The background is a solid teal color with several white surgical masks scattered across it. The masks are partially visible, showing their pleated texture and white elastic ear loops. The lighting is soft, creating subtle shadows and highlights on the fabric of the masks.

Reinhard Fukerider

**ERFOLGREICH
SCHEITERN
IN EINER PANDEMIE**

—

**HILFE ZUR
SELBSTHILFE**

**Wissenswertes, Lernimpulse und Übungen
zur Bewältigung einer Pandemie**

WORKBOOK

Reinhard Fuckerider

**Erfolgreich scheitern in einer Pandemie
Hilfe zur Selbsthilfe**

**Wissenswertes, Lernimpulse und Übungen
zur Bewältigung einer Pandemie**

Workbook

Erschienen in der Reihe
»Goldene Regeln zum Scheitern in Leben und Beruf«

Reinhard Fuckerider

**ERFOLGREICH
SCHEITERN
IN EINER PANDEMIE**
—
**HILFE ZUR
SELBSTHILFE**

**Wissenswertes, Lernimpulse und Übungen
zur Bewältigung einer Pandemie**

WORKBOOK

Einleitung

Dieses Workbook¹ ergänzt das Buch »Erfolgreich scheitern in einer Pandemie – 7 goldene Regeln«.

Es enthält

- Wissenswertes zum Thema Krisen
- Impulse zum Umgang mit Krisen im Leben
- Anregungen zur Reflexion persönlicher Einstellungen und Werte
- Handwerkszeug, Übungen und Lernaufgaben
- Hilfen zur Trauerbewältigung
- Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln
- eine berührende Geschichte, wie Leben gelingen kann trotz aller Widrigkeiten und Belastungen

Das Workbook dient der Auseinandersetzung mit sich selbst und tiefer gehenden Fragestellungen zum Thema. Die enthaltenen Übungen können mit geringem zeitlichen und materiellen Aufwand durchgeführt werden.

Alle im Bearbeitungsprozess auftauchenden Gefühle und Gedanken – auch die möglicherweise erschreckenden – sollten nicht abgewertet, sondern wertschätzend angenommen und als dienlich betrachtet werden, um zum Kern vorzudringen und Antworten auf die anstehenden Fragen zu finden.

Das Gespräch mit vertrauenswürdigen Personen inner- und/oder außerhalb des Verwandten-, Bekannten- und Freundeskreises ist über die Selbstreflexion hinaus ein notwendiger Weg, um sich zu entlasten und nicht in gedanklichen Einbahnstraßen oder gar Sackgassen zu landen.

Wenn das Arbeiten mit dem Buch Menschen neue Erkenntnisse, aufschlussreiche Gedanken und praktikable Lösungsansätze liefert, hat es seinen Zweck erfüllt.

Erscheinungsmonat: Paderborn im März 2021

¹ Die im Workbook enthaltenen Übungen stammen, sofern nicht anderweitig zitiert, vom Autor selbst, insbesondere aus seinem Buch: Life-Cycle-Coaching. Für Klarheit und Leichtigkeit im Leben. Grundlagen und Übungen für Beratung und Selbsthilfe. IN VIA-Verlag. 2012. Das Buch ist über den Autor nur noch als e-book erhältlich.

Impressum

Texte

© 2021 Copyright by Reinhard Fukerider

Umschlagfoto

Tamanna Rume, unsplash.com

Satz und Gestaltung

Timo Hummel

Verantwortlich für den Inhalt

Reinhard Fukerider

Jahnplatz 6a

D-33102 Paderborn

info@fukerider.com

Inhaltsverzeichnis

1.	Wissenswertes zum Thema Krisen	8
1.1.	Definition und Einteilung von Krisen	8
1.2.	Verläufe von Krisen	9
2.	Umgang mit Krisen im Leben	13
2.1.	Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen	13
2.2.	Meine Krisen – Wege hinein, hindurch und heraus	15
2.3.	Arbeit mit der Veränderungskurve nach G. Fatzer	17
2.4.	Spirituelle Krisen meistern	18
2.4.1.	Spiritualität leben, heißt richtig atmen	19
2.4.2.	Meine spirituelle Lebensgeschichte	22
2.4.3.	Im Vertrauen auf Gott den eigenen Weg gehen	24
3.	Reflexion persönlicher Einstellungen und Werte	27
3.1.	Mein Leben vom Tode her betrachten	27
3.2.	Die Kieselsteine des Lebens	29
3.3.	Ich bin Ich, Du bist Du!	33
3.4.	Eine Hand für mich, eine für die anderen!	35
4.	Handwerkszeug, Übungen und Lernaufgaben	37
4.1.	Achtsamkeit trainieren	37
4.1.1.	Spaziergang mit allen Sinnen	37
4.1.2.	Der 3-Minuten-Atemraum	41
4.1.3.	Meditativer Spaziergang	44
4.2.	Sinn finden – Mein Leben von einem höheren Standpunkt aus betrachten	48
4.3.	Leben, Lieben und Arbeiten ausbalancieren	52
4.3.1.	Mein aktuelles Lebensgeflecht	52

4.3.2.	Die Säulen der Identität	55
4.4.	Loslassen lernen – Virtuelles Schließfach	60
4.5.	Humor als Krisenhelfer	62
5.	Hilfen zur Trauerbewältigung	65
5.1.	Brief an Verstorbene schreiben	65
5.2.	›Schiffchen‹ aussetzen	68
6.	Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln	70
7.	Das kleine Glück wertschätzen – damit Leben gelingt	79
8.	Anhang	83
8.1.	Formulierung und Umsetzung von Zielen	83
8.2.	Maßnahmenpläne	86
9.	Autor	105

1. Wissenswertes zum Thema Krisen

1.1. Definition und Einteilung von Krisen

In der Krisenforschung wird eine **psychosoziale Krise**² folgendermaßen definiert:

Der Mensch verliert sein seelisches Gleichgewicht, weil er mit Ereignissen und Lebensumständen konfrontiert wird, die er im Augenblick nicht bewältigen kann. Er spürt und erkennt, dass Erfahrungen, erworbene Fähigkeiten und erprobte Hilfsmittel aus früheren Krisensituationen in der aktuellen Krise nicht greifen. Der betroffene Mensch fühlt sich mit der Bewältigung seiner Lebenssituation überfordert.

Psychosoziale Krisen kann man weiterhin differenzieren in sogenannte **Veränderungskrisen** und **Traumatische Krisen**³

Veränderungskrisen gehören allgemein zum Leben des Menschen. Sie werden teils auch etwas Positives erlebt. Beispiele dafür sind: Das Verlassen des Elternhauses, Heirat, Schwangerschaft, Geburt eines Kindes, Umzug, altersgemäße Pensionierung, Konfrontation mit dem eigenen Sterben, Alltagssituationen aller Art (berufliche Beförderung, Vorladung zu Behörden, Reparaturen im Haushalt).

Unter einer **traumatischen Krise** versteht man ein meist plötzlich auftretendes schmerzliches Ereignis, das den Menschen in seiner Identität erschüttert, sein Leben auf den Kopf stellt, den Sinn des bisherigen Lebens hinterfragt und die Frage nach der Sinnhaftigkeit des Weiterlebens aufwirft. Beispiele dafür sind: Der Tod von nahestehenden Menschen, Krankheit, Bekanntwerden von Diagnosen, plötzliche Invalidität, plötzliche Beziehungsbedrohung wie Untreue oder Trennung, soziale Kränkung und Versagen (z.B. Kündigung, Mobbing und Cyber-Mobbing) oder außerhalb menschlicher Einflussnahme liegende Ereignisse, wie z.B. Naturkatastrophen, Flugzeugabstürze oder Bergwerksunglücke.

² Vgl. Sonneck, G. (1997): Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien. S. 31

³ Vgl. Cullberg, J. Krisen und Krisentherapie. Psychiatrische Praxis 5, 1978, S. 25 – 34; zitiert nach Sonneck, G. (1997): Krisenintervention und Suizidverhütung. Ein Leitfaden für den Umgang mit Menschen in Krisen. Wien. S. 32 – 35

Menschliches Leben ist also geprägt davon, innere und äußere, im Lebenslauf normale sowie von außen kommende und individuell nicht beeinflussbare Krisen zu meistern. Wenn Krisenbewältigung nicht gelingt, mutiert menschliches Leben zur chronischen Krise.

Krisenintervention zielt darauf ab, den betroffenen Mensch zu stützen, Mitgefühl zu zeigen, zu seiner Situation und dem damit verbundenen Gefühlschaos zu stehen, persönliche Kraftquellen zu entdecken und sich und sein Leben neu auszurichten. Krisenhilfe ist demnach Lebenshilfe und als solche als Hilfe zur Selbsthilfe angelegt.

1.2. Verläufe von Krisen

Um Krisen zu bewältigen, ist es hilfreich, zu wissen, dass Krisen immer einen typischen Verlauf haben.

Die schweizerisch-amerikanische Psychiaterin Elisabeth Kübler-Ross⁴ hat in den ausgehenden 1960-iger Jahren als erste die fünf Phasen des Sterbens beschrieben:

- Nicht-wahrhaben-Wollen/Leugnung
- Zorn/Auflehnung
- Verhandeln mit dem Schicksal
- Depression
- Annahme

⁴ www.fukerider.com/WP

Der Schweizer Unternehmensberater Gerhard Fatzer⁵ liefert in Anlehnung an die Sterbephasen von Kübler-Ross eine einprägsame Beschreibung des Verlaufs von Krisen und Veränderungsprozessen:

Die Kurzbeschreibung der einzelnen Phasen⁶:



1. Phase: Schock

Menschen müssen neue Situationen kognitiv und emotional verarbeiten. Dabei steht am Anfang des Bearbeitungsprozesses ein Zwischenzustand, der nicht mehr vom Alten und noch nicht vom Neuen bestimmt ist.

Je heftiger, unerwarteter und mit negativen Konsequenzen belegter das Ereignis für die Betroffenen ist, umso größer ist die Orientierungslosigkeit, das Gefühl der Lähmung und Erstarrung, sich mit dem Neuen auseinanderzusetzen.

⁵ Fatzer, G. (Hrsg.). (1993): Organisationsentwicklung für die Zukunft: Ein Handbuch. Köln. S. 33

⁶ Nach Kraus, G./Becker-Kolle, Chr./Fischer, Th. (2004). Handbuch Changemanagement. Berlin. S. 108 – 110 und Streich, R. (2003). Lust und Frust im Changeprozess. In: io New-Management – Zeitschrift für Unternehmenswissenschaften und Führungspraxis. Nr. 10. S. 22f

2. Phase: Verneinung

In dieser Phase verschließt man krampfhaft die Augen vor dem Neuen, macht sich vor, dass alles nicht so schlimm sei und tut alles, um den alten Status zu halten. Das ist die Phase des stärksten Widerstands gegen die erforderliche Veränderung. Wenn Menschen in dieser Phase stecken bleiben, verlängert sich die Zeit der konstruktiven Krisenbewältigung oder wird gänzlich verhindert.

3. Phase: Einsicht

Es reift allmählich die rationale Einsicht in die Notwendigkeit der Veränderung. Frustrationsgefühle treten auf, weil man einsieht, sich gegen das Neue nicht länger wehren zu können.

4. Phase: Akzeptanz

Am Tiefpunkt der Veränderungskurve steht die emotionale Akzeptanz der eingetretenen Veränderung, das »Tal der Tränen«. Zu diesem Zeitpunkt wird das Alte innerlich losgelassen.

In dieser Phase erleben sich die Betroffenen richtig traurig und deprimiert. Zudem besteht noch die Unsicherheit darüber, wie man aus dem Tief wieder herauskommt.

5. Phase: Ausprobieren

Die Neugier auf das Neue ist geweckt. Neue Verfahrens- und Verhaltensweisen werden ausprobiert, das Alte tritt immer mehr in den Hintergrund.

Man hört weniger den Satz: »Aber früher war alles besser!« Die Betroffenen bekommen langsam auch wieder mehr Vertrauen in die eigenen Kompetenzen. Es gibt Erfolge und Misserfolge in der Umsetzung des Neuen.

6. Phase: Erkenntnis

In dieser Phase erkennt man, welche Verfahrens- und Verhaltensweisen zum Erfolg führen und welche nicht. Erfolgreiches Verhalten wird ins Verhaltensrepertoire der Bewältigung von Krisen, insbesondere der künftigen, übernommen.

7. Phase: Integration

Das Neue ist ins Handlungsrepertoire übernommen. Es kommt zu einer Konsolidierung. Eine neue Veränderung kann kommen.

Beachten Sie noch folgende praktische Hinweise:

In der Realität verläuft der Weg durch die Krise natürlich nicht so glatt, wie die Kurve vermuten läßt. Manchmal geht man drei Schritte vor und vier wieder zurück. Das ist nicht schlimm! Lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen!

Hauptsache ist, Sie durchlaufen alle Phasen der Kurve.

Verharren Sie nicht in der Phase der Verneinung! Sie verbauen sich sonst den Weg zu einer konstruktiven Bewältigung der Krise!

Scheuen Sie sich vor allem nicht vor dem ›Tal der Tränen‹! Seien Sie mutig und stehen Sie zu Ihren Gefühlen. Lassen Sie vor allem Raum für die Trauer: Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung! Das ›Tal der Tränen‹ zu durchschreiten, ist das Tor zu einer besseren Zukunft! Sie werden gestärkt daraus hervorgehen!

Machen Sie sich auch bewusst, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo hat, Krisen zu bewältigen. Lassen Sie sich nicht durch von außen gesetzte Normen (z. B.: Ein Jahr Trauer muss reichen!) unter Druck setzen!

2. Umgang mit Krisen im Leben

Menschliches Leben ohne Krisen gibt es nicht. Die Lebenszufriedenheit hängt davon ab, wie Krisen bewertet, durchlebt und gemeistert werden. Aus der Reflexion bereits durchlebter Krisen lassen sich Hilfestellungen ableiten für künftig zu meisternde Krisen.

Die folgenden drei Lernaufgaben und Übungen bauen aufeinander auf. Sie gehen auf die grundsätzlichen Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen ein, beschreiben den Verlauf von Krisen bzw. Veränderungsprozessen und geben Anstöße, Krisenerfahrungen im Leben erkenntnisreich zu reflektieren.

2.1. Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen

Einführung:

Eine Krisensituation birgt für Menschen immer eine Chance der Verbesserung der Situation, aber auch eine Gefahr, die Situation zu verschlechtern.

Mehr noch als die Erfahrung im Umgang mit Krisen entscheidet die Grundeinstellung zu Krisen im menschlichen Leben, ob Krisen konstruktiv oder destruktiv bewältigt werden können.

Ziele:

→ Kennenlernen der Möglichkeiten zur Krisenbewältigung

→ Reflexion der persönlichen Einstellung zu Krisen im menschlichen Leben

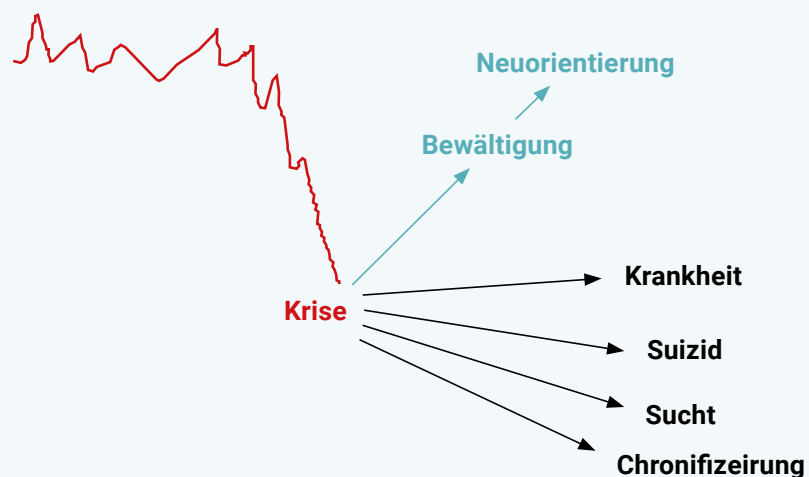
Zeit: 10 Minuten

Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Betrachten Sie das Schaubild »Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen«.

Bewältigungsmöglichkeiten von Krisen



Denken Sie über folgende Fragen nach:

- Wie bewerten Sie Krisen generell: als Chance oder als etwas, das eigentlich nicht sein sollte, als notwendiges Übel oder als zum Leben gehörende Herausforderung?
- Spiegelt das Bild Ihre Erfahrungen im Umgang mit Krisen wider?
- Gehen Sie dann weiter zu Impuls 2.2.

2.2. Meine Krisen – Wege hinein, hindurch und heraus

Einführung

In Krisensituationen hilft es den meisten Menschen am besten, sich anderen anzuvertrauen, mit ihnen zu sprechen und sich helfen zu lassen.

Nach der Bewältigung von Krisen sollten Menschen ihre persönlichen Krisenerfahrungen reflektieren, weil sie daraus für die Bewältigung künftiger Krisen lernen können.

Ziele

- Detaillierte Reflexion eigener Krisenerfahrungen
- Erkennen positiver und destruktiver Bewältigungsmöglichkeiten

Zeit: 45 – 60 Minuten

Material

- Papierblatt DIN A3
- Buntstifte oder Wachsmalkreiden
- 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 auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.

Die Übung



Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Sie begeben sich jetzt auf eine kleine Zeitreise in Ihrem Leben.

- Starten Sie an dem Tag, an dem Sie die Übung machen und gehen Sie dann in Ihrem Tempo die Lebensjahre zurück.

- Nehmen Sie die Höhen und Tiefen Ihres Lebens in einer Haltung der liebevollen Wertschätzung und Gelassenheit wahr.
- Machen Sie sich bewusst, dass Sie es geschafft haben, die Krisen zu bewältigen, auch wenn Sie vielleicht mit der Art der Krisenbewältigung oder dem Ergebnis nicht immer zufrieden waren.
- Wenn Sie im letzten Lebensjahr, das Sie mit Erinnerungen verknüpfen können, angekommen sind, beenden Sie die Zeitreise.
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.
- Skizzieren Sie nun Ihre Lebenslinie mit allen Höhen und Tiefen.
- Kennzeichnen Sie Höhen und Tiefen mit Jahreszahlen und tragen Sie Namen oder Symbole für das jeweilige Ereignis ein.
- Betrachten Sie dann der Reihe nach Ihre Krisenerfahrungen und wählen Sie eine davon aus.

Beantworten Sie sich folgende Fragen:

- (a) Wie bin ich in die Krise geraten?
 - (b) Wie habe ich sie durchlebt?
 - (c) Wie bin ich aus der Krise herausgekommen?
 - (d) Was war dabei hilfreich, was hat sich bewährt?
 - (e) Wie stark habe ich damals darauf vertraut, aus der Krise herauszukommen?
 - (f) Wie denke ich heute über die damalige Krise und meine angewandten Bewältigungsstrategien?
- Halten Sie die aus der Reflexion erwachsenen Ideen stichwortartig fest.
 - Danach können Sie auch eine zweite oder dritte Krisenerfahrung nach gleichem Muster reflektieren.
 - Verwahren Sie die Erkenntnisse und ziehen Sie sie ggf. wieder aus der Schublade, wenn Sie wieder in einer Krise stecken sollten.

2.3. Arbeit mit der Veränderungskurve nach G. Fatzer

Einführung

Krisen und Veränderungsprozesse haben bestimmte Phasen, die durchlaufen werden müssen. Das Wissen darum kann Menschen helfen, sie positiv zu meistern.

Ziele

- Kennenlernen des Verlaufs von Krisen und Veränderungsprozessen
- Erkennen persönlicher Bewältigungsstrategien

Zeit: 30 Minuten

Material

- Schaubild und Beschreibung: Verlauf von Krisen- und Veränderungsprozessen (siehe unter 1.2.)

Die Übung



Machen Sie sich mit dem Schaubild und der Beschreibung des idealtypischen Verlaufs von Krisen- und Veränderungsprozessen vertraut.

Lassen Sie die Kurve und die Beschreibung nach dem Lesen noch ein wenig auf sich wirken.

Nehmen Sie sich jetzt noch Zeit und überlegen Sie:

- Entspricht der skizzierte Verlauf Ihrem Weg durch Krisen?
- Sind Sie in bestimmten Phasen stecken geblieben?
- Haben Sie immer das Tal der Tränen durchschritten oder sind Sie »Abkürzungen« gegangen?

Wenn Sie sich in einer aktuellen Krise befinden, können Sie sich selbst einschätzen und in der Verlaufskurve Ihre momentane Position ankreuzen. Dann überlegen Sie, welche Schritte nötig sind, um die nächste Phase zu erreichen. Sie können auch paradox fragen, was Sie tun müssen, um mit Sicherheit nicht die nächste Phase im Kurvenverlauf zu erreichen. Halten Sie Ihre Antworten schriftlich fest und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus.

2.4. Spirituelle Krisen meistern

Menschen sind religiöse Wesen und haben die Fähigkeit, sich an Werte und Ideen zu binden. Religiös wird hier im Sinne des lateinischen Verbs »religare« verstanden, das mit ‚zurückbinden‘ übersetzt werden kann. 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, häufig göttlichem Wesen abgeleitet werden, wie z.B. im Judentum, Islam, Christentum, Buddhismus, Hinduismus und auch in der Esoterik.

Die Religion des Menschen äußert sich in einer spezifischen Spiritualität, sprich einer 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 meist ein Weg mit Höhen und Tiefen. Gleichzeitig kann sie in Krisen inneren Halt, Hoffnung, Mut und Kraft geben.

Lebenskrisen gehen nicht selten mit einer Sinnkrise einher, welche auch die spirituellen Überzeugungen betreffen kann: Gottesfürchtige Menschen fangen beispielsweise plötzlich an, die Existenz oder die Menschenfreundlichkeit Gottes in Frage zu stellen, weil sie sich von ihm verlassen fühlen oder nicht wissen, wozu sie das momentane Leid ertragen müssen.

Anderen nicht spirituell geprägten Menschen kann sich über Lebenskrisen ein Zugang zu spirituellen Fragen eröffnen.

Die folgenden Impulse können Menschen helfen, ihrer Spiritualität auf die Spur zu kommen und spirituelle Krisen zu meistern.

2.4.1. Spiritualität leben, heißt richtig atmen

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 unauflöselichen Zusammenhang zwischen Atmen und Geistigkeit betonen auch Atemtherapien ... und traditionsreiche Meditationsschulen.«⁷

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 zum Sitzen.

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.

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.

Die Übung



- Lesen Sie die Übungsanleitungen⁸ zum tiefen und entspannten Atmen.
- Natürlich fließendes, tiefes und entspanntes Atmen ist angeboren und verläuft in drei Phasen:
 - (1) Beim Einatmen dehnt sich das Zwerchfell nach unten aus, die Bauchdecke wölbt sich nach außen.
 - (2) Beim Ausatmen sinkt die Bauchdecke wieder nach innen, das Zwerchfell bewegt sich nach oben.
 - (3) 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!) 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!

⁸ Die folgende Anleitung wurde übernommen von <http://gesundeleben.at/bewegung/fitness-gesundheit/atmen-bauchatmung> (1. Prüfung der Domain 2012: Seite verfügbar; 2. Prüfung der Domain 01/202: Seite nicht mehr verfügbar) und leicht bearbeitet.

(2) 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 dabei die Arme langsam hochführen bis zur Senkrechten.
- dann Ausatmen und sechs bis acht kleine Schritte gehen
- und dabei die Arme wieder langsam senken.

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

2.4.2. Meine spirituelle Lebensgeschichte

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. Die Reflexion des eigenen spirituellen Weges mit seinen Höhen und Tiefen kann Menschen helfen, Lehren aus der Vergangenheit zu ziehen, 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
- Spirituelle Musik
- 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 spirituell 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 nach Ihrer Vorstellung 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 dorthin?

2.4.3. Im Vertrauen auf Gott den eigenen Weg gehen

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‹ (siehe Anhang 3.5.)

Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Lesen Sie in Ruhe die Geschichte ›Spuren im Sand‹:

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.
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.«⁹

- 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.

⁹ 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

3. Reflexion persönlicher Einstellungen und Werte

Grenzerfahrungen, Belastungs- und Krisensituationen bringen es meist mit sich, eigene Einstellungen, Haltungen und Werte auf Tauglichkeit für die Lebensqualität und die berufliche Zufriedenheit zu überprüfen. Hierzu können die folgenden Impulse dienen.

3.1. Mein Leben vom Tode her betrachten¹⁰

Das Nachdenken darüber, dass jeder Mensch sterben muss und nichts von der Welt mitnehmen kann, macht manchen Menschen so viel Angst, dass sie die Realität des Todes aus Ihrem Leben zu verdrängen suchen.

Besser ist es, dass sich Menschen dieser unausweichlichen Tatsache rechtzeitig und mutig stellen, nicht erst dann, wenn liebe Mitmenschen sterben.

Das Bedenken der Endlichkeit menschlichen Lebens relativiert manches und öffnet den Blick für die wesentlichen Dinge im Leben. Es lehrt, jeden Tag des Lebens als Geschenk zu sehen und zu genießen.

Ziele:

- Bewusstwerden der Endlichkeit menschlichen Lebens
- Neubewertung von Problemen unter dem Aspekt der Endlichkeit des eigenen Lebens
- Bestimmung von Lebenszielen

Zeit: 45 – 60 Minuten

Material:

- 1 Zollstock
- Papierblatt DIN A4
- Stift

¹⁰ Nach Fukerider, R. »Wer hat Angst vorm Schwarzen Mann?« – oder wie man durch die Betrachtung der eigenen Endlichkeit Sinn, Klarheit und Leichtigkeit ins Leben bringt. In: Gabal-Verlag (2014). Leben in Balance – 18 Impulse, wie Sie das eigene Leben in den Griff bekommen, für Lebensqualität sorgen und Balance erreichen. Seite 56-57.

Die Übung¹¹



- Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.
- Entfalten Sie den Zollstock und markieren Sie darauf Ihr Lebensalter.
- Tun Sie nun so, als hätten Sie in der Hand Ihr Lebensende festzulegen, und markieren Sie auf dem Zollstock, wie lange Sie leben möchten.
- Brechen Sie dann an dieser Stelle den Zollstock ab.

- Betrachten Sie die noch verbleibende Lebensspanne und reflektieren Sie folgende Fragen:
 - (a) Was möchten Sie sich bis zu Ihrem Tode noch erreichen oder erleben?
 - (b) Welche Wünsche oder Träume möchten Sie sich noch erfüllen?
 - (c) Welche Schritte sind nötig, um diese Ziele zu erreichen?
 - (d) Wovon müssen Sie sich möglicherweise auch verabschieden?

- Formulieren Sie Ihre Vorstellungen möglichst klar und konkret!
- Erarbeiten Sie sich Ihren ganz persönlichen Fahrplan für Ihren künftigen Lebensweg.
- Halten Sie die einzelnen Stationen auf diesem Weg schriftlich fest.
- Und denken Sie daran: Der neue Tag ist der Beginn des Rests Ihres Lebens!

¹¹ Die Übung entstand in Anlehnung an eine Demonstration von Prof. Lothar Seiffert im Rahmen eines Vortrags zum Thema Zeitmanagement in den ersten Jahren des neuen Jahrtausends.

3.2. Die Kieselsteine des Lebens

Die Lebenszeit des Menschen ist begrenzt. Kein Mensch weiß, wann, wo und wie sein Leben enden wird. Durch ein Innehalten und Nachdenken von Zeit zu Zeit schenkt er dieser Tatsache Beachtung und hat die Chance, die eigene Lebenszeit besser und zufriedenstellender zu gestalten und sich Freiräume für das Wesentliche im Leben zu schaffen.

Alle Zeitmanagementtechniken verpuffen, wenn der Mensch sich nicht grundsätzliche Gedanken dazu macht, was im Leben von zentraler Bedeutung ist und wofür man seine Lebenszeit einsetzen will.

Ziele:

- Analyse eigener Werte im Leben
- Verbesserung des Zeitmanagements

Zeit: 30 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Lesen Sie in Ruhe die Geschichte von den Kieselsteinen.

Die Geschichte von den Kieselsteinen

»Eines Tages wurde ein alter Professor der École National gebeten, für eine kleine Gruppe von Geschäftsführern großer amerikanischer Unternehmen einen Kurs über Zeitplanung zu halten. Dieser Kurs war einer von fünf Stationen eines eintägigen Lehrgangs. Der Professor hatte eine Stunde Zeit, sein Wissen zu vermitteln.

Zuerst betrachtete er in aller Ruhe jedes Mitglied der Elitetruppe. Sie waren alle bereit, gewissenhaft zu notieren, was der Experte ihnen beibringen wollte. Dann meinte er: »Wir werden ein kleines Experiment durchführen.« Er zog einen hohen Glaskrug unter dem Rednerpult hervor und stellte ihn vorsichtig darauf. Dann holte er etwa ein Dutzend große Kieselsteine aus seiner Aktentasche und legte sie sorgfältig, einen nach dem anderen, in den Krug. Als der Krug bis an den Rand voll war und kein weiterer Kieselstein mehr darin Platz hatte, blickte er auf und fragte sein Publikum: »Ist der Krug voll?« Alle antworteten: »Ja.«

Er wartete in paar Sekunden ab und fragte: »Wirklich?« Dann bückte er sich wieder unter sein Pult und holte einen mit Kies gefüllten Becher hervor. Er schüttete den Kies über die großen Kieselsteine und bewegte den Krug leicht hin und her. Der Kies verteilte sich zwischen den großen Kieselsteinen und wanderte bis auf den Boden des Kruges. Der Professor blickte erneut auf und fragte sein Publikum: »Ist der Krug voll?«

Nun begannen seine Schüler diese Darbietung zu verstehen. Einer von ihnen antwortete: »Wahrscheinlich nicht!« »Gut!« antwortete der Professor. Er verschwand wieder unter seinem Pult und diesmal holte er einen Eimer Sand hervor. Vorsichtig kippte er den Sand in den Krug. Der Sand füllte die Räume zwischen den großen Kieselsteinen und dem Kies auf. Wieder fragte er: »Ist dieses Gefäß voll?«

Dieses Mal antworteten alle ohne zu zögern im Chor: »Nein!« »Gut!« antwortete der Professor. Er nahm nun die Wasserkanne, die unter seinem Pult stand, und füllte den Krug bis an den Rand. Dann blickte er auf und fragte: »Was können wir daraus lernen?«

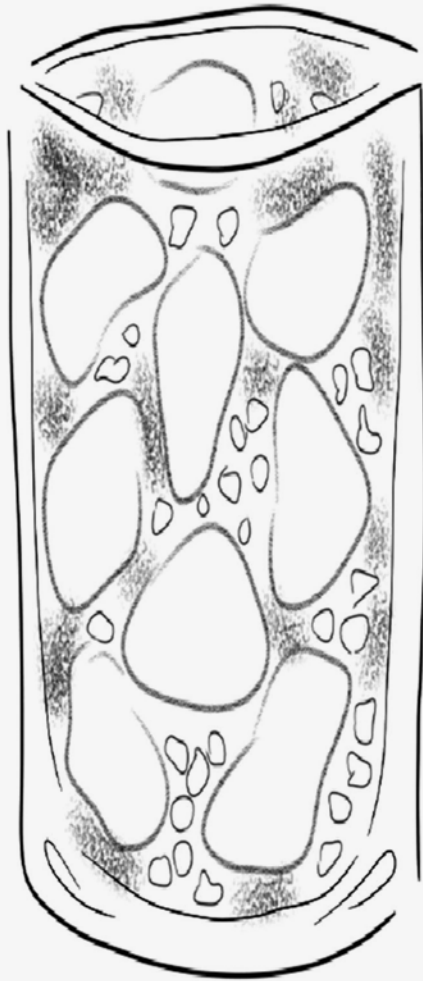
Der Kühnste unter seinen Schülern dachte an das Thema der Vorlesung und antwortete: »Daraus lernen wir, dass wir, selbst wenn wir denken, dass unser Zeitplan schon bis an den Rand voll ist, immer noch einen Termin oder andere Dinge, die zu erledigen sind, einschieben können, wenn wir es wirklich wollen.«

»Nein«, antwortete der Professor, »darum geht es nicht. Was wir wirklich aus diesem Experiment lernen können, ist folgendes: Wenn man die großen Kieselsteine nicht als erstes in den Krug legt, werden sie später niemals hineinpassen.« Es folgte ein Moment des Schweigens. Dann fragte er: »Was sind in eurem Leben die großen Kieselsteine? Eure Gesundheit? Eure Familie? Eure Freunde? Die Realisierung eurer Träume? Das zu tun, was euch Spaß macht? Dazuzulernen? Eine Sache verteidigen? Entspannung? Sich Zeit nehmen ...? Oder etwas ganz anderes? Wirklich wichtig ist, dass man die großen Kieselsteine in seinem Leben an die erste Stelle setzt. Wenn nicht, läuft man Gefahr, es nicht zu meistern ... das Leben.

Wenn man zuallererst auf Kleinigkeiten achtet (der Kies, der Sand), verbringt man sein Leben mit Kleinigkeiten und hat nicht mehr genug Zeit für die wichtigen Dinge. Deshalb vergesst nicht, Euch selbst die Frage zu stellen: »Was sind die großen Kieselsteine in meinem Leben?« Und legt diese zuerst in den Krug.«¹²

- Lassen Sie die Geschichte nach dem Lesen noch ein wenig auf Sie wirken.
- Zeichnen Sie dann Ihr Gefäß mit den großen Steinen, dem Kies und dem Sand oder verwenden Sie die abgedruckte Vorlage dazu!

12 Deutscher Taschenbuch Verlag (Hrsg.) (2004): Steine. München. S. 36 – 39.
Die Rechteinhaber für diesen Text konnten nicht ausfindig gemacht werden. Es können aber rückwirkend Ansprüche auf ein Abdruckhonorar erhoben werden.



- Benennen Sie nach Ihrem momentanen Erleben die großen Steine, den Kies und den Sand in Ihrem Leben!
- Betrachten Sie das Bild und ziehen Sie Ihre Schlussfolgerungen daraus!

3.3. Ich bin Ich, Du bist Du!

Die Entwicklungspsychologie und die ganz praktische Erfahrung eines jeden Menschen belegt, dass zur Selbstwerdung und Entwicklung einer reifen Persönlichkeit nicht nur das Nachahmen von Vorbildern, sondern auch die Abgrenzung von denselben gehört. Dieser Prozess beginnt in der Kindheit und setzt sich über Jugendzeit fort bis ins Erwachsenenalter.

Wie anstrengend und manchmal schmerzvoll dieser Weg sein kann, kennt jeder aus seiner eigenen Lebensgeschichte. Fritz Pearls, dem Begründer der Gestalttherapie, wird folgender Satz zugeschrieben:

»Ich bin Ich und Du bist Du. Ich tue das Meine, Du tust das Deine. Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen. Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Ich bin Ich und Du bist Du.«

Dieser Spruch reizt zum Widerspruch: »Das ist doch ziemlich radikal! Das lässt sich doch so nicht leben! Man muss doch auch mal die Erwartungen anderer erfüllen! Und man muss doch auch mal zurückstecken!«

Gewiss, menschliches Zusammenleben besteht nun mal aus Kompromissen. Die eigene Freiheit endet da, wo die Freiheit der anderen beginnt.

Bevor Menschen jedoch Kompromisse schließen, sollten sie sich in einem existenziellen Sinne über Folgendes klar sein:

- (a) Jeder Mensch lebt sein Leben!
- (b) Eigene Erwartungen und Bedürfnisse sind den Erwartungen und Bedürfnissen anderer gleichwertig.
- (c) Eine befriedigende Beziehung zu einem anderen Menschen können Menschen nur dann eingehen, wenn sie gelernt haben, sich selbst genauso wichtig zu nehmen wie die anderen.

Beachten Sie das alles nicht in ausreichendem Maße, gehen Sie faule Kompromisse ein, werden Sie unzufrieden, unglücklich und im schlimmsten Falle krank.

Ziele:

- Stärkung des Selbstwertgefühls
- Umsetzen eigener Interessen
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

Zeit: 10 – 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 auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.

Die Übung



Spezielle Durchführungshinweise:

Die Durchführung der Übung unmittelbar vor wichtigen oder schwierigen Gesprächen hilft, einer beteiligten Person einer anderen Person mit einer selbstbewussten Haltung zu begegnen und ihre eigenen Interessen zu vertreten.

- Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.
- Stellen Sie sich eine Person vor, die Erwartungen an Sie richtet, welche sie nicht oder nicht mehr erfüllen wollen.
- In der Phantasie stehen Sie dieser Person auf gleicher Ebene gegenüber. Sie sehen sich in die Augen und Sie sagen dabei zu der Person:
 - »Ich bin Ich und Du bist Du. Ich tue das Meine, Du tust das Deine. Ich lebe nicht auf der Welt, um Deinen Erwartungen zu entsprechen. Du bist nicht auf der Welt, um meine Erwartungen zu erfüllen. Ich bin Ich und Du bist Du«
- Lassen Sie diesen Satz kurz wirken.
- Dann wiederholen Sie ihn solange, bis sich ein Gefühl von innerer Sicherheit und Festigkeit einstellt.
- Genießen Sie es eine Weile und speichern Sie dann dieses Gefühl für sich!
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

3.4. Eine Hand für mich, eine für die anderen!

In Krisen ist Selbstschutz eine wichtige Grundhaltung, um wohlbehalten an Leib und Seele die schwere Zeit zu überstehen. Folgende Geschichte beschreibt ein solche Schutzhaltung:

Zur Zeit der »christlichen Seefahrt«, als große Segelschiffe die Verbindungen zwischen Ländern und Kontinenten ermöglichten, galt die eingangs genannte Regel: »Eine Hand fürs Schiff und die andere für sich selbst.« Sie wurde jedem Schiffsjungen eingebläut, wenn er zum ersten Mal die Planken des Schiffs betrat. Turnt er allzu wagemutig beim Segelsetzen in der Takelage herum und sichert sich dabei nicht angemessen, kann er schnell von einer Böe von Bord geweht werden. Das Schiff hätte einen Mann weniger oder müsste umkehren, um ihn mühsam wieder aus dem Wasser zu fischen. Wenn er sich dauernd aus Angst mit beiden Händen an die Reling klammert, dann hätte er auch gleich zuhause bleiben können. Der Bootsmann schärfte ihm deshalb ein: »Junge, merke dir ein für alle Mal: Eine Hand fürs Schiff und die andere Hand für dich selbst.«

Aus dem abgewandelten Spruch »Eine Hand für Dich, eine für die anderen!« entstand eine kurze Visualisierungsübung hinsichtlich der inneren Einstellung zu Selbstfürsorge und zum Helfen bzw. zum Geben.

Ziele:

- Stärkung der Selbstachtung
- Umsetzen eigener Interessen
- Einübung einer existenziellen Grundhaltung

Zeit: 5 – 10 Minuten

Material:

- Spiegel, in dem man sich ganz sehen kann



→ Stellen Sie sich vor einen Spiegel, in dem Sie sich ganz sehen können.

Schritt 1: Strecken Sie beide Hände mit der Handfläche nach oben in Richtung Spiegel!

→ Wenn meine innere Einstellung so aussähe, als ob ich meinem Gegenüber beide Hände hinhielte, dann hätte ich keine Hand mehr für mich selbst.

→ **Schritt 2:** Kreuzen Sie beide vor der Brust!

→ Wenn meine innere Einstellung so aussähe, als ob ich meine Arme vor meiner Brust kreuzte, hätte ich keine Hand für mein Gegenüber.

→ **Schritt 3:** Strecken Sie eine Hand mit der Handfläche nach oben in Richtung Spiegel und legen Sie die andere Hand flach auf Ihren Bauchnabel!

→ Ich strecke meinem Gegenüber eine Hand entgegen und lege eine Hand in Nabelhöhe auf meinen Bauch. D.h. ich bin für den anderen Menschen da und ich achte auf mich selbst!

→ Die eine Hand auf dem Bauch heißt, ich spüre mich und erkenne die Grenze meiner Belastbarkeit und ich schütze mich (Eingeweide) und grenze mich ab.

→ Mit dieser Haltung können Sie sich für andere Menschen einsetzen und dabei gesund bleiben.

→ Machen Sie sich bewusst, dass es in der Regel reicht, eine Hand für das Gegenüber zu haben. In Krisensituationen bedarf es u.U. auch mal beider Hände. Sie brauchen dann aber die Fähigkeit, eine Hand wieder für sich selbst zu reservieren.

Weiterführender Hinweis:

Sie können diese Übung auch durchführen mit der Vorstellung, es gehe nicht um andere Menschen, sondern um Ihren Job oder Ihr Engagement in einem Verein oder Ähnliches. Wenn es Ihnen gelingt, das Prinzip »Eine Hand für mich und eine Hand für die anderen« zu leben, werden Sie engagiert in Ihrem Beruf arbeiten können und dabei gesund bleiben!

Verausgaben Sie sich nicht und bleiben Sie achtsam für Ihre Grenzen!

4. Handwerkszeug, Übungen und Lernaufgaben

Die nachfolgenden Übungen und Lernaufgaben können helfen, Leben, Lieben und Arbeiten wieder in Balance zu bringen.

4.1. Achtsamkeit trainieren

4.1.1. Spaziergang mit allen Sinnen

Über die Sinnesorgane nehmen Menschen sich selbst und ihre Umwelt wahr und werden darüber wahrgenommen. Mit allen Sinnen zu leben und sich zu begegnen, macht das wahre Leben aus.

In hektischer Zeit braucht es Zeiten der Besinnung und Entschleunigung und die viel beschworene Haltung der Achtsamkeit, weil Menschen, die achtsam mit sich umgehen und sich Zeit nehmen, nachzuspüren, wie sie sich fühlen, automatisch ruhiger werden. Wenn sie alle Sinne schärfen und aktivieren, leben sie intensiv, erkennen und akzeptieren immer mehr sich selbst. Beides fördert auch die intuitive Wahrnehmung und stärkt das Selbstvertrauen.

Der einfachste Weg, achtsam mit allen Sinnen zu leben, ist es, die Dinge, die man tut, ganz bewusst zu tun, und nur diese Dinge ausschließlich zu tun. D.h. beispielsweise beim Abspülen nur abzuspülen und nicht gleichzeitig den Einkauf zu planen.

Die Konzentration auf das momentane Tun trägt zur Entschleunigung bei, schärft die Sinne und zentriert die Wahrnehmung.

Ziele:

- Förderung der Sinneswahrnehmung
- Stressbewältigung und Entspannung

Zeit: nach Belieben

Material:

- Wettergemäße Kleidung und entsprechendes Schuhwerk



Spezielle Durchführungshinweise:

Anfangs reicht es aus, sich fünf bis zehn Minuten auf einen Sinn zu konzentrieren, um abzuschalten und sich zentrieren zu können.

Man darf sich natürlich auf alle Sinne gleichzeitig konzentrieren. Aber manchmal ist weniger mehr!

Hier ein paar Anregungen für den Sinnesspaziergang:

Sehen:

Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich und betrachten Sie die Farben und Formen der Umgebung, des Bodens und des Himmels, als ob Sie alles scannen möchten.

Betrachten Sie einzelne Gegenstände, kleine Tiere, Gräser, Steine einmal intensiv aus der Nähe:

- Welche bzw. wie viele Farben sehe ich?
- Wie ist die Oberfläche beschaffen – rau, glatt, glänzend, matt ?
- Welche Besonderheiten nehme ich wahr?
- Bewegt sich das betrachtete Objekt oder ist es starr?

Schauen Sie als Brillenträger*in auch einmal ohne Brille in die Welt.

Hören:

Bleiben Sie stehen oder setzen Sie sich und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie konzentriert jedes einzelne Geräusch wahr. Konzentrieren Sie sich länger auf ein bestimmtes Geräusch:

- Wie laut oder leise nehmen sie die Töne wahr?
- Wiederholt sich das Geräusch?

- Verändert es sich?
- Können Sie einen Rhythmus oder eine Melodie erkennen?
- Ist es vielleicht ganz still?
- Wie hört sich die Stille an?

Besonders schön ist es, einem Vogel konzentriert zu lauschen.

Schmecken:

Beißen Sie in einen Grashalm oder, sofern Sie sie kennen, in Sauerampfer, Bärlauch oder andere Kräuter.

Verkosten Sie Wildfrüchte wie z.B. Heidelbeeren, Preiselbeeren, Waldhimbeeren, Walderdbeeren, sofern Sie sie kennen.

Schließen Sie die Augen, um sich besser auf den Geschmack konzentrieren zu können. Tasten Sie das ›Häppchen‹ mit der Zunge ab:

- Wie fühlt es sich im Mund an?
- Schmeckt es süß, sauer, bitter, würzig, salzig?
- Wie verändert sich der Schmack beim bewussten Kauen?
- Treten neue Geschmacksnuancen auf?
- Wie verändert sich die Struktur des Gekauten?
- Nehme ich nach dem Schlucken immer noch einen Geschmack wahr?
- Wie lange hält dieser an?

Riechen:

Riechen Sie intensiv an Bäumen, Gräsern, Blumen und Sträuchern. Nehmen Sie den Duft von Walderde, Baumrinde, frisch gefällten Bäumen, Pilzen etc. wahr:

- Ist der Gegenstand geruchslos?
- Verströmt er einen Geruch?
- Wie intensiv ist der Geruch?

-
- Mag ich den Geruch oder stößt er mich ab?
 - Kann ich den Geruch schon von weiter Entfernung wahrnehmen oder muss ich ganz nah sein?
 - Wie lange hält er an?
 - Trage ich den Geruch in der Nase?

Tasten/Fühlen:

Ertasten Sie mit geschlossenen Augen einen Baumstamm:

- Wie fühlt sich die Rinde an – rau, glatt, rissig?
- Welche inneren Bilder weckt die Berührung?

Berühren Sie Bäume, Pflanzen, Steine, Wasser mit ihren Fingern und Händen. Nehmen Sie sich Zeit zum Ertasten, um Nuancen zu spüren:

- Kitzelt es?
- Piekst es?
- Wie ist die Oberflächenbeschaffenheit-matt, rau, glatt, feucht, trocken, staubig, scharfkantig?
- Mit wie viel Druck berühre ich den Gegenstand?

Ziehen Sie die Schuhe aus und gehen Sie vorsichtig über verschiedene Untergründe:

- Kitzelt es?
- Piekst es?
- Fühlt es warm oder kalt an?
- Ist der Untergrund matschig, hart, weich, scharfkantig?
- Wie spüre ich mein Gewicht auf dem Untergrund?

Ihren Ideen, die einzelnen Sinne zu stimulieren, sind keine Grenzen gesetzt.

4.1.2. Der 3-Minuten-Atemraum¹³

Bewusstes Atmen entspannt, hilft zur Konzentration und fördert die Achtsamkeit für Körper und Seele. Eine Übung, die man einfach erlernen und in seinen Tagesablauf einbauen kann, ist der ›Drei-Minuten-Atemraum‹.

Ziele:

- Förderung der Achtsamkeit
- Stressbewältigung und Entspannung

Zeit: Drei Minuten je Übung

- Die Übung kann nach Bedarf mehrmals täglich durchgeführt werden

Material:

- Eine Eieruhr oder digitaler Wecker

¹³ nach Rüdiger Standhardt, in Anlehnung an Segal; Zindel V. Williams, J. Mark/ Teasdale, John D.: Die achtsamkeitsbasierte kognitive Therapie der Depression. Ein neuer Ansatz zur Rückfallprävention. Tübingen, dgvt-Verlag 2009, S. 199)



Die Übung vollzieht sich in folgenden drei, jeweils einminütigen Schritten:

Gewahrsein: Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen

- Nehmen Sie eine Körperhaltung ein, die aufrecht und würdevoll ist und werden Sie sich ganz dieser Haltung bewusst.
- Wenn Sie mögen, schließen Sie die Augen.
- Lassen Sie sich Zeit, ganz im gegenwärtigen Moment anzukommen.
- Erlaube Sie sich, alle Erfahrungen wahrzunehmen – alle Gedanken, alle Gefühle und alle Körperempfindungen.
- Ganz gleich, ob das, was Sie wahrnehmen, angenehm oder unangenehm ist, Nehmen Sie alles mit einer freundlichen Offenheit an.

Frage Sie sich:

- Welche Gedanken gehen mir in diesem Augenblick durch den Kopf?
- Welche Gefühle nehme ich wahr?
- Welche Körperempfindungen registriere ich in diesem Moment?

1. Zentrieren: Den Atem beobachten

- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit sanft auf Ihren Atem, auf jedes Einatmen und jedes Ausatmen.
- Nehmen Sie wahr, wie Sie ganz von allein einatmen und ausatmen.
- Indem Sie Ihren Atem beobachten, kommen Sie in Kontakt mit dem gegenwärtigen Moment.
- Erlauben Sie sich, im gegenwärtigen Moment zu ruhen.
- Sie haben jederzeit die Möglichkeit, sich mit Ihrem Atem zu verbinden, in diesem Moment.

2. Ausdehnen: Den Körper als Ganzes wahrnehmen

- Dehnen Sie Ihre Wahrnehmung um Ihre Atmung herum aus.
- Lassen Sie ein Gefühl entstehen für Ihren Körper als Ganzes. Diese Ganzheit schließt auch Ihre Körperhaltung und Ihren Gesichtsausdruck ein.
- Nehmen Sie sich im Ganzen wahr, so wie Sie es in diesem Moment fühlen.
- Erlauben Sie sich, ganz in sich zu ruhen in diesem Moment.
- Öffnen Sie die Augen, falls Sie sie während der Übung geschlossen hatten.
- Nehmen Sie die Umgebung wahr, in der Sie die Übung gemacht haben.
- Dehnen und strecken Sie sich und wenden Sie sich wieder Ihrem Tagwerk zu.

Um sich das Gefühl für die zeitliche Dauer der Übung zu erschließen, kann man eine Eieruhr oder einen digitalen Wecker verwenden, der auf eine Minute eingestellt ist und das Ende der jeweiligen Phase signalisiert.

Nach mehrfachen Üben bekommt signalisiert die innere Uhr, wann es Zeit ist, in die nächste Phase zu wechseln.

4.1.3. Meditativer Spaziergang

In Pandemiezeiten bleiben oft als eine der wenigen Abwechslungen, die Menschen ohne Ansteckungsgefahr nutzen können, die »Runde um den Block« oder der ausgiebige Spaziergang, vielleicht auch die Wanderung in der Natur:

Sich bewegen, frische Luft atmen, Wind und Wetter spüren, die Natur betrachten – all das entspannt die Seele und beflügelt den Geist. Der Mensch erlebt sich frei und kommt auf andere Gedanken.

Ein meditativer Spaziergang schärft die Sinne, fördert die Achtsamkeit für Körper und Seele und kann ohne Hilfsmittel problemlos umgesetzt werden.

Ziele:

- Förderung der Achtsamkeit
- Stressbewältigung und Entspannung

Zeit:

- Drei Minuten je Übung
- Die Übung kann nach Bedarf mehrmals täglich durchgeführt werden

Material:

Dem Wetter angepasste Kleidung und entsprechendes Schuhwerk

Die Übung



Die folgende Übung besteht aus drei Teilen. Jeder Teil steht für sich und wirkt ohne die anderen Teile.

Probieren Sie alle drei Teile aus. Den Übungsteil, der Ihnen am besten entspricht, probieren Sie mehrfach bei Spaziergängen aus, bis er in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Sie können ausschließlich bei Ihrer Lieblingsübung bleiben oder sich nach und nach die anderen Übungsteile auf die gleiche Art und Weise zu eigen machen.

1. Übung: Im Atemrhythmus gehen

- Atmen Sie ein und gehen Sie dabei vier Schritte.
- Gehen Sie vier Schritte weiter und halten dabei die Luft an.
- Atmen Sie aus und gehen dabei vier Schritte.
- Bleiben Sie ausgeatmet und gehen Sie dabei vier Schritte.
- Wiederholen Sie die Übung viermal
- Spüren Sie nach, ob die vier Schritte und der Atemrhythmus zu Ihrem Wohlbefinden beitragen.
 - Falls ja, bleiben Sie dabei.
 - Falls nein, reduzieren oder erhöhen Sie die Zahl der Schritte

2. Übung: Belastungen Ausatmen – frische Energie einatmen

- Spüren Sie bei sich selbst nach, welche Gedanken und Gefühle Sie momentan belasten: Zorn, Trauer, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Angst etc.
- Entscheiden Sie sich für einen Gedanken oder ein Gefühl.
- Stellen Sie sich vor, wie Sie beim Ausatmen diesen Gedanken oder dieses Gefühl mit der verbrauchten Luft nach draußen abgeben.

-
- Stellen Sie sich beim Einatmen vor, wie Sie mit der frischen Luft neue Energie in sich hineinsaugen.
 - Wiederholen Sie diese Übung solange, bis sich das Gefühl von Entspannung und wohltuender Ruhe einstellt.
 - Dann können Sie zum nächsten Gedanken oder Gefühl wechseln.

3. Übung: Weite spüren

- Halten Sie während des Spaziergangs einmal inne.
- Bleiben Sie stehen, setzen Sie sich oder legen Sie sich auf den Boden.
- Schauen Sie eine Zeitlang ganz bewusst in den Himmel.
- Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen:
 - Welche Farbe hat der Himmel?
 - Sind Wolken zu sehen?
 - Falls ja, wie sehen sie aus?
 - Bewegen Sie sich oder stehen sie unbeweglich am Himmel
 - Was ist sonst noch zu sehen: Kondensstreifen? Flugzeuge? Vögel?
- Spüren Sie die Weite um sich herum und genießen Sie dieses Gefühl, solange es für Sie angenehm ist.
- Atmen Sie dreimal kräftig durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund aus.
- Setzen Sie danach Ihren Weg fort.

Wichtiger Hinweis: Wenn Sie zu Schwindel neigen, machen Sie Übung bitte nur im Sitzen oder im Liegen.

4. Übung: Sorgenwolken vertreiben

- Halten Sie während des Spaziergangs einmal inne.
- Suchen Sie sich eine möglichst bequeme Sitzgelegenheit.
- Legen Sie den Kopf in den Nacken und schauen Sie eine Zeitlang ganz bewusst in den Himmel.
- Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie sehen:
 - Welche Farbe hat der Himmel?
 - Sind Wolken zu sehen?
 - Falls ja, wie sehen sie aus?
 - Bewegen Sie sich oder stehen sie unbeweglich am Himmel?
 - Was ist sonst noch zu sehen: Kondensstreifen? Flugzeuge? Vögel?
- Spüren Sie die Weite um sich herum und genießen Sie dieses Gefühl, solange es für Sie angenehm ist.
- Stellen Sie sich nun das Problem vor, um das sie momentan am meisten kreisen.
- Setzen Sie dieses Problem gedanklich auf eine Wolke.
- Pusten Sie diese Wolke gedanklich in Richtung Horizont, in dem Sie gleichzeitig Ihren Blick in Richtung Horizont richten.
- Sehen sie zu, wie die Wolke mit dem Problem immer kleiner wird und hinterm Horizont verschwindet.
- Spüren Sie dem Gefühl nach, das sich bei der Vorstellung einstellt, dass das Problem hinter dem Horizont verschwunden ist:
 - Ist es ein eher angenehmes Gefühl der Erleichterung?
 - Oder eher ein trauriges oder bedrückendes Gefühl?
- Atmen Sie dreimal kräftig durch die Nase ein und den leicht geöffneten Mund aus.
- Setzen Sie danach Ihren Weg fort.

4.2. Sinn finden – Mein Leben von einem höheren Standpunkt aus betrachten

Der Mensch ist ein Sinn-Sucher. Er fragt:« Wer bin ich? Woher komme ich? Wohin gehe ich? Wie kann ich meinem Leben Sinn geben? Was macht mein Leben lebenswert?«

Diese Fragen drängen sich in der Regel auf, wenn der Mensch mit Veränderungen und Krisen im Leben konfrontiert wird und an Wendepunkten seines Lebenslaufes Entscheidungen treffen muss.

Krisen im Leben gibt es viele: Geburt, Liebeskummer, Heirat, Weggang der Kinder, Untreue eines Partners, Trennung, Scheidung, Tod naher Verwandter und Freunde, Kinderlosigkeit, Unfall, Krankheit, Behinderung, Stellenwechsel, Arbeitslosigkeit, Burnout, Übergang in den Ruhestand u.v.m. In solchen Situationen sucht der Mensch nach Orientierung und nach Antworten auf die Frage nach dem Sinn.

Die großen Weltreligionen und andere Weltanschauungen haben Antworten parat, die nicht immer greifen, zumal wenn sie platt und überheblich mit dem Anspruch, allein selig machend zu sein, vorgetragen werden. Sie bieten lediglich eine Orientierungshilfe. Die individuelle Antwort auf die Frage nach dem Sinn **seines** Lebens muss jeder Mensch selber finden!

Und mit dem Sinn des Lebens ist es wie mit dem Glück: Man kann es nicht ein für alle Mal festhalten. Man muss sich mehrfach im Leben auf die Suche nach ihm begeben.

Die nachfolgende Übung hilft dabei, die momentane Lebenssituation aus der Distanz zu betrachten und dem Leben eine neue Ausrichtung geben.

Ein Perspektivwechsel schafft Abstand zu Gefühlen und Gedanken und hilft, den Blick zu weiten. Das Wissen und Gespür für die **Bedeutsamkeit und Einzigartigkeit des eigenen Lebens** (Es gibt mich nicht zweimal! Ich bin einzigartig!) sowie für die **Gleich-Gültigkeit des eigenen Lebens** (Ich bin einer von über sieben Mrd. Menschen auf der Erde!) können manche Probleme relativieren und den Problemdruck mindern.

Ziele:

- Schärfung der Problemsicht durch Perspektivwechsel
- Gewinnung von Abstand zu einengenden Gefühlen und Gedanken
- Entwicklung von Ideen für die Problemlösung

Zeit: 20 – 30 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 auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.
- Papierblatt DIN A4
- Stift

Die Übung



Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund langsam wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.

Stellen Sie sich Folgendes vor:

Sie sitzen im Theater als Zuschauer*in und Sie sehen sich selbst und Ihre Lebenssituation auf der Bühne.

Schmücken Sie Ihre Vorstellung aus der Zuschauerrolle genau aus:

- Handelt es sich um eine Komödie, Tragödie, ein Drama oder Mischformen daraus?
- Worum geht es in dem Stück?
- Wer sind die Akteure?
- Welche Rolle spielen Sie in dem Stück?
- Worum geht es eigentlich?
- Wie viele Szenen bzw. Akte gibt es?
- Wie endet das Stück?

Nachdem der Schlussvorhang gefallen ist, bleiben Sie noch eine Weile im Zuschauerraum sitzen und denken über sich und das Stück nach:

- Wie bewerten Sie Ihr Problem aus der Distanz?
- Welche Aspekte rücken in den Hintergrund?
- Trägt die Außensicht dazu bei, sich emotional von dem Problem distanzieren zu können?
- Wirkt das Problem kleiner und handhabbarer als zuvor?
- Sind neue Fragen aufgetaucht?
- Haben Sie Lösungsansätze entdeckt?

Lassen Sie sich Zeit bei der Nachbetrachtung des Stücks.

Lösen Sie sich in dem Ihnen gemäßen Tempo aus der Phantasieübung.

Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

Notieren Sie sich interessante Ideen oder Lösungsansätze, die Ihnen während und nach der virtuellen Theatervorstellung gekommen sind.

Weiterführende Hinweise:

Anstatt der Vorstellung, im Theater zu sitzen, können auch andere Szenarien gewählt werden, wie z.B. ins Kino zu gehen und die persönliche Lebenssituation als Film ablaufen zu lassen oder in einen Heißluftballon zu steigen und das Leben von oben zu betrachten.

Der Effekt der Relativierung von Problemen kann auch erreicht werden durch das Betrachten eines Globus bzw. einer Weltkarte oder durch das Ansteuern des momentanen Wohn- bzw. Arbeitsortes auf Google Earth.

4.3. Leben, Lieben und Arbeiten ausbalancieren

Leben, Lieben und Arbeiten ins Gleichgewicht zu bringen, ist eine hohe Kunst im Leben!

Die Unausgewogenheit der Bereiche Privat- und Berufsleben und Beziehung kann Ursache für eine Lebenskrise sein. Lange andauernde pandemische Krisen können allerdings auch das Gleichgewicht dieser drei Bereiche empfindlich stören.

Die folgenden Übungen stellen zwei unterschiedliche Zugänge zur Analyse und Bearbeitung eines gestörten Gleichgewichts von Leben, Lieben und Arbeiten dar.

4.3.1. Mein aktuelles Lebensgeflecht

Diese Übung fördert das bildhafte und symbolische Denken. Die Sicht von außen auf die momentane Lebenssituation ermöglicht emotionale Distanz zum Erleben und neue Erkenntnisse.

Ziele:

- Bewusstwerden des Ungleichgewichts im Leben
- Neubewertung von Problemen
- Bestimmung von Handlungs- bzw. Lebenszielen

Zeit: 60 Minuten

Material:

- Papierblatt DIN A3
- Buntstifte

Die Übung



Nehmen Sie sich Stifte und ein DIN-A-3-Blatt (Querformat)!

Schreiben Sie das heutige Datum in eine Ecke des Blattes!

Nehmen Sie das Blatt quer und teilen Sie es durch eine Linie in zwei Hälften! Beschriften Sie die linke Hälfte mit ›Life‹ und die rechte mit ›Work‹!

Zeichnen Sie sich selbst in die Mitte und wählen Sie ein Symbol für sich!

Ordnen Sie um sich herum Personen, Wesen, Dinge, Aktivitäten und Werte, die in positiver oder negativer Hinsicht für Sie Bedeutung haben!

Geben Sie jeder Person, jedem Wesen, jedem Ding, jeder Aktivität, jedem Wert einen Namen!

Charakterisieren Sie jede Person, jedes Wesen, jedes Ding, jeden Wert mit einem Symbol oder einer Metapher!

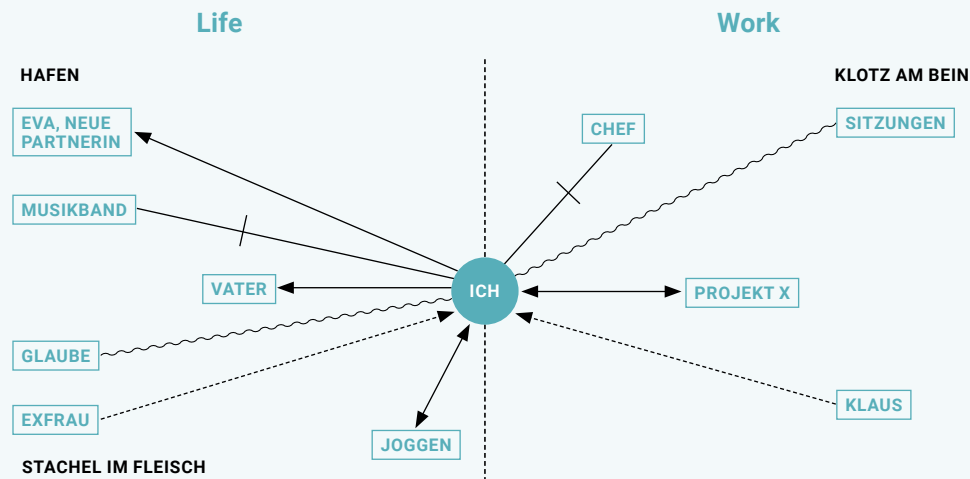
Bringen Sie emotionale Nähe und Distanz bzw. den Grad der subjektiven Bedeutung für Sie durch die Entfernung zu Ihnen zum Ausdruck!

Wählen Sie Verbindungslinien zu Ihnen nach folgender Legende:

- einseitige positive Beziehung
- ↔ beidseitige positive Beziehung
- ⋯→ Beziehungswunsch
- |— gestörte Beziehung
- ~~~~~ ambivalente Beziehung
- † tot*
- ∅ früheres Mitglied
- ./ nicht mehr ausgeübte Aktivität / nicht mehr bedeutsamer Wert

* Der Tod eines Menschen oder der Weggang von Kolleg*innen / Vorgesetzten können von Bedeutung sein.

Beispielskizze



Auswertungsfragen:

- Welches Gefühl stellt sich ein, wenn ich auf das Bild schaue?
Wie ausgewogen oder unausgewogen wirkt es auf mich?
- Aus welchem der Bereiche schöpfe ich Energie?
Welcher Bereich bindet die meiste Energie?
- Listen Sie jeweils für den ›Life-, und den ›Workbereich‹ die Energiespender und Energiefresser auf!
- Was können Sie tun oder unterlassen, um sich Ihre bisherigen Energiespender zu erhalten bzw. sie noch zu stärken?
- Sortieren Sie die Energiefresser in zwei Bereiche:
 - Kann ich alleine beseitigen ...
 - Kann ich nicht alleine beseitigen...!
- Erstellen Sie eine Prioritätenliste und einen Zeitplan, was Sie wann, wie bzw. mit wem angehen werden!
- Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!

4.3.2. Die Säulen der Identität

Menschliche Identität beruht nach dem Modell von H. Petzold¹⁴ auf fünf Säulen:

1. Leiblichkeit
2. Soziales Netzwerk
3. Werte – Sinn
4. Arbeit – Leistung
5. Materielle Sicherheit

Die ›**Säule Leiblichkeit**‹ umfasst die menschlichen Dimensionen Körper, Gesundheit, Leistungsfähigkeit, Vitalität, Aussehen, erlebte oder angenommene Attraktivität. Die Akzeptanz seines Körpers, das Finden und Leben der sexuellen Identität, ein achtsamer Bezug zu und ein sensibler Umgang mit seinem Körper sind wichtige Voraussetzungen für Menschen, um zu einem gesunden Selbstwertgefühl zu kommen.

Zur Entwicklung eines Selbstbilds brauchen Menschen auch die ›**Säule Soziales Netzwerk**‹. Die Qualität und die Quantität von Beziehungen, sich zugehörig und aufgehoben fühlen sowie Unterstützung durch Freunde zu erfahren, bilden für jeden Menschen wesentliche Identität stiftende Aspekte im Leben.

Das Wertesystem und die Glaubenssätze eines Menschen, die individuelle Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Lebens und die moralische Entwicklung bzw. Gewissensbildung werden durch die ›**Säule Werte und Sinn**‹ repräsentiert. Die existenziellen Fragen nach dem Woher, dem Wohin, dem Wozu und dem Wie beschäftigen Menschen an unterschiedlichen Stadien ihres Lebenszyklus.

Arbeit und die Qualität der Arbeit stärken menschliches Wohlbefinden und sind Identität stiftend. Die Bedeutung der Arbeit erschließt sich oft erst, wenn die ›**Säule Arbeit und Leistung**‹ bröckelt oder ganz zerbricht, d.h. Veränderungen eintreten wie Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit, Arbeitslosigkeit oder (Früh-)Berentung bzw. die berufliche Identität nicht mit der vorgefundenen Arbeitssituation kompatibel ist. Die Relation von Arbeit zu Freizeit, Ehrenamt, Hobby und die Zufriedenheit mit der Balance dieser Bereiche sind entscheidende Faktoren für die Lebenszufriedenheit von Individuen.

¹⁴ nach Petzold, H. (Hrsg.). (1985): Mit alten Menschen arbeiten. Bildungsarbeit, Psychotherapie, Soziotherapie. München. S. 143–147

Neben dem Stillen der menschlichen Grundbedürfnisse (Essen, Trinken, Schlafen, Sexualität) ist die ›**Säule Materielle Sicherheit**‹ ein wesentlicher Baustein für Identität und Lebensqualität von Menschen.

Man muss sich alle fünf Säulen aufeinander bezogen vorstellen. Es ist anzunehmen, dass eine ausgewogene Füllung dieser Säulen ein zufriedenes und glückliches Leben ausmacht.

Bei lange anhaltenden niedrigen Füllmengen einzelner Säulen können Blockaden im Lebensfluss auftreten, die dazu führen, dass die Lebensqualität sinkt und die Unzufriedenheit zunimmt. Die Gefahr des Entstehens von körperlichen und/oder seelischen Erkrankungen steigt.

Ein regelmäßiger Check-up mit diesem Modell ebnet den Weg zu mehr Klarheit und Lebensfreude.

Ziele:

- Analyse der persönlichen Life-Balance
- Entwicklung von Lösungswege zum Erhalt der persönlichen Life-Balance

Zeit: 45 Minuten

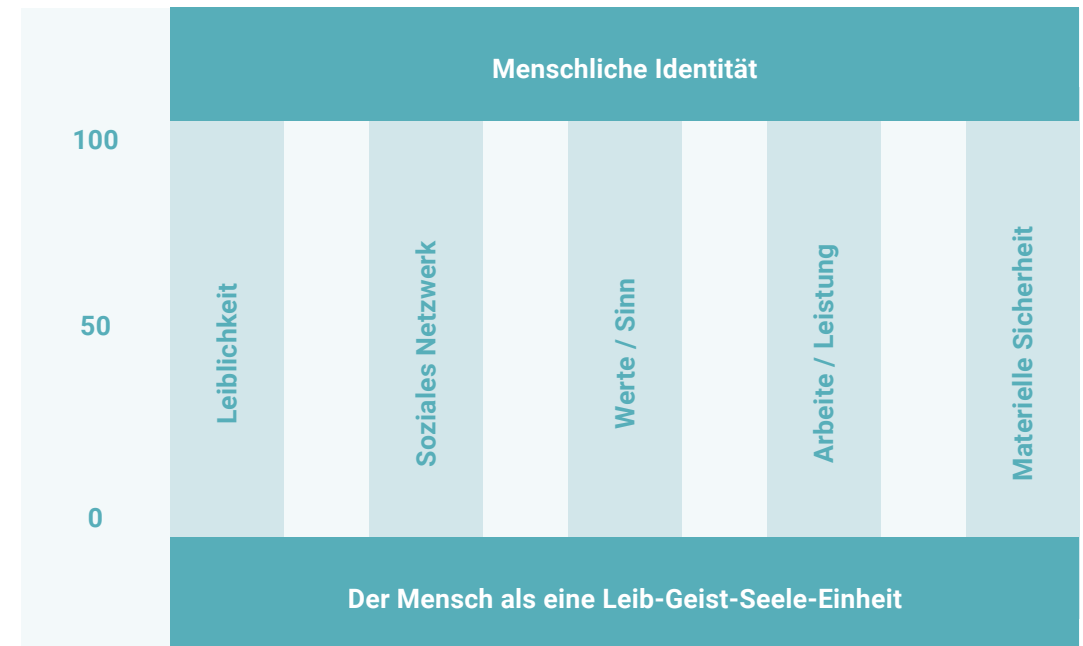
Material:

- Papierblatt DIN A4
- Stift

Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Verwenden Sie das Arbeitsblatt zum Fünf-Säulen-Modell.



- Markieren Sie im Arbeitsblatt die aktuelle Füllmenge der jeweiligen Säule anhand folgender Leitfragen:

(a) Säule Leiblichkeit:

- Gefalle ich mir selbst?
- Was mag ich, an mir?
- Wie fühle ich mich in meinem Körper?
- Wie fühle ich mich als Mann oder Frau oder Divers?
- Fühle ich mich fit, schwach, gesund, krank?

(b) Säule Soziales Netzwerk:

- Wie groß ist mein soziales Netzwerk? Wie tragfähig ist es?
- Wie erlebe ich die Qualität meiner Kontakte?
- Fühle ich mich einsam?
- Habe ich echte Freunde in greifbarer Nähe?
- Wie gestalte ich meine Beziehungen?

(c) Säule Werte und Sinn:

- Woher komme ich, was will ich, wohin gehe ich?
- Was will ich im Leben erreichen?
- Wofür stehe ich ein?
- Woran glaube ich?
- Welche Auswirkungen habe meine Wertvorstellungen auf mein Handeln und Planen?

(d) Säule Arbeit und Leistung

- Wie leistungsfähig- und – willig bin ich?
- Habe ich den Beruf, den ich wollte?
- Habe ich Spaß an meiner Arbeit?
- Erhalte ich Bestätigung durch meine Leistung?
- Welche Bedeutung hat Arbeit für mein Leben?

(e) Säule Materielle Sicherheit

- Bin ich finanziell ausreichend abgesichert?
- Wie kann ich meinen Lebensunterhalt sichern?
- Kann ich Reserven bilden?

Betrachten Sie das Ergebnis und beantworten Sie sich folgende Fragen:

- (a) Wie zufrieden bin ich mit der Füllung der einzelnen Säulen?
Wo fehlt mir etwas?
- (b) Wie wirken sich die Füllungen in den einzelnen Bereichen auf die anderen Bereiche aus?
- (c) Was will ich in den nächsten drei Monaten verändern?
- (d) Wie will ich das tun?

→ Erstellen Sie eine Prioritätenliste und einen Zeitplan, was Sie wann, wie bzw. mit wem angehen werden!

→ Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!

→ Verordnen Sie sich eine kleine Belohnung (z.B. eine Tasse Kaffee, kleinen Spaziergang oder andere Dinge, die Ihnen Spaß machen) besonders für die Realisierung von Ihnen als schwer umsetzbar bewerteter Ziele.

→ Die Belohnung kann eine zusätzliche Motivation sein, diese Ziele zu erreichen!

4.4. Loslassen lernen – Virtuelles Schließfach

Damit Menschen die ›Leichtigkeit des Seins‹ entdecken und ihr eigenes Leben im ständigen Fluss des Werdens und Vergehens nicht erstarren lassen, ist es wichtig, dass sie die Kunst des Loslassens einüben.

Mit jeder Entscheidung für etwas, müssen Menschen automatisch etwas anderes loslassen.

Den meisten Menschen fällt das Loslassen und Abschiednehmen von Menschen schwer, sei es beim Auseinanderbrechen von Freundschaften oder Partnerschaften, bei einem Todesfall, beim Weggang der Kinder etc.

Auch das Loslassen von krankmachenden Gedanken, Lebensentwürfen und Lebensträumen bereitet vielen Menschen Schwierigkeiten.

Die folgende Übung kann helfen, alles Belastende, Unangenehme und Störende abzulegen mit der Gewissheit, es zu einem späteren Zeitpunkt nochmals betrachten und sich damit auseinandersetzen zu können.

Ziele:

- Aufbau von Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen
- Entspannung und Stressminderung

Zeit: 10 – 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 auf dem Rücken liegend durchgeführt wird.

Die Übung



Spezielle Durchführungshinweise:

Die Übung eignet sich zum schnellen Abschalten vor wichtigen Gesprächen. Sie erleichtert bei kontinuierlichem Üben das Einschlafen.

- Legen Sie sich bequem hin oder nehmen Sie eine entspannte Sitzhaltung ein. Schließen Sie die Augen und konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie einige Male ganz bewusst und tief durch die Nase ein und lassen Sie den Atem durch den leicht geöffneten Mund wieder entweichen. Sie werden dabei ruhig und entspannt.
- Lassen Sie alles, was Sie momentan bedrückt und blockiert an Ihrem geistigen Auge vorbeiziehen. Versuchen Sie, möglichst genau hinzusehen, hinzufühlen und in sich hineinzuhorchen.
- Stellen Sie sich jetzt die belastenden Gedanken, Gefühle, Bilder als einzelne Gepäckstücke vor, die vor Ihnen aufgereiht auf dem Boden stehen.
- Jedes Teil ist unterschiedlich groß und trägt ein gut lesbares Schild mit den Angaben zum Inhalt.
- Nun beginnen Sie damit, diese Gepäckstücke einzeln in virtuelle Schließfächer zu packen.
- Tun Sie das in Ruhe und ganz bewusst, bis alles verstaut ist.
- Schließen Sie die Fächer gut ab und stecken Sie die Schlüssel ein. Sie tragen die Schlüssel stets bei sich und können bei Bedarf jederzeit Ihre Schließfächer wieder öffnen.
- Jetzt ruhen die Gepäckstücke erst mal sicher in den Schließfächern.
- Genießen Sie diesen Zustand der Entlastung eine kurze Weile.
- Drehen Sie den Schließfächern den Rücken zu und gehen Sie Ihres Weges.
- Dehnen und strecken Sie sich, öffnen Sie die Augen, schauen Sie sich bewusst an dem Ort um, an dem Sie sich befinden. Richten Sie sich langsam auf und kommen Sie wieder ganz in Ihrer Realität an.

4.5. Humor als Krisenhelfer

»Humor ist, wenn man trotzdem lacht!« heißt ein altes Sprichwort. Es enthält die Botschaft, dass Menschen mit Humor den Widrigkeiten des Lebens besser trotzen können. Humor, manchmal auch Galgenhumor, bricht sich meist Bahn, wenn Leben, Menschenrechte und Freiheit bedroht sind und Menschen sich hilflos fühlen.

Auch die Corona-Pandemie hat ihre eigene Form von Humor hervorgebracht. Hier zwei Beispiele¹⁵:

»Das sind meine Reiseziele 2020:

- Haustralien
- Sofambik
- Kloronto
- Bangladusche
- Balkongo

vielleicht gibt es noch einen Abenteuertrip nach Parkistan.«

»Wegen Corona sollte man täglich mehrere Knoblauchzehen essen. Es hilft zwar nicht gegen das Virus, aber der Mindestabstand wird garantiert von allen eingehalten!«

Mit Witzen wie diesen versucht der Mensch sich die Pandemie so erträglich wie möglich zu machen.

Unter Humor versteht man im Allgemeinen, die Fähigkeit von Menschen, aus ironischer Distanz auf sich selbst, das Leben und die Welt zu schauen. Humor meint dabei die Gabe, nicht nur über andere, sondern auch über sich selbst lachen zu können.

Die heilsame Wirkung von Humor hat Jakob Levy Moreno, der Begründer des Psychodramas, zeitlebens propagiert. Er gilt als der Arzt, der im 20. Jahrhundert das Lachen in die Psychiatrie gebracht hat.

In der heutigen Zeit wird mit wissenschaftlichem Ernst zu Humor als vitaler Lebenskraft und Widerstandsfähigkeit geforscht.

¹⁵ Quelle: <https://www.fukerider.com/cowi>

Hohen Bekanntheitsgrad genießt die von Dr. Eckart von Hirschhausen gegründete Stiftung »Humor hilft heilen«, die das therapeutische Lachen in allen gesellschaftlichen Bereichen fördern will, insbesondere durch den Einsatz von Clowns in Kliniken, Alteneinrichtungen und Hospizen.

Humor kann dabei helfen, bedrohliche Situationen zu entschärfen, Lebenskrisen erträglich zu machen und eine gewisse Gelassenheit im Umgang mit den Unwägbarkeiten des Lebens zu entwickeln. Gerade in Pandemiezeiten ist Humor ein wichtiges (Über-) Lebensmittel.

Folgende Übung gibt Impulse zum humorvollen Umgang in und mit Krisen.

Ziele:

- Aufbau von Distanz zu belastenden Gedanken und Gefühlen
- Entspannung und Stressminderung

Zeit: 10 – 15 Minuten

Material:

- Ein bequemer Stuhl
- Ein Stift, ein Blatt Papier



→ Halten Sie einen Moment inne und notieren Sie sich Ihre Gedanken zu den folgenden Fragen:

- (a) Halte ich mir für einen humorvollen Menschen?
Woran mache ich das fest?
- (b) Kann auch mal über mich und mein Verhalten lachen?
- (c) Hat mir Humor in meinem bisherigen Leben geholfen, mit Schwierigkeiten fertig zu werden?
- (d) Was ist aus der Distanz betrachtet komisch an der jetzigen Situation?
- (e) Angenommen, ich würde meine jetzige Lebenssituation einem Außerirdischen als Komödie präsentieren müssen.
Was würde sich bei mir dabei emotional und gedanklich ändern?
- (f) Wie würde ich meine jetzige Lebenskrise/die Pandemie bewerten, wenn ich wüsste, dass ich nicht mehr lange zu leben hätte?

Weiterführender Hinweis:

- Setzen Sie sich eine rote Clowns-nase auf.
- Stellen Sie sich vor einen Spiegel und erzählen Sie Ihrem Spiegelbild Ihren Kummer.

5. Hilfen zur Trauerbewältigung

Wenn Menschen sich von den sterbenden Angehörigen und Freund*innen nicht verabschieden können, erschwert das häufig den Trauerprozess.

Pandemieregeln können das Abschiednehmen stark einschränken oder gänzlich unmöglich machen.

›Geteiltes Leid ist halbes Leid!‹ – sagt der Volksmund. Dieses Sprichwort hat Recht. Denn das Sprechen über seine Trauer mit Angehörigen und Freund*innen, ggf. mit externen (Trauer-)Berater*innen, Anrufe bei der Telefonseelsorge, Inanspruchnahme der Internetseelsorge der Kirchen oder die Teilnahme an Trauergruppen und Trauercafés etc. – auch an virtuellen – bringen Entlastung, stärken den Lebensmut und geben Hoffnung.

Die folgenden einfachen Übungen sollen Menschen, die sich nicht mehr verabschieden konnten, helfen, den Trauerprozess konstruktiv zu bewältigen bzw. ins Stocken geratene Trauerprozesse in Gang zu setzen. Denn Trauer ist nicht das Problem, sondern die Lösung!

5.1. Brief an Verstorbene schreiben

Wenn sich Menschen von Verstorbenen verabschieden, ist das ein anstrengender Prozess, weil sie mit heftigen, widersprüchlichen und möglicherweise noch nie erlebten Gefühlszuständen konfrontiert werden. Jeder Mensch geht diesen Weg in individuellem Tempo. Die Trauerarbeit wird erleichtert oder erschwert durch die Qualität der Beziehung, welche zu den Verstorbenen zu Lebzeiten bestand.

Insbesondere dann, wenn es besonders schwer fällt, die Verstorbenen loszulassen oder es nicht möglich war, sich auszusöhnen bzw. sich von den Sterbenden oder Toten angemessen zu verabschieden, hilft folgende Übung dabei, den Trauerprozess wieder zum Fließen zu bringen und mit den Verstorbenen innerlich Frieden zu schließen.

Ziele:

- Emotionalen Abschied nehmen von Verstorbenen
- Innere Aussöhnung mit Verstorbenen

Zeit: nach Belieben

Material:

- Papierblätter DIN A4
- Stift
- Kerze und Feuerzeug
- Bild der/des Verstorbenen

Spezielle Durchführungshinweise:

Weil das Ritual des Verbrennens emotional sehr bewegend sein kann, sollte es am besten zusammen mit einer vertrauten Person durchgeführt werden, die Verständnis für solche Formen des Loslassens aufbringt.

Die Übung

- Setzen Sie sich bequem hin.
- Zünden Sie eine Kerze an und betrachten Sie das Bild der/des Verstorbenen.
- Nehmen Sie sich Papier und schreiben Sie einen letzten Brief an die/den Verstorbene/n.
- Teilen Sie ihr/ihm darin mit, was Sie ihr/ihm zu Lebzeiten vielleicht nicht mehr sagen konnten:
- Wie sie/er Ihr Leben bereichert hat, was Sie Schönes miteinander erlebt und welche Krisen Sie gemeinsam gemeistert haben.
- Lassen Sie aber auch nicht aus, was Sie ihr/ihm und sie/er Ihnen schuldig geblieben sind, welche Kränkungen sie/er Ihnen zugefügt hat und was Sie ihr/ihm nur schwer verzeihen können.
- Lassen Sie sich mit dem Brief Zeit. Es ist nicht schlimm, wenn Sie mehrmals ansetzen müssen, um ihn fertig zu schreiben.
- Registrieren Sie all ihre Gedanken und Gefühle und bringen Sie diese möglichst unzensiert zu Papier. Das entlastet und klärt Gedanken und Gefühle!
- Wichtig ist das Ende des Briefes: Teilen Sie Ihrer/Ihrem Verstorbenen mit, dass Sie sie/ihn jetzt in Frieden ruhen lassen und sie/er sie auch in Frieden lassen möge.
- Vergeben Sie ihr/ihm, wenn es etwas zu vergeben gibt, ohne zu vergessen, was passiert ist, denn daraus können Sie für Ihre künftige Lebensgestaltung lernen.
- Verabschieden Sie sich freundlich und versöhnlich von ihr/ihm!
- Verschließen Sie das Kuvert.
- Das Kuvert können Sie an einem sicheren Ort verwahren, falls Sie sich noch nicht sofort davon trennen können oder später noch mal nachlesen wollen.
- Sie können den Brief auch verbrennen und die Asche in die Graberde untermischen oder an anderer geeigneter Stelle bestatten.

5.2. ›Schiffchen‹ aussetzen

Einführung

Das Loslassen von Ideen, Träumen, unerfüllten Hoffnungen, Lebenszielen sowie Ansprüchen an sich selbst und andere, fällt Menschen oft genauso schwer wie das Loslassen von Menschen.

Mit einem krampfhaften Festhalten oder einer Jetzt-erst-recht-Haltung gerät mancher Mensch in eine innere und äußere Sackgasse und macht sich und anderen das Leben schwer.

Die folgende Übung unterstützt den Prozess des Loslassens von Lebenszielen, Ideen und Ansprüchen.

Ziele:

- Emotionale Ablösung von unerfüllbaren Lebenszielen, Ideen, Träumen
- Innere Ruhe und Gelassenheit

Zeit: nach Belieben

Material:

- Papierblätter DIN A4
- Stift

Die Übung



- Setzen Sie sich bequem hin.
- Schreiben Sie alles was Sie an Ideen, Träumen, inneren Ansprüchen etc. loslassen müssen einzeln auf kleine Papierschnipsel.
- Zerknüllen Sie jeden einzelnen Papierschnipsel, ziehen Sie ihn wieder auseinander, ohne ihn glatt zu streichen und formen Sie das Papier zu einer kleinen hohlen Schale.
- Begeben Sie sich an einen See oder ein fließendes Gewässer.
- Setzen Sie die ›Schiffchen‹ nacheinander einzeln und ganz bewusst ins Wasser.
- Begleiten Sie das Aussetzen der Schiffchen mit der ritualisierten Formel: »Jetzt ist die Zeit zum Loslassen. Ich lasse los ... (z.B. meine Managerkarriere, Trauer, Kinderwunsch ...)«
- Schauen Sie den Schiffchen nach, bis Sie sie aus den Augen verlieren oder sie untergehen.
- Verlassen Sie dann den Ort des Geschehens, ohne sich nochmals umzuwenden.

Weiterführende Hinweise:

Man kann auch Karten schreiben, an mit Helium gefüllte Luftballons hängen und den Ballons nachschauen, wie sie vom Wind weggeweht werden. Ein guter Effekt – allerdings nicht ganz ökologisch.

6. Arbeitsblätter zu den sieben Goldenen Regeln

Die folgenden Arbeitsblätter enthalten die im Buch »Erfolgreich scheitern in einer Pandemie – 7 Goldene Regeln« benannten Regeln mit den jeweiligen sieben Impulsfragen dazu. Sie können damit vertiefend arbeiten.

Dabei können Sie der Reihe nach oder in beliebiger Reihenfolge vorgehen.

Ziele:

- Selbstreflexion
- Ableitung von Zielen und Maßnahmen zu mehr Lebensqualität

Zeit: nach Belieben

Material:

- Stift
- Arbeitsblatt mit Impulsfragen zu jeder Goldenen Regel
- Übungsblatt mit Ziel- und Maßnahmenplan
- Anleitung zur Formulierung von Zielen im Anhang

Die Übung



- Sorgen Sie für eine störungsfreie Zeit.
- Lesen Sie die Anleitung zur Formulierung von Zielen im Anhang.
- Schreiben Sie Ihre Gedanken und Einfälle zu den Impulsfragen zu jeder Regel in die Freiräume des Übungsblattes.
- Danach können Sie zu jeder Goldenen Regel Ziele bestimmen, die Sie angehen wollen.
- Eine selbstverordnete Belohnung ist eine zusätzliche Motivation, Ziele umzusetzen.
- Überlegen Sie, wie Sie sich belohnen werden, wenn Sie das Ziel erreicht haben, z.B. mit einer Tasse Kaffee, einem kleinen Spaziergang, Shopping oder anderen Dinge, die Ihnen Spaß machen.

Goldene Regel Nr. 1 – Arbeitsblatt

Leugne die Krise und mache so weiter wie bisher!

Wenn man die Realität verkehrt, lebt es sich gänzlich unbeschwert!

- Wie bin ich bisher mit Krisen in meinem Leben umgegangen?
- Was hat mir geholfen, gestärkt aus Krisen hervorzugehen?
- Was war nicht hilfreich?
- Wie bedrohlich erlebe ich die gegenwärtige Krise?
- Was brauche ich, um diese Krise zu meistern?
- Welche Vorteile hätte es für mein Leben, wenn ich mich der Realität stellte und sie nicht verleugnete?
- Wie würde sich meine Bewertung der Krise ändern, wenn ich andere Meinungen und wissenschaftliche Erkenntnisse zuließe?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 2 – Arbeitsblatt

Betrachte die Krise als absolute Katastrophe für Dich und die Welt!

Ein schwarzmalerischer Tunnelblick schützt Dich am besten davor, die in der Krise versteckten Chancen zu entdecken!

- Wie schätze ich mich ein: Bin ich eher Optimist, Pessimist, Fatalist oder Realist?
- Welche Vorteile hat die jeweilige Lebenshaltung?
- Wovor schütze ich mich durch die jeweilige Haltung?
- Welche Vorteile hat meine Haltung im Umgang mit Lebenskrisen?
- Welche Nachteile hat sie im Umgang mit Lebenskrisen?
- Welche Vorteile hat meine Haltung im Umgang mit einer Pandemie?
- Welche Nachteile hat sie im Umgang mit einer Pandemie?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 3 – Arbeitsblatt

Suche einfache Antworten auf komplexe Fragen!

Das schützt vor eigenem Nachdenken und einem Leben mit Widersprüchen!

- Wer bin ich?
- Wie will ich sein?
- Welchen Sinn gebe ich meinem Leben?
- Welche Werte möchte ich leben?
- Wie offen bin ich für Menschen, die andere Antworten auf diese Frage finden als ich?
- Wie beeinflusst die Tatsache, dass ich sterben werde, meine Auffassung vom Leben und meine Lebensführung?
- Was könnte mir helfen, »Gärzeiten« auszuhalten?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 4 – Arbeitsblatt

Gib das Steuer für Dein Leben aus der Hand!

Sich im Fluss der schicksalhaften Ergebnisheit treiben zu lassen, ist leichter, als im Meer des selbstbestimmten Lebens seinen Kurs zu steuern!

- Wie lautet mein Lebensmotto: »Der Weg ist das Ziel«?
Oder »Das Ziel bestimmt den Weg«?
Oder irgendetwas dazwischen?
- Welche Vorteile hatte oder hat mein Lebensmotto in Krisenzeiten?
- Welche Nachteile hatte oder hat mein Lebensmotto in Krisenzeiten?
- Wie komme ich mit meinem bisherigen Lebensmotto durch die Pandemie?
- Wie muss ich mein Lebensmotto ggf. verändern?
- Wie kann ich meinen Lebensweg in der Pandemie gestalten?
- Welche mentale und emotionale Verpflegung brauche ich für den Weg durch die Pandemie?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 5 – Arbeitsblatt

Stürze Dich blind in Ablenkungen und Aktivismus!

Das ist der sicherste Weg, dem Gefühl der eigenen Hilflosigkeit zu entgehen!

- Welche Gefühle bewerte ich positiv oder negativ?
- Wie kann ich mir selbst erlauben, unterschiedliche Gefühle zu haben und auch zeigen zu dürfen?
- Wann habe ich mich in meinem Leben hilflos gefühlt?
- Was war damals hilfreich im Umgang mit dem Gefühl der Hilflosigkeit?
- Welche Strategien von damals könnten mir gegenwärtig dienlich sein?
- Was könnte mir helfen, zur Ruhe und zu mir zu kommen?
- Wie kann ich lernen, mich mit meinen Stärken und Schwächen besser anzunehmen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 6 – Arbeitsblatt

Sprich mit niemandem über Deine wahren Gefühle, Gedanken und Sorgen!

Sich einem anderen Menschen zu öffnen, ist ein Zeichen von Schwäche!

- Wie habe ich gelernt, alles mit mir alleine auszumachen?
- Welche Nachteile hatte ich dadurch?
- Welche Vorteile hätte es mir in der Vergangenheit bringen können, mich einem anderen Menschen anzuvertrauen?
- Welche Vorteile hätte ich heute, wenn ich mich einem anderen Menschen anvertrauen würde?
- Wer würde mir als vertrauenswürdige*r Gesprächspartner*in einfallen?
- Was hindert mich, diesen Menschen anzusprechen?
- Wie kann ich mir selbst die Erlaubnis erteilen, das Gespräch mit einem anderen Menschen zu suchen?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Goldene Regel Nr. 7 – Arbeitsblatt

Achte ausschließlich auf Dich und Dein Wohlergehen!

Sich um das Wohl anderer Menschen Gedanken zu machen, ist viel zu anstrengend!

- Welche Haltung trifft meine Lebenseinstellung eher: egoistisch oder selbstlos?
- Welche Vorteile bringt die jeweilige Haltung für mich?
- Welche Nachteile hat sie?
- Welche Einstellung liegt mir in der Pandemie näher: selbstlos oder egoistisch?
- Wo beginnt meine Freiheit und wo endet sie?
- Wie kann ich zu Entscheidungen kommen, die ich vor mir und anderen verantworten kann?
- Wie können meine Mitmenschen und ich die Pandemie überleben?



Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

7. Das kleine Glück wertschätzen – damit Leben gelingt

Menschen wollen glücklich sein. Glück ist ein weiter Begriff und wird von jedem Menschen anders gefüllt.

Menschen, die in ihrem Leben Verluste und Scheitern erlebt und Krisen durchschritten haben, wissen das »kleine« Glück zu schätzen. Die kleinen und oft für selbstverständlich gehaltenen Dinge des Lebens wahrzunehmen und wertzuschätzen, das ist Lebenskunst und Basis für ein glückliches Leben.

Die folgende Geschichte soll Menschen zum Nachdenken anregen, was für sie persönlich Glück bedeutet, und den Blick öffnen für die besonderen Glücksmomente im Leben:

Glücksmomente

»Dies ist die Geschichte eines Mannes, den ich als Suchenden bezeichnen würde.

Ein Suchender ist jemand, der sucht, nicht unbedingt jemand, der findet. Auch ist es nicht unbedingt jemand, der weiß, wonach er sucht. Es ist schlicht und einfach jemand, für den das Leben eine Suche ist.

Eines Tages spürte der Suchende den Drang, nach Kammir zu gehen. Er hatte es sich zur Gewohnheit gemacht, mit solchen Eingebungen, die von irgendwoher aus seinem Inneren kamen, nicht lange zu fackeln und ihnen einfach zu folgen. Er ließ also alles stehen und liegen und machte sich auf den Weg.

Nach zwei Tagesmärschen über staubige Wege sah er in der Ferne Kammir liegen. Kurz vor dem Dorfeingang fiel ihm am rechten Wegesrand ein Hügel auf. Er war von einem wunderschönen Grün überzogen, und Bäume, Vögel und zauberhafte Blumen gab es dort in unendlicher Zahl. Rings um den Hügel zog sich ein niedriger polierter Holzzaun.

Ein Bronzetur lud ihn zum Eintreten ein. Sofort war das Dorf vergessen, und er gab der Versuchung nach, sich einen Moment an diesem Ort auszuruhen. Der Suchende durchschritt das Tor und begann langsam, zwischen den weißen Steinen umherzuspazieren, die verstreut zwischen den Blumen standen.

Er ließ seine Augen wie Schmetterlinge auf jedem Detail dieses farbenprächtigen Paradieses ruhen.

Seine Augen waren die eines Suchenden, und vielleicht erkannte er deshalb auf einem Stein jene Inschrift: Abdul Tareg, lebte 8 Jahre, 6 Monate, 2 Wochen und 3 Tage. Er erschrak ein wenig, als er merkte, dass der Stein nicht einfach nur ein Stein, sondern ein Grabstein war. Es schmerzte ihn, zu erfahren, dass ein so junges Menschenkind an diesem Ort begraben lag.

Als er sich weiter umschaute, bemerkte der Mann, dass auch der nächste Stein eine Inschrift trug. Er trat an ihn heran und las: Yamir Kalib, lebte 5 Jahre, 8 Monate und 3 Wochen.

Der Suchende zeigte sich zutiefst erschüttert. Dieser hübsche Ort war ein Friedhof, und jeder Stein war ein Grab. Nach und nach begann er die einzelnen Grabsteine zu entziffern. Alle hatten sie ähnliche Inschriften: einen Namen und die genaue Lebenszeit des Toten.

Was ihn aber derart in Schrecken versetzte, war die Tatsache, dass der Älteste von ihnen kaum länger als elf Jahre gelebt hatte. Von unendlichem Schmerz überwältigt, setzte er sich nieder und weinte.

Der Friedhofswärter kam des Weges und trat auf ihn zu. Er sah ihm eine Weile still beim Weinen zu und fragte ihn dann, ob er um einen Familienangehörigen trauerte.

»Nein, kein Angehöriger«, sagte der Suchende. »Aber was ist nur in diesem Dorf geschehen? Von welchen Schrecken wird dieser Ort heimgesucht? Warum liegen hier so viele Kinder begraben? Was für ein böser Fluch lastet auf diesen Menschen, dass sie einen Kinderfriedhof haben errichten müssen?«

Der Alte lächelte und sagte: »Beruhigen Sie sich. Es gibt keinen Fluch. Wir haben hier einen alten Brauch. Ich werde Ihnen davon erzählen: Wenn ein Jugendlicher fünfzehn Jahre alt wird, schenken ihm seine Eltern ein kleines Heftchen, so wie dieses, das ich hier trage, und das hängt er sich um den Hals. Unser Brauch ist es, dass von diesem Moment an jeder Augenblick, in dem einem etwas sehr Schönes widerfährt, in diesem Büchlein festgehalten wird.

Links wird aufgeschrieben, was uns so glücklich gemacht hat. Und rechts, wie lange das Glück gedauert hat.

Seine künftige Braut kennengelernt und sich in sie verliebt zu haben. Wie lang dauert die große Leidenschaft, wie lang währt dieses Glück? Eine Woche?

Zwei? Dreieinhalb? Und dann, der erste Kuss, wie lange hält der große Zauber an? Eineinhalb Minuten, solange wie der Kuss? Zwei Tage? Eine Woche? Schwanger zu werden und das erste Kind zur Welt zu bringen? Und die Hochzeit der Freunde? Die lang ersehnte Traumreise? Und das erste Wiedersehen mit dem Bruder nach seiner Rückkehr aus einem fernen Land?

Wie lange dauert die Freude über diese Momente? Stunden? Tage? Und so halten wir jeden freudvollen Augenblick in diesem Büchlein fest. Jeden einzelnen.

Und wenn jemand stirbt, so ist es unser Brauch, sein Büchlein aufzuschlagen und die Glücksmomente zusammenzurechnen, um das Ergebnis auf sein Grab zu schreiben.

Denn für uns ist einzig und allein dies die wirklich gelebte Zeit.«¹⁶

16 Aus: Jorge Bucay (32012) Geschichten zum Nachdenken. Frankfurt/Main.



- Notieren Sie einen Tag oder eine Woche oder einen Monat lang Ihre persönlichen Glücksmomente, auch wie lange das Glücksgefühl angehalten hat.
- Summieren Sie die Dauer der glücklichen Momente und ziehen Sie Ihre Schlüsse daraus!
- Wenn Sie Gefallen daran gefunden haben, führen Sie auch künftig Buch über Ihre Glücksmomente!

8. Anhang

8.1. Formulierung und Umsetzung von Zielen

Die folgenden Ausführungen sollen Ihnen bei der Formulierung Ihrer Ziele auf den Arbeitsblättern in Kapitel 3 helfen.

Menschen gehen mit einer bestimmten Grundhaltung durchs Leben: die einen setzen sich klare Ziele und verfolgen sie konsequent, die anderen leben ziellos in den Tag hinein, wieder andere leben nach dem Motto: Der Weg ist das Ziel!

Zwischen diesen drei Grundpositionen gibt es viele Abstufungen, die von Faktoren wie Lebenserfahrung, Lebensalter und Reflexionsfreude abhängig sind.

Von Konfuzius (chin. Philosoph, +479 v. Chr.), dem Meister der Gelassenheitsphilosophie, stammt folgendes Zitat:

»Wer das Ziel kennt, kann entscheiden; wer entscheidet, findet Ruhe; wer Ruhe findet, ist sicher; wer sicher ist, kann überlegen; wer überlegt, kann verbessern.«¹⁷

Je klarer und deutlicher ein Ziel formuliert werden kann, umso größer ist die Chance, es zu erreichen.

¹⁷ Quelle: www.zitate.de/Ziel

Übung 1: Ziele nach den SMART-Kriterien formulieren



Arbeiten Sie Ihr(e) Ziel(e) heraus und formulieren Sie sie nach den SMART-Kriterien:

S = Spezifisch

→ Ziele müssen konkret, genau beschrieben und verständlich sein

M = Messbar

→ Ziele sind so zu formulieren, dass später überprüft werden kann, ob die Ziele erreicht wurden oder nicht

A = Anspruchsvoll

→ Ziele sollten eine Herausforderung sein und weder eine Über- noch Unterforderung bewirken

R = Realistisch

→ Ziele sollen dem Leistungsvermögen der handelnden Personen und den Gegebenheiten angepasst sein

T = Terminiert

Noch einige Anregungen zur Formulierung Ihrer Ziele:

- Woran können Sie erkennen, dass Sie Ihr Ziel erreicht haben?
- Formulieren Sie das Ziel positiv und verzichten Sie auf »Nicht«-Formulierung. Beispiel: »Ich arbeite acht Stunden pro Tag.« ist besser als »Ich arbeite nicht mehr 14 Stunden pro Tag.«
- Verzichten Sie auf Vergleiche wie ›...besser als... mehr als ... so gut wie...‹
- Formulieren Sie das Ziel, als sei es schon erreicht!

Lassen Sie die ausformulierten Ziele von einer Person Ihres Vertrauens lesen. Wenn diese Person beim ersten Lesen versteht, was gemeint ist, dann ist das Ziel präzise formuliert.

Ziele zu haben und sie präzise zu formulieren, ist die eine Seite der Medaille, die Ziele auch umzusetzen, die andere. Ein Maßnahmenplan bietet dabei eine sinnvolle und bewährte Unterstützung.

Übung 2: Umsetzung von Zielen



- Listen Sie Ihre nach den SMART-Kriterien formulierten Ziele auf.
- Nehmen Sie sich nicht zu viele und ehrgeizige Ziele gleichzeitig vor! Die Chance der erfolgreichen Umsetzung ist bei wenigen Zielen größer, der Weg der kleinen Schritte nachhaltiger.
- Entscheiden Sie sich für den Anfang für ein leicht zu erreichendes Ziel. Das fördert Ihre Motivation und macht Lust auf Mehr!
- Planen Sie vor allem den ersten Schritt zur Zielerreichung. Mit diesem beginnt bekanntlich jeder Weg, auch der längste.
- Tun Sie den ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden, dann steigt die Chance, dass Sie den eingeschlagenen Weg auch weitergehen!
- Verordnen Sie sich eine kleine Belohnung (z.B. eine Tasse Kaffee, kleinen Spaziergang oder andere Dinge, die Ihnen Spaß machen) besonders für die Realisierung von Ihnen als schwer umsetzbar bewerteter Ziele.
- Die Belohnung kann eine zusätzliche Motivation sein, diese Ziele zu erreichen!

Verwenden Sie zur Festlegung und zum Erreichen Ihrer Ziele den abgedruckten Maßnahmenplan im Anhang!

Ziel	Bis wann?	Wie?	Womit?	Mit wem?	Gewichtung <small>leicht < > schwer</small>	1. Schritt	Belohnung

8.2. Maßnahmenpläne

Auf den folgenden Seiten finden Sie die Maßnahmenpläne zu den vorangestellten Arbeitsblättern und Übungen.

9. Autor

Reinhard Fukerider

Dipl.-Theologe

Coach (DGfC), Supervisor
Psychodramaleiter (DFP)
Moderator (MGM®/MOM®)
Dozent und Trainer
Mediator



Vita

Reinhard Fukerider, Jg. 1958, studierte kath. Theologie in Regensburg und Freiburg i.Br.

Nach 16 Jahren als Leiter einer Telefonseelsorge arbeitet er seit 2002 freiberuflich als Coach, Mediator, Moderator, Supervisor, Dozent und Trainer. Seine Themen sind die klassischen Softskills: Kommunikation, Konfliktregelung, Krisenbewältigung, Sozial- und Führungskompetenz, die Gestaltung von Veränderungsprozessen bei Einzelnen, Teams und Organisationen sowie Burnout-Prophylaxe.

Als Psychodramaleiter hat er langjährige Erfahrung in der Gestaltung lebendiger und nachhaltiger Trainings und Workshops mit dem Schwerpunkt Persönlichkeitsentwicklung.

Er ist Autor des 2012 erschienenen Fachbuches »Life-Cycle-Coaching – für Klarheit und Leichtigkeit im Leben«. Darin beschreibt er seinen Coachingansatz und zahlreiche autodidaktische Übungen, um verschiedene Herausforderungen im Lebenszyklus meistern zu können.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

**Weitere Bücher des Autors unter:
www.fukerider.com/rfc**



Pandemie – belastet

Viele Menschen haben zu kämpfen mit den Auswirkungen von Kontaktbeschränkungen, Quarantäne, Homeschooling, Homeoffice, Kurzarbeit, finanziellen Problemen, fehlenden sozialen und kulturellen Aktivitäten, Mangel an Einkaufsmöglichkeiten, eingeschränkter Begleitung kranker oder sterbender Angehöriger und dem zermürbenden Auf-und-Ab von Lockdown und Lockerungen.

Pandemie – stimmt nachdenklich

Das Leben in der Pandemie macht dünnhäutig und wirft die Menschen auf sich selbst zurück. Viele denken über sich selbst, ihr Leben und ihre Beziehungen nach. Bisherige Antworten auf die Fragen nach dem Sinn und dem Wesentlichen im Leben werden überprüft oder neu formuliert.

Pandemie – Selbsthilfe zur mentalen Bewältigung?

Dieses Workbook ergänzt das Buch »Erfolgreich scheitern in einer Pandemie – 7 Goldene Regeln«. Es enthält Wissenswertes zum Thema Krisen sowie vertiefende Lernimpulse und Übungen zur mentalen Bewältigung einer Pandemie. Die Übungen können mit geringem zeitlichen und materiellen Aufwand durchgeführt werden. Sie dienen der Selbstreflexion, liefern Impulse zur inneren Stabilisierung und eröffnen Wege, die Pandemie mental zu bewältigen.

Reinhard Fukerider, Diplomtheologe, ist nach 16 Jahren leitender Tätigkeit im kirchlichen Dienst seit 2002 freiberuflich als Coach, Supervisor, Mediator, Moderator und Trainer tätig.

Sein Lebensmotto, dass Ernsthaftigkeit gepaart mit Humor, Leben und Arbeiten ungemein erleichtern können, spiegelt sich in seiner Vorliebe für paradoxe Fragen als Methode in der Beratung und als Stilmittel beim Schreiben wider.

Weitere Bücher des Autors unter: www.fukerider.com/rfc