

Zwischen Schwarz & Weiss
ist ganz viel **BUNT**.



EVA MALCHERECK

Zwischen Schwarz & Weiss
ist ganz viel **BUNT**.



EVA MALCHERECK

© Eva Malchereck

Cover: Sebastian Panzer
Grafik: Franziska Schönhöfer

Storms make trees take deeper roots.

Dolly Parton

Vorwort

Nach fünf Monaten Behandlung in stationärer und teilstationärer Form am Max Planck Institut für Psychiatrie in München, habe ich mich dazu entschlossen, meine unzähligen Notizen noch einmal zu sortieren und detailliert aufzuschreiben. Da mich viele Themen sehr berührt haben und meiner Meinung nach für jeden interessant sind, habe ich versucht, den Text so zu schreiben, dass er leicht verständlich ist und man auch komplett ohne Vorkenntnisse davon profitieren kann.

Kurz zu mir: Ich leide seit mehreren Jahren an chronischen Kopfschmerzen (Migräne und Spannungskopfschmerzen). Natürlich habe ich im Laufe der Jahre alles Mögliche versucht, um eine Besserung zu erreichen. Leider wurde der Schmerz umso stärker, je mehr ich versucht habe, ihn loszuwerden. Als ich irgendwann überhaupt nicht mehr weiterwusste, empfahl mir mein Hausarzt, in eine psychiatrische Klinik zu gehen. Es war der beste Schritt meines Lebens und ich konnte noch einmal ganz von vorne anfangen. Jetzt sitze ich hier, sechs Monate nach meiner Aufnahme, und möchte dir ein paar Kostproben von meinem bisherigen Weg mitgeben.

Psychische Erkrankungen sollten kein Tabuthema sein, und ich denke, dass sie offener thematisiert werden sollten. Es ist schade, dass wir psychotherapeutische Hilfe oftmals erst in Anspruch

nehmen, wenn es wirklich gar nicht mehr weitergeht. Viel zu oft werden nur körperliche Symptome behandelt und die Psyche bleibt außen vor. Dabei sendet uns der Körper sehr deutliche Warnsignale, dass etwas nicht in Ordnung ist. Im Laufe des Textes werde ich im Detail darauf eingehen.

Ich bin kein Psychologe, Psychotherapeut oder Arzt, ich kann einzig und allein von meiner persönlichen Erfahrung berichten. Deshalb ist dieser Text auch nicht höchst-wissenschaftlich und spiegelt meine subjektive Meinung wider.

Inhalt

Vorwort	5
Inhalt	7
Psychotherapie	8
Persönlichkeitsentwicklung & Lebensführung	15
Ressourcen & Werte	16
Selbstwert	20
Gefühle	23
Gruppentherapie (Schematherapie)	32
Einzeltherapie	42
Achtsamkeit	44
Glück	52
Meditation & Yoga	54
Belohnung	55
Deine eigenen Erfahrungen	57
Über die Autorin	58

Psychotherapie

Ich persönlich hatte bis vor meinem Klinikaufenthalt nicht allzu viel Plan, was Psychotherapie eigentlich ist und dass es verschiedene Formen davon gibt, wusste ich auch nicht. Deshalb zum Aufwärmen eine kleine Einführung in das Thema Psychotherapie.

In einer Psychotherapie werden psychische Erkrankungen mittels Gespräch zwischen Psychotherapeut und Patient behandelt. Der Therapeut bespricht mit dir gegenwärtige psychische Beschwerden, deren Entstehung und Möglichkeiten, diese zu überwinden oder zumindest besser damit zurecht zu kommen.

Es gibt verschiedene psychotherapeutische Verfahren:

- Analytische Psychotherapie (Psychoanalyse)
- Tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie
- Verhaltenstherapie

Am Max Planck Institut wird mit verhaltenstherapeutischen Ansätzen gearbeitet und deshalb werde ich dir einen intensiven Einblick in diese Therapieform geben.

Psychotherapie bedeutet übersetzt übrigens „Behandlung der Seele“.

Wie wirkt Psychotherapie?

In der Therapie lernen wir, unsere Emotionen zu regulieren und versuchen, eine Verhaltensänderung herbeizuführen. Außerdem wird eine Stimmungsregulation angestrebt. Man geht davon aus, dass unser Gehirn sich mit Hilfe der Therapie neu vernetzen und selbst verändern kann.

Was trägt zu dieser Veränderung bei?

Erst einmal die therapeutische Beziehung, also die Beziehung zwischen Patient und Therapeut. In den Therapiesitzungen werden Ressourcen aktiviert, Probleme aktualisiert, Motivationen geklärt und schließlich auch Probleme bewältigt.

Zu viele Fachbegriffe? Keine Angst, ich werde noch ausführlicher darauf eingehen.

Während der Therapie kann es auch zu Nebenwirkungen kommen! Das hättest du nicht gedacht, oder? Ich kann aus eigener Erfahrung berichten, dass Psychotherapie höchst emotional und äußerst anstrengend ist. Deshalb kann es während der Therapie auch zu Konflikten (z.B. im sozialen Umfeld) kommen, oft treten Schmerzen und Erschöpfungszustände auf und die Symptome können sich sogar erst einmal verschlechtern.

Hinzu kommt, dass psychische Erkrankungen nach wie vor stigmatisiert werden.

Während du dich mit einer Krankschreibung wegen eines gebrochenen Beins problemlos an deinen Arbeitgeber oder deine Kollegen wenden kannst, wirst du eine psychische Erkrankung eher nicht an die große Glocke hängen. Gerade aus diesem Grund habe ich beschlossen, einen kleinen Teil zu dieser Aufklärungsarbeit beizutragen, die meiner Meinung nach noch viel intensiver verfolgt werden sollte.

„Ich bin froh, dass ich meine Krankheit habe, sonst hätte ich das alles hier nicht (kennen-)gelernt.“
(Eine Mitpatientin)

Was ist eine Depression und wie kann Psychotherapie darauf einwirken?

Typische Symptome einer Depression sind Gefühle wie Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Angst, Hoffnungslosigkeit, Antriebslosigkeit, Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit. Auf der anderen Seite kann es aber auch vorkommen, dass man sich völlig leer und gefühllos „fühlt“.

Eine depressive Episode beeinträchtigt also hauptsächlich unsere Gefühlswelt.

Das Gefühl der Gefühllosigkeit ist eine Art Schutzmechanismus des Körpers: Um nicht zu sehr von starken negativen Gefühlen überrannt zu werden, schaltet der Körper die Gefühlszentren vollständig ab. Erst wenn er in der Lage dazu ist, alle

vorhandenen Gefühle zu bewältigen, aktiviert er sie wieder.

Eine Depression manifestiert sich auch auf der mentalen Ebene: Es kann vorkommen, dass man generell Schwierigkeiten beim Denken hat (z.B. Vergesslichkeit, Konzentrationsschwierigkeiten, Entscheidungsunfähigkeit und Grübeln) oder in negative Gedankenspiralen gerät (z.B. Selbstabwertung oder Suizidgedanken).

Kennst du das Sprichwort „Etwas durch die rosarote Brille sehen“? Wenn man diese Brille „aufhat“, sieht man Dinge ein wenig zu optimistisch. Während einer Depression blicken wir durch eine „schwarze Brille“ auf die Welt. Das genaue Gegenteil tritt ein und wir sehen alles sehr negativ.

Darüber hinaus haben wir oft Entscheidungsprobleme. Denn wenn wir Entscheidungen treffen, verlassen wir uns meist auf bewusste logische Überlegungen und gleichzeitig auf unser Bauchgefühl. Unser Bauchgefühl ist in der Regel in der Lage, sehr viele Emotionen gleichzeitig zu verarbeiten und schnell gute Entscheidungen zu treffen.

Ein Beispiel:

Wenn wir im Restaurant sitzen und etwas bestellen, schalten wir unbewusst unser Bauchgefühl ein und wägen nicht erst die Vor- und Nachteile jedes einzelnen Gerichts ab.

Während einer Depression verlieren wir das Vertrauen und den Zugang zu unserer Intuition, wodurch uns wichtige Informationen verloren gehen. Das macht Entscheidungen unglaublich schwierig.

Wenn man depressiv ist, verändert sich auch das Verhalten. Man ist weniger aktiv, oft recht träge und kommt schwer in die Gänge. Außerdem vernachlässigen wir uns selbst und unser Alltag ist kaum mehr zu bewältigen. Dies führt oft zu einem sozialen Rückzug.

Auch der Körper hat darunter zu leiden, und wir sind müde, kraftlos und nervös. Herzklopfen, Schlafstörungen und Gewichtsveränderungen können ebenso auftreten wie Schmerzen, Schweißausbrüche und Verdauungsprobleme.

Wir sollten dem Körper für derartige Warnzeichen dankbar sein. Denn oft „versteckt“ sich eine Depression hinter körperlichen Beschwerden. Ich kann dir von meiner Erfahrung erzählen. Hätte ich meine Kopfschmerzen nicht, wäre ich nie auf die Idee gekommen, mir Hilfe zu suchen. Der Körper hat das gewissermaßen für mich übernommen.

Kurze Pause:

Stehe auf und strecke dich. Verschränke deine Hände hinter dem Rücken und drehe den Kopf erst nach links und rechts und dann nach oben und unten.

So, schon kann es weitergehen.

Eine Depression kann auch bedeuten, dass man nicht abschalten kann. Im Zuge dessen habe ich mich mit dem Thema Burnout beschäftigt. Burnout bedeutet Erschöpfungsdepression. Betroffene weisen ein extremes Perfektions- und Kontrollstreben auf. Man kann oft Wichtiges von Unwichtigem nicht mehr unterscheiden und hat außerdem wenig Gefühl für die Grenzen der eigenen Belastbarkeit.

Was führt zu einem Burnout?

Typischerweise wird der Begriff Burnout in erster Linie mit zu viel Stress am Arbeitsplatz assoziiert. Das kann auch eine Rolle spielen, aber bei weitem nicht die wichtigste. Denn es sind nicht Alltags- oder Arbeitsüberlastung, sondern negative oder fehlende positive Beziehungen zur Umwelt sowie die fehlende positive Beziehung zu sich selbst, die dazu führen. Bevor wir uns nach außen wenden, sollten wir in uns hineinschauen und in Dialog mit uns selbst treten. Dies ist die Voraussetzung für langfristige Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sobald wir „angekommen“ sind und mit unseren inneren Realitäten im Einklang sind, können wir mit der äußeren Welt in Dialog treten.

Ich habe mich außerdem ein wenig über das Thema Dysthymie schlau gemacht.

Was bedeutet Dysthymie?

Der Begriff steht für eine lang anhaltende depressive Verstimmung. Die Kriterien für eine Depression sind noch nicht erfüllt, aber der Übergang ist fließend. Es ist daher möglich, dass man bei einer Dysthymie in eine depressive Episode eintreten kann. Sie wird von den Betroffenen häufig nicht erkannt, weil die depressive Stimmung chronisch ist und sich langsam in das Leben der Menschen einschleicht. Typische Merkmale einer Dysthymie:

- Wenig Energie und Antrieb
- Geringes Selbstwertgefühl
- Geringe Fähigkeit zur Freude im täglichen Leben

Mitmenschen beschreiben Personen mit einer Dysthymie oft als „schwermütige Person“.

Ich finde es wichtig, dies zu erwähnen, da Menschen mit Dysthymie selten auf die Idee kommen, sich behandeln zu lassen. Sie schreiben die Merkmale der Dysthymie oft sich selbst als Merkmale ihrer eigenen Persönlichkeit zu, nach dem Motto: „So bin ich halt.“ oder: „Ich darf mich nicht so anstellen.“

Erst wenn weitere Komponenten hinzukommen, wie z.B. ein erhöhtes Stressniveau am Arbeitsplatz oder persönliche Schwierigkeiten, aber auch somatoforme Störungen - das sind körperliche Beschwerden ohne klare organische Ursache - suchen sich Betroffene Hilfe.

Persönlichkeitsentwicklung & Lebensführung

In der Einzeltherapie habe ich mich mit meiner Psychologin darüber unterhalten, dass wir an Schulen eigentlich die Fächer Persönlichkeitsentwicklung und Lebensführung bräuchten. Es ist schade, dass Grundschulkinder bereits in Fremdsprachen unterrichtet werden, bevor sie überhaupt lernen, ihre eigenen Emotionen und Bedürfnisse zu erkennen. Warum wird uns nicht von klein auf beigebracht, wie wir mit unseren Gefühlen umgehen können?

Ich gebe dir deshalb nun einen kleinen Fahrplan an die Hand, wie du als Erwachsener leichter durchs Leben kommen kannst:

- Frag nach und kommuniziere deine Bedürfnisse.
- Setze Prioritäten und reduziere alles Unwesentliche oder Unnötige.
- Habe immer im Hinterkopf worum es dir in deinem Leben geht: „Mache ich etwas, weil ich es wirklich möchte oder weil es von mir erwartet wird?“
- Konzentriere dich mehr auf das, was du gut kannst.

- Sei ehrlich zu dir selbst und hinterfrage immer wieder deine Meinung: „Ist das wirklich mein Gedanke?“
- Mache das Beste aus Dingen, die du sowieso nicht ändern kannst.
- Nimm dich selbst nicht so wichtig: „Wären meine Ziele immer noch meine Ziele, wenn niemand mitbekommt, dass ich sie erreiche?“
- Sei realistisch: „Wo erwarte ich zu viel von mir?“

Ich möchte dich jetzt dazu einladen, ein wenig zu meditieren. Folgende Meditation hilft mir oft, herunterzukommen, auf die Signale meines Körpers zu achten und gleichzeitig so richtig schön zu entspannen:

Sarah Desai - Selfcare Meditation

Nun bist du bereits mitten im Thema und ich habe hoffentlich deine Neugier geweckt.

Ressourcen & Werte

Ich möchte gerne genauer auf das Thema Ressourcen und Werte eingehen und deshalb direkt mit einer Übung über Werte beginnen.

Hoffnung - Neugier - Glück - Liebe -
Toleranz - Familie - Sicherheit - Freude
am Leben - Dankbarkeit - Respekt -
Leidenschaft - Ehrlichkeit - Humor -
Mitgefühl - Erfolg - Hilfsbereitschaft -
Kreativität - Ordnung - Zuverlässigkeit -
Gerechtigkeit - Individualität -
Freundschaft - Optimismus - Stärke -
Nähe - Unabhängigkeit - Vernunft -
Gesundheit - Offenheit - Verantwortung
- Mut - Treue - Zufriedenheit -
Perfektion - Vertrauen - Verbindung -
Widerstandsfähigkeit - Spiritualität -
persönliches Wachstum - Bildung -
Freiheit - Mut - Gelassenheit - Effizienz -
Reichtum - Ehre - Eigenständigkeit -
Flexibilität - Fleiß - Glaube -
Großzügigkeit - Güte - Harmonie -
Herzlichkeit - Hingabe - Höflichkeit -
Integrität - Lebendigkeit - Logik - Macht
- Pünktlichkeit - Ruhe - Schönheit -
Spontaneität - Tiefe - Tradition -
Träumen - Weisheit

Schritt 1:

- Im ersten Schritt schaust du dir zunächst alle Werte an und bestimmst ganz intuitiv, welche Werte für dich eine wichtige Rolle spielen.
- Schreibe die Werte auf, die dich am meisten ansprechen. Es sollten nicht mehr als 10 Werte sein.

Schritt 2:

- Nun hast du deine zentralen Werte herausgefiltert und kannst diese nach ihrer Wichtigkeit sortieren.

Schritt 3:

- Streiche die unteren Werte durch, bis nur noch maximal 5 Werte auf deiner Werteliste stehen.
- Überlege dir, welche Werte du noch streichen könntest, bis du schließlich bei deinen 3 wichtigsten Werten angekommen bist.
- Super! Damit hast du deine Hauptwerte ermittelt.

Jetzt wirst du dich vielleicht am Kopf kratzen und fragen: „Schön und gut, jetzt habe ich meine Werte gefunden, aber was mache ich damit?“
oder: „Was mache ich, wenn ich feststelle, dass ich meine Werte nicht lebe?“

Nehmen wir zum Beispiel den Wert „Nähe“ (das ist einer von meinen persönlichen Werten). Ich zeige dir, wie ich das bearbeitet habe:

Ich habe zuerst ein **Ziel** festgelegt:

- „Ich möchte mir selbst näher kommen (mit mir selbst im Einklang sein) und dann die Nähe von anderen zulassen und zurückgeben.“

Danach habe ich eine **Methode** bestimmt, mit der ich dieses Ziel erreichen kann:

- „Ich möchte eine Bindung zu meinem inneren Kind aufbauen und mein Selbstwertgefühl stärken.“

(Keine Sorge, ich erkläre das später noch genauer und du kannst dein Übungsblatt auch erst einmal beiseite legen, wenn die Methodenfindung noch unklar ist).

- Außerdem: „Ich möchte Freunde treffen und über Emotionen sprechen, wie auch (körperliche) Nähe erfahren.“ (Man kann jemandem auch nahe sein, wenn man keinen physischen Kontakt hat).

Zuletzt habe ich mir mögliche **Barrieren** überlegt und wie ich diese umgehen kann:

- „Eine Barriere sind meine dysfunktionalen Modi. Deshalb möchte ich den Gesunden Erwachsenen stärken.“

- „Eine andere Barriere ist die fehlende Verbindung zu meinem Bauchgefühl. Deshalb möchte ich vermehrt auf körperliche Signale achten.“
- „Um den Kontakt nach außen zu suchen, muss ich eine gewisse Hemmschwelle überschreiten. Außerdem habe ich eine innere Mauer aufgebaut, die mich davor schützt, von anderen Menschen verletzt zu werden. Denn zu viele Emotionen führen bei mir zu Schmerzen. Ich möchte mich also verletzbar machen und Vertrauen in mich haben, dass ich es schaffen kann.“

Lass uns wieder eine kurze Pause einlegen. Dazu setzt du dich gerade hin, legst deine Hände auf die Oberschenkel und atmest. Ja genau, einfach atmen! Atme tief ein und aus und zähle dabei bis 10 (also pro Ein- und Ausatmen einmal zählen).

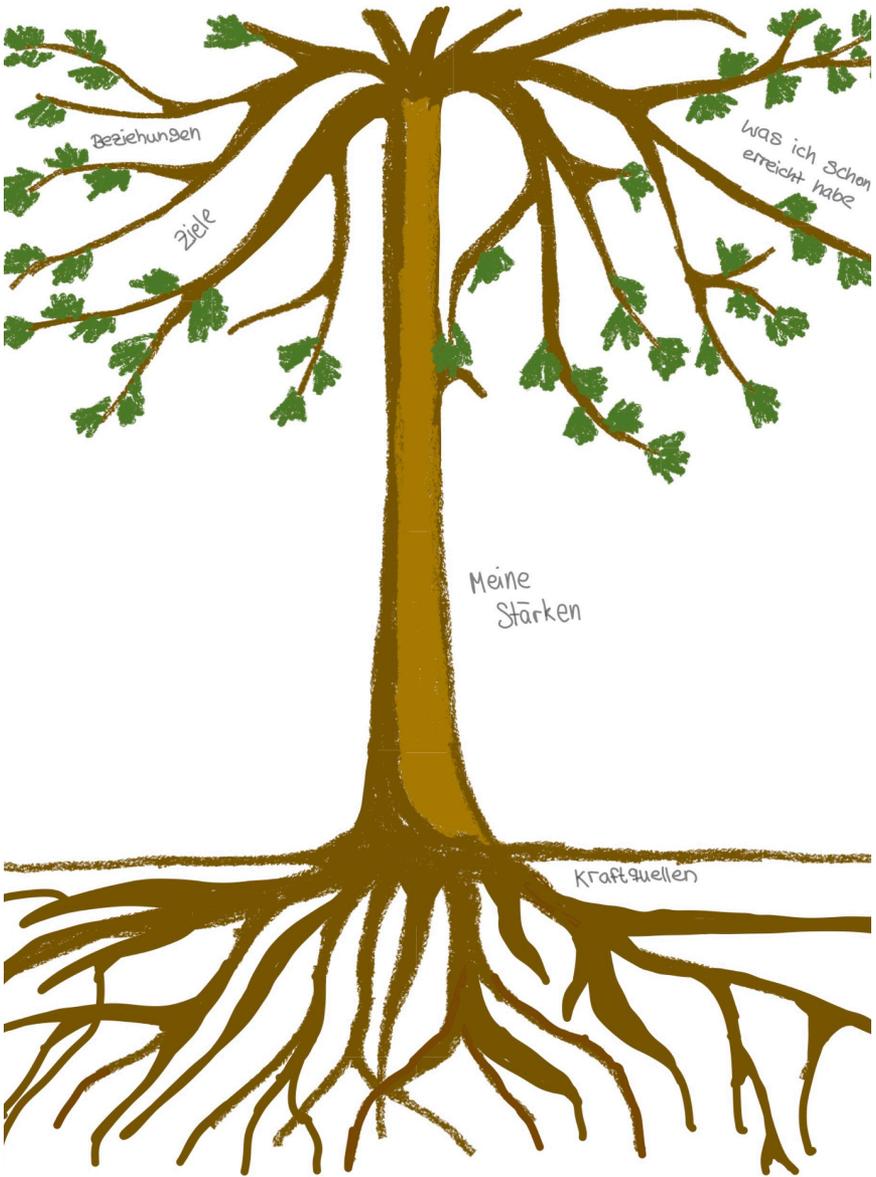
Selbstwert

Nun kommen wir zu einem wichtigen Thema, nämlich dem Selbstwert.

Was ist das eigentlich, dieser Selbstwert?

Unter Selbstwert versteht die Psychologie die Bewertung, die man an sich selbst vorgenommen hat. Selbstwert bedeutet eigene Wertschätzung. Das Ganze ist äußerst individuell. Deshalb beginnen wir mit einer Übung, damit du aktiv werden und dir ein

besseres Bild von deinem Selbstwertgefühl machen kannst.



Zeichne gerne deinen eigenen Baum und trage persönliche Gedanken ein.

Dieser tolle Baum wurde übrigens von meiner Freundin Niki gezeichnet, denn meine zeichnerischen Fähigkeiten sind gewöhnungsbedürftig.

Nun noch ein wenig Theorie:

Der Selbstwert setzt sich aus vier Bereichen zusammen:

- **Selbstakzeptanz**

- Zufrieden mit sich sein
- Einverstanden mit sich sein
- Sich wertschätzen
- Eins mit sich sein

- **Selbstvertrauen**

- Etwas gut können
- Etwas gut machen
- Etwas durchhalten
- Etwas lassen können

- **Soziale Kompetenz**

- Mit Menschen umgehen können
- Sich schwierigen Situationen gewachsen fühlen
- Flexibel reagieren können
- Positive Resonanz spüren
- Nähe/Distanz regulieren können

- **Soziales Netz**

- Befriedigende Partnerschaft
- Freunde haben
- Sich verlassen können/verlässlich sein
- Wichtig sein für andere

Gehe die einzelnen Unterbegriffe genau durch. Wo kannst du einen Haken dahinter setzen und wo „hakt“ es noch? Ich kann bei jedem Bereich ein paar Häkchen setzen, aber gleichzeitig auch ziemlich viele Kreuze für: noch nicht erreicht. Im Moment arbeite ich daran, zufriedener mit mir zu sein, Sachen lassen zu können und flexibler reagieren zu können. Das Ganze ist ein Prozess und es kann wahrscheinlich niemand sofort alles als „erledigt“ abhaken.

Gefühle

In der Psychotherapie dreht sich eigentlich alles um Gefühle. Überleg dir mal, wann Gefühle in deinem Leben keine Rolle spielen. Dir fällt nichts ein? Genau. Sie spielen nämlich immer eine Rolle.

Gefühle machen unser Leben lebenswert.

Ich werde dir jetzt in kleinen Schritten von meiner Reise erzählen, und zwar von „Meine Gefühle bestimmen mich“ bis hin zu „Ich kann steuern, was ich fühlen möchte“.

Bevor wir uns auf dieses Thema stürzen, machen wir noch eine Yogaübung, ein kleiner Yogasnack zwischendurch quasi:

6-Minute Yoga Chill - Yoga With Adriene (auf Englisch)

Nun zum Thema Gefühle. Ganz grundlegend kann man sagen, dass Emotionen uns auf unsere Grundbedürfnisse hinweisen.

Das sind die vier (psychischen) Grundbedürfnisse, die alle Menschen haben:

- **Verbundenheit** (Das Bedürfnis nach Bindung: Freundschaft, Liebe, ...)
- **Selbstbestimmung** (Das Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle: Eigene Interessen, Unabhängigkeit, ...)
- **Selbstwert** (Das Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz: Erfolg, Anerkennung, ...)
- **Vergnügen** (Das Bedürfnis nach Lustgewinnung und Unlustvermeidung: Spaß, Genuss, ...)

Was stellst du dir unter den einzelnen Punkten vor? Ergänze gerne noch die Liste.

Emotionen zeigen an, wenn ein Bedürfnis frustriert wird. Ohne Emotionen würde es uns gar nicht

auffallen, wenn in unserem Leben etwas schief läuft. Wir würden nicht bemerken, dass uns etwas verletzt, uns etwas nicht gut tut oder in unserem Leben etwas fehlt.

Allerdings (und das ist etwas ganz Menschliches) wenden wir gerne Vermeidungsstrategien an, wenn wir schwierige Emotionen nicht fühlen und ihnen aus dem Weg gehen möchten (z.B. bei Einsamkeit ständig den Kontakt mit anderen Leuten suchen oder Traurigkeit mit Alkohol betäuben).

Wenn man das ein- oder zweimal macht, ist das auch nicht weiter schlimm. Schwierig wird es erst, wenn wir Emotionen kaum noch zulassen und ständig in die Vermeidung rutschen. Dann nehmen wir nicht mehr wahr, wie wir uns wirklich fühlen und können die Botschaften unserer Emotionen nicht mehr entschlüsseln. Das kann im Extremfall dazu führen, dass wir völlig an unseren Bedürfnissen vorbei leben und das macht uns auf Dauer krank.

Je mehr wir gegen unsere Emotionen kämpfen, indem wir sie vermeiden, desto mehr leidet unser psychisches Wohlbefinden.

Jedes Gefühl, das man hat, hat ein Recht da zu sein.

Lehne dich nun kurz zurück und nehme eine bequeme, aber aufrechte Sitzhaltung ein.

Was spürst du, während du diesen Text liest?
Bemerkst du eine körperliche Reaktion? Vielleicht in

deinem Bauch oder in deiner Brust? Denkst du gerade: „Oh Mann, das mit den Gefühlen ist echt schwer“?

Ich habe die Übung auch gemacht, während ich den Text geschrieben habe. Mein Kopf hat angefangen, ein wenig zu schmerzen und ich habe bemerkt, dass ich ziemlich müde bin. Meine Emotionen waren deshalb „Erschöpfung“ und auch „Wut“, weil mein Kopf sich schon wieder gemeldet hatte.

Das tut er sehr gerne, wenn ich mit mit meinen Emotionen beschäftige. Es ist ein Hinweis, dass ich mich etwas zurücknehmen sollte und vielleicht kurz eine Yoga- oder Entspannungsübung einbauen kann. Und genau das habe ich getan!

Leider war ich danach nicht ganz so tiefenentspannt, weil ich mir davor etwas Pfefferminzöl auf die Schläfen geklatscht hatte (gegen die Kopfschmerzen) und mir das dann ins Auge geraten ist. Naja, passiert.

Gehen wir wieder zurück zu den Gefühlen. Bei mir war ja die „Wut“ mit dabei. Ich habe mich zuerst etwas in das Gefühl reingesteigert, weil meine Schmerzen stetig schlimmer wurden.

Inzwischen habe ich allerdings gelernt, „STOP!“ zu sagen.

Ich nehme das Gefühl zwar wahr, aber ich versuche, es nicht gleich zu bewerten und zu sagen: „Ach Scheiße, schon wieder!“

Gut, das habe ich mir dann letztendlich schon gedacht. Aber sehen wir es doch einmal so: Gefühle in gut oder schlecht, richtig oder falsch einzuordnen, ist im Grunde ein Denkfehler. Sie haben alle einen Zweck!

Was man bei einem vermeintlich „schlechten“ Gefühl nun tun kann, ist von der Erfahrung zu profitieren und sich selbst besser kennen zu lernen. Gefühle sind wegweisend. Das Erkennen der eigenen Gefühle ermöglicht Unabhängigkeit, auch im Hinblick darauf, wovon das eigene Wohlbefinden abhängt.

Und jetzt kommen der Kopf und unsere Gedanken ins Spiel. Denn Gefühle entstehen aus unseren Gedanken und wie wir diese bewerten. Mein Gedanke eben war: „Scheiße, jetzt fühle ich mich schlecht, weil mein Kopf schmerzt, warum denn schon wieder?“

Ich könnte ich mich nun völlig in das Gefühl reinsteigern und mich gefühlt noch schlechter fühlen und in eine negative Gedankenspirale abtauchen. Aber Gott sei Dank habe ich das bemerkt. Deshalb kann ich damit arbeiten. Und wenn man erst einmal einen Gedanken als das sieht, was er ist - nur ein Gedanke - dann ist die Hälfte des Weges schon geschafft.

Was ich mir in solchen Situationen sage, ist folgender Satz:

„Ich bin nicht ein Gedanke - ich habe einen Gedanken!“

Ein weiteres Beispiel für dich:

Situation: Du wartest seit 15 Minuten auf einen Freund.

- Gedanke 1: „Das ist bestimmt Absicht.“

Ergebnis: Wut, Enttäuschung

- Gedanke 2: „Vielleicht ist der Bus wieder verspätet.“

Ergebnis: Erleichterung, Freund anrufen (ins Handeln kommen).

Analysiere deine eigenen Grenzen, indem du deine Emotionen in bestimmten Situationen beobachtest. Sage nicht sofort, „Ach, das passt schon“ zu dir selbst, sondern gestatte dir die Freiheit, auf dein Gefühl einzugehen, egal wie „dumm“ oder „unwichtig“ (in deinen Augen) es auch sein möge.

Ich muss dir noch kurz den Rest meiner Kopfwahnschmerzstory von vorhin erzählen:

Trotz Meditation und Pfefferminzöl wurde es nicht besser. Ich hatte aber mit einer Freundin ein Kaffeedate ausgemacht und wollte ihr auch schon fast absagen. Ich glaube, ich habe so 10 Minuten hin- und herübergelegt, weil mit Migräne draußen in der Sonne zu radeln ist halt auch nicht das Wahre. Dann habe

ich letztendlich aber eine Tablette genommen und bin los! Die Kopfschmerzen haben sich tatsächlich verabschiedet, sobald mein Kopf mit anderen Dingen beschäftigt war. (In München radeln erfordert sehr viel Konzentration, man kann sich gar nicht auf irgendetwas anderes konzentrieren). Danach gab es noch Marzipantorte und Eiskaffee und schon war meine Welt wieder in Ordnung!

Eine wichtige Sache, die ich nicht vergessen darf:

Es gibt kein Gefühl ohne das entsprechende Gegengefühl.

Was heißt das jetzt konkret?

Wir wären nicht in der Lage, Glück zu empfinden, wenn wir keine Traurigkeit in unserem Leben hätten. Denn wenn wir immer glücklich wären, würde uns gar nicht mehr auffallen, dass wir glücklich sind. Wir brauchen immer einen Gegenpol.

In einer Depression kann es vorkommen, dass man überhaupt nichts mehr fühlt. Nicht zu fühlen, wie man sich fühlt, bedeutet den Verlust eines lebenswichtigen Regulativs! Trotzdem suchen wir die Ursachen von Krankheiten meist auf der körperlichen Ebene und erst wenn gar nichts mehr geht, wenden wir uns an einen Psychotherapeuten. Die Ursache vieler Leiden ist also nicht der Körper, sondern die eigene Lebensweise und der falsche Umgang mit sich selbst.

Deshalb ist es auch so wichtig, dass man Vertrauen in die eigene Fähigkeit, seine Grundbedürfnisse zu befriedigen, hat.

Wie kann ich allerdings Gefühle zulassen, von denen ich gar nicht merke, dass sie da sind?

Ich praktisch auch keine Ahnung habe, welches Grundbedürfnis jetzt gerade befriedigt werden müsste?

Der erste Schritt besteht darin, sich zu erlauben, seine Gefühle zu zeigen. Unterdrückte Gefühle lassen sich am besten in einer ruhigen Minute ganz für sich selbst „hervorholen“. Diese Meditation (auf Englisch) hilft dir dabei:

15 Minute Guided Meditation to Release Suppressed Emotions

Lass deine Gefühle raus! Freue dich, dass du welche hast und erkenne, dass auch negative Gefühle etwas Gutes haben. Denn das zeigt dir, dass du überhaupt etwas fühlen kannst. Erinnerst du dich an den Gegenpol? Die guten Gefühle kommen garantiert wieder.

Ich habe für mein inneres Kind eine kleine Hilfe erstellt. (Ich werde dir beim Thema Schematherapie noch mehr über das innere Kind berichten). Für den Anfang: Das innere Kind sind die grundlegenden Emotionen, die wir alle in uns tragen, und zwar Wut, Traurigkeit, Ärger - aber auch Freude! Es geht also

darum, die Bedürfnisse des inneren Kindes und somit seine eigenen Emotionen zu erkennen:

- „Du kannst dich darauf verlassen, dass deine Gefühle gehört werden.“
- „Du darfst zuversichtlich sein.“
- „Ich helfe dir dabei.“
- „Ich weiß auch nicht immer wo es lang geht, aber zusammen kriegen wir das hin.“

Sobald du deine Emotionen zulässt und sie akzeptierst, kannst du auch daran arbeiten und letztendlich mit ihnen abschließen.

Lass deine Gefühle zu, denn Gefühle (auch Verletzlichkeiten) machen dich menschlich!

Die Voraussetzung für unsere persönliche Freiheit wie auch für gelingende Beziehungen ist die Akzeptanz unserer eigenen Verletzlichkeit. Wir müssen akzeptieren, dass wir Fehler machen, Schwächen haben und angreifbar sind.

Eine kleine Gefühlszusammenfassung:

- Alle Gefühle haben einen Sinn und Zweck.
- Gefühle zu bewerten, zu verdrängen und abzuwerten ist nicht hilfreich.

- Es ist wichtig, die Gefühle zunächst einmal wahrzunehmen und zu akzeptieren.
- Gefühle kann man über den Körper wahrnehmen. (Oft unterdrücken wir unbewusst unsere Gefühle, indem wir z.B. flach atmen.)
- Gefühle kann man über Gedanken wahrnehmen.
- Gefühle kann man über Handlungsimpulse wahrnehmen.

Gruppentherapie (Schematherapie)

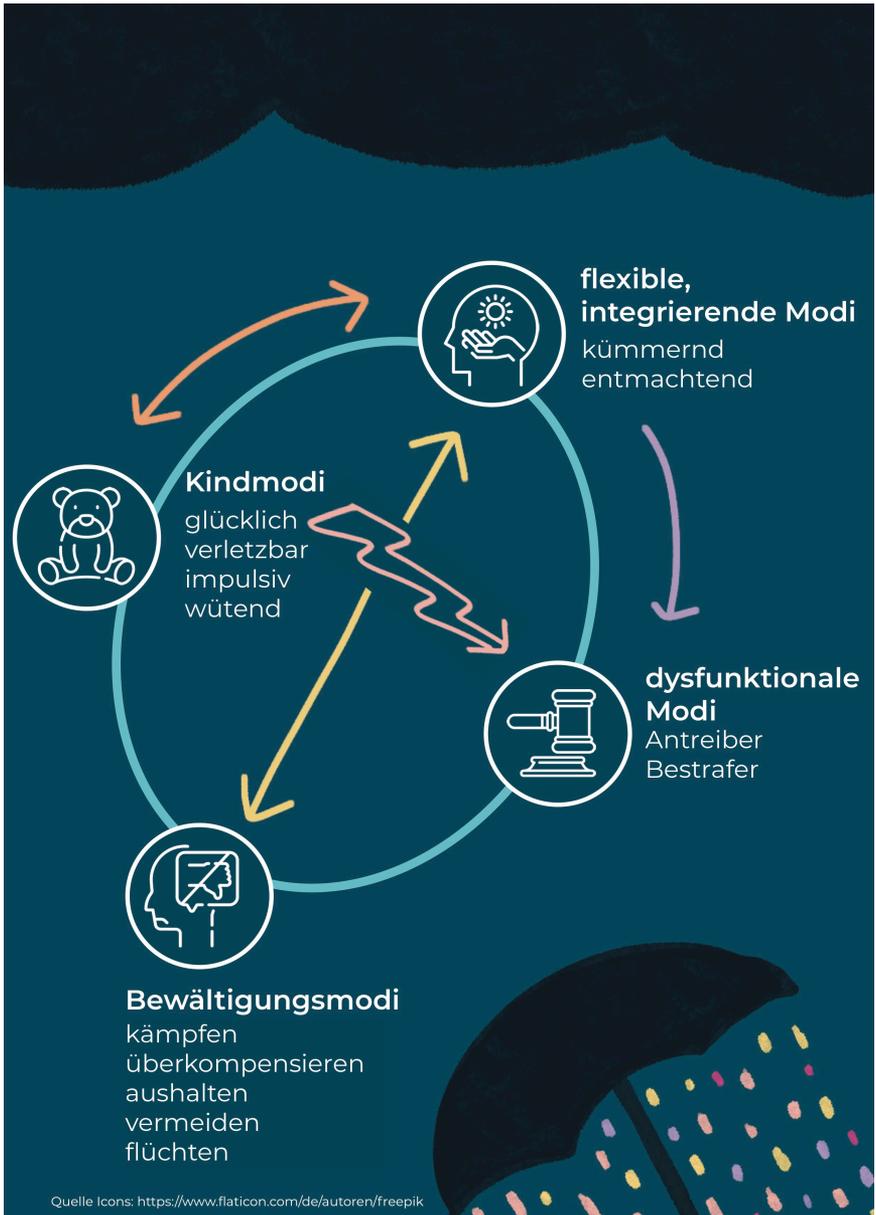
Jetzt hast du schon einiges über Gefühle gelernt und was für eine große Rolle sie spielen! Deswegen wundert es dich wahrscheinlich nicht, wenn ich auch im Thema Gruppentherapie darauf zu sprechen komme. Ich werde dir die Therapieform, die ich erhalten habe, genauer erklären. Sie nennt sich „Schematherapie“.

Am Anfang steht immer ein vernachlässigtes Grundbedürfnis.

Erinnerst du dich noch an unsere Grundbedürfnisse?

Genau, das sind Bindung, Selbstbestimmung, Selbstwert und Vergnügen. Wenn diese Bedürfnisse in der Kindheit vernachlässigt wurden, können sich

daraus bestimmte Muster entwickeln. Das heißt obwohl du jetzt erwachsen bist, hast du vielleicht immer noch (meist unbewusst) bestimmte Verhaltensweisen aus der Kindheit beibehalten.



Ich erspare dir die ganze Theorie, wichtig ist nur, dass man in der Schematherapie nicht von einem Ereignis in der Kindheit ausgeht, sondern von aktuellen Gegebenheiten. Denn die Schemata wiederholen sich in unserem Leben hier und jetzt.

Zu Beginn jeder Stunde findet in der Gruppentherapie eine Befindlichkeitsrunde statt. Anhand von Modusmatten, das sind Matten mit verschiedenen Gesichtsausdrücken darauf, werden wir uns unserer aktuellen Gefühlslage bewusst. Dies kann z.B. ein lächelndes Gesicht oder auch ein weinendes Gesicht sein. Zum anderen gibt es beispielsweise einen erstarrten Gesichtsausdruck oder ein wütendes Gesicht. Wir können so viele Modi wählen, wie wir wollen.

Du kannst gerne mitmachen! Setze dich aufrecht hin und spüre in deine Körper hinein. Was fühlst du gerade? Welche Modi (Gefühlszustände) passen in diesem Moment?

In der Gruppe sprechen wir dann nacheinander die Gefühle jedes Einzelnen durch. Manchmal ist man besonders aktiviert, also emotional sehr „aufgeladen“. Man spürt auch oft eine unangenehme innere Anspannung. In solchen Fällen bietet es sich an, die Gelegenheit eines sogenannten „Stuhldialogs“ zu nutzen.

Wie, Stühle? Ja, du hast schon richtig gelesen. Es werden tatsächlich Stühle aufgestellt und die Matten

bzw. Modi der Person, die den Stuhldialog gerne machen möchte, darauf gelegt.

Zunächst treten typischerweise die **Bewältigungsmodi** auf:

- Kämpfen
- Überkompensieren
- Erdulden
- Erstarren
- Vermeiden

Diese Modi werden eingesetzt, um die innere Anspannung und den damit verbundenen Stress zu reduzieren. Reichen die Bewältigungsmodi nicht aus, um die Spannung ausreichend zu reduzieren, sucht unser Körper nach anderen Wegen, sich aus der Anspannung zu befreien. Dies können zum Beispiel Krankheitssymptome sein. Bewältigungsreaktionen werden eingesetzt, um kurzfristig ein Grundbedürfnis zu befriedigen. Langfristig bleiben dabei aber andere Grundbedürfnisse auf der Strecke, was zu den verschiedenen Modi führt.

Diese werden über körperliche Symptome erkannt und benannt. Man setzt sich zuerst auf den Stuhl mit dem Bewältigungsmodus. (Lass uns den Modus „Vermeiden“ nehmen).

Nun ist es möglich, mit diesem Modus zu sprechen und besser zu verstehen, wie er entstanden ist und welche Funktion er hat.

Danach schaut man „hinter die Mauer“ (d.h. hinter den Bewältigungsmodus) und wechselt in den Kindmodus. Dem **inneren Kind** wird unser Gefühlsleben zugeschrieben:

- Angst
- Schmerz
- Traurigkeit
- Wut
- Freude
- Glück

Das heißt, der Stuhl wird gewechselt und man setzt sich auf den Stuhl mit der Emotion, die aktuell am stärksten ist. Das kann z.B. „Traurigkeit“ sein. Es geht um spontanes, emotionales Erleben im aktuellen Moment. Es wird nach konkreten Gefühlen gefragt, die gerade da sind.

Anschließend wird der sogenannte **dysfunktionale Modus** „behandelt“. Dies ist unser innerer Kritiker. Das können zum Beispiel depressive Grübel-, Zwangs- oder Angstgedanken sein, in denen wir immer wieder hängen bleiben. Ich habe diese Gedanken „Gedankenwurstelei“ getauft. Quasi Müll.

Im Stuhldialog wechselt man nun auf den Bestrafer- oder Antreiberstuhl. Man wird aufgefordert, den Satz (also den nicht hilfreichen Gedanken, den uns der dysfunktionale Modus mitteilt) direkt zum Kind zu sagen, z.B.: „Stell dich nicht so an!“

Danach wechselt man wieder auf den Kindstuhl und sagt welches Gefühl das in einem auslöst (z.B. Ohnmacht). Das ist meist der emotionalste Moment der Sitzung.

Wenn man bis zu diesem Punkt gelangt ist, kann man sich eigentlich schon mal auf die Schulter klopfen. Im Anschluss wird der konkrete Konflikt nämlich erwachsenengemäß aufgelöst.

Der dysfunktionale Modus wird entmachtet. (Das kann so weit gehen, dass der dysfunktionale Stuhl vor die Tür gestellt wird). Man kann übrigens selbst aussuchen, wie man seine Stühle neu positionieren möchte. (Man kann sie bei Bedarf auch treten).

Jetzt ist es Zeit, dass der **Gesunde Erwachsene** Verantwortung übernimmt. Das ist unser rationaler und vernünftiger Verstand. In diesem Modus können wir das innere Kind regulieren.

Man setzt sich selbst „ans Steuer“ und lässt den Kindmodus entspannt neben sich Platz nehmen. Die Stühle der beiden werden nebeneinander gestellt. Der dysfunktionale Modus steht im besten Fall bereits vor der Tür.

Wenn man noch Schwierigkeiten hat, kann es helfen, sich auf dem Stuhl des Gesunden Erwachsenen körperlich aufzurichten und versuchen eine Übersichtsperspektive und somit eine Distanz zu erreichen. Dadurch wird es tatsächlich leichter, die

Verzerrungen und Lügen des dysfunktionalen Anteils zu erkennen und ihnen zu widersprechen.

Wenn der dysfunktionale Modus entmachtet ist, kann man sich der Kindseite zuwenden, die Grundbedürfnisse wahrnehmen und das Kind schützen und beruhigen. Es ist wichtig, dass die Lösung vom Gesunden Erwachsenen ausgeht und nicht vom Kind.

Das Kind muss sich nicht verändern und auch der dysfunktionale Anteil wird immer in uns sein.

Aber der gesunde Erwachsene übernimmt das Steuer und bestimmt.

Ganz schön viel, oder? Bevor ich dir ein Beispiel von einem meiner Stuhldialoge gebe, würde ich gerne wissen, ob sich deine Gefühle beim Lesen dieses Textes verändert haben. Spüre doch noch einmal in dich hinein. Hast du noch deine Modi vom Anfang im Kopf? Nimm deine aktuellen Emotionen wahr, aber versuche nicht, sie zu verändern. Lass sie einfach da sein.

Einen großen „Aha“-Moment hatte ich während eines Stuhldialogs in der Gruppe, der genau wie oben beschrieben durchgeführt wurde. Es ging um das Thema emotionale Abhängigkeit und letztlich um die Frage: „Wer bin ich eigentlich?“

Ausgang war eine Situation, die du vielleicht sogar kennst: Sein Glück von anderen Personen abhängig

zu machen oder sie gar für seine eigenen Gefühle verantwortlich zu machen.

Bei mir war ein ganz starker Antreiber vorhanden, der mir immer gesagt hat: „Geh raus und sei sozial, dann bist du glücklich“. Auf der anderen Seite gab es den Bestrafer, der mir einreden wollte, dass ich „selbst schuld“ sei und ich mich „nicht so anstellen“ sollte und die starken Gefühle, die ich in der Situation hatte, abstellen müsse.

Ich sollte quasi mein inneres Kind nicht beachten, obwohl es vor Traurigkeit fast verging. In der Situation war ich, glaube ich, gar nicht in irgendeiner Form von Bewältigung, der innere Kritiker und das weinende Kind standen sich direkt gegenüber.

Überlege dir das mal, da sitzt ein weinendes, vielleicht sogar laut schreiendes kleines Kind und du schaust einfach nur zu. Das würdest du im echten Leben nicht tun, oder? Warum würden wir ein (echtes) weinendes Kind sofort trösten, aber unser inneres Kind am liebsten manchmal knebeln und abschalten?

Indem wir zulassen, dass der Gesunde Erwachsene uns hilft, gelingt es uns, auf die Gefühle unseres inneren Kindes zu achten. Wir können frei entscheiden, ob wir dem Kind Zeit geben wollen und uns gleichzeitig dagegen entscheiden, in ein altes Muster zurückzufallen.

Über Signale des Körpers erhalten wir oft Zugang zu unseren Gefühlen. Du musst weinen? Du hast Schmerzen? Nutze diese eindeutigen Hinweise deines Körpers! Lass dich fallen und vertraue darauf, dass der Gesunde Erwachsene an deiner Seite ist. Indem wir liebevoll kümmernd auf uns selbst schauen, bemerken wir ebenfalls, wenn wir in einen unflexiblen Bewältigungsmodus rutschen. Wenn wir daraufhin vielleicht nur ein bisschen anders reagieren als sonst, haben wir schon gewonnen.

Wir werden immer wieder in solche Situationen geraten, wir können aber auch immer wieder frei entscheiden, ob wir vom dysfunktionalen Stuhl aufstehen und selbst den Stuhl wählen, auf dem wir gerne sitzen möchten.

Der erste Schritt ist stets, zu bemerken, in welchem Modus man gerade ist. Übernehmen negative Emotionen die Kontrolle? Arbeite damit! Reflektiere sie und distanzier dich davon.

Nun zu der großen Frage, die ich mir damals in dem Stuhldialog gestellt habe und die du dir vielleicht auch gerade stellst oder schon einmal gestellt hast:

„Wer bin ich?“

Meine persönliche Antwort:

- „Ich bin meine Gefühle.“
- „Ich bin meine Gefühle und wie ich damit umgehe.“

- „Ich kann meine Gefühle steuern und selbst bestimmen, wie ich mich gerade fühlen möchte.“

Natürlich ist man nicht immer dazu in der Lage, seine Gefühle komplett nach seinen Wünschen zu steuern. Aber keine Angst, wenn gar nichts hilft, kannst du dir sicher sein, dass deine unerwünschten Gefühle irgendwann verschwinden, denn Gefühle sind in der Regel vergänglich. Oft hilft es auch, die eigenen Gefühle zu relativieren und manchmal darf man sie auch einfach so wie sie gerade da sind, akzeptieren!

Wir haben unser Leben komplett selbst in der Hand. Nur wir können uns genau das geben, was wir brauchen. In jedem einzelnen Moment unseres Lebens.

Um sein Verhalten langfristig und nachhaltig zu verändern, muss man viel üben und an sich arbeiten. Rufe dir immer wieder den Gesunden Erwachsenen ins Gedächtnis, denn dieser weiß um die langfristigen Konsequenzen dysfunktionalen Verhaltens.

Übrigens: Mit sich selbst reden hilft! Außerdem ist es gut, Dinge aufzuschreiben. Dadurch entsteht eine größere Verbindlichkeit und die Erfahrungen brennen sich besser im Gedächtnis ein.

Falls du noch auf der Suche nach einer guten Erklärung des theoretischen Aspekts der Schematherapie bist, kann ich dir dieses Video von Amanda Nentwig empfehlen:

Eine Erklärung zur Schematherapie

Einzeltherapie

In der Einzeltherapie arbeitet man im Zweiergespräch mit einem Psychologen oder Psychotherapeuten zusammen.

Warst du schon einmal in Therapie und weißt bereits, wie es läuft?

Oder hast du überhaupt keinen Plan?

Das Einzel bietet dir die Möglichkeit, über deine ganz individuellen Themen zu sprechen und gemeinsam mit dem Therapeuten an Lösungsansätzen zu arbeiten. Manchmal genügt schon ein kleiner „Schubs“ in die richtige Richtung, um dysfunktionale Verhaltensmuster zu erkennen und aufzulösen. Manchmal dauert es mehrere Sitzungen, bis der Knoten platzt und man bereit ist, an dem jeweiligen Thema zu arbeiten.

Psychotherapie ist harte Arbeit.

Du sprichst mit deinem Psychologen die Lösungsansätze zwar durch, aber ins Handeln musst du selbst kommen! Das macht der Therapeut mit dir, indem er dir kleine Verhaltensexperimente als Hausaufgabe gibt. Zum Beispiel: Sport treiben, ein Telefonat führen, das man schon lange aufgeschoben

hat oder auch sich mit seinen Grübelgedanken auseinanderzusetzen. Es kann wirklich alles sein!

Die (Verhaltens-)therapie begleitet dich in deinem Alltag und es werden Erlebnisse und Erfahrungen besprochen, die jetzt gerade für dich relevant sind.

Du hast Angst, dich dem Therapeuten zu offenbaren und fürchtest, dass du dich vielleicht lächerlich machst?

Denk immer daran: Je mehr du dem Psychologen an die Hand gibst, desto besser kann er dir helfen.

Alles was du in der Therapie erzählst ist natürlich vertraulich.

Ich glaube, dass viele Leute mit einem Gefühl von „Ich brauche doch eigentlich gar keine Psychotherapie“ zu ihren ersten Sitzungen gehen. Aber das Tolle ist, dass manchmal Probleme auftauchen, von denen man gar nicht wusste, dass sie ein Problem sind!

Zum Beispiel war mir anfangs gar nicht richtig bewusst, dass ich überhaupt grüble! Ich hätte es eher als „Nachdenken“ bezeichnet.

Mit einer ganz einfach Übung hat mich die Therapeutin dann darauf aufmerksam gemacht:

- Ich sollte das Wort „Milch“ nehmen und alles sagen, was mir dazu einfällt.

- Ich ging dann von „Milch“ zu „Kuh“, „Butter“ und „Joghurt“, bis hin zu „Kaffee“.
- Was hat jetzt bitte Kaffee direkt mit Milch zu tun? Nichts!

Und genau daran erkennt man auch Grübelgedanken. Diese Gedankenwurstelei ist nicht hilfreich, man muss sich immer wieder auf den Kern des Problems konzentrieren, in unserem Fall die „Milch“. Und hier kommt die Achtsamkeit ins Spiel. Sie hilft uns nämlich, zum Ursprung zurückzukehren.

Achtsamkeit

Du hast bestimmt schon einmal von Achtsamkeit gehört, vielleicht versuchst du auch bereits, sie ganz bewusst in dein Leben zu integrieren.

Falls du noch keine Ahnung davon hast und auch keine Lust hast, erst einmal viel darüber zu lesen, machen wir einfach direkt eine Übung, die dir das Thema näher bringt:

- Unterbrich deine jetzige Tätigkeit (also das Lesen dieses Textes) und fokussiere dich nur auf den Moment, der gerade da ist.
- Aktiviere deine Sinne: Welche Farben siehst du? Was hörst du? Kannst du bestimmte Gerüche wahrnehmen?

- Was fühlst du? Das kann z.B. dein Tablet oder Handy sein, das du gerade hältst. Wie fühlt sich das an? Wie fühlt sich die Unterlage an, auf der du sitzt?
- Spüre auch nach innen: Wie schaut deine Gefühlswelt aus?
- Was denkst du gerade? Ändere und bewerte deine Gedanken nicht, sondern nimm sie einfach nur wahr.

Achtsamkeit bietet uns die Basis, an unserer Psyche zu arbeiten und sich um unser Wohlbefinden zu kümmern.

Es ist sogar ziemlich einfach, Achtsamkeit in unser Alltagsleben zu integrieren. Die größte Schwierigkeit besteht darin, dass wir uns einfach meistens im Autopilotenmodus befinden und gar nicht daran denken, dass wir in diesem Moment eigentlich auch achtsam sein könnten.

Was genau ist nun Achtsamkeit?

Man macht nur eine Sache und denkt dabei nicht schon an das Nächste.

Das heißt, du kochst oder du gehst oder du hörst Musik oder du schaust dir einen Film an etc.

Vergiss „Multitasking“! Das ist Blödsinn, der Mensch ist nicht dafür gemacht, mehrere Dinge gleichzeitig

zu tun. Wir können unsere volle Aufmerksamkeit immer nur einer Sache auf einmal widmen. Wenn wir nur eine Sache auf einmal tun, können wir uns zu 100% darauf konzentrieren und so auch die besten Ergebnisse erzielen. Das spart sogar manchmal Zeit, denn wir müssen z.B. nicht bei unserer Lieblingsserie zurückspulen, weil wir nebenher auf Instagram waren oder schnell ein paar WhatsApp-Nachrichten beantwortet haben.

Achtsamkeit bedeutet auch, eine Sache zu bemerken, zu beschreiben und nicht zu werten.

Nehmen wir das Kochen als Beispiel, das müssen wir alle hin und wieder tun, es führt kein Weg daran vorbei. Ich persönlich ~~hasse kochen~~ mag kochen nicht so gerne, aber man kann so schön achtsam sein dabei!

Nimm zuerst alle Utensilien in deiner Küche wahr und lege dir die benötigten Dinge zurecht. Wenn du das Gemüse schneidest, musst du darauf achten, dass du dich nicht schneidest. Du bist in dem Moment also sowieso achtsam. Bemerke, wie die Zwiebeln deine Augen tränen lassen. Achte auf die Gerüche in deiner Küche. Schmecke, wie die Sauce langsam den Geschmack annimmt, den du haben möchtest. Warte achtsam, bis die Nudeln fertig sind und schau nicht währenddessen auf dein Handy, um die Wartezeit zu verkürzen oder um dich zu beschäftigen. „Mist, verbrannt!“ - das kommt auch immer mal wieder vor. Versuche, nicht zu bewerten und zu sagen: „Na toll, jetzt war die ganze Mühe

umsonst, das Essen schmeckt nun bestimmt schlecht.“ Mach das Beste daraus! Zur Not bestellst du dir eine Pizza.

Ein weiteres Beispiel, um Achtsamkeit zu trainieren:

Wenn du das nächste Mal auf etwas oder jemanden wartest, dann suche keine Ablenkung. Schau nicht auf dein Handy, gehe nicht im Kopf deine To-Do-Liste durch oder grübele darüber nach, warum du jetzt eigentlich warten musst und dass du eigentlich was Besseres zu tun hättest.

Sage am besten einfach kurz „STOP!“ zu dir selbst. Nimm deine Umgebung bewusst wahr, du kannst zum Beispiel aus dem Fenster schauen und einfach mal gucken, was draußen vor sich geht. Zähle von mir aus die Bäume oder die Fenster des Hauses gegenüber. Wenn du dich draußen befindest, kannst du auch in den Himmel schauen und die Formen der Wolken beschreiben. Was auch immer! Es geht darum, dass du einige Momente deines Lebens ganz bewusst verbringst und deinem Gehirn gleichzeitig eine Pause vom ständigen (Nach-)denken gönnst.

Die Kernaspekte einer achtsamen Haltung:

- Aus dem Autopiloten rausgehen.
- Seine Aufmerksamkeit bewusst auf das Hier und Jetzt lenken.
- Beschreiben, benennen und nicht bewerten.

Bei einem Ungleichgewicht:

- Eine offene und akzeptierende Haltung einnehmen.
- Distanz schaffen und loslassen.

Zu oft vergessen wir, dass der Moment, in dem wir gerade sind, der ist, in dem wir tatsächlich lebendig sind. Nur in dem Augenblick können wir spüren, welche Erfahrung wir machen.

Ok, wir haben uns nun dafür entschieden, ganz bewusst den Augenblick zu leben und die Achtsamkeit in unser Leben zu integrieren. Übrigens: Du musst nicht ständig achtsam sein! Versuche einfach, mehrmals am Tag einmal innezuhalten und entweder eine Achtsamkeitsübung zu machen oder - und hier kommt das Werkzeug, das dir eine achtsame Haltung erleichtert:

Betrachte deinen Atem als Anker.

Du kannst dich über deinen Atem im Hier und Jetzt verankern.

Auch wenn du noch gefühlt tausend andere Dinge zu erledigen hast, kannst du dir in jedem Moment deines Lebens einen achtsamen Augenblick gönnen. Nimm einfach drei tiefe Atemzüge und schon bist du achtsam gewesen.

Ich möchte kurz auf das Thema „Bewerten“ eingehen, da man in einer achtsamen Haltung ja nichts bewerten soll. Ich hatte anfangs keine Ahnung, wie man Bewerten überhaupt definieren kann. Und wie kann man es wahrnehmen, wenn es sich doch tatsächlich meist unterbewusst abspielt?

Automatische (unbewusste) Bewertungen oder Vorurteile machen uns weniger offen für Erfahrungen.

Meistens ist eine Bewertung völlig ok, denn sie kann auch positiv sein:

„Oh, das Essen schmeckt richtig gut!“
oder:

„Ich habe heute sehr produktiv gearbeitet und bin mit mir selbst zufrieden.“

Dann gibt es noch die negativen Bewertungen und ungünstigerweise neigen wir dazu, genau diese eher wahrzunehmen:

„Das Wetter ist echt schon ewig schlecht, das nervt total.“
oder:

„Ich schaue ja heute richtig scheiße aus.“

Generell solltest du dich fragen:

„Ist dieser Gedanke hilfreich für mich?“
„Rege ich mich schon wieder auf?“

Denn: **Es bringt (meistens) eh nichts!**

Bevor wir uns wieder über das schlechte Wetter aufregen, können wir wetterfest ausgestattet einen Spaziergang im Regen machen und dabei wunderbar Achtsamkeit üben. Oder wir bemerken, dass wir heute einen schlechten Tag haben. Na und? Jeder hat mal einen schlechten Tag. Und wenn wir in unserem Leben keine schlechten Tage hätten, dann würden wir ja die Guten gar nicht schätzen!

Erinnerst du dich noch daran, wie ich beim Thema Gefühle beschrieben habe, dass es kein Gefühl ohne das entsprechende Gegengefühl gibt?

Wir bemerken oft körperlich, wenn wir etwas negativ bewerten (z.B. entsteht dann eine innere Anspannung oder vielleicht auch ein Druck auf der Brust).

Jetzt können wir das Tool der Achtsamkeit nutzen und unsere Gefühle in dieser Situation beschreibend bemerken. Das heißt, nicht mit „gut“ oder „schlecht“, sondern wir sagen uns: „Ich fühle mich nervös und habe einen Kloß im Hals. Der Grund dafür kann sein, dass ich im Moment viel zu tun habe und nicht weiß, wo mir der Kopf steht. Ich werde jetzt versuchen, meine innere Anspannung etwas herunterzufahren, indem ich mir eine kleine Auszeit gönne und mir mein Lieblingsgetränk mache.“

Das ist eigentlich die perfekte Überleitung zum Exkurs „Selbstfürsorge“. Du hast bestimmt auch

davon schon einmal gehört. Selbstfürsorge bedeutet, sich selbst zu belohnen und sich etwas Gutes zu tun. Nimm öfters ein Schaumbad, dein inneres Kind wird es dir danken!

Weitere Ideen:

- Sport
- Yoga
- Meditieren
- Freunde treffen
- Auf Dates gehen
- Einkaufen
- Lesen
- ...

Selbstfürsorge bedeutet ebenfalls, die eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und entsprechend zu handeln. Dies kann daher auch etwas Unangenehmes sein, wie zum Beispiel ein klärendes Gespräch mit dem Partner oder eine Situation in der Arbeit, bei der eines unserer Grundbedürfnisse, wie zum Beispiel Autonomie, verletzt wurde.

Frage dich deshalb regelmäßig: „Was brauche ich gerade?“ und achte auf deine Gedanken und damit auch auf deine Emotionen. Du hast eine bestimmte Emotion herausgefiltert? Frage dich nun: „Wie gehe ich damit um?“ und „Welches Bedürfnis wird gerade befriedigt/nicht befriedigt?“

Glück

„Glück“ an sich war eigentlich kein Thema in der Therapie. Es ging viel mehr darum, mit seiner Krankheit zurecht zu kommen und am Ende einigermaßen wiederhergestellt entlassen zu werden. Ich möchte mich aber trotzdem vorwagen und das ein wenig diskutieren.

Du hast bestimmt schon einige Ratgeber oder Artikel zum Thema „Glücklichsein“ gelesen.

Fragst du dich auch manchmal, ob es wirklich so „perfekte“ Menschen gibt, die das erreichen?

Uns wird oft gepredigt, dass wir unser Glück nicht von anderen Leuten abhängig machen sollten.

Wir sollen uns auf das fokussieren, was wir selbst steuern können und obwohl wir die Umstände nicht immer bestimmen können, hängt unser Glück letztendlich von dem ab, was wir aus der Situation machen.

Auch das „mit sich im Reinen sein“ kommt gerne bei diesem Thema auf.

Das „im Dialog mit sich selbst sein“, bevor man sich nach außen wendet und in einen Dialog mit der Umwelt tritt.

Schön und gut.

Das Problem ist, dass wir nie völlig mit uns selbst im Reinen sind und es Zeiten gibt, in denen man sich mal besser und mal weniger gut leiden kann. Dann gibt es auch Zeiten, in denen unsere Beziehungen hervorragend laufen und dann wiederum gar nicht.

Es ist also ein ständiges Auf und Ab.

Obwohl wir oft am Steuer sitzen und unser Leben dorthin lenken, wo wir es hinhaben wollen, gibt es auch Situationen, in denen wir absolut gar nichts machen können und hilflos zusehen müssen, wie andere Menschen oder Umstände über uns bestimmen.

Oftmals boykottiert außerdem der dysfunktionale Anteil den Gesunden Erwachsenen und macht uns unflexibel.

Oft wünschen wir uns auch, dass andere uns ein Gefühl von Sicherheit, Schutz und Geborgenheit geben, wir wollen nämlich gar nicht immer nur „bei uns“ sein. Wir wollen abhängig von anderen Menschen sein und wir möchten auch, dass andere Menschen auf uns angewiesen sind. Der Grund dafür ist, dass wir unser Leben mit anderen teilen wollen und wir ihnen Vertrauensbeweise schenken, indem wir uns verletzbar machen.

Da wären wir wieder bei den Gefühlen. Die - erinnerst du dich? - unser Leben lebenswert machen. Ohne Gefühle hätten wir auch die ganzen Höhen und Tiefen nicht, wir würden uns nicht verzetteln, wir

würden uns nicht verlieben, wir würden keine Traurigkeit, aber auch keine Freude oder gar Glück empfinden.

Deshalb denke ich, dass wir die Dinge eigentlich etwas entspannter angehen sollten, öfters „mal chillen“ dürfen und froh sein sollten, dass wir überhaupt am Leben sind.

Meditation & Yoga

Du hast dich wacker geschlagen, wenn du immer noch am Lesen bist!

Meditieren und Yoga sind im Trend, ganz klar. Obwohl sie definitiv kein Allheilmittel sind, eignen sie sich sehr gut, um Achtsamkeit und körperliche Aktivität zu praktizieren.

Ich liebe es, zu meditieren. Es hilft mir dabei, abzuschalten und einen Gang herunterzufahren. Außerdem fällt es mir sehr schwer, im Alltag achtsam zu sein. Deshalb nutze ich täglich die Möglichkeit der Meditation.

Meditationen helfen uns auch beim Thema „Bewerten“ und kommen vielen Menschen zugute, die sich ständig getrieben fühlen. Bildlich: Wenn man meditiert, schwimmt man zurück zum ruhigen Ufer und aus dem wilden Gedankenstrom heraus.

Ich mache schon etwas länger Yoga, aber erst vor kurzem ist mir aufgefallen, wie schnell man doch vergisst, worum es beim Yoga wirklich geht (und zwar um die Meditation) und sich nur auf das Körperliche fokussiert. Yoga ist dazu da, den Geist und den Körper zu verbinden und das geschieht, indem man während der Übungen achtsam ist.

Mein absoluter Lieblings-„Guru“ ist Adriene auf YouTube. Sie hilft mir dabei, den achtsamen Part in mein Yoga zu integrieren:

Yoga With Adriene

Zum Meditieren schaue ich sehr gerne bei Thomas Andres vorbei:

Thomas Andres

Belohnung

Du hast es geschafft! Du hast dich durch den Text gearbeitet und konntest hoffentlich einige Anregungen mitnehmen.

Als kleine Belohnung gebe ich dir hier noch einmal zusammengefasst die (meiner Meinung nach) wichtigsten Aspekte mit auf den Weg:

- Dein Atem steht immer an erster Stelle. Er ist deine Verankerung im Hier und Jetzt.

- Nimm dir die Freiheit, immer nur eine Sache auf einmal zu machen.
- Hole dir stets das, was du im Hier und Jetzt brauchst. Gönn dir Entspannung und Belohnungen.
- Breche aus aus deiner persönlichen „Gedankenwurstelei“ und lass die Dinge öfters mal einfach auf dich zukommen.
- Du bist der Herr über deine Gefühle und du kannst dir all deine Bedürfnisse selbst erfüllen.
- Dein Bauchgefühl ist ein super wichtiger Indikator. Es zeigt dir, ob du deine Werte lebst oder nicht.
- Anstatt alles immer schwarz oder weiß zu sehen: Nimm die die Graustufen an, die dir das Leben bietet. Und du wirst merken, dass „grau“ oft ganz schön bunt ist!

Außerdem möchte ich dir ans Herz legen, folgende Podcastfolge anzuhören. Es ist ein Interview mit Elizabeth Gilbert, sie ist die Autorin von „Eat, Pray, Love“. Es geht darum, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist. Mich hat es sehr berührt und ich kann mir vorstellen, dass auch du etwas aus diesem Interview mitnehmen kannst:

[You are the most important person in your life – interview special with Elizabeth Gilbert](#)

Ich habe mir diesen Text natürlich nicht komplett selbst ausgedacht und möchte dir noch ein paar Literaturverweise geben. Vielleicht ist es eine Anregung für dich, bestimmte Themenbereiche zu vertiefen:

- Lerne dein Sonnen- und Schattenkind mit Stefanie Stahl's, [Das Kind in Dir muss Heimat finden](#) kennen.
- Höre interessante Podcasts zum Thema Meditation, Persönlichkeitsentwicklung und Beziehungen: [7mind](#); [happy, holy & confident](#); [Paula KOMMT](#); [The Mindful Sessions](#); [Reif für die Couch?](#)
- Zum Thema Glücklichein: [Glücksdetektiv](#)
- Dein psychologischer Begleiter: [Die Moodpath App](#)
- Ebenfalls Kopfschmerzpatient? Hol dir die gratis [Migräne-App](#) der Schmerzlinik Kiel.

Deine eigenen Erfahrungen

Lass mich an deiner eigenen Story teilhaben und schreibe mir eine E-Mail:

Eva.Malchereck@gmail.com

Über die Autorin

Ich bin leidenschaftliche Texterin & Techno DJ und komme ursprünglich aus einem kleinen Dorf in den Chiemgauer Alpen. Zurzeit lebe ich in München.



Meine chronischen Schmerzen haben mir nun diesen neuen Lebensabschnitt ermöglicht. Ich bin noch nicht komplett „geheilt“ und meine Reise geht definitiv weiter.

Immer nach dem Motto:
„Zwischen schwarz und weiß ist ganz viel bunt!“

Besuche meine [Website](#), um mehr über meine Klinikaufenthalte zu erfahren und weiterhin ein Teil meiner Reise zu sein!