

Erste Hilfe für die Seele

Spirituelle Notfallrezepte gegen Angst, Sorgen und Stress, die sofort wirken und Sie darin unterstützen, den Herausforderungen und Schwierigkeiten des täglichen Lebens beherzt und gelassen zu begegnen.

Was Sie bei Versagensangst tun können

„Fehler sind das Tor zu neuen Entdeckungen“, sagte der irische Schriftsteller James Joyce einmal. Dennoch haben wir eine unheimliche Angst, etwas falsch zu machen. In den Augen vieler Menschen gilt ein gemachter Fehler als Zeichen von Inkompetenz oder Schwäche. Wer sich vor anderen nicht blamieren möchte, weil er etwas falsch machen könnte, verzichtet vielleicht lieber ganz darauf, etwas zu tun, gemäß der Maxime „wer nichts tut, macht auch nichts falsch“. Doch wir können uns im Leben nicht immer aus der Verantwortung stellen. Wir sind im beruflichen und privaten Bereich gefordert, Entscheidungen zu fällen.

Wer öfters von existenziellen Versagensängsten gepeinigt wird, tut daher gut daran, sich die Wurzeln dieser Angst etwas gründlicher anzusehen. Meistens hängt diese mit dem eigenen Selbstbild und Selbstwertgefühl zusammen. Wer bereits in der Kindheit erleben musste, dass er nicht um seiner selbst willen geliebt wurde, sondern dass diese Liebe an Verhalten und Leistung gekoppelt war, wird vermutlich auch als Erwachsener Schwierigkeiten damit haben, sich selbst mit seinen Fehlern und Schwächen anzunehmen.

An den Erlebnissen und Erfahrungen unserer Kindheit können wir heute nichts mehr ändern. Doch als erwachsene Menschen sind wir nicht mehr auf Gedeih und Verderb von anderen Menschen abhängig. Wir können Selbstvertrauen im Erwachsenenalter aufbauen, indem wir beginnen, uns selbst wertzuschätzen. Indem wir ganz gezielt unseren Fokus auf das richten, was wir können und worauf wir mit Fug und Recht stolz sein können. Üben Sie sich in dieses Gefühl ein, indem Sie es immer wieder bewusst für einige Sekunden aktivieren. Spüren Sie das neue Selbstvertrauen, das damit verbunden ist. Baden Sie regelrecht in diesem Gefühl, lassen Sie sich davon wohligh umschließen.

Nehmen Sie Abschied von der Vorstellung, etwas perfekt machen zu müssen. In der Welt des Bedingten und Wandelbaren gibt es von Haus aus nichts Perfektes. Selbst das Schönste und Beste ist immer noch perfektibel.

Und noch etwas sollten Sie bedenken: In der Regel übertreiben wir maßlos, wenn es um die Bedeutung eines Fehlers geht. Wenn wir die Geschichte von erfolgreichen Menschen ansehen, dann fällt auf, dass sie durchaus Fehler gemacht haben, diese aber anders interpretierten. Sie betrachteten Fehler als ihre Lehrmeister. Eine veränderte Einstellung zu uns selbst, zu unseren Fehlern und Schwächen ist das beste Rezept, um die Versagensangst therapieren zu können. Wer sich selbst wertschätzen kann, kann sich auch seine Fehler und Schwächen vergeben. Der große protestantische Theo-

loge und Widerstandskämpfer Dietrich Bonhoeffer brachte es auf den Punkt, indem er sagte: „Den größten Fehler, den man im Leben machen kann, ist, immer Angst zu haben, einen Fehler zu machen.“

Soforthilfe: Die Angst zulassen

Erkennen. Wahrnehmen. Zulassen. Loslassen. Das sind die vier Schritte der Achtsamkeit, die aus schwierigen Gefühlen herausführen. Entscheiden Sie sich dafür, Ihre Angst zuzulassen. Denn je stärker Sie in die Abwehr gehen, desto größer wird die Angst. Spüren Sie Ihren Körper in seinem ganzen Aufruhr. Ihre aufgewühlten Gedanken und Gefühle. Nehmen Sie Ihren unregelmäßigen Atem und Ihren schnellen Herzschlag wahr. Solange Sie all dies wahrnehmen können, sind Sie nicht völlig mit Ihrer Angst identifiziert. Machen Sie sich bewusst, dass

Sie Angst haben, aber diese Angst nicht sind. Atmen Sie langsam und tief ein und aus und beobachten Sie, was passiert. Durch die vertiefte Atmung schicken Sie Ihrem Gehirn die wichtige Botschaft: Entspannung ist möglich. So wie Ihr Körper auf Stress, Angst, Anspannung mit einer

beschleunigten Atmung reagiert, so können Sie den Prozess auch bewusst umkehren, indem Sie ihm durch ruhigen Atem signalisieren, dass die Gefahr vorbei ist. So gestatten Sie es der Angst, weiterzuziehen.



Wie Sie aus dem Sorgenkarussell aussteigen können

Scheinbar ganz unbemerkt hat er sich wieder einmal eingeschlichen, dieser kleine, heimtückische Geselle, und es gefällt ihm hier richtig gut. Er räkelt sich und streckt sich und richtet sich bequem ein, denn er hat nicht vor, seine komfortable Loungezone so schnell wieder zu verlassen. Nein, es geht hier nicht um den Economyclass-Passagier, der sich unerlaubter Weise in den Loungebereich seiner Fluglinie eingeschlichen hat, sondern um einen deutlich unangenehmeren Gast in unserem Leben: den immer wiederkeh-

Geist & Bewusstsein

renden Sorgengedanken, der, kaum dass er sich Zugang zu unserem Bewusstsein verschafft hat, seine schier nie enden wollenden Bahnen in unserem Geist zieht. Und wir schauen ihm dabei nicht nur zu, sondern steigen zu ihm ins Karussell und ziehen auf den immer gleichen Kreisbahnen mit ihm unsere Runden.



Das Fatale daran ist, dass wir von nun an alles, was passiert, durch seine Brille sehen. Und diese Brille ist ein ziemliches Zerrglas. Nichts, was durch sie gesehen wird, entspricht der Realität. Alles vergrößert sich zu monströsen Ausmaßen, weil diese Brille nicht nur die Realität verzerrt, sondern auch unsere Ängste wie in einem Brennglas fokussiert.

Im Buddhismus werden Gedanken in die Kategorien heilsam, unheilsam oder neutral unterteilt. Unheilsame Gedanken werden durch eine falsche Beurteilung der Wirklichkeit erzeugt. Der Sorgengedanke produziert – buddhistisch gesprochen – durch seine verzerrende Wahrnehmung der Wirklichkeit weitere unheilsame Gedanken und Geistzustände.

Wir haben nun nicht mehr nur Angst vor der morgigen Präsentation des Projekts in der Abteilung, wir sind uns nun ganz sicher, dass diese niemals gelingen könne, weil wir noch nie etwas gut gemacht hätten, die Kollegen seit Tagen schon so komisch schauten und der Chef gestern unfreundlich war. Wir sind uns schließlich ganz sicher, dass wir für

unseren Job einfach nicht geeignet seien. Wenn wir den Sorgengedanken wieder loswerden möchten, der sich in uns eingenistet hat, müssen wir ein paar effektive Maßnahmen ergreifen.

Die erste Maßnahme ist die Erkenntnis, dass wir vom Sorgenvirus infiziert sind. Das klingt banal, ist es aber nicht. Wir müssen begreifen, dass die Horrorszenarien, die unser Geist produziert, nicht real sind, sondern Konstrukte unseres Bewusstseins sind, die gespeist werden von schlechten Erfahrungen der Vergangenheit, unrealistischen Betrachtungen dessen, was ist und übertriebenen Ängsten vor dem, was kommen wird. Natürlich gibt es auch durchaus berechtigte Ängste. Die Existenzsorge des Freiberuflers, der seit Monaten kaum mehr einen vernünftigen Umsatz gemacht hat, ist nicht nur eine Horrorphantasie. Aber auch bei berechtigten Ängsten müssen wir uns klar machen, dass das permanente Wälzen destruktiver Gedanken keine Lösung bringt.

Die fatale Wirkung der Gedanken, die sich eigenmächtig ihre Wirklichkeit schaffen, erkannte der Buddha bereits vor 2500 Jahren. Im Satipatthana-Sutra gab er seinen Mönchen eine klare Anweisung, wie sie mit auftauchenden Gedanken umgehen sollten. Der meditierende Mönch soll den im Geist auftauchenden Gedanken anschauen und sich nicht mit ihm identifizieren. Anschauen heißt bewusstmachen, nicht-identifizieren heißt, ihn nicht mit neuen Gedanken zu füttern und immer weitere Gedankenketten zu erzeugen. Und noch ein Aspekt ist hilfreich um aus dem Sorgenkarussell auszusteigen: zu akzeptieren, dass das Leben unvorhersehbar ist. In dem Moment, wo wir bereit sind, die Unabwägbarkeiten des Lebens anzunehmen, haben wir den ersten Schritt in die richtige Richtung getan: hin zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude.

Soforthilfe: Sorgen ziehen lassen

Diese Übung können Sie überall machen, ob im Sitzen, Liegen oder im Stehen. Stellen Sie sich vor, Sie liegen an einem warmen Tag auf einer schönen Wiese. Sie blicken in den Himmel, an dem Wolken vorbeiziehen. Nutzen Sie diese Wolken als Transportmittel für Ihre Sorgen. Jedes Mal, wenn ein belastender Gedanke auftaucht, setzen Sie ihn auf eine vorbeiziehende Wolke und blicken ihm einfach nach. Es wird vermutlich nicht lange dauern, bis der nächste Sorgengedanke auftaucht, verfahren Sie mit ihm genau wie mit dem ersten. Und mit dem nächsten ebenso. Bald werden Sie feststellen, dass Ihre Sorgen wie Wolken weitergezogen sind und sich über Ihnen der blaue Himmel ausbreitet.

Wie Sie sich in Stresszeiten Oasen der Ruhe schaffen können

Fühlen Sie sich gerade gestresst? Dann seien Sie willkommen im Club der modernen Menschen. Immer mehr Menschen leiden heute unter einer dauerhaft hohen Belastung durch Beruf und Familie. Doch nicht jede hohe Arbeitsbelastung muss gleich Stress sein. Wer etwas mit viel Freude macht, kann auch über längere Zeit eine große Beanspruchung aushalten. Aus positivem Stress kann jedoch negativer Stress werden, wenn uns die Motivation für das Handeln verloren geht und wir nicht mehr abschalten können. Dass wir auf Stress körperlich reagieren, ist zunächst eine äußerst wichtige Schutzfunktion, die evolutionsbiologisch überlebenswichtig war. Wenn unsere Vorfahren in Gefahrensituationen gerieten, versetzten Stresshormone den Körper in Alarmbereitschaft, um der Gefahr zu begegnen. Wenn ein System jedoch zu lange hoher Anspannung ausgesetzt ist, stellt sich Erschöpfung ein. Wichtig ist es daher, sich über die Herkunft des Stresses bewusst zu werden. Es gibt Stress, der durch äußere Faktoren bedingt ist und Stress, der durch unsere inneren Überzeugungen entsteht. Bei ersterem haben wir nicht immer die Möglichkeit, ihn zu reduzieren. Es gilt daher, nach effektiven Strategien zu suchen, mit ihm umzugehen. Schaffen Sie sich Stressoasen, in die Sie sich immer wieder für einige Zeit, und sei es auch nur für einige Atemzüge, zurückziehen können. Die Wahl der Mittel zur Stressreduzierung ist sehr typenabhängig. Spüren Sie, was Ihnen guttut.

Manchen Menschen hilft es, sich zu bewegen, andere brauchen ein paar Minuten völlige Ruhe, wiederum andere arbeiten mit Entspannungstechniken. Auf die zweite Form von Stress, der durch eigene Überzeugungen ausgelöst wird, können wir hingegen direkt zugreifen, indem wir unsere Gedankenmuster erforschen. Da die Gedanken die Grundlagen unseres Handelns sind, lohnt es sich anzuschauen, ob der Stress, den wir beklagen, auch wirklich unser eigener ist. Oftmals neigen wir dazu, uns anderen Meinungen anzuschließen. Können wir vielleicht keine Grenzen ziehen, weil wir Angst vor Zurückweisung haben? Oder sind wir etwa davon überzeugt, dass wir immer perfekt sein müssten, um anderen Menschen zu gefallen? Solange wir Anerkennung ausschließlich in der Außenwelt suchen, müssen wir die Spielregeln dieser Welt erfüllen. Und

in unserer Leistungsgesellschaft lautet die erste Regel: hohe Leistungsbereitschaft. Doch wo steht geschrieben, dass wir nach diesen Regeln das Spiel unseres Lebens spielen müssten?

Wir sollten unsere eigenen Glaubenssätze überprüfen. Uns bewusst machen, weshalb wir etwas tun und für wen wir es tun. Und im nächsten Schritt klären, was geschehen würde, wenn wir es nicht mehr tun. Machen Sie sich bewusst, dass es nichts Wertvolleres gibt als diesen Augenblick, in dem Sie leben. Das braucht keine Bestätigung durch den Chef oder Partner. Nichts in dieser Welt kann sie zwingen, etwas zu tun, was Sie nicht mit innerer Zustimmung tun möchten. Es ist Ihr Leben. Und es sind Ihre Gedanken, die bestimmen, wohin die Reise Ihres Lebens geht.

Soforthilfe: Atmen gegen den Stress

Die Hummel-Atmung ist eine einfache und zugleich hochwirksame Atemtechnik aus dem Hatha Yoga. Sie dient der Entspannung und Beruhigung. Setzen Sie sich in die Meditationshaltung. Atmen Sie ein und erzeugen Sie beim Ausatmen einen Summton wie das Summen einer Hummel.

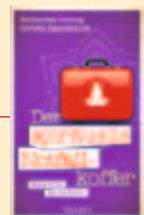
Sie können diese Übung intensivieren, indem Sie die Ohren mit den Zeigefingern verschließen. Werden Sie ganz eins mit der Klangvibration und lassen Sie diese Ihren Kopf und den ganzen Körper erfüllen. Wiederholen Sie dies mindestens neun Mal. Sie werden bereits nach den ersten Atemzügen wahrnehmen, wie Ihr Stresspegel spürbar sinkt.



Katharina Ceming/Christa Spannbauer

BUCHTIPP

Katharina Ceming/Christa Spannbauer
Der spirituelle Notfallkoffer
Trinity Verlag, € 14,99



Miramar Lichtglobuli



Lichtglobuli zur Unterstützung für Körper, Geist und Seele.

Silke Kuderer

Leopoldstraße 15 77740 Bad Peterstal-Griesbach
Tel.: +49 7806 1457 E-Mail: info@miramarlichtglobuli.de
Mehr Informationen finden Sie auf meiner Internetseite:
www.miramarlichtglobuli.de