

Mit
SelbstFÜRSORGE
zur
SelbstTRANSZENDENZ

Warum und wie es sich lohnt
für sich selbst und seine Lebensaufgaben
gleichermaßen da zu sein

Diplomarbeit

im Rahmen des
Lehrgangs zur Lebens- und Sozialberaterin/Psychologischen Beraterin
(Graz 2018)

vorgelegt von
Susanne Müller-Knall

an der
Europäischen Akademie für Logotherapie und Psychologie
Graz, im Jänner 2021

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig und ohne fremde Hilfe verfasst sowie nur die angegebenen Quellen verwendet habe. Diese Arbeit wurde noch nicht anderweitig eingereicht.

10.01.2021, Graz
Datum, Ort



Unterschrift

Danke

Zahlreiche Menschen haben mich auf meinem bisherigen Weg unterstützt. Ich bin sehr dankbar für das viele Wohlwollen, welches mir schon mein ganzes Leben lang von verschiedensten Seiten entgegengebracht wurde, ebenso wie für die Lerngeschenke, die mir im Miteinander zugefallen sind. Bei meiner Ausbildung zur Diplomierten Lebensberaterin erfuhr ich besondere Ermutigung durch meinen Ehemann, Florian, mit dem ich in den letzten 5 Semestern weiterhin wachsen durfte. Unsere gemeinsamen Werte, Ziele und Visionen erfüllen mich mit großer Dankbarkeit, denn sie erweisen sich als eine tragende Kraft, die aus uns beiden mehr als die Summe unserer Einzigartigkeiten zu machen im Stande ist. Zudem danke ich meinen beiden Kindern, Luca und Felix, die mich täglich mit ihrer Natürlichkeit und Feinfühligkeit begeistern und inspirieren. Dankbar bin ich auch für die zahlreichen Vortragenden der EALP, die mich mit ihren persönlichen Erfahrungen auf authentische Weise an meine Berufung heranführten. Ebenfalls bedanke ich mich bei meinen JahrgangskollegInnen für den wertvollen persönlichen Austausch und das gelungene Miteinander. Ein besonderes Danke gilt Angelika Monsberger, die mich bei meiner Autobiografie-Arbeit bedeutend begleitet und mich ermutigt hat, mich meinem Herzensthema Selbstfürsorge zu verschreiben. Und schlussendlich bedanke ich mich bei Viktor Emil Frankl für sein wegweisendes Lebenswerk, welches mir nun erlaubt, das Thema Selbstfürsorge in einen ungewohnten Zusammenhang zu stellen.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in dieser Diplomarbeit die Sprachform des generischen Maskulinums angewandt. Es wird an dieser Stelle darauf hingewiesen, dass die ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung.....	1
2	Was ist Selbstfürsorge?.....	2
3	Was ist Selbsttranszendenz?	3
4	Die „Trotzmacht des Geistes“	3
4.1	Das Konzept der „Dimensionalontologie“ nach Viktor E. Frankl.....	4
4.2	Der Umgang mit sich selbst.....	5
5	Sich selbst lieben.....	7
5.1	Das Resonanz-Prinzip.....	8
5.2	Selbstaufmerksamkeit	9
5.3	Selbstfreundschaft.....	11
6	Selbstverantwortung versus Opferhaltung.....	14
7	Eigene Werte und Gewissen	16
8	Verbundenheit	19
9	Achtsamkeit.....	22
9.1	Gedanken.....	24
9.2	Gefühle.....	25
9.3	Körper und Handeln (Verhalten).....	27
9.4	Das Schöne, das Gute, das Wahre	28
10	Worauf wir mit unserer Selbstfürsorge Einfluss nehmen	29
10.1	Selbstgespräche.....	30
10.2	Bewusster Konsum	31
10.3	Beziehungen	35
10.4	Elternschaft	37
10.5	Arbeit.....	38
11	Zusammenfassung und Ausblick	39
12	Literaturverzeichnis.....	42

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Konzept der Dimensionalontologie	4
Abbildung 2: Selbsterkenntnis und der Umgang mit sich selbst	6
Abbildung 3: Mit Selbstfürsorge zur Selbsttranszendenz	12
Abbildung 4: Gedanken, Gefühle und Verhalten bedingen sich gegenseitig	23

1 Einleitung

Wir Menschen streben – manche mehr manche weniger bewusst – nach einem sinnvollen Leben. Wollen wir doch für etwas oder jemanden gut sein - etwas erschaffen, das vor uns noch nicht da war, etwas hinterlassen, das nach unserem Tod an uns erinnert: Eltern entscheiden sich bewusst für Kinder. Geschäftsführer wollen ein wirtschaftlich erfolgreiches Unternehmen erschaffen. Arbeitnehmer möchten sich mit ihren einzigartigen Fähigkeiten und Talenten in den Betrieb einbringen. Demnach sind wir soziale Wesen, die sich in eine übergeordnete Gemeinschaft nachhaltig einbringen wollen, sei es in die eigene Familie, in einen Verein oder im beruflichen Umfeld. Haben wir unseren persönlichen Auftrag in der Gemeinschaft erkannt, sind wir energiegeladener genug, um zum Gelingen der Zielsetzung beizutragen. Das kann das Begleiten ins Erwachsenwerden eigener Kinder gleichermaßen sein wie das Voranbringen einer beruflichen Tätigkeit. Der Neurologe und Psychiater Viktor Frankl hat – nicht zuletzt aufgrund seiner persönlichen Geschichte als Jude in Konzentrationslagern – erkannt, dass es ganz wesentlich für das Gelingen unseres Lebens ist, so für jemanden oder etwas da zu sein, dass wir uns selbst dabei vergessen (Schneider, 2020, S. 1). Das eigene Leid tritt in den Hintergrund, wenn wir unserem inneren Ruf folgen, zu etwas beizutragen, das außerhalb von uns selbst liegt. Somit gewinnen wir unerschöpfliche Kraftreserven, um unser eigenes und das Leben unserer Mitmenschen positiv mitzugestalten. Wie kommt es dann, dass es den Anschein hat, unsere Gesellschaft sei nicht leidensfähig, sondern viel mehr erschöpft? Rund ein Drittel der Österreicher fühlt sich Burnout gefährdet, wie eine Studie des Market Instituts ergeben hat. Fast die Hälfte aller Befragten versteht unter Burnout ein „persönliches Nichtzurechtkommen mit den beruflichen und privaten Anforderungen“. Besonders der hohe Zeitdruck und die ständige Erreichbarkeit werden in den letzten Jahren immer stärker als psychische Belastungen eingestuft (Market Institut, 2018, S. 1). Bei den österreichischen Arbeitnehmern stiegen die psychisch bedingten Krankenstände im Zeitraum von 2005 bis 2014 um 84%. Arbeitnehmer fallen aus diesem Grund durchschnittlich für 40 Tage aus (Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, 2017, S. 52f). Allerdings finden sich in dieser Statistik nur die vom Arzt auch als psychisch ausgewiesenen Krankenstände. Aufgrund der nach wie vor gegebenen gesellschaftlichen Stigmatisierung von psychischen Erkrankungen, liegt die Dunkelziffer viel höher. Die Situation der selbständig Erwerbstätigen, der nicht

Erwerbstätigen sowie der Menschen in Ausbildung wird hier ebenso nicht berücksichtigt. Die OECD betont zudem, dass Österreich einen Rückstand bei der Prävention und Behandlung von psychischen Gesundheitsproblemen aufweist. Maßnahmen zur Frühintervention müssten ausgebaut werden (Leoni, 2019, S. 1f).

Woran hakt es also in unserer Gesellschaft? Wir wollen doch unseren Beitrag leisten, unsere Talente und Fähigkeiten einbringen, um „die Welt ein Stück vollständiger zu machen“. Was ist es, das uns so müde macht, obwohl wir uns doch selbstvergessen für etwas oder jemanden einsetzen? Oder handeln wir etwa größtenteils gar nicht aus dem Motiv der Selbstvergessenheit sondern vielmehr aus einer Angst heraus in der Gesellschaft nicht (an-)gesehen zu sein? Wie kann ein Perspektivenwechsel gelingen, um uns wieder wohl zu fühlen; in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz und mit uns selbst?

Diese Arbeit beschäftigt sich genau mit diesen Fragen. Sie soll uns ein Augenöffner sein, was uns guttut, um psychisch gesund und leistungsfähig zu bleiben. Dabei wird kein Anspruch auf Vollständigkeit erhoben, vielmehr soll zum Nachdenken angeregt werden, was davon von jedem Einzelnen von uns aufgegriffen werden kann, um ein authentisches bejahenswertes Leben zu führen. Es soll beleuchtet werden, wie unser eigenes Leben gelingen kann, sodass es zum Gelingen anderer Leben und wertvoller Projekte beitragen kann.

2 Was ist Selbstfürsorge?

Dass es wichtig ist, für uns selbst gut zu sorgen, wird von vielen Seiten suggeriert. Wellnessanwendungen, regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und technische Errungenschaften unterstützen uns dabei, unser Leben auf einem gut funktionierenden Niveau zu halten. Mit einer „Work-Life-Balance“ sollen wir unsere Produktivität sicherstellen, als wären wir Maschinen, die in regelmäßigen Abständen (Wochenende) Sorge-für-sich-selbst „einfließen lassen“, um den gewünschten Arbeitsertrag unter der Woche „ausfließen zu lassen“. Sich so um uns selbst zu kümmern, lohne sich doch gleich mehrfach – für die eigene Gesundheit und Leistungsfähigkeit ebenso sehr wie für die Wirtschaft und Gesellschaft. Oder unterlaufen wir auch hier häufig einem Reiz-Reaktions-Modus, der wenig mit der selbst auszuübenden Fürsorge für unser Selbst zu tun hat? Handelt es sich bei der Selbstfürsorge doch viel mehr darum, uns *eine zentrale Frage* zu beantworten, *die uns das Leben stellt: Wie mache ich mir mein eigenes Selbst zum wahren Freund?* Es geht darum, immer wieder Momente im Alltag

zu integrieren, in denen wir Sein-Dürfen, ohne Zweck und Leistungsanspruch, also ohne uns oder jemanden von unserer Liebeshwürdigkeit zu überzeugen (Bauer, 2019, S. 198f). Indem wir für uns sorgen, akzeptieren wir uns - so zerbrechlich, unvollkommen und gleichzeitig großartig - wie wir sind (Neff, 2012, S. 200). Der Selbstfürsorge liegt eine kluge Sorge zugrunde, die das eigene Leben leichter macht: Sie ist rücksichtsvoll, umsichtig, vorsichtig und vorausschauend. Das bedeutet demnach, sich um eine bewusste Lebensführung zu bemühen, durch die das eigene Selbst sich freundschaftlich aufgehoben fühlt. Die kluge Sorge gilt jedoch nicht dem Selbst allein, auch alles mit dem Selbst zusammenhängend Bedeutsame, wird berücksichtigt. So interessiert sich der Selbstfürsorgende auch für Andere, die Lebensumstände, die Gesellschaft, die Wirtschaft und die Natur (Schmid, 2018, S. 40ff).

3 Was ist Selbsttranszendenz?

Das Wort „Transzendenz“ wird als ein Überschreiten der Endlichkeit und Spüren eines übergeordneten Sinnes beschrieben (Schmid, 2016, S. 403f).

Die *Selbsttranszendenz* ist eine existenziell menschliche Fähigkeit. Diese ermöglicht es uns, gemeinsam mit der Selbstdistanzierung, das Leben aktiv mitzugestalten. Durch die uns innewohnende geistige Dimension, welche einzigartig menschlich ist, haben wir die Möglichkeit, unsere körperlichen und psychischen Gegebenheiten aus einer Distanz zu betrachten. So können wir belastende Situationen in einem höher geordneten Zusammenhang sehen und unseren eigenen Handlungsspielraum neu wahrnehmen. Wir können uns also verändern, wo wir scheinbar festgelegt sind. Diese geistige bzw. dritte Dimension des Menschen begründet auch die Selbsttranszendenz. Viktor Frankl sieht in ihr jene Fähigkeit, die das Menschsein begründet: Der Mensch ist nicht zum Selbstzweck auf dieser Welt, sondern um einen Sinn zu erfüllen, ganz hingegeben an eine Sache oder eine Person (Schechner, Zürner, 2018, S. 41ff).

4 Die „Trotzmacht des Geistes“

„Man muss sich nicht alles von sich selber gefallen lassen.“ (Viktor E. Frankl)

Durch die uns innewohnende geistige Dimension können wir uns entscheiden, negative Erfahrungen in einem wohlwollend größeren Zusammenhang zu sehen.

Damit kann es uns sogar gelingen Leid in etwas Sinnvolles zu verwandeln und unser Leben insgesamt als bejahenswert zu sehen. Unser Fokus lässt sich so wieder auf das Hier und Jetzt richten, auf das was wir aktuell beeinflussen können. Wir können uns dazu entscheiden, unser Leben sinnorientiert zu gestalten, sodass wir unserem Wesen gemäß und jenem unserer Mitmenschen bzw. Umwelt entsprechend handeln können. Die Trotzmacht des Geistes lässt uns über angeborene und über unsere persönliche Geschichte erworbene Hinderlichkeiten hinwegsehen und eröffnet uns einen neuen Handlungsspielraum. Durch diesen positiven Blick auf das Sein unseres Selbst, egal welche Erfahrungen es körperlich oder psychisch gemacht hat, gelingt uns der Blick auf das sinnvoll künftig Mögliche, unser Potenzial – mit Frankls Worten „das Gesollte“. Und wir kommen in Kontakt mit einem tiefen Vertrauen in uns, das uns das Gefühl gibt, wann es sich lohnt, unserem bisherigen Selbst mutig entgegenzutreten oder es – was noch viel wirkungsvoller ist – wohlwollend dabei zu unterstützen, die alten Pfade zu verlassen. Viktor Frankl ist es gelungen, dieser Erkenntnis in Form eines Konzeptes Vorstellung zu verleihen.

4.1 Das Konzept der „Dimensionalontologie“ nach Viktor E. Frankl

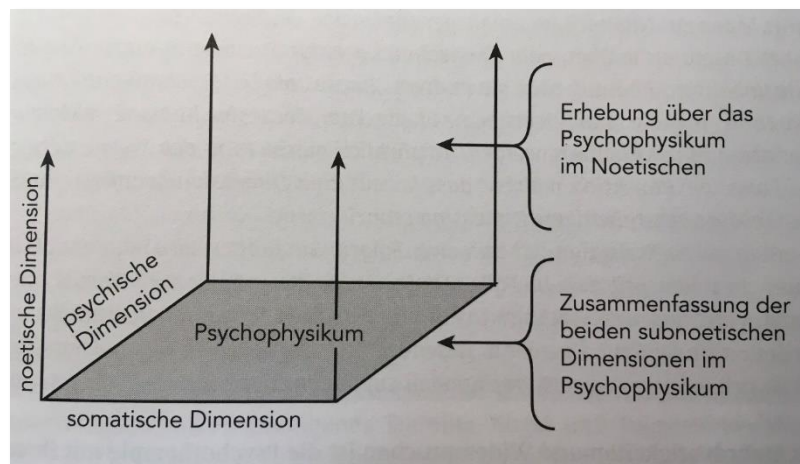


Abbildung 1: Konzept der Dimensionalontologie (Lukas, 2014, S. 19)

Unser Menschsein entfaltet sich dreidimensional: in der körperlichen (somatischen), der psychischen und geistigen (noetischen) Dimension. Alle drei Dimensionen sind miteinander verbunden. Die somatische Dimension beschreibt unsere Körperfunktionen. Unter der psychischen Dimension werden die emotionale Befindlichkeit, Trieb, der Intellekt sowie erworbene Verhaltensmuster zusammengefasst. Die geistige Dimension gibt uns die Freiheit zu sinnorientierten Entscheidungen bzw. unsere Haltung zum (eigenen) Leben auf ein sinnzentriertes

Niveau zu heben, unabhängig von unseren körperlichen und psychischen Gegebenheiten. Das bedeutet, wir können uns im Noetischen (griechisch „nous“ = Geist) über das Psychophysikum erheben. Wir können unserer Intuition folgen, wachsam und entdeckerefreudig bleiben, unser Inneres künstlerisch und schöpferisch zum Ausdruck bringen, Zusammenhänge erspüren, die größer sind als wir selbst, unser ureigenes Wesen immer mehr erkennen sowie das unserer Mitmenschen zunehmend erfühlen. Würde man ausschließlich auf die beiden subnoetischen Dimensionen, die körperliche und die psychische Dimension, beharren, würden wir die wahre Größe des Menschlichen übersehen, unserem Leben also eine entscheidende Dimension zum Gelingen nehmen.

Die Verwobenheit von Körper und Psyche ist uns anhand psychosomatischer Erkrankungen hinlänglich bekannt. Mit dem Begriff „noo-psychischer Antagonismus“ beschreibt die Logotherapie und Existenzanalyse nach Viktor Frankl erstmals die Chance auf eine fruchtbare Beziehungsarbeit zwischen unserer „Psychophysik“ und unserem „Geist“. Dafür benötigt es manchmal sogar die „Trotzmacht des Geistes“, die als etwas Eigenes und nicht von außen Auferlegtes erlebt wird (Lukas, 2014, S. 18ff).

4.2 Der Umgang mit sich selbst

Die Psyche - die erblich und durch unsere Umwelt erworbene Sichtweise auf das Leben - formt unseren Charakter. Die geistige Person hat die Möglichkeit, sich mit unserem Charakter auseinanderzusetzen. Erst dadurch werden wir zu einer authentischen Persönlichkeit. So können wir von Neigungen, Konditionierungen und Charakteranlagen ein Stück weit abrücken und unser eigenes Wesen zum Vorschein bringen. Demnach braucht es zuerst die Selbsterkenntnis und danach die Fähigkeit mit sich selbst sinnorientiert – entsprechend dem eigenen einzigartigen Wesen und seiner transzendenten Bedeutung – umzugehen (Lukas, 2014, S. 54ff).

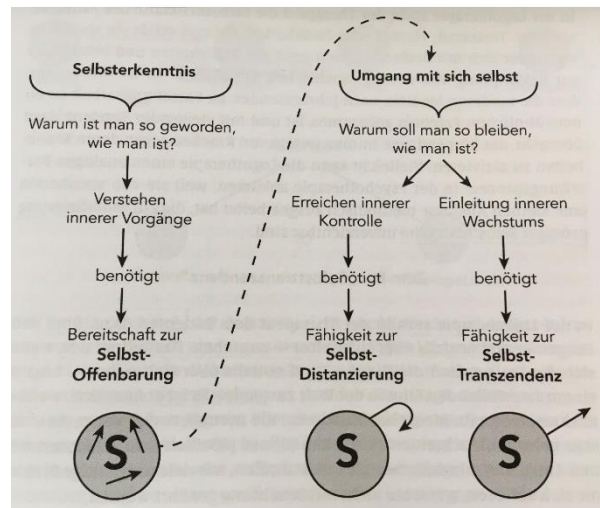


Abbildung 2: Selbsterkenntnis und der Umgang mit sich selbst (Lukas, 2014, S. 61)

Die Selbsterkenntnis beschäftigt sich mit dem Wie und Warum wir zu der Person geworden sind, die wir jetzt sind. Wir können innere Vorgänge anhand der Betrachtung unserer unbewussten Anlagen und Triebe sowie unserer Erziehung und Prägung durch die Umwelt nachvollziehen. Die Abbildung 2 zeigt, dass dies zur Selbst-Offenbarung führt. Hier geht es ausschließlich darum unsere bisherigen inneren Vorgänge zu verstehen und anzunehmen. Man könnte sagen, die Selbstoffenbarung zeigt uns auf, wieso wir wie „ticken“. Der daraus folgende „Umgang mit sich selbst“ ermöglicht uns – ausgehend von der geistigen Dimension – einen sehr guten Blick vom Sein zum Sollen. So wird auch die Schwelle der ausschließlichen Beschäftigung mit sich selbst (wie wir grundsätzlich „ticken“) überschritten. Dann wenn wir unsere inneren Vorgänge erkannt und akzeptiert haben, können wir uns nachhaltig damit beschäftigen, wofür (Sache, Person) wir wie sein wollen/sollen. Wir können unser Sinn-Organ Gewissen deutlicher wahrnehmen und uns immer mehr bewusst dazu entscheiden, welche Einstellung hilfreich, welche Handlungen für ein gelungenes Leben sinnvoll sind. Als roter Faden dienen uns unsere Werte (Was ist mir wichtig?) vermehrt zur inneren Kontrolle. Wir können unser Selbst also aus einer Distanz, die außerhalb von unserem bisherigen Sein liegt, betrachten und wohlwollend fördern. Das beschreibt die Selbstdistanzierung. Gleichzeitig spüren wir unser Wachstumspotenzial und unser selbsttranszendentes Wesen deutlich. Wir erkennen, dass wir mit unserer individuellen Einzigartigkeit - so wie wir mit unserem „gottgegebenen“ Wesen gemeint sind - einen ganz besonderen Platz für etwas oder jemanden einnehmen. Wir erlangen die Fähigkeit der Selbsttranszendenz und können auch unter schwierigen Bedingungen leistungs-, liebes- sowie leidensfähig bleiben.

Dennoch geht es nicht darum, zuerst absolute Selbsterkenntnis bzw. -offenbarung zu erlangen, um dann sinnerfüllt leben zu können. Leben wir bereits selbsttranszendent, also in Hingabe für eine Sache oder eine Person, fällt uns Selbstdistanzierung leichter und wir erkennen unser bisheriges Selbst (warum wir gerade so geworden sind, wie wir sind) einfacher. Wir erhalten die Möglichkeit uns zunehmend selbst zu finden (so wie wir „von Gott“ gemeint sind). Das beschreibt auch den Unterschied zwischen der kräftezerrenden Suche nach und dem scheinbaren automatischen Finden des authentischen Selbst. Wer sich einer sinnvollen Aufgabe hingibt, kommt sich selbst sehr nahe, findet sich also (Lukas, 2014, S. 60ff). Für eine Mutter kann die liebevolle Begleitung der eigenen Kinder eine genauso sinnvolle Aufgabe sein wie für einen Geschäftsführer die umsichtige Realisierung seiner Unternehmensvision.

5 Sich selbst lieben

Lieben wir uns selbst, indem wir unsere Bedürfnisse im Außen erfüllen? Macht uns das glücklich? Oder geht es, um glücklich zu sein, vielmehr darum, ob bzw. wie wir uns selbst lieben (können)?

In der Selbsttranszendenz geht es nicht um subjektive Bedürfnisbefriedigung, sondern um den Dienst an einer Sache „an sich“ oder für eine Person „um ihrer selbst willen“. Es gelingt uns, das Wesen einer Sache oder einer Person zu erkennen, sodass wir uns davon angezogen fühlen, um zu deren Sollen beizutragen – selbst dann, wenn die Sache noch nicht existiert oder eine Person von ihrem Wesenskern (noch) weit entfernt ist. Man könnte auch sagen, wir erkennen - durch unsere zutiefst menschliche geistige Dimension - eine Sache oder einen Menschen mit den Augen der Liebe und sind wohlwollende Förderer.

Unser inneres „Sinn-Organ“ vermag uns vermutlich nicht nur zur Selbsttranszendenz in Bezug auf eine Sache oder einen anderen Menschen zu verhelfen. Es könnte uns gleichzeitig die Möglichkeit bieten, unser eigenes Selbst vom Geiste her zu betrachten und unseren ureigensten Wesenskern zur Entfaltung zu bringen - indem wir auch dieses einzigartige Selbst mit den Augen der Liebe wohlwollend - selbstfürsorglich - fördern. Und das geschieht nicht aus dem Motiv der Egozentrik, sondern um sein eigenes selbsttranszendentes Potenzial zunehmend zur Entfaltung zu bringen. Man könnte sagen, seinem ureigensten Selbst zunehmend in Verbundenheit/Liebe zu

begegnen, ermöglicht (erst) eine (zunehmend) sinnvolle Verbindung/Liebe zu einer Sache oder einer Person.

Nach Viktor Frankl steht der Mensch im ständigen Spannungsfeld zwischen Sein (dem gegenwärtigen Zustand) und Sollen (das wozu wir vom Geistigen her gerufen sind). Unser erstrebenswertes Sollen ist selten ganz erreichbar, das muss es auch nicht. Jedoch gibt es unserem Handeln sinnvolle Richtung (Lukas, 2014, S. 41ff).

In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage: Wie entsteht in uns - ursprünglich betrachtet – unsere Wahrnehmung von uns selbst? Ob wir liebenswert sind?

5.1 Das Resonanz-Prinzip

Neurowissenschaftliche Erkenntnisse zeigen, dass wir bereits im Säuglingsalter Resonanz erfahren. Ein Baby nimmt Blickkontakt mit seiner Mutter auf. Sie geht - unbewusst - auf die Körpersprache ihres Babys ein und imitiert - unwillkürlich - die von ihm ausgehende Botschaft. Allerdings ändert und ergänzt die Mutter sie ein wenig, bevor sie diese an ihr Kind zurücksendet. Eine der bedeutendsten Entdeckungen der Säuglingsforschung war, dass auch der Säugling - völlig unbewusst - bereits in der Lage ist, zumindest ansatzweise die Mimik der erwachsenen Bezugsperson zu imitieren. Ebenso wurde entdeckt, dass wir direkt mit unseren Mitmenschen mitfühlen: Wenn ein Mensch in unserer Nähe, ein bestimmtes Gefühl erlebt und wir dies wahrnehmen, kommt es auch in unserem Gehirn zur Aktivierung der zu diesem Gefühl gehörenden Netzwerke. Demnach kann die Gegenwart anderer Menschen - unbewusst - unser Gehirn prägen. In diesem Zusammenhang erhält ein Kind von den eigenen Bezugspersonen Auskunft über sich selbst. Diese an das Kind (oftmals unbeabsichtigt) adressierten Resonanzen legen den Grundstein für sein Selbstgefühl, aus dem später das Selbst entsteht. Haben die Bezugspersonen bei sich wenig Einfühlung erlebt, ist für sie das dafür benötigte Zusammenwirken von Verstand und Gefühl eine herausfordernde Kunst. Wer resonanzfähig ist, dem gelingt es Gefühle der freudigen Verbundenheit ebenso wertfrei sein zu lassen wie Zorn oder Angst – egal ob bei sich selbst oder beim Gegenüber. Die Resonanzfähigkeit einer Mutter kann beispielsweise gestärkt werden, indem sie geduldig, liebevoll und spielerisch (= selbstfürsorglich) mit den eigenen Gefühlen und jenen ihres Kindes (selbsttranszendent) umgeht. Es sind die „Selbst-Elemente“ der Bezugspersonen, die die Selbstwahrnehmung eines Kindes prägen (vertikaler Selbsttransfer). Was

Säuglinge im ersten bis zweiten Lebensjahr erfahren, wird im neuronalen Körpergedächtnis abgespeichert. Unser Körpergefühl, die Angstbereitschaft und das Belohnungszentrum (springt an, wenn sich eine Sache gut anfühlt) bilden sich heraus. Eine Art stiller innerer Monolog entsteht: „Man freut sich, wenn ich mich melde, man ist an mir interessiert, ich bin willkommen auf der Welt“ oder „Wenn ich mich melde, belaste ich andere, es ist daher das Beste, wenn ich mich klein mache, mich unauffällig verhalte und keine Ansprüche anmelde“. Das Resonanzprinzip erklärt, woher ein Kind seine innere Einstellung erwirbt – von den Gestimmtheiten, Haltungen und Handlungsweisen der primären Bezugspersonen. Wie kann es also Eltern gelingen, die für ihre Kinder (selbsttranszendent) da sein möchten, diese bestmöglich in ihrer Entwicklung zu fördern? Indem Eltern ihr eigenes Selbst betrachten (Selbstoffenbarung) und sich beim Grenzgang mit den eigenen Kräften immer wieder in die Selbstdistanz begeben, um sich im freundschaftlichen Dialog selbstfürsorglich zu unterstützen (siehe Abbildung 3). Kinder lernen so gleich mehrfach von ihren Vorbildern: jeder gelangt manchmal an seine Grenzen und kann sich selbstverantwortlich weiterentwickeln, man darf sich für eine gewisse Zeit Unterstützung von anderen Menschen holen, um seinem Ziel näherzukommen (Bauer, 2019, S. 19ff); Fühlen sich Kinder und Jugendliche von ihren Bezugspersonen geliebt bzw. sicher an sie gebunden, entwickeln sie aus dieser Bindung heraus Vitalität und Lebensfreude. Gute zwischenmenschliche Beziehungen wirken auch zwischen Erwachsenen auf ähnliche Weise (Bauer, 2019, S. 51f).

5.2 Selbstaufmerksamkeit

Wie unsere Bezugspersonen mit uns, sich selbst und mit anderen Menschen umgegangen sind, legt den Grundstein für unser Verhalten und Entscheiden, unsere Haltung zum Leben bis heute (Prieß, 2013, S. 88). Dennoch können wir uns Kraft der geistigen Dimension entscheiden, wer wir ab dem gegenwärtigen Zeitpunkt sein wollen, wie wir trotz der „Grundsteine“ unser „Gebäude“ weiterbauen möchten. Doch wer bzw. wie wollen wir sein?

Wozu sollen wir in diesem Zusammenhang unserem Selbst Aufmerksamkeit schenken? Das Leben draußen ist bunt und laut genug. Unser Körper funktioniert, wir sind von Wohlstand umgeben. Arbeit und Verpflichtungen erfüllen unseren Tag. Und doch wird vielen von uns früher oder später deutlich, dass da noch mehr ist, das

Berücksichtigung finden sollte. Wenn das Leben vorbeizurasen scheint, wie ein Schnellzug und wir die Notbremse suchen, ist es spätestens soweit, dem eigenen Selbst Aufmerksamkeit zuteilwerden zu lassen. Aber ginge das nicht schon vorher? Was benötigen wir, um gesund und sinnorientiert zu leben? Schulungsmaßnahmen, die mit einem gesunden Lebensstil einhergehen, haben glücklicherweise schon Einzug in die (Erwachsenen-)Bildung gefunden. Doch wer zeigt uns, wie wir eine gesunde innere Grundhaltung, ein gutes Selbstgefühl sowie Vertrauen in die eigenen Kräfte (inneren Mut) in unser Leben integrieren können? Die gleichrangig gesunde Kombination unseres Lebensstils *und* unserer inneren Grundhaltung löst erst jene biologische Wirkung aus, die uns das Gefühl von Vitalität gibt (Bauer, 2018, S. 113). Lohnt sich demnach eine egoistische Grundhaltung, da sie mehr Vertrauen in die eigenen Kräfte mit sich bringt? Nein, denn der Egoist wird definiert als jemand, der sogar einen Mangel an Zustimmung zu sich selbst aufweist und um die Anerkennung seiner Existenz durch andere kämpft. Er benutzt andere Menschen um an seine persönlichen Ziele zu gelangen. Dazu gehört wenig Mitgefühl – weder für sich und noch weniger für andere. Wenn wir im nächsten Schritt den Narzissten betrachten, kennzeichnet ihn nicht nur Egoismus. Er verehrt und bewundert sich zudem selbst. Authentizität wird gegen eine Inszenierung der Selbstbewunderung eingetauscht. Sowohl Egoisten als auch Narzissten streben danach, ihren hohen Mangel an Selbstwert vor sich und anderen zu verbergen. Wer sich also durch Selbstfürsorge mehr (Selbst-)Wert zur Erfüllung einer Aufgabe oder Unterstützung einer Person schenkt, läuft keineswegs Gefahr als Egoist oder Narzisst zu enden (Lehofer, 2019, S. 39ff).

Menschen sind soziale Wesen. Wir sehnen uns nach Bindung, Einsamkeit macht uns Angst. Gemeinschaft erfordert Dialogfähigkeit. Dies scheint uns im Alltag immer weniger zu gelingen. Was kann uns dabei unterstützen, mit anderen Menschen im wohlwollenden Gespräch zu bleiben? Neben dem gutgesinnten Umgang mit anderen gilt es einen wohlgesonnenen Dialog mit sich selbst zu etablieren. Viele Menschen haben den Kontakt zu sich selbst insofern verloren, als dass sie gar nicht erkennen können, welche Bedürfnisse sie wirklich haben. Materielles wertet unser Leben nur kurzfristig auf. Seit unserer Kindheit haben wir gelernt, dass das Glück von Außen, unser Wohlstand, erstrebenswert ist. Den Kontakt zu unseren inneren Bedürfnissen, Wünschen und Werten gilt es nun selbstaufmerksam wieder aufzunehmen (Lehofer, 2019, S. 99f). Denn die Folgen dieses Kontaktverlustes zum eigenen Selbst schränken

uns massiv ein: Die eigene Dialogfähigkeit ist entscheidende Grundlage für gelungene Gespräche mit den Menschen um uns herum. Wer nicht regelmäßig mit sich selbst in wohlwollenden Dialog tritt, wird dies auch nicht mit seinem Gegenüber können. Er kann sogar die Grenzen zwischen sich und seinem Gesprächspartner nicht unterscheiden. Die Bedürfnisse des Gegenübers fühlen sich an wie die eigenen, sind es jedoch (zum Teil) nicht. Ein authentisches „Ja“ oder „Nein“ sind hier nicht möglich (Prieß, 2013, S. 89). Es lohnt sich also für uns und unsere Umwelt gleichermaßen, wenn wir wieder Anschluss an unsere Bedürfnisse finden und ein Gefühl dafür bekommen, was uns einzigartig und bedeutend für die Gemeinschaft macht. Wie kann uns das gelingen? Selbstfreundschaft weist uns den Weg.

5.3 Selbstfreundschaft

Das „Sinn-Organ“ Gewissen durchtönt (lateinisch „personare“ = durchtönen) uns, indem uns diese innere Stimme je nach Situation rät, was wir tun oder unterlassen sollen. Man kann sagen, dass der Sinn nicht selten in einem komplexeren Zusammenhang steht, als es unser Verstand unmittelbar erkennen könnte. Verschiedene Synonyme werden dem Phänomen Gewissen zugeordnet: innere Stimme, Herzensweisheit, höchste innerste Instanz, die Stimme Gottes oder - der beste Freund, der mir zu meinem Besten *und* zum Besten des Umfelds rät (Schechner, Zürner, 2018, S. 130). *Als ob das Gewissen über das Selbst wacht wie ein Freund, mit einem wohlwollenden Blick von einer höheren Instanz aus.* Wir können es als eine von außen kommende „innere Stimme“ empfinden, die unserem Gespür begegnet und doch nicht identisch ist: „Das Gespür hat seine Verankerung im Grundbewusstsein, das Gewissen im erweiterten Bewusstsein.“ (Schmid, 2016, S. 366f). Wenn es uns nicht gut geht, wir an uns oder wegen einer zu treffenden Entscheidung zweifeln, ergreifen wir ganz automatisch die Gelegenheit, uns mit einem guten Freund in Verbindung zu setzen. Ein wohlwollendes ehrliches freundschaftliches Gespräch, das neue Zusammenhänge und Blickwinkel aufzeigt, gibt Kraft, Klarheit und lässt uns die bestmöglichen Entscheidungen treffen. Es ist ein gegenseitiger Austausch, der beide Seiten stärkt, uns und unseren Freund. Stellen wir uns nun vor, dieser Freund schöpfe aus einer universellen Weisheit und befände sich in uns selbst: Indem wir mit ihm im regelmäßigen freundschaftlichen Dialog stünden, blieben wir in Kontakt mit der menschenverbindenden geistigen Dimension. So stärkten wir uns selbst und die

Intensität unserer Selbsttranszendenz. Die nachfolgende Grafik zeigt dieses Zusammenwirken.

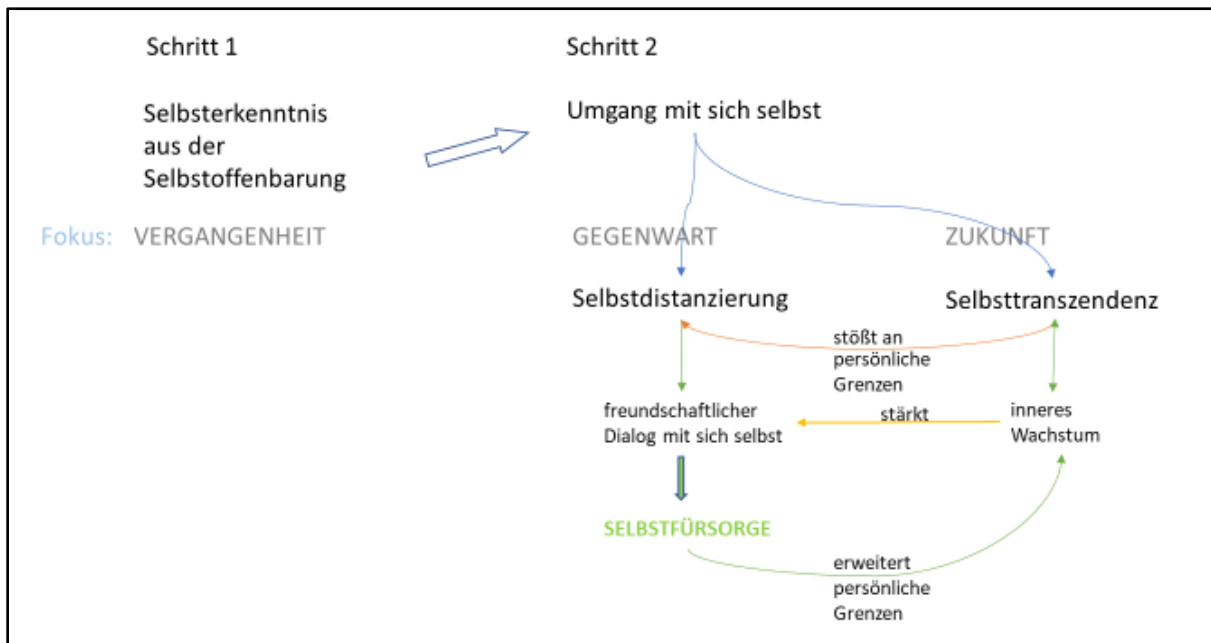


Abbildung 3: Mit Selbstfürsorge zur Selbsttranszendenz (in Anlehnung an Abbildung 2)

Von Zeit zu Zeit erfordert die Hingabe an eine Sache oder Person die Betrachtung des eigenen Selbst aus der Distanz. Dies geschieht immer dann, wenn wir merken, dass wir an unsere persönlichen Grenzen stoßen – wir uns also vom Sein zum Sollen bewegen dürfen. Auch wenn wir die Fragen, die uns das Leben stellt, mit unserem selbstverantwortlichen Handeln beantworten, geht uns zwischendurch „die Luft“ aus, sei es zum Beispiel in der Versorgung von Menschen oder im Büroalltag. Nun erfordert es innere Ruhe, um – ganz in der Gegenwart - in die Selbstdistanzierung zu gehen und sich mit sich selbst in einen wohlwollenden freundschaftlichen Dialog zu begeben: Was habe ich bisher für diese Person/diese Sache erreicht? Welches Gefühl hat das bei der anderen Person bzw. welchen Erfolg hat das für die Sache ausgelöst? Welches Gefühl hat das wiederum bei mir ausgelöst? Wie fühle ich mich jetzt? Spüre ich in mir weiterhin den Auftrag, mich für diese Person/diese Sache hinzugeben? Wenn nein: Wo zieht es mich hin? Wenn ja: Wie kann ich mich weiterhin energievoll für die Person/für die Sache einbringen? Was unterstützt mich dabei, genau die Kraft aufzubringen, die ich dafür benötige? Was gibt mir das Gefühl, mich wieder „in meiner Haut“ wohlzufühlen, authentisch zu sein und dem Leben auch weiterhin vertrauen zu können? Wie kann ich mich selbst unterstützen? Diese und ähnliche Fragen führen

direkt in die praktische Selbstfürsorge. Man kann sagen, dass zwischen Sein und Sollen nichts Geringeres als die Selbstfürsorge einen wesentlichen Platz einnimmt. Wie diese sich vollziehen kann, ist von jeder Situation (im Sinn des Augenblicks) und für jeden Menschen (wesensgemäß) unterschiedlich. Anregungen dazu folgen in den nächsten Kapiteln. Werden selbstfürsorgliche Maßnahmen konsequent angewendet, erweitern sich unsere persönlichen Grenzen wieder. Wir haben unser Selbst ein Stück weit wohlwollend - aus der Selbstdistanz heraus – geformt und sind innerlich ins Sollen hinein gewachsen. Doch damit nicht genug: Unser daraus resultierendes inneres Wachstum unterstützt uns einerseits in der selbsttranszendenten Hingabe und lässt uns andererseits sogar bei der nächsten Schwierigkeit rascher in einen freundschaftlichen Dialog mit uns selbst kommen. Das lässt uns immer schneller erkennen, was wir selbstfürsorglich für uns tun können, um die eigenen Grenzen im Sein wieder ein Stück „aufzuweichen“ und gestärkt selbsttranszendent (hin zum Sollen) wirken zu können. Ein Kreislauf entsteht, der zunehmend automatisch wirkt und uns so bei unserem Handeln für die Sache/Person einerseits und bei unserem inneren Wachstum andererseits unterstützt. „Das bereicherte Sein findet sich nun erneut in einer Beziehung zu einem anderen Sollen vor, durch dessen Verwirklichung es sich wiederum erweitern kann. Philosophisch gesagt: Die dialektische Beziehung zwischen Sein und Sollen drängt zu einer Synthese, die einen Entwicklungsfortschritt in der Personwerdung auf einem neuen existenziellen Niveau darstellt.“ Dies kann „eine grundsätzliche Veränderung der Einstellung zum Leben, zur Realität und Faktizität“ mit sich bringen (Riedel, Deckart, Noyon, 2015, S. 80f).

Wir alle besitzen enorme „Selbstheilkräfte“, wie zum Beispiel Mut, Trotzskraft, Humor oder Dankbarkeit (Lukas, 2014, S. 62). Höchst hilfreich ist es die eigenen Selbstheilkräfte gezielt bei sich zu fördern, wie es ein guter Freund im Gespräch mit uns tun würde. Je nachdem, welche der Kräfte ohnehin schon vorhanden sind oder relativ einfach erworben werden können, können uns diese über eigene psychische Schwächen hinwegheben. Jene unter uns, die gerne schreiben, können sich beispielsweise selbstfreundschaftliche Briefe „senden“, die motivieren dem inneren Auftrag zu folgen. Schlussendlich gilt es die Eigenverantwortung für unser Selbst zu stärken, um zunehmend unabhängig von unseren bisherigen Prägungen, Haltungen und Gewohnheiten in ein uns wesensnäheres – und damit „gesünderes“ - Entscheiden und Handeln übergehen zu können.

6 Selbstverantwortung versus Opferhaltung

*„Die Menschheit brachte es zu einem Maximum an Bewusstsein - an Wissen, an Wissenschaft - und zu einem Maximum an Verantwortung; aber zur gleichen Zeit brachte sie es zu einem Minimum an Verantwortungsbewusstsein. Der Mensch von heute weiß viel - mehr denn je -, und er ist auch für vieles verantwortlich - für mehr denn je; aber worum er weniger denn je weiß, ist dieses sein Verantwortlichsein.“
(Viktor E. Frankl)*

Der zur Normalität gewordene Stress, die gesamte Ausrichtung der Gesellschaft oder die vermutlich eigenen Gene erscheinen häufig Grund genug zu sein, um uns ausgeliefert zu fühlen. Naheliegend ist demnach die Betrachtung, Opfer des Zeitgeistes und damit hilflos zu sein als Einzelner etwas zu verändern (Bauer, 2015, S. 33). Die lebenswichtigen guten Gefühle spüren wir durch regelmäßige Aufnahme von Lebensmitteln und Bewegung sowie soziale Verbundenheit und körperliche Zärtlichkeit. In unserer Wohlstandsgesellschaft mangelt es uns zwar nicht an Lebensmitteln, doch häufig an einem gesunden Hungergefühl nach biologisch wertvoller Kost – wir fühlen uns nach einer Mahlzeit hungrig und/oder müde. Zeit für Bewegung passt nur bedingt in unseren straffen Terminkalender – und stresst uns dann womöglich noch. Um soziale und emotionale Bedürfnisse zu befriedigen, wird vermehrt auf Sucht erzeugenden Ersatz zurückgegriffen: verstärkte Nahrungsaufnahme, Süßigkeiten, Alkohol, Nikotin und wahlloser Konsum von Medienprodukten. Mangels einer wirklichen Befriedigung wird die Dosis erhöht, was nicht selten in einen Suchtkreislauf, zu Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und einer Erhöhung des Krebsrisikos führt (Bauer, 2015, S. 77f). Wer es vermeidet Selbstverantwortung zu übernehmen, neigt dazu sich selbst zu „verlieren“. So tendieren viele Menschen – unbewusst – dazu, sich in Verantwortungsbereiche anderer einzumischen, die nicht ihre sind (Lehofer, 2017, S. 90).

Als Teil einer Leistungsgesellschaft erleben wir Misserfolge häufig als selbst verursacht, was uns bei uns selbst und im Umfeld wenig Wertschätzung einbringt. Ganz im Gegenteil - wir fühlen uns nicht leistungsfähig genug um dazuzugehören. Wir vermeinen unser Selbstwertgefühl demnach als abhängig von unseren Erfolgen. Dabei wird verkannt, dass ein angestrebter Erfolg nicht einzig von einer Person abhängt, sondern viele - menschlich unerkennbare - Faktoren daran beteiligt sind. Mangelnder

Selbstwert ist die Folge, was die Opfer- und Manipulationsbereitschaft steigen lässt (Lehofer, 2017, S. 25).

Fühlen wir uns hoffnungslos getrieben von hohen Arbeitsanforderungen, nicht ausreichend wertgeschätzt für unsere Anstrengungen, kommt es zu schicksalhaften Ereignissen (Tod eines Angehörigen, Behinderung, Scheidung, ...) oder chronischen Geldsorgen, fehlt uns oft unsere Sicht auf Möglichkeiten, selbst die Dinge zum Besseren wenden zu können (Frank, Storch, 2015, S. 49).

Doch die Logotherapie sieht den Menschen nicht als Opfer, sondern Mitgestalter seines Schicksals. Dank der geistigen Dimension vermögen wir unserem Schicksal zu trotzen, können wir uns von inneren Zuständen distanzieren und den äußeren Umständen entgegentreten - oder die eigenen Grenzen akzeptieren. Hilfe von außen anzunehmen macht in schwierigen Lebensphasen Sinn, dennoch bleibt die Verantwortung für unsere Situation bei uns selbst (Lukas, 2014, S. 28f).

„Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nichts zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten, das Leben zu ver-antworten hat.“ (Viktor E. Frankl)

Diese Antwort in Liebe zum eigenen *und* fremden Leben bzw. zu einer wertvollen Sache zu geben, trägt unserer Verbundenheit Rechnung. Das bedingt die Vorstufe, sich selbst liebevoll anzunehmen - zu spüren und zuzuhören - und dabei auch eigene Unstimmigkeiten in sich auszuhalten. Selbstverantwortung braucht demnach den Mut, sich sich selbst zuzumuten. Denn wir können dann erkennen, dass wir mehr oder sogar anders sind, als es unser Selbstkonzept bisher zugelassen hat (Lehofer, 2019, S. 90ff).

Wie gelingt es uns nun in Selbstverantwortung zu handeln und sinnvolle Entscheidungen zu treffen? Dazu dient uns das „Sinn-Organ“ Gewissen. Es führt uns intuitiv hin zur Verwirklichung von universellen Werten, die über unsere aktuellen subjektiven Bedürfnisse hinausgehen. Es lässt uns spüren, dass jede unserer Einstellungen und Handlungen Folgen hat, nicht nur für uns, sondern auch für unsere Umwelt und das über unsere bewusste Vorstellung hinausgehend (Lukas, 2014, S. 30ff). Um uns sinnvoll zu entscheiden, gehen wir also in den Dialog mit unserem Gewissen, beginnen unserem inneren Kompass zu folgen. Nehmen wir die Herausforderung der Selbstverantwortung an, erkennen wir, was uns wirklich wichtig ist und verfolgen die daraus erwachsenen individuellen Werte konsequent. Wir leben

zunehmend unserem Wesen entsprechend und entwickeln unsere Persönlichkeit. Wer die Freude am Verantwortlichsein erkennt, weiß, dass das eigene Handeln Bedeutung hat, weil es auch die Welt um uns mitgestaltet. Das aktiviert, stärkt und vitalisiert uns, speziell wenn wir sinnorientiert handeln. Es wird uns bewusst, dass wir etwas Gutes in die Welt gesetzt haben. Vertreten wir selbstverantwortlich die eigenen Werte, kann uns das sogar dabei helfen, unsere Ängste zu überwinden (Batthyány, Lukas, 2020, S. 86f).

7 Eigene Werte und Gewissen

„In Wirklichkeit ist der Mensch nicht ein von Triebhaftem Getriebener, sondern er wird von Werthafem gezogen... Die Dynamik des Geistigen wird nicht von Triebhaftigkeit, sondern von Wertstrebigkeit fundiert.“ (Viktor E. Frankl)

Die Einhaltung unserer Werte kann als Grundlage des Selbstwertes betrachtet werden. Wir fühlen uns gut im Leben verankert, wenn wir unsere Werte kennen und uns selbst in unseren Taten treu sind. Klare Werte erfüllen eine Wegweiser-Funktion, auch auf dem Weg zu uns selbst. Unsere selbst gewählten Werte zeigen nicht nur wer wir schon sind, ebenso wer wir sein möchten. Ihnen wohnt eine Energie inne, die uns „vom Sein zum Sollen“ begleitet (Groth, 2018, S. 173ff). Bevor wir uns damit beschäftigen, von welchen Werten sich jeder von uns (unterschiedlich) angezogen fühlt, lohnt es sich den Überbegriff aller wohlwollenden Werte zu betrachten: die Liebe. Dank ihr können wir uns aus tiefstem Herzen mit etwas oder jemandem verbunden fühlen – selbsttranszendent mit einer Person oder einer Sache. Liebe ist beziehungsweise gibt bedingungslos und schöpft daraus unendliche Freude. Sie erwartet oder fordert nicht, akzeptiert alles in seiner Einzigartigkeit. Liebe erfreut sich „am Schönen, Guten und Wahren“. Sie belebt, befreit, öffnet das Herz und sieht das Beste im Menschen. Liebe ist niemals verletzender Natur und stellt das Wohl des anderen über das eigene (Schlager, 2007, S. 65). Frankl beschreibt die Liebe als ein Daseinsphänomen, dass uns das Sein-Sollende erkennen lässt (Riedel, Deckart, Noyon, 2015, S. 106). Naturwissenschaftliche und medizinische Untersuchungen zeigen, dass die Vernachlässigung von Liebe, also die Lieblosigkeit, mehr krank macht als psychische Belastungen, körperliche Abnutzungserscheinungen oder die alltäglich vorkommenden Krankheitserreger. Vielfach macht uns unsere lieblose Lebensgestaltung krank, der sich viele Menschen ausgeliefert fühlen und wenig

Möglichkeiten sehen, das beziehungsweise dem Leben selbst zu ver-antworten. Wie können wir uns das Ver-Antworten in Liebe erleichtern? Durch das (Wieder-)Finden von etwas, das für uns bedeutend wichtiger und anziehender ist als die bisher verfolgten Vorstellungen (Hüther, 2021, vorab veröffentlichte Einleitung).

*„Man kann sich alles Werthafte so vorstellen, dass es in einem höchsten Wert, in einer „Wertperson“ (Scheler) konvergiert; sodass vielleicht jede Wahrheit, zu Ende gedacht, Gott meint; und alle Schönheit, zu Ende geliebt, Gott schaut; und jeder Gruß, richtig verstanden, Gott grüßt.
(Viktor E. Frankl)*

Werte dienen uns als Orientierung für unser Verhalten. Häufig finden sich unsere Werte in den eigenen Klagen, wie Frankl erkannt hat. Hinter jeder Klage steckt ein Wertbewusstsein. Eigene Werte werden also dadurch erkannt, weil dessen Abwesenheit schmerzt. Klagt zum Beispiel jemand über hohen Arbeitsdruck, so lautet der dahinterliegende Wert „angenehmes Arbeitsklima“. Sogleich kann sich diese Person selbstverantwortlich damit beschäftigen, welchen Einfluss sie drauf nehmen kann und diesen alsbald möglich in die Tat umsetzen (Lukas, Wurzel, 2020, S. 41f).

Eine weitere Herangehensweise, um die eigenen Werte zu erkennen: Wenn ich mich entscheiden muss, was soll Vorrang haben? Freiheit oder Bindung? Risiko oder Sicherheit? Geiz oder Großzügigkeit?

Sind uns unsere persönlichen Werte deutlich geworden, gilt es nun diese auch im Alltag zu verwirklichen. Ein oft nebensächlich erscheinender Wert bildet dafür die Grundlage: die eigene Verlässlichkeit (Schmid, 2018, S. 85). Diese bringt uns ins kontrollierte Tun.

Historisch betrachtet, wurde das „Gewissen“ immer mehr in Frage gestellt. Man meinte, die Gesetze des Gewissens entsprängen nicht der Natur sondern der Gewohnheit. Den Individuen wurde eine Gewissensfreiheit – frei von religiösen, politischen und familiären Autoritäten - zuerkannt. Damit war es nun möglich seinen eigenen Überzeugungen zu folgen. Der Anschluss zum Gewissen ging verloren. Was früher als „das Auge Gottes“ empfunden wurde, gilt es heute autonom herzustellen, um die eigene Lebensführung bewusst zu gestalten (Schmid, 2016, S. 364ff).

*„Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er MUSS, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten sagt ihm keine Tradition mehr, was er SOLL, und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er eigentlich WILL...
(Viktor E. Frankl)*

Der römische Philosoph Seneca beschrieb das Gewissen als „Wissen um sich selbst“, um die Gründe für sein Tun oder Lassen abschätzen zu können und welche Folgen damit zu erwarten wären. So erkennen wir das „eigentlich“ Richtige, die Werte und Normen. Für den deutschen Philosophen Wilhelm Schmid ist das Gewissen gefüllt mit Gewissheiten, die das Zusammenleben mit sich selbst, mit anderen und der Welt, ausmachen. Gäbe es diese Gewissheiten nicht, würde unser Selbst dauernde Zerrissenheit erleben. Gewissen ist demnach was das Selbst für sich als „gewiss“ gelten lässt. Konstituiert wird es von Erfahrungen, die gemacht werden wollen, dem Schönen im Leben, von eigenen im Verborgenen bleibenden Ideen und die selbst für sich angeordneten Werte. Letztere sind primär dafür Bestandteil des Gewissens, um sich selbst daran zu messen (nicht andere). Wir werden von den uns zugehörigen Gewissensinhalten angezogen, indem wir mit uns selbst und mit anderen in den Dialog treten. Dies kann auch virtuell erfolgen, beispielsweise während einer Meditation oder durch die Reflexion von Geschriebenem. Es ist die „Sorge um sich selbst“, die das Gewissen herausbildet (Schmid, 2016, S. 365ff).

In den Irrungen und Wirrungen unseres Alltags ist es unser Gewissen, sind es unsere persönlichen Werte, die uns als Leitfaden dienen und Halt geben. Es ist daher ratsam sich mit ihnen auch schriftlich zu beschäftigen und sie so in schwierigen Zeiten in greifbarer Nähe zu haben. Eine gewisse Durchlässigkeit für neue Impulse soll gewahrt bleiben, auch unsere Werte - unsere Identität – können und sollen sich weiterentwickeln. Vielmehr geht es darum eine Integrität zu leben: Sie bezieht auch andere Menschen und unterschiedliche Aspekte des Selbst, also auch Widersprüche, ein (Schmid, 2018, S.81f). Eine gelegentliche Gewissensprüfung und -korrektur bzw. Selbstreflexion bleiben demnach unverzichtbare Bestandteile unseres Lebens (Schmid, 2016, S. 368). Was passiert, wenn wir selbst gegen unsere Wertvorstellungen verstoßen? Wir fühlen uns unwohl, haben wir doch gegen unsere eigenen Bedürfnisse gehandelt (Groth, 2018, S. 176ff). Um ein wertorientiertes Leben zu führen, brauchen wir Mut, Zuverlässigkeit uns selbst gegenüber und Geduld. Gewiss ist, dass unsere Persönlichkeit immens belohnt wird: Wenn wir leben, was uns

wertvoll ist, reift unsere Selbstachtung, unser Gefühl für die eigene menschliche Würde. Dies lässt uns spätestens „im Angesicht des Todes“ mit dem gelebten Leben zufrieden abschließen. Vermutlich wird uns dann klar, welche Spuren wir hinterlassen haben und in welcher tiefer Verbundenheit wir als Naturwesen eingebettet sind.

8 Verbundenheit

„In der Begegnung transzendiere ich mich selbst, wenn sie echt ist, und bringe nicht nur mich selbst zum Ausdruck.“ (Viktor E. Frankl)

Der Präfrontale Cortex, unser Stirnhirn, wurde erst in den letzten Jahren neurobiologisch als der Ort des freien Willens definiert. Er entwickelt sich in den ersten etwa zwanzig Lebensjahren und dient uns zur Informationsverarbeitung, Aufmerksamkeitsfokussierung sowie als Arbeitsgedächtnis. Dieser Teil unseres Gehirns unterstützt außerdem unsere Flexibilität und hat wesentlichen Einfluss auf unsere soziale Intelligenz. Durch ihn gelingt es uns eindrucksvoller die Perspektive anderer Menschen einzunehmen. Ebenso können wir uns mit seiner Hilfe vorstellen, wie sich unser Verhalten aus der Sicht der anderen darstellt. Gleichzeitig stehen die Netzwerke des Präfrontalen Cortex in neuronaler Verbindung mit dem Belohnungssystem unseres Gehirns. Berücksichtigen wir demnach die Perspektiven beziehungsweise Bedürfnisse anderer Menschen bei der eigenen Entscheidungsfindung werden in unserem Gehirn Glücksbotenstoffe freigesetzt (Bauer, 2018, S. 19ff).

So fühlen wir uns selbst reicher, wenn wir das Leben anderer bereichern. Was wir anderen schenken, schenken wir auch uns selbst. Was wir anderen gönnen, gönnen wir auch uns selbst (Groth, 2018, S. 169). Sich für eine Sache oder eine Aufgabe selbsttranszendent hinzugeben, kann aus dieser Sichtweise sogar als Hingabe an sich selbst betrachtet werden.

„Ein Mensch ist Teil des Ganzen, das wir „Universum“ nennen, ein Teil, der in Zeit und Raum begrenzt ist. Er erlebt sich selbst, seine Gedanken und Gefühle, als etwas, das vom Rest getrennt ist – eine Art optische Wahnvorstellung des Bewusstseins. Diese Wahnvorstellung ist eine Art Gefängnis für uns, das uns auf unsere persönlichen Bedürfnisse und die Zuneigung zu einigen wenigen Menschen beschränkt, die uns am nächsten stehen. Es muss unsere Aufgabe sein, uns selbst aus diesem Gefängnis zu befreien, indem wir den Kreis unseres Mitgefühls erweitern, damit es alle Lebewesen

*und die gesamte Natur in ihrer Schönheit umfasst.“
(Albert Einstein)*

Wie Einstein erkannt hat, verbindet uns Menschen unsere Humanität. Wir dürfen anerkennen, dass unsere Leben miteinander verbunden sind, dass das Leben selbst im Grunde Verbundenheit ist. Wir sind als soziale Wesen auf Beziehungen ausgerichtet. Dies hat grundlegende Bedeutung für unsere körperliche und emotionale Gesundheit. Alle kennen wir Gefühle der Unzulänglichkeit und Enttäuschung, keiner von uns ist zu irgendeiner Zeit als einziger davon betroffen. Auslöser, Umstände und Intensität des Schmerzes unterscheiden sich, jedoch ist der Prozess derselbe. Statt uns bei Misserfolgen als Versager und von der Welt getrennt zu betrachten, könnten wir unsere Unvollkommenheit im Licht der kollektiven menschlichen Erfahrung sehen. Je isolierter wir uns fühlen, umso verengter sind unsere Perspektiven und desto verletzlicher sind wir. Je mehr wir freundschaftlich fürsorglich mit anderen verbunden sind, umso weniger fürchten wir uns vor schwierigen Lebensumständen und können die Dinge eher nehmen, wie sie kommen. Es ist für uns demnach äußerst bedeutend mit den Menschen um uns herum Verbundenheit zu spüren. In Zeiten der Schwäche dürfen wir uns selbst mitfühlend daran erinnern, dass Versagen ein Teil der gemeinsamen menschlichen Erfahrung ist. So ist es uns möglich in schwierigen Zeiten - statt Isolation - „Gemeinschaft“ zu spüren. Unser Schmerz bleibt, das Gefühl der Gemeinschaft macht ihn jedoch erträglicher (Neff, 2012, S.85ff). Um Einsteins Zitat aus heutiger Sicht zu betrachten: Es „lohnt“ sich nicht nur unser Mitgefühl auch auf alle Lebewesen und die gesamte Natur auszuweiten, es wird in den nächsten Jahren „kein Weg daran vorbeiführen“, um unseren Nachkommen eine lebenswerte Welt zu hinterlassen.

*„Je näher man der Wahrheit kommt, desto näher kommt man der Einheit.“
(Inayat Khan)*

Das Gelingen unseres Lebens ist unauflöslich mit anderen Menschen und Ereignissen verwoben. Dass wir selbst die ausschließliche Kontrolle über unser Leben haben, kann als Illusion betrachtet werden. Unsere eigene Unvollkommenheit verbindet uns mit allen Menschen dieser Erde (Neff, 2012, S. 99ff). Das soll uns nicht von unserer Selbstverantwortung entbinden, sondern vielmehr Bewusstsein dafür schaffen, welche Sachverhalte wir leidensfähig als eine menschliche Erfahrung akzeptieren oder selbstverantwortlich verändern sollen.

Konträr zu der uns innewohnenden Verbundenheit steht der bloße Akt des Wettbewerbs, welcher uns in eine Zwickmühle bringt. Kämpfen macht hart, gegenüber sich selbst und gegenüber anderen (Lehofer, 2019, S. 154). Ebenso verhält es sich mit Vorurteilen und Hass gegenüber Menschengruppen und -rassen, wie es beispielsweise der Holocaust gezeigt hat (Neff, 2012, S.85ff). Viktor Frankl sprach sich klar gegen eine Kollektivschuld am Holocaust aus (Diversity Mediawatch Austria, 2020, S. 1). Man kann sagen, er tat dies um den Wert der verbindenden Humanität zu würdigen.

*„Vor Jahrtausenden hat sich die Menschheit zum Glauben an den einen Gott durchgerungen: zum Monotheismus -
wo aber bleibt das Wissen um die eine Menschheit,
ein Wissen, das ich Monanthropismus nennen möchte?*

*Das Wissen um die Einheit der Menschheit, eine Einheit, die hinausgeht über alle
Mannigfaltigkeiten, sei es solche der Hautfarbe oder der Parteifarbe.“*

(Viktor E. Frankl)

Die Lektion unserer Tage ist es, sich der Solidarität und Nächstenliebe hinzuwenden. Ist doch jeder Mensch eine wertvolle Person, unabhängig von Nationalität, Herkunft, Religions- oder Parteizugehörigkeit. Es ist unser Auftrag einander zu helfen, denn auch unsere Probleme sind zunehmend grenzüberschreitend (Lukas, Wurzel, 2020, S. 134f). Klimawandel, Artensterben, Vermüllung der Meere, Pandemien... erfordern die gemeinsame Anstrengung in sinnorientierter Verbundenheit (Batthány, Lukas, 2020, S. 143).

Die vorangegangenen Kapitel haben gezeigt: Mit dem eigenen Selbst - aus der Selbstdistanz heraus - fürsorglich umzugehen, unterstützt uns mit Hingabe für einen Menschen oder im Dienst an einer Sache da zu sein, kurz selbsttranszendent zu leben.

In den folgenden Kapiteln geht es darum, Anregungen für die praktische Umsetzung von Selbstfürsorge zu geben.

9 Achtsamkeit

„Achtsamkeit (englisch mindfulness) ist ein Zustand von Geistesgegenwart, in dem ein Mensch hellwach die gegenwärtige Verfasstheit seiner direkten Umwelt, seines Körpers und seines Gemüts erfährt, ohne von Gedankenströmen, Erinnerungen, Fantasien oder starken Emotionen abgelenkt zu sein, ohne darüber nachzudenken oder diese Wahrnehmungen zu bewerten.“ (Wikipedia, „Achtsamkeit“, 2020, S. 1)

Achtsamkeit gilt als erlernbare Fähigkeit, die uns hilft im „Galopp des Lebens“ regelmäßig innezuhalten, uns zu besinnen und eventuell neu auszurichten. Gerade die Achtsamkeitsmeditation ist vielen von uns bekannt, bringt sie doch eine wissenschaftlich erwiesene hohe Effizienz, beispielsweise bei der Bewältigung von Ängsten, Schmerzen oder Unruhe, mit sich. Währenddessen sind wir ganz im Augenblick, konzentrieren uns auf den eigenen Atem, lassen unsere Gedanken, Gefühle, Empfindungen vorbeiziehen und (be-)werten nicht(s). Unser Zustand kann sich so zum Positiven verändern, unsere Affekte werden reguliert, Stress und körperliche Schmerzen reduziert. Die daraus hervorgehende innere Ausgeglichenheit und Gelassenheit ermöglicht uns einen tiefen Zugang zu unseren Ressourcen, welche uns wiederum im Dienst an einer Sache oder in der Hingabe an eine Person zur Verfügung stehen. Wie ein Wanderer immer wieder seinen Kompass aus dem Rucksack nimmt, um zu prüfen, ob der Kurs noch stimmt, können auch wir agieren. Unser Leben entfaltet sich in einer Komplexität, sodass wir immer wieder dazu ermahnt sind, uns zu besinnen und uns an unserem inneren Kompass, dem „Sinn-Organ“ Gewissen, auszurichten. Eine regelmäßige Achtsamkeitspraxis ermöglicht uns auf die oftmals „zarten Regungen“ unserer inneren Weisheit zu achten. Wir spüren wieder von welchen Werten wir uns angezogen fühlen und wie wir damit zusammenhängend auf die aktuellen Fragen des Lebens antworten sollen. Wohlwollen und mehr Gelassenheit begleiten uns im Alltag (Batthyány, Lukas, 2020, S. 51ff).

Wenn wir unserem „Willen zum Sinn“ entsprechend selbsttranszendent handeln, stoßen wir immer wieder an unsere persönlichen Grenzen (Abbildung 3). Doch nicht nur die Achtsamkeitsmeditation hilft uns bei der Stärkung unserer Ressourcen. In Anlehnung an ein Konzept der kognitiven Verhaltenstherapie wollen wir nun das Thema Achtsamkeit in Bezug auf drei Bereiche unseres Selbsts betrachten, die in einer wechselseitigen Beziehung zueinanderstehen: unsere Gedanken, unsere

Gefühle und unser Verhalten (unsere Körperhaltung und unser Handeln). Da sie einander bedingen, bietet sich deren Darstellung als Dreieck an:

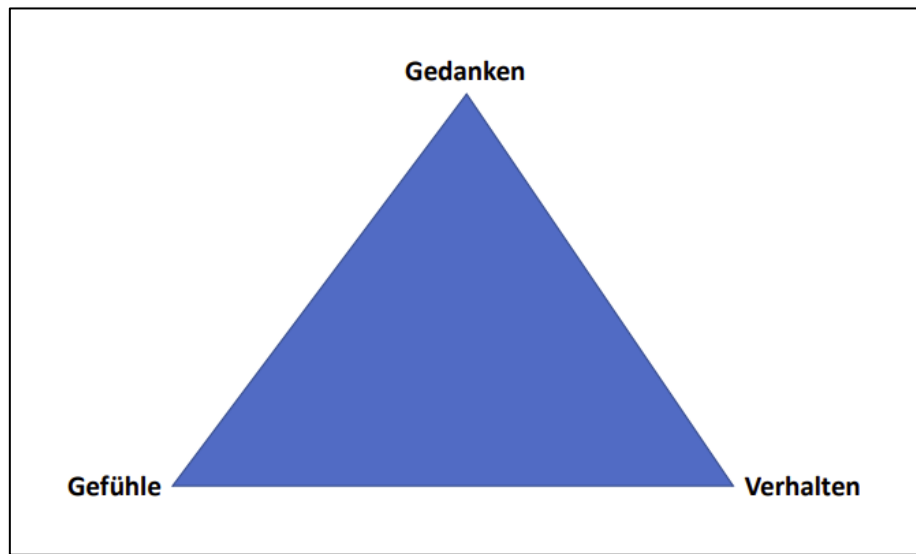


Abbildung 4: Gedanken, Gefühle und Verhalten bedingen sich gegenseitig

Selbstverantwortlich können wir achtsam auf eine Achse Einfluss nehmen und uns so selbst zu Veränderungen auf den beiden anderen Achsen heranzuführen – ganz egal, bei welcher Achse wir zuerst aktiv werden. Gehen wir beispielsweise mit wohlwollenden Gedanken an eine Arbeit heran, sind wir positiv gelaunt, spüren uns gut im eigenen Körper und erzielen ein zufriedenstellendes Ergebnis (Reichhart, 2020, S. 148f). Zudem brauchen wir den aufmerksamen und achtsamen Umgang mit unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen, um unsere Bedürfnisse, unsere Grenzen und unsere Körperwarnzeichen zu erkennen. Dies ist die Basis der Selbstdistanz, um unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen zu erfassen und so für uns und unser Umfeld gleichermaßen gut sorgen zu können (Reichhart, 2020, S.163).

Der in Kapitel 8 Verbundenheit beschriebene Präfrontale Cortex ermöglicht uns - typisch für den Menschen - unsere Haltungen und Handlungen zu kontrollieren sowie unsere Gefühle zu regulieren. Diese Fähigkeiten wollen jedoch bewusst eingesetzt werden. Im stressigen Alltag reagieren wir häufig unbewusst und verlieren zunehmend unseren Zugang dazu. Wir reagieren dann impulsiv und automatisch aus unserem Angstzentrum, der Amygdala, heraus. Das „Kontrollzentrum“ will trainiert werden, denn bei Vernachlässigung dieser Bewusstheit wird das automatische Reagieren gefördert und wir vergessen unsere Selbstkontrolle und -regulation. Führen wir täglich

Achtsamkeitsübungen durch, aktivieren wir unsere willentliche, absichtliche und bewusste Entscheidungsfähigkeit, die wir zwischen Reiz und Reaktion überlegter steuern können (Reichhart, 2020, S. 167f).

Um unser Gehirn auf Achtsamkeit zu trainieren, brauchen wir nicht unbedingt Extra-Zeit, denn wir können immer wieder im Alltag innehalten und uns fragen: Was sehe, höre, fühle, rieche oder schmecke ich gerade in diesem Moment (Reichhart, 2020, S. 175)?

9.1 Gedanken

Welche Gedanken haben wir, wenn wir an unseren persönlichen Anteil für einen gelungenen Tag denken? Wie bewerten wir uns und andere Menschen oder unsere Umfeldbedingungen? Wie denken wir über unsere Mitmenschen? Für wie wichtig erachten wir es, was andere Menschen von uns denken? Wie oft verwenden wir negativ gefärbte Worte? Je nachdem erzeugen wir selbst eine Negativ- oder Positivspirale. Wählen wir unsere Gedanken und Worte mit Bedacht, können sich diese achtsam in unser Gehirn „einbrennen“, was wiederum unsere Gefühle und unser Verhalten beeinflusst. Natürlich darf auch an Schwierigkeiten gedacht werden. Legen wir jedoch den Fokus alsbald auf die eigenen Einflussmöglichkeiten zur Problemlösung, unterbrechen wir den Kreislauf des Probleme Wälzens in der Passivität. Zahlreiche Studien zeigen beispielsweise, dass wir dies mit dem Führen eines Positiv-Tagebuchs trainieren können: Am Ende des Tages werden mindestens zehn positive Erlebnisse aufgeschrieben. Dabei kann jede noch so kleine Kleinigkeit genannt werden, wie zum Beispiel das Lächeln eines Kindes, das man heute gesehen hat (Reichhart, 2020, S. 149ff).

Besonders hilfreich ist es die eigenen Gedanken im Moment zu verankern. Denn das Leben fragt uns in jedem Augenblick nach der sinnvollsten Entscheidung oder Haltung für uns und unser Umfeld. So können wir den Moment achtsam wahrnehmen und ein größeres Spektrum an Handlungsalternativen erkennen. Wir haben die Freiheit auf den einströmenden Reiz zu reagieren. Hier liegt unser persönliches Wachstum. Beispielsweise gelingt es uns bewusst zu entscheiden, ob wir uns über einen Stau am Heimweg aufregen, oder ob wir bewusst durchatmen und unsere Muskeln lockern wollen (Reichhart, 2020, S. 168f).

Wie können wir mit Gedanken umgehen, die sich um Begebenheiten - seien es vergangene oder gegenwärtige - drehen, die wir nicht gutheißen und dennoch nicht verändern können? Wir können akzeptieren, also etwas so annehmen, wie es ist - auch ohne es gutzuheißen. Denn das Annehmen dessen, was wir nicht ändern können, erspart zusätzliches Leid, das erst durch den Ärger darüber entstehen würde. Diese Akzeptanz gilt es auch gegenüber unseren eigenen Emotionen aufzubringen - ohne uns darüber zu ärgern - zu akzeptieren, wenn wir traurig, wütend oder frustriert sind. Damit lenken wir unsere Gedankenkraft in eine konstruktive Richtung (siehe 10.1 Selbstgespräche). Akzeptanz bringt unsere Gedanken in die Gegenwart, dorthin wo wir selbstverantwortlich wohlwollend handeln können (Reichhart, 2020, S. 194ff).

Und wie sieht es mit unseren Gedanken aus, die sich grüblerisch mit Zukünftigem beschäftigen, beispielsweise bevorstehende bzw. unerledigte Arbeiten? Hier hilft uns der bewusste Umgang mit Auslösern und Triggern im Sinne des „bewussten Konsums“ (siehe 10.2). Erinnern wir uns an das oben beschriebene Dreieck: Wenn wir unseren Gedanken glauben, werden wir ihnen entsprechend fühlen und handeln. Es lohnt sich also den Fokus der eigenen Gedanken auf das zu legen, wofür wir uns einbringen wollen (nicht was dabei nicht funktionieren könnte). Es kann hierbei helfen, sich die damit zusammenhängenden eigenen wohlwollenden Gedanken aufzuschreiben (Reichhart, 2020, S. 219ff).

9.2 Gefühle

In unserer Erlebniskultur trachten wir nach den angenehmen Gefühlen. Alles, was sich gut anfühlt, erscheint uns erstrebenswert. Fühlen wir uns nicht gut, suchen wir alsbald möglich nach Ablenkung. Von schlechtgelaunten Mitmenschen halten wir uns lieber fern. Dass unangenehme Gefühle genauso wertvoll sind - wie angenehme - ist wenig bekannt. Erlebnismarketing und Konsum stehen in jedem Augenblick mit ihren Verlockungen bereit. Dabei sind es die unangenehmen Gefühle, die uns darauf hinweisen, dass wir uns nach Veränderung sehnen, weil unsere Bedürfnisse nicht erfüllt wurden.

Wenn wir mit Neuem konfrontiert sind – uns also außerhalb unserer Komfortzone bewegen – spüren wir oftmals ein unangenehmes Gefühl. Nicht selten macht uns Neues Angst, obwohl wir bereits bei unseren Gedanken- und Verhaltens-„Hebeln“ angesetzt haben: Wir haben mental verstanden, dass unsere Verhaltensänderung

sinnvoll ist und trotzdem bleibt ein Gefühl des Unwohlseins. Die Erklärung dazu findet sich in der Evolutionsbiologie: Auf einem fremden Weg oder hinter einer unbekanntem Ecke könnte ja ein Raubtier lauern, weshalb uns auch heute Bekanntes risikoärmer und sicherer erscheint. Treten wir also aus unserer Komfortzone heraus, treffen wir auf eine Türsteherin, die Angst. Weichen wir nun zurück, wird die „Türsteherin“ gestärkt und unsere Selbstwirksamkeit auch in anderen Lebensbereichen weniger. Wir können jedoch der Angst „in die Augen“ schauen und weitergehen. Haben wir sie ausgehalten, erhöht sich unser Handlungsspielraum und das nächste Aufeinandertreffen mit ihr gelingt uns einfacher. So sind wir besser vorbereitet, wenn tatsächliche Veränderungen über uns hereinkommen, mit denen wir umgehen müssen (Reichhart, 2020, S. 179ff).

Nicht selten nehmen uns ungünstige Gefühle ein, die weder uns noch unseren Mitmenschen dienlich sind. Deshalb gilt es diese bewusst ziehen zu lassen.

Verpflichtungsgefühle: Wir fühlen uns verpflichtet, schnell dies und das zu tun und unseren Tag vollzupacken, um allen unseren (Freizeit-)Verpflichtungen nachzukommen. Häufig sehen wir gar nicht mehr, dass es auch andere Menschen und Möglichkeiten gibt, die „unsere“ Verpflichtungen übernehmen könnten.

Unrechtsgefühl: Wenn wir darauf beharren, recht zu haben, sagen wir damit gleichzeitig, dass unser Gegenüber unrecht hat. Doch wir können uns darauf einigen, dass wir unterschiedlicher Meinung sind – Realität ist bekanntlich subjektiv. Damit befinden wir uns mit unserem Gegenüber wieder auf Augenhöhe.

Hass-, Wut- und Rachegefühle: Sie wirken nicht an dem, wo wir Rache üben wollen, sondern fressen uns innerlich auf. Sie halten uns gedanklich und emotional in der Vergangenheit fest. Um unseren Weg für die Zukunft frei zu machen und wieder in der Gegenwart wohlwollend handlungsfähig zu sein, braucht es Vergebung. Dabei billigen wir das Verhalten des „Täters“ nicht und er bleibt in seiner Verantwortung. Vergebung bedeutet, sich selbst von den damit zusammenhängenden zermürbenden Gefühlen - wie Rache - zu befreien und die unveränderbare Vergangenheit zu akzeptieren. Auch geht es darum, uns selbst zu vergeben: für vermeintliche Schwächen und Fehler, verpasste Gelegenheiten, unsere Unwissenheit, Verletzungen, die wir anderen Menschen zugefügt haben und dass wir nicht immer so „funktionieren“, wie wir uns das wünschen (Reichhart, 2020, S. 241ff).

In unserem Leben voller Aktivitäten und vieler erreichter Ziele kann es vorkommen, dass wir unsere positiven Gefühle nicht mehr spüren. Um wieder Zugang in die eigene Gefühlswelt zu erlangen, gilt es zwischen den einzelnen Tätigkeiten zur Ruhe zu kommen. Erst dann können wir dem aktuellen Moment wieder unsere volle Aufmerksamkeit widmen, statt in unseren vorherigen Tätigkeiten „steckenzubleiben“. Eine Ruhepause ermöglicht es uns unsere Gefühle wahrzunehmen und auch auf jene unserer Mitmenschen einzugehen (Frank, Storch, 2015, S. 97ff).

9.3 Körper und Handeln (Verhalten)

Zu jeder Stimmung gehört eine spezielle Körperhaltung. Körper und Seele synchronisieren sich automatisch. Stehen wir einige Minuten aufrecht und mit erhobenem Kopf, haben wir genug Raum zum Atmen und fühlen uns automatisch gut. Zudem können wir unsere Mimik achtsam einsetzen (zum Beispiel nach oben gezogene Mundwinkel), um den zuvor beschriebenen Kreislauf positiv zu nützen. So können wir selbst in stressigeren Situationen gestärkt handeln. Es lohnt sich also unsere Körperhaltung, den Atem und unsere Mundwinkel im Alltag zu regulieren. Unter dieser Voraussetzung sei besonders auf unsere meist gebückte Haltung geachtet, die wir mehrmals täglich aufweisen, wenn wir auf unser Smartphone blicken (Reichhart, 2020, S. 159ff).

Selbst wenn Situationen nicht durch uns veränderbar sind, können wir bewusst selbstverantwortlich eine Körperhaltung wählen, die unser Denken und unsere Einstellungen beeinflusst (Reichhart, 2020, S. 189).

Ebenso wie Anspannung braucht unser Körper die Entspannung. Hierfür wird der Parasympathikus, unser „Ruhenerv“, unbewusst aktiviert. Der Parasympathikus gilt als wesentlicher Unterstützer für unsere innere Ruhe und Entspannung, ermöglicht uns also einen guten Zugang zu uns selbst. Die Medizin schreibt ihm eine wesentliche Funktion bei Regeneration, Heilung, Erotik und Zufriedenheit zu. Doch wer sich im Dauerstress fühlt, kann den „Ruhenerv“ selbst dann nicht aktivieren, wenn Gelegenheit dazu da wäre. Zahlreiche Krankheiten werden somit begünstigt, beispielsweise Rückenschmerzen oder Schlafstörungen (Frank, Storch, 2015, S. 48f). Der „Gegenspieler“, welcher unserer Anspannung dient, nennet sich Sympathikus. Dieser Nervenstrang ermöglichte unserem Steinzeiturahn auf eine Gefahr hin blitzschnell mit Flucht oder Kampf zu reagieren. Heute reagiert unser Körper, sogar wenn wir nur

Gefahr vermuten, ebenso. Konnte unser Urahn die Gefahr besiegen oder davor flüchten, beruhigte er sich. Dann wurde der Parasympathikus wieder aktiviert und ein angenehm erholter Zustand trat ein, der kraftvoll neue kreative Ideen entstehen ließ, wie er beim nächsten Mal in ähnlicher Situation vorteilhaft handeln könnte. Auch heute brauchen wir den Sympathikus, um uns kurzfristig vor Gefahren zu schützen und den Parasympathikus, um unser langfristiges Überleben zu sichern. Es fehlt uns allerdings häufig die natürliche Regeneration, da unser Sympathikus fast rund um die Uhr zu reagieren aufgefordert wird: Tag und Nacht umgeben uns beispielsweise Licht, Lärm, Bildschirme und Smartphones. Hinzu gesellen sich unsere alltäglichen „Gefahren“, wie Geldsorgen, Termindruck oder Angst vor Arbeitslosigkeit. Wird unser Sympathikus so nahezu ständig gereizt, hemmt das nicht nur den Parasympathikus sondern auch die Leistungsfähigkeit unseres Immunsystems. Unsere Erholung im Schlaf erweist sich ebenso als sehr wesentlicher Faktor für unsere körperliche und psychische Leistungsfähigkeit bzw. unsere Immunabwehr (Frank, Storch, 2015, S. 55ff).

Kann unsere Verdauung in Ruhe arbeiten, meldet sich unser Appetit mit den für uns gerade wichtigen „Reparaturstoffen und Bauteilen“. Ist aber unser Sympathikus aktiviert, haben wir Lust auf stimmungsaufhellende Nahrung, wie Kaffee oder Schokolade, „weil wir auf der Flucht nicht verzweifeln sollen“. Kompensieren wir unseren Stress kurzfristig damit, ist das in Ordnung. Ernähren wir uns dauernd davon, bekommen wir Bauchweh und zerstören bei jahrelangem Fortsetzen dieser Ernährungsgewohnheit unseren Verdauungsapparat. Wie können wir dem vorbeugen? Durch regelmäßiges, ruhiges Essen nährstoffreicher Kost (Frank, Storch, 2015, S.78f).

Es spricht also Vieles dafür, bewusste Entspannung zu erlernen. Es sei in diesem Zusammenhang darauf hingewiesen, dass die Parasympathikus-Aktivierung jedoch nicht bei jedem Menschen gleich funktioniert (Frank, Storch, 2015, S. 109ff). Unterstützung dazu bietet Fachliteratur sowie – noch individueller – fachkundige persönliche psychologische Begleitung.

9.4 Das Schöne, das Gute, das Wahre

Es handelt sich hierbei um drei „Transzendentalien“, denen wir unsere Achtsamkeit schenken können. Das lateinische Wort „transcendere“ bedeutet „übersteigen“. Die Selbsttranszendenz meint in diesem Zusammenhang, dass es etwas uns persönlich

Übersteigendes gibt, das noch gut, wahr und schön bleibt, auch wenn wir selbst nicht mehr leben (Bonelli, 2017, S. 1). Ebenso kennzeichnen die „Transzendentalien“ alles Seiende. Das Schöne, das Gute und das Wahre ist das allen Seienden Gemeinsame, denn sie können von allem ausgesagt werden (Wikipedia, „Transzendentalien“, 2020, S. 1). Die Transzendentalien befinden sich demnach in unserer Umgebung genauso wie in uns(erem) selbst. Wir fühlen uns davon intentional angezogen, sie erscheinen uns sinn- und wertvoll (Riedel, Deckart, Noyon, 2015, S. 50). Erkennen wir das Schöne, das Gute, das Wahre in unserem Inneren (unserem Wesen), erkennen wir es auch im Außen. Wir erhalten Zugang zu dem, was uns individuell einzigartig macht, hören unser „Sinn-Organ“ Gewissen deutlicher und können mit einem zunehmend universalen Feingefühl entscheiden bzw. handeln. Wie wir wissen, konzentriert sich das menschliche Gehirn naturgegeben intensiv auf mögliche Gefahren, um das eigene Überleben zu sichern. Sich von Schönerem, Gutem und Wahrem berühren zu lassen, egal ob wir es in unserem Inneren oder außerhalb von uns selbst erkennen, ermöglicht es uns den Fokus auf das Positive im Leben zu legen. Das macht uns kreativ, handlungsfähig und zeigt unsere Verantwortung auf, selbst am Schönen, Guten und Wahren mitzuwirken.

10 Worauf wir mit unserer Selbstfürsorge Einfluss nehmen

Wir haben bis hierher einen wesentlichen Zusammenhang erfasst: Es erfordert den selbstfürsorglichen Umgang mit uns selbst, um im selbsttranszendenten Sinne für eine Sache und/oder für einen Menschen da zu sein. Selbstfürsorge hat wenig damit zu tun, sich zu verwöhnen und regelmäßig in einen angenehmen Gefühlszustand zu versetzen. Vielmehr geht es darum, sich selbst, dem eigenen Wesen, den eigenen Werten näherzukommen, um unter allen Bedingungen – auch den unveränderbar leidvollen - „Ja“ zum Leben sagen zu können. Dazu erfordert es immer wieder seine Komfortzone zu verlassen und unangenehme Gefühle auszuhalten. Belohnt werden wir mit einem Schritt für Schritt authentischeren Leben, mit Selbstachtung, Selbstwirksamkeit und Selbstvertrauen – einem Prozess, der unser Leben lang andauert.

Was bewirken wir bei uns selbst und unserem Umfeld, wenn wir Selbstfürsorge in unser Leben integrieren? Wir wählen bewusst mit welchen Einflüssen, Dingen und Menschen wir uns umgeben wollen, erkennen besser, wie wir uns mit unserer

Einzigartigkeit selbsttranszendent in die Gemeinschaft einbringen können und sprechen mit uns in einem wohlwollenden freundschaftlichen Ton.

10.1 Selbstgespräche

Wie sprechen wir für gewöhnlich mit uns selbst? Wenn wir uns in Selbstdistanz beobachten, erleben wir so manche Überraschung. Häufig würden wir so mit einem Freund nicht sprechen, tun es dennoch mit uns selbst: „Was habe ich denn da schon wieder angestellt, ich ...?“, „Wieso gelingt mir das denn schon wieder nicht?“, „Ich kann das nicht.“, „Was habe ich mir nur dabei gedacht...?“, „So blöd kann auch nur ich sein.“ ... sind nur wenige Beispiele unseres alltäglichen Dialoges mit uns selbst.

Wir sind häufig streng mit uns selbst, was unsere Emotionalität angeht, wie zum Beispiel: „Ich bin wütend auf mich, weil ich vor meinem Chef weinen musste.“ Wie in 9.1 Gedanken beschrieben, geht es darum auch unsere „schwierigen“ Gefühle zu akzeptieren, um wohlwollend mit uns selbst und unseren Mitmenschen umzugehen: „Ich akzeptiere, dass ich sehr traurig wurde, als mich mein Chef angeschrien hat und ich weinen musste. Was kann ich nun tun, um mich zu beruhigen, und wie kann ich ihm das nächste Mal klarer und gelassener gegenüber treten?“ Rachegefühlen und Vergeltungswünschen wie auch kreisenden Gedanken wird hier der Wind aus den Segeln genommen und selbstverantwortliches wohlwollendes Tun steht im Vordergrund (Reichhart, 2020, S. 195f).

Die uns „eingepflanzten“ hohen Ideale, die bis zum Perfektionismus gehen können, bringen oftmals einen besonders harschen Ton im Gespräch mit uns selbst hervor. Ein Perfektionist fühlt sich wertlos, wenn die Dinge nicht so laufen, wie geplant. Dass nicht alle Rahmenbedingungen zum Erreichen seiner Ziele von ihm allein abhängen, wird dabei oft übersehen. Ein Gefühl der Wertlosigkeit und ständigen Unzufriedenheit mit sich selbst macht sich breit. Das Leben jedoch entfaltet sich auf eine Weise, die wir Menschen nicht immer durchblicken und planen können. Wie im Kapitel 8 Verbundenheit beschrieben, spielen sowohl andere Menschen als auch sich verändernde Umfeldbedingungen in das Gelingen unserer Vorhaben hinein. Es lohnt sich also sich im Selbstgespräch verständnisvoller zu begegnen und eine Erfahrung, die auch eigene Fehler beinhaltet haben mag, als Lerngeschenk für persönliches Wachstum zu betrachten (Neff, 2012, S. 96ff).

Indem wir uns regelmäßig selbst fragen, wie es uns gerade geht, trainieren wir die Wahrnehmung unserer Gefühle und Körpersignale. Fühlen wir uns gestresst, wütend, frustriert, überfordert? Sind unsere Schultern angespannt, spüren wir einen Druck im Magen, eine Leere im Kopf? Dann gilt es sich selbst wohlwollende Distanz zur aktuellen Situation zu schaffen. Wie? Das ist für jeden von uns selbst herauszufinden; zum Beispiel durch bewusstes Durchatmen, sich selbst gut zureden („Das wird schon!“), körperliche Bewegung (schnelles Treppensteigen), kleine Schmerzreize setzen (sich leicht zwicken), Muskeln an- und entspannen oder mit Freunden über etwas anderes reden... Diese gewonnene Selbstdistanz führt zu Selbstregulation. Unser Körper kann so Adrenalin abbauen und aus der „Kampf- oder-Flucht-Reaktion“ aussteigen. So wird die emotionale und körperliche Anspannung herunterreguliert, was den Weg zu neuer Klarheit über die nächsten sinnvollen Handlungen offenlegt (Reichhart, 2020, S.197f). Wir werden wieder handlungsfähig und kommen ins bewusste Tun.

Erleben wir eine Gedankenspirale, die uns nach unten zieht, lohnt es sich, mit sich selbst liebevoll zu besprechen, dass dies weder die Energie noch die Zeit dafür wert ist. Stattdessen geht es darum mit sich die aktuellen Handlungsmöglichkeiten zu besprechen und ins Tun zu kommen bzw. sich zu beantworten: Was ist der erste Schritt? (Von wem) Benötige ich Unterstützung (Reichhart, 2020, S. 211)?

10.2 Bewusster Konsum

Unter Konsum wird in diesem Zusammenhang all jenes verstanden, was wir physisch und psychisch von Außen in uns selbst aufnehmen. Unsere Haltungen und künftigen Handlungen werden häufig davon beeinflusst.

Werbung und Digitalisierung signalisieren uns: Wir können immer mehr in zunehmend kürzerer Zeit haben. Unser Zeitgeist scheint auf Schnellebigkeit ausgelegt zu sein: Fast Food, Speedreading, Speeddating und alles was uns vermeintlich hilft Energie zu sparen, ist alltäglich geworden. Wir verwenden Wörter wie „schnell“, „kurz“, „flott“ so häufig, dass es uns gar nicht mehr auffällt. Mehrere Dinge gleichzeitig zu machen, erscheint uns ein erstrebenswertes Ziel zu sein. Wir rühmen uns, Multitasking-fähig zu sein. Dabei ist unser Gehirn dafür nicht ausgelegt – weder das weibliche noch das männliche. Wir können uns zeitgleich nur auf einen Sinneskanal konzentrieren. Aus Angst nicht mithalten zu können, beschleunigen wir uns immer weiter. Unser Ziel heißt

„Optimierung“, doch bewegen wir uns gerade dadurch davon weg. So entstehen Fehler aus Unaufmerksamkeit. Trotz der vermeintlichen Zeit-Einsparung haben wir das Gefühl sie rast an uns vorbei, während wir versuchen, uns auf vielfältige Dinge mehr oder weniger gleichzeitig zu konzentrieren. Wir gelangen in eine Art „Autopilot-Modus“, der uns das Gefühl gibt, nur mehr zu funktionieren. Burnout und Erschöpfung sind die Folge (Reichhart, 2020, S 165f).

Die sorgsame Verwendung von Worten lohnt sich, wie moderne Methoden der Hirnforschung inzwischen zeigen können: Jedes Wort hinterlässt sowohl auf körperlicher, und damit auf der Ebene des Verhaltens, als auch auf psychischer Ebene seine Spur. Wir können beispielsweise unser Gehirn darin unterstützen unsere Tätigkeit in einem uns und der Arbeit angepassten Rhythmus zu verrichten, indem wir das Wort „schnell“ spar- und achtsam verwenden. Als hilfreich erweist sich die Haltung, dass Arbeiten so lange dauern, solange wir eben dafür brauchen - nicht kürzer, aber auch nicht länger (Frank, Storch, 2015, S.172ff).

Täglich werden wir mit Horrormeldungen auf vermeintlich lauernde Gefahren hingewiesen. Was Medien eine gute Reichweite und damit Geld durch Werbeeinnahmen einbringt, schlägt sich bei den Konsumenten mit Angst und Sorgen - was den Sympathikus anfeuert - nieder, drängt zum Teil sogar dazu, die eigene Handlungsfähigkeit im Sinne der Selbstverantwortung aus den Augen zu verlieren. Den eigenen Medienkonsum zu reduzieren oder zeitweise ganz wegzulassen, kann uns folglich neue positivere Lebensperspektiven gewinnen lassen (Frank, Storch, 2015, S. 190ff).

Wir können uns bewusst entscheiden, ob wir abends vor dem Schlafengehen noch unsere E-Mails checken und schwierig einschlafen wollen. Dabei ist es in diesem Zusammenhang äußerst wichtig, sich selbst durch Abschalten von einem Thema (Arbeit) und Zuwenden zu einem anderen (Ruhezeit) eine hohe Qualität an Regeneration und Balance zu teil werden zu lassen. Richten wir unsere volle Aufmerksamkeit nacheinander auf unterschiedliche Tätigkeiten/Inhalte/Menschen, lässt uns das Distanz gewinnen und macht unseren „Kopf frei“, um gesund, kreativ und leistungsfähig zu sein. Um vollkommen auf eine Sache gerichtet zu bleiben, liegt es an uns, Störfaktoren, wie die ständige Erreichbarkeit, zu eliminieren. Ebenso liegt es an uns selbst, wieviele Programmpunkte wir in unser Wochenende packen. Wir können zumeist bewusst entscheiden, wie wir unsere (freie) Zeit konsumieren

möchten. Egal ob bei unserer Arbeit oder in der Freizeit: Es obliegt unserer Selbstverantwortung unseren Konsum und unsere Zeit bewusst zu gestalten, um Erholungszeit zu generieren – beispielsweise durch Abschalten des Smartphones oder das Reduzieren der Nachrichten (Reichhart, 2020, S. 209ff).

Und wie sieht es mit unseren Konsumgütern aus? Sie brauchen Platz: Wir besitzen viele Dinge, die in unseren Wohnungen abgestellt sind, ohne sie regelmäßig zu nutzen. Dazu fehlt uns die Zeit. Wir quetschen trotzdem das wöchentliche Tennisspielen in unseren Zeitplan: Warum hätten wir sonst für den Tennisschläger gearbeitet, um ihn uns leisten zu können – doch nicht damit er in der Ecke lehnt!? Und wenn wir – auch nur im Augenwinkel – immer wieder kostbare Dinge in unserer Wohnung sehen, für die wir „Lebenszeit gegen Geld getauscht“ haben, um sie zu besitzen und sie nun doch nicht verwenden? Ein unangenehmes Gefühl beschleicht uns, denn wir „müssten“ doch endlich einen Keyboard-Kurs machen, wo es doch schon seit zwei Jahren im Haus steht... Warum kaufen wir diese Gegenstände? Sonderangebote locken uns. Wir belohnen oder trösten uns mit Konsum, was uns ein eher kurzes Hochgefühl und danach oft ein „Tief“ gibt. Nicht zuletzt erwerben wir Güter, um mit der Gesellschaft, in der wir leben, mithalten bzw. dazugehören zu können – sehen sie als Statussymbole. Um unseren Lebensstandard erhalten zu können, stellen wir unsere finanziellen Verpflichtungen in den Mittelpunkt unserer Entscheidungen. Bewusster Konsum hat mit Genuss (ohne Pflichtgefühl!) zu tun. Genießen verlangt Zeit und ungeteilte Aufmerksamkeit. Deshalb gilt es – wenn möglich noch vor dem Kauf - selbstverantwortlich zu wählen, welche Güter für uns persönlich wertvoll genug sind, um sie mit Genuss (= Zeit + Aufmerksamkeit) zu konsumieren. Unsere Selbstverantwortung gibt uns die Freiheit, Entscheidungen zu treffen, die unserem Wesen entsprechen – und nicht der Werbeindustrie. Zieht es uns zu schnellem Konsum – egal ob Güter oder Nahrungsmittel – kann es interessant sein, sich selbst zu fragen, welches Bedürfnis sich dahinter verbirgt (Reichhart, 2020, S. 236ff).

Beim genaueren Blick auf die Zutaten-Listen unserer Nahrungsmittel erkennen wir, dass häufig Aussehen, Geruch und Geschmack mit speziellen Zusätzen erreicht werden, die unseren Appetit anlocken. Allerdings werden wir nach dem Konsum von „billigem Gepansche“ nicht satt und essen weiter auf der Suche nach energie- und nährstoffreicher Nahrung. Es lohnt sich also wählerisch zu sein, die Herkunft der Produkte herauszufinden und deren Zusammensetzung detaillierter zu betrachten

(Frank, Storch, 2015, S.76ff). Wir haben in 9.3 Körper und Handeln (Verhalten) erfahren, dass unser Verdauungssystem dann gut arbeiten kann, wenn wir uns Ruhe gönnen, schon während dem Essen genießen. Das ist in unserer Welt voller Ablenkungen eine wahre Herausforderung geworden. Vermeintlich lässt sich Zeit sparen, wenn wir während dem Essen die News am Smartphone lesen oder gleich am Bürotisch jausnen. Um Verdauungsbeschwerden entgegen- und auf eine genussvolle Mahlzeit hinzuwirken, kann „ein modernes Tischgebet“ unterstützen. Damit ist ein Ritual gemeint, das zwischen dem was wir vor dem Essen gemacht haben und der Zuspätkommen der Mahlzeit liegt, beispielsweise ein Ortswechsel oder ein Gespräch mit einem Kollegen fernab von Arbeitsthemen. So bleiben wir nachmittags leistungsfähiger (Frank, Storch, 2015, S.144f).

Welche Freizeitaktivitäten tun uns wirklich gut? Geht es uns manchmal auch darum, damit angeben zu können, dass wir oder unsere Kinder an diesen oder jenen Aktivitäten (Sporttraining, Musikunterricht, Events, Urlaube...) teilnehmen (Frank, Storch, 2015, S.143)?

Unser Alltag ist durchzogen von Eile und Pflichterfüllung. Es muss schnell gehen, um möglichst viel in kurzer Zeit unterzubringen, dann - erscheint es uns als - hätten wir Zeit für die Dinge, die uns Ruhe und wahre Freude bereiten. Dass dies nicht oder nur selten eintritt, frustriert uns. Als „Lichtblicke“ werden wir mit Werbefilmen und -bildern auf Konsum „geprimt“. Unter dem Begriff Priming wird verstanden, dass aufgrund von Botschaften und Bildern, auch Gerüchen, eine Spur in unser Gehirn gelegt wird. Je häufiger wir mit einem schönen Bild beispielsweise in Kontakt gelangen, umso automatischer reagieren wir darauf positiv. Hier stellt sich aus logotherapeutischer Sicht die Frage, ob dies aus reiner Lustorientierung geschieht. Dennoch können wir dieses Priming auch bewusst konsumieren, um etwas das uns wichtig ist beziehungsweise uns wieder Ruhe und Fokus gibt, in unseren Alltag zu integrieren. Dies gelingt, indem wir selbst unserem Gehirn wohlwollende Erinnerungshilfen als Spur durch den Tag legen: Ein gewähltes Bild, das wir mit Ruhe verbinden, erleichtert es uns zum Beispiel Entspannungspausen einzulegen. Dies lässt sich ebenso mit absichtlich gewählten Merksätzen, Düften, Symbolen, (Handy-)Melodien/Musik, Passwörtern und Zahlencodes, die wir in unseren Alltag integrieren, bewirken. Gleichzeitig kann es nützlich sein, „unbrauchbare“ Primes zu entsorgen oder an einen Ort mit weniger Kontakthäufigkeit zu platzieren, wo dies möglich ist. Das gibt uns die

Freiheit, selbst zu bestimmen, was unser Gehirn konsumiert und welche Spuren für einen künftigen Automatismus gelegt werden (Frank, Storch, S. 156ff).

10.3 Beziehungen

Selbstfreundschaft ermöglicht uns ein enges Zusammengehörigkeitsgefühl mit uns selbst. Können wir so in Phasen der eigenen Einschränkungen, des eigenen Leidens, gut für uns selbst sorgen, stehen uns die Ressourcen zur Verfügung, uns auch den Mitmenschen gegenüber fürsorglich zu verhalten und sie zu unterstützen. Selbstfreundschaft macht uns deutlich, dass es keiner Abhängigkeit bedarf, um die eigenen Bedürfnisse nach Liebe und Akzeptanz zu erfüllen. So wird ein erfüllendes Miteinander möglich (Neff, 2012, S. 294).

Gleichzeitig sorgen wir gut für uns, wenn wir uns mit anderen Menschen umgeben und gut für diese sorgen. Selbstfürsorge bedeutet in Resonanz mit sich selbst und ebenso mit anderen Menschen zu sein. Es geht darum, soziale Beziehungen zu Menschen auszubauen beziehungsweise zu pflegen, die uns guttun. Gleichsam dürfen wir belastende Beziehungen zu Menschen, die uns dauerhaft mehr Energie rauben oder uns sogar schaden, reduzieren. Ein wohlwollendes soziales Netz hilft uns „gesund“ aus Krisen hervorzugehen, reduziert unser Risiko für körperliche und psychische Erkrankungen und erhöht unsere Lebenserwartung. Man könnte sagen: Es ist das selbsttranszendente Verhalten jedes einzelnen von uns, das unser soziales Netz stärkt. Indem wir uns auf eine Person oder eine Aufgabe für die Gemeinschaft ausrichten (ohne eine Gegenleistung zu erwarten), erkennen wir uns als selbstwirksam und spüren die Freude des/der anderen, wobei uns unser Gehirn mit der Freisetzung von Glücksbotenstoffen belohnt. Forschungsergebnisse zeigen, dass Menschen mit zuvor altruistischem Verhalten besser über eigene belastende Lebensereignisse hinwegkommen (Reichhart, 2020, S. 227). Doch im Umgang mit unseren Mitmenschen stoßen wir auch immer wieder an unsere Grenzen. Hier greift der dargestellte Kreislauf in Abbildung 3: Indem wir mit uns selbst in Resonanz, also in einen freundschaftlichen Dialog, gehen und selbstfürsorglich handeln, erweitert sich unser Handlungsspielraum und wir erleben inneres Wachstum, welches uns in unserem selbsttranszendenten Verhalten (im Umgang mit den Menschen, mit denen wir in Beziehung stehen) unterstützt. Somit gelangen wir mit jeder überschrittenen

persönlichen Grenze näher zu uns selbst:

„Das Ich wird Ich erst am Du.“ (Viktor E. Frankl)

Wie gut gelingt es uns, unserem Gegenüber zuzuhören? Wenn wir bewusst darauf achten, ertappen wir uns häufig dabei, noch während der andere erzählt, unsere Antwort zu formulieren, ihn zu bewerten und/oder zu unterbrechen. Wie bedacht wählen wir unsere Worte im Gespräch mit unseren Mitmenschen? Halten wir inne, bevor wir unüberlegt sprechen (Reichhart, 2020, S. 176)?

Die meisten Menschen gehen heutzutage mit dem Eindruck, nicht alles erledigt zu haben, in die Freizeit. Um trotzdem wirklich bewusst bei den Menschen zu sein, die uns wichtig sind, gilt es – im Optimalfall vor dem tatsächlichen Wiedersehen – selbst zur Ruhe zu kommen. Und es stellen sich uns die Fragen: Geht es wirklich darum in der gemeinsamen Freizeit (am Wochenende) so viele Termine wie möglich zu absolvieren? Was tut jeder für sich, um nach stressiger Aktivität in die Ruhe zu gelangen, also seinen Parasympathikus anzuregen? Können wir so vielleicht sogar den alltäglichen Streitereien vorbeugen (Frank, Storch, 2015, S. 146f)?

Häufig gehen wir davon aus, dass unsere Mitmenschen es doch merken müssten, bevor sie unsere Bedürfnisse missachten. Doch wie klar nennen wir, was uns wichtig ist, welche „unsere“ Werte, wo unsere Grenzen sind, was wir möchten und was nicht? Auch hier liegt unsere Selbstverantwortung. Denn Grenzen, Bedürfnisse und Belastbarkeiten sind so unterschiedlich, dass wir nicht von uns auf andere schließen können. Um unsere eigenen zu definieren, bedarf es unserer Achtsamkeit, um uns unserer Gefühle und Bedürfnisse bewusst zu werden. Das gelingt uns gut, wenn wir auf Signale unseres Körpers (zum Beispiel Unbehagen im Bauch, Beklemmung in der Brust, Kloß im Hals, angestiegener Puls, Atemnot) achten, die eine Grenzüberschreitung spürbar machen. Je klarer wir unsere Werte (siehe Kapitel 7) für uns selbst definiert haben, umso einfacher gelingt es uns eventuellen - diesen entgegengesetzten - Anforderungen anderer Menschen mit einem „Nein“ zu begegnen (Reichhart, 2020, S. 200ff). Erst wer sich auf sich selbst beziehen kann, kann sich auch auf andere beziehen und mit seinen Mitmenschen einen Dialog auf Augenhöhe führen (Prieß, 2015, S. 143).

Abschließend zum Thema Beziehungen sei festgehalten, dass wir folgende Tatsache akzeptieren dürfen: Weder wir noch unsere Mitmenschen werden jemals perfekt sein. Beziehung kann durch die Annahme der uns und unseren Mitmenschen

innewohnenden Unvollkommenheit erst wahrhaft gedeihen (Neff, 2012, S. 294). Und es darf uns klar werden, dass unsere jetzigen Bezugspersonen nicht dafür da sind, die Unvollkommenheiten unserer ersten Bezugspersonen wiedergutzumachen. Als Erwachsene liegt es in unserer eigenen Verantwortung selbst für uns zu sorgen (Prieß, 2015, S. 144).

10.4 Elternschaft

Wie oft spielen wir mit unseren Kindern und sind mit unserer Aufmerksamkeit auch ganz bei ihnen - nicht auf dem Smartphone oder gedanklich bei der Arbeit (Reichhart, 2020, S. 176)? Wieder gilt es zwischen unserer Arbeitstätigkeit, egal ob im Büro oder im Haushalt, und der gemeinsamen Zeit mit den Kindern, eine Ruhepause für sich selbst, einzulegen. Ja, dafür darf man sich selbst wichtig genug nehmen!

Eltern fördern heute ihre Kinder mehr denn je. Talente werden wohlwollend unterstützt, seien es Fußball, Tennis, Reiten oder das Spielen von Musikinstrumenten und so weiter. Unterstützen wir sie nicht aktiv bei der Entfaltung ihrer Potenziale, schleicht sich der Eindruck ein, nicht ausreichend zu ihrem (zukünftigen) Glück beizutragen. Ebenso wie die (hoffentlich freiwilligen) Aktivitäten bleiben den Kindern auch die behaglichen gemeinsamen Momente in Erinnerung, welche sich deshalb die Waage halten sollten. Nicht nur unseren Kindern, auch uns Eltern tut es gut, regelmäßig gemeinsame Zeit ganz ohne Leistungsanspruch zu verbringen, einfach da zu sein, miteinander zu spielen und/oder sich auszutauschen (Frank, Storch, 2015, S. 147).

Wie kann es uns gelingen, bei unseren Kindern den Grundstein für ein unter allen Umständen bejahenswertes Leben zu legen? Wir stärken unsere Kinder durch „ein Zuhause, in dem die Atmosphäre eines beständigen Ja aller zueinander das Fundament des gemeinsamen familiären Lebens“ darstellt. Dieses „Ja“ bedeutet nicht, dass wir alles gutheißen, was der andere macht, sondern verleiht der Haltung „Ich freue mich, dass du da bist und du bist, wer du bist!“ Ausdruck. Dies gelingt nicht allein mit unserem Wohlwollen, das wir für unsere Kinder aufbringen. Es setzt voraus, dass wir uns bereits selbstfürsorglich mit uns befreundet haben. Dann gelingt es uns, uns selbst „nicht als Maßstab zu nehmen, sondern in dem Wissen um unser Wesen den anderen in seinem zu erkennen und zu begegnen, sein Anderssein nicht als Bedrohung, sondern als Bereicherung zu erleben“. Diese Grundlage für gelungene Elternschaft gilt auch für eine erfüllte Partnerschaft. Indem wir dem anderen dazu

verhelfen, „zu dem zu werden, wer er ist“, ebnen wir ihm den Weg in ein „gesundes, zufriedenes und selbstverantwortliches Leben“. Dies alles gilt auch aus der Sicht der Vorbildwirkung für unsere Kinder, um ihnen eine Idee von gelungenen Beziehungen zu sich selbst, zum Partner und den Mitmenschen mitzugeben. Weniger einzelne Erlebnisse, sondern das alltägliche Miteinander hinterlassen prägende Spuren. So können Eltern ihre Kinder in ein authentisches wesensgemäßes Leben begleiten, welches später mit dem Gefühl einher gehen wird, bei sich selbst „zu Hause“ zu sein, egal an welchem Ort (Prieß, 2015, S. 139f).

10.5 Arbeit

Wir können uns nun die Frage stellen: Was ist der Hauptzweck unserer Arbeit? Tauschen wir fast täglich unsere Lebenszeit von morgens bis abends gegen Geld, um unseren Lebenserhalt und Konsum zu sichern (Reichhart, 2020, S. 236)? Oder fühlen wir uns zu einer Tätigkeit „berufen“, weil wir unsere einzigartigen Fähigkeiten für eine sinnvolle Sache einsetzen?

Wir arbeiten heute hochvirtuell über Internet, unsere Kollegen bekommen wir kaum mehr zu Gesicht. Zuständigkeiten und Abläufe können rasch wechseln. Wir kommunizieren über die eigenen Ländergrenzen und Zeitzonen hinweg. Morgens können wir immer weniger vorausschauen, wie wir den Tag zu gestalten haben. Allerdings würden uns gerade Regelmäßigkeit und Berechenbarkeit helfen, um gut mit hohen Belastungen umzugehen. Zudem haben wir es nicht gelernt, trotz der Leistungsanforderungen für uns selbst Zeitinseln für Ruhe und Muße einzuplanen. Vielfältige Erschöpfungs- und Demotivationsprobleme sowie beschädigte soziale Netze sind die Folge. Der seit den 70 er-Jahren gut gemeinte Begriff „Work-Life-Balance“ lässt sich unter den aktuellen „Bedingungen erhöhter Effektivität und perfektionierten Selbstmanagements“ als nicht zeitgemäß erkennen. Wellnessmaßnahmen, wie Massagen, Sport, Entspannungstechniken oder soziale Aktivitäten werden genauso wie berufliche Termine zeitoptimiert eingeplant. Mit Zur-Ruhe-Kommen hat das für viele Menschen kaum etwas zu tun, im Gegenteil (Frank, Storch, 2015, S. 140ff).

Im Wesentlichen sind es kurze Regenerationszeiten, mehrere Pausen am Tag, die den Adrenalinspiegel im Körper wieder senken und Anspannung weichen lassen. Die gute Nachricht ist, dass Stresshormone rasch abgebaut werden, Pausen von fünf Minuten

reichen häufig: die eigene Körperhaltung ändern (aufstehen, Treppen steigen, strecken), den Ort wechseln (an die frische Luft oder in einen anderen Raum gehen) und an etwas anderes denken (Plaudern mit Kollegen abseits von Beruflichem, Denken an das Abendessen). Es kann sich lohnen, diese regelmäßig wiederkehrenden 5 Minuten-Pausen in den eigenen Kalender einzutragen (Reichhart, 2020, S. 212f). Grundsätzlich gilt es die eigene Fähigkeit zu etablieren, seinen Parasympathikus gezielt zu aktivieren, wann immer Gelegenheit dazu besteht – auch ohne Eintrag in den Kalender! Was uns am meisten Regeneration ermöglicht, ist so individuell unterschiedlich, dass wir es verantwortlich und fürsorglich für uns selbst zu erarbeiten haben (Frank, Storch, 2015, S. 143). Gilt auch hier das Augenmerk der Effizienz, empfiehlt sich eine fachkundige psychologische Begleitung besonders.

11 Zusammenfassung und Ausblick

„Der Mensch kann dem Göttlichen nicht nahe kommen, indem er über das Menschliche hinauslangt;

er kann ihm nur nahe kommen, indem er der Mensch wird, der zu werden er erschaffen ist.“ (Martin Buber)

Da wir selbstfürsorgliches Verhalten weder in der Herkunftsfamilie noch in der Schul- und Ausbildung erlernen konnten und es zudem nur wenige Vorbilder darin gibt, ist es eine Königsdisziplin dieser Zeit, die Selbstfürsorge in unsere verirrte Gesellschaft, hin zu einer dem Leben selbst antwortenden, zu integrieren. Als natürliche (authentische) Wesen spüren wir, dass wir in einen über unseren Verstand hinausgehenden Zusammenhang - man könnte es „die Natur“ oder „das Lebendige“ nennen - eingebunden sind. Es liegt an jedem Einzelnen von uns, seine eigene Natur selbstfürsorglich zu stärken. Ausgehend vom in Kapitel 5.3 Selbstfreundschaft beschriebenen Kreislauf aus selbsttranszendendem Handeln und Selbstfürsorge können wir uns selbst in ein authentischeres Leben begleiten. Wenn wir an unsere persönlichen Grenzen stoßen, zeigt sich uns ein Veränderungsbedarf. Begegnen wir diesem einfühlsam im Hier und Jetzt, kommen wir ihm im freundschaftlichen Dialog mit uns selbst und in der Umsetzung unserer individuellen Selbstfürsorge-Maßnahmen auf die Spur. Wir erkennen neue Perspektiven und unseren eigenen erweiterten Handlungsspielraum, um individuell bestmöglich für eine Sache oder eine Person zu wirken, finden dabei sogar zunehmend uns selbst. Je näher wir dabei unserem

natürlichen Wesen kommen, desto besser kann es uns gelingen, auch die weitgehend schon verlorene Natürlichkeit auf der Erde zunehmend wiederherzustellen: Wir können die großen Fragen unserer Zeit (Klimawandel, Menschenwürde, Artensterben, Vermüllung der Meere, Pandemien...) in zunehmender Verbundenheit beantworten und selbstverantwortlich unseren individuellen Beitrag – im kleinen wie im großen – dazu leisten.

Betrachten wir die Menschheit als Einheit (mit Sinn-Universalien und allgemeingültigen Werten), wohnt auch ihr in ihrer Gesamtheit eine Transzendenz inne, die den Fortbestand der Erde sicherstellen kann.

Wie kann nun für jeden einzelnen von uns, ein Perspektivenwechsel gelingen, um uns wieder wohl zu fühlen - in der Gesellschaft, am Arbeitsplatz und mit uns selbst? Wir können sowohl mit uns selbst als auch mit unseren Mitmenschen einen freundschaftlichen Dialog etablieren. Sich immer wieder selbstfürsorglich mit den eigenen Bedürfnissen und Werten auseinanderzusetzen, diese in den Alltag zu integrieren (was entspannt mich?) und sich so selbst treu zu bleiben (was ist mir wichtig?), kennzeichnet ein authentisches Individuum. Sich auf der Basis „so wie ich bin, bin ich gut, weil ich der bin, der ich bin. – so wie du bist, bist du gut, weil du der bist, der du bist.“ zu begegnen, gilt als Fundament für ein gelungenes Miteinander. Der Tatsache, dass wir auf dem Weg zu uns selbst immer wieder unsere Komfortzone verlassen müssen, können wir mit der „Trotzmacht des Geistes“ begegnen. Die geistige Dimension unseres Menschseins gibt uns Freiheit und Verantwortung gleichermaßen, uns entsprechend Sinn und Wert zu entscheiden beziehungsweise eine dem angemessene innere Haltung einzunehmen. Indem wir beispielsweise akzeptieren, dass in der Vergangenheit unzureichend gelebte Beziehungen und Vorhaben heute nicht mehr auf andere Weise nachgeholt werden können, gelingt es uns besser den eigenen Handlungsspielraum und die eigene Selbstverantwortung in der Gegenwart wahrzunehmen. Wir erkennen, dass jeder Einzelne mit der Fürsorge um sein naturgegebenes Wesen dazu beitragen kann, dass das Miteinander - in gesellschaftlicher, beruflicher und zwischenmenschlicher Hinsicht – eine Beziehungsqualität erreichen kann, die uns sowohl innerlich erfüllt als auch Spuren hinterlässt, die der Beantwortung der wesentlichen Fragen unserer Zeit eine wertvolle Basis geben. Selbstfürsorge darf also in diesem Zusammenhang einen konstanten Platz in unserem Leben einnehmen, ohne als egozentrisch zu gelten. Erst wenn wir

uns immer wieder damit auseinandersetzen, wie wir unser einzigartiges Wesen selbstfürsorglich fördern können, entfalten sich unsere Potenziale und die Selbsttranszendenz zunehmend – befinden wir uns doch unser ganzes Leben lang im Spannungsbogen zwischen Sein und Sollen...

12 Literaturverzeichnis

- Batthyány A., Lukas E., „Logotherapie und Existenzanalyse heute“, Tyrolia Verlag, Innsbruck, 2020
- Bauer J., „Selbststeuerung“, Heyne Verlag, München, 2018
- Bauer J., „Wie wir werden, wer wir sind“, Blessing Verlag, München 2019
- Bonelli R., <https://oe1.orf.at/programm/20170613/478652/Raphael-Bonelli-ueber-die-Selbsttranszendenz>, 2017
- Bundesministerium für Gesundheit und Frauen,
www.goeg.at/sites/goeg.at/files/2018-01/gesundheitsbericht2016.pdf, 2017
- Diversity Mediawatch Austria, <http://www.m-media.or.at/gesellschaft/wider-die-kollektivschuld/2015/04/04/index.html>, 2020
- Frank, G., Storch, M., „Die Mañana-Kompetenz“, Piper Verlag, München/Berlin, 2015
- Frankl V., „Der leidende Mensch“, Huber, Bern, 1996
- Frankl V., Hg. v. Lukas E., „Mensch sein heißt Sinn finden“, Verlag Neue Stadt, München, 2019
- Groth S., „die Heldinnenreise“, Kösel-Verlag, München, 2018
- Hüther G., „Lieblosigkeit macht krank“ (vorab veröffentlichte Einleitung), Herder Verlag, Freiburg, 2021
- Lehofer M., „Mit mir sein“, braumüller Verlag, Wien, 2019
- Leoni T., www.promenteaustria.at/de/pressebereich-pro-mente-austria/pressekonferenzen-presseaussendungen/pk-26112019/, 2019
- Lukas E., „Lehrbuch der Logotherapie“, Profil Verlag, München, 2014
- Lukas E., Wurzel, R., „Pandemie und Psyche“, Verlag Neue Stadt, München, 2020
- Market Institut, www.market.at/market-aktuell/details/gesundheits-2018-wie-ausgebrannt-fuehlt-sich-oesterreich.html, 2018
- Neff K., „Selbstmitgefühl“, Kailash Verlag, München, 2012
- Poostchi K., „Goldene Äpfel“, Verlag Vianova, Petersberg, 2013
- Prieß M., „Burnout kommt nicht nur von Stress“, München, 2013

Reichhart T., „Das Prinzip Selbstfürsorge“, Kösel-Verlag, München, 2020

Riedel C., Deckart R., Noyon A., „Existenzanalyse und Logotherapie“,
Wissenschaftliche Buchgesellschaft, Darmstadt, 2015

Schechner J., Zürner H., „Krisen bewältigen“, Braumüller Verlag, Wien, 2018

Schlager S., „Live your best“, Eigenverlag, Wien, 2007

Schmid W., „Mit sich selbst befreundet sein“, Suhrkamp Verlag, Frankfurt am Main,
2016

Schmid W., „Selbstfreundschaft“, Insel Verlag, Berlin, 2018

Schneider A., www.sasserlone.de/zitat/3559/viktor.frankl/, 2020

Viktor Frankl Institut, <https://www.franklzentrum.org/seminarzentrum/gelebte-logotherapie.html>, 2020

Wikipedia, Die freie Enzyklopädie,
[https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_\(mindfulness\)](https://de.wikipedia.org/wiki/Achtsamkeit_(mindfulness)), 2020

Wikipedia, Die freie Enzyklopädie, <https://de.wikipedia.org/wiki/Transzendentalien>,
2020

zitate.at gmbh, <https://www.zitate.eu/autor/dr-viktor-emil-frankl-zitate>, 2020