

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Resilienz: Was die Seele stark macht

Inhalt

Heft 94

- Resilienz lernt man in der Kita
- Resilienz - wozu?
- In allen Lebensbereichen stark
- Mit Hochsensibilität Resilienz entfalten
- Resilient bleiben als Berater und Coach
- Management à la Stehaufmännchen
- Mehr Gelassenheit durch Achtsamkeit



Achtsamkeit - ein Weg zu mehr Belastbarkeit

Meditation fördert die Selbststeuerung und die wiederum fördert die Resilienz.



Bärbel Schwietzke-Klein, systemische Organisationsberaterin/Coach sowie Yoga- und Meditationslehrerin, kombiniert moderne systemische Coachingmethoden mit uralten fernöstlichen Übungen. Sie lebt und arbeitet - in eigener Praxis - in Mainz-Hechtsheim. www.lebenundyoga.de

»Bei der Meditation geht es nicht um den Versuch, irgendwo hinzugelangen. Es geht darum, dass wir uns selbst erlauben, genau dort zu sein, wo wir sind, und genau so zu sein, wie wir sind, und desgleichen der Welt zu erlauben, genau so zu sein, wie sie in diesem Augenblick ist.« (Jon Kabat-Zinn)

Schon Buddha wusste: Der Mensch ist darauf eingerichtet, alles was ihm begegnet, zu taxieren, zu bewerten und zu beurteilen. Das macht unglücklich und krank, es bedeutet: Stress und Leiden. Das Bewerten geschieht meist völlig unbewusst und in Bruchteilen von Sekunden. Oft spielen dabei alte Erlebnisse eine Rolle, die uns vielleicht schon in der frühen Kindheit zu einem bestimmten Verhalten getrieben haben. Auch als Erwachsene behalten wir dieses Verhalten bei, obwohl es nicht hilfreich ist. Wir ärgern uns, fühlen uns hilflos, ja ausgeliefert, und geraten immer tiefer in die Stress-Spirale.

Woher kommen diese Reaktionen?

Das menschliche Gehirn verfügt über Automatismen wie etwa den „Flucht-Kampf-Mechanismus“, die uns in die Lage versetzen, in Gefahrensituationen blitzschnell zu reagieren und unser Leben zu retten. Allerdings sind wirkliche Gefahrensituationen in unserem Leben nicht mehr an der Tagesordnung. Unser Gehirn reagiert auf Stress und unangenehme Erfahrungen jedoch noch so, als bedrohe uns der Säbelzahn tiger. Es kommt ein Impuls von außen, er wird blitzschnell bewertet und die Bewertung löst eine entsprechende Reaktion aus. Dieses Reiz-Reaktions-Muster läuft im ältesten Teil unseres Gehirns, im Stammhirn ab, ohne dass unser Verstand eingeschaltet wird. Wir sind im Autopilot-Modus und laufen wie „fern-gesteuert“ herum. Dies geschieht „ganz von alleine“, ohne Nachdenken und vor allem ohne ein Abwägen „vernünftiger“ Argumente. Dieser Zustand passt so gar nicht zu unserem Anspruch als vernunftgesteuerte und zielorientierte Wesen und hindert uns daran, unser Verhalten sinnvoll zu steuern, angemessen zu reagieren und effektive Strategien zur Lösung unserer Probleme zu entwickeln.

Wie wirkt „Achtsamkeit“?

Es geht bei der Achtsamkeitspraxis darum, diesen winzigen Moment zwischen Reiz und Reaktion zu verlängern, den Automatismus zu unterbrechen und eine bewusste, durchdachte Reaktion an die Stelle der unbewussten Autopilot-Reaktion zu setzen. Ich nenne dies den „Moment der Freiheit“, weil sich genau da entscheidet, ob wir frei und unabhängig über unser Leben entscheiden oder uns von (inneren oder äußeren) Reizen und Impulsen fremdsteuern lassen. Wissenschaftliche Studien zeigen: Bei Menschen, die regelmäßig meditieren (= Achtsamkeit praktizieren) ist der Teil des Gehirns, der für Selbstregulation zuständig ist, überdurchschnittlich gut mit den restlichen Hirnarealen vernetzt. Diese Menschen lassen sich nicht so leicht ablenken und schneiden in Tests zur geistigen Flexibilität überdurchschnittlich gut ab. Schon ein Achtsamkeitstraining von nur 8 Wochen zeigt hier deutliche Ergebnisse.

Bei Menschen hingegen, die nicht regelmäßig meditieren, sind die Nervenverbindungen zwischen den Teilen des Gehirns weniger stark ausgeprägt. Diese Menschen sind weniger konzentriert und zeigen Probleme, ihr Verhalten an die Situation anzupassen. Oft neigen sie zu Aggression oder Impulsivität. Also: Wer regelmäßig meditiert und Achtsamkeit auch im Alltag praktiziert, ist besser gewappnet, den Anforderungen des Lebens zu begegnen und kann – auch in Stresssituationen – angemessen und differenziert reagieren.

Was braucht's, um zu starten?

Wer mit der Achtsamkeitspraxis beginnen will, braucht – außer einem Stuhl oder Kissen - vor allem drei Dinge:

1. **Die Absicht:** Ich muss mir zunächst mein Ziel bewusst machen. Möchte ich z.B. gelassener sein, einen konkreten Konflikt lösen bzw. vermeiden oder gezielter auf meine Gesundheit achten? Es ist entscheidend, dass ich mein Ziel deutlich vor Augen habe.
2. **Die Aufmerksamkeit:** Um meine Gewohnheiten ändern zu können, muss ich mein Verhalten zunächst wahrnehmen und beobachten. Ich betrachte mich selbst und meine körperlichen und seelischen Reaktionen als „Wahrnehmungsobjekt“ und werde mir in jedem Moment bewusst über meine persönlichen Muster und Reaktionen - meine „Autopiloten“ - und wie ich damit umgehe.
3. **Die wohlwollende Haltung:** Es ist wichtig, nicht nur für andere, sondern vor allem auch für mich selbst eine freundliche, wohlwollende Haltung einzunehmen. Nicht gleich kritisieren und abwerten, wenn es mal nicht so rund läuft, sondern Mitgefühl für mich selbst entwickeln. Fehler und Rückschläge verzeihen und mich mit all meinen Fehlern und Macken annehmen. Nur dann kann ich diese wohlwollende Haltung auch für andere entwickeln.

Und dann heißt es: ÜBEN, ÜBEN, ÜBEN!

Hier einige Beispiele für (formelle) Achtsamkeitspraxis:

- Die wichtigste Achtsamkeitsübung ist die „Aufmerksamkeit auf den Atem“ (Atemmeditation). Die leisen Bewegungen des Ein- und Ausatmens werden beobachtet, ohne den Atem dabei zu verändern oder zu kontrollieren. Wenn die Gedanken abschweifen (und das tun sie – immer wieder!), soll man sich nicht ärgern, sondern freundlich aber bestimmt immer wieder zur Beobachtung des Atems zurückzukehren.
- Genauso kann man verschiedene Körperwahrnehmungen in den Mittelpunkt der Achtsamkeitspraxis stellen („Vipassana“ Meditation). Gerade wenn man versucht, einige Zeit still zu sitzen, geschehen „merkwürdige“ Dinge im Körper: Es juckt und zwickt plötzlich überall, man hat das Gefühl, Ameisen krabbeln über den Körper oder ein Haar tanzt vor der Nasenspitze herum. Hier gilt es, diese „Wahrnehmungen“ (die jeder erfährt, der mit dem Meditieren beginnt) nur zu beobachten und den Bewegungsimpulsen zu widerstehen.
- Der Body Scan ist eine Achtsamkeitsübung, bei der man nacheinander seine Aufmerksamkeit auf verschiedene Körperteile lenkt und versucht, diese bewusst zu spüren. Dabei nimmt man eine beobachtende Haltung an und bemüht sich um volle Aufmerksamkeit. Der Body Scan verhilft zu einem besseren Gefühl für den eigenen Körper. Man kann erspüren, was einem gut tut oder fehlt und welche

anderen Bedürfnisse sich hinter den Wahrnehmungen verbergen können.

- Bei der Achtsamkeitspraxis hilft es, die Haltung des „Inneren Beobachters“ einzunehmen. Man kann sich diesen Beobachter als ein sehr freundliches, wohlwollendes Wesen vorstellen, ihm einen Namen geben und einen Platz neben sich zuweisen. Wann immer man merkt, dass man ungeduldig wird oder zu kritisch mit sich umgeht, lässt man sich vom „Inneren Beobachter“ wieder zurückführen in eine liebevolle und freundliche Haltung sich selbst gegenüber.
- Darüber hinaus gibt es sehr wohltuende und stärkende formelle Meditationen und Phantasie Reisen, die durch ihre positiven Bilder Kraft spenden und die Belastbarkeit in Krisenzeiten fördern. So zum Beispiel die „Meditation der liebenden Güte“ aus der buddhistischen Praxis oder die „Bergmeditation“ aus dem Achtsamkeitsprogramm „MBSR“ (Mindfulness-based Stress Reduction) nach Jon Kabat-Zinn.
- Achtsamkeit kann aber auch sehr wirkungsvoll „informell“ geübt werden, im „normalen“ Alltag. Zum Beispiel: Achtsam essen. Achtsam zuhören. Achtsam gehen. Achtsam Treppen steigen. Achtsam die Umgebung wahrnehmen... Achtsamkeit geht immer und überall.

Achtsamkeit regelmäßig üben

Ich weiß aus eigener Erfahrung: Das ist viel leichter gesagt als getan. Unser Autopilot ist sehr stark und mächtig, schließlich hat er bereits viele Jahrtausende „Vorsprung“. Um das Gehirn auf neue Wege zu lenken, muss man diese Wege immer wieder gehen. Man kann sich dies vorstellen wie einen Trampelpfad durch einen Urwald. Beim ersten Mal muss man sich erst einen Weg durch das Dickicht erkämpfen. Wenn man ihn dann öfter geht, zeichnet sich eine schmale Spur ab, der man folgen kann. Wenn man zu lange pausiert, verwildert der Weg wieder und man muss von vorne anfangen. Erst nach längerer Zeit wird der Weg so breit und bequem, dass man ihn auch „automatisch“, also aus Gewohnheit einschlägt und den alten Weg „links liegen lässt“.

Die Mühe lohnt sich: Achtsamkeit macht den Weg frei für Frieden, mit sich selbst und der Umwelt. In dieser gelassenen, wohlwollenden Haltung können sich alle positiven und stärkenden Gedanken und Verhaltensweisen in uns entfalten. Wir haben die Freiheit, uns zu entscheiden, FÜR unsere Gesundheit, FÜR Versöhnung, FÜR das Leben. Und GEGEN alles, was uns schwächt und krank macht.

Das ist auch Resilienz.

Verein für praktizierte Individualpsychologie



Verein für praktizierte
Individualpsychologie e. V.

Vorstand

1. Vorsitzender, Werner Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: w.strubel@vpip.de

2. Vorsitzende, Johanna Fischer

Pfarrstraße 41 / D-73773 Aichwald / Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: j.fischer@vpip.de

Vorstandsmitglied, Renate Görg-Wollenweber

In den Schmiedgärten 7 / D-67245 Lamsheim / Tel. +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: r.goerg-wollenweber@vpip.de

Kassiererin, Ingrid Czerwinski

Enzstr.12 b / D-76344 Eggenstein-Leopoldshafen / Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: i.czerwinski@vpip.de

Schriftführerin, Ulrike Strubel

Alleestr. 16 / D-67105 Schifferstadt / Tel. +49(0)6235-920926 / e-mail: sekretariat@vpip.de und u.strubel@vpip.de

Themenschwerpunkt der nächsten Ausgabe:

Stress vermeiden - Balance finden

Redaktionsschluss: 1. März 2016

AnsprechpartnerInnen

Silvia Bürhaus-Knapp

Tel. +49(0)7151-906250 / e-mail: familienrat@vpip.de
Information und Anmeldung zur Familienrat-Trainer-Ausbildung

Ingrid Czerwinski

Tel. +49(0)7247-2812 / e-mail: regionen@vpip.de
Kontaktperson für die Vpip-RegionalleiterInnen

Johanna Fischer

Tel. +49(0)711-8826751 / e-mail: fortbildung@vpip.de
Information und Anmeldung zu Vpip-Fortbildungen

Sabine Wendel

Tel. +49(0)6235-98725 / e-mail: s.wendel@vpip.de
(Buch-)Bestellung und Versand der Familienrat-Training-Flyer

Roswitha Förster

Tel. +49(0)6673-919121 / e-mail: r.foerster@vpip.de
Kontaktperson für ausgebildete Familienrat-TrainerInnen

Renate Görg-Wollenweber

Tel: +49(0)151-58792005 (mobil) / e-mail: ip-forum@vpip.de
Information und Anmeldung zum IP-Forum

Lichtblick

Magazin für praktizierte
Individualpsychologie

Impressum

Das Magazin für praktizierte Individualpsychologie Lichtblick ist das offizielle Organ des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (Vpip), mit dem Schwerpunkt auf der Beschreibung und Darstellung praxisorientierter Individualpsychologie. Herausgeber ist der Vorstand des Vereins für praktizierte Individualpsychologie e.V. (Vpip).

Redaktionsanschrift: e-mail: magazin@vpip.de

Mediadaten mit allen Informationen zu Anzeigen finden Sie unter www.vpip.de/downloads

Das Copyright aller namentlich gekennzeichneten Artikel liegt bei den Autoren. Das Copyright aller übrigen Beiträge liegt beim Verein für praktizierte Individualpsychologie e.V. Nachdrucke sind in jedem Fall genehmigungspflichtig. Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben die persönliche Meinung der Autoren wieder. Eingesandte Beiträge aller Art haben kein Recht auf Veröffentlichung. Die Redaktion behält sich Kürzung und Bearbeitung der eingesandten Manuskripte sowie Kürzung der Leserbriefe vor. Für die Rücksendung unverlangt eingesandter Manuskripte kann nicht garantiert werden. Zur Veröffentlichung gelangen nur Artikel, die per e-mail oder auf CD an die Redaktion gesandt werden.

Das Magazin Lichtblick erscheint 4x im Jahr und kann regelmäßig zum Preis von € 20,00 bezogen werden. Bestellungen bitte an das Sekretariat. Mitglieder des Vereins für praktizierte Individualpsychologie erhalten die Zeitschrift kostenlos. Das Magazin Lichtblick wird gedruckt auf chlorfrei gebleichtem Papier. Ansprechpartnerin für die Webseiten www.vpip.de und www.familienrat.eu ist Ulrike Strubel / e-mail: u.strubel@vpip.de.