

Wie geht Beziehung?

Das Bedürfnis nach guten Beziehungen gehört zu unseren zentralen Bedürfnissen. Aber was bedeutet in diesem Zusammenhang „gut“? Ob eine Beziehung als gut, also als liebevoll, wertschätzend, zuverlässig – um nur ein paar der wünschenswerten Qualitäten zu nennen – erlebt wird, hängt u. a. von der jeweiligen Entwicklungsphase und dem persönlichen Temperament ab. Mal brauchen wir mehr Schutz und Geborgenheit, mal mehr Freiheit und Weite.

Wie wir unsere Beziehungen so gestalten können, dass wir uns wohlfühlen, soll Thema der Vorträge sein. Dabei geht es auch darum, unpassende Einstellungen und Verhaltensweisen zu finden und zu modifizieren.

Vortrag 1: **27. 09. 2022 In Beziehung zu sich selbst sein – die persönlichen Eigenheiten würdigen und nutzen**

Vortrag 2: 08.11. 2022 In Beziehung mit anderen sein – die Andersartigkeiten würdigen und nutzen

Ort: Dreieich (Sprendlingen), HLL, Frankfurter Str. 160-166, Haus 2, Aula

Das Bedürfnis nach Beziehung ist das zentrale menschliche Bedürfnis. Ohne uns in Beziehung zu setzen zu etwas oder jemandem sind wir nicht handlungsfähig. Soziale Beziehungen – und seien sie auch eher belastend als erfreulich für den einzelnen – sind zudem die Voraussetzung für unser Leben bzw. Überleben.

Beziehung

- **be** als Präfix wird in **Beziehung** transitiv verwendet, wodurch **Ziehen** zu einer wechselseitigen Handlung zwischen zwei (oder mehreren) Personen oder Zusammenhängen wird.
- Das **Ziehen** ist in **Beziehungen** also die notwendige Handlung: Man muss hin greifen, zu sich hinziehen, um Beziehung herzustellen – und sich seinerseits ergreifen und hinziehen lassen.

Aufgrund der Tatsache, dass wir durch unsere fünf Sinne und unsere naturgemäße komplexe Hirnaktivität mit der **Fähigkeit zur Wahrnehmung** ausgestattet sind, leben wir von Anfang an sozusagen in zwei Welten: Wir nehmen etwas wahr – ein Körpergefühl, eine Emotion, ein Geräusch, eine Reaktion eines Menschen, eine Wirkung unserer Handlung usw. – und müssen das, weil wir es hirnorganisch gar nicht anders können, mit uns selbst als Leib-Seele-Wesen in Beziehung bringen. Viele transitive Verbformen wie „*sich beziehen auf*“ oder „*das versteht sich von selbst*“ oder „*Ich sehe mich in der Rolle als...*“, „*Ich fühle mich...*“ und viele mehr vergegenwärtigen uns auch sprachlich immer wieder, dass wir in diesen beiden Welten leben.

Bei der Selbstwahrnehmung oder der Beziehung zu sich selbst gibt es also immer einen Teil, der faktisch wahrnimmt, und einen Teil, der diese wahrgenommenen Fakten deutet und zur Regulierung des Handelns nutzt. Der Vorgang ist vergleichbar mit einem Blick in den Spiegel: Ich sehe mich, das löst Gefühle aus, die eingefärbt werden von der inneren Haltung, die ich zu mir selbst habe.

Wie ich mich selbst tatsächlich wahrnehme, hängt von den Bewertungen ab, die wir seit frühester Kindheit erfahren haben und die wir als Orientierungswerte für unsere Selbsteinschätzung verinnerlicht haben. Dadurch kann der Blick auf sich selbst eher wohlwollend oder abwertend oder auch überbewertend ausfallen.

Die Notwendigkeit, uns in Beziehung zu uns selbst und der Welt zu bringen, um handlungsfähig zu sein, hat uns in der frühesten Kindheit in starke Abhängigkeit gebracht. Dadurch haben wir Aspekte von Beziehung akzeptieren und zum Teil verinnerlichen müssen, die irgendwie feindlich uns selbst gegenüber sind – dazu gehören zum Beispiel Wertungen in Bezug auf unser Aussehen oder unser Temperament, dazu gehören Forderungen der Erwachsenen in Bezug auf Verhaltensformen wie Artigkeit, Fleiß, Rücksichtnahme, dazu gehören starre Regeln, Vorurteile usw.

All diese oft mehr unbewusst als bewusst wahrgenommenen Forderungen von außen wurden zum Teil so verinnerlicht, dass sie wie ein Filter fungieren, der zwischen der eigenen Wahrnehmung und der Deutung unserer Wahrnehmungen geschaltet ist. Wir sehen praktisch vieles durch die Brille unserer Vorurteile, die wir aus einer Mischung von Selbstwahrnehmung und Fremdbewertung geschaffen haben.

So kurzsichtig geworden, traktieren wir uns mit Veränderungsvorschriften, die oft gar nichts mit unseren persönlichen Möglichkeiten und Wertvorstellungen zu tun haben. Also: Nehmen Sie die falsche Brille ab! So lösen sich die quälenden Vorschriften, sich verändern zu müssen, wie von selbst auf.

Betrachten wir zunächst einmal, wie wir diese **Veränderungswut** eindämmen und in Bahnen lenken können, die unser Wohlgefühl fördern und die Beziehung zu uns selbst auch zu einer Beziehung zu unserem Selbst machen.

Seien Sie sich bewusst, dass unsere Fähigkeit zur Wahrnehmung, die uns Orientierung in der Welt ermöglicht, **IMMER** auch das wichtigste Mittel ist, um uns in Beziehung zu uns selbst zu halten oder wieder mehr zu bringen. Außerdem ist sie die Basis für unsere Entscheidungen und unseren Willen. Und das bewusste Wahrnehmen erfordert Raum, Muße und Wille.

Selbstwahrnehmung

- Nehmen Sie eine wohlwollende innere Haltung ein – z.B. die des Staunens.
- Schauen Sie direkt oder gefühlsmäßig in den Spiegel.
- Nehmen Sie sich dabei mit allen fünf Sinnen wahr.
- Machen Sie sich bewusst: So ist das jetzt! So bin ich jetzt!

Sollten Sie bei der Selbstreflexion Unbehagen wahrnehmen, das ausschließlich Ihren Werten, Ihrem Bedürfnis nach Veränderung entspringt, prüfen Sie sehr genau, was es tatsächlich zu ändern gilt.

In der Betriebsorganisation kennt man für Umstrukturierungen drei wichtige Arbeitsschritte:

1. Ist-Analyse
2. Soll-Konzeption
3. Umsetzung in Schritten, die den notwendigen Ablauf respektieren und nicht stören.

Nicht viel anders sollten Sie bei der Selbstwahrnehmung und der anschließenden Planung und Durchführung von Veränderungen des Verhaltens oder der Einstellungen vorgehen.

Anregungen zur Verbesserung der Beziehung zu sich selbst: Selbstmächtigkeit

- Nehmen Sie **mit allen fünf Sinnen** eine eigene Verhaltensweise wahr, die **Sie selbst** als veränderungsbedürftig einschätzen.
- Machen Sie sich bewusst: So mache ICH das zurzeit! So bin ICH jetzt!

- Nehmen Sie Ihre **Handlungs- und Entscheidungsmacht** wahr: *Wenn ICH das ändern will, dann finde ich eine neue Form – aber ich lasse mir keine andere Form aufdrängen!*
- Nehmen Sie wahr, womit Sie Ihr Wohlfühl in Bezug auf die Art dieses Verhaltens steigern können – und tun Sie genau das.

Also, verändern Sie nicht planlos an sich rum! Erst wenn Sie eine anvisierte Veränderung mit Wohlfühl verbinden können, können Sie die Kräfte aus dem Selbst mobilisieren, die für den Modulationsprozess nötig sind.

Besonders quälend werden die Haltungen von „Das darf nicht sein!“, wenn es um Erscheinungen geht, die wir nicht sofort mit direktem Handeln verändern können – Körperbau, Alter, Körpersymptome, Temperament, Fähigkeiten, intensive Gefühle usw. Manches können wir überhaupt nicht verändern, manches nur mit großer Achtsamkeit und Geduld, die wir aber vielleicht nicht aufbringen können oder wollen.

Und dann gibt es noch die aggressiven Helfer, die solche Dinge anbieten wie Schönheitschirurgie, Fettabsaugung, Anabolika, Haarverlängerung...

- Sich von Fremdbestimmung leiten zu lassen, demotiviert, verhindert Selbstverwirklichung.
- Wohlfühl kann sich kaum einstellen.
- Durchhaltevermögen und die Kreativität werden immer weniger.
- Vorurteile sich selbst gegenüber werden immer mehr.

In der Überanpassung können die wesensgemäßen Potenziale kaum noch erkannt werden, wodurch z.B. Durchhaltevermögen oder Lust, sich anzustrengen oder Kreativität zu entwickeln, mehr und mehr geschwächt werden. Dadurch wächst unsere Zustimmung zu den Werturteilen, die uns in früheren Entwicklungsphasen übergestülpt wurden. Wir betrachten uns irgendwann selbst als „unfähig“, „komisch“, „lästig“ usw.

Sie können die Formen der Fremdbestimmung erkennen an gesprochenen oder gedachten Sätzen, die mit „*Ich muss...*“ anfangen.

Stoppen Sie den inneren Gehorsamsmechanismus, indem Sie – laut oder in Gedanken – fragen: „*Muss ich?*“. Allein die Geste des In-Frage-Stellens verändert etwas; denn es entsteht ein innerer Raum, in dem sich Ihre persönlichen Potenziale neu ordnen können – statt eilig zu erfüllen, was von außen diktiert wird.

Die ganz in Ruhe und mit wohlwollender Einstellung praktizierte Selbstreflexion ist wichtig: Indem Sie sich **Zeit nehmen**, wahrzunehmen, dass Sie etwas so machen, wie Sie es gerade machen, können Sie wahrnehmen, ob das Tun zu Ihnen passt oder nicht. Sie brauchen sich nicht daran zu orientieren, dass es irgendjemand anderem nicht passt.

Erst wenn Sie wissen, dass Ihr eigenes Verhalten Ihnen selbst Unbehagen bereitet, erst dann besteht Veränderungsbedarf. In allen anderen Fällen gilt das Prinzip, dass Sie sich in Ihrem So-Sein der Welt zumuten können und sollen. *Zumuten* bedeutet: Keine Angst vor dem Zeigen des eigenen So-Seins zu haben im Vertrauen auf den Mut des Gegenüber, damit umzugehen.

Sie werden überrascht sein, wie viel von dem, was Sie durch die falsche Brille in der Veränderungswut betrachtet hatten, sich als etwas erweist, von dem Sie mit tiefer Überzeugung sagen können: *Das lasse ich jetzt so! Weil ich so bin! Weil das zu meinen Eigenarten gehört!*

Eine solche Entscheidung ermächtigt Sie ganz von innen her, auch in der Kommunikation mit anderen deren Veränderungsforderungen an Sie ins Leere laufen zu lassen. So können Sie z.B. persönliche Großprojekte einstellen wie andere nicht enttäuschen, nicht ärgern, nicht verletzen zu wollen und wohlwollend jedem erlauben, auf ganz eigene Art auf Sie und Ihr So-Sein zu reagieren.

Machen Sie sich bewusst, dass jeder Versuch, eine bestimmte Reaktion beim Gegenüber oder ein bestimmtes Ergebnis bei einer Tätigkeit zu erzielen, einer inneren Haltung von Anmaßung entspringt: Wir haben ja keine Macht über die Gefühle und Handlungen anderer, wir haben oft auch keine Macht über die Reaktion von bestimmter Materie.

Je höher die eigenen Erwartungen an andere und an das Leben sind, umso schwerer erscheint einem das Leben an sich.

Indem wir möglichst klar unsere Motive und unsere Möglichkeiten in einer Situation wahrnehmen, können wir frei und wohlgenut mit den Reaktionen umgehen, können uns überraschen lassen. Sich freizumachen von starren Erwartungen, macht uns zu besseren Menschen. So können wir Tugenden entwickeln wie Großzügigkeit, Toleranz, Respekt.

Denn tatsächlich entspringt ein großer Teil unserer Erwartung, dass andere mit anderen Gefühlen auf uns reagieren sollten als sie uns jeweils zeigen, inneren Haltungen wie Rechthaberei, Intoleranz, Sucht nach Lob, Forderungen nach einer ganz bestimmten Art von Liebe und jener Veränderungswut, die vor nichts Halt macht und die eigene Macht überschätzt. Erwartungshaltungen sind eine verinnerlichte Form von Bedürftigkeit, eine Art von Unreife.

Respektieren Sie die Unmöglichkeit, andere verändern zu können, versuchen Sie es erst gar nicht mehr, sondern genießen Sie es, wohlwollend zu sein – das erleichtert ungemein. In dem Zusammenhang will ich noch mal an die segensreiche Haltung des Staunens erinnern. Ich kann Sie gar nicht oft und intensiv genug ermutigen, die einzuüben, bis Sie Ihnen vollkommen selbstverständlich geworden ist: AHA! SO KANN JEMAND ALSO AUCH REAGIEREN!

Sie werden also ein besserer Mensch, indem Sie sich selbst gegenüber wohlwollender sind und damit Kräfte entfalten, die ganz von innen her für Ihren persönlichen Schutz und Ihre emotionale Sicherheit und – ganz wichtig – für Ihr basales Wohlgefühl sorgen. Und damit indirekt auch für das Wohlgefühl bei anderen, weil Sie Ihr Wohlgefühl quasi verströmen; denn die eigene Ausstrahlung hat tatsächlich eine große Veränderungsmacht.

Wie finden wir nun das eigene Maß zur Beurteilung von uns selbst und von da aus zur Beurteilung aller Erscheinungen um uns herum?

Der grundlegende Wert, an dem wir jede Erfahrung messen können, ist unser persönliches Wohlgefühl. Erst wenn wir diese basale Qualität für uns ganz individuell kennen, können wir passende Entscheidungen treffen und angemessene Handlungen ausführen.

Es ist jedoch oft gar nicht so einfach, dieses persönliche Wohlgefühl überhaupt wahrnehmen zu können. Viel zu oft mussten wir uns ja nach dem – meist nur vermuteten – Wohlgefühl der Menschen um uns herum kümmern, haben Neigungen und Fähigkeiten unterdrückt, in der Hoffnung, Mama und Papa würden dadurch glücklicher. Zudem haben wir aufgrund unserer frühen Abhängigkeitserfahrungen die Wachsamkeit in Bezug auf die Gestimmtheit der uns umgebenden Menschen und Umstände intensiv eingeübt. Oft geht unser Blick zuerst zum anderen und viel später erst in Richtung unseres eigenen Wohlgefühls.

Beziehungsfähigkeit besteht aus einem individuellen Netzwerk von gemachten Erfahrungen und persönlichen Eigenheiten. Wenn die verinnerlichteten fremden Bedürfnissen einen automatischen Gehorsam gegenüber fremden Zuschreibungen oder Vorurteilen verlangen, ist es Zeit, sich auseinanderzusetzen mit dem, was ICH bedeutet. Denn dann ergibt sich ganz nebenbei auch alles, was NICHT-ICH bedeutet und somit meist wenige bis gar keine Relevanz für das eigene Wohlfühl hat.

Manchmal wissen wir gar nicht mehr genau zu sagen, wie, womit wir uns tatsächlich wohlfühlen, weil all die eigenen und fremden Ansprüche in uns verknötet sind, uns verwirren. Deswegen ist es sinnvoll, sich an Phasen oder auch an einzelne Momente im Leben zu erinnern, die ganz eindeutig mit Wohlfühl verbunden sind. Ein solcher Vorgang braucht Aufmerksamkeit und Zugewandtheit in Bezug auf sich selbst.

Das eigene Wohlfühl als Orientierungswert

1. Konzentrieren Sie sich auf Ihre **Erinnerung**: In welchen Phasen, bei welchen Beschäftigungen, in welcher Beziehung... haben Sie sich wirklich wohlfühlt?
2. Wie erleben Sie dieses Wohlfühl? Nehmen Sie **mit allen Sinnen wahr**.
3. Malen Sie ein Bild von diesem Wohlfühl oder wählen Sie ein Foto, das dieses Wohlfühl am deutlichsten repräsentiert oder schreiben Sie für sich eine Liste oder eine Geschichte dazu.
4. Betrachten Sie **jeden Tag** das Bild oder die Liste und nehmen Sie Ihr Wohlfühl ganz gegenwärtig wahr – als Basis für Ihr Handeln und Denken.

Das eigene Wohlfühl pflegen

- Nehmen Sie Ihr wiederentdecktes Wohlfühl und die gute Beziehung zu sich selbst immer wieder bewusst wahr.
- Betrachten Sie sich immer mal wieder wohlwollend.
- Gönnen Sie sich etwas wirklich Erwünschtes.
- Setzen Sie sich klar gegen etwas zur Wehr, was Sie nicht mögen.
- Trauen Sie sich etwas Ungewöhnliches zu tun.
- Entwickeln Sie Rituale, um sich immer mehr an Ihr Wohlfühl zu gewöhnen.

Manchmal ist es auch von Vorteil, neue, ungewöhnliche Dinge regelrecht zu planen. Denn es gibt eine merkwürdige Paradoxie, was die Steigerung des basalen Wohlfühls betrifft: Einerseits wünschen wir uns nichts mehr als ein zufriedenes, beglückendes Leben. Andererseits sind wir aber so daran gewöhnt, Krisen – mehr oder weniger große – zu bewältigen, dass uns anhaltendes Wohlfühl aus unserer inneren sicheren Routiniertheit oder dem Kompetenzgefühl kippt.

Sie kennen sicher alle solche Sprüche wie: „Wenn es einem zu gut geht, passiert gleich was Schlimmes!“, „Das kann nicht lange gut gehen!“, „Den Vogel, der am Morgen singt, frisst am Abend die Katz!“ und ähnlich destruktives Gedankenzeug.

Sie haben in der einen Übung Erinnerungen an Phasen des Wohlfühlens ins Bewusstsein geholt. Denken Sie jetzt einmal daran, WIE UND WODURCH diese Phasen jeweils geendet hatten. Auf diese Weise können Sie den **Miesmacher** in Ihrem Inneren enttarnen – und ihn nach und nach in eine freundliche, hoffnungsvolle und ermutigende Kraft verwandeln. Eventuell müssen Sie aber auch erkennen, dass er nicht zu verändern ist. Dann müssen Sie ihn irgendwie entsorgen. Das ist der erste Schritt zu einem neuen Wohlfühlritual.

Wir vergessen oft, dass auch jede Veränderung, also auch eine zum Guten hin, für innere Unsicherheit sorgt – selbst wenn wir uns das Gute intensiv wünschen. Denn unser Gehirn hat ja all die vertrauten

Handlungsroutinen so im Unterbewusstsein abgelegt, dass wir in jeder Situation schnell und zuverlässig jeweils Handlungen ausführen können, die angesagt sind.

Durch unsere sehr individuellen Erfahrungen wir vielleicht besonders intensiv gelernt, Krisen zu managen (weil Vater und Mutter ständig im Streit oder depressiv oder süchtig oder... waren) oder wir haben gelernt, die Ängste der Mutter, des Vaters vor sozialer Ächtung durch besondere Artigkeit zu beruhigen u.v.m. Dadurch haben sich sozusagen bestimmte innere „Muskel“ gestärkt und andere wurden geschwächt. Wir fühlen uns dann sehr sicher, wenn es Krisenhaftes, Beängstigendes, Unangenehmes zu bewältigen gilt. Da sind unsere trainierten „Muskeln“ sofort einsatzbereit.

Wenn wir uns nun auf das persönliche Wohlfühl als basale innere Atmosphäre einstimmen wollen, benötigen wir ganz andere innere „Muskeln“. Es kommt einem Prozess gleich, in dem man sich von Rechts- wieder auf Linkshändigkeit umgewöhnt. Die Umstellung vom Gehorsam dem Fremden gegenüber in den Gehorsam sich selbst gegenüber fordert vom Unterbewusstsein eine Neuorganisation von inneren Kräften, von Werten, Fähigkeiten, Bildern usw. Dazu braucht es die Führung durch unser Bewusstsein.

Das bedeutet, dass das bloße sehnsuchtsvolle Wünschen von mehr Wohlfühl das Unterbewusstsein nicht befähigt, konkrete Verknüpfungen mit konkreten Potenzialen zu leisten.

Unklare und sehnsuchtsvolle Ziele haben nicht die Kraft, neue, zum Selbst passende Handlungsformen und Handlungspotenziale zu schaffen. Sie erschöpfen sich meins im Konjunktiv: „Ich müsste mehr... machen“, „Ich sollte endlich mal...“... Es entsteht eher wieder so ein Gefühl von Unfähigkeit.

Seien Sie auf der Hut vor Sehnsüchten! Sie stellen eine innere Energieverknüpfung her zwischen einem Ziel, das in der Ferne liegt und einem Mangelgefühl in der Gegenwart („Irgendwo da draußen wartet die große Liebe, das Glück, der Reichtum... auf mich“), dem man nichts entgegensetzt. Man lässt das da draußen warten und beklagt sich, wenn es nicht kommt. Aber man will sich auch nicht auf den Weg machen dahin...

Seien Sie auch auf der Hut vor Konjunktiven! Das sind einfach nur hohl: Sie gehen von Bedingungen aus, die es nicht oder nicht mehr gibt („Wenn ich nur im Lotto gewinnen würde...“, „Man müsste noch mal 20 sein...“), sie gaukeln Tatkraft und Wille vor („Wenn ich Zeit hätte, würde ich jeden Tag Sport machen“.), sie nähren solche Untugenden wie Rechthaberei („Hättest du auf mich gehört...“). Also: Sie haben im Rahmen der Handlungsmacht keinen Sinn, erzeugen nur Druck und Unwohlsein. Achten Sie bewusst auf solche Sprachformen in Ihrem Denken oder in Gesprächen. Wehren Sie sie möglichst gleich ab wie lästige Stechmücken, bevor sie Sie pieken können.

Sehnsüchte und Denken in Möglichkeitsformen helfen nicht, das eigene Wohlfühl auch nur zu benennen. Sie bewirken eher, dass es im Inneren zu großer Unsicherheit kommt. Und das wiederum bewirkt, dass das Unterbewusstsein nach Schutzmechanismen verlangt. Wenn keine passenden neuen Schutzformen entwickelt werden können, greift das Hirn auf alte, bewährte Verhaltensformen zurück.

Betrachten wir ein Beispiel: Sie sind mit dem Auto unterwegs auf einer Strecke, die Ihnen vertraut ist. Am Morgen haben Sie erfahren, dass es da eine Umleitung gibt. Aufmerksam fahren Sie die neue Strecke. Am nächsten Tag sind Sie am Steuer in Gedanken schon bei dem, was Sie alles zu tun haben – und fahren Ihren üblichen Weg – und landen prompt in der Sperre.

Eigentlich will unser Hirn nur helfen; es sagt so was wie: „Aha, du bist grade nicht auf den Weg konzentriert, aber ich weiß ja aus Erfahrung, wo es hingehen soll, also: Vertrauten Weg ins innere Navi eingeben und den Fahrer, die Fahrerin in der gedanklichen Arbeit nicht stören!“

So ähnlich läuft das auch bei dem Vorhaben ab, die inneren Kräfte in Richtung von mehr Wohlgefühl auszurichten: Sobald die Aufmerksamkeit bzw. das Gefühl, die Verankerung des Wohlgefühls schaffen und genießen zu können, schwächer wird, übernimmt das Gehirn die Führung und aktiviert die alten, bewährten Verhaltensmuster. Die machen zwar nicht froh, aber wenigstens sicher. Und Sicherheit und Schutz gehen immer als Grundbedürfnisse vor, wenn es um Veränderungen geht.

Das ist natürlich auch sinnvoll; denn solange man nicht sicher sein kann, dass etwas Neues trägt, ist es gefährlich, das Alte abzureißen. Wer persönliches Wohlfühlen als unerlaubt verinnerlicht hat, bekommt schnell ein schlechtes Gewissen oder schlimmere Gefühle, wenn das gute Gefühl sich auszuweiten droht. Dieser Beängstigung begegnet man dann, indem man es ganz schnell abstellt – was wie automatisch passiert.

Dazu eignen sich alle Gewohnheiten, die einen auf bewährte Weise runterziehen in bekanntes Unwohlsein: viel essen, Alkohol trinken, den Fernseher einschalten, Pflichtanrufe machen, schnell noch was erledigen... Und schon fühlt man sich wieder im vertrauten Elend.

Nicht nur Handlungsgewohnheiten geben uns Stabilität und Sicherheit, auch vertraute Gefühlszustände erfüllen diesen Zweck. Wir halten schlechte Laune oft besser aus als das schlechte Gewissen wegen des eigenen Wohlergehens – besonders dann, wenn andere in unserer Nähe gar nicht glücklich sind.

Bauen Sie Ihr Wohlgefühl stetig weiter auf und aus, indem Sie die oben schon erwähnte Übung mit den Erinnerungen an Wohlfühlerfahrungen so oft wie möglich machen.

Um unser ICH besser verstehen und freundlicher betrachten zu können, ist es hilfreich, sich das Zusammenspiel unserer inneren Instanzen noch einmal bewusst zu machen: Wir werden geboren mit einem einzigartigen organismischen System aus Körper und Geist. Das **Selbst** ist unser inneres Wesen, ist die Gesamtheit all dessen, was wir an Potenzialen zur Gestaltung eines erfüllten Lebens von innen her zur Verfügung haben.

Da das Selbst und damit auch die Potenziale, die unser eigenes Wesen ausmachen, zunächst unbewusst und unsichtbar sind, kann niemand von uns voraussagen, was alles zu dem Prozess unserer ganz individuellen Selbstverwirklichung gehört. Deswegen ist auch in Bezug auf uns selbst und das, was aus uns werden kann, die Haltung von Neugier, freundlichem Interesse und Staunen wichtig.

Das Selbst gibt uns von innen her Zeichen, wenn bestimmte persönliche Kräfte genau die Reife haben, die jetzt zum realen Verwenden bereit sind. Solche neuen oder reif gewordenen Potenziale bemerken wir z.B. als Drang, etwas Neues zu tun oder auch in Form von Unruhe oder Unzufriedenheit. Dann brauchen wir weder Beruhigungsmittel noch Ablenkung oder Aktivismus. Dann sollen wir mit allen Sinnen erfassen, was jetzt wirklich unsere Sache ist – und die, und nur die, in Angriff nehmen. Mutig, entschlossen, staunend, wie jemand, der zu einem Abenteuer aufbricht. Das nennt man *Selbstverwirklichung*.

Nicht immer verstehen wir die Botschaften unseres Selbst so zu deuten, dass wir in völliger Sicherheit und Selbstverständlichkeit unsere ganz persönlichen Kräfte nutzen können. Wie schon erwähnt, sind in unserem Unterbewusstsein eigene und fremde Werte oft ungünstig miteinander verknüpft. Beim Bewusstsein kommen die Signale des Selbst also gefiltert und oft sehr entstellt an.

Um die fremden Aspekte deutlicher von den ureigenen Kräften unterscheiden zu können brauchen wir immer wieder Zeit und Raum, um uns unserer selbst bewusst zu werden. Dazu genügen drei Sekunden des Innehaltens immer mal wieder während des Tuns.

Auf der Basis früherer Überforderungen, verbunden mit einer Neigung zum Gehorsam und einem Bedürfnis nach Lob und Anerkennung kann sich eine psychische Störung namens *Multitasking* entwickeln. Jetzt werden einige von Ihnen heftig widersprechen wollen, weil sie *Multitasking* als besondere Fähigkeit – über die ja insbesondere Frauen verfügen sollen – anzusehen gelernt haben. Betrachten wir zur Klärung des Widerspruchs doch einmal den Ablauf einer *Multitasking*-Aktion:

Sie sind gerade im Wohnzimmer mit etwas beschäftigt und merken, dass sie dazu einen Gegenstand aus dem Keller brauchen. Sie machen sich auf in Richtung Keller, um den zu **holen**. Auf dem Weg sehen Sie diverse Sachen auf einem Haufen, die Sie **schnell ordnen**, und dann steht da noch eine Kiste, die Sie **schon längst** in den Keller **bringen** wollten. So werden also drei verschiedene Handlungssysteme nacheinander geöffnet und nicht nacheinander per angemessener Handlung abgeschlossen – wie unser für das Handeln zuständige Hirnareal das bräuchte.

Die Systeme von **Holen – Ordnen – Bringen** haben jeweils eine andere Handlungslogik, die eben auch jeweils andere Muskeln und Fähigkeiten zur Ausführung benötigen (das können Sie grade mal mit den entsprechenden Handgriffen ausprobieren). Die vermischen sich nun, es entsteht eine muskuläre Spannung im Körper, die teils fürs Holen, teils fürs Ordnen, teils fürs Bringen gedacht sind, aber zusammen keine Richtung und keine sinnlogische Handlung ermöglichen. Und dann steht man im Keller, guckt die Kiste an, die man noch in den Händen hält und fragt sie: „Was wollte ich eigentlich hier?“. Und die Kiste sagt nix.

Manchmal findet man selbst die Antwort auf die Frage, indem man aus der Verwirrung raus und wieder nach oben geht. Der Blick auf die Situation, in der die Absicht, etwas zu holen, sich ergeben hatte, weckt sofort wieder die Erinnerung. Machen Sie sich also keine Sorgen, dass womöglich demenzielle Entwicklungen Ihr Hirn allmählich schädigen würden, wenn Sie vergesslicher werden. Hören Sie einfach auf mit dem unsinnigen und stressigen *Multitasking*! Stoppen Sie die Gedanken, alles sofort erledigen zu müssen.

Selbst wenn man die verschiedenen Handlungen wortwörtlich auf die Reihe kriegt, ist diese Art von Vermischung von Tätigkeiten nicht wirklich *Multitasking*; denn wir können immer nur eine Handlung gleichzeitig ausführen. Die Angewohnheit, mehrere unterschiedliche Tätigkeiten ineinander zu verschränken strapaziert unser Gehirn, weil es ständig hin und her springen, immer wieder neue muskuläre Bedingungen schaffen und immer neue Fähigkeiten aktivieren muss.

Viele Menschen nehmen das Unbehagen, das mit dem *Multitasking* verbunden ist, oft gar nicht wahr; weil sie an den Druck der Überforderung gewöhnt sind, an das Getrieben-Werden, an das Verbot zum Ausruhen. Nur weil wir alte Antreiber in uns haben aus den früheren Entwicklungsphasen, konnten wir den Erfindern des *Multitasking* glauben, dass das was Gutes sei. Ist es halt einfach nicht!

Multitasking

- ist das Ergebnis von innerer Orientierung an fremden Werten,
- missachtet den eigenen WILLEN,
- verhindert das Wohlgefühl im selbstbestimmten Tun.
- **ALSO: Hören Sie auf damit!**

Um Neigungen zum *Multitasking* möglichst schnell wieder loszuwerden, kann es hilfreich sein, die eigenen Tätigkeiten entsprechend der Kriterien der Notfallmedizin, der Triage, zu gewichten.

- Sofort reagieren sollte man zum Beispiel, wenn jemand leibhaftig Kommunikation mit einem pflegt oder man ein Telefongespräch angenommen hat. Tut man das nämlich nicht, könnte die Beziehung Tod geweiht sein.
- Sehr dringend sollten sichtbare oder fühlbare Schädigungen betrachtet, hinsichtlich ihrer Ursachen untersucht und behandelt werden – etwa akute Missverständnisse oder ein Wasserrohrbruch. Auch einzuhaltende amtliche Fristen, wenn die Frist am Ablaufen ist, gehören in diese Rubrik.
- Als dringend werden in der Regel Unterbrechungen betrachtet. Hier gilt in der Regel zuerst der Blick auf das, was man gerade tut – ob man gestört wird oder nicht. Unterbrechungen wie Anrufe annehmen, E-Mails oder App-Nachrichten sofort beantworten, dem Impuls, „schnell noch...“ eine eher nebensächlicher Tätigkeit einzuschieben können hier die gelbe Karte kriegen und auf einen anderen Zeitpunkt verlegt werden.
Übrigens: Scott Hanselman, ein Programmierer, Lehrer und bekannter Blogger, empfiehlt, E-Mails niemals am Morgen zu beantworten, weil dann die Gefahr besteht für, dass man am selben Tag wieder eine E-Mail bekomme, auf die man wieder reagieren müsse. Außerdem würde man den Eindruck erwecken, nicht sonderlich beschäftigt zu sein. Also, sollten E-Mails immer erst gegen Ende des Arbeitstages beantwortet werden – und auf gar keinen Fall solche, in denen man nur unter cc genannt sei. Vielleicht ist das ein brauchbarer Tipp für Ihre Bürokommunikation.
- Als noch weniger dringend sollten Tätigkeiten eingestuft werden, die vielleicht pflichtorientierte Gedanken rumhüpfen lassen, bei näherem Hinsehen aber wenig Interesse und vielleicht auch weniger Motivation zum tatsächlichen Ausführen wecken.
- Was als gar nicht dringend eingestuft wird, fällt in die Rubrik „Kannste vergessen!“. Solche Tätigkeiten kommen meistens als sehnsüchtiges Wünschen oder in Form von Konjunktive daher.

Wenn wir uns mit den Erscheinungen von Über- oder Unterforderung in unserem Empfinden und Handeln befassen und sie mit Erfahrungen aus unserer Kindheit in Verbindung setzen, geraten wir leicht in das Gefühl, die gesamte Kindheit mit der Bewältigung von Schwierigkeiten verbracht zu haben, die andere uns gemacht hatten.

Aber Tatsache ist, dass jeder Mensch von Anfang an ein unerschöpfliches Repertoire an Kräften hat, das auf die vielfältigste Weise eingesetzt werden kann. Und mithilfe der uns angeborenen so besonderen Mischung aus Arglosigkeit und Fantasie konnten wir schon früh gefährliche oder böartige oder achtlose Handlungen in unserer Umgebung umdeuten und so dem eigenen Wesen treu und in großer innerer Sicherheit bleiben.

Kinder haben eine große Begabung, sich Befriedigung zu verschaffen, indem sie eine scheinbare Mangelsituation mithilfe ihrer Fantasie und dem, was an Mitteln gerade erreichbar ist, zu gestalten. Das betrifft innere wie äußere Gestaltungen.

Trotz dieser kindlichen Macht hat wahrscheinlich jeder von uns die eine oder andere ungünstige Verknüpfung im Unterbewusstsein, die dazu führt, dass wir in bestimmten Situationen uns unsicher fühlen, Angst spüren, handlungsunfähig sind und so weiter. Zumal wir manche der Notlösungen immer noch praktizieren, obwohl der Mangel längst nicht mehr besteht.

Wenn Sie den Eindruck haben, nicht genug angenehmes Erleben zur Verfügung zu haben, um Ihr Wohlfühl in der Gegenwart deutlich wahrnehmbar zu machen, kann ein erster Schritt darin bestehen, zunächst einmal Eindrücke aufzuschreiben, die Sie ganz deutlich und eindeutig **NICHT** mit Wohlfühl verbinden können. Sie betrachten also Ihr Erleben und sortieren alles Unangenehme aus, packen jede Störung und machen sich klar, dass keiner davon weiterhin Platz in Ihrem Erleben und Handeln eingenommen werden soll.

Verfahren Sie hierbei ähnlich vorher schon bei der Wahrnehmung des Wohlgefühls beschrieben:

Störendes entsorgen

- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Erinnerung: In welchen Phasen, bei welchen Beschäftigungen, in welchen Beziehungen... haben Sie sich wirklich **NICHT** wohlgeföhlt?
- Wie erleben Sie diese Störung? Nehmen Sie mit allen fünf Sinnen wahr.
- Finden Sie Bilder oder Symbole oder treffende Begriffe für jede einzelne Störung.
- Finden Sie die beste Entsorgungsmethode für jede einzelne dieser erfassten Störungen.
- Finden Sie ein Symbol für den bereinigten Bereich Ihres Erlebens und genießen Sie diese Aufgeräumtheit – am besten mehrmals am Tag.

Im Umgang mit dem Störenden, dem, was uns fremdbestimmen will, gibt es ein machtvolles Zauberwort, das Sie gezielt einsetzen können: NEIN!

Es kann auch sinnvoll sein, ganz besonders starke Kräfte, die in Ihrem Inneren gegen Ihr Wohlgeföh arbeiten, so wahrzunehmen, dass Sie eine Person mit ganz bestimmten Absichten dazu konstruieren können. So könnte zum Beispiel die emotionale Tendenz, die Entwicklung des eigenen Wohlgeföhls an einer bestimmten Stelle immer wieder auszubremsen, passen zu einem sehr konservativen, knurrigen Typ, der strikt gegen Fortschritt ist.

Nun ist es Ihre Aufgabe, mit dieser inneren Gestalt so umzugehen, dass sie Ihre Entwicklung hin zu einem basalen Wohlgeföh nicht länger stören kann. So könnten Sie zum Beispiel auf den Hinweisen, die Sie auf gar keinen Fall ändern werden, um diese konservative Tendenz zu respektieren und in die richtigen Bahnen zu lenken.

Denn oft stören uns unserer inneren Gestalten nur deswegen, weil sie im falschen Bereich agieren. Dann herrschen in unserem Inneren ähnliche Zustände wie in einem schlecht geföhrteten Betrieb, wo Leute, die nicht rechnen können, in der Buchhaltung und der Statistik Unheil stiften und Leute, die Veränderungen hassen, für die Produktentwicklung zuständig sind.

Sie können diese inneren Gestalten auch beobachten in dem, was sie tun, welche Geföhle sie in welchen Situationen bei Ihnen hervorrufen. Vielleicht können Sie die gute Absicht wahrnehmen, die eine jede dieser inneren Persönlichkeitsanteile hegt.

Leider verfahren wir mit unseren inneren Kräften, die noch mit fremden alten Mustern behängt sind, ziemlich ungnädig. Wir lehnen sie ab, machen sie zu Verfolgten unserer persönlichen oder der von außen diktierten Veränderungswut und können so niemals das eigentliche Selbstpotenzial entdecken und befreien, das uns zu mehr Wohlgeföh bringt.

Sie können aber herausfinden, welche gute Absicht tatsächlich in den Aktionen eines bestimmten Persönlichkeitsanteils versteckt ist. Wenn da zum Beispiel ein Teil ist, der Ihnen immer Angst macht, wenn Sie in eine neue Gruppe gehen wollen, können Sie registrieren, dass dieser Teil Ihnen sagt: „Sei vorsichtig! Gib genau acht!“

Indem Sie diese Warnung wahrnehmen, können Sie den Angstmacher beruhigen, ihm sagen: „Klar bin ich vorsichtig und achtsam!“ Und mit der Zeit können Sie ihm auch sagen: „Ich brauche deine Fürsorge nicht mehr. Ich gebe sowieso acht!“ Die Folge davon kann sein, dass Sie merken, wie eine selbstverständliche Achtsamkeit all Ihr Tun begleitet.

Diese inneren Gestalten oder Persönlichkeitsanteile gehören zu unserer Vollkommenheit, aber einige müssen noch einige Entwicklungsmöglichkeiten angeboten kriegen und andere brauchen ein anderes Betätigungsfeld und noch andere wollen nur respektiert und gehört, statt bekämpft zu werden. Diese

innere Umorganisation kann Ihnen viel Freude bereiten, schon beim Durchführen und auf jeden Fall beim routinierten Verwenden.

Im Grunde brauchen wir nur jene störenden Persönlichkeitsanteile auf ein neues Niveau zu bringen. Indem wir uns bewusst damit beschäftigen, finden wir heraus, welche Anteile noch nicht die Reife haben, die für uns als Erwachsene passend wäre. In dem wir uns dem einen oder anderen unreifen Teil zuwenden und für inneres Wachstum sorgen, erwächst uns neue Kraft, finden wir neue Potenziale in unserem vertrauten Selbst.

Erwachsen zu sein hat nichts mit irgendwelchen Verhaltensvorschriften zu tun, also damit, was Erwachsene zu machen müssen. Erwachsen bedeutet vom Wort her, dass aus etwas, was Wachstumspotential hatte und hat, etwas erwachsen ist, daraus hervor gekommen. Und am schönsten und am wichtigsten für unser Wohlfühl sind vielleicht die Kräfte, die zu etwas Spielerischem, Leichtem, Beweglichem erwachsen sind.

Hier sind noch einige Literaturhinweise zur Unterstützung Ihrer Wohlfühlentwicklung.

Dietrich Herrmann-Kapellen: Was uns aufleben lässt. Das Bilderbuch vom inneren Weg

David D. Burns: Feeling Good in zehn Schritten. Ein Übungsbuch zur Selbstachtung

Martin Liebmann: Faul zu sein ist harte Arbeit