



FUKERIDER COACHING

Reinhard Fukerider

Sei Dein eigener Lebenscoach! –

Ein Selbsthilfeprogramm

für Klarheit, Leichtigkeit und Zufriedenheit im Leben

Kapitel 5

Persönliche Spiritualität leben

Inhalt

Persönliche Spiritualität leben.....	2
Impuls 1: Spiritualität leben, heißt richtig atmen.....	3
Impuls 2: Meine spirituelle Lebensgeschichte.....	6
Impuls 3: Im Vertrauen auf Gott den eigenen Weg gehen.....	8
Ein kleiner Hinweis zum Schluss	11



FUKERIDER COACHING

Persönliche Spiritualität leben

Menschen sind religiöse Wesen und haben die Fähigkeit, sich an Werte und Ideen zu binden. Es ist dabei gleichgültig, ob es sich um innerweltlich definierte Ideen und Werte wie z.B. im Atheismus, Existenzialismus, Humanismus, Kommunismus handelt oder um solche, die von einer höheren Macht bzw. einem das sinnlich Wahrnehmbare überschreitenden, häufig göttlichen Wesen abgeleitet werden wie z.B. im Judentum, Islam, Christentum, Buddhismus, Hinduismus, in der Esoterik etc.

Die Religion des Menschen äußert sich in einer spezifischen Spiritualität, sprich Geisteshaltung und Lebenseinstellung, die Fühlen, Denken, Handeln und Wollen der Person bestimmt.

Die persönliche Spiritualität, die ein Mensch entdecken, pflegen und leben kann, ist eine lebenslange Herausforderung und ein Weg mit Höhen und Tiefen.

Mit den folgenden Übungen können Menschen ihrer Spiritualität auf die Spur kommen.



Impuls 1: Spiritualität leben, heißt richtig atmen

Einführung:

Spiritualität hat einen engen Bezug zum Atem und Atmen. Geht man von der Herkunft des Wortes aus, so ergibt sich folgender Befund:
„Spiritualität leitet sich vom lateinischen ‚spiritus‘ ab. Dieses Nomen bedeutet ursprünglich ‚Luft, Hauch‘, aber auch ‚Atem, Atmen‘, ‚Seele, Geist‘, sowie ‚Begeisterung, Mut, Sinn.‘ Das zugrunde liegende Verb lautet ‚spiro‘ und bezeichnet nicht nur ‚wehen, hauchen‘, sondern auch ‚atmen, leben‘ sowie ‚erfüllt und beseelt sein.‘ ... Den unauflöslichen Zusammenhang zwischen Atmen und Geistigkeit betonen auch Atemtherapien ... und traditionsreiche Meditationsschulen.“¹

Spiritualität im Alltag leben, heißt demnach also auch, richtig zu atmen.

Ziele:

- Einübung spezieller Atemtechniken
- Entspannung und Stressreduktion
- Förderung körperlicher und geistiger Achtsamkeit

Zeit: 15 Minuten

Material:

- Ein bequemer Stuhl, wenn die Übung im Sitzen gemacht wird.
- Eine warme Unterlage, ein kleines Kopfkissen und eine Decke für die Beine, wenn die Übung im Liegen durchgeführt wird.
- Übungsanleitungen zum tiefen und entspannten Atmen

Spezielle Durchführungshinweise:

Das bewusste tiefe und entspannte Atmen hilft Menschen, vor wichtigen oder belastenden Gesprächen und Begegnungen aufkommende Aufregung bzw. hoch steigende Emotionen zu minimieren. Es muss allerdings schon vorher eingeübt sein, damit es schnellstmöglich wirkt.

¹ Bucher, A. (2007): Psychologie der Spiritualität: Handbuch. Weinheim-Basel. S. 22



Die Atemübungen können zur Konzentration und Einstimmung auf die Lernaufgaben und Übungen dieses Buches eingesetzt und beschriebene Kurzentspannungsanleitungen zu Visualisierungsübungen dadurch ergänzt oder ersetzt werden. Nach emotional bewegenden Erkenntnissen aus der Bearbeitung der Lernaufgaben und Übungen, helfen die Atemtechniken, Gefühle zu dämpfen.

Die Übung:

Lesen Sie die Übungsanleitungen zum tiefen und entspannten Atmen:

„Natürlich fließendes, tiefes und entspanntes Atmen ist angeboren und verläuft in drei Phasen: Beim Einatmen dehnt sich das Zwerchfell nach unten aus, die Bauchdecke wölbt sich nach außen. Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke wieder nach innen, das Zwerchfell bewegt sich nach oben. Dann entsteht eine kurze Pause bis das nächste Mal eingeatmet wird. So einfach, so mühelos und ohne Nachdenken sollte richtig Atmen sein.

(1) Anleitung zum Atmen:

Bleiben Sie sitzen und stellen Sie beide Beine hüftbreit auf den Boden. Legen Sie die linke und die rechte Hand locker ein Stückchen unter dem Nabel auf den Bauch, die Mittelfingerspitzen berühren sich leicht.

Lassen Sie alle Muskeln locker (vor allem die Bauchmuskeln! Einengende Gürtel etc. bitte aufmachen, sonst nützt die ganze Überei nichts) und atmen Sie locker ein. Jetzt sollte sich die Bauchdecke leicht heben, wodurch die Fingerspitzen den Kontakt verlieren.

Ohne Hektik schließt automatisch das Ausatmen an. Der Bauch senkt sich ein Stückchen, die Finger berühren sich wieder.

Und nach einer kurzen, natürlichen Pause kommt der Impuls zum Einatmen, der Atem-Zyklus beginnt von vorne. Das war's. So einfach ist richtiges Atmen!

(2) Atmen üben:

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit für diese Entdeckungsreise zu sich selbst und wiederholen Sie drei Schritte:

- **Ein**, der Bauch hebt sich –
- **Aus**, der Bauch senkt sich –
- Kurze **Pause**.



Versuchen Sie gelassen zu bleiben und beobachten Sie sich selbst beim Üben. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein kleines Kind, das gerade ein neues Spielzeug entdeckt hat und neugierig die verschiedenen Funktionen ausprobiert.

Diese Übung können Sie natürlich auch im Gehen, Liegen, Stehen oder Laufen machen, im Idealfall begleitet Sie das natürliche Atmen ab sofort durchs Leben. Oder Sie besinnen sich immer wieder zwischendurch auf die erholsame Bauchatmung und nehmen sich Zeit für ein paar tiefe Atemzüge.

(3) Atmen im Stehen und Gehen:

Flaches, oberflächliches Atmen in die Brust kann durch Körperbewegung wieder vertieft werden. Ein geübter, besser gesagt ein flexibler Brustkorb, eine mobile Wirbelsäule und die gute Beweglichkeit des Beckens erhöhen das Leistungsvermögen der Lunge.

(a) Aufrecht stehen, Beine leicht gegrätscht, Knie leicht gebeugt, Oberkörper aufrecht: Arme hochstrecken und einatmen, dann Ausatmen und die Arme schwer und locker fallen und auspendeln lassen.

(b) Standposition wie oben: beide Arme seitwärts bis in Schulterhöhe in die Waagrechte heben. Jetzt ziehen abwechselnd der rechte und dann der linke Arm zur Seite. Achtung: Kopf und Hüfte nicht mitbewegen. Atmen Sie beim Zur-Seite-Ziehen ein, dann in die Mitte zurückgleiten, atmen Sie langsam und bewusst aus.

(c) Übung beim Gehen: Vier normale Schritte vorwärts machen, gleichzeitig einatmen und die Arme langsam hochführen bis zur Senkrechten. Dann Ausatmen und sechs bis acht kleine Schritte gehen und die, Arme wieder langsam senken.“²

Probieren Sie jede der angebotenen Techniken mindestens siebenmal aus. Danach werden Sie spüren, welche der Techniken für Sie die geeignetste ist.

² <http://gesundesleben.at/bewegung/fitness-gesundheit/atmen-bauchatmung>



Impuls 2: Meine spirituelle Lebensgeschichte

Einführung:

Menschliche Spiritualität entwickelt sich in einem lebenslangen Prozess. Die Reflexion dieses Prozesses dient der Selbstvergewisserung, so dass Menschen spüren oder wissen, dass sie sich auf dem richtigen Weg befinden. Menschen brauchen Spiritualität, wenn sie aus ihrer Vergangenheit Lehren ziehen wollen, um spirituelle Krisen in der Gegenwart meistern zu können.

Ziele:

- Reflexion des spirituellen Lebenswegs
- Bewältigung spiritueller Krisen

Zeit: 30 - 45 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4 (100 – 120-Gramm-Papier)
- Dicke Filzstifte oder Flipchartmarker
- CD mit geistlicher Musik oder religiösen Liedern
- Kerze und Feuerzeug

Spezielle Durchführungshinweise:

Bilder oder Videos von religiösen Feiern und Festen aus dem Familien- und Freundeskreis eignen sich für die Einstimmung in die Übung.

Um nicht in einer spirituellen Sackgasse zu landen, sollten geistlich interessierte Menschen hin und wieder an Exerzitien oder religiösen Gesprächskreisen teilnehmen sowie Einzelgespräche mit spirituellen Wegbegleiterinnen und Wegbegleitern führen.

Die Übung:

Setzen Sie sich bequem hin.

Zünden Sie eine Kerze an und hören Sie zur emotionalen Einstimmung für Sie bedeutsame religiöse Lieder oder geistliche Musik!



Nach ein paar Minuten nehmen Sie das Blatt Papier und zerknüllen Sie es mit beiden Händen zu einer festen Kugel.

Dann entfalten Sie das Papier vorsichtig, ohne es glatt zu streichen.

Betrachten Sie die dreidimensionale Struktur, die Sie in Ihren Händen halten.

Lassen Sie sich dabei von den Formen und folgenden Fragestellungen leiten:

- (a) Welche spirituellen Erfahrungen habe ich in meinem Leben gemacht?
- (b) Was waren bedeutsame Ereignisse, Orte und Personen?
- (c) Welche Höhen, Gipfel, grüne Auen habe ich erlebt?
- (d) Welche Tiefen, Grate, Abbrüche habe ich bewältigt?

Gestalten Sie Ihr Strukturbild farblich mit den Stiften aus.

Betrachten Sie danach das Gebilde von allen Seiten.

Lassen Sie es auf sich wirken und finden Sie sich Antworten zu folgenden Fragen:

- (a) Wie wirkt das Gebilde auf mich? Wie fühlt sich das für mich an?
- (b) Was trägt mich?
- (c) Worüber freue ich mich?
- (d) Wo stehe ich jetzt?
- (e) Wo will ich hin?
- (f) Wie komme ich zum Ziel?



Impuls 3: Im Vertrauen auf Gott den eigenen Weg gehen

Einführung:

Die Entstehung eines gesunden Selbstbewusstseins und Selbstvertrauens ist auch gekoppelt mit den Wertvorstellungen eines jeden einzelnen Menschen, seien sie von den großen Weltreligionen oder atheistischen Lebenseinstellungen geprägt.

Ein Christ kann in der Zuversicht leben, von Gott gewollt, angenommen und geliebt zu sein mit all seinen Talenten und all seinen Schwächen. Er darf darauf vertrauen, von Gott nicht alleine oder fallen gelassen, sondern begleitet zu werden, wenn er in einer Krise steckt, ihm das Leben nicht mehr lebenswert scheint und das Vertrauen in die eigenen Stärken in den Keller gerutscht ist.

Diese Haltung drückt sich in der folgenden Geschichte aus, die auch für Nichtchristen nachvollziehbar ist, sofern sie sich von einer höheren Macht getragen fühlen.

Ziele:

- Förderung des Vertrauens, von einer höheren Macht getragen zu sein
- Stärkung des Selbstvertrauens
- Bewältigung von spirituellen Krisen

Zeit: 20- 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift
- Kerze
- Feuerzeug
- Geschichte ‚Spuren im Sand‘

Die Übung:

Setzen Sie sich bequem hin.

Zünden Sie eine Kerze an!



Lesen Sie in Ruhe die folgende Geschichte:

Spuren im Sand

„Eines Nachts hatte ich einen Traum:
Ich ging am Meer entlang mit meinem Herrn.
Vor dem dunklen Nachthimmel
erstrahlten, Streiflichtern gleich,
Bilder aus meinem Leben.
Und jedes Mal sah ich zwei Fußspuren im Sand,
meine eigene und die meines Herrn.

Als das letzte Bild an meinen Augen
vorübergezogen war, blickte ich zurück.
Ich erschrak, als ich entdeckte,
dass an vielen Stellen meines Lebensweges
nur eine Spur zu sehen war.
Und das waren gerade die schwersten
Zeiten meines Lebens.

Besorgt fragte ich den Herrn:
„Herr, als ich anfing, dir nachzufolgen,
da hast du mir versprochen,
auf allen Wegen bei mir zu sein.
Aber jetzt entdecke ich,
dass in den schwersten Zeiten meines Lebens
nur eine Spur im Sand zu sehen ist.



FUKERIDER COACHING

Warum hast du mich alleingelassen,
als ich dich am meisten brauchte?“

Da antwortete er: „Mein liebes Kind,
ich liebe dich und werde dich nie alleinlassen,
erst recht nicht in Nöten und Schwierigkeiten.
Dort, wo du nur eine Spur gesehen hast,
da habe ich dich getragen.“³

Lassen Sie die Geschichte nach dem Lesen noch ein wenig auf sich wirken und
spüren Sie dem Gefühl nach, das sich einstellt!

Schreiben Sie Ihre Gedanken und Gefühle dazu nieder und/oder suchen Sie das
Gespräch mit vertrauten Personen.

³ Originalfassung des Gedichts *Footprints* (c) 1964 Margaret Fishback Powers
Deutsche Fassung *Spuren im Sand*: Eva-Maria Busch
Copyright (c) der deutschen Übersetzung 1996 Brunnen Verlag Gießen
www.Brunnen-Verlag.de

Zitiert nach : Hoffsummer, W. (1974): 255 Kurzgeschichten für Gottesdienst, Schule und Gruppe.
Bd. 1. München. Geschichte Nr. 81



Ein kleiner Hinweis zum Schluss:

Zu meinem Verständnis von Lebenskunst gehört es, bei der Betrachtung des Lebens auch die Betrachtung der Vergänglichkeit menschlichen Lebens nicht außer Acht zu lassen. Bezieht man diese Perspektive in die persönliche Problemsicht und -bewältigung mit ein, verändern sich die Bewertungen und neue Handlungsoptionen eröffnen sich.

Daher empfehle ich Ihnen:

- Denken Sie hin und wieder daran, dass alles Leben endlich ist – auch Ihres!
- Betrachten Sie aus dieser Perspektive Ihr Leben und überlegen Sie, ob Sie es so weiterführen wollen!
- Aktivieren Sie Ihre Ideen, Kräfte und Ressourcen, um ein erfülltes Leben zu führen!

Die Lernaufgaben und Übungen des Selbsthilfeprogramms ‚Der kleine Lebenscoach‘ können Ihnen auf diesem Weg helfen.

Wenn Sie sich gezielte externe Unterstützung bei der Klärung von Fragen im beruflichen und privaten Kontext wünschen, begleite ich Sie gerne auf **Ihrem** Weg, die für Sie passende Lösung auf Ihre Fragen zu finden.

Ihr Reinhard Fukerider

[Nehmen Sie Kontakt zu mir auf!](#)