SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH

ANNE VAN STAPPEN

SEI GUT ZU DIR SELBST

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

Anne van Stappen

TEIL 1

Sei gut zu dir selbst

Es ist Zeit, dass wir Freundschaft schließen mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst. Dieser Selbstcoach zeigt Ihnen, wie es mithilfe der Gewaltfreien Kommunikation gelingt, mehr auf Ihre innere Stimme zu hören und freundlicher mit sich selbst umzugehen. Denn Selbsteinfühlung und Selbstliebe bringen mehr Klarheit, Kraft, Kreativität und Freude in Ihr Leben.

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

Das eigene Wohlbefinden allem voranzustellen ist keineswegs egoistisch. Denn wer immer nur an andere denkt, brennt irgendwann aus – seelisch und körperlich. Daher ist es Zeit, Freundschaft zu schließen mit dem wichtigsten Menschen in unserem Leben: uns selbst. Liebevolle Selbstakzeptanz verleiht uns innere Stabilität und die Fähigkeit, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen.

In der Tat habe ich heute viel zu tun,
darum muss ich viel beten.

Martin Luther King

Wir alle wissen, wie wichtig es ist, in schwierigen Situationen oder auch bei besonders freudigen Ereignissen jemanden zu haben, der ein offenes Ohr für uns hat und uns aufmerksam und freundlich zuhört. Trotzdem kommt es immer wieder mal vor, dass wir nirgendwo Gehör finden, obwohl wir uns so sehr danach sehnen!

Warum dann nicht einfach selbst dieser aufmerksame Zuhörer werden, dieser hilfsbereite Freund, der stets für uns da ist?

DIE KUNST, SICH SELBST GEHÖR ZU SCHENKEN, IST DAS THEMA IN DIESEM KLEINEN SELBSTCOACH.

Tief in uns hineinhorchen ist eine einzigartige, unersetzliche Methode, Ordnung in unser Leben zu bringen, Prioritäten zu setzen, zu Klarheit, Bewusstheit und einem behutsamen Umgang mit uns selbst zu finden – kurz: gut zu uns selbst zu sein. Daraus ergeben sich zwangsläufig eine innere Zentrierung, angemessenes Handeln und eine freundliche Zugewandtheit gegenüber allen Menschen.

Allerdings ist es gar nicht so einfach, Momente der Begegnung mit sich selbst zu kreieren, wenn man eine Familie, einen

Beruf, Verantwortung hat. Und meistens haben wir als Kind weder in der Schule noch zu Hause eine Anleitung erhalten, wie man Zugang zu sich selbst findet. Wir haben eher gelernt, stets an die Menschen in unserer Umgebung zu denken. Außerdem haben wir vielleicht zunächst Vorbehalte, in uns hineinzuhorchen, aus Angst, in der Komplexität und/oder immensen Weite unseres Innenlebens den Boden unter den Füßen zu verlieren. Darum drücken wir uns oft davor, Aspekte unseres Lebens zu erforschen, die aus dem Lot geraten oder leidvoll sind, in der Hoffnung, dass sie sich auf wundersame Weise von selbst auflösen.

Es ist erwiesen, dass mangelnde Selbstfürsorge vielfältige Konsequenzen haben kann: Burn-out, Alkohol- und/oder Drogenmissbrauch, Depressionen, Lebensüberdruss, selbstschädigendes Verhalten, um nur einige zu nennen … Und dennoch meinen wir oftmals, wenn wir innehalten und wahrnehmen, was in uns vorgeht, sei das Zeitverschwendung; oder wir fürchten, all das »Schlechte«, das unserer Ansicht nach in uns ist, könnte uns dann übermannen.

- **Eine Kollegin musste sich wegen Rückenproblemen krankschreiben lassen, nur um am Ende zu erkennen, dass sie eigentlich einen Burn-out hatte.**
- **Ein Familienvater, der seine Frau abgöttisch liebte, bemühte sich so maßlos, ihr alles recht zu machen, dass der massive Druck, unter dem er dadurch stand, ihn schließlich in eine Depression trieb.**
- **Ein Freund gestand mir, dass ihm seine Arbeit keinen Spaß mehr machte, er aber nicht die Zeit fand, einmal in Ruhe darüber nachzudenken, woran es lag und was er tun könnte.**

Lea

Die Geschichte von der achtjährigen Lea zeugt von mehr Klugheit, als viele Erwachsene gemeinhin an den Tag legen: Als sie neben ihrem Vater die Straße entlanggeht, stößt sie plötzlich gegen eine Laterne. Gereizt ermahnt der Vater sie: »Lea, wo hast du nur deinen Kopf?«
Und Lea antwortet, als sei das ganz selbstverständlich: »Also wirklich, Papa, die konnte ich nicht sehen, ich gucke doch gerade in mich!

In der heutigen Welt, in der alles immer schneller, komplexer und unvorhersehbarer wird, brauchen wir mehr denn je Mittel, die uns helfen, zentriert, klar und gefestigt zu sein. Wenn wir uns selbst respektieren, geht es uns besser, und das beeinflusst wiederum alle Aspekte unseres Lebens. Sehr viel gewinnen wir auch dadurch, dass wir lernen, dankbar für die Geschenke des Lebens zu sein. Allerdings wollen wir oft so produktiv und effizient sein, dass wir es nicht schaffen, innezuhalten und das, was gut läuft, voll auszukosten.

DIESER KLEINE SELBSTCOACH MÖCHTE IHNEN WEGE ZEIGEN, MIT SICH SELBST IN VERBINDUNG ZU TRETEN, DAMIT SIE SICH WOHL IN IHRER HAUT FÜHLEN.

Bevor wir die Selbstempathie (man kann auch Selbstmitgefühl oder »sanfte, wohlwollende Selbsteinfühlung« sagen) erkunden, die in weiten Teilen aus der **Gewaltfreien Kommunikation®** (GFK®) hervorgegangen ist und von Marshall Rosenberg begründet wurde, möchte ich kurz erklären, wie ich die GFK® verstehe: als eine humanistische Sichtweise der Welt, die uns eine Denk- und Ausdrucksweise nahelegt, die Güte, Klarheit, Kraft, Kreativität und Freude in unser Dasein bringt.

DIESE DENKWEISE ZEICHNET SICH IM WESENTLICHEN DURCH FOLGENDE MERKMALE AUS:

- **Wir betrachten jeden Menschen, unabhängig von seinen Taten und Konditionierungen, als ein Wesen mit Gefühlen und »Bedürfnissen« (gleichbedeutend mit: Bestrebungen, Werten, Wünschen, Träumen).**
- **Wir sehen unsere eigenen Wünsche und die der anderen als gleichwertig an.**
- **Wir sind uns stets bewusst, dass wir glücklicher sind und unser Bestes tun, wenn unsere Bedürfnisse anerkannt und berücksichtigt werden.**
- **Wir ziehen die Macht mit anderen der Macht über andere vor.**
- **Wir sehen Gewalt als tragischen Ausdruck unerfüllter Bedürfnisse an.**

Die Gewaltfreie Kommunikation lehrt uns, unsere tiefen Gefühle zu erkennen, zu spüren und sie als Ausgangspunkt zu nehmen, um herauszufinden, welche Wünsche wir haben, was wir wirklich

wollen. Die GFK stellt nämlich eine direkte Verbindung zwischen unserem Erleben und unseren Bedürfnissen her: Gefühle und Empfindungen sind nicht zufällig. Ihr Ursprung liegt in unseren Bedürfnissen. Darunter fallen **physiologische** (Essen, Trinken, Schlafen, Atmen, Ausscheiden), **emotionale** (Liebe, Miteinander, Zärtlichkeit, Freude, Sicherheit usw.) ebenso wie **unsere höchsten, erhabensten Bedürfnisse** (Schönheit, Weiterentwicklung, Sinnhaftigkeit, Gemeinschaft, Authentizität, Gerechtigkeit, Altruismus ...). Und ob es uns bewusst ist oder nicht: Wir stehen jeden Morgen deswegen auf, weil wir hoffen, unsere Wünsche und/oder Träume zu erfüllen und uns den Werten anzunähern, die uns am wichtigsten sind.

Um also ein sinn- und gehaltvolles Leben führen zu können, müssen wir unsere tiefsten Wünsche kennen und dazu gehört, dass wir herausfinden, wie wir an sie herankommen können. Die GFK hilft uns dabei: Sie weist uns einen Weg des Bewusstseins, um menschlich zu wachsen, und eine Form des Gesprächs, die diesem Bewusstsein dienlich ist. Mit ihren Methoden und Kernprinzipien des zwischenmenschlichen Umgangs und mit ihrer Philosophie unterstützt sie uns darin, unsere emotionale Intelligenz zu entwickeln – ein hervorragendes Mittel zur Verbesserung unserer Beziehungen.

Die Gewaltfreie Kommunikation habe ich in »Gewaltfrei Kommunizieren« ausführlich vorgestellt, daher beschreibe ich hier nur die Modalitäten und einzelnen Schritte des tiefen In-sich-hinein-Horchens (auch Selbsteinfühlung oder Selbstempathie genannt) und des Selbstmitgefühls, zwei wirksame Methoden, um zur Ruhe zu kommen und Zugang zur uns innewohnenden Weisheit zu finden.

In der **Selbstempathie** nehmen wir die Botschaften des Körpers und des Herzens auf. Dann finden wir heraus, was sie uns über uns selbst sagen wollen: über unsere Bedürfnisse, Werte oder tiefsten Wünsche. Anschließend können wir basierend auf diesen Wünschen und Bestrebungen Bitten äußern, damit sie erfüllt werden.

Zum Beispiel: Sie sind mit einem Freund verabredet, der ein bisschen unzuverlässig ist, und er versetzt Sie ohne Begründung. Statt das einfach hinzunehmen oder auf ihn zu schimpfen, können Sie Ihren Gefühlen nachgehen und in sich hineinhorchen, was sie Ihnen sagen möchten; dann können Sie versuchen, daraus Ihre Bedürfnisse[1] zu erkennen. Das könnte in etwa so aussehen:

1. **Bin ich besorgt, weil ich gerne Gewissheit hätte, dass ihm nichts Schlimmes zugestoßen ist?**
2. **Bin ich enttäuscht, weil ich mich auf das Wiedersehen gefreut hatte, darauf, wieder in Kontakt zu sein und mich mit ihm unter vier Augen zu unterhalten?**
3. **Bin ich verärgert, weil ich das Gefühl haben möchte, dass ich ihm wichtig bin, und gerne rechtzeitig über diese Programmänderung informiert worden wäre?**

Sich mit den eigenen Gefühlen zu verbinden ist ein wertvolles Instrument, denn wenn ein Gefühl unangenehm ist, signalisiert uns das, dass unbefriedigte Bedürfnisse vorhanden sind. Und nur wenn wir diese Bedürfnisse kennen, können wir etwas tun, um sie zu erfüllen. In unserem Beispiel der versäumten Verabredung wird Ihre Reaktion oder die Bitte, die Sie äußern, ganz

unterschiedlich ausfallen, je nachdem, welches Bedürfnis (1., 2. oder 3.) Sie bei sich wahrgenommen haben:

- **Sie bitten um genauere Informationen, warum Ihr Freund, ohne Bescheid zu sagen, nicht zu der Verabredung erschienen ist.**
- **Sie vereinbaren ein weiteres Treffen und machen klar, dass es für Sie wichtig ist.**
- **Sie äußern den Wunsch, die Situation zu klären, und weisen darauf hin, dass Sie im Falle einer erneuten Programmänderung gerne mindestens drei Stunden vorher informiert werden möchten.**

Hier die Indikatoren, die uns anzeigen, dass unsere Selbstempathie ihre Magie voll entfaltet hat: Unangenehme Gefühlszustände – Spannung, Stress, Entmutigung, Zorn, Bitterkeit, Angst … – verschwinden und werden nach und nach durch angenehme Zustände ersetzt: Lebendigkeit, Elan, Erleichterung, Einsatzbereitschaft, Verständnis, Nachsichtigkeit etc.

BEI EINEM ANGENEHMEN ERLEBNIS ERHÖHT ES UNSERE LEBENSFREUDE, WENN WIR ES VOLL UND GANZ SPÜREN.

Die vier Schritte zur Selbstempathie (Selbsteinfühlung)

1. Ziehen Sie so neutral und sachlich wie möglich über die Situation Bilanz.
2. Machen Sie sich bewusst, was körperlich und emotional in Ihnen vorgeht, und nehmen Sie es geduldig und beharrlich wahr und an. Wenn wir uns zudem selbst als Ganzes wohlwollend annehmen, spricht man eher von Selbstmitgefühl als von Selbstempathie.

Es kann schwierig sein, immer alle Gemütszustände zu spüren und anzunehmen, denn manchmal sind uns Empfindungen gar nicht bewusst, oder wir sprechen uns selbst das Recht auf bestimmte »schwierige« Gefühle wie Zorn oder Deprimiertsein ab.

3. Erkennen Sie alle Bedürfnisse in der gegebenen Situation – von der oberflächlichsten bis zur tiefsten Bedürfnisschicht – und nehmen Sie sie an. Das kann eine Weile dauern. Lassen Sie sich Zeit dafür.
4. Finden Sie heraus, durch welche Bitten oder Handlungen das eine oder andere dieser Bedürfnisse erfüllt werden könnte.

5. Nachdem Sie die vier Schritte gegangen sind, überprüfen Sie, wie Sie sich nun fühlen.

WENN DU EINFACHHEIT PRAKTIZIERST, WIRD DEIN LEBEN EINFACH!

Hier die aus meiner Erfahrung hilfreichsten Fragen, die Sie sich stellen können:

1. Wie fühle ich mich gerade? Was spüre ich körperlich und emotional?
2. Was will ich in dieser Situation, wonach strebe ich?
3. Worum kann ich mich (oder jemand anderen) bitten, um mich meinen Hauptwünschen anzunähern?
4. Wie fühle ich mich jetzt, nachdem ich auf diese Weise in mich hineingehorcht habe?

Gute Nachrichten!

- Es erfordert keine besonderen Fähigkeiten, auf diese Weise in sich hineinzuhorchen, weil schon allein die Tatsache, dass man es tut, nach und nach unser Bewusstsein entwickelt.
- Es ist faszinierend zu entdecken, wie das Empfinden unseres Körpers sich ändert, wenn wir uns selbst wie ein vertrauensvoller, neugieriger Forscher wahr- und annehmen, ohne uns unter Druck zu setzen.
- Erst wenn man zunehmend liebevolle Zuwendung für sich selbst entwickelt und freundliche Akzeptanz durch sich selbst erfahren hat, kann man auch wirklich für andere da sein.
- Wenn uns düstere Gedanken oder Urteile über uns selbst und andere überkommen, können wir sie mithilfe der Selbsteinfühlung in Bedürfnisse umwandeln. Das besänftigt und stärkt uns und lässt uns unsere Handlungsenergie (wieder)finden.