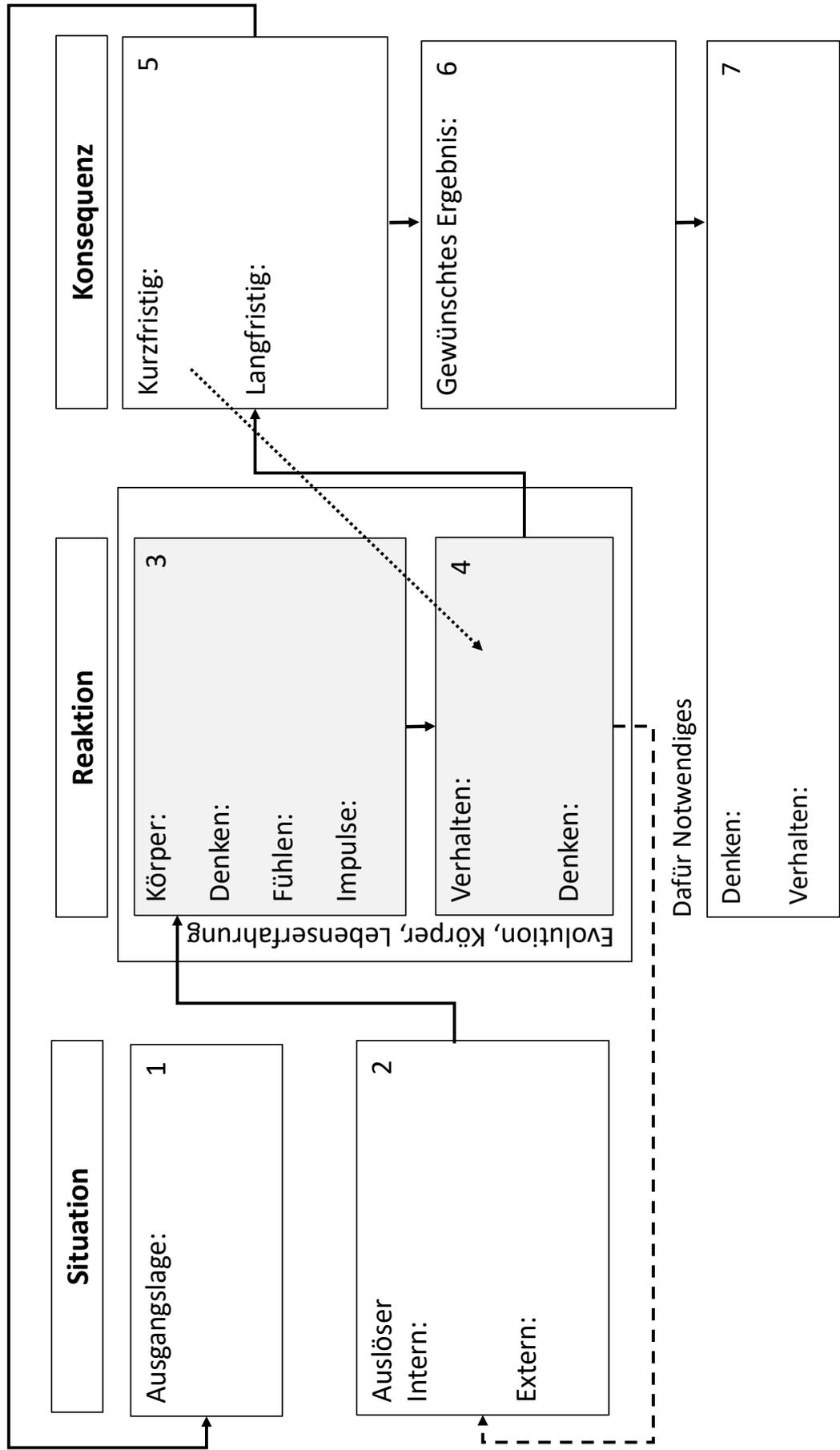


AB o.1: Verhaltensanalyse



AB 1.1: GRUPPENREGELN

Einführungsgruppe Verhaltenstherapie – Gruppenregeln

Für alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer sowie für den Therapeuten bzw. die Therapeutin gilt die Schweigepflicht: Was in diesem Raum besprochen wird, bleibt in diesem Raum. Ausnahme: Professionelle Supervision des Therapeuten / der Therapeutin.

Regelmäßiges und pünktliches Erscheinen zur Gruppe sind die Voraussetzung für eine gute Gruppenarbeit.

Termine, die nicht eingehalten werden können, müssen mindestens 48 Stunden im Voraus abgesagt werden, sonst kann eine Ausfallgebühr in Höhe von _____ erhoben werden.

In der Gruppe gehen wir respektvoll miteinander um (hören zu, lassen andere ausreden, unterstützen uns gegenseitig). Jeder darf für sich entscheiden, wie viel er von sich preisgeben möchte und die anderen Gruppenteilnehmenden sollen dies respektieren.

Eine aktive Mitarbeit in und zwischen den Therapiestunden ist notwendig, um eine therapeutische Veränderung zu erzielen.

Bei akuten Krankheitssymptomen (Fieber, Husten, Halsschmerzen) wird darum gebeten, die Praxis nicht zu betreten.

Mit meiner Unterschrift versichere ich, dass ich die oben genannten Punkte gelesen und verstanden habe und sie einhalten werde.

_____, den _____

Unterschrift Teilnehmer:in

AB 1.2: ÜBERSICHT ÜBER DIE MODULE

Zur Veranschaulichung der Erlebensvermeidung wird eine klassische Verhaltensanalyse genutzt. Auf diese beziehen sich die „Kästen 1–7“:

Achtsamkeit	Selbstregulation	Bereitschaft	Module	Datum	8 Wochen (4*100 Minuten Gruppe)
			1 Vermeidung: Unmittelbare Reaktion und Bewältigungsverhalten (Kasten 2, 3+4)		
			2 Bereitschaft: Achtsamkeit, Akzeptanz und Selbstregulation (Kasten 3+4)		
			3 Annäherung: Bedürfnisse und Werte (Kasten 6)		
			4 Umsetzung: Selbstmitgefühl und Umgang mit Barrieren (Kasten 3+7)		

AB 1.4: PATIENT:INNENINFORMATION MODUL 1

Liebe Patientinnen und Patienten,

jetzt haben Sie das erste Modul der Gruppe _____ absolviert. Ich hoffe Sie haben sich wohlgeföhlt und konnten schon ein paar hilfreiche Ideen aus dieser ersten Stunde mitnehmen.

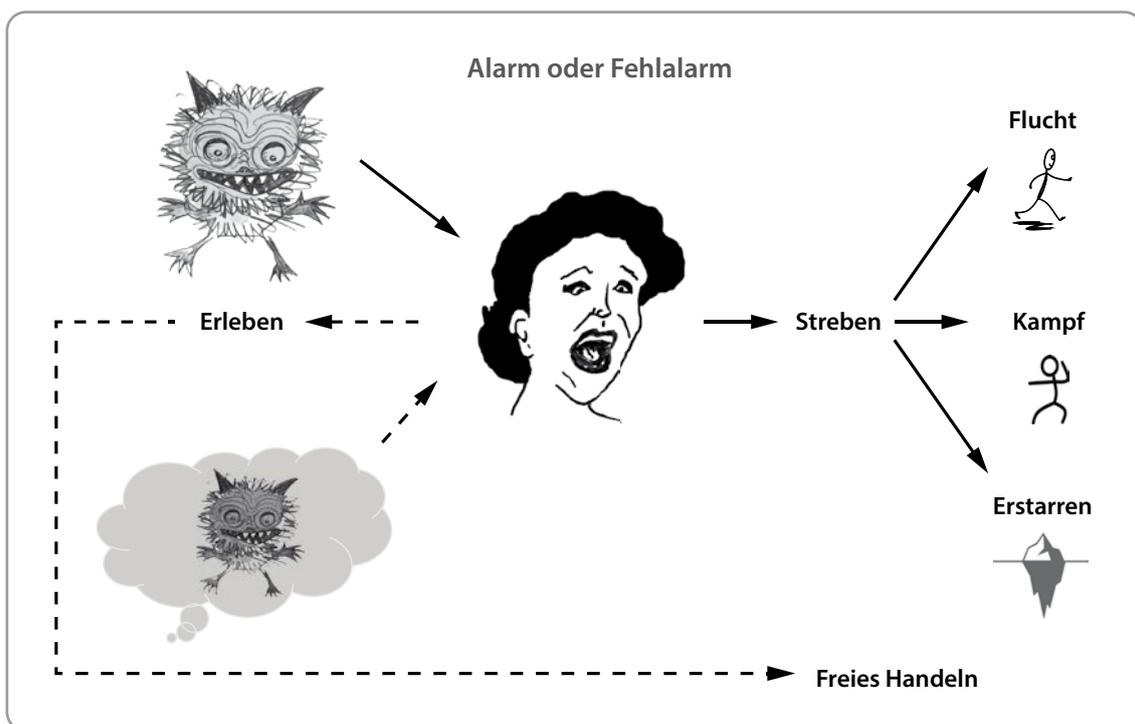
Damit Sie in der Zwischenzeit alles, was wir besprochen haben, noch mal nachvollziehen können, habe ich hier eine kleine Zusammenfassung der Inhalte dieses ersten Moduls für Sie erstellt.

Kurz zusammengefasst haben wir uns heute mit folgenden Aspekten des Themas „Stress- bzw. Alarmreaktion“ beschäftigt:

- In welche Kategorien man sie einteilen kann (Gedanken, Geföhle, Körperempfindungen, Impulse)
- Weshalb sie entstehen (Evolution, sympathisches Nervensystem)
- Wie wir automatisch auf sie reagieren
- Welche Folgen das hat
- Wie man mit ihnen anders umgehen kann

In welche Kategorien kann man sie einteilen?

Eine Alarm- oder Stressreaktion ist eine evolutionär entstandene automatisierte Reaktion auf einen bedrohlichen Auslöser (siehe Abbildung). Wenn eine Alarmreaktion ausgelöst wird, steigt automatisch mein Stresslevel. Die Alarmreaktion geht mit Veränderungen auf allen Ebenen des Erlebens (Körper, Denken, Föhlen, Impulse) einher. Beispielsweise spüre ich körperliche Veränderungen wie Herzklopfen, Schwitzen oder auch Kraftlosigkeit. Gedanklich könnte so etwas auftauchen wie „Du Idiot, warum stehst du im Weg rum!“ oder „Das kann nicht gutgehen!“. Geföhle könnten Angst, Ärger, Hilflosigkeit etc. sein und als Impulse finden sich häufig Verhaltensweisen wie sich ablenken, sich die Decke über den Kopf ziehen, jemanden anschreien usw. Weitere Beispiele haben wir heute auf dem Schaubild gesammelt. Einige Ihrer persönlichen Beispiele haben wir vielleicht schon im Einzelgespräch in Ihrer Situationsanalyse (Kasten 3) gefunden.



Alarmmodell

Weshalb sie entstehen?

Diese Alarmreaktion hat sich im Laufe der Evolution entwickelt, da sie uns geholfen hat, zu überleben. In einer bedrohlichen Situation werden die Nervenbahnen und Botenstoffe des sympathischen Nervensystems in unserem Körper aktiviert, die es uns erlauben, im Ernstfall unser Überleben durch Flucht, Kampf oder Erstarren (sich totstellen) zu sichern. Typische Symptome des Sympathikus sind: Herzklopfen, Zittern, eingeschränktes Denkvermögen, Schwitzen usw. Diese Abläufe geschehen automatisch innerhalb von einer halben Sekunde, da sonst im Ernstfall, d. h. einer akut lebensbedrohlichen Situation, zu viel Zeit verloren gehen würde, wenn wir die Situation bewusst prüfen und uns dann erst darauf vorbereiten würden.

Typische Auslöser für eine Alarmreaktion sind:

- Situationen, in denen ich angegriffen werde bzw. mich angegriffen fühle,
 - Situationen, in denen ich abgewertet werde oder befürchte, abgewertet zu werden, in denen ich mich selber abwerte oder in denen ich ausgeschlossen werde oder befürchte, ausgeschlossen zu werden
- Situationen, die z. B. in der Steinzeit unmittelbar lebensbedrohlich gewesen wären (körperlicher Angriff, alleine zurückbleiben und dann gefressen werden oder verhungern).

Eigentlich ist die Alarmreaktion also ein sehr sinnvolles evolutionäres Erbe, die bei allen Menschen aktiviert werden kann.

Wie wir automatisch auf sie reagieren und welche Folgen das hat?

In unserer Zeit sind diese lebensbedrohlichen Situationen sehr selten! Das heißt, alle Situationen, die eine Alarmreaktion auslösen, aber tatsächlich nicht unmittelbar lebensbedrohlich sind, kann man als Fehlalarme einordnen. Da im Alarmzustand das Denken meist eingeengt ist, ich körperlich stark aktiviert bin und oft nur noch wenige Handlungsoptionen sehe, ist das Verhalten, das ich im alarmierten Zustand auswähle (Flucht, Kampf, Erstarren), oft nicht sehr gut an unsere moderne Welt angepasst und schadet mir langfristig. Das schauen wir uns jetzt noch mal genauer an.

Beispiele für diese Handlungsweisen haben wir heute unter dem Begriff „Bewältigungsreaktion“ gesammelt. Sie kennen diese Reaktionen auch schon aus dem Vorgespräch aus der Situationsanalyse (Kasten 4). Beispiele hierfür wären: sich mit dem Handy ablenken, putzen, arbeiten, Schokolade essen, jemanden anschreien oder grübeln.

Alle diese Verhaltensweisen, so unterschiedlich sie auch sein mögen, haben etwas gemeinsam: Sie haben kurzfristig (innerhalb von wenigen Sekunden) positive Konsequenzen. Sie lenken mich ab, geben mir ein Gefühl von Kontrolle, beruhigen mich etc. Das heißt, der unangenehme Alarmzustand lässt nach.

Wenn ich automatisch handle, sind immer die kurzfristigen Konsequenzen meines Verhaltens handlungsleitend. Das heißt, Aktivitäten, die sich kurzfristig gut anfühlen, mache ich immer wieder.

Oft haben aber diese Bewältigungsreaktionen, die sich kurzfristig gut anfühlen, langfristig negative Konsequenzen. Bei manchen Handlungen ist das offensichtlich. Wenn ich z. B. immer Schokolade esse, wenn ich im Stress bin, wird es irgendwann ungesund.

Andere Konsequenzen sind nicht ganz so schnell ersichtlich, aber nicht weniger schädlich. Wenn ich z. B. immer weiter arbeite, wenn ich mich unsicher fühle (Angst vor Fehlern → Ablehnung → Ausschluss → alleine in der Steppe → gefressen werden), vernachlässige ich vielleicht meine Bedürfnisse nach Erholung und Bindung und werde langfristig immer gestresster und unzufriedener. Damit erlebe ich noch häufiger Alarmzustände, weil ich z. B. müde und einsam bin und damit immer mehr Reize als bedrohlich wahrnehme. So kann sich die Situation hochschaukeln. Wenn ich als Bewältigungsreaktion grübele, gibt mir das kurzfristig Kontrolle zurück: Ich versuche ja schließlich, zu verstehen, wo das Problem liegt, und es zu lösen. Aber – und dieses Phänomen kennt wahrscheinlich jeder – wenn ich über ein Problem nachdenke, fallen mir schnell auch schwierige und bedrohliche Aspekte oder andere Probleme ein. Dadurch wird der nächste Alarm ausgelöst und ich komme aus dem unangenehmen Alarm-

zustand gar nicht mehr heraus. Deshalb kann Grübeln und eine damit verbundene emotionale und körperliche Aktivierung auch über Stunden weitergehen. Sonst würde so etwas gar nicht passieren. Starke Gefühle und körperliche Symptome halten oft nur kurz an, sofern sie nicht immer wieder von Neuem aktiviert werden. So dauert z. B. der Gipfel der körperlichen Erregung bei einer Panikattacke nicht länger als 90 Sekunden. Dann kommt der Gegenspieler des Sympathikus, der Parasympathikus, zum Zug und wirkt auf den Körper beruhigend und normalisierend.

Was sollte ich stattdessen tun?

Statt jeden Alarm ernst zu nehmen, sollte ich erst mal prüfen: Ist diese Situation hier und heute akut lebensbedrohlich?

Wenn ja, dann sollte ich die Situation verlassen oder mich auf andere Weise schützen. Dabei hilft meine automatische Reaktion.

Wenn nein, dann handelt es sich um einen Fehlalarm. Dann sollte ich abwarten, bis die Alarmreaktion abgeklungen ist, und dann frei handeln!

Dies kann durch Methoden der Selbstregulation unterstützt werden, die wir in der nächsten Stunde kennenlernen. An was ich mein freies Handeln orientieren kann, werden wir in der übernächsten Stunde betrachten.

Als ersten Schritt haben wir heute die Achtsamkeit kennengelernt, die helfen kann, automatisierte Prozesse genauer wahrzunehmen und damit die Chance zu haben, sie zu unterbrechen. Dies können Sie am besten bei einfachen Alltagstätigkeiten wie Zähne putzen, Geschirr spülen, Dinge beobachten etc. üben. Nehmen Sie sich keine zu schwierigen Aufgaben vor. Neue Fertigkeiten übt man am besten in einem entspannten Zustand ein. Und versuchen Sie auch nicht, damit etwas zu bewirken (z.B. bessere Laune zu bekommen). Es geht bei dieser Übung nur darum, bewusst die Aufmerksamkeit auf einen Prozess zu lenken, der normalerweise automatisch abläuft. Das ist schon schwer genug. Ärgern Sie sich nicht, wenn Sie nach kurzer Zeit mit den Gedanken abschweifen. Das ist ganz normal, aber man kann die Konzentration durch Übung verbessern.

Jetzt wünsche ich Ihnen viele neue Erfahrungen beim Üben!

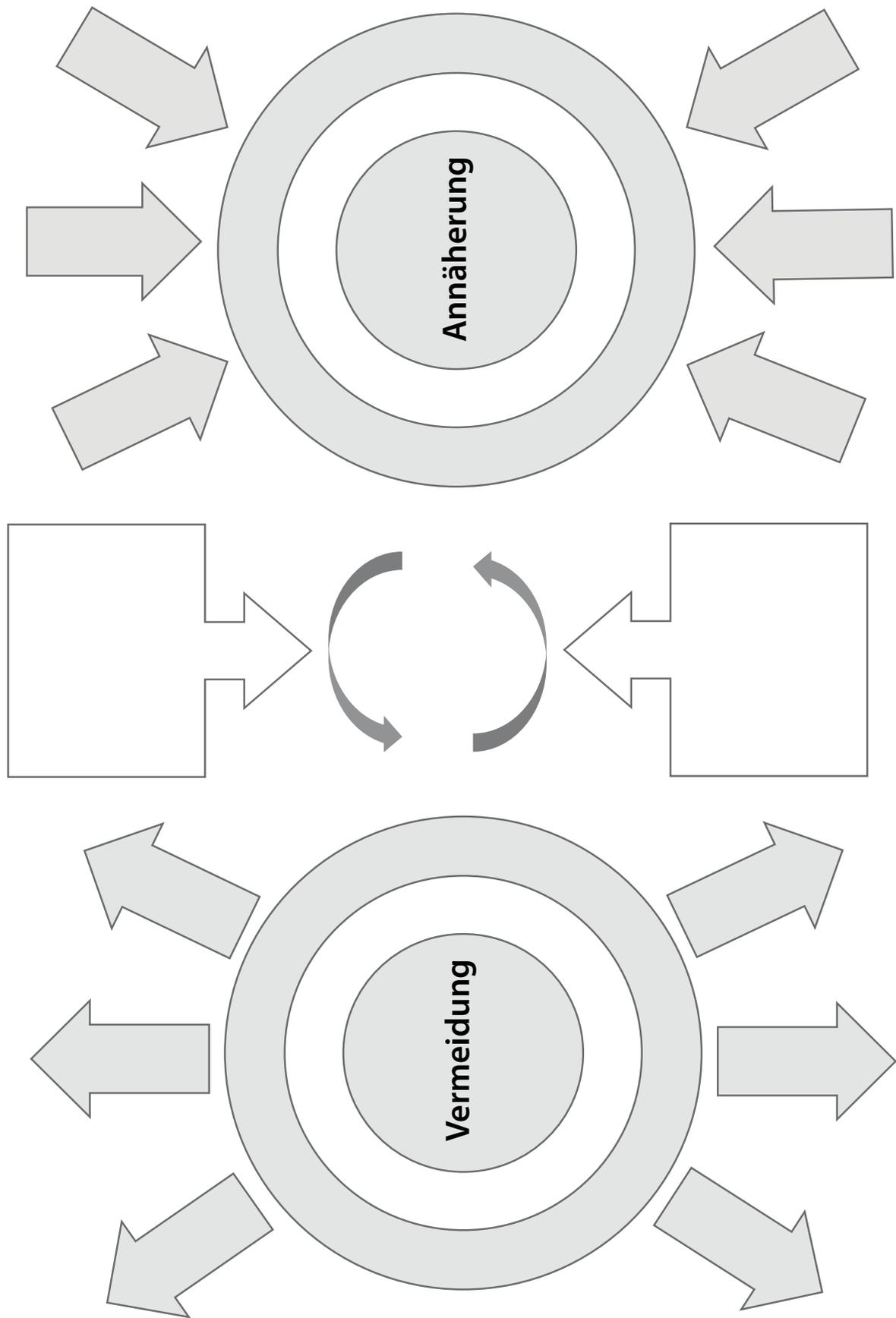
Noch mal zusammengefasst:

Automatische Reaktionen / Alarmreaktionen ...

- kann ich nicht verhindern.
 - sind evolutionär gebahnt und
 - schneller als mein Verstand.
- Ich kann nur meinen Umgang mit ihnen verändern.

Erster Schritt: Bemerkten → Achtsamkeit

AB 2.1: ANNÄHERUNG UND VERMEIDUNG



AB 2.2: „DA IST ...“

„Da ist ...“ – Distanzierung

Wenn Gefühle, Gedanken, Körperempfindungen oder der Impuls, jetzt sofort etwas Bestimmtes tun zu müssen, sehr stark sind, kann es manchmal helfen, etwas Abstand zwischen sich und die Empfindungen zu bringen. Das ist am Anfang ungewohnt, kann aber helfen das Problem, das einen belastet, auf lange Sicht nicht noch zu vergrößern, indem man auf eine Art mit seinen Gefühlen umgeht, die wenig hilfreich ist (z.B. verdrängen, betäuben, sich so reinsteigern, dass man nicht mehr handlungsfähig ist, Gefühle an anderen auslassen etc.).

Die folgende Übung bietet eine Möglichkeit, Abstand zu den Empfindungen aufzubauen.

1. Zunächst wenden Sie sich Ihren Empfindungen zu und beobachten sie.
2. Dann versuchen Sie, jede Empfindung einzuordnen: Ist es ein Gedanke (z. B. „Das wird nie wieder besser“), ein Gefühl (z.B. von Trauer oder Leere), eine Körperempfindung (z. B. Kopfschmerzen, Anspannung) oder ein Impuls (z.B. „Ich will jetzt ein Bier trinken“).
3. Als Nächstes fügen Sie ein „Da ist ...“ vor der Beschreibung der Empfindung ein (z. B. „Da ist der Gedanke, dass es nie wieder besser wird“).
4. Schreibt Sie dies in die untenstehende Tabelle.

Wichtig: Immer das „Da ist ...“ in jeder Zeile mit aufschreiben!

Da ist ein Gefühl von ...
Da ist der Gedanken, dass ...
Da ist der Impuls, zu tun.
Da ist die Empfindung von ...

AB 2.3: PATIENT:INNENINFORMATION MODUL 2

Liebe Patientinnen und Patienten,

hier kommen die Informationen zum zweiten Modul unserer Gruppentherapie. Kurz zusammengefasst haben wir uns heute mit folgenden Themen beschäftigt:

- Annäherung und Vermeidung
- Die Kosten der Vermeidung
- Annäherung als Alternative zur Vermeidung
 - Bereitschaft
 - Selbstregulation
 - Achtsamkeit für innere Vorgänge

Annäherung und Vermeidung

Wir können im Leben zwei Haltungen einnehmen: Wir können uns Dingen annähern oder uns von Ihnen entfernen, sie vermeiden.

Evolutionär gesehen war es immer wichtiger, Gefahren zu vermeiden, als uns schönen Dingen anzunähern. Das heißt, wenn ich Blaubeeren gesucht oder eine schöne Blume betrachtet oder ein Schwätzchen mit meinem Freund gehalten habe, während der Tiger hinter dem Baum stand, habe ich vermutlich anschließend meine Gene nicht mehr weitergeben können. Deswegen hat sich langfristig ein Gehirn entwickelt, das spezialisiert ist auf die Erkennung von Gefahr und der Vorbereitung von Kampf oder Flucht.

Die Vermeidung von unangenehmen Zuständen und Gefühlen wie z. B. Angst oder Scham wird deshalb kurzfristig sehr stark belohnt und steuert oft unser Verhalten. Damit sind wir gut auf das Überleben in unsicheren Verhältnissen vorbereitet, etwas schlechter jedoch auf das Leben in einer relativ sicheren Umgebung.

Die Kosten der Vermeidung

Wenn wir ständig versuchen, Gefahrenreize oder unangenehme Gefühle zu vermeiden, verpassen wir es, uns um unsere Bedürfnisse und Werte zu kümmern, und werden langfristig unzufrieden mit unserem Leben. Außerdem können dauerhaft unbefriedigte Grundbedürfnisse auch dazu führen, dass wir emotional instabiler werden, da wir immer wieder in einer schlechten Ausgangslage in Situationen gehen und deshalb schneller, intensiver und langanhaltender negative Emotionen erleben. Was dann, im Sinne eines Teufelskreises, dazu führen kann, dass wir unsere Vermeidungsbemühungen noch verstärken und unsere Bedürfnisse noch mehr aus den Augen verlieren.

Ein und dasselbe Verhalten kann aus einer Annäherungsmotivation und aus einer Vermeidungsmotivation heraus geschehen. Zum Beispiel kann ich abends früh ins Bett gehen, weil ich mir ausreichend Schlaf gönnen möchte. Ich kann aber auch früh ins Bett gehen, weil ich quälende Gefühle von Sinnlosigkeit und Einsamkeit nicht spüren möchte. Oder ich sage eine Verabredung ab, weil ich spüre, dass es mir guttun würde, mal einen Abend für mich zu haben und ein Buch zu lesen, auf das ich mich schon lange freue. Oder ich sage ab, weil ich befürchte, dass ich mich unsicher fühlen könnte, weil ich nicht alle kenne, die an dem Abend dabei sein werden.

Der Unterschied wird oft dann erkennbar, wenn ich das Verhalten wieder beende. Wenn ich ins Bett gehe, weil ich ausschlafen wollte, dann stehe ich auf und mein Bedürfnis ist erfüllt. Wenn ich ins Bett gehe, weil ich Sinnlosigkeit und Einsamkeit entkommen wollte, darf ich eigentlich gar nicht mehr aufstehen, weil mich dann mein Monster wieder einholt. Ähnlich funktioniert das auch mit Konsum von Alkohol oder Schokolade: Wenn ich nur aus Genuss esse oder trinke, bin ich irgendwann zufrieden. Wenn ich damit einen anderen Zustand vermeiden will, kann ich nur schwer wieder aufhören.

Deshalb resultieren meist die wirklich problematischen Verhaltensweisen, bei denen wir das rechte Maß nicht finden können, aus einer Vermeidungsmotivation heraus.

Annäherung als Alternative zur Vermeidung

Wie kann man da rausfinden? Die Alternative wäre, den Kampf aufzugeben und sich bewusst mehr an Annäherungszielen zu orientieren. Jetzt haben wir nur das Problem, dass unser Alarmsystem uns über unsere Gefühle etwas anderes mitteilen will. Wir machen z. B. eine Pause (Annäherung an das Bedürfnis nach Erholung) und schämen uns, weil wir befürchten, für faul gehalten zu werden, oder wir haben Angst, wenn wir jemanden anrufen wollen (Annäherung an das Bedürfnis nach Bindung), weil wir nicht wissen, wie das Gegenüber auf unseren Anruf reagiert. Das heißt, bevor wir frei handeln und uns unseren Bedürfnissen oder Werten annähern können, müssen wir erst mal mit dem Fehlalarm und den damit einhergehenden unangenehmen Gefühlen und Empfindungen umgehen lernen.

Diese unangenehmen Gefühle, Gedanken oder Körperempfindungen nicht zu vermeiden, ist nicht ganz einfach und erfordert etwas, das wir hier **Bereitschaft** nennen: Ich bin bereit, kurzfristig etwas Unangenehmes auszuhalten, weil ich weiß, dass es langfristig gut für mich ist. Jeder von uns kennt das z. B. vom Zahnarzt: Niemand geht gerne hin, aber trotzdem tun es die meisten regelmäßig.

Ein anderer schöner Ausdruck für die Bereitschaft ist „Heldenhaftes Verhalten“. Vielleicht hilft es Ihnen, wenn Sie eine unangenehme Empfindung für eine Weile ausgehalten und nicht Ihren Fluchtimpulsen nachgegeben haben, sich anschließend auf die Schulter zu klopfen oder anzuerkennen, dass das jetzt heldenhaft war.

Während ich abwarte, bis die unangenehme Empfindung / die Alarmreaktion von selbst abklingt (und das tut sie), kann ich mich unterstützen. Hilfreich ist es, das innere Erleben im Alarmzustand anzunehmen. Dabei hilft mir das Wissen über die Nützlichkeit einer solchen Reaktion im Ernstfall (lebensbedrohliche Situation). Eine Beobachtung der Reaktion aus einer gewissen inneren Distanz (Achtsamkeit für innere Prozesse) kann helfen, eine Aufschaukelung und emotionale Überflutung zu verhindern. Die Einteilung der Beobachtungen in die vier Ebenen des Erlebens (Körperempfindungen, Gedanken, Gefühle, Impulse) bringt etwas Ordnung in meine Empfindungen (z. B. „Da ist ...“-Übung). Wenn ich es schaffe, auch in einer solchen Stresssituation selbstmitfühlend zu sein, beruhigt das unmittelbar und verhindert eine erneute Alarmreaktion z. B. durch eine harsche Selbstkritik.

→ Ich wende mich mir selbst im Stress zu und nicht ab!

Bei einem sehr hohen Stresslevel kann es manchmal erforderlich sein, dass ich mich z. B. durch körperliche Übungen so weit reguliere, dass ich die Beobachterrolle einnehmen kann. Während der Selbstbeobachtung können diese Methoden immer wieder genutzt werden, um mein Stresslevel in einem Bereich zu halten, der eine Selbstzuwendung möglich macht.

Beispiele für Selbstregulationsmethoden bei sehr hohem Stresslevel:

Bauchatmung: 10 Atemzüge bis in den Bauch ? Aktiviert das parasympathische (beruhigende) Nervensystem.

Sich erden: Spüren, wie die Füße auf dem Boden stehen, das Gesäß die Sitzfläche berührt

Körperliche Aktivität: Treppensteigen, Kraftübungen, alles ausschütteln, tanzen ...? Baut überschüssiges Adrenalin ab.

Konzentration auf bestimmte Sinneswahrnehmungen oder Tätigkeiten: Dinge betrachten und genau beschreiben, Wärme / Kälte, Geschmack, Geruch, Handspiel, Hausarbeit

→ Nur so lange anwenden, bis ich wieder in der Lage bin, mich mir selbst mitfühlend zuzuwenden (nicht als neue, bessere Vermeidungsstrategie).

Noch mal zusammengefasst:

Automatische Reaktionen / Alarmreaktionen ...

- kann ich nicht verhindern.
 - sind evolutionär gebahnt und
 - schneller als mein Verstand.
- Ich kann nur meinen Umgang mit ihnen verändern.

Erster Schritt: Bemerkten → Achtsamkeit

Zweiter Schritt: mich in einen handlungsfähigen Zustand bringen → **Selbstregulation** durch Beobachterrolle (freundliche mitfühlende Aufmerksamkeit), Erleben (nichts tun, was Situation verschlimmert: Affekthandlungen, Vermeidung, Grübeln), Skills / Körperübungen

Dritter Schritt: freies, werteorientiertes Handeln → Bedürfnisse und Werte kennen, Ziele setzen, erste Schritte planen, Übung, **Bereitschaft**, unangenehme Gefühle oder Körperempfindungen und Gedanken zu erleben.

Jetzt haben Sie neben der Achtsamkeit, die Sie nun auch auf innere Prozesse anwenden können, noch zwei weitere Ansatzpunkte der Veränderung kennengelernt: die Bereitschaft und die Selbstregulation. Wie Sie schon wissen, verändert sich nichts ohne Übung. Versuchen Sie weiterhin, achtsam zu beobachten, wann Sie in einen Alarmzustand geraten. Vielleicht gelingt es Ihnen schon, daran zu denken, nicht sofort zu flüchten oder zu kämpfen. Dann üben Sie Bereitschaft. Auch wenn Sie nach einigen Augenblicken wieder in alte Muster verfallen, haben Sie den Prozess kurz unterbrochen – und das ist ein guter erster Schritt!

Um schwierige Momente besser auszuhalten, können Sie Selbstregulation üben. Beginnen Sie mit mittelschweren Situationen, das ist einfacher. Atmen Sie tief durch oder nehmen Sie einen Zettel und Stift und probieren Sie die „Da ist ...“-Übung aus. Die Energie, die frei wird, wenn wir den Kampf gegen uns selbst aufgeben, können wir nutzen, um uns unseren Bedürfnissen und Werten zuzuwenden: den Dingen, die uns im Leben Stabilität, Freude und Sinn geben. So können wir Verhalten planen und umsetzen, das uns unseren Bedürfnissen näherbringt. Mehr dazu erfahren Sie im nächsten Modul.

Werte kennenlernen

Sich im Leben entsprechend der eigenen Werte zu verhalten, macht zufriedener. Doch häufig geraten wir in Situationen, in denen wir uns nicht nach unseren Werten richten: Stattdessen vermeiden wir Unangenehmes, wir sind abgelenkt oder uns sind unsere Werte im Moment der Entscheidung schlicht nicht bewusst.

Wir Menschen haben mehr oder weniger ähnliche Bedürfnisse. Aber unsere Werte sind sehr individuell. Deshalb kann man nicht pauschal sagen, was der Einzelne tun sollte, um zufrieden zu sein. Das muss jeder für sich selbst herausfinden.

Die folgenden Übungen sollen Ihnen helfen, sich bewusst mit Ihren Werten zu beschäftigen. Vielleicht entdecken Sie ganz neue Seiten an sich oder Dinge, die Sie schon wussten, werden präsenter und können sich so mehr im Handeln niederschlagen.

Die Übungen zeigen sehr unterschiedliche Methoden, sich seinen Werten anzunähern. Suchen Sie sich aus, was Sie anspricht.

1. Beobachten Sie eine Zeit lang, vielleicht eine Woche, wann Sie sich besonders lebendig fühlen. Das sind vermutlich Situationen, in denen einer Ihrer Werte (oder mehrere) zum Tragen kam. Finden Sie heraus, was in diesen lebendigen Momenten los war, was Sie angetrieben hat.
2. Gehen Sie verschiedene Lebensbereiche durch und überlegen Sie, was Ihnen in diesem Bereich wichtig ist: Arbeit, Partnerschaft, Familie, Freizeit, Spiritualität, Gesundheit, soziale Kontakte, gesellschaftliche Beteiligung etc. Denken Sie daran, dass Werte keine Wünsche an das Leben oder andere Menschen sind, sondern zeigen, wie Sie sich verhalten möchten. Wichtig ist aber auch, ehrlich und realistisch zu bleiben. Sie sollten keine moralischen Standards aufzählen, nur weil man so denken und handeln sollte. Was ist Ihnen persönlich wichtig?
3. Nehmen Sie sich alte Zeitschriften, eine Schere, Kleber und bunte Stifte und gestalten Sie ein Plakat mit Dingen, die für Sie im Leben eine besondere Bedeutung haben. Denken Sie dabei nicht lange nach, Sie müssen auch nicht alles erklären können, was Sie spontan anspricht.
4. Vielleicht haben Sie Kinder oder können sich vorstellen, welche zu haben. Welche Werte sind/wären Ihnen in der Erziehung wichtig. Was würden Sie Ihren Kindern gerne mitgeben? Was würden Sie Ihnen gerne vorleben (auch wenn die Realität manchmal anders aussieht)?
5. Lassen Sie Ihrer Fantasie einmal freien Lauf: Stellen Sie sich vor, Sie dürfen einen Tag ganz frei so verbringen, wie Sie möchten. Wie sähe so ein Tag aus? Ein freier Tag, ein Tag mit Arbeit oder einer anderen Tätigkeit?
6. Stellen Sie sich vor, Sie sind alt und sitzen auf einem Bänkchen vor Ihrem Haus. Auf was würden Sie mit Stolz und Zufriedenheit zurückblicken? Was würde Sie traurig machen? Was wäre Ihnen gar nicht mehr so wichtig?
7. Haben Sie eine Übung gefunden, die Sie anspricht? Vielleicht konnten Sie sich ein bisschen Zeit nehmen und aus den Anforderungen des Alltags heraustreten, um herauszufinden, was für Sie ein Wert ist. In den folgenden Zeilen dürfen Sie einige Werte notieren, die Ihnen besonders wichtig sind:

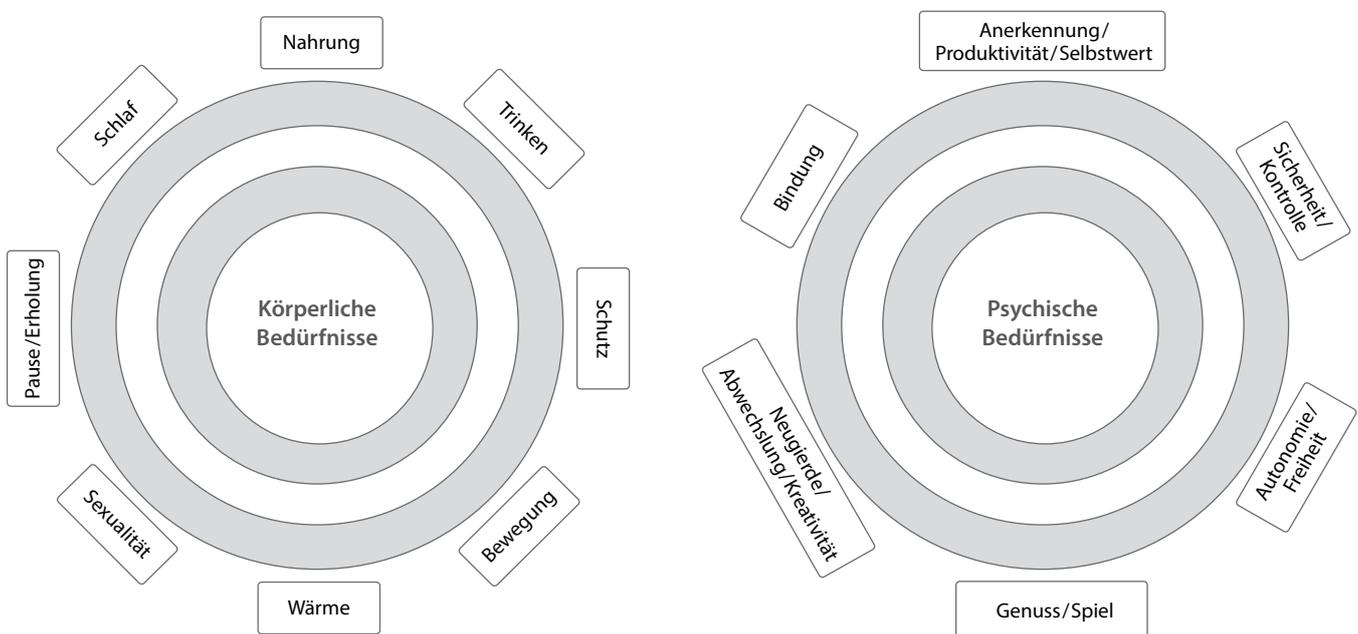
AB 3.2: WICHTIGKEIT UND ERFÜLLUNGSGRAD VON BEDÜRFNISSEN

Wie wichtig sind mir Bedürfnisse?

Sie sehen um den linken Kreis herum die körperlichen Grundbedürfnisse, um den rechten Kreis herum die psychischen Grundbedürfnisse. Zeichnen Sie nun für jedes Bedürfnis einen Punkt ein, der anzeigen soll, wie wichtig Ihnen persönlich dieses Bedürfnis ist. Die Mitte des Kreises steht für „gar nicht wichtig“, der äußere Rand für „extrem wichtig“. Wenn Sie möchten, können Sie die Punkte anschließend miteinander verbinden. Dabei sollte so etwas wie eine Mischung aus krummem Stern und Pflaume entstehen.

Wie stark sind meine Bedürfnisse erfüllt?

Als Nächstes wiederholen Sie den Vorgang für das Maß, zu dem ihr jeweiliges Bedürfnis aktuell in Ihrem Leben erfüllt ist. Die Mitte bedeutet „gar nicht erfüllt“, die äußere Linie „sehr gut erfüllt“. Sie können auch diese Punkte wieder miteinander verbinden.



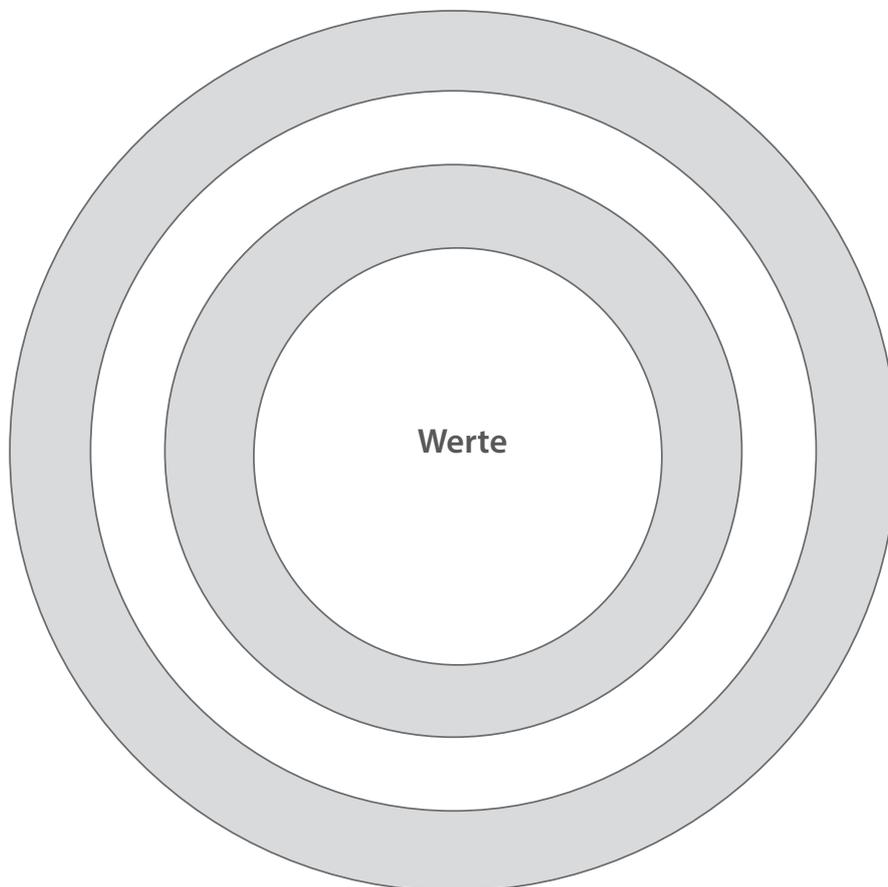
AB 3.3: WICHTIGKEIT UND ERFÜLLUNGSGRAD VON WERTEN

Wie wichtig sind mir meine Werte?

Tragen Sie die einzelnen Werte außen um den Kreis herum ein. Zeichnen Sie nun für jeden Wert einen Punkt ein, der anzeigen soll, wie wichtig Ihnen persönlich dieser Wert ist. Die Mitte des Kreises steht für „gar nicht wichtig“, der äußere Rand für „extrem wichtig“. Wenn Sie möchten, können Sie die Punkte anschließend miteinander verbinden. Dabei sollte so etwas wie eine Mischung aus krummem Stern und Pflaume entstehen.

Wie stark lebe ich meine Werte?

Als Nächstes wiederholen Sie den Vorgang für den Grad, zu dem Sie Ihren jeweiligen Wert aktuell leben. Die Mitte bedeutet „gar nicht gelebt“, die äußere Linie „sehr stark gelebt“. Sie können auch diese Punkte wieder miteinander verbinden.



AB 3.4: PATIENTENINFORMATION MODUL 3

Liebe Patientinnen und Patienten,

jetzt haben Sie schon das dritte Modul absolviert. Heute haben wir uns mit zwei Themen beschäftigt:

- Einer vermeidenden und annähernden (Körper-) Haltung
- Den Dimensionen der Annäherung

(Körper-) Haltung

Auch wenn die Begriffe Annäherung und Vermeidung manchmal etwas abstrakt klingen, ist es Ihnen in unserer Übung auf Anhieb gelungen, eine vermeidende und eine annähernde Körperhaltung einzunehmen.

Die Körperhaltung hat Auswirkungen auf unser Empfinden. Viele beschreiben die Annäherungshaltung als eine offene, weiche, freie, aber auch verletzliche Haltung und eine Vermeidungshaltung als eng, drückend, verschlossen, aber auch als sicher.

Vielleicht haben auch Sie bemerkt, dass vieles, was Sie als belastende Symptomatik erleben, mit der angespannten Vermeidungshaltung zusammenhängt.

Das eröffnet Ihnen neue Möglichkeiten. Wenn Sie es schaffen, häufiger eine offene Annäherungshaltung einzunehmen, kann sich Ihr Befinden verbessern. Kurzfristig müssen Sie dafür aber bereit sein, ein wenig Schutz und Sicherheit aufzugeben und sich verletzlich zu machen.

Das bedeutet, dass wir unseren Körper nutzen können. Zum einen kann unser Körper uns einen Hinweis darauf geben, ob wir uns in einer Annäherungs- oder in einer Vermeidungshaltung befinden. Möglichkeiten hierzu sind, zu beobachten, wie angespannt wir sind, ob wir tief atmen können, wohin wir schauen, wie die Haltung unseres Kopfes, der Arme, der Schultern oder des Oberkörpers sind.

Zum anderen können wir auch bewusst unsere Körperhaltung verändern, wenn wir uns in eine Annäherungshaltung begeben wollen. Wir können uns aufrichten, die Arme öffnen, tief durchatmen, uns vielleicht zurücklehnen, nach oben schauen.

Unser Körper kann also einen Zugang zu einer Annäherungshaltung darstellen.

Dimensionen der Annäherung

Wenn wir nun bereit sind, unsere Vermeidungsstrategien aufzugeben, und kurzfristig das Unangenehme zu tolerieren, das uns erwartet, wenn wir nicht mehr vermeiden, dann stellen sich die Fragen: Wohin dann? Was tun? Wonach richte ich mein freies Handeln alternativ aus, wenn nicht mehr an dem, vor dem ich weg möchte?

Hierzu haben wir heute einige Ideen diskutiert, die ich hier noch mal zusammenfassen möchte, damit Sie es in Ruhe nachlesen können. Es gibt verschiedene Dimensionen der Annäherung, die sich unterschiedlich gut zur Orientierung eignen:

Körperliche und psychische Grundbedürfnisse

Menschen haben mehr oder weniger ähnliche körperliche und psychische Grundbedürfnisse. Der Grad der Ausprägung dieser Bedürfnisse variiert von Mensch zu Mensch und es gibt natürlich sehr viele verschiedene Wege sich diese Bedürfnisse zu erfüllen. Wenn die Grundbedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht erfüllt sind, leidet der Mensch, erlebt Stress, wird anfälliger für Krankheiten und ist emotional unausgeglichener. Bei vielen psychischen Erkrankungen spielt eine schlechte Versorgung der Grundbedürfnisse eine Rolle, entweder schon in der

Entstehung der Erkrankung oder es kommt im Verlauf dazu und trägt zur Aufrechterhaltung der Erkrankung bei. Eine gute Versorgung der Grundbedürfnisse stabilisiert uns körperlich und psychisch, macht uns zufrieden und mobilisiert Kräfte, mit denen man den Herausforderungen des Lebens besser begegnen kann. Ein klassisches Beispiel, das jeder kennt, ist das Bedürfnis nach Schlaf. Wenn ich müde bin, fühle ich mich weniger belastbar, grübele viel, bin reizbarer usw. wenn ich dann mal wieder richtig geschlafen habe, kann ich Probleme gelassener sehen, finde bessere Lösungen und habe mehr Kraft, um sie umzusetzen.

Körperliche Grundbedürfnisse sind: Nahrung, Trinken, Wärme, Schutz, Schlaf/Erholung, Berührung, Bewegung, Gesundheitsfürsorge.

Psychische Grundbedürfnisse sind: Bindung, Selbstwert/Produktivität, Sicherheit/Kontrolle, Freiheit/Autonomie, Genuss/Spiel, Kreativität/Neugierde.

Werte und Ziele

Neben den Grundbedürfnissen gibt es auch noch individuelle Werte. Werte sind Richtungen, die ich im Leben einschlagen möchte, das, was mir wichtig ist, mir Sinn gibt, wofür ich stehe im Leben und was dafür sorgt, dass ich mich lebendig fühle. Werte zeigen sich in meinem Tun. Es sind keine konkreten Ziele wie „dreimal täglich essen“ oder „mit dem Rauchen aufhören“, sondern eher so etwas wie „auf meine Gesundheit achten“ oder „eine liebevolle Partnerin sein“, „mich in die Gemeinschaft einbringen“, „kreativ tätig sein“.

Ziele kann man erreichen und abschließen oder sie können auch unerreichbar sein. Werte kann ich nie erfüllen, sondern ich kann sie immer aus jeder Ausgangslage heraus leben und bin nie fertig damit. Ein anschauliches Beispiel wäre: Ich stehe in Augsburg und möchte nach München laufen, dann ist München mein Ziel. Wäre ich in New York, wäre dieses Ziel zu Fuß nur sehr schwer erreichbar. Wenn ich hingegen sage, dass ich nach Süden gehe, kann ich das von überall aus tun, in kleinen oder großen Schritten, und ich werde nie ankommen.

Auch wenn ich denke, ich habe gar keinen Handlungsspielraum mehr, kann ich meine Werte im Kleinen leben. Berühmte Beispiele hierfür sind Nelson Mandela oder Viktor Frankl, die noch im Gefängnis bzw. Konzentrationslager ein kleines bisschen Freiheit entdecken konnten, die sie genutzt haben, um ihre Werte zu leben (z.B. Mandela: Hungerstreik für lange Hosen, da kurze Hosen in Südafrika erniedrigend waren). Weniger dramatische Beispiele sind die Mutter, die sich trotz Stress ein kleines bisschen Zeit nimmt, damit das Kind sich die Schuhe selbst zubinden kann, oder das einfache Essen, das trotz Geldmangel schön angerichtet wird.

Warum ist es wichtig, die eigenen Werte zu kennen? Oft sind es die Dinge, die uns neben einer guten Versorgung unserer Grundbedürfnisse, Energie geben und zufrieden machen im Leben. Oft sind wir auch bereit, für das, was uns wirklich wichtig ist, Vermeidung aufzugeben, z.B. wenn jemand, der sehr schüchtern ist, mutig für einen guten Freund eintritt. Oder wenn uns ein Thema am Herzen liegt, sind wir auch bereit, Frustrationen in Kauf zu nehmen, wie z.B. einen schwierigen Text zu lesen, wenn uns das Thema interessiert, oder das Haus zu putzen, damit es an Weihnachten schön ist.

Das heißt, wenn ich meine Werte kenne, kann ich bessere Entscheidungen treffen und mich mehr motivieren, auch Unangenehmes anzugehen. Und wenn ich es schaffe, meinen Werten Platz in meinem Leben einzuräumen, werde ich auch zufriedener. Bis dahin kann es manchmal schön und manchmal schmerzhaft sein, mich mit meinen Werten zu beschäftigen. Ich bin dankbar, für das, was im Leben schon passt. Und manchmal wird mir schmerzhaft bewusst, was mir fehlt oder wo ich gegen meine eigenen Werte handle.

Ziele

Ziele können uns weiterbringen oder auch in die falsche Richtung führen, je nachdem, wie sehr sie unseren Bedürfnissen und Werten entsprechen. So kann z. B. jemand das Ziel verfolgen, eine Eins im Jura-Examen zu erreichen. Das kann sehr mit den Werten übereinstimmen, wenn derjenige den Wert hat, als Richter Karriere zu machen, um für eine gerechte Rechtsprechung einzutreten. Wenn jemand hingegen sehr sozial ist und gerne viel Zeit mit den

Freunden verbringen möchte und sich für Nachhaltigkeit engagiert, indem er Schulklassen durch den Wald führt, wäre es wahrscheinlich nicht den Werten entsprechend, sich ein Jahr lang hinter die Bücher zu setzen und mit niemandem zu sprechen, weil man nur lernen muss.

Wenn wir uns Ziele setzen, die unseren Bedürfnissen und Werten entsprechen, sollten wir zusätzlich darauf achten, dass die Ziele realistisch sind. Das heißt, wir sollten gut prüfen, ob wir die Zeit und die Ressourcen haben, sie zu erreichen. Es ist auch hilfreich, größere Ziele in kleine Zwischenschritte zu zerlegen, sodass wir zu jedem Zeitpunkt auf dem Weg sagen können, was als Nächstes zu tun ist.

Auf dem Weg zu einem Ziel sind meist Barrieren zu überwinden, die manchmal auch überraschend auftauchen. Dann ist es wichtig, freundlich zu sich zu bleiben, nicht den Mut zu verlieren, sich neu zu orientieren und sich auf einen geeigneten nächsten Schritt zu fokussieren.

Oft ist das Verfolgen von Zielen anstrengend und mühsam und die Belohnung erfolgt erst viel später. Deshalb kann es helfen, wenn man sich für das Erreichen des Zieles oder schon für einzelne Schritte belohnt. Das kann eine Anerkennung sein („Das habe ich richtig gut gemacht!“) oder auch eine kleine Aufmerksamkeit (ein Stück Kuchen, eine Pause mit einem guten Buch).

Wünsche

Neben den Bedürfnissen, Zielen und Werten gibt es auch noch Wünsche. Das sind Dinge, die ich gerne hätte oder erleben würde, z. B. dass mein Partner nach einem Streit nicht mehr so lange beleidigt ist oder eine neue Playstation. Die Wünsche können nah an meinen Grundbedürfnissen liegen oder Dinge sein, die ich ganz nett fände, aber zum Leben nicht brauche. Es ist dennoch sehr wichtig, Wünsche von Bedürfnissen und Werten zu unterscheiden. Wünsche sind oft nur ein ganz bestimmter Weg, wie vielleicht eine ganz bestimmte Person mir mein Bedürfnis erfüllen soll. Bei Bedürfnissen gibt es aber oft mehrere Wege, wie ich sie mir erfüllen kann, und es ist meist hilfreich, offen zu bleiben und auszuprobieren, welche Wege für mich und mein Leben funktionieren. Zum Beispiel kann ich Nähe dadurch erleben, dass mein Partner mir endlich zuhört oder indem ich mit einer guten Freundin Kaffeetrinken gehe. Von Werten unterscheiden sich Wünsche oft durch das Wort „haben“: „Ich möchte eine liebevolle Partnerschaft haben“ im Gegensatz zu „Ich möchte mich liebevoll verhalten oder ein liebevoller Partner sein“. Werte zeigen sich im Gegensatz zu Wünschen im Tun. Ich bin dabei in der aktiven Rolle. Manchmal kann es sehr schmerzhaft sein, sich von Wünschen zu verabschieden.

Wie kann es weitergehen

Wir haben in der Stunde schon begonnen, einige Ideen zu entwickeln, wie Sie herausfinden können, was Ihre Bedürfnisse und Werte sind. Dies können Sie noch mit den Übungen auf dem Arbeitsblatt „Werte“ vertiefen. Der nächste Schritt wäre dann einzuschätzen, bei welchen Bedürfnissen und Werten Sie schon auf einem guten Weg sind und welche noch ein bisschen mehr Aufmerksamkeit vertragen könnten. Dieser Frage können Sie mit dem Arbeitsblatt „Wichtigkeit und Erfüllungsgrad von Bedürfnissen (bzw. Werten)“ nachgehen. Ganz konkret können Sie dem Motto „Es gibt nichts Gutes, außer man tut es“ folgen und den Schritt auf Ihr ausgewähltes Bedürfnis zugehen, den wir besprochen hatten. Da die Annäherung an Bedürfnisse und Werte uns oft mit vermiedenen Gefühlen und Empfindungen konfrontiert, können Sie daran auch ganz hervorragend die Übungen aus den vorherigen Stunden fortsetzen: Die Achtsamkeit für Ihr Erleben („Da ist ...“), die Selbstregulation und die Bereitschaft, das Unangenehme auszuhalten.

AB 4.1: PATIENTENINFORMATION MODUL 4

Liebe Patientinnen und Patienten,

Glückwunsch – Sie haben die Gruppe abgeschlossen. Ich hoffe, Sie konnten etwas Handwerkszeug für den Umgang mit schwierigen Empfindungen und krisenhaften Zeiten mitnehmen.

Heute haben wir auch noch einmal zwei Themen bearbeitet:

- Selbstmitgefühl und
- den Umgang mit Barrieren.

Im Folgenden finden Sie noch einige Informationen zu diesen Themen, damit Sie sie zu Hause bei Bedarf nachvollziehen können.

Selbstmitgefühl

Beginnen wir mit einer Definition. Was ist Mitgefühl oder Selbstmitgefühl überhaupt? Mitgefühl (engl. compassion) bedeutet, dass man das Leiden von jemandem wahrnimmt und den starken Wunsch verspürt, dieses Leiden zu lindern. Das heißt, es besteht immer aus zwei Teilen: Wahrnehmen und aktive Hilfe zur Bewältigung. Selbstmitgefühl bedeutet dementsprechend, dass ich mir selbst gegenüber zugewandt, verständnisvoll und freundlich bin, mein Leiden (oder andere Gefühle) sehe und den Wunsch verspüre, es zu lindern – und, wenn möglich, das auch tue.

Es ist nicht zu verwechseln mit Mitleid oder Empathie. Empathie bedeutet eher, dass man dieselben Gefühle spürt wie der oder die Leidende. Beim Selbstmitleid, was je nach Kontext negativ bewertet wird, fehlt oft die Distanz: Ich sehe das Leid nicht, sondern ich fühle das Leid selbst. Außerdem fehlt beim Selbstmitleid die aktive Komponente, d. h. der Wunsch oder die Anstrengung, das Leid zu lindern.

Interessanterweise haben Studien ergeben, dass Menschen, die Mitgefühl zeigen, sich selbst dabei sehr gut fühlen. Menschen, die Empathie zeigen, hingegen schlechter.

Warum ist es wichtig, mitfühlend zu sein oder Selbstmitgefühl zu zeigen? Dafür gibt es zahlreiche Beispiele aus unserem Alltag. Was passiert z. B. mit unserem Ärger, wenn wir uns in einem Streit nicht gesehen oder verstanden fühlen? Wir ärgern uns noch mehr!

Wie in dem Video mit dem Baby (Still Face Experiment) zu erkennen war, steigern sich Gefühle und Verhalten, wenn sich das Kind nicht gesehen fühlt (Alarmreaktion), es beruhigt sich aber, sobald die Mutter wieder zugewandt ist.

Diese Reaktion beruht darauf, dass „Alleinein“ und fehlende Zuwendung Reize sind, die Menschen, und besonders hilflose Kinder, in Alarm versetzen, da sie lebensbedrohlich sind (bzw. früher einmal waren). Das Wiedererlangen der Zuwendung wirkt unmittelbar beruhigend.

Wie kann man das mit unserem Umgang mit uns selbst vergleichen? Wenn wir uns von uns selbst abwenden oder uns selbst feindselig, nicht-akzeptierend verhalten, steigern sich unsere Gefühle oder unser Vermeidungsverhalten (Alarmreaktion). Wenn wir uns hingegen uns selbst mitfühlend zuwenden (Achtsamkeit, Beobachterrolle, Selbstmitgefühl), wirkt das beruhigend auf unser System (Selbstregulation) und wir können, nachdem wir uns beruhigt haben, wieder in eine Annäherungshaltung gehen, für unsere langfristige Bedürfniserfüllung sorgen und unsere Werte leben.

Wenn Sie lernen möchten, sich mitfühlend(er) gegenüber sich selbst zu verhalten, ist es wichtig, sich erst einmal auf die Suche zu begeben, wann Sie Mitgefühl spüren. Eventuell haben Sie auch etwas bei dem Betrachten des Videos gespürt? Vielleicht war dieses Gefühl schon Mitgefühl. Manche Menschen können gut mit Kindern oder Tieren mitfühlen.

Wenn Sie solche Situationen gefunden haben, spüren Sie genau hin: Wie fühlt sich Mitgefühl an? Wie betrachten Sie das Wesen, mit dem Sie Mitgefühl haben? Was würden Sie gerne sagen oder tun?

Diese Erkenntnisse können Sie dann auf sich selbst übertragen. Betrachten Sie sich freundlich und seien Sie verständnisvoll, sprechen Sie freundlich mit sich und seien Sie nett zu sich.

Wichtig ist zu beachten, dass Verständnis immer vor Veränderung kommen sollte. Gehen Sie nicht sofort in den Tun-Modus, sondern benennen Sie erst mal einfach nur das, was sie spüren: „Das ist Angst“ oder „Ich sehe dein Leid“. Wenn Sie das schaffen, können Sie auch Verständnis für die Situation ausdrücken: „Das ist eine wirklich schwierige Situation“ oder „Eltern haben es manchmal schwer“.

Man kann auch über Gesten Mitgefühl ausdrücken. Wenn Freunde leiden, nehmen wir sie in den Arm, Kinder wiegt man sanft hin und her, einem Kollegen legt man vielleicht die Hand auf die Schulter. Probieren Sie aus, welche Gesten Ihnen guttun, wenn Sie leiden. Viele Patient:innen bestätigen, dass es hilfreich ist, die Hand auf die Brust oder das Herz zu legen. Man kann sich aber auch selbst umarmen, sich über die Hand streichen oder eine andere beruhigende Stelle berühren.

Manchen Menschen fällt es zu Beginn leichter, sich über Verhalten Mitgefühl zu zeigen, indem sie zum Beispiel sich selbst einen Tee kochen, sich in eine Decke wickeln oder sich eine Pause nehmen.

Das Zeigen von Mitgefühl kann man im Alltag üben. Beginnen Sie mit kleinen Situationen, vielleicht, wenn Sie sich den Zeh angestoßen haben oder sehr müde sind. Wenn Sie es häufig geübt haben, fällt es Ihnen leichter, auch in wirklich schwierigen Situationen mitfühlend mit sich umzugehen, wenn sie sich z. B. schämen oder schuldig fühlen.

Es gibt einige Vorurteile gegenüber Selbstmitgefühl. Ein paar davon möchte ich kurz diskutieren:

– **„Wenn ich mitfühlend mit mir bin, werde ich egoistisch.“**

Menschen, die sehr hart mit sich umgehen, sind meist auch abwertender und weniger mitfühlend mit anderen. Selbstmitgefühl ist oft die Voraussetzung, um anderen in schwierigen Situationen gut beistehen zu können.

– **„Wenn ich mitfühlend bin, bin ich weniger leistungsfähig.“**

Kurzfristig kann das so aussehen, da ich vielleicht besser auf meine Bedürfnisse achte und mich nicht quäle, um eine Aufgabe zu beenden. Langfristig kann ich aber durch Mitgefühl meine Leistungsfähigkeit erhalten: Mitgefühl wirkt sich nachgewiesenermaßen nicht nur positiv auf die psychische Gesundheit, sondern auch auf die körperliche Gesundheit aus. Das heißt, gerade wenn ich in einer verantwortungsvollen Position bin oder Verantwortung gegenüber anderen Menschen habe, ist es wichtig, Selbstmitgefühl zu leben. Außerdem kann, aber muss sich Mitgefühl nicht in Handlungen ausdrücken. Wenn ich z. B. eine Aufgabe zu Ende führen muss, obwohl ich sehr erschöpft bin (vielleicht nachts ein Kind beruhigen), kann ich meinem Bedürfnis nach Erholung nicht sofort nachgehen, aber ich kann freundlich mit mir sprechen oder mir eine bequeme Position und eine Decke suchen und damit mein „Leid“ lindern.

Wenn Sie merken, dass es Ihnen schwerfällt, mitfühlend mit sich zu sein, beobachten Sie, an welchen Gedanken oder Bewertungen das liegt. Hinterfragen Sie sie, sprechen Sie mit anderen Menschen darüber: Was löst an diesem Gedanken einen Alarm aus? Ist das ein echter oder ein Fehlalarm? Wenn Sie zu dem Schluss kommen, dass es sich um einen Fehlalarm handelt, können Sie wieder alles einsetzen, was Sie zum Umgang mit einem Fehlalarm gelernt haben.

Eine mitfühlende Haltung sich selbst gegenüber ist nichts, was man schnell erreichen kann. Es ist eher ein Wert, also eine Richtung, in die ich mich immer in kleinen oder großen Schritten bewegen kann. Wenn Sie sich das vornehmen, müssen Sie sich immer wieder daran erinnern, auf diesen Weg zurückzukehren. Und damit sind wir schon beim nächsten Thema.

Der Umgang mit Barrieren

Der Weg zu einem Lebensziel verläuft selten geradlinig. Meist muss man dafür immer wieder kleine und große, innere und äußere Hindernisse überwinden.

Stellen Sie es sich wie eine Wanderung vor: Sie haben sich ein Ziel gesetzt, das heißt, Sie wissen, wohin die Wanderung führen soll. Der Rucksack ist gepackt. Es stecken vielleicht eine warme Jacke, Proviant, etwas zu trinken und ein Erste-Hilfe-Set drin. In Ihrem inneren Rucksack finden sich die Methoden, die Sie hier gelernt haben.

Manchmal befindet sich ein steiler und anstrengender Berg vor Ihnen und Sie denken vielleicht, Sie kommen nie oben an. Das heißt, die entstehenden Gefühle müssen ausgehalten und eventuell reguliert werden, damit Sie weitergehen können. Sie brauchen auch immer wieder Verschnaufpausen. Seien Sie nicht also nicht verärgert, wenn Sie nicht permanent an sich arbeiten. Kleine Belohnungen für die Anstrengung halten Sie beim Wandern wie auch im Leben bei Laune: ein schöner Ausblick, Gummibärchen, die Vorstellung des Apfelstrudels auf der Hütte am Gipfel.

Für besonders schwierige Abschnitte braucht man vielleicht auch mal einen Bergführer. Das können gute Freunde sein, Menschen, die das Gleiche erlebt haben, oder auch Therapeut:innen. Eine Rückbesinnung auf die Ziele oder Werte ist immer wieder erforderlich, so wie man beim Wandern immer mal wieder auf die Karte schaut, um nicht vom Weg abzukommen oder weil man unsicher ist, wie es weitergeht. Vielleicht müssen Sie Ihre Ziele auch anpassen oder kleinere Schritte machen. In den Bergen muss eine Route auch mal wegen Schnee oder schlechtem Wetter umgeplant werden. Im Leben können Lebensereignisse oder der Alltagsstress dazwischenkommen. Wenn man den Gipfel an einem Tag nicht erreicht hat, kann man sich vielleicht vornehmen, das nächste Mal eine niedriger gelegene Hütte auszuwählen, auf besseres Wetter zu warten, mehr zu trainieren oder früher loszugehen. Genauso muss man bei Lebenszielen immer wieder auswerten, woran es gelegen hat, wenn man sie nicht erreicht, um beim nächsten Anlauf wirklich am Ziel anzukommen. Wichtig beim Wandern wie im Leben ist, genau in der Sache und freundlich im Ton zu bleiben. Und wenn man dann am Gipfel oder an der Hütte ankommt, gilt es, die Aussicht, die Brotzeit oder den Apfelstrudel zu genießen. Im Leben hilft es auch, immer wieder zurückzuschauen, um zu würdigen, welche Schritte man schon gegangen ist, und erreichte Ziele ordentlich zu feiern. Noch schöner ist es, wenn jemand von Ihren Zielen weiß und mitfeiern kann.

Beim Wandern wie im Leben ist es eher die Ausnahme als die Regel, dass alles glatt läuft. Die wichtigste Fähigkeit zum Erreichen von Zielen ist deshalb, immer wieder auf den Weg zurückzukehren. Sie haben nach dem Besuch der Gruppe einiges Handwerkszeug zum Umgang mit Barrieren in Ihrem Rucksack. Das können Sie nutzen. Schauen Sie, was los ist und was Sie einsetzen können, um wieder auf den Weg zurückzukommen. Hier noch ein paar praktische Beispiele zum Abschluss:

- Sie wollen sich mit Ihren Werten beschäftigen und merken, dass Sie in vielen Bereichen Ihres Lebens gar nicht nach Ihren Werten leben. Das löst ein Gefühl von Scham und Überforderung aus, vielleicht auch Trauer um die verlorene Zeit. Was können Sie jetzt aus Ihrem Köfferchen holen?
 - **Bereitschaft:** Unangenehme Gefühle gehören dazu. Wenn ich nichts machen, um sie weiter zu intensivieren, gehen Sie von alleine wieder weg. Deshalb kann ich sie einfach betrachten und abwarten.
 - **Selbstregulation und Selbstmitgefühl:** Vielleicht kann ich mir das Leben erleichtern und mich etwas beruhigen, indem ich mich selbst mitfühlend zuwende. Ich kann tief durchatmen, meine Gedanken und Gefühle notieren, mir einen Tee kochen etc.
 - **Barrieren überwinden:** Wenn Sie den Alarmzustand überwunden haben und wieder klar denken können, können Sie sich wieder Ihrem Ziel, sich mit Ihren Werten zu beschäftigen, zuwenden. Dabei kann es hilfreich sein zu wissen, dass es normal ist, vom Weg abzukommen, aber entscheidend für den Erfolg, wieder zurückzufinden.

- Sie möchten für mehr Pausen und Erholung in Ihrem Leben sorgen, aber die Kinder werden krank und im Beruf steht eine wichtige Deadline bevor, sodass Sie viel zu wenig Schlaf bekommen und auch keine Pausen. Sie sind frustriert, weil Sie sich weiter weg von Ihrem Ziel fühlen als je zuvor.
 - **Umgang mit Gefühlen:** Auch hier geht es erst mal wieder darum, mit dem Gefühl von Frustration gut umzugehen: Bereitschaft, Achtsamkeit, Selbstregulation, Selbstmitgefühl.
 - **Realistische Ziele setzen:** Dann kann man überlegen, woran es gescheitert ist. Vielleicht muss man kleinere Schritte planen, die auch funktionieren, wenn es im Leben drunter und drüber geht. Fünf Minuten tief durchatmen am Tag gehen auch in den hektischsten Zeiten. Eine realistischere Zielsetzung kann zwar kurzfristig frustrieren, aber langfristig helfen, wieder Motivation zum Weitermachen zu finden.

Vielleicht haben Sie es in den vergangenen Wochen selbst schon erfahren: Kleine Veränderungen bewirken mehr als man vermutet. Es lohnt sich also loszugehen. Setzen Sie sich kleine Ziele, bleiben Sie dran und kehren Sie immer wieder auf den Weg zurück, auch 100- oder 1000-mal. Und seien Sie dabei so freundlich zu sich, wie Sie können. Ohne Anstrengung geht es nämlich nicht und dabei hilft eine freundliche Begleitung.

Ich wünsche Ihnen alles Gute für Ihren Weg!