Herz öffnen und das Sorgengrübelkarussel endlich stoppen

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

In der aktuellen Pandemiekrise brechen alle noch vor kurzem als sicher geglaubte Gewissheiten in unvorstellbar rasantem Tempo weg.

Viele Menschen geraten nicht nur in gesundheitliche, sondern auch in finanzielle und v.a. emotionale und Beziehungs-Krisen.

Die grundlegende Ungewissheit, Veränderlichkeit und Vieldeutigkeit menschlicher Existenz macht Angst.

Jede Krise löst existenzielle Unsicherheit aus.

Und damit auch gewohnheitsmäßige automatische destruktive selbst- und beziehungsschädliche Abwehr- und Bewältigungsmechanismen, die das menschliche Leid in der Krise noch verschlimmern.

Die Krise konfrontiert uns mit unserer verleugneten menschlichen Verletzlichkeit.

Daß wir Sicherheit, Verlässlichkeit und Beständigkeit sowie anhaltendes Glück gesucht haben, wo es nie zu finden war.

Sie stellt unser Selbst- und Weltbild und unseren Lebensstil- und Bewältigungsmechanismen in Frage und fordert uns heraus, zu klären, wer wir wirklich sind und was uns von innen heraus hält, wenn alles Äußerliche wegfällt.

Wenn Menschen Angst haben, flüchten Sie meist in ihren Kopf und suchen in der toten Welt des Denkens und Analysierens Sicherheit.

Die eigene Zukunft entwerfen, voraus zu schauen und zu planen, Schwierigkeiten vorwegzunehmen, ist eine wichtige Fähigkeit des Bewusstseins des Menschen.

Wenn der „Sorgen-Gaul“ allerdings mit einem durchgeht, das Denken auf Autopilot schaltet, der Mensch nicht mehr abschalten kann, kehrt sich das Positive ins Negative und Schädliche.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

„Grübelitis“ macht krank.

Nicht nur Unzufriedenheit sondern auch Ängste, Depressionen, Schmerzen und Kopfzerbrechen mit vielfachen Verspannungen können die Folgen sein.

Wir geraten in eine Falle durch die Flucht vor unseren Gefühlen und wenn wir vor unserer menschlichen Verletzlichkeit in den Kopf flüchten.

All meine psychosomatisch kranken Menschen leiden im Kern unter einer Emotionsphobie.

Sie möchten -verständlicherweise- sich besser fühlen.

Dabei verdrängen, verleugnen und flüchten sie vor unangenehmen Gefühlen, die sie auf ihre wahren Bedürfnisse hinweisen könnten, in Ablenkungen, selbst- und beziehungsschädliche Muster und fristen ihr Leben als emotionslose „Kopffüssler“ in einer Art „Out of Body Experience“.

Sie haben den Kontakt zu sich selbst verloren, spüren ihren Körper und fühlen sich selbst nicht mehr.

Als Ziel der Therapien gilt es, besser fühlen zu lernen um besser leben zu lernen.

Wie aber Sorgen loslassen?

Sorgen und beunruhigende Gedanken können sich verselbstständigen und ein Eigenleben führen.

Ein Gedanke, der emotionalen Stress hervorruft, neigt nämlich dazu, eine Art gedankliche Kettenbildung auszulösen, indem er sich mit einem Gedanken ähnlichen Inhaltes verbindet, was puren Stress bedeutet. Eine Gedankenlawine entsteht.

Um wieder aus der toten Welt des Denkens aufzutauchen und Sorgen los zu lassen, haben sich Achtsamkeitsübungen sehr bewährt.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Zum Beispiel könnten Sie *sich auf einen Stuhl setzen, bewusst und tief in den Bauch hinein ein- und ausatmen, ruhig mit einem Seufzer, so dass sich Spannungen bei der Ausatmung lösen können. Sie könnten vor Ihrem inneren Auge folgendes Bild entstehen lassen:*

Visualisierungsübung: Blätter auf dem Fluss:

Es ist ein wunderschöner Tag. Sie haben sich aufgemacht zu einem kleinen Fluss. Das grüne Ufer lädt zum Verweilen ein. Das Flüsschen fließt direkt an Ihnen vorbei und ist nach 100 Metern hinter einer Biegung nicht mehr zu sehen. Sie lassen sich am Flussufer nieder, hören das Gurgeln des Wassers und das Zwitschern von Vögeln über sich. An diesem Ort können Sie alle Sorgen und Ängste loslassen. Sobald ein beunruhigender Gedanke auftaucht setzen Sie ihn einfach auf ein Blatt oder ein Holzstückchen. Sehen Sie zu, wie es in der leichten Strömung seinen Weg findet, davon treibt und hinter der Biegung verschwindet. Sollte der nächste Gedanke auftauchen, machen Sie es genauso. Lassen Sie alle Gedanken zu Blättern oder Holzstückchen werden, die davon treiben. Wiederholen Sie diese Übung oft.

Achtsamkeit bedeutet bewusst im „Hier und Jetzt“ zu leben ohne zu bewerten, nur aufmerksam beobachten, und wir sind aufgefordert, dies immer wieder zu üben.
„Wenn ich esse, dann esse ich, wenn ich gehe, dann gehe ich, wenn ich sitze, dann sitze ich“, sagte ein Weiser. Schenken Sie allem was Sie tun, so alltäglich und banal es auch erscheint, Ihre volle Aufmerksamkeit.

Bodyscan:

Wandern Sie z. B. im Sitzen oder Liegen, nach einer kurzen Konzentration auf Ihren Atem, achtsam durch Ihren ganzen Körper. Machen Sie eine achtsame Bestandsaufnahme des Zustandes Ihres Köpers: Wo fühlen Sie Verspannungen, Beklemmung und Unwohlsein? Fangen Sie beispielsweise unten bei den Zehen an, registrieren Sie nur aufmerksam was Sie wahrnehmen, ohne etwas zu bewerten, zu beurteilen oder etwas verändern zu wollen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Sorgengrübeln stoppen:

„Wenn du nach 10 Minuten Nachdenken keine Lösung gefunden hast, werden dir weitere 1.000 Minuten Kopfzerbrechen auch nicht helfen."

Bewusste Wahrnehmung und achtsame Akzeptanz und Gedanken und Gefühle beobachten ohne Bewertung anstatt hilfloser Ärger und Betäubungsversuche durch Alkohol, Essen oder andere süchtig-zwanghafte Verhaltensweisen

Stimmungsverbesserung durch Sport zum Spannungsabbau, Singen im Chor, Massage…

Entspannungsverfahren wie PMR, autogenes Training, Yoga, Qigong, Positive Ruheimaginationen

Statt unsere Sorgen zu zählen, können wir unsere Aufmerksamkeit auf die vielen kleinen Glücksmomente jeden Tages legen -Count your Blessings-das Positive zählen:

Der Tag an sich ist weder gut noch schlecht. Er ist das, was wir daraus machen.

Die Geschichte des alten Grafen, der ein Lebensgenießer war, zeigt uns hier einen neuen Weg:
Er verließ niemals das Haus, ohne vorher eine Hand voll Bohnen einzustecken. Er tat dies nicht etwa um die Bohnen zu kauen. Er nahm sie vielmehr mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen und sie besser zählen zu können, wie jede positive Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte, z. B. einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen eines Menschen, ein köstliches Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze. Für alles, was die Sinne erfreute, ließ er eine Bohne von der rechten in die linke Jackentasche wandern. Abends saß er dann zuhause und zählte die Bohnen aus der linken Tasche. Er zelebrierte diese Minuten. So führte er sich vor Augen, wie viel Schönes ihm an diesem Tag widerfahren war und er freute sich und wurde sehr dankbar. Und sogar an einem Abend, an dem er bloß eine einzige Bohne zählte, war der Tag gelungen – es hatte sich gelohnt zu leben.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Kraftquellen anzapfen und Ressourcenaktivierung: Berlin-Methode

B-E-R-L-I-N – Ressourcencheckliste:
Body: Bewegung, Baden, Düfte, Ernährung, Kleidung
Emotionen: Achtsamkeit, Freude, Hoffnung, Glück, Zufriedenheit, Stolz …
Ressourcen: Soziale Beziehungen, finanzielle Sicherheit, Arbeit, Gesundheit, Musik
Liebe: Nähe, Partnerschaft, Vertrauen, Sinnfindung, Spiritualität, Glaube
Imaginationen: Selbstberuhigung, Ressourcen, Wohlfühlorte, Träume
Natur: Sonne, Bäume, Wald, Meer, Garten, Tiere, Urlaubserinnerungen, Wind.
Aus diesen 6 Ressourcenbereichen ist es immer möglich, situationsspezifisch eigene Ressourcen, die einen selbst in einen positiveren emotionalen Zustand versetzen, zu aktivieren.

Wenn du in eine Situation kommst, die dich aus der Ruhe bringen will, geh raus aus dem Kopf und rein in deinen Körper.

Übung: Erdungstechnik

Eine kurze Körperübung wie „Stehen wie ein Baum“ ist hilfreich, um die Körperhaltung zu verändern:

Richten Sie sich auf, die Füße versuchen, fest auf den Boden zu drücken, um sich wie ein Baum zu verwurzeln. Dann nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und richten Ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die Sie in der aktuellen Situation sehen können, und danach auf fünf Dinge, die Sie in der aktuellen Situation hören können. Dies hilft, wieder präsent zu werden und aus den inneren Kopfgeschichten aufzutauchen.

Wenn wir innerlich in schmerzlichen Gefühlen und inneren Dialogen feststecken, hilft auch eine kleine Atemübung:

Atmen Sie tief ein und zählen Sie dabei bis drei, anschließend atmen Sie ganz langsam aus und lassen mit der Ausatmung alles Schmerzliche los, woran Sie festklammern.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Achte dabei auf deine Bauchatmung: Nimm immer wieder einen tiefen Atemzug in deinen unteren Bauchteil. Versuch dabei auch, besonders achtsam und ruhig zu atmen. Du kannst dir vorstellen, wie du bei jedem Ausatmen Stress und Spannung ausatmest und beim Einatmen neue Gelassenheit und Entspannung tief in deinen Bauch einatmest.

Spanne deine Nacken- und Schultermuskeln kurz an und lasse sie wieder locker. Dadurch entspannst du die Partie deines Körpers, in der sich Stress festsetzt („Selbstbehauptungsmuskeln“).

Annehmen was ist statt Kampf und Flucht

Manchmal befinden wir uns in Situationen, die uns stressen und die wir einfach nicht ändern können. Liebeskummer, Schmerzen, finanzielle Engpässe. Es geht dann darum, zu lernen, die Situation so wie sie ist, anzunehmen. Annehmen bedeutet nicht gut heißen. Es bedeutet lediglich festzustellen, dass ich die Lage im Moment nicht ändern kann.

Lassen Sie Ihren Atem kommen und gehen, beobachten Sie ihn, ohne ihn verändern zu wollen.

Atmen Sie tief ein und ganz tief aus.

Sie können versuchen Ihre Gedanken mit einem scharfen „Stop“ für den Moment einzustellen.

Wenn das „Stop“ nicht funktionieren sollte, lassen Sie einfach Ihre Gedanken wie eine ankommende Welle kommen und langsam auslaufen.

Atmen Sie ein und sagen sich: „Ich sehe die Situation so wie sie ist.“ Und wenn Sie ausatmen sagen Sie sich: „Ich nehme die Situation so an wie sie ist.“

Gedanken-Stoptechnik und „Sorgen“-besser „Lösungsstuhl“:

Gummiband um Handgelenk bei Grübelgedanken fatzen lassen und laut Gedanken Stop! innerlich oder laut Sagen, und dann sogleich umfokussieren auf

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Hier und Jetzt-Sinneswahrnehmung: 5-4-3-2-1Übung: 5Dinge, die ich sehe-5 Dinge, die ich höre- 5 Dinge, die ich fühle, … dann 4 Dinge…., dann 3 Dinge….

Wenn Problem-Gedanken auftauchen, können Sie einen bestimmten Ort und eine festgelegt, gegrenzte Zeit (ca. 20 min.) in einem definierten „Sorgen besser Lösungs-Stuhl“ einrichten, wo Sie aktiv nach eigenen, aktiven Lösungsmöglichkeiten suchen. Wenn die Zeit um ist (Wecker klingelt), verlassen Sie den „Sorgenstuhl“ und verwiesen Grübelgedanken auf den nächsten Tag zur definierten Zeit und Ort.

Die Gedanken aus deinem Kopf holen: Aufschreiben

Nimm dir Stift und Papier und schreib alle Gedanken auf, die dir gerade im Kopf rumgehen.

Du wirst dabei erkennen, dass du viel zu viel nachdenkst über:

die Vergangenheit, die Zukunft, und was andere über dich denken- was alles nutzlos ist, da nicht veränder- oder kontrollierbar.
Lösungsorientierte Fragen statt unlösbare problemfokussierende Warum-Fragen-stellen:

Warum-Fragen führen zu keiner Lösung. Sie halten dich nur endlos im Gedankenkarussell gefangen.

Leider stellen wir uns fast immer Warum-Fragen: Warum bin ich nicht glücklich? Warum ist der Chef so gemein zu mir? Warum bin ich nicht etwas selbstbewusster?

Dein Gehirn versucht immer, eine Antwort auf deine Fragen zu finden. Auf Warum-Fragen gibt es aber meistens keine Antworten. Und wenn doch, dann führen sie zu keiner Lösung. Deswegen gerät dein Gehirn mit Warum-Fragen in eine Endlosschleife…

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Daher solltest du dir stattdessen lieber ganz gezielte Problem-Lösungs-Fragen stellen (Wie- oder Was-Fragen). Zum Beispiel:

Was kann ich tun, um Problem XY zu lösen?
Wie kann ich mein Ziel YZ erreichen?

Damit fokussierst du dein Gehirn auf eine zielorientierte Frage und bringst es gleichzeitig dazu, nach Lösungen zu suchen. Jetzt arbeitet es sinnvoll.

Zu Ende denken: Was ist ein von mir erreichbares Ziel? Was kann ich tun? Helikopterperspektive! Was wäre das Schlimmste (WorstCase Szenario)? Wie wahrscheinlich ist das? Wie könnte ich auch damit leben? Bestmöglichster Umgang mit Unveränderlichem? Was kann ich nicht verändern und muss ich akzeptieren: wie kann ich trotz verbleibendem Problem mir ein schönes Leben machen? Was ist gut und wofür bin ich dankbar?

Achtung Kopfgeschichte: Die Tunnelperspektive öffnen

Unser Problemdenker produziert ständig eine „Lieblingsproblemgeschichte“, die uns unser Kopf immer wieder in veränderten Varianten anbietet: nämlich die Geschichte, dass *wir selbst, ein anderer Mensch oder äußere Umstände nicht gut genug seien.* Wenn wir mit dieser Kopfgeschichte verschmelzen, nehmen wir die Realität aus der Tunnelperspektive wahr und verfangen uns im Kampf gegen uns selbst beziehungsweise gegen die Realität und verstricken uns immer tiefer in schmerzliche oder ärgerliche Gefühle.

So erleben sich Menschen in Krisen hilflos ihren Gefühlen ausgeliefert. Das bedeutet, dass hier die Gefühle die Menschen kontrollieren. Um dies zu vermeiden, versuchen viele Menschen ihre Gefühle durch verschiedenste Strategien zu unterdrücken. Zum Beispiel lenken sie sich mithilfe von Essen, Musik, Fernsehen von unangenehmen Emotionen ab. Weitere Ablenkungen des Erwachsenenalters sind Flucht in die Arbeit und übertriebener, exzessiver Sport, Computerspiele, Glückspiele, Sex, Pornografie oder Drogen. Außerdem haben

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

viele Menschen gelernt, unangenehmen Gefühlen krampfhaft aus dem Weg zu gehen, indem sie jene Situationen meiden, in denen sie am wahrscheinlichsten auftauchen.

Weitere gedankliche Strategien, um Emotionen zu kontrollieren, sind aufmunternde Sprüche, zwanghaft positives Denken, Bagatellisieren von Problemen, Probleme verleugnen, sich mit anderen vergleichen, denen es schlechter geht, grübeln und Listen schreiben etc. Leider funktionieren all diese Methoden allenfalls kurzfristig und immer nur teilweise, langfristig richten sie oft zusätzlichen Schaden an: Wir verlieren uns in einem Abwehrkampf gegen unsere Emotion und engen damit unser Leben immer weiter ein. Die Verstrickung in die Problemgeschichten, die uns unser „Denker“ erzählt, sowie der Abwehrkampf gegen unsere Emotionen, um nicht von ihnen kontrolliert zu werden, sind direkte „Fahrstühle zur Hölle“!

Eine Emotion wie zum Beispiel die Wut ist eine automatische Reaktion, die vom Moment ihrer Auslösung bis zum Ende ihres natürlichen Ablaufs nur neunzig Sekunden lang andauert.

Nur eineinhalb Minuten, das ist alles.

Statt dass wir uns in das Gefühl hinein entspannen und es seine eineinhalb Minuten durchziehen lassen, während wir ganz und gar offen und empfänglich dafür sind, sagen oder denken wir etwas wie: »O nein, o nein, da ist es ja schon wieder!«

So befeuern wir eine Emotion, sobald sie aufkommt, mit unseren Gedanken, und was an sich nur eineinhalb Minuten dauern sollte, wird möglicherweise auf zehn oder zwanzig Jahre ausgedehnt.

Wir recyceln die Story einfach immer wieder.

Wenn Du in Kontakt mit der menschlichen Verletzlichkeit kommst, mach das Eineinhalb-Minuten-Ding:

Erkenne das Gefühl an,

richte deine ganze mitfühlende, ja sogar willkommen heißende Aufmerksamkeit darauf, und sei es auch nur ein paar Sekunden lang,

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

lass die mit dem Gefühl verbundene Kopfgeschichte, die gedankliche Story fallen.

Das erlaubt dir, das Gefühl direkt und unmittelbar zu erfahren, frei von jeglicher Interpretation.

Nähre es nicht mit Konzepten oder Meinungen darüber, ob es gut oder schlecht ist.

Bleib einfach bei der Empfindung. Wo in deinem Körper ist sie angesiedelt?

Die Grundanweisung lautet, präsent in der Beobachterrolle zu bleiben, die Gedanken ziehen zu lassen – oder sie als »Denken« zu etikettieren – und bei der Unmittelbarkeit Ihrer Erfahrung zu bleiben.

Einfach bewusst atmen und bei den Gefühlen sein.

Kurz innehalten,

überprüfe, wie du dich körperlich und geistig fühlst,

und verbinde dich dann mit deinem Herzen –

lege auch die Hand aufs Herz, wenn du möchtest.

Was immer es ist, du kannst es so sein lassen, wie es gerade ist, ohne zu bewerten, ohne es als gut oder schlecht zu bezeichnen, ohne dir zu sagen, dass du so oder nicht so empfinden solltest.

So begegnest du dem, was im Moment für dich und in dir vor sich geht, mit Herzenswärme und Akzeptanz.

So sagst du Ja zum Leben und heilst mit der Achtsamkeits-Methode schwierige Emotionen:

1. Innehalten

Gedanken und Gefühle achtsam wahrnehmen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

3 tiefe Atemzüge.

2. Ja sagen zu dem was als innere Erfahrung da ist

Ja, alles das darf jetzt da sein.

Es ist wie es ist.

Es ist okay.

3. Sich der Liebe zuwenden

Hand aufs Herz und mitfühlende Liebe und Güte einfliessen lassen

Sich gehalten und von liebevollem Wesen mitfühlend angeschaut werden visualisieren.

4. Im Gewahrsein ruhen

Sich des Gewahrwerdens gewahr werden- Zum weiten Raum des Beobachters werden, das offene stille Gewahrsein SEIN und darin ruhen

Ein hier vorgeschlagener neuer Weg ist der Weg des Mitgefühls und der Achtsamkeit, d. h. freundlich mit sich selbst, achtsam und offen für den eigenen erlebten Schmerz zu bleiben.

Hier eine kleine Mitgefühlsübung, die Mitfühlende Hand frei nach Russ Harris, einem australischen Psychotherapeuten:

„Wenn Sie an das denken, was Ihr Leben aus der Bahn geworfen hat und mit dem Sie aktuell ringen, lassen Sie hierzu Ihre schwierigen Gedanken und Gefühle auftauchen. Halten Sie im ersten Schritt inne und nehmen Sie wahr, was Ihnen Ihr Kopf sagt. Stellen Sie fest, ob diese Geschichte alt und vertraut oder etwas Neues ist. Versuchen Sie nicht, Ihren „plappernden Kopf" zum Schweigen zu bringen, sondern nehmen Sie einfach achtsam wahr, welche Geschichte er Ihnen erzählt, und erspüren Sie ebenso offen und neugierig all die unterschiedlichen Emotionen, die hierbei auftauchen. Benennen Sie diese Gefühle während sie entstehen, zum Beispiel „da ist Angst", „da ist Wut, Enttäuschung". Nehmen Sie auch neugierig

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

wahr, was in Ihrem Körper vor sich geht. Wo empfinden Sie diese Gefühle am deutlichsten?

Im zweiten Schritt atmen Sie nun langsam und tief in diese schmerzende Körperregion hinein und zwar mit einer freundlichen Haltung. Lassen Sie mit ihrem Atem Anteilnahme und freundliche Zuwendung strömen und betrachten Sie dies als Akt des Trostes und der Unterstützung. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit Ihrem Atem einen Raum in Ihrem Inneren eröffnen, der viel Platz für all Ihre schmerzlichen Gefühle hat. Kämpfen Sie nicht mit Ihren Gefühlen, lassen Sie sie so sein, wie sie sind, und geben Sie ihnen Raum, statt sie wegzuschieben. Atmen Sie auch in alle körperlichen Verhärtungen und Widerstände hinein und lassen Sie alles da sein, was sich gerade zeigt.

Sich selber Trost und Unterstützung geben

Legen Sie dann eine Hand auf den Teil Ihres Körpers, der am meisten schmerzt. Vielleicht mögen Sie sich auch vorstellen, dass dies die Hand einer sehr freundlichen, liebevoll fürsorglichen Person ist, Spüren Sie die Wärme Ihrer Hand und stellen Sie sich vor, dass Ihr Körper rund um den Schmerz weicher wird, sich entspannt. Umarmen Sie den Schmerz, halten ihn wie ein weinendes Baby und lassen Sie über diese Handlung Fürsorge und Wärme Ihrem Körper und sich selbst zufließen.

So stellen Sie zu sich selbst eine freundschaftliche Verbindung her und bieten dem schmerzlichen Teil in Ihnen Trost und Unterstützung. Vielleicht mögen Sie sich dann auch noch selbst etwas Fürsorgliches sagen, um Anteilnahme, Trost und Zuneigung auszudrücken. Wie z. B. „Ja, ich weiß, dass tut jetzt weh“, „Ich bin ein Mensch wie andere auch, natürlich mache ich auch Fehler“. Vielleicht mögen Sie sich vorstellen, dass Sie ein kleines Kind trösten, das denselben Schmerz spürt wie Sie. Welche freundlichen Worte könnten Ihre Fürsorge ausdrücken?

Auf diese Art und Weise können Sie lernen, zu sich selbst, in Ihren Körper zu kommen, statt weiter vor sich und Ihren Emotionen wegzulaufen oder sie zu bekämpfen – was Sie zusätzlich zur schmerzlichen Realität sicherlich viel Kraft und Lebensenergie kosten würde. Wenn Sie freundlich, offen und neugierig Raum für Ihre schmerzhaften Emotionen schaffen, bekommen Sie wieder Boden unter den Füßen, um auf die aktuelle Situation sinnvoll reagieren zu können.“

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Verbindung mit seinen wichtigsten Werten und Herzenswünschen:

Um deine eigenen Herzenswünsche und Werte zu klären, nach denen du dein Leben ausrichten willst, stelle dir doch öfters solche Fragen:

Was ist mir tief im Herzen wirklich wichtig?

Wofür will ich in Anbetracht der aktuellen Problemsituation stehen?

Was will ich aus meiner Lebenszeit machen?

Welche Art Mensch möchte ich sein?

Wie will ich mich gegenüber mir selbst verhalten, gegenüber anderen Menschen oder der Umwelt?

Welche persönlichen Eigenschaften möchte ich entwickeln und pflegen?

Wie kann ich mich in der aktuellen Situation mit dem verbinden, was mir wichtig ist, Anteilnahme zeigen und einen eigenen Beitrag leisten für das, was mir selbst im Leben am wichtigsten ist?

Mit dieser Art von Sinnorientierung erleben wir uns fähig, dem Leben zu antworten und nehmen die Ver-Antwortung zu uns, wie wir auf das schmerzlich Erlebte reagieren wollen.

Insofern ist erlebtes Leid immer auch ein Weckruf für eine Bewusstseinserweiterung und Klärung der eigenen Lebenshaltung, die wir wählen dürfen!

Wenn wir uns in den aktuellen Lebensstürmen wieder in der Gegenwart verankert haben, freundlich mit unserem Schmerz umgehen, einen klaren Standpunkt eingenommen haben und ändern, was möglich ist und den Rest akzeptieren, dann bleibt uns noch, die Perspektive zu weiten und auch nach dem Ausschau zu halten, was wir noch an Gutem und Schönem haben und erleben können.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

So kann uns diese Art von Umgang mit dem Schmerz helfen, schließlich aus unserem inneren psychischen Smog aufzutauchen, das ganze Leben anzunehmen und schließlich auch aus unserem Schmerz zu lernen und zu wachsen.

Die Geheimwaffe gegen das Gedankenkarussell: Meditieren

Meditation ist die beste und bekannteste Methode gegen das Gedankenchaos im Kopf.

konzentriert man sich auch beim Meditieren auf seinen Atem, seinen Körper, ein Objekt (z.B. eine Kerze), ein bestimmtes Wort und so weiter. Das Ziel ist also, die Gedanken auf eine Sache zu konzentrieren.

Atemmeditation, Bodyscan, Weiße Leinwand imaginieren und diese von allen Gedanken frei halten durch beiseite schieben…

Je öfter du das übst, umso ruhiger wird es nach und nach in deinem Kopf. Und das überträgt sich dann auch automatisch auf deinen Alltag. Bereits 5 Minuten tägliches Meditieren haben eine unglaublich beruhigende Wirkung auf dein Gedankenkarussell.

Finde die Lücke zwischen den Gedanken

Konzentrier dich bewusst auf deine Gedanken. Nimm sie erst mal nur wahr. Ein Gedanke kommt und geht. Dann kommt der nächste… Versuche dann, die winzig kleine Gedankenlücke dazwischen wahrzunehmen.

Je mehr du dich auf diese Lücke fokussierst, umso deutlicher wird sie. Diese kleine Lücke ist der einzige Moment, an dem dein Gehirn wirklich NICHTS denkt. Die Konzentration darauf wirkt sofort beruhigend und stresslösend.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Achtsamkeitsübungen

Du speicherst dir einen regelmäßigen Alarm in dein Handy ein oder klebst dir ein paar Notizzettel so hin, dass sie dir im Laufe des Tages mehrmals begegnen. Schreib einfach „Achtsamkeit“ darauf.

Sobald du erinnert wirst, richtest du deine Aufmerksamkeit für ein paar Minuten auf folgende Fragen:

- *Was höre ich gerade?*
- *Was sehe ich gerade?*
- *Was rieche ich gerade?*
- *Was schmecke ich gerade?*
- *Welche Gefühle hab ich gerade?*

Du brauchst diese Übung nicht ewig auszudehnen. Geh einfach die 5 Fragen einmal der Reihe nach durch und aktiviere dabei deine Sinneswahrnehmung.

Bewertungen aufgeben- Loslassen starrer Ego-Vorstellungen um gelassener zu werden: sein-, zu-, und los-lassen:

Der Stoiker Epiktet meinte vor knapp 2000 Jahren schon: „Nicht die Dinge und Fakten des Lebens beunruhigen die Menschen, sondern ihre privaten Meinungen über die Dinge und objektive Fakten.“ Es sind unsere eigenen Gedanken, Bewertungen und automatischen Urteile über Menschen, Situationen und Dinge des Lebens, die uns unseren Frieden rauben.

Meine Welt ist so, wie ich bin.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Mein Denken über mich und die Welt ist die Wurzel meiner Probleme. Mein eigenes Denken raubt mir den inneren Frieden. Der menschliche Verstand ist hervorragend geeignet, um technische Probleme zu lösen, aber unseren Frieden werden wir über ihn nicht finden.

Jedes Gefühl basiert auf einem Gedanken.

Jedes unangenehme Gefühl auf einem angstbasierten, negativen Gedanken. So verwickelt uns unser Verstand permanent in eine Problemtrance und erzeugt kraftraubende Konflikte mit der Welt und anderen Menschen. Wir meinen, dass diese sich verändern sollten, damit wir endlich Frieden und Glück finden.

Unser Verstand reißt uns ständig aus der Gegenwart und zerrt uns in die Vergangenheit oder in eine ersehnte oder befürchtete Zukunft. Er kreiert Erwartungen, Ansprüche und Vorstellungen, die uns unsere Gelassenheit rauben. So verlieren wir unseren Seins-Modus und geraten ins Tun und Haben-Wollen, was permanent Stress erzeugt.

Keine Identifizierung mit Gedanken und Gefühlen:

Aber wir müssen uns nicht mit den automatischen Gedanken, dem permanenten Gequatsche in unserem Kopf identifizieren.
Wir haben Gedanken, aber wir sind nicht unsere Gedanken. Genauso wie wir Gefühle haben, aber nicht unsere Gefühle sind.

Versuche eine Minute geistig einen Schritt zurückzutreten und beobachte alle auftretenden Gedanken.

Werde zum Beobachter, zum inneren Zeugen.

Wir denken täglich ca. 50.000 – 70.000 Gedanken, bzw. es denkt in uns. Und bei der Beobachtung werden Sie merken, dass es meist immer wieder dasselbe denkt.
Gedanken an sich sind wie Wolken am Himmel, die vorüberziehen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Sie können nicht verhindern, dass die Sonne scheint.
Wir Menschen identifizieren uns oft mit den Gedankenwolken, dabei sind wir der Himmel selbst. Der Himmel ist kein Ort, sondern ein geistiger Zustand und immer nur einen Gedanken entfernt.

Wir sind der Beobachter, nicht unsere Gedanken, und weit, weit mehr als unser Verstand.

Gedanken sind meistens bewertend:

Wenn wir uns zu sehr mit den Gedanken identifizieren, raubt uns unser Verstand den geistigen Frieden.
Das liegt daran, dass so gut wie jeder Gedanke ein Urteil, eine Bewertung enthält.
Dabei haben diese Gedanken an sich keine Bedeutung – außer Sie geben Ihnen eine und erleben die Wirklichkeit durch diese selbst aufgesetzte rosa oder dunkel eingefärbte Brille.

Von Kindesbeinen an lernen wir in dieser dualen Welt alles zu beurteilen und zu bewerten. Alles und jeden zu trennen in gut und schlecht, sympathisch oder unsympathisch. So stecken wir Personen und Situationen in Schubladen.
Wir leiden, weil wir das was wir mögen von dem trennen, was wir nicht mögen. Wir sitzen unser Leben lang zu Gericht und be- oder verurteilen ständig. Mit welchem Recht eigentlich? Und zu welchem Preis! Durch ständiges Bewerten gehen uns viele Erfahrungen verloren, wir lernen Menschen nicht kennen, wir geben unsere Verbundenheit mit anderen auf, weil wir uns zur Insel machen, die ein anderer nur betreten darf, wenn er unseren Bewertungen standhält. Handeln Sie entgegengesetzt. Wenn Sie jemanden ablehnen, nur weil Ihnen sein Aussehen nicht passt, gehen Sie in die Beziehung, reden Sie mit ihm.
Erlauben Sie sich neue Erfahrungen, versuchen Sie weniger zu bewerten oder sich das Bewerten zumindest bewusst zu machen, Sie werden damit angst- und sorgenfreier, achtsamer und liebevoller, neugierig und lebendiger.

Erinnern Sie sich vor allem, wenn Sie sich in negativen Gedankenspiralen und emotionalen Turbulenzen verfangen, daran:

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

„Diese Gedanken über … haben keinerlei Bedeutung. Ich bin nicht meine Gedanken.“

Dies kann Sie schnell aus der Negativität herausholen und Ihnen Frieden, Gelassenheit und Harmonie zurückbringen.

Meister Eckhart, der mittelalterliche Mönch, Philosoph und Mystiker, auf den das deutsche Wort Gelassenheit zurückgeht, sagte:

„Nimm dich selbst wahr, und wo du dich findest, da lass von dir ab. Das ist das Allerbeste.“

Sie distanzieren sich nicht nur von ihrem ängstlichen Ego, sondern erfahren in dieser geistigen Stille inneren Frieden, Freude und Liebe, sowie psychosomatische Verbesserungen und spontane Heilungsprozesse.

Der höhere heile und heilende Anteil unseres Geistes, unseres wahren Selbst, kennt keine Trennung, keinen Mangel, keine Angst und Disharmonie, sondern nur Frieden, Freude und Liebe. Er ist kein Gedanke, sondern ein Zustand.

Wie der Apostel Paulus schon sagte, „der Frieden Gottes ist höher als jede Vernunft.“

Wenn wir nach innen, in die Stille gehen und unsere Gedanken achtsam beobachten oder meditieren, kommen wir in Kontakt mit unserem Seelengrund – einer anderen Wirklichkeit jenseits der lärmenden Welt draußen und des Geschnatters unseres Verstandes.

Probleme kann man nach Albert Einstein nämlich nicht mit derselben Energie und demselben Geisteszustand lösen, in dem sie entstanden sind.

Wenn wir unsere Gedanken über die Welt ändern, dann verändern wir unsere Energie und unseren geistigen Zustand. Wir erleben unsere wahre Identität und sehen uns als liebevolle geistige Wesen. Dann können in der Realität kleine Wunder geschehen und Probleme sich auflösen, oder wir erfahren neue überraschende Perspektiven und Bewältigungsmöglichkeiten.

Wir erkennen*:*

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

„Es ist, was es ist. Und es wird, was wir daraus machen“.

Wir kämpfen nicht länger gegen das was ist, gegen die Realität. Durch radikale Akzeptanz des unverzerrt wahrgenommenen Hier und Jetzt kommen wir ins Sein, in die Gegenwart, in der das kleine Ego nicht existieren kann. Wir wissen dann intuitiv, ob etwas und was zu sagen oder zu tun ist.

Wir lassen zuvor unsere Gedanken, die keine Bedeutung haben, los, lassen uns und die Welt so sein wie sie ist, und kommen so in eine Gelassenheit, die nicht nur uns selbst, sondern auch die Wahrnehmung der Welt verwandelt. Und uns und der Welt Frieden und liebevolle Harmonie bringt.

Die Bewältigung Ihrer Angst erfordert radikales Mitgefühl mit Ihnen selbst, während Sie die unwahre Fassade durchstoßen, die das kleine Ich erschaffen hat – angeblich um Sie zu »schützen«.

Wer wären Sie, wenn die Angst Sie nicht zurückhielte?

Was würden Sie alles tun, wenn Sie keine Angst hätten?

Was würden Sie alles lassen, wenn Sie keine Ängste hätten?

Was brauchen Sie ohne Ihre Ängste nicht mehr?

Welche Wagnisse würden Sie vielleicht eingehen?

Wie würden Sie lieben?

Welche Arten von Beziehungen hätten Sie?

Wie Ihr Lebensstil?

Wie sähe Ihre Arbeit aus?

Wie würden Sie anderen dienen?

Welche Wahrheit würden Sie aussprechen?

Wie würden Sie leben, wenn jeder Aspekt Ihres Lebens auf das ausgerichtet wäre, was den Werten Ihrer Seele entspricht?

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Was für ein Gefühl wäre es, wenn nichts Sie davon abhielte, Ihr mutigstes Leben zu führen?

Was gibt Ihnen Halt, wenn alles andere wegbricht?

Nur vollkommene Liebe vertreibt die Angst

Was wäre, wenn wir uns von dieser Ungewissheit, dieser Unsicherheit des Lebens, nicht entmutigen ließen, sondern sie stattdessen akzeptierten und uns in sie hinein entspannten ohne zu bewerten und zu beurteilen und allem in und ausserhalb von uns Liebe und Mitgefühl entgegenbrächten?

Was, wenn wir sagten:

»Ja, so ist es; das bedeutet es, ein Mensch zu sein«, und uns entschlössen, uns hinzusetzen und die Fahrt zu genießen?

Das größte Problem am Zu-viel-Nachdenken („Overthinking“): Man kann nicht einschlafen.

Kaum liegt man im Bett oder wird nachts wach, fangen die Gedanken an zu kreisen…

In dieser Situation helfen natürlich ebenfalls die hier genannten Tipps. Alles, was den Kopf tagsüber beruhigt, wirkt sich automatisch auch auf einen besseren Schlaf aus.

Es gibt jedoch noch ein paar zusätzliche Sachen, die du beachten solltest:

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

1. *Schau keine Nachrichten vor dem Schlafengehen! Nachrichten sind voll von negativen Informationen. Diese nimmt dein Gehirn unbewusst alle in sich auf. Erinnerst du dich daran, dass dein Gehirn versucht, auf jede Frage eine Antwort zu finden? Während du also versuchst einzuschlafen, versucht dein Gehirn alle Probleme der Welt zu lösen, die es in den Nachrichten gesehen hat… Deswegen mach wenigstens abends den Fernseher aus!*
2. *Bring deinen Kopf zur Ruhe: Sorge dafür, dass dein Gehirn abends langsam „runterfahren" kann: Fang keine schwierigen Diskussionen mit deinem Partner oder deinen Kindern an. Lies nicht noch 180 Posts auf Facebook. Schau keine aufregenden Action-Filme. Fütter deinen Kopf nicht mit einer Informationsflut, die er dann versucht zu verarbeiten, während du einschlafen willst. Wesentlich besser ist es, wenn du vor dem Zu-Bett-gehen meditierst, entspannende Musik hörst oder ein positives Buch liest.*
3. *Leg die Sorgen auf den Nachttisch: Sehr oft fällt uns abends im Bett noch etwas ein, woran wir unbedingt denken müssen. Daher solltest du auf dem Nachttisch immer einen Stift und etwas Papier parat haben. Wann immer dir etwas einfällt, was du nicht vergessen darfst, schreibst du es auf. Danach kannst du beruhigt einschlafen. Das funktioniert natürlich genauso mit allen anderen Sorgen, Problemen und Gedanken, die dich nicht schlafen lassen. Schreib sie auf und sag dir: „Ich kümmer mich morgen darum, wenn ich ausgeschlafen habe."*
4. *Gedanken in positive Gedanken und Bilder umwandeln*
5. *Übung: Das Dankbarkeits-Ritual: Führe jeden Abend ein Dankbarkeitstagebuch. Leg dir das Tagebuch auf deinen Nachttisch und schreib dann jeden Abend 10 Minuten bevor du ins Bett gehst 5 Dinge rein, für die du heute besonders dankbar bist, die besonders gut gelaufen sind.*
6. *PMR (Muskeln erst anspannen und dann loslassen) im Bett*
7. *3-7-8-Methode: 3sec einatmen-7sec Atem anhalten- 8sec tief und langsam ausatmen*

Umgang mit krankhaftem Grübeln

Wenn du deine Gedanken nicht kontrollieren kannst, kann das auch krankhaft bedingt und ein Hinweis auf eine Angststörung oder eine Depression sein.

Solltest du also das Gedankenkarussell in deinem Kopf alleine nicht in den Griff kriegen, wende dich vertrauensvoll an einen Arzt oder Psychologen.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Gelassenheitsstärkende Übungen:

Die Verzögerungstechnik

1. *Sobald du merkst, dass du in eine stressige Situation kommst, mach kurz die Augen zu und nimm ein paar tiefe Atemzüge-atme tief in denen unteren Bauch.*
2. *Entspanne dabei bewusst deine Muskeln. Balle deine Hände kurz zu Fäusten, dann lass sie wieder locker.*
3. *Zähl innerlich bis 10 und entspanne dich bei jeder Zahl mehr und mehr.*
4. *Time-Out: Wenn die Situation zu krass ist, dann versuche, sie zu verlassen. Verlass den Raum, mach eine kurze Pause, geh raus und atme 5 Minuten durch.*

Wenn du in eine Situation kommst, die dich aus der Ruhe bringen will, geh RAUS aus dem Kopf und REIN in den Körper.

Das machst du mit der Grounding- oder Erdungstechnik:

1. *Spüre deine Füße fest auf dem Boden, versuche dich mit deinem Aufmerksamkeitsfokus wie mit Wurzeln in der Erde sicher und fest zu verankern.*
2. *Nimm eine aufrechte Körperhaltung ein und spanne deinen Nacken und Schultern durch Hochziehen kurz an und lass mit dem Ausatmen wieder los.*
3. *Atme immer wieder laaaangsam und tief in deinen Unterbauch-dabei atmest du Spannung ab und Gelassenheit ein.*

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Die Gelassenheitsbrille:

Um deine Brille verändern zu können, musst du erstmal merken, dass du überhaupt eine Brille trägst und dann, dass du diese auch verändern willst.

Wenn du das nächste Mal also merkst, dass du dich aufregst, dann erinnere dich daran, dass das einfach nur dein falscher Blinkwinkel ist und dass du diesen jetzt ändern wirst.

Sieh weg von dem Ärger und der Wut und suche ganz bewusst nach einem neuen Blickwinkel.

Suche konkret nach positiven Dingen in der Situation, die dich gerade stresst.

Die Morgenroutine:

Eigne dir gleich für den Morgen eine kleine Gelassenheits-Routine an.
Sport, Yoga oder Qigong und Meditation sind dafür das Beste.

Mache jeden Morgen 5 Minuten Yoga und danach ein paar Minuten Meditation (3 Minuten reichen schon).
Hock dich hin und visualisiere dir einfach nur 3 Minuten lang, wie du heute ganz gelassen und voller innerer Zufriedenheit durch den Tag gehst. Wie dir nichts etwas anhaben kann und wie Stress aus dir abfließt, egal was passiert.

Erinnere dich dann während des Tages immer wieder an dein gelassenes Selbst und auch an die Visualisierung, die du morgens gemacht hast. Du wirst sehen, es wirkt Wunder!

Perfektionismus ist der größte Feind deiner Gelassenheit!

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Wie willst du jemals innere Ruhe finden, wenn du die ganze Zeit über Angst hast, Fehler zu machen oder nicht perfekt genug zu sein?

Damit setzt du dich selbst unglaublich unter Druck!

Mach dir also bewusst, dass es überhaupt nicht schlimm ist, wenn du nicht perfekt bist! Nichts und niemand auf dieser Welt ist perfekt.

Und der ganze Stress, den du dir deswegen machst, entsteht nur in deinem Kopf. Weil du dir ständig überlegst, was wohl jetzt die anderen über dich denken, wenn du irgendwas falsch machst!

Die anderen sind sogar froh, wenn du nicht perfekt bist. Dann müssen sie es nämlich auch nicht sein und so wird unser aller Leben doch gleich viel entspannter und gelassener.

Situationsanalyse: Lohnt es sich aufzuregen?

Während du deine Reaktion verzögerst, tief durchatmest und dir Gelassenheit aus dem Körper holst, hast du Zeit, die Situation ganz genau und mit einem klaren Kopf zu analysieren.

Dazu kannst du dir folgende entspannende Fragen stellen:

- *Wird die Situation besser, wenn ich mit Wut darauf reagiere?*
- *Ist die Situation es wert, meinen inneren Frieden aufzugeben?*
- *Wie würde ein wirklich gelassener Mensch reagieren?*

Stell dir diese Fragen, während du deine Reaktion verzögerst.

Überlege dir, wie würde der gelassene Mensch, der ich in Zukunft sein will, in so einer Situation reagieren?

Würde er einen Wutausbruch haben oder einfach tief in den Bauch atmen?

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Vergiss nicht, dass dich eine emotional-impulsive Überreaktion meistens nicht weiterbringt im Leben, dass du dadurch nur noch mehr Energie verlierst, Kollateralschäden produzierst und dass dadurch dein Leben schwieriger wird.

Zusammenfassung:

Die Gelassenheits-Formel

wie du ab heute mit stressigen Situationen locker-lässig umgehen kannst:

Schritt 1: Die Verzögerungs-Technik – 3 Schritte Gelassenheits-Methode für stressige Situationen: Bevor du auf eine schwierige Situation mit Wut reagierst, atme tief durch, entspanne deine Muskeln und zähle bis 10 oder verlasse die Situation komplett, um mit einem kühlen Kopf reagieren zu können.

Schritt 2: Gelassenheit aus dem Körper holen – Geh raus aus dem Kopf und nutze deinen Körper, um Stress abfließen zu lassen. Spüre in deine Füße hinein, entspanne deine Nackenmuskeln, nimm eine aufrechte Körperhaltung an und atme langsam und tief in den Bauch.

Schritt 3: Gelassenheitsbrille aufsetzen – Suche bewusst nach dem Positiven in der Situation und entscheide dich für einen gelasseneren Blickwinkel.

Schritt 4: Morgenroutine durchführen – Entscheide direkt nach dem Aufstehen dafür, einen gelassenen Tag zu haben. Bewege deinen Körper und dann mache eine kurze “Stille Zeit”, in der du zur Ruhe kommst und dir vorstellst, wie du gelassen durch den Tag gehst und jedes Problem entspannt meisterst. Erinnere dich während des Tages an dein gelassenes Selbst.

Der Weg zum inneren Loslassen

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Die Fähigkeit, sich auf das Hier und Jetzt einzulassen, kann man trainieren. Vielleicht möchten Sie es gleich mit folgenden Gedanken, die Sie eine Weile auf sich wirken lassen, probieren.

Suchen Sie sich eine bequeme Stellung. Lassen Sie alle Muskeln locker. Nehmen Sie ein- bis zwei tiefe Atemzüge.

Es gibt nichts zu tun. Einfach bei sich sein dürfen. Sich sein lassen.

Gehe mit der Aufmerksamkeit zum Atem. Einatmen, ausatmen.

Nimm Deinen Körper wahr, streichle ihn mit dem Atem und schenke ihm liebevolle Aufmerksamkeit.

Spüre die Lebenskraft, die Dich atmet. Beobachte Deine Gedanken und Gefühle, lass‘ sie kommen und gehen. Lasse alles los.

Komme mit deiner Aufmerksamkeit immer wieder auf den Atem zurück.

Verweile gelassen im Augenblick und genieße ihn mit Heiterkeit.

Alles ist bereits da. Es mangelt an nichts.

Genieße das Ein und Aus des Atems. Genieße, versorgt und geatmet zu werden, lebendig zu sein.

Genieße es, nichts kontrollieren zu müssen, mühelos im Strom dieser Lebenskraft mitzufließen.

Spüre wie Entspannung, Gelassenheit, Frieden und Freude entstehen.

Es gibt nichts zu tun. Alles fließt von allein. Ein und Aus. Lasse noch weiter los.

Vielleicht magst Du Dir in Deinem Inneren, in Bauch- und Brustraum, eine brennende Kerze vorstellen. Beobachte die Flamme und spüre die Wärme und das Licht.

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Komme strahlend und lächelnd wie die Flamme in deiner Mitte zur Ruhe.

Genieße das innere Licht und die Liebe.

Still sein und Licht sein.

Still bei sich sein.

Still sein.

Sein.

Resilienz: Der Willen, sich nicht unterkriegen zu lassen

Sieben Faktoren, die laut Forschungsergebnissen unsere seelische Widerstandsfähigkeit stärken:

1. Optimismus („Irgendwie werde ich es trotzdem schaffen.“) Optimisten erkennen die Realität an, gehen aber davon aus, dass negative Ereignisse grundsätzlich eine befristete Angelegenheit sind, auf deren Verlauf sie Einfluss haben.
2. Akzeptanz („Okay, so ist es.“ „Es gefällt mir zwar teilweise gar nicht, aber es ist so.“) Wenn die Gefühle nach einem schweren Schlag abflauen wird es Zeit für eine nüchterne Bestandsaufnahme: „Was kann ich aus dieser Situation machen?“ Wer die Lage akzeptiert und sie als Herausforderung versteht, nimmt sein Schicksal wieder selbst in die Hand.
3. Lösungsorientierung und Lösungssuche („Was genau wird mir helfen, da raus zu kommen oder damit bestmöglich umzugehen?“ „Es gibt bestimmt auch verbliebenes Gutes am Schlechten.“) Schicksalsschläge sind nicht zu

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

beeinflussen. Die Konsequenzen liegen jedoch bei jedem selbst. Welche potentiellen Lösungen gibt es für den Konflikt? Wie bekomme ich wieder Kontrolle über die Situation? Was sind meine Ziele? Wie gehe ich mit dem Stress um, der die Krisen begleitet?

4. Verlassen der Opferrolle („Genug gejammert! Es ist schwer, aber ich nimm es als Herausforderung und schau, was ich daraus lernen und wie ich daran wachsen kann. – Welchen ersten hilfreichen Schritt kann ich selbst tun?“) Wer das Gefühl hat, wieder selbst am Ruder zu sein, fühlt sich nicht als Marionette und denkt in die Zukunft.
5. Verantwortung übernehmen („Ich entscheide das jetzt so und wenn es schief geht, werde ich daraus lernen und es das nächste Mal anders oder besser machen.“ – „Übung macht den Meister“.) Sich automatisch den „schwarzen Peter“ zuzuschieben, ist kontraproduktiv. Wer den eigenen Anteil an der Krise realistisch einschätzt und zugleich analysiert, welche äußeren Umstände zu dem Problem geführt haben, ist schneller über den Berg. Unfallopfer beispielsweise, die mit ihrem Schicksal hadern, erholen sich langsamer von ihren Verletzungen als Patienten, die daran glauben, nicht oder nicht ausschließlich Schuld zu sein (Bei Schuldgedanken: „Ist dieser Gedanke für irgendetwas hilfreich?“).
6. Netzwerkorientierung („Was ich nicht alleine schaffe, das schaffen wir zusammen.“ – „Wo kann ich mir Unterstützung holen?“) Widerstandsfähige Menschen versuchen gar nicht erst, ihre Probleme immer nur im Alleingang zu lösen. Sie suchen Ansprechpartner, die nicht nur Sprüche klopfen, sondern effektiv weiterhelfen können.
7. Zukunftsplanung („Wo will ich hin?“ „Welche Zwischenziele will ich mir setzen und wo anpacken?“).

Akute Krisenbewältigung:

Herz öffnen statt Kopf zerbrechen -Die ersten Schritte:

Wenn man gerade mit einer akuten Krisensituation konfrontiert ist, helfen folgende Schritte, um etwas klarer zu sehen:

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media

Gerade dann, wenn das Leben uns schmerzt, gilt es im ersten Schritt weiterhin freundlich mit uns selbst umzugehen. In dieser Schockphase verlieren Menschen rasch die Verbindung zur Gegenwart, werden von ihrem Kopf in negative innere Dialoge, Bilder oder „Kopfgeschichten“ fortgetragen, die sich meist als nicht hilfreich für die Lebensbewältigung herausstellen.

Hier helfen Achtsamkeitsübungen, um wieder in die Gegenwart und aus dem gedanklichen Smog herauszufinden.

Eine kurze Körperübung wie „Stehen wie ein Baum“ ist hilfreich, um die Körperhaltung zu verändern:

Richten Sie sich auf, die Füße versuchen, fest auf den Boden zu drücken, um sich wie ein Baum zu verwurzeln. Dann nehmen Sie einige tiefe Atemzüge und richten Ihre Aufmerksamkeit auf fünf Dinge, die Sie in der aktuellen Situation sehen können, und danach auf fünf Dinge, die Sie in der aktuellen Situation hören können. Dies hilft, wieder präsent zu werden und aus den inneren Kopfgeschichten aufzutauchen.

Wenn wir innerlich in schmerzlichen Gefühlen und inneren Dialogen feststecken, hilft auch eine kleine Atemübung:

Atmen Sie tief ein und zählen Sie dabei bis drei, anschließend atmen Sie ganz langsam aus und lassen mit der Ausatmung alles Schmerzliche los, woran Sie festklammern.

Ein offenes ruhiges Herz und einen weiten klaren Geist wünscht Ihnen,

Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

©2020 Dr. Wolf-Jürgen Maurer (P)2020 Anima Mea/clearsound media