |
|--|--|
| ▪ Mist, das hätte nicht passieren dürfen!  |  |
| ▪ Das hätte ich wissen müssen!             |  |
| ▪ Ich habe es nicht gut genug gemacht.     |  |
| ▪ Wie stehe ich jetzt da?                  |  |
| ▪ Was denken die anderen von mir?          |  |
| ▪ Warum passiert das immer nur mir?        |  |
| ▪ Wie unfair. Das darf man nicht machen!   |  |
| ▪ Die setzen die Sitzungszeiten so eng an. |  |
| ▪ Das hat alles keinen Sinn mehr.          |  |

Die Gefühlskategorien 1 bis 4 zeigen, dass unser Befinden von gedanklichen Konzepten beeinflusst wird. Diese werden oft von der Illusion genährt, dass wir Menschen vollkommen sind. Diese selbst gesteckten hohen Ideale, die uns zu Perfektionismus verleiten oder dazu, diesen anderen abzuverlangen, sind über kurz oder lang zum Scheitern verurteilt: Entweder wir erreichen das Ideal oder wir sind wertlos. Das löst unangenehme Gefühle aus, die uns oder andere in die Enge treiben. Die Chancen, wieder produktiv handeln zu können, schwinden. Hier wird deutlich, wie die inneren Stressprogramme im Hirn greifen und der Autopilot übernimmt.

## Annehmen, was ist

Haben Sie auch schon gedacht: „Das darf doch nicht wahr sein!?!“ Je mehr Sie sich diesem Gedanken hingeben, desto größer wird der Schmerz oder das Entsetzen.

### Beispiel



Samuel ist spät dran. Gestresst setzt er sich ins Auto und rast los. Heute ist es wie verhext! Alle fahren langsam und die Ampeln stehen ständig auf Rot. Samuel ärgert sich: „Das darf doch nicht wahr sein!!! Sind denn heute nur Idioten auf der Straße?“

Das Leben zeigt immer wieder: Es ist nicht perfekt. Manchmal sind die Umstände ungünstig, und wir oder andere handeln nicht nach unseren Vorstellungen. Es ist das Auflehnen gegen die Tatsache, dass Dinge, die unangenehme Gefühle auslösen, so sind, wie sie sind. Samuels Gedanke, dass seine Verspätung nicht wahr sein darf, oder die Erwartung, dass alle zur Seite fahren müssen, wenn er kommt, entsprechen einfach nicht

der Realität. Der Widerstand gegen das, was ist, löst Ärger aus, bringt Samuel jedoch nicht schneller ins Büro.

Um das Ganze etwas überspitzt zu formulieren: Sich gegen das aufzulehnen, was ist, entspricht der Illusion, die Erdumdrehung stoppen zu können. Da hilft die ganze Anstrengung nichts. Die Erde dreht sich trotzdem weiter. Sie kümmert sich nicht darum, ob etwas so sein darf oder nicht. Zurück bleiben Ärger, Frustration und eine große Portion Erschöpfung.

Der Buddhist Shinzen Young hat die folgende Formel aufgestellt:  $\text{Leiden} = \text{Schmerz} \times \text{Widerstand}$ . Sie zeigt, auf welche Weise das Leiden in unserer Gesellschaft entsteht. Es ist der Widerstand dagegen, dass gewisse Situationen im Leben unweigerlich schmerzhaft sind. Würde Samuel die Situation einfach annehmen, wie sie ist, wäre er zwar immer noch spät dran, würde aber viel entspannter fahren. Vielleicht bekommen Sie eine Idee davon, welcher Sog daraus entstehen kann, in dieser inneren Auflehnung gefangen zu sein? Um aus so einem Strudel wieder her austreten zu können, braucht es die Fähigkeit, anzunehmen was ist.

## Übung: Annehmen und sinken lassen

Nehmen Sie einen festen Stand mit beweglichen Knien ein. Folgen Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihrem Atem und spüren Sie, wie er in den nächsten Zügen mehr und mehr in die Bauchregion sinkt. Die Hände unterstützen dies, indem sie auf Bauchnabelhöhe übereinander gelegt sind. Der Blick bleibt dabei geradeaus und offen. Mit dem nächsten tiefen Einatmen durch die Nase bewegen Sie Ihre Arme zu den

Körperseiten in die Waagrechte. Heben Sie Ihre Arme mit den Handflächen nach oben bis über den Kopf, während der Blick folgt. Dort schließen Sie die Handflächen.

Mit dem Ausatmen durch den Mund senken Sie die Hände mit aneinandergelegten Handflächen entlang der Mittelachse vor dem Körper nach unten, während Kopf und Augen folgen. Nehmen Sie wahr, wie Sie leer werden. Sind die Hände etwa unter Beckenhöhe angelangt, kommt wie von selbst der Impuls zum nächsten Einatmen. Der folgende Kreis des Einatmens beginnt, während sich die Arme wieder auseinander in die Seitenachsen bewegen mit nach oben geöffneten Handflächen.

Wiederholen Sie diese Bewegung etwa 3 bis 5 Mal, begleitet von der inneren Vorstellung: annehmen und sinken lassen. Zum Abschluss liegen die Hände wieder auf der Bauchdecke. Nehmen Sie jetzt eine Veränderung wahr?

*(Quelle: Gaußmann/Schmidt.: Der HerzKreis, 2004)*

Halten Sie sich immer wieder vor Augen: Menschen sind keine perfekten Roboter, sondern Wesen mit Herz und Verstand, die täglich ihr Bestes geben. Und selbst wenn wir uns engagieren, ist die Wahrscheinlichkeit gegeben, dass unser Verhalten uns selbst oder anderen manchmal nicht gefällt. Wir verwenden viel Kraft, uns gegen etwas zu wehren, anstatt es anzunehmen. Durch Akzeptanz der Tatsachen und durch unsere Empfindsamkeit entsteht innere Stärke. Denn dadurch kommen unsere Lebenskräfte wieder in Bewegung. Wir können dann kraftvoller handeln, nämlich aus innerer Verbundenheit und Authentizität heraus.



Sich gegen schmerzliche Erlebnisse und das eigene Empfinden zu wehren, ist auf Dauer ein „unmenschlicher“ Kraftakt. Sorgen Sie für Ihre Gesundheit, steigen Sie aus dem Grübelkarussell aus und nehmen Sie an, was ist – der erste Schritt, um wieder handlungsfähig zu werden.

Die Haltung der Gewaltfreien Kommunikation fördert den konstruktiven Umgang mit sich selbst. Mit der Struktur des Modells werden Sie dabei unterstützt, auch in hitzigen Situationen wieder die Spur zu sich selbst aufzunehmen.

## Auf die Haltung kommt es an

Sie können täglich wählen, wie Sie mit sich selbst umgehen möchten. Sind Sie wirklich bereit, sich wie Ihren besten Freund, die beste Freundin zu behandeln? Wie gehen Sie mit sich um, wenn einmal etwas danebengegangen ist? Sind Sie in der Lage, nach den guten Absichten zu forschen, die hinter Ihrem Handeln oder dem Handeln anderer standen? Unsere Gesellschaft ist so geprägt, dass wir bei Konflikten vorwiegend danach suchen, was falsch war oder wer daran schuld ist. Das lernen wir meist schon früh in der Familie, in Schulen, Universitäten und später auch im Arbeitsleben. Dann wundert es nicht, dass es schwerer fällt, den Blick auf das zu richten, was gut gelaufen ist. Die Leitlinien der Gewaltfreien Kommunikation sind nicht nur im Kontakt mit anderen hilfreich. Sie unterstützen auch dabei, die Haltung sich selbst gegenüber zu überprüfen.