

SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



CHRISTINE BRÄHLER

KRAFTVOLLES SELBSTMITGEFÜHL

SCORPIO

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.

Viele von uns glauben, mitfühlende Menschen müssen immer sanft, lieb und nett sein. Dass es gelingen kann, sich selbst zu schützen und Meinungsverschiedenheiten zu tolerieren, ohne aggressiv, abwertend oder unterwürfig zu werden, zeigt Christine Brähler. Denn **KRAFTVOLLES SELBSTMITGEFÜHL** lässt sich lernen und ist eine wichtige Voraussetzung, damit wir gut für uns sorgen und Grenzen setzen können.

KRAFTVOLLES SELBSTMITGEFÜHL

Kraftvolles Selbstmitgefühl lässt sich lernen. Es ist eine wichtige Voraussetzung, um in Situationen, in denen wir Gefahr laufen, verletzt oder ausgenutzt zu werden, gut für uns sorgen und Grenzen setzen zu können. Dann ist es notwendig, den weisen Umgang mit unserer Wut zu erlernen. Wut, die von Fürsorge getrieben wird, ist eine kraftvolle Manifestation von Mitgefühl.

Einleitung

Herzlich willkommen!

Fällt es dir schwer, Grenzen gegenüber anderen zu setzen, die dich verletzen oder verletzen wollen? Lässt du häufig zu, dass andere deine Grenzen überschreiten, oder überschreitest du sie selbst?

Fällt es dir schwer, für dich selbst einzustehen, wenn andere dich ungerecht behandeln oder versuchen, dich auszunutzen?

Verurteilst du sich selbst dafür, dass du in diesen Situationen Wut empfindest? Oder fällt es dir schwer, überhaupt Wut zu empfinden?

Dann könnte dieser kleine Selbstcoach das Richtige für dich sein. Sein Ziel ist es, die Energie der kraftvollen Selbstliebe in dir zu wecken. Jeder von uns braucht sie, um sich in Situationen zu schützen, in denen wir Gefahr laufen, verletzt oder ausgenutzt zu werden.

Die Bürgerrechtlerin und Feministin Audre Lorde schrieb 1979 über die Erziehung afroamerikanischer Kinder: »Wenn sie nicht gleichzeitig lieben und sich zur Wehr setzen können, werden sie wahrscheinlich nicht überleben.«¹ Ihre Worte gelten meines Erachtens für jeden, der jemals Leid, Ungerechtigkeit oder Unterdrückung erfahren hat – sei es durch ein Individuum, bestimmte Gruppen oder eine ganze Kultur, sei es, dass einem die Verletzungen bewusst oder unbewusst zugefügt wurden. Um zu überleben und zu gedeihen, muss jeder von uns wissen, wie wir für uns selbst sorgen können, indem wir uns gegen das wehren, was uns schadet. Wie können wir das tun? Es gilt die sanften Manifestationen des

Selbstmitgefühls wie Validierung, Trost und Akzeptanz mit den kraftvolleren wie Übernahme der Verantwortung für unser Wohlbefinden, dem Glauben an unsere Wahrheit, der Entschlossenheit, uns selbst zu schützen, und der Entwicklung des Mutes, uns dem zu stellen, was wir lieber vermeiden würden, zu kombinieren. Andernfalls ist unsere Praxis des Selbstmitgefühls unvollständig. Am zentralsten ist für mich dabei, den weisen Umgang mit Wut zu erlernen, damit wir diese nicht länger gegen uns selbst richten und ihre Energie nutzen lernen.

Wenn Wut von Fürsorge getrieben ist, ist sie eine kraftvolle Manifestation von Mitgefühl. Stellen Sie sich Folgendes vor: Ein Kleinkind ist in Gefahr, auf eine befahrene Straße zu laufen und von einem Auto angefahren zu werden. Der Vater/die Mutter schreit das Kind an und rennt los, um es schnell zu packen und zu schützen. Dieser Elternteil mag nach außen hin wütend erscheinen, aber das harte Äußere wird in Wirklichkeit von Wohlwollen angetrieben, nicht von Böswilligkeit. Was die meisten Menschen davon abhält, mit Wut zu arbeiten, ist die Annahme, dass sie gleichbedeutend sei mit Aggression. Du wirst lernen, dass diese nicht identisch sind. In diesem Büchlein kannst du lernen, dich selbst zu coachen, um gesunden Ärger zu fühlen und ihn in klares Sehen und weises Handeln umzuwandeln. Wir werden mit inneren Anteilen arbeiten, die uns entmächtigen, indem wir von mir konzipierte Übungen anwenden, die auf den Prinzipien der Internal Family Systems Therapy sowie der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls beruhen. Du brauchst ein Notizbuch und einen ungestörten Ort, wo du pro Kapitel etwa 30 Minuten üben kannst. Während der Übungen pendelst du zwischen Kontemplation und Notizenmachen hin und her. Lies die Anleitung, schließe dann deine Augen und verbinde dich mit

deinem Herzen. Dann notiere deine Erfahrungen und Einsichten usw.

Wenn dich die Ziele und Herangehensweise ansprechen, dann prüfe bitte, ob du dich im Moment ausreichend sicher und stabil fühlst. Wenn uns körperlicher Schaden droht, dann könnte es zu herausfordernd sein, diese innere Arbeit zu machen. Dann ist es am besten zu warten, bis du dich sicherer fühlst. Da wir mit Emotionen wie Wut, Angst und Scham im Körper arbeiten werden, ist es wichtig, dass du diese ausreichend regulieren kannst, damit sie dich nicht überwältigen. Wenn du Impulse verspürst, dir selbst oder anderen zu schaden, suche bitte professionelle Unterstützung, um zu lernen, diese zuerst zu regulieren. Es hilft auch, wenn du bereits sanftes Selbstmitgefühl hervorrufen kannst, das heißt, wenn du dir Verständnis, Trost, Beruhigung und Akzeptanz schenken kannst, sobald es dir schlecht geht. Dann gehen wir auf Nummer sicher, dass das kraftvolle Selbstmitgefühl seine liebende Kraft beibehält.

**FÜHLST DU DICH BEREIT?
DANN LADE ICH DICH EIN, DICH AUF DIESES
ABENTEUER EINZULASSEN!**

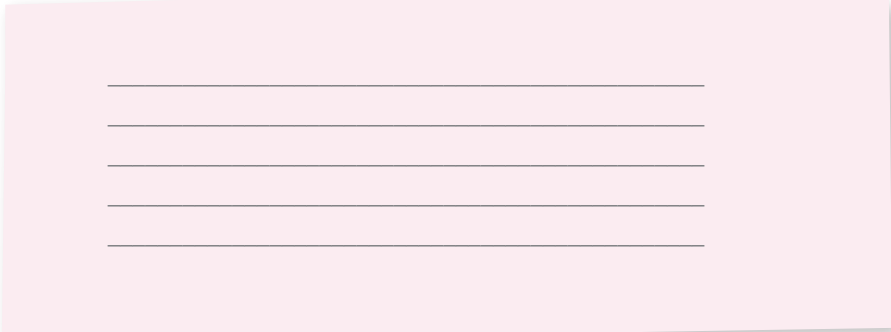
Missverständnisse über Wut aus dem Weg räumen

Zu Beginn werde ich einige falsche Annahmen über gesunde Wut und Mitgefühl richtigstellen und dir Zeit geben, deine Absicht zu formulieren, dich in Situationen schützen zu wollen, in denen dir geschadet wird, du verletzt wirst oder Ungerechtigkeit erlebst.

Sicherheit geht vor

Bevor wir beginnen, möchte ich dich daran erinnern, dass du bitte während dieser inneren Reise Verantwortung für deine eigene Sicherheit übernimmst. Das bedeutet, dass du selbst bestimmst, welche Übungen du machst, wann du aufhörst und dass nur du am besten weißt, was dich unterstützt und was nicht. Das heißt, solltest du dich während einer Übung überfordert fühlen, höre bitte auf und umsorge dich auf konkrete Weise.

Schreibe kurz auf, wie du dich selbst auf einfache Weise beruhigst, tröstest und umsorgst, wenn du dich emotional aufgewühlt fühlst.



Gehe durchweg sanft und liebevoll mit dir selbst um. Lasse die Übungen herausfordernd, aber nicht überfordernd sein. Wenn du dein eigenes Tempo respektierst, wirst du wahrscheinlich schneller vorankommen. Dich selbst zu hetzen und zu sehr anzustrengen kann dir hingegen schaden.

Wenn du dich in akuter Gefahr befindest, wie zum Beispiel durch häusliche Gewalt, dann hole dir bitte umgehend Unterstützung und suche dir Schutz. Dieser Kurs kann keine externen Sicherheitsmaßnahmen ersetzen, also zögere bitte nicht, dir Hilfe zu suchen. Kehre erst dann zu den Übungen zurück, wenn du dich wieder sicher und stabil genug fühlst. Solltest du feststellen, dass dich diese Übungen durchweg überfordern, dann wäre es anzuraten, dir professionelle Hilfe von einer anerkannten Fachfrau oder einem Fachmann zu suchen, um diese Probleme mit Begleitung anzugehen. Würdige sowohl deine Absicht zu lernen als auch deine Grenzen, die wir alle auf die eine oder andere Weise haben.

Zunächst möchte ich deinen Mut würdigen. Der Mut, Schaden, Verletzung und Ungerechtigkeit ins Auge zu sehen, ist der erste Schritt, den viele vermeiden, weil es einfacher ist, wegzuschauen. Ich hoffe, du würdigst deinen Mut genauso wie ich!

Es ist egal, ob du mit der Ungerechtigkeit deines Chefs oder deiner Chefin konfrontiert bist, der/die dich ständig Überstunden machen lässt und deine Grenzen nicht respektiert, oder mit Partner oder Partnerin, der/die dich emotional missbraucht, oder ob du mit der Ungerechtigkeit und Benachteiligung eines ganzen Systems, in dem du arbeitest, oder einer Kultur, in der du lebst, konfrontiert bist. Der Prozess zur inneren Ermächtigung, durch den ich dich führen werde, ist weitgehend derselbe, unabhängig von der äußeren Situation.

Wir werden mit inneren Anteilen arbeiten, die uns entmächtigen und verhindern, dass wir Zugang zu der Weisheit erhalten, zu der wir über den gesunden Ärger gelangen können. Indem wir diese Anteile kennenlernen und ihnen Mitgefühl entgegenbringen, verwandeln sie sich gewöhnlich in etwas Hilfreicheres.

Einige der Übungen sind so konzipiert, dass sie wiederholt werden können, um deinen Muskel der Weisheit und des kraftvollen Selbstmitgefühls zu trainieren. Andere dienen dazu, innere Anteile zu entdecken, und vielleicht möchtest du diese nicht wiederholen. Bitte mach eine Pause, wenn du merkst, dass es genug ist, und du es etwas sacken lassen möchtest. Bitte nimm dir zwischen den Kapiteln auch Zeit, um das Gelernte in den Alltag zu integrieren.

Wie biete ich dem Tyrannen wirksam die Stirn?

Beginnen wir mit ein wenig Soziobiologie und Psychologie. Als Spezies haben wir es geschafft, den Planeten zu beherrschen, was positive und negative Auswirkungen hat. Unsere starke

Macht-Unterwerfungs-Mentalität ist einer der Gründe dafür. Wir haben auch eine Mentalität für Zusammenarbeit, Wettbewerb, Sexualität und Fürsorge-Geben und Fürsorge-Empfangen. Mit anderen Worten, dies sind unsere groben, vorinstallierten Vorlagen dafür, wie wir miteinander umgehen können. Wenn wir uns verletzt oder ungerecht behandelt fühlen, erfahren wir die Dominanz eines Mächtigeren. Eine instinktive Reaktion ist es, den Unterdrücker anzugreifen, um Macht über ihn zu erlangen. Man könnte es mit einer Gruppe von Menschen vergleichen, die einen Putsch anzetteln, um einen Diktator mit aggressiven Mitteln zu stürzen. Da die Rebellen durch aggressive Mittel an die Macht gekommen sind, müssen sie Gewalt anwenden, um an der Macht zu bleiben und die Kräfte des Diktators zu unterdrücken. Dadurch wird der Kreislauf von Macht und Unterordnung aufrechterhalten. Die andere instinktive Reaktion ist Unterwerfung. Wir kapitulieren, geben auf, geben nach, nehmen eine untergeordnete Position ein und unterdrücken jegliche Gefühle der Wut, da sie unser Überleben gefährden würden.

Wie aber kann man dann einem Tyrannen wirksam die Stirn bieten? Wenn wir die Geschichte betrachten, können wir feststellen, dass das, was bei der Erreichung bestimmter Ziele oft funktioniert hat, der anhaltende gewaltlose Widerstand einer kritischen Masse von Menschen war. Denke an Gandhis Salzmarsch, der die britische Besteuerung indischen Salzes beendete, oder an den Marsch der Menschen in Ostberlin, der die Mauer zu Fall brachte, oder an die Bürgerrechtsbewegung zur Beendigung der Rassentrennung oder an die Frauenmärsche, die dazu beitrugen, viele Täter sexueller Gewalt vor Gericht zu bringen. Welche Mentalität ist hier also im Spiel? Meines Erachtens geht es um Kooperation und

Sorge um das Gemeinwohl. Du fragst dich vielleicht: Bezieht sich Fürsorge nicht auf beruhigende, tröstende und andere sanfte und private Arten, Liebe zu schenken? Ja, aber das sind nicht die einzigen Manifestationen der Fürsorge. Cornel West sagte einmal: »Zärtlichkeit ist, wie Liebe sich im Privaten zeigt. Gerechtigkeit ist, wie Liebe sich in der Öffentlichkeit zeigt.«

Im Privaten muss die Liebe auch manchmal klar und kraftvoll sein, zum Beispiel wenn ein Elternteil sein Kind davor schützt, sich selbst versehentlich zu verletzen. Stelle dir einen Elternteil vor, der sein Kind nicht vor Schaden bewahrt, indem er keine Grenzen setzt. Er würde das Kind essen lassen, was es will, ins Bett gehen lassen, wann es will, es entscheiden lassen, ob es zur Schule gehen will oder nicht. Das wäre vernachlässigend und nicht fürsorglich. Dieser Person fehlt es an kraftvoller Liebe. Ein Elternteil jedoch, der ein Kind unnötigerweise beschämt, weil es eine Zwei und keine Eins in der Schule bekommen hat, zeigt sich als kraftvoll, aber auf eine missbräuchliche Art und Weise. Wir wissen, dass die mit dem Fürsorgesystem verbundenen Hormone – nämlich Oxytocin – sowohl an der Brutpflege und dem Aufbau von Bindungen zwischen den Gruppenmitgliedern als auch an der Aggression beteiligt sind, die dazu dient, den Nachwuchs vor Raubtieren oder die eigene Gruppe vor Angriffen von außen zu schützen.²

Wenn sowohl ein beschämender als auch ein schützender Elternteil nach außen hin wütend aussehen können, wie können wir sie dann voneinander unterscheiden? Sie unterscheiden sich in ihrer Absicht. Der eine wird von Böswilligkeit oder egozentrischen Zielen getrieben, wie zum Beispiel dem Bedürfnis, dass das Kind ausschließlich hervorragende Noten erreicht. Der andere ist von Fürsorge für das langfristige Wohlergehen des Kindes motiviert.