

Fachratgeber Klett-Cotta

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken

Bearbeitet von
Friederike Potreck-Rose

erweitert 2017. Taschenbuch. 130 S. Paperback

ISBN 978 3 608 86047 4

Format (B x L): 13,6 x 21 cm

Gewicht: 246 g

[Weitere Fachgebiete > Psychologie > Psychologie: Allgemeines > Psychologie:
Sachbuch, Ratgeber](#)

schnell und portofrei erhältlich bei

The logo for beck-shop.de features the text 'beck-shop.de' in a bold, red, sans-serif font. Above the 'i' in 'shop' are three red dots of varying sizes, arranged in a slight arc. Below the main text, the words 'DIE FACHBUCHHANDLUNG' are written in a smaller, red, all-caps, sans-serif font.

beck-shop.de
DIE FACHBUCHHANDLUNG

Die Online-Fachbuchhandlung beck-shop.de ist spezialisiert auf Fachbücher, insbesondere Recht, Steuern und Wirtschaft. Im Sortiment finden Sie alle Medien (Bücher, Zeitschriften, CDs, eBooks, etc.) aller Verlage. Ergänzt wird das Programm durch Services wie Neuerscheinungsdienst oder Zusammenstellungen von Büchern zu Sonderpreisen. Der Shop führt mehr als 8 Millionen Produkte.



Dies ist eine Leseprobe von Klett-Cotta. Dieses Buch und unser
gesamtes Programm finden Sie unter www.klett-cotta.de

FRIEDERIKE POTRECK-ROSE

Von der Freude, den Selbstwert zu stärken

Klett-Cotta



Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2006/2014 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegründet 1659, Stuttgart

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

Umschlag: Weiß-Freiburg GmbH – Graphik & Buchgestaltung

Titelbild: © fotolia – FreshPaint

Gesetzt aus der Concorde und Thesis von Kösel Media GmbH, Krugzell

Gedruckt und gebunden von Kösel, Krugzell

ISBN 978-3-608-86047-4

Zehnte, erweiterte Auflage, 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in

der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische

Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort zur 10. Auflage	7
1 Worum es in diesem Buch geht	9
2 Innehalten, achtsam werden	15
3 Einen wohlwollenden Begleiter wählen	29
4 Den inneren Kritiker mäßigen	48
5 Den Faulpelz rehabilitieren	62
6 Wie wohlwollender Begleiter, Kritiker und Faulpelz ein Team werden	74
7 Sich selbst Vater und Mutter werden	94
8 Die Schatzkiste füllen und den Weg zu ihr freihalten ...	109
Hör-Übungen: Inhalt der beiliegenden CD	125
Danke!	126
Literatur	127

Meinen Eltern

Vorwort zur 10. Auflage

Das Buch, das Sie in den Händen halten, hat mich reich gemacht. Nein, nicht in materieller Hinsicht, sondern auf eine ganz andere Weise: Ich habe in den Jahren seit Erscheinen dieses Buches zahllose Erkenntnisse und Erfahrungen gesammelt, wie der Selbstwert wächst und was es genau bedeutet, den eigenen Selbstwert zu stärken. Viele Leserinnen und Patienten, Psychotherapeutinnen und Berater haben mich teilhaben lassen an ihren Erfahrungen mit meinem Konzept zur Selbstwertstärkung. So habe ich mein Wissen vertiefen können, was dem Selbstwert nützt oder schadet und welche Unterstützung in welcher Situation notwendig ist, damit der Prozess der aktiven Selbstwertstärkung in Gang kommt und wirkungsvoll begleitet und gefördert wird. Dafür bin ich sehr dankbar.

Als beglückend erlebe ich es dabei immer wieder, dass sich die meinem Konzept zugrundeliegenden Annahmen für die Selbstwertstärkung als richtig erweisen. Deshalb habe ich mich für diese 10. Auflage entschieden, diesem bewährten Ansatz lediglich etwas hinzuzufügen; nämlich das komprimierte Wissen über typische Situationen, in denen es besonders schwer ist, sich selbst wertzuschätzen und aus dieser positiven Selbstwertschätzung heraus achtsam und fürsorglich für sich selbst Verantwortung zu übernehmen.

Daraus ist eine CD mit Übungen und Anleitungen entstanden für Schlüsselsituationen, in denen es hilfreich sein kann, einen Impuls von außen zu bekommen, um nicht im gewohnten Verhaltensmuster zu verharren, sondern den entscheidenden Schritt zur Veränderung schädlicher Selbstentwertungsmuster tatsächlich zu tun. Ich habe die nach meiner Erfahrung häufigsten

Schlüsselsituationen ausgewählt: Ruhe in sich selbst finden, wenn die eigene Mitte droht, verloren zu gehen oder schon verloren gegangen ist; wohlwollend mit sich sein, wenn eigentlich die Kraft dafür fehlt; aus dem Teufelskreis der Selbstentwertung aussteigen; Mut und Kraft finden, wenn die Seele geknickt ist, und schließlich mit der eigenen Energie achtsam und respektvoll umgehen. Sie können diese Übungen und Anleitungen hören, wenn das entsprechende Thema im Text angesprochen wird; die passenden Textstellen sind mit einem Hinweis auf den CD-Track versehen. Sie können aber auch – das ist mein größtes Anliegen – die passende Übung immer dann hören, wenn Sie spüren, dass Ihnen ein kleiner Anstoß von außen gut tun würde. Hören Sie den entsprechenden Text, wenn Sie einen Impuls brauchen, den nächsten wichtigen Schritt zu machen, um Ihre Situation oder Stimmung zu verändern.

Ich wünsche Ihnen, dass das Buch und die neu hinzugefügte CD Ihnen viele hilfreiche und wirkungsvolle Impulse geben und dass Sie die Freude, Ihren Selbstwert aus eigener Kraft zu stärken, wieder und wieder erleben!

Im Frühling 2014
Friederike Potreck-Rose

*Was immer du tun kannst oder träumst es zu können,
fang damit an!
Mut hat Genie, Kraft und Zauber in sich.*

Johann Wolfgang von Goethe

»Es ist seltsam mit diesem Buch. Irgendwie hat es so viel mit unserem Alltag zu tun, mit dem alltäglichen Leben, dieses Thema des An-sich-Glaubens, des Wohlwollend-Seins und Für-sich-Sorgens. Ich beobachte mich und die anderen um mich herum, wie wir das manchmal bewerkstelligen und manchmal nicht, und ich sehe, wie wichtig es ist, dieser Kraft des An-sich-Glaubens zu vertrauen und sie wachsen zu lassen...« Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, bin ich auf eine ältere Tagebuchnotiz gestoßen aus einer Zeit, als ich mich schon einmal ausführlich mit diesem Thema beschäftigt habe.

Jetzt hat mich die Notiz an etwas erinnert, was möglich ist, wenn man sich mit dem Thema Selbstwert beschäftigt: Man kann ganz erstaunliche Entdeckungen machen. Nicht am anderen Ende der Welt, sondern hier, im Alltag, auch in Ihrem Alltag. Und wenn Sie so wollen, dann lädt dieses Buch Sie zu einer Entdeckungsreise ein mit dem Ziel, den Selbstwert zu stärken.

Bevor es nun aber losgeht, sollen Sie einiges erfahren, was wissenschaftlich und ganz nützlich ist für diese Reise. Das fängt an mit etwas Grundsätzlichem zum Begriff Selbstwert: Im wahrsten Sinne des Wortes ist der Selbstwert der Wert, den eine Person sich selbst zuschreibt. Also eine völlig subjektive Bewertung der

eigenen Person. Dieses subjektive Empfinden muss nicht unbedingt übereinstimmen mit der objektiv beschreibbaren Realität dieser Person, es muss auch nicht direkt etwas damit zu tun haben, wie andere diesen Menschen erleben.

Sie kennen das bestimmt: Es gibt Menschen, die ihre Fähigkeiten und das, was sie können, völlig unterschätzen. Von denen heißt es dann, sie stellten ihr Licht unter den Scheffel. Und dann gibt es andere Menschen, die sich überschätzen und von denen dann gesagt wird, sie seien Angeber und Wichtigtuer. Im ersten Fall bewertet die Person sich selbst – gemessen an ihren Fähigkeiten und Leistungen – zu negativ. Im zweiten Fall ist es genau umgekehrt. Hier ist die Brille, die die Person trägt, rosarot, und gemessen an ihren Leistungen und Fähigkeiten ist die Selbstbewertung zu positiv.

Natürlich ist das im Alltag nicht immer so klar und eindeutig, sondern da kommen dann alle erdenklichen Varianten und Spielarten vor. Aus der Sicht von Wissenschaftlern schneiden übrigens mit Abstand am besten diejenigen ab, bei denen der Selbstwert »stimmt«, also solche Menschen, die sich weder unter- noch überschätzen.

Spannend ist nun die Frage, wie es überhaupt zu negativer und positiver Selbstbewertung kommt. Und wovon das eigentlich abhängt, also welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. In der Antwort darauf liegt letztlich auch der Schlüssel, wie der Selbstwert gestärkt werden kann.

Leider ist die Sache etwas verwickelt, und es gibt nicht *eine* einfache Antwort, denn es sind natürlich mehrere Faktoren beteiligt. Das fängt schon damit an, dass für die meisten Menschen der Selbstwert eine feste Größe ist. Es ist, wenn Sie so wollen, wie eine einzige große Schublade, in der nur eine einzige Sache liegt, nämlich der Selbstwert. Und der kann entweder zu hoch oder zu niedrig sein, wobei übrigens die meisten Menschen ihren Selbstwert eher für zu klein als für zu groß halten.

Schaut man einmal genauer hin, dann sieht das ganz anders aus. Dann liegen nämlich in dieser Schublade ziemlich viele verschiedene Dinge. Da gibt es ganz unterschiedliche Lebens-

bereiche, die bei der (Selbst-)Bewertung eine Rolle spielen können: Familie und Freundeskreis, Leistung im Beruf, Eigenschaften und Fähigkeiten, Aussehen, Tugenden, spirituelle Werte, soziales oder politisches Engagement und anderes mehr. Und diese verschiedenen Dinge gehören eigentlich nicht in eine große Schublade, sondern sie gehören in verschiedene kleinere Schubladen.

Der Selbstwert? Nein: die Selbstwerte!

Anders gesagt: Je nachdem, wohin ein Mensch bei der Selbstbewertung schaut, kann er zu sehr unterschiedlichen »Selbstwerten« kommen. Ist ein Mensch sehr gesellig und trifft sich gerne mit anderen, dann wird er wahrscheinlich einen großen und verlässlichen Freundeskreis haben, wahrscheinlich auch Familie, vielleicht wird er darüber hinaus noch in einem oder mehreren Vereinen aktiv sein. Jedenfalls könnte er dann für diese Lebensbereiche zu einer sehr positiven Selbstbewertung kommen. Er hätte hier also hohe »Selbstwerte«.

Wenn dieser Mensch nun aber im Beruf nicht so erfolgreich ist, weil er vielleicht den »falschen« Beruf gelernt hat oder weil die Firma pleite gegangen ist oder was auch immer, dann wird für diesen Bereich die Selbstbewertung negativ ausfallen. Und jetzt ist entscheidend: Sucht der Mensch seinen Selbstwert in einer großen Schublade, an der auch noch ein Zettel »Ich bin ein Versager« klebt – oder aber schafft dieser Mensch es, einige von den vielen kleinen Schubladen aufzuziehen, die ihm eine faire, genauere Sichtweise auf sich selbst erlauben? Verstehen Sie mich richtig: Es geht nicht darum, um im Bild zu bleiben, die Schubladen, in denen die miesen Dinge liegen, geschlossen zu lassen. Sondern es geht darum, den Selbstwert wie eine Kommode zu betrachten, die viele Schubladen hat.

Nun unterscheiden sich die Menschen nicht nur darin, ob sie große oder kleine Selbstwert-Schubladen aufziehen. Sondern sie unterscheiden sich auch darin, welche sie am häufigsten auf-

machen. Es gibt einige spannende Untersuchungen zu diesem Thema, die alle zu ähnlichen Ergebnissen kommen. So sind für die meisten Mädchen und Frauen soziale Beziehungen wichtiger als alle anderen Lebensbereiche. Wenn es da nicht stimmt, ist ihr Selbstwert bedroht und es kommt schnell zur Selbstentwertung. Ganz anders bei Jungen und Männern, für die eigene Fähigkeiten und Leistungen bei der Selbstbewertung am wichtigsten sind. Für sie bedeutet Misserfolg die größere Bedrohung des Selbstwerts, während sie Probleme und Konflikte in Beziehungen eher wegstecken.

Dieser Geschlechterunterschied in der Selbstbewertung kann helfen, manches besser zu verstehen, was im Alltag oft unverständlich wirkt: Der Partner, der sich nach einem Streit auf die Seite dreht und sofort einschläft, während die Partnerin noch ewig wach liegt. Derselbe Mann kann aber stundenlang wach liegen und grübeln, wenn es bei ihm im Job nicht läuft. Die berufstätige Mutter, die aus Rücksicht auf die Kinder die Aufstiegschance am Arbeitsplatz nicht ergreift...

Und noch einen anderen wesentlichen Unterschied gibt es zwischen Männern und Frauen – aber das wird Sie nicht überraschen: Für junge Frauen und Mädchen ist die körperliche Attraktivität für den Selbstwert besonders wichtig. Aber Vorsicht: Es geht auch hier wieder um das subjektiv wahrgenommene eigene Aussehen, nicht um objektiv messbare Schönheit. Im Gegenteil, gerade bei diesem Attribut sind die wissenschaftlichen Ergebnisse ziemlich eindeutig: Wie hübsch, attraktiv oder schön junge Mädchen und Frauen sich selbst finden, das hängt überhaupt nicht damit zusammen, wie hübsch, attraktiv oder schön sie von anderen eingeschätzt werden. Da werden Frauen und Mädchen zu Opfern ihrer eigenen hyperkritischen Wahrnehmung. Und die kann ruck, zuck zur Selbstwertfalle werden.

Wichtig ist in diesem Zusammenhang noch ein Punkt: Ohne dass wir es bemerken, vergleichen wir nämlich immer das, was gerade bei uns die Selbstbewertung steuert – also Leistung, Aussehen, Fähigkeiten etc. –, mit einem bestimmten Maßstab. Das kann ein Ideal sein, aber auch ein Standard, der sich anbietet,

etwa die Leistungen der Kollegin oder die Redegewandtheit des Vorstandskollegen oder, oder, oder.

Und da kommt es eben sehr darauf an, womit oder mit wem man sich vergleicht. Das ist entscheidend für den Selbstwert. Wenn man in diesen Vergleichen immer schlecht abschneidet, weil das Ideal gar nicht zu erreichen, der Vergleich einfach nicht fair ist – das junge Mädchen, das sich mit einem superhübschen Filmstar vergleicht, oder der Student, der mindestens so gut sein will wie sein Professor –, dann leidet der Selbstwert. Dann ist es Zeit, solche Vergleichsstrategien zu lernen und einzuüben, die den Selbstwert stärken können.

Veränderungen beginnen im Kopf – und tragen im Leben die schönsten Früchte

Das sind aus meiner Sicht ein paar wichtige Dinge, die für die Reise nützlich sein können. Hier noch eine kleine Gebrauchsanweisung zum Start: Die Kapitel sind alle so aufgebaut, dass in die Gedanken zum jeweiligen Thema zum einen Beispiele aus der Praxis, zum anderen Anregungen aus der Forschung, aus der Philosophie oder Literatur eingeflochten sind.

Ich habe beobachtet, dass es im Prozess der Selbstwertstärkung sinnvoll sein kann, ein paar Schritte eher am Anfang, andere eher zum Schluss zu machen. Deshalb werden die Ideen des Buches sich Ihnen bestimmt am einfachsten erschließen, wenn Sie vorne beginnen und dann Kapitel für Kapitel lesen, selbst wenn Sie vielleicht die eine oder andere Kapitelüberschrift eher anspricht.

Am Schluss jedes Kapitels finden Sie Vorschläge, was Sie selbst tun können. Es sind immer mehrere. So können Sie auswählen, welche am besten zu Ihnen passen oder Ihnen am meisten zusagen. Ich möchte Sie sehr ermutigen, sich von den Vorschlägen anregen zu lassen, selbst etwas auszuwählen – und es zu tun! Denn nach meiner Erfahrung beginnt die Veränderung zwar im Kopf und manchmal auch im Bauch. Sie voll-

zieht sich aber immer im Leben und trägt dort ihre schönsten Früchte.

Eines will ich zum Schluss nicht unerwähnt lassen: Wenn Sie in diesem Buch weiterlesen und wenn es Ihnen nützlich sein soll, dann, fürchte ich, brauchen Sie Zeit. Ich meine nicht die Zeit zum Lesen, das wird vermutlich noch am schnellsten von allem gehen. Nein, ich meine Zeit, sich um sich selbst zu kümmern. Und dann brauchen Sie auch noch Geduld, Geduld mit sich selbst. Denn gewohnte Pfade zu verlassen, alte Gewohnheiten abzulegen und neue Wege zu gehen, gelingt oft nicht auf Anhieb. Sondern das braucht Übung, braucht Wiederholung. Wenn Sie also beides, Zeit und Geduld, im Gepäck haben, dann steht Ihrer Entdeckungsreise nichts im Weg.

Nun haben Sie glücklich die Einleitung hinter sich, sind bereit, den ersten Schritt zu tun – und lesen: »Innehalten, achtsam werden«. Also gar nicht die große Bewegung nach vorn, sondern ganz im Gegenteil – der erste Schritt ist gar kein Schritt, sondern Stillstand. Und wenn nicht ganz Stillstand, so doch zumindest Verlangsamung. Dabei sind Sie vermutlich eilig, vorwärts zu kommen. Haben Sie das Buch nicht in die Hand genommen, um voranzukommen mit Ihrem Selbstwert? Sich selbst besser zu verstehen und Schritte nach vorne zu machen?

Das alles ist sicher richtig. Und doch ist es notwendig, zuallererst einmal innezuhalten und aus dem Auf-ein-Ziel-hin-Müssen herauszukommen. Glauben Sie mir, es lohnt sich, wenn Sie sich zunächst einmal ein wenig Zeit nehmen. Krempeln Sie nicht zu eilig die Ärmel auf, auch wenn ich Ihnen in der Einleitung angekündigt habe, es erfordert Arbeit und Energie, den Selbstwert zu stärken.

Der Eilige

Der Beditschewer sah einen auf der Straße eilen, rechts und links zu schauen. »Warum rennst du so?«, fragte er ihn.
»Ich gehe meinem Erwerb nach«, antwortete der Mann. – »Und woher weißt du«, fuhr der Rabbi fort zu fragen, »dein Erwerb laufe vor dir her, dass du ihm nachjagen musst? Vielleicht ist er dir im Rücken, und du brauchst nur innezuhalten, um ihm zu begegnen, du aber fliehst vor ihm.«

Martin Buber: Die Erzählungen der Chassidim

Sie sagen: Ich will mich entwickeln, will wachsen. Und ich sage: Das ist gut und schön, nur, zuerst sollten Sie innehalten und achtsam werden. Sie sagen: Ich will mich verändern, will meinen Selbstwert verbessern oder mein Selbstwertgefühl steigern. Und ich sage: Zunächst sollten Sie sich so annehmen, wie Sie sind. Das hört sich nicht so an, als sei es besonders gut miteinander vereinbar. Und doch habe ich die Erfahrung gemacht, dass es einen Weg gibt, der vom Innehalten und von der Akzeptanz zur Veränderung und zur Entwicklung führt.

Ich möchte Ihnen das ausführlicher erklären. Möglicherweise ist Ihnen der Begriff »Achtsamkeit« schon begegnet. Ursprünglich kommt er aus der Meditationspraxis und ist besonders im Zen-Buddhismus wesentlicher Bestandteil der Lehre. Achtsamkeit ist in diesem theoretischen Kontext eine Seinsweise, eine Lebensgrundhaltung, die durch Meditation entwickelt wird.

Es gibt heute viele verschiedene Angebote aus unterschiedlichsten Bereichen, die die Achtsamkeit als Lebensgrundhaltung mehr oder weniger stark in den Mittelpunkt stellen. Das können psychotherapeutische Angebote sein, aber auch spirituelle oder religiöse Angebote. Wenn Sie nun fürchten, dass ich Sie ermuntere, sich mit der Achtsamkeit zu beschäftigen, weil es gerade Mode ist, dann kann ich Sie beruhigen. Das ist keineswegs so, es geht weder um Zen-Meditation noch um die spirituelle Annäherung an einen bestimmten Geisteszustand oder eine besondere Seinsweise.

Nein, es geht um eine ganz einfache Entdeckung, nämlich: Wer lernt, im Hier und Jetzt genau so zu sein, wie er gerade ist, der lernt damit, aus dem Druck herauszukommen, immer auf ein bestimmtes Ziel hin sein zu müssen. Und es bedeutet, scheinbar paradox, gerade durch das Annehmen des jetzt So-Seins sich die Möglichkeit zu eröffnen, sich aus dem So-Sein zu einem Anders-Sein hin entwickeln zu können.

Achtsamkeit in der buddhistischen Meditationspraxis

Achtsamkeit ist das »aufmerksame unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren.«

A. Solé-Leris: Die Meditation, die der Buddha selber lehrte

Schauen wir uns das noch einmal genauer an. Achtsam sein bedeutet: Hier und jetzt genau so sein, wie ich jetzt hier bin. Genau das tun, was ich genau jetzt tue. Weder in Gedanken, noch in Gefühlen einen Schritt voraus zu sein, noch einen Schritt zurück zu bleiben. Weder zu bewerten, noch zu beurteilen, was ich jetzt gerade fühle, wahrnehme, empfinde. Nicht zu fragen, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist. Ohne die Gefühle zu zensieren, ohne die Wahrnehmungen zu korrigieren. Einfach nur sein.

Das hört sich ganz einfach an, ist in Wahrheit aber nicht ganz so einfach zu erreichen. Denn jeder von uns hat eine ganze Menge alltäglicher Gewohnheiten, die dieser Haltung der Achtsamkeit zunächst einmal entgegenstehen.

Ich möchte Sie zu einem Experiment einladen, das diesen komplexen Zusammenhang ein wenig erhellen kann.

Übung

Sitze ich bequem?

Fangen wir einmal an mit einer kleinen Übung zu Ihrem Sitzen. Da aber niemand gleichzeitig in diesem Buch hier lesen und über sein Sitzen etwas erfahren kann, ohne das wichtigste Prinzip der Achtsamkeit zu verletzen, nämlich sich mit einer Wahrnehmung intensiv zu beschäftigen, bitte ich Sie, zunächst diesen Abschnitt zu Ende zu lesen, dann das Buch beiseite zu legen und sich anschließend folgende Wahrnehmungen zu vergegenwärtigen. Aber Achtung! Dabei ist es besonders wichtig, dass Sie zunächst nicht Ihre Sitzposition verändern, sondern genau so sitzen bleiben, wie Sie im Moment sitzen.

Jetzt also die Wahrnehmungen: Wir machen eine kleine Reise durch Ihren Körper und beginnen bei den Füßen. Wie stehen Ihre Füße auf dem

Boden? Nutzen Sie die gesamte Fußsohle, um das Gewicht der Beine an den Boden abzugeben? Oder stehen die Fußkanten auf? Oder die Zehen, oder aber die Fersen? Haben Sie Ihre Beine übereinander geschlagen oder sind die Beine ausgestreckt? Wandern Sie nun mit Ihrer Aufmerksamkeit an den Beinen entlang, prüfen Sie, wie die Beine stehen oder liegen. Spüren Sie dann weiter bis zu Ihrem Gesäß. Versuchen Sie wieder, möglichst intensiv die ganze Fläche wahrzunehmen, mit der Sie auf dem Stuhl oder in dem Sessel sitzen. Versuchen Sie die ganze Ausdehnung wahrzunehmen und zu spüren, wie sich diese Fläche anfühlt. Sitzen Sie schon eine Weile und spüren Druckpunkte? Vielleicht reizt es Sie, hin und her zu rutschen, um eine andere Sitzposition einzunehmen? Wenn dies so ist, warten Sie damit noch einen Augenblick, spüren Sie erst einmal weiter an Ihrem Rücken entlang. Haben Sie sich angelehnt? Oder sitzen Sie vornübergebeugt und haben keinen Kontakt zu der Stuhl- oder Sessellehne? Was ist mit Ihren Schultern? Sind die entspannt oder vielleicht hochgezogen? Vielleicht auch eine mehr als die andere?

Man könnte diese Körperreise nun fortsetzen und die Kopfhaltung, die Armhaltung, selbst die Haltung Ihrer Hände oder Ihrer Finger mit einbeziehen. Dennoch möchte ich es dabei belassen und Sie bitten, in Ihrer Aufmerksamkeit ausschließlich bei Ihren Füßen, den Beinen, beim Gesäß und beim Rücken zu bleiben. Und jetzt kommt der zweite Schritt. Prüfen Sie doch einmal folgende Fragen: Sitze ich bequem so? Oder könnte ich an meiner Art zu sitzen etwas ändern, sodass meine Beine oder mein Gesäß oder mein Rücken entspannter sind? Könnte ich mit meinem Po mehr von der Sitzfläche des Stuhles oder des Sessels einnehmen, um das Gewicht meines Rumpfes auf eine größere Fläche zu verteilen und es damit leichter zu haben? Könnte ich vielleicht ein Kissen im Rücken gebrauchen, das mir ein wenig Stütze gibt?

Meist stellen sich bei dieser Übung sofort Impulse ein, die Sitzposition in Richtung auf bequemer oder angenehmer oder – wenn Sie es technisch ausdrücken wollen – ergonomischer zu verändern. Das liegt daran, dass unsere Aufmerksamkeit natürlich nicht immer nur bei der Sitzposition, nur bei der Stellung der Füße oder der Krümmung des Rückens ist. Sondern sie bezieht sich meistens auf eine andere Tätigkeit, in diesem Augenblick zum Beispiel das Lesen dieses Buches.

Da wir mit unserer Aufmerksamkeit nicht gleichzeitig bei allen Tätigkeiten, Haltungen oder Empfindungen sein können, ist es

ganz natürlich, dass wir die weniger wichtigen, weil in der Regel automatischen, aus dem Auge beziehungsweise aus dem Bewusstsein verlieren. Der Prozess des Achtsamwerdens macht einen Teil dieser unbewussten oder der Aufmerksamkeit entzogenen Tätigkeiten oder Empfindungen rückgängig. Und wenn schon nicht völlig rückgängig, dann behindert die Achtsamkeit doch den automatischen Ablauf.

Wozu ist das nun gut? Warum ist Achtsamkeit so wichtig, wenn wir die meisten Dinge doch automatisch tun? Oft geschieht es – das wird Ihnen möglicherweise bei der Übung selbst so gegangen sein –, dass wir wichtige Aspekte unseres Wohlbefindens aus dem Auge verlieren oder einfach nicht beachten, wenn nicht sogar missachten; in der kleinen Übung eben war das ein Sitzen, das unseren Rücken und unsere Gelenke schont. Für einen Moment achtsam zu sein, kann dann bedeuten, diese Aspekte wieder oder sogar erstmals in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken, sie aufmerksam wahrzunehmen.

Ein Geschenk, das nur Sie sich machen können

Mehr Achtsamkeit kann dann dazu führen, sich eine bequemere Sitzgelegenheit zu suchen oder es sich etwa mit einem Kissen bequem zu machen. Mehr Achtsamkeit kann auch bedeuten, dafür zu sorgen, rechtzeitig zu essen oder zu trinken, statt hungrig oder durstig schlechte Laune zu bekommen. Indem Sie nun Achtsamkeit einüben und entwickeln, bringen Sie sich selbst eine sehr grundsätzliche Wertschätzung entgegen. Und genau das trägt dazu bei, den Selbstwert zu stärken.

Um möglichen Missverständnissen vorzubeugen: Das Prinzip der Achtsamkeit dient nicht dem Ziel, es immer und überall bequem zu haben oder es sich immer möglichst einfach zu machen. Nein, das ist bestenfalls ein Nebeneffekt der erhöhten Achtsamkeit. Es geht darum, wie schon am Anfang erwähnt, aufmerksam für sich selbst zu sein. Eigentlich ist es ein Geschenk, das Sie sich selbst machen – und das nur Sie selbst sich machen

können. Dieses Geschenk bedeutet, dass Sie sich selbst wertvoll genug finden, aufmerksam für sich selbst, für Ihren Körper, für Ihre Empfindungen und Ihre Bedürfnisse zu sein.

Positive Effekte von Achtsamkeit

Es gibt inzwischen einige Untersuchungen, die den positiven Effekt von systematisch eingeübter und angewendeter Achtsamkeit bestätigen. So untersuchte beispielsweise ein Forscherteam in Großbritannien eine Gruppe von 145 Patienten mit Depressionen. Die Rückfallquote war für diejenigen Patienten deutlich geringer, die in ihrer Therapie auch die Grundhaltung der Achtsamkeit gelernt hatten. Ähnlich gute Erfolge werden für chronische Schmerz- und Angsterkrankungen berichtet.

Thomas Heidenreich & Johannes Michalak: Achtsamkeit (»Mindfulness«) als Therapieprinzip in Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin

Was geschieht nun, wenn Sie solche Momente des Innehaltens in Ihren Alltag einbauen, wie ich es Ihnen vorschlage? Schauen wir uns noch einmal die Übung von eben an: Als Sie innegehalten und Ihr Sitzen aufmerksam wahrgenommen haben, als Sie achtsam waren, da haben Sie wahrscheinlich bemerkt, dass Sie etwas an Ihrer Position verändern könnten und dass Sie danach für eine Weile bequemer oder angenehmer, vielleicht sogar entspannter sitzen. Dieses kurze Mehr an Aufmerksamkeit hat Ihnen dazu verholfen, für einen kleinen Moment Ihr körperliches Wohlbefinden wichtig zu nehmen. Und nicht nur das, es hat Ihnen auch die Möglichkeit gegeben, tatsächlich etwas für das Wohlbefinden zu tun, indem Sie Ihre Sitzposition verändert haben.

Vielleicht aber saßen Sie schon bequem, vielleicht lagen Sie sogar gemütlich auf dem Sofa, während Sie lasen, und außer der erhöhten Aufmerksamkeit für Ihren Körper haben Sie nichts Bedeutungsvolles erfahren. Das ist durchaus möglich. In diesem

Falle ist es vielleicht hilfreich, Sie stellen sich vor, Sie würden diese Übung im Wartezimmer Ihres Zahnarztes machen, während dieser das Sprechzimmer für Ihre Wurzelbehandlung vorbereitet. Sich in diesem Moment auf das Sitzen zu konzentrieren, das Sitzen ganz in den Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu rücken und sich zu erlauben, so bequem wie möglich auf dem Wartezimmerstuhl zu sitzen, so viel von Ihrem Körpergewicht wie möglich an die Sitzfläche und an den Fußboden abzugeben, das kann in einem solchen Moment des Wartens sehr wohltuend sein und das Wohlbefinden positiv beeinflussen (natürlich nur, soweit das beim Zahnarzt überhaupt möglich ist ...).

Auch wenn das Sitzen in meinem Therapiezimmer zum Glück nur selten mit dem Warten auf eine Wurzelbehandlung beim Zahnarzt zu vergleichen ist, so ist doch der Effekt dieser Übung, wenn wir sie in der Therapie zum ersten Mal machen, genau der beschriebene: Die meisten Patienten ändern im Laufe der Übung ihre Sitzposition und sitzen am Ende entspannter, meist auch zurückgelehnter. Sie nutzen zum Sitzen die gesamte Sitzfläche des Sessels und nicht nur die Hälfte oder gar nur die vordere Kante.

Achtsam sein

Größtmögliche nicht (be-)wertende Aufmerksamkeit auf das bewusste Erleben des aktuellen Augenblicks. Gerichtet auf ...

- den Körper: Liegen, sitzen, stehen, gehen, atmen, alltägliche Bewegungsabläufe, Bedürfnisse des Körpers;
- die Sinne: Sehen, hören, riechen, schmecken, tasten;
- Gefühle und Bedürfnisse: Freude, Glück; Wut, Zorn, Ärger; Traurigkeit, Trauer, Enttäuschung; Lust, Unlust; Geborgenheit, Sicherheit; Ruhe.

Ich hoffe, ich habe Sie bis hierher neugierig machen können, was alles möglich ist, wenn Sie achtsamer werden mit sich selbst. Haben Sie Lust bekommen, selbst herauszufinden oder zu erforschen, was Sie damit für Erfahrungen machen können?