Achtsamkeit - Entscheidung für einen neuen Weg

Bearbeitet von
Alois Burkhard, Juliane Stern

1. Auflage 2015. Taschenbuch. 228 S. Paperback
ISBN 978 3 7945 3119 6
Format (B x L): 12 x 18,5 cm
Gewicht: 256 g

Weitere Fachgebiete > Medizin > Human-Medizin, Gesundheitswesen > Medizin, Gesundheit: Sachbuch, Ratgeber

Zu Inhaltsverzeichnis

schnell und portofrei erhältlich bei

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.

Zorn, Ärger und Wut

Spüren Sie in sich hinein, was in Ihrem Inneren zu den Gefühlen Zorn, Ärger und Wut auftaucht. Verfahren Sie, wie unter ▸Kapitel „Einstiegsübung zu Gefühlen“ beschrieben.

Wut ist eine sehr heftige Emotion, die häufig eine impulsive, aggressive Reaktion auslöst. Meist wird sie durch eine als unangenehm empfundene Situation oder Bemerkung, zum Beispiel eine Kränkung verursacht. Wut ist heftiger als Ärger und schwerer zu beherrschen als Zorn. Wer leicht in Wut gerät, ist meist weniger gut imstande, sich selbst zu regulieren und zu kontrollieren. Psychologen grenzen die Wut von Zorn und Ärger ab, indem sie von einem „höheren Erregungsniveau“ und stärkerer Intensität sprechen. Zorn richtet sich nicht primär auf uns selbst, sondern auf etwas Übergreifendes. Zorn ist etwas distanzierter im Erleben und somit manchmal leichter zu handhaben.
Ablehnung und Zorn, Ärger und Wut haben viele Ausdrucksformen. Sie entstehen meist, wenn wir stark bewerten, zum Beispiel bei Hass, Vorurteilen, Eifersucht und so weiter. Es gibt starke Abneigungen gegen Menschen, denen wir uns unterlegen glauben, die wir nicht kontrollieren können, die andere Meinungen haben, eine andere Nationalität oder die unsere Erwartungen nicht erfüllen. Ebenso können diese starken Gefühle auftauchen, wenn wir nicht unseren Willen bekommen, sich andere anders verhalten, als wir es erwarten. Manchmal geht die Kontrolle verloren und große Anspannung kommt hinzu. Auf körperlicher Ebene zeigt sich dies durch Verspannungen im Bereich des Kiefers oder der Fäuste. Das Herz-Kreislauf-System wird mobilisiert, der Kopf rötet sich.
Bei starker Wut ist man bereit anzugreifen, zuzuschlagen, Dinge zu zerstören oder zu werfen. Es werden Rachepläne

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

geschmiedet. Unsere Gedanken können nicht loslassen, wir „köcheln“ auf kleiner oder großer Flamme. Die unangenehmen Gefühle münden in Gedanken der Schuldzuweisung an andere Menschen, in Schuldgefühle, Selbstverachtung oder Angst.
Sicherlich ist es unmöglich, sich vollständig vor Wut und Ärger, Zorn und Ablehnung zu schützen. Wer immer Ziele im Leben umsetzt, läuft Gefahr, auf Hindernisse zu stoßen. Hilfreich ist es, ein gewisses Maß an Achtsamkeit, Toleranz und Nachsicht zu entwickeln. So ist es durchaus möglich, unangenehme oder als Feinde betrachtete Menschen als eine Art Trainingspartner zu sehen, die von einer „höheren Macht“ geschickt wurden, um auf dem Gebiet der Toleranz, der Achtsamkeit und der Nachsicht zu schulen.
Es macht wenig Sinn zu erforschen, auf wen oder was der Zorn gerichtet war und warum. Bei der Erörterung dieser Frage verstrickt man sich meist noch heftiger. Besser ist es, sich auf die Erscheinungsmerkmale der Energie von Zorn und Abneigung zu konzentrieren.
Was ist eigentlich Zorn? Was ist Abneigung? Wie fühlt sich das im Körper an, in unseren Gedanken? Sind die Augen zusammengekniffen? Sind die Fäuste geballt? Wie spüren wir Zorn in der Magengegend? Wie beeinträchtigt ist unser Atem? Wo fühlt es sich im Körper eng und verspannt an? Was ist mit unseren Gedanken? Ist klares Denken noch möglich oder fühlen wir uns unfähig zu denken?
Mit Achtsamkeit erkennt man, dass Zorn und Ablehnung, Ärger und Wut purer Stress sind. Vielleicht will oder kann man am Anfang die Selbstgerechtigkeit nicht aufgeben oder die Schuldzuweisung an die Umwelt nicht zurücknehmen. Wichtig ist, sich frühzeitig des Gefühls bewusst zu werden, während es sich im eigenen Körper „zusammenbraut“. Manchmal ist es sicherlich hilfreich, wutauslösende Situationen zu verlassen, um sich selbst zu schützen. Trotzdem steigt Wut auch ohne erkennbaren Grund auf. Unter Um-

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

ständen ist es gut, sich abzureagieren. Wenn die Wut nicht zu groß ist, kann man versuchen, ihr im Rahmen einer Übung atmend zu begegnen. Vielleicht gelingt es, sich besser beruhigen zu können. Machen Sie sich klar, dass es verschiedene Möglichkeiten des Umgangs mit Wut gibt. In jedem Fall bedarf es des achtsamen Wahrnehmens, um erste Anzeichen zu erkennen. Wenn wir in großer Wut sind, können wir nicht mehr denken und üben. Deshalb ist es wichtig, dass wir uns in Aufmerksamkeit trainieren.
Mit Wut, Zorn und Ärger umzugehen, ist sicherlich ein längerer Prozess. Er setzt eine innere Entscheidung voraus, um sich von festgefahrenen Verhaltensmustern zu lösen.

Baum-im-Sturm-Übung

Eine Folge von starken Gefühlen deutet auf die verlorene Fähigkeit, sich zu zentrieren und sich so mit dem eigenen Kern oder Stamm zu verbünden, hin. Wenn wir diese Fähigkeit in unserem Leben mehr kultivieren, führt dies dazu, dass wir uns beispielsweise besser beruhigen oder auch konzentrieren können. Ich habe bei einem Retreat eine sogenannte „Baumübung“ kennengelernt, welche genau diese Aspekte in mir angesprochen hat.

Führen Sie zunächst einen beruhigenden Atemrhythmus durch. Versuchen Sie, sich selbst wie einen Baum während eines Sturms zu sehen. Betrachtet man zunächst die Baumkrone, wird man sehen, dass die Zweige des Baumes durch den Wind sehr in Unruhe versetzt werden.
Schaut man jedoch auf den Stamm des Baumes, sieht man, dass dieser sich eigentlich kaum bewegt. Könnte man die Wurzeln des dem Sturm ausgesetzten Baumes betrachten, würde man sehen, dass sie sich gar nicht bewegen. Der

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH

Baum ist gut geerdet und sehr sicher in seinem Verwurzeltsein.
Wir sind wie ein Baum im Sturm. Wenn wir in starken Gefühlen stecken, treibt uns das fast in den Wahnsinn, wir werden wütend, wir schreien. Das ist vergleichbar mit der unruhigen Baumkrone. Der Rat ist, in diesem Zustand nicht so sehr auf die äußeren Äste zu schauen, sondern sich vielmehr auf den eigenen Stamm zu besinnen.
Gönnen Sie dem Gehirn ein wenig Pause. Wenn wir uns in einem Streit befinden, ist es manchmal besser, zunächst aus der Situation herauszugehen, um sich dem Ärgernis nicht mehr auszusetzen. Nicht mehr hören, was die andere Person sagt und versuchen, sich erst mal zu beruhigen, hilft.
Wenn wir in starken Emotionen gefangen sind, ist es für einige Menschen gut, die Hände auf den Bauch zu legen und das Heben und Senken der Bauchdecke wahrzunehmen. So kommen wir quasi mit dem eigenen Stamm in Kontakt.
Um sich seiner Wurzeln gewahr zu werden und wieder Boden unter den Füßen zu spüren, können Sie ein paar Schritte in Ruhe gehen und dabei auf den Kontakt der Füße mit dem Boden achten. Bemühen Sie sich zunächst, Ruhe zu finden, um sich gegebenenfalls später, nachdem Distanz möglich war, mit dem Problem erneut auseinanderzusetzen. Vielleicht müssen Sie kilometerweit laufen, bis sich der Ärger beruhigt hat. Danach können Sie sich ihm in würdevoller Weise widmen oder Sie stellen fest, dass die reale Konfrontation mit dem Problem nicht mehr nötig ist.
Nehmen Sie alles, was anhand des gehörten oder gelesenen Textes auftaucht, wach und offen zur Kenntnis. Spiegelt diese Übung etwas Bekanntes wieder? Versuchen Sie, so freundlich wie möglich noch für eine Weile mit dem Bild des Baumes in der Übung zu verweilen. Atmen Sie ruhig und langsam. Beenden Sie diese Übung mit der Absicht, sich zukünftig in einer für Sie aufregenden (stürmischen)

Burkhard: Achtsamkeit . ISBN: 978-3-7945-3119-6. © Schattauer GmbH