

Kapitel 04

KOMPETENZPROFIL

- + Gesundheitsförderung
- + Kommunikation & Konfliktmanagement
- + Persönlichkeitsentwicklung | Selbsterfahrung
(Schwerpunkt Frauen)
- + Führung
- + Teambuilding
- + Moderationen
- + Vorträge zu Themen aus Gesundheitsförderung und
Persönlichkeitsentwicklung

PERSÖNLICHES

- + geb. 1976
- + Reisen in ferne Länder
- + Mountainbiken, Windsurfen, Schiwandern
- + Salsa tanzen
- + Meditieren

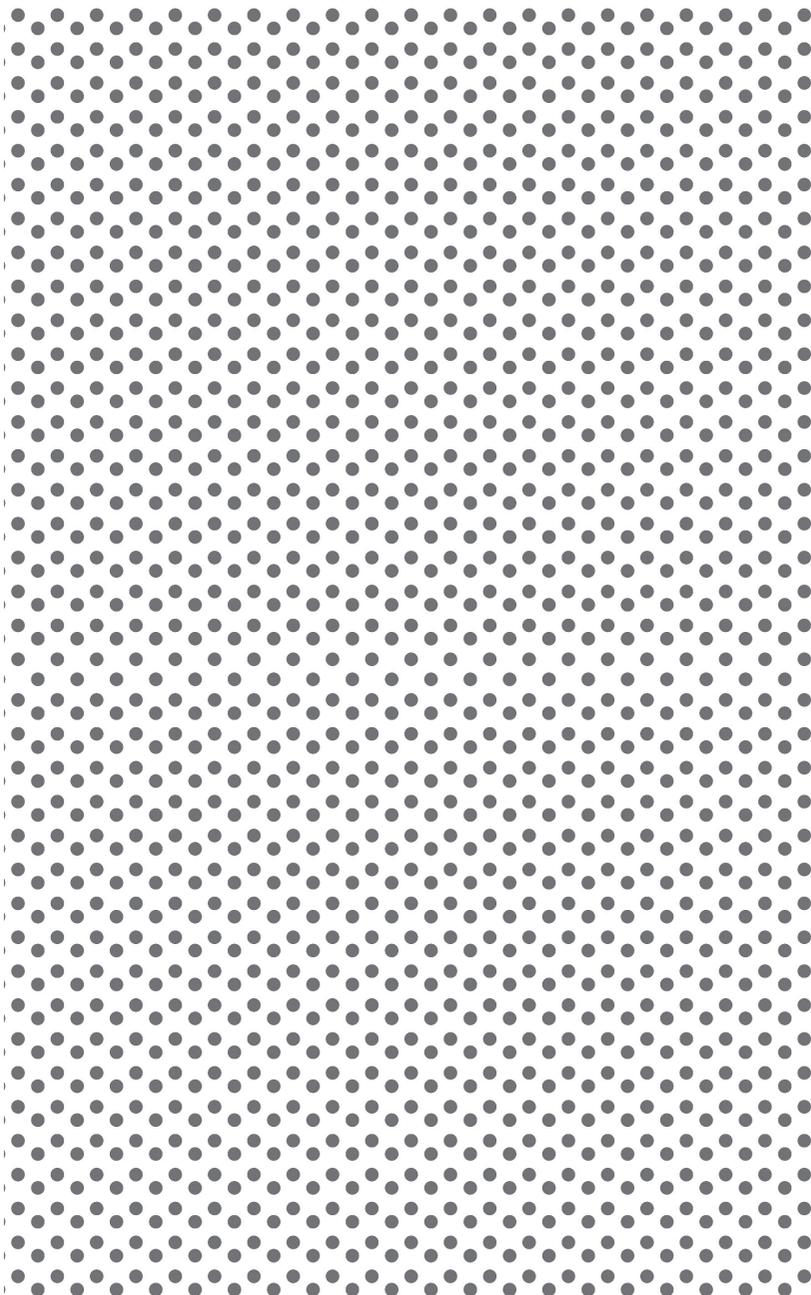


AUTORIN

Mag. Birgit Kropik
Trainerin | Coach | Energiearbeit

Im LOCOMOTION-TEAM seit 2012

**NOTHING TO DO
NOWHERE TO GO
NO ONE TO BE**



04

Was uns innen hält und außen trägt - Resilienz aus einer weiblichen Perspektive

PREVIEW:

Spinnweben | Sehnsucht nach Verbindung | es war einmal ... eine Krise | Universität Wien | Vorlesungsverzeichnis dick wie eine Bibel | Ohnmacht beim Apfelsaft | Fehldiagnose Herzfehler | Gesprächstherapie | das Alte loslassen, sich aufs Neue einlassen | der rote Faden: ich war nicht allein | zu sich selbst kommen durch Meditation | Atem und Gedanken | Lotussitz | Schwindel der Seele | ich fehlte mir selbst | wer nährt denn eigentlich die Mütter ? | Verlust von Lebensfreude | die moderne Frau will stark und unabhängig sein | in der Frauengruppe | was uns innen hält | Meditation als Resilienz-Tool | vom Tun ins Sein kommen | „aussitzen“ | Zentrierung statt Zerstreung | Ruhe, Einsicht und Mitgefühl | das Leben ist eine starke, liebende Kraft, die mit uns tanzen will | ausatmen | wir können immer nur einen Gedanken denken | Probleme verpacken | Herr/in im eigenen Haus ? | eat, pray, love | Moskitos | „Tunnelblick“ | tägliches Gelassenheitstraining | neugierige Anfänger bleiben | seine Gedanken beobachten | Angewohnheiten erkennen und annehmen | Sein Herzzentrum aktivieren | Rosen auf der Brust | einfach lächeln | sich nach oben verbinden | all-ein | Essenz | Suche nach der wahren Natur | soziale Beziehungen als Resilienzfaktor | Energiefeld der Gruppe | Vertrautheit versus Vertrauen | Gleichgesinnte im Geiste, Schwestern | mit-teilen | Berührung | geschlossenes E-mail-Forum | Turbo-Summen | Gerald Hüther und Joachim Bauer | Gemeinschaftsgefühl | unser buntes Wollknäuel | das Spinnennetz |

Was assoziieren Sie mit dem Wort „Spinnweben“? Sind Ihre Gedanken und Gefühle dazu unangenehm, neutral oder gar positiv? Bis vor wenigen Jahren waren meine diesbezüglichen geistigen und emotionalen Verknüpfungen eher in der Kategorie „verstaubt, alt und schaurig“ zu finden. Tatsächlich ist das Thema, um das es hier geht, sehr verstaubt. Ja, sogar so alt wie die Menschheit selbst. Und dennoch ist es brandaktuell: es geht um unsere Sehnsucht nach Verbindung. Um jene unsichtbaren Fäden, die uns mit uns selbst, mit anderen menschlichen Wesen und mit einem größeren Ganzen zusammen schließen. Es geht um jenen Halt im Innen und Außen, den wir dringend brauchen, um das „Abenteuer Leben“ nicht nur bestehen, sondern genießen zu können. Somit sind wir schon beim Thema Resilienz. Und hier kommt die gute Nachricht: es gibt diesen Halt überall. Man muss nur wissen, wo man ihn findet. Und sich ihm furchtlos anvertrauen.

es war einmal ... eine krise!

Wenn ich meine persönliche Geschichte zur Entwicklung von psychischer Widerstandskraft mit einem eindeutigen Anfang markieren müsste, würde ich sagen: der Beginn meiner Studienzeit.

Ich fühlte mich im Gymnasium in unserer Klassengemeinschaft sehr wohl, kannte meinen Platz darin und zählte einige meiner Schulkolleginnen auch zu meinen Freundinnen. Mit einem Schlag war alles vorbei. Die Wege trennten sich, manche gingen ins Ausland, andere wiederum zogen zum Studieren in eine andere Stadt. So etwas wie eine Klassengemeinschaft gab es auf der Hauptuniversität in Wien nicht. Sie erschien mir wie ein riesiger Moloch. Die Räume, in denen die Lehrveranstaltungen meines Studiengangs stattfanden, waren auf viele verschiedene Gebäude aufgeteilt, das Vorlesungsverzeichnis so dick wie die Bibel und der gesamte Betrieb ein undurchschaubares organisatorisches Chaos. In jeder Vorlesung, in jedem Proseminar saßen immer wieder andere Menschen neben mir. Für introvertierte Personen wie mich waren das keine guten Umstände, um Kontakte oder gar neue Freundschaften zu knüpfen. Ich fühlte mich verloren. Nach einem Jahr reagierte mein Körper auf diese veränderten Le-

bensumstände. Erst da begann ich, sie als „Krise“ zu erkennen. Denn eines Abends in einem Lokal wurde ich plötzlich, vor einem Glas Apfelsaft sitzend, ohnmächtig. Irgendetwas hatte mir im wahrsten Sinne des Wortes den Boden unter den Füßen weggezogen: ich sackte zu Boden und kam erst nach einigen Augenblicken wieder zu mir - umringt von einer Schar besorgter Menschen. Danach verbrachte ich einige Tage in einem Krankenhaus, um meine Gesundheit auf Herz und Nieren testen zu lassen. Dort bekam ich eine Diagnose, die mich erschütterte: ich hätte einen Herzfehler. In der Herzscheidewand sei ein Loch. Ob man das überhaupt operieren müsse oder ob ich damit einfach weiterleben konnte, vermochte der diensthabende Internist damals nicht zu sagen. Es vergingen mehrere Wochen, die ich mit einer schlimmen Viruserkrankung und großen Sorgen um mein Herz im Bett verbrachte. Erst danach konnte ich im Wiener AKH den Befund von den dortigen Fachärzten prüfen lassen. Er stellte sich als Fehl-diagnose heraus. Mit meinem Herzen war alles in Ordnung. Zumindest mit meinem physischen. Nicht jedoch mit meinem „unsichtbaren Herzen“, meiner Gefühlswelt, meiner Seele. Meine Angst, erneut ohne ersichtlichen Grund das Bewusstsein zu verlieren und einfach umzufallen war so groß, dass ich beschloss, mir professionelle Hilfe zu holen. Ich war 18 Jahre alt, als ich eine Gesprächstherapie begann. Ich wollte herausfinden, was mit mir los war. Schon nach den ersten Stunden ging es mir deutlich besser. Ich wusste nun, was das Thema war: ich musste Altes bewusst loslassen und lernen, mich in meiner neuen Lebensphase zurecht zu finden. Doch es ging um viel mehr: es war an der Zeit, mich selbst kennen zu lernen und zu meinen wahren Bedürfnissen zu finden. Mein gesundheitlicher Zusammenbruch hatte mich auf diesen Weg geführt. Es folgten einige Jahre, in denen ich unterschiedlichste Methoden der Selbsterkenntnis und Selbstheilung intensiv am eigenen Leib und an eigener Seele testen durfte. Jede dieser Praktiken hatte ihre eigene Herangehensweise, ihre eigenen Qualitäten und Ziele. Ein Aspekt zieht sich jedoch wie ein roter Faden durch all meine diesbezüglichen Erfahrungen: ich war nicht allein. Es gab immer zumindest eine Person, mit der ich in Austausch stand, in

Beziehung war. Gleichgültig, ob dies der jeweilige Therapeut oder die Therapeutin, eine Lehrerin, Schamanin, ein Kursleiter oder die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Seminars waren. Da war immer jemand, dem ich mich öffnen konnte, der zuhörte, kurz - der mit mir durch all meine alten und neuen Schmerzen, Ängste, Freuden, Erfolgserlebnisse, Rückschläge und Hoffnungen ging, von denen diese Prozesse der Selbsterkenntnis und Heilung geprägt waren.

**in dieser Zeit begann ich auch,
regelmäßig zu meditieren.**

Ich erinnere mich nicht mehr genau daran, wann ich mir in meinem Schlafzimmer einen kleinen Altar herrichtete und zum ersten Mal alleine zu Hause meditierte. Im Prinzip tat ich nichts anderes, als still zu sitzen. Ich ließ mich mit überkreuzten Beinen auf meinem Kissen nieder und beobachtete meinen Atem und meine unaufhaltsam umher springenden Gedanken. Ich entdeckte, wie gut mir das tat. Wie einfach es war, zu mir zu kommen. So machte ich es mir zur Gewohnheit. Ich meditierte jeden Morgen für zwanzig Minuten. Manchmal wurden auch dreißig Minuten daraus, und oft meinte ich, ewig so sitzen zu können. Es dauerte nicht lange, und schon hatte mein Körper diese spezielle Körperhaltung - das Sitzen mit gekreuzten Beinen, wobei ein Fuß auf dem Oberschenkel des anderen Beines ruht - mit einem Gefühl der Ruhe und Sicherheit verknüpft. Wann immer ich im halben Lotussitz Platz nahm, hatte ich das Gefühl, unter einem Glassturz zu sitzen, der alles von mir fernhielt, was mich belastete. Unter dem ich in Sicherheit war. Natürlich waren alle alltäglichen Sorgen wieder da, sobald ich aufstand, aber diese Zeit des stillen Sitzens war unbelastet. Diese einfache, tägliche Meditation gab mir großen Halt, sie war mein Anker, aus ihr schöpfte ich immer wieder neue Kraft. Ich bemerkte, dass ich ganz automatisch achtsamer und wachsamer durch meinen Alltag ging. Doch die Meditation bewirkte noch viel mehr. Aber dazu später.

Ich entwickelte während meiner Studentinnenjahre eine immer größere innere Stärke, und die brauchte ich auch. Denn mein Leben begann sich langsam zu wandeln und stellte mich vor neue Herausfor-

derungen. Die ersten Jahre meines Berufslebens waren von extremer Aktivität geprägt. Körperlich, geistig, seelisch. Mit Ende Zwanzig, Anfang Dreißig stand ich unter verschiedensten Arten von Druck. Es ist ein Faktum, dass viele Frauen heutzutage Mehrfachbelastungen ausgesetzt sind. Und ich gehörte dazu. Ich musste finanziell auf eigenen Beinen stehen, meine Leistung im Beruf erbringen. Jeden Tag stand ich noch vor sechs Uhr auf, fuhr täglich eine Stunde zur Arbeit und abends wieder retour, machte berufsbegleitend eine Trainerausbildung, managte meinen eigenen Haushalt, trieb Sport, besuchte regelmäßig Selbsterfahrungs-Seminare und führte eine Fernbeziehung. Ich leistete in der Arbeit. Ich gab im Privatleben. Ich lernte dazu, bildete mich fort, arbeitete an mir selbst. Ich war ständig am Tun, Machen, Planen, Organisieren, Bewegen, Reisen. Ich schätzte mich glücklich, dass ich noch keine eigene Familie hatte, um die ich mich auch noch kümmern musste. Ich konnte alles tun, was ich wollte. Ich war frei. Aber ich nahm mir keine Zeit für mich. Ich ruhte nicht in mir. Das war der Punkt. Mein Leben drehte sich in gewisser Weise nur um mich. Ich wirbelte um mich selbst herum, bis meiner Seele schwindlig wurde und sie mich abermals mit Hilfe eines körperlichen Symptoms darauf aufmerksam machen musste, dass ich auf dem Holzweg war. Immer wieder kam damals auch das Gefühl in mir hoch, dass etwas fehlte. Doch ich wusste nicht, was es war. Ich hatte doch alles! Ausreichend Geld, eine herausfordernde Arbeit, die mir Spaß machte, Freunde, Hobbies, einen Partner. Aber ich suchte nur im Außen.

nie wäre ich damals auf die idee gekommen, dass ich selbst mir fehlte.

Dass ich gewissermaßen vor mir selbst davon lief und jeden Tag mit so vielen Aktivitäten füllte, dass ich abends nur noch todmüde ins Bett fallen konnte.

Bis ich eines Tages einen Satz hörte, der meinen Fokus schlagartig verändern sollte. Ausgesprochen wurde er von meiner damaligen Vermieterin, die die Wohnung unter meiner bewohnte. Sie hatte sich viel mit Feminismus auseinandergesetzt, las seit Jahrzehnten ein Buch nach dem anderen zu diesem Thema und war der Meinung, dass Frau-

en heute in einer Welt leben, die von Männern für Männer gemacht ist. Abseits von klassischen geschlechtsspezifischen Zuschreibungen bestimmter Attribute begann ich damals, mir Gedanken über die Arbeitswelt und meinen Platz darin zu machen. Ich fragte mich immer öfter, ob die Anforderungen der heutigen Berufswelt wirklich meinen eigenen Neigungen entsprachen: Wollte ich mich wirklich ständig mit anderen messen und dabei immer die Beste sein? Machte mir ständiger Leistungsdruck Spaß? Stimmte ich zu, dass man meinen Wert über meine Leistung definierte? War ich damit einverstanden, einen Großteil meiner Lebenszeit der Erwerbstätigkeit zu opfern? War es in Ordnung für mich, kaum noch Zeiten der Muße und des Rückzugs haben zu dürfen, wenn ich nicht den Anschluss verlieren und am Arbeitsmarkt „wettbewerbsfähig“ bleiben wollte? Und wo waren meine weiblichen Vorbilder, meine Mentorinnen, die mir zeigten, wie man heutzutage beruflich erfolgreich und gleichzeitig gesund und ausgeglichen bleiben konnte?

Wie so oft saß ich an jenem Tag zusammen mit meiner Vermieterin bei einer Tasse Kaffee in ihrer Küche. Im Zuge eines unserer Gespräche über die Situation der Frauen heutzutage stellte sie die rhetorische Frage:

wer nährt denn eigentlich die mütter?

Dieser Satz traf mich mitten ins Herz. Er beschäftigte mich noch tagelang und es gab Momente, wo mir die Tränen in die Augen schossen, wenn ich daran dachte. Wer nährt die Mütter? Wer nährt all die so genannten „Powerfrauen“, die Karriere, Weiterbildung, Familie, Haushalt, Partnerschaft, Sport und Spiritualität unter einen einzigen schicken Hut bringen? Ich wusste schon damals, dass es für den weiblichen Körper wichtig ist, regelmäßig Ruhezeiten zu haben, um gesund zu bleiben. Auch die weibliche Psyche braucht dringend Zeiten des Rückzugs und des Allein-Seins, um im Gleichgewicht zu bleiben. Nur wenn eine Frau sich regelmäßig solche Zeiten gönnt, kann sie ein Leben lang geben, ohne selbst dabei leer zu werden. Und so fragte ich mich: Nehme ich mir diese Auszeiten? Ich konnte mich nicht mehr daran erinnern, wann ich zum letzten Mal die Seele baumeln gelas-

sen hatte. Zum ersten Mal wurde mir klar, woher meine Ahnung kam, dass etwas in meinem Leben fehlte. Ich hatte das Gefühl, dass meine eigene Energie abfloss. Wie das Wasser einer Badewanne, aus der man den Stoppel gezogen hatte. Unbemerkt, schleichend hatte ich meine Lebensfreude verloren. Wenn man sehr jung ist, verzeiht einem der Körper ständige Hyperaktivität. Er hat dann noch viele Reserven. Aber ewig kann man so nicht weitermachen. Ich merkte, dass ich etwas ändern musste. In meinem Leben waren weder Zeit noch Raum für Ruhe, Auftanken, Entspannung. Ich hatte immer mehr das Gefühl, nur zu geben und nichts zurück zu bekommen. Sowohl in meiner Partnerschaft als auch am Arbeitsplatz. Ich kämpfte an vielen Fronten und war auf dem besten Wege, auszubrennen. Durch die Frage „Wer nährt die Mütter?“ wurde mir bewusst, dass ich mich selbst nicht aktiv nährte. Dass ich gar nicht so genau wusste, wie das gehen sollte. Und dass ich andere dazu brauchte. Meine täglichen Meditationen konnten mein leeres Energiereservoir nicht mehr alleine auffüllen. Ich brauchte mehr. Mit unserem Energiehaushalt verhält es sich ähnlich wie bei einer körperlichen Mangelerscheinung. Bei einem Mineralstoffmangel beispielsweise muss man so lange verstärkt Mineralstoffe in konzentrierter Form zuführen, bis die entsprechenden Vorräte wieder aufgefüllt sind und die normale Zufuhr aus der täglichen Nahrung ausreicht. Deshalb sind Burn-out-Betroffene oft für mindestens ein Jahr komplett außer Gefecht gesetzt, bevor sie wieder langsam Belastungen ausgesetzt werden können. Sie brauchen dann wesentlich mehr Ruhe und Erholung als gesunde Menschen. Wenn es uns gut geht, sind wir alle in der Lage, auf eigenen Beinen zu stehen. Wenn wir aber bereits geschwächt sind oder schon am Boden liegen, brauchen wir unter Umständen jemand anderen, der uns dabei hilft, uns wieder aufzurappeln oder der uns vielleicht sogar ein Stückchen trägt. Es war nicht leicht für mich, mir das einzugestehen. Schließlich war ich als moderne, selbständige Frau darauf programmiert, grundsätzlich niemanden zu brauchen. Ich wollte ja stark und unabhängig sein. Das waren meine mächtigsten inneren Antreiber. Dabei übersah ich, dass es unmöglich ist, immer stark zu sein und auch ich mich manchmal

nach Halt und Hilfe von anderen Menschen sehnte. Gewiss gab es dieses Bedürfnis in mir, doch unsere Bedürfnisse sprechen manchmal mit sehr leiser Stimme zu uns. So leise, dass wir sie nur allzu leicht überhören, wenn sie uns unangenehm sind.

Bei einem konkreten Problem war es nicht schwierig für mich, mir Hilfe in Form eines Therapeuten oder eines passenden Seminars zu organisieren. Doch die jetzige Situation war anders. Es gab kein konkretes „Problem“. Es gab nichts zu „lösen“. Trotzdem ging es mir nicht gut.

In dieser Zeit lernte ich im Rahmen einer Ausbildung eine Frau kennen, die eine Frauen-Selbsterfahrungs- und Selbstheilungsgruppe leitete. Eine Frauengruppe - das war genau das, was ich brauchte! Die Leiterin war Qi-Gong- und Bauchtanzlehrerin, Körpertherapeutin und praktizierte seit vielen Jahren Meditation. Ich war fasziniert von ihrer Ausstrahlung und merkte sofort: von ihr kann ich etwas lernen. Doch bevor ich auf das Bezug nehme, was mich seither „im Außen trägt“, möchte ich näher auf das eingehen, was mich „von innen hält“.

was uns innen hält - meditation als resilienztool

In der Zwischenzeit habe ich unterschiedliche Meditationsmethoden ausprobiert, doch die Basis ist immer das stille Sitzen und die Atembeobachtung. Herrschen in meinem Leben stürmische Zeiten, sei es im Außen oder in mir, so geleitet mich die Meditation stets in ruhigeres Fahrwasser und hilft mir, mich wieder zu zentrieren, zu ordnen und klarer zu sehen. Fließt mein Leben dahin wie ein langer, ruhiger Fluss, so öffnet sie mir einen Raum, um auf spiritueller Ebene zu wachsen. Und manchmal ist es genau umgekehrt oder beides zusammen.

Meditation ist ein großes Wort, an das viele Erwartungen und Vorstellungen geknüpft sind. Im Prinzip geht es jedoch einfach darum, still zu sitzen. Sich nicht von seinem Sitzpolster zu bewegen, komme was wolle, um vom Tun ins Sein zu kommen. Und dabei alles, was an Unbehagen, Langeweile oder anderen Gefühlen hochkommt, einfach „auszusitzen“, zu beobachten. Vielleicht haben Sie schon einmal

den Spruch gehört: „*Don't just do something - sit here!*“ Damit wird ausgedrückt, dass es sinnvoller ist, ab und zu still zu sitzen und unsere Aufmerksamkeit auf uns zu richten, anstatt uns durch permanente Aktivitäten ständig von uns selbst abzulenken. Denn es geht um Zentrierung, nicht um Zerstreung. Und darum, mit uns selbst in Kontakt zu kommen. Dies kann zu Beginn eine Herausforderung sein, weil es ungewohnt ist. Die Leiterin der Frauengruppe formulierte es einmal so: „Es geht einfach darum, sich selbst kennen zu lernen.“ Pema Chödrön, eine buddhistische Nonne aus den USA, formuliert es ähnlich: „*While we are sitting in meditation, we are simply exploring humanity and all of creation in the form of ourselves. We can become the world's greatest experts on anger, jealousy, and self deprecation, as well as on joyfulness, clarity, and insight. Everything that human beings feel, we feel. We can become extremely wise and sensitive to all of humanity and the whole universe simply by knowing ourselves, just as we are.*“ (aus: „*The Wisdom of No Escape*“, von Pema Chödrön). Im Grunde genommen geht es in jeder Meditation um zwei Dinge, wie eine andere Meditationsmeisterin - Ayya Khema - schreibt: „*Es gibt viele Meditationsmethoden, aber nur zwei Wege: Ruhe und Einsicht.*“ (aus: „*Offenes Herz - mutiger Geist*“, von Ayya Khema und Pema Chödrön:)

Wenn wir dieser achtsamen Beobachtung zudem noch eine „liebvolle Färbung“¹ verleihen, geschieht etwas Wunderbares:

zu einsicht und ruhe gesellt sich mitgefühl.

Dieses offene Einfühlungsvermögen bringt eine Qualität mit sich, die unser Herz weich werden lässt. Güte, Verständnis, Geduld und Freundlichkeit können auf diese Weise in uns entstehen - für uns selbst und für unsere Mitmenschen. Eine wohlwollende Einstellung uns selbst, unserer Umwelt und dem Leben insgesamt gegenüber ist aus meiner Sicht ein hochwirksames Mittel, um psychische Widerstandskraft zu entwickeln. Sie erleichtert es uns enorm, durch Krisen zu kommen. Dadurch, dass wir uns selbst auch in schweren Zeiten nicht verurteilen, sondern uns wie eine gute Freundin mit Verständnis und Aufmerksamkeit zur Seite stehen, gewinnen wir Selbstvertrauen

und Mut. Dann können wir uns jeder Herausforderung stellen - egal, welcher Natur sie ist. Dadurch, dass wir das Leben nicht als eine Aneinanderkettung von gegen uns gerichteten Umständen betrachten, sondern als eine starke, liebende Kraft, die mit uns tanzen will, entdecken wir die Freude daran, auch schwierige Aufgaben zu meistern - im Vertrauen, dass es das Leben gut mit uns meint. Dadurch, dass wir unliebsame Menschen nicht als unsere Feinde betrachten, sondern als Lehrmeisterinnen oder einfach als Wesen, die manchmal ebenso verwirrt, ignorant oder hilflos sind wie wir selbst, können wir Mitgefühl für sie entwickeln und fühlen uns nicht mehr bedroht.

Wir haben nun drei wichtige Effekte von Meditation kennen gelernt, die allesamt geeignet sind, um psychische Widerstandskraft aufzubauen: Ruhe, Einsicht und Mitgefühl.

In der Praxis sieht die Anwendung von Meditation als „Resilienztool“ bei mir folgendermaßen aus:

der erste schritt: zur ruhe kommen

102

Wenn ich mich in einer akuten Krise befinde, nehme ich mir ausreichend Zeit, in der ich ungestört bin. Dann lasse ich mich auf meinem Meditationskissen nieder, zünde vielleicht eine Kerze an, und schließe langsam die Augen. Der erste Schritt ist, zur Ruhe zu kommen, indem man sich auf den Atem konzentriert und allem, was geschieht, mit Offenheit und Akzeptanz begegnet. Ich konzentriere mich auf das Ausatmen, spüre in meinen Bauch hinein und nehme mich als atmendes, lebendiges, verkörpertes Wesen wahr. Erleichtert wird mir die Atembeobachtung durch die Vorstellung, dass ich auf keinen Fall auch nur einen einzigen Atemzug verpassen dürfte - so als ginge es um Leben und Tod. Ich beobachte dann mit äußerster Konzentration und Interesse. Wenn ich allerdings besonders unruhig bin und die reine Atembeobachtung nicht ausreicht, dann kopple ich meine Atembewegungen mit konkreten Gedanken. Dadurch, dass ich meinem Geist sozusagen eine Aufgabe gebe (also etwas Bestimmtes zu denken), springt er weniger wild umher. Außerdem können wir immer nur einen Gedanken denken und niemals zwei gleichzeitig. So

denke ich zum Beispiel beim Einatmen bewusst „einatmen“ und beim Ausatmen das Wort „ausatmen“. Sie können natürlich auch jede andere Kombination von Wörtern nehmen, zum Beispiel „Frieden“ und „Freude“. Oder beim Einatmen „Linz“ und beim Ausatmen „Wien“ denken. Ich persönlich bevorzuge jedoch die Verben „ein- und ausatmen“, da sich auf diese Weise meine Gedanken genau auf das beziehen, was in diesem Moment mein Körper macht - und ich somit geistig noch fokussierter bin. Es gibt unzählige weitere Methoden, um den Geist zu beruhigen. Wenn Sie sich darin vertiefen möchten, empfehle ich Bücher des vietnamesischen Mönchs Thich Nhat Hanh (z.B. „*Frei sein, wo immer du bist*“), die Werke von Eckhard Tolle, einem spirituellen Lehrer aus Deutschland, oder die Bücher der oben erwähnten buddhistischen Meditationsmeisterinnen Ayya Khema und Pema Chödrön. Wenn man nicht mit dem Ziel und der verkrampften Absicht an die Sache heran geht, sich „jetzt auf der Stelle unbedingt sofort total entspannen“ zu müssen, dann funktioniert es wunderbar. Es gilt also, locker zu bleiben und sich hier ausnahmsweise keinem Leistungsdruck zu unterwerfen. Der Trick ist, sich in alles „*hinein zu entspannen*“, wie Pema Chödrön es formuliert. Sich in Nervosität hinein zu entspannen. In die eigene Ungeduld. In die innere Unruhe. Oder sich in den Ärger darüber hinein zu entspannen, dass man schon wieder nicht entspannen kann. Einfach mit dem sein, was gerade ist. Es annehmen. Keinen Widerstand aufbauen. Es nicht ändern wollen. Im Gegenteil - eine andere Lehrerin von mir (Julie Henderson) empfiehlt sogar, einem unangenehmen Gedanken oder Gefühl ganz bewusst besonders viel Raum zu geben. Es sozusagen in der Vorstellung in einen endlos großen Raum zu verpacken, zu umhüllen. Probieren Sie es einmal aus - Sie werden sehen, dass sich der unangenehme Zustand dann ganz von selbst auflöst oder zumindest viel weniger belastend für Sie ist. Dies funktioniert natürlich nicht nur in der Meditation, sondern auch im Alltag mit jeder Art von Problemen. Diese Art des Umgangs mit Schwierigkeiten ist etwas ganz etwas anderes, als sich darüber zu ärgern, dass zum Beispiel in der Meditation ein unerwünschter Gedanke aufgetaucht ist oder man Ihnen eine neue Chefin

vorsetzt, die eine schrecklich krächzende Stimme hat. Das, was ist, ist ja ohnehin schon da - egal, ob uns das nun passt oder nicht. Im Kern geht es darum, auf die Dinge nicht sofort zu reagieren. Sonst kontrollieren unsere Gedanken und Gefühle uns anstatt umgekehrt. Doch sie möchten doch auch selbst die eigene Herrin bzw. der eigene Herr im Haus zu sein, nicht wahr? In der Meditation nicht auf jedes körperliche Unbehagen wie zum Beispiel Jucken entsprechend zu reagieren (also sich zu kratzen), sondern einfach mit diesem Gefühl zu sein, macht enorm resilient für die wirklich großen Herausforderungen im Leben. Wie bei allen anderen Dingen, die uns gut tun, entfaltet auch die Meditation diese Kraft erst, wenn wir sie regelmäßig praktizieren. Nach meiner Erfahrung werden mit regelmäßigem Training aber nicht nur die Sitzungen selbst intensiver, sondern die Wirkung zeigt sich dann auch verstärkt im Alltag. Durch mehr Gelassenheit und mehr Offenheit auch in schwierigen Lebensphasen. Elizabeth Gilbert beschreibt dies in ihrem Bestseller *„Eat, pray, love“* sehr treffend. In einem indischen Ashram beschloss sie, trotz der unzähligen Moskitos im Freien zu meditieren und sich dabei nicht zu bewegen: *„In stillness, I watched myself get eaten by mosquitoes. (...) If I could sit through this nonlethal physical discomfort, then what other discomforts might I someday be able to sit through? What about emotional discomforts, which are even harder for me to endure? What about jealousy, anger, fear, disappointment, loneliness, shame, boredom? (...) Whenever something happens, I always react. But here I was - disregarding the reflex. (...) And what will I be able to do tomorrow that I cannot yet do today?“* (aus: *„Eat, pray, love“* von Elisabeth Gilbert).

Es gibt einen Dharma-Spruch, der für mich immer wieder wie ein Instant-Entspannungsmittel wirkt, wenn ich wieder einmal vor lauter Betriebsamkeit das Wesentliche aus den Augen verliere und mich in Stress zu versetzen beginne. Er lautet: *„Nothing to do, nowhere to go, no one to be.“*

Der erste Schritt, also das Zur-Ruhe-Kommen, ist deshalb so wichtig, weil man unter Druck und Anspannung nicht Kraft tanken kann. Zudem hat die Neurobiologie längst gezeigt, dass wir in Stress- und

Angstsituationen eher einen „Tunnelblick“ bekommen, als offen zu werden für kreative Lösungswege, die uns aus einer problematischen Lage heraus führen sollen. Wesentlich ist, Meditation auch dann zu praktizieren, wenn es uns gut geht. Vor allem, wenn Sie damit noch nicht so vertraut sind. Wenn Sie schon in einer akuten Krise stecken und dann erst mit Meditation beginnen, wird es schwieriger für Sie sein, dabei zur Ruhe zu kommen. Schließlich übt man auch Selbstverteidigungsgriffe zuerst in einem entspannten, geschützten Umfeld und beginnt nicht erst dann damit, wenn man bereits einem akuten Angriff ausgesetzt ist. Durch das regelmäßige Training mit wohlgesonnenen Menschen ist man für eine mögliche Attacke von weniger angenehmen Zeitgenossen gewappnet. Gleichermaßen verhilft uns das tägliche Gelassenheitstraining dann auch, in turbulenten Zeiten unseren inneren Frieden so gut es geht zu bewahren.

Speziell in Krisenzeit zur Ruhe zu kommen, gelingt mir natürlich nicht immer - aber immer öfter. Und wenn ich einverstanden damit bin, dass es mir nicht gelingt, entsteht Gelassenheit. Mit Gelassenheit entsteht Entspannung. Mit Entspannung entsteht Ruhe. Und schon ist es gelungen.

105

der zweite schritt: einsicht gewinnen

Wenn ich innerlich zur Ruhe gekommen bin, lenke ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf meine Gedanken. Der Begriff Meditation stammt von dem lateinischen Wort *meditatio*, also „nachdenken, nachsinnen, überlegen“. Es geht letztendlich um eine kontemplative Betrachtung des eigenen Selbst. Ab und zu ist es gut, sich wieder auf das Ausatmen zu konzentrieren, um fokussiert und geankert zu bleiben. Dadurch gelingt es, dass die Gedanken in den Hintergrund treten, sozusagen leiser werden. Ich mache dies, um weniger leicht der Versuchung zum Opfer zu fallen, bestimmte Gedanken weiter zu verfolgen. Ich kann sie dann einfach vorbeiziehen lassen, ohne mich mit ihnen zu sehr zu identifizieren. Dennoch geht es darum, sich ihrer bewusst zu sein und sie zu beobachten. Ich nehme einfach wahr, was ich gerade denke. Wenn ich ein akutes Problem habe, kreisen meine

Gedanken ohnehin meist um dieses Problem. Ich nehme dabei die Haltung einer neugierigen Anfängerin ein, die bei der ganzen Sache jedoch nur Zuschauerin ist. Was denke ich da über mich, über die Welt, über mein Problem? Wie ist der „Tonfall“ dieser inneren Stimme? Liebevoll, freundlich oder abwertend, streng? Klingt die Stimme nach meiner Mutter oder meinem Vater? Was genau sagt sie mir? Ist sie verurteilend, Angst machend oder bestärkend?

Vielleicht haben Sie schon einmal das tibetische Zitat gehört: *„Wir können nicht die ganze Welt mit Leder bedecken. Aber wir können Schuhe anziehen.“* Das ist es letztendlich, was wir tun, wenn wir resilienter werden: wir schneidern uns unsere eigenen Lederschuhe, um auch auf schwierigen Abschnitten unseres Lebensweges gehen zu können. Anstatt uns über die spitzen Steine am Weg zu beklagen und uns zu wünschen, die ganze Erde wäre mit Leder bedeckt, sodass wir beim Gehen keine Schmerzen erleiden müssen, nehmen wir unser Schicksal selbst in die Hand. Dazu müssen wir erkennen, was uns persönlich Sorgen bereitet und unseren Widerstand und damit Leid hervor ruft. Dazu ist die meditative Innenschau notwendig.

106

der dritte schritt:

das mitgefühl „dazuschalten“

Wichtig ist - und das ist hierbei aus meiner Sicht das Schwierigste - allen auftauchenden Gedanken liebevoll zu begegnen. Auch jenen, die verurteilend, Angst machend oder sonst wie negativ sind. Es geht darum, sich selbst nicht dafür zu verurteilen, dass man sich abwertet, klein macht oder ängstlich ist. Eines meiner Lieblingszitate von Pema Chödrön verdeutlicht, warum es so wichtig ist, auch die ungeliebten Anteile von uns selbst anzunehmen:

„Our brilliance, our juiciness, our spiciness, is all mixed up with our craziness and our confusion, and therefore it doesn't do any good to try to get rid of our so-called negative aspects, because in that process we also get rid of our basic wonderfulness.“ (aus: *„The Wisdom of No Escape“*, von Pema Chödrön)

Da sehr leistungsorientierte, karrierebewusste Menschen oft hart und

streng mit sich umgehen - und es dabei selbst kaum bemerken - ist es ein stetiger Lernprozess, diese „Angewohnheit“ der Selbstverurteilung zu ändern. Es geht auch hier nicht darum, etwas los zu werden. Es geht darum, diese Angewohnheit zu erkennen und anzunehmen. Dann transformiert sie sich von selbst. Nach einigen Jahren dieser Meditationspraxis kann ich die wohltuenden Auswirkungen schon unmittelbar auf meinen Körper spüren. Wann immer ich aufhöre, lieblos mit mir umzugehen, und stattdessen offen und mitfühlend bleiben kann, entspannen sich mein Herz und mein Bauch augenblicklich. Es fühlt sich dann tatsächlich so an, als würden meine Nervenbahnen Anspannung loslassen, weicher werden und ihre Arbeit ruhiger verrichten. Mit sich selbst liebevoll umzugehen, verleiht einem noch dazu die große Freiheit, im Leben zu experimentieren - denn dann gesteht man sich selbst zu, Fehler zu machen. Und als angenehmen Nebeneffekt für die Umwelt ist man auch bei den Fehlern der anderen nachsichtiger.

Wenn es Ihnen zu Beginn schwer fällt, die Qualität des Mitgefühls für sich selbst zur reinen Beobachtung des Atems und der Gedanken dazu zu schalten, können Sie Folgendes ausprobieren: stellen Sie sich einfach vor, dass die Luft beim Atmen nicht nur durch Ihre Nase in den Körper strömt, sondern durch Ihr Herz in Sie eintritt. Und beim Ausatmen auch über das Herz wieder Ihren Körper verlässt. Auf diese Weise wird unser Herzzentrum aktiviert. Wenn Sie gerne visualisieren (was hilfreich sein kann, um die Gedanken nicht abschweifen zu lassen), können Sie sich auch zusätzlich das Bild einer großen Blüte (z.B. Pfingstrose, Rose oder Lotusblüte) vorstellen, die auf Ihrer Brust liegt. Beim Einatmen öffnen sich die Blütenblätter, beim Ausatmen verschließt sich die Blüte wieder zu einer Knospe. So lernen wir, unser Herz flexibel zu halten. Wir können es dann bewusst öffnen, wenn wir das wünschen, oder es schließen, um uns abzugrenzen und zu schützen. Sehr zu empfehlen ist auch die buddhistische Tonglen-Praxis, wo man Leid ins Herz einatmet und Linderung für sich und die Welt ausatmet. *„Use what seems like poison as medicine. Use your personal suffering as the path to compassion for all beings.“* (Pema Chödrön)

Noch einfacher ist es, bei der Meditation einfach zu lächeln - dies erzeugt augenblicklich eine freundlichere, wohlwollende Stimmung in Ihnen. Es macht einen immensen Unterschied, ob Sie Ihre Gedanken und Empfindungen mit einem Lächeln betrachten oder nicht.

der vierte schritt: sich „nach oben“ verbinden

Einen vierten Aspekt der Meditation möchte ich hier noch erwähnen: die Verbindung mit dem unsichtbaren, großen „Ganzen“. Sie können es auch Gott nennen, Universum, Himmel, Höheres Selbst, Energie, Kosmos, Liebe, das Leben selbst - welcher Ausdruck auch immer es für Sie am besten beschreibt, welches Konzept - denn es sind bis zu einem gewissen Grad mentale Konzepte - Ihnen am sympathischsten ist. Manchmal fühlt es sich für mich beim Meditieren regelrecht an, als wäre auf meinem Scheitel ein unsichtbarer Schlauch befestigt, über den ich Energie aufnehme - so wie man den Motor eines Autos betankt. Ich zapfe bei der Meditation gleichsam das unendliche Energiereservoir an, das sich im Universum befindet. Dadurch, dass ich mich an diese kosmische Dimension ankopple, die über die materielle Ebene unserer körperlichen Existenz weit hinaus geht, fühle ich mich verbunden - auch wenn ich allein bin. Ich bin dann sozusagen all-ein, im Gegensatz zu einsam. Mit ein bisschen Übung kann man sich dann auf diese Weise überall auf der Welt und in jeder Lebenslage Unterstützung holen, Verbundenheit spüren, sich vom Leben selbst halten lassen. Kostenlos, an Ort und Zeit ungebunden, unsichtbar - ist das nicht ein wunderbares Werkzeug für schwierige Lebensphasen?

Selbstverständlich gibt es immer wieder Meditationssitzungen, die einfach langweilig sind. Wo ich nicht zur Ruhe komme, mich nicht auf den Atem konzentrieren kann und von Einsicht weit entfernt bin. Manchmal macht mir ein eingeschlafenes Bein zu schaffen oder ich habe das Gefühl, sofort tot umfallen zu müssen, wenn ich mich nicht augenblicklich am rechten Ohr kratzen darf. Trotzdem - ich bleibe dabei. Und ich weiß - siehe oben - was zu tun ist: es so sein lassen, wie es ist, auch die scheinbar sinnlosen Meditationen, die „gescheiterten“ Versuche, zu Ruhe und Einsicht zu gelangen, willkommen hei-

Ben. Dann kann ich mich in meine eigene Unvollkommenheit hinein entspannen. Aah, wie angenehm das ist! Wie befreiend! Wie erlösend! Dann ist es, als ob eine Last von mir abfällt. Bis heute ist Meditation deshalb ein fixer Bestandteil meines Alltags, auch wenn ich immer wieder Phasen erlebe, wo meine diesbezügliche Disziplin zu wünschen übrig lässt. Wichtig ist, immer wieder zum Meditationsplatz zurück zu kehren und von neuem zu beginnen. Auch, um auf diese Weise den Geist von seinen Gewohnheitsmustern zu befreien und immer mehr zu unserer wahren Essenz zu gelangen - zu erkennen, wer wir wirklich sind. Oder, wie meine geschätzte Lehrerin Lama Lena einmal gesagt hat: *„It doesn't matter if you lose your practice - just start to do it again and again - always keeping your nose towards freedom...“* Damit wären wir beim fünften Schritt.

der fünfte schritt: die suche nach der „wahrheit“

Was meinen die indischen Sadhus und Yoginis, die buddhistischen Rinpoches und Lamas, die Sufis oder die christlichen Mystikerinnen und Mystiker, wenn sie von der „Wahrheit“ sprechen? Diesen spirituell-philosophischen Aspekt der Meditationspraxis möchte ich an dieser Stelle nicht näher ausführen. Er ist auch nicht notwendig, um resilienter zu werden. Im Gegenteil - die Suche nach der „Wahrheit“ hat mich schon mehrmals ordentlich aus der Bahn geworfen. Sie ist gewissermaßen etwas sehr Intimes und jeder Mensch, der zu suchen beginnt, hat seinen oder ihren eigenen Weg zurück zu legen. Dennoch kann die Suche nach unserer wahren Natur die Tür bieten, die letztendlich aus all unseren Krisen und Problemen heraus führt. Durchschreiten muss sie jeder selbst.

109

was uns außen trägt - soziale beziehungen als wichtiger resilienzfaktor

Innen und Außen gehören zusammen. Das eine bedingt das andere. Wer bei sich selbst ist, kann mit sozialen Konflikten wesentlich kons-

truktiver umgehen. Dies ist auch im betrieblichen Umfeld wesentlich - schließlich arbeiten wir viele Stunden pro Tag mit Menschen zusammen, die wir uns nicht immer selbst aussuchen, die sich räumlich in unserer Nähe befinden, und mit denen wir kooperieren müssen, um erfolgreich zu sein. Doch Gott sei Dank bescheren uns andere Menschen nicht hauptsächlich Konflikte. Im Gegenteil - soziale Kontakte können eine unerschöpfliche Quelle von Halt und Kraft bieten, die uns durch schwierige Zeiten tragen. Ich möchte hier nicht über den Wert von guten Freundschaften oder über die Segnungen eines intakten Familienlebens schreiben - dazu hat gewiss fast jede oder jeder von uns eigene positive Erfahrungen. Es ist mir vielmehr ein Anliegen, über jene Kraft zu berichten die entsteht, wenn Menschen sich mit einer ganz konkreten Absicht zu Gruppen zusammen schließen: einander zu stärken. Auch, wenn sie sich davor noch nie begegnet sind. Als ich zum ersten Treffen jener Frauengruppe kam, die von der Qi-Gong-Lehrerin geleitet wurde, tauchte ich sofort in ein unheimlich dichtes, weiches Energiefeld ein. Wir kannten einander alle nicht, aber wir waren sofort miteinander vertraut. Vertrauen braucht manchmal länger, bis es wachsen kann. Vertrautheit kann sofort da sein. Über zwanzig Frauen, und alle waren gekommen, um an sich selbst zu arbeiten und für die anderen Teilnehmerinnen da zu sein. Gleichgesinnte im Geiste, Schwestern. Bei jedem unserer Treffen gibt es eine Runde, wo alle nacheinander erzählen, was sie gerade bewegt. Die anderen hören einfach zu und nehmen Anteil, ohne Ratschläge zu geben. Wer ehrlich etwas von sich erzählt, der teilt. Nicht umsonst sagt man auch „mit-teilen“. In unserer Frauengruppe kann ich meine Rüstung ablegen. So werde ich verletzlich und angreifbar, meine Wunden werden sichtbar. Aber wie sollen sie heilen, wenn sie immer unter einem Metallharnisch versteckt bleiben?

Natürlich gibt es auch unter den Teilnehmerinnen solcher Gruppen Konflikte, Antipathien und Ähnliches. Das liegt in der Natur der Sache. Doch was ich persönlich als so besonders wohltuend erlebe, ist die Intention, mit der sich diese Frauen zusammen finden. Die originäre, gewissermaßen „unschuldige“ Absicht, sich selbst zu öffnen,

die anderen so anzunehmen, wie sie sind und nach Kräften zu unterstützen. Die ganz bewusste Entscheidung, eher das Gute in den anderen zu sehen, als sich über ihre Fehler zu empören. Der frei gewählte Wille, einander liebevoll und mit Respekt zu begegnen, statt in Konkurrenz zu treten. Dass das nicht immer gelingt, ist menschlich. Doch es ist wunderbar, sich in diesem geschützten Raum bewusst diesen Dynamiken zu stellen, damit zu experimentieren und auf diese Weise sich selbst und anderen wirklich zu begegnen. Gerade weil es im Alltag - vor allem in unserer Arbeitswelt - nicht immer möglich oder ratsam ist, seine Masken und seinen Panzer abzulegen. Es kann manchmal eine durchaus weise Entscheidung sein und von Reife zeugen, nicht jedem bedingungslos zu vertrauen oder all seine Gefühle offen aus zu agieren - zum eigenen Schutz. Aber ich fand im Laufe der Jahre immer mehr Gelegenheiten, wo es mir möglich war, meine verletzbare Seite zu zeigen. Und siehe da - ich wurde stärker. Mein Selbstausdruck wurde authentischer.

In den Gesprächsrunden unserer Frauengruppe sind schöne Geschichten ebenso zu hören wie tragische, wir weinen und wir lachen gemeinsam. Aber wir tanzen auch, wir meditieren und wir wenden verschiedenste Formen der Energie- und Körperarbeit an, die meist aus dem Qi Gong und der Tradition des tantrischen Buddhismus² entstammen. Besonders der körperliche Aspekt erscheint mir in unserer berührungsarmen Kultur sehr vernachlässigt. Alle Menschen sehnen sich im Grunde nach Berührung - die einen mehr, die anderen weniger. Wir alle wollen ab und zu die Wärme eines anderen Körpers spüren, unseren Kopf gestreichelt haben oder eine Umarmung bekommen. Das nährt, das lädt unsere Batterien wieder auf, das gibt uns Geborgenheit. Und somit das Rüstzeug, um Krisen zu meistern. Ich finde es schade, dass in der heutigen Zeit - zumindest in unserem Kulturkreis - Berührung meist nur zwischen Liebespartnern und maximal noch unter sehr guten Freunden stattfindet. Wir sind gewissermaßen von unseren Mitmenschen entfremdet. Dafür überladen wir unsere Partnerinnen oder Partner mit unseren Wünschen und Erwartungen, auch in Bezug auf unsere körperlichen Bedürfnisse. Wenn man als Frau

zusätzlich zum eigenen Partner auch noch eine Gruppe von gleichgesinnten Geschlechtsgenossinnen hat, wo man Zuneigung, Wärme und Geborgenheit erfahren kann, dann ist das nicht nur ein kostbarer Reichtum für die Frau selbst. Es entlastet auch ihre Partnerschaft. Zudem haben viele Menschen heutzutage gar keinen einen fixen Partner oder eine Lebensgefährtin - die steigende Zahl an Single-Haushalten und Allein-Erziehenden beweisen es. Für diese Personen kann so ein soziales Netz extrem wichtig sein, um sich trotzdem geliebt und in die Gesellschaft eingebunden zu fühlen.

Und es ist natürlich eine noch größere Freude, für viele Menschen da zu sein und ihnen Halt zu geben, als nur einigen wenigen. Ich erinnere mich gut an eine Szene, als eine der Teilnehmerinnen zu Beginn eines unserer Treffen bei der Türe herein kam. Ich wusste, dass sie sich gerade in einer äußerst schwierigen Lebenssituation befand, weil ihre Tochter schwer krank war. Ich sah ihr an, dass es ihr nicht gut ging. Sie sah mich an, und ohne ein Wort zu sagen, umarmten wir uns. Ich hielt sie für eine Weile und wir begannen von selbst, im gleichen Rhythmus zu atmen. Nach und nach wurde unser Atem tiefer, dann gesellte sich zum Ausatem noch ein erleichtertes Seufzen hinzu. So standen wir eine Weile. Dann löste sie sich aus meiner Umarmung, lächelte und sagte: „Das tut sooo gut.“ Ich wusste genau, was sie meinte.

Doch auch virtuell kann man sich gegenseitig unterstützen. Unser Netzwerk hat ein geschlossenes E-Mail-Forum gebildet. Neben dem Austausch über spirituelle Themen und profanen Anliegen wie die Suche nach einem guten Babysitter oder geschickten Handwerkern, stellen wir auch immer wieder Bitten um mentale Unterstützung ins Netz. So binden wir einander in unsere Meditationen und Gebete ein, schicken ganz bewusst Kraft und Energie für eine herausfordernde Situation oder schreiben einfach ein paar aufmunternde Zeilen. Da wir alle in ein einziges energetisches Feld³ eingebettet und mit unsichtbaren Fäden verbunden sind, ist diese Form der Unterstützung enorm wirksam und kraftvoll. Wenn man zu den gedanklich geschickten guten Wünschen auch noch leise in sich hineinsummt, verstärkt dies die Wirkung. Man schaltet sozusagen einen „Turbo“ dazu. Diese

Methode³ ist auch wunderbar geeignet, um sich selbst zu nähren. Sie können einfach im Sitzen oder im Liegen sich selbst positive Wünsche schicken (z.B. „Möge ich gesund bleiben“ oder „Möge ich jeden Tag mehr und mehr Kraft in mir spüren“) und dazu leise summen. Probieren Sie es aus - Sie werden sehen, es macht einen Unterschied! Wann immer ich im Kreis mit meinen weiblichen „Verbündeten“ sitze, werden sämtliche Probleme, die ich in meinem Privat- oder Berufsleben habe, winzig klein. Ich blicke dann in all die mitfühlenden Augen und denke: „Was kann mir schon passieren? Wie könnte ich nicht mit meinen Problemen fertig werden, bei so viel Unterstützung, mit so viel weiblicher Kraft!“ Das ist Resilienz.

Abschließend möchte ich noch darauf hinweisen, dass die Sehnsucht nach Zugehörigkeit auch eine biologische Tatsache ist. So zeigt der bekannte Neurobiologe Prof. Gerald Hüther, dass sich in der Entwicklung biologischer Organismen auch auf Zellebene nicht das Prinzip „mehr werden“ sondern „besser zusammenarbeiten“ durchgesetzt hat. Der Mensch erfährt ganz zu Beginn seiner Entwicklung - als Embryo in der Gebärmutter - das Gefühl, verbunden zu sein. „Nach diesem Gefühl sehnt er sich sein Leben lang“, so Professor Hüther in einem seiner Interviews⁵. In dieselbe Kerbe schlägt auch der Arzt und Psychotherapeut Joachim Bauer, wenn er in seinem Buch *„Warum ich fühle, was du fühlst - Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen“* schreibt: *„Soziale Isolation ist für die Betroffenen nicht nur eine psychologische Katastrophensituation, sie schlägt auch auf die Biologie des Körpers durch. Soziale Zuwendung hat (...) die Ausschüttung wichtiger Botenstoffe zur Folge, unter ihnen endogene Opiode, Dopamin und Oxytocin. Dies lässt darauf schließen, dass der Empfang einer Mindestdosis von verstehender Resonanz ein elementares biologisches Bedürfnis ist, ohne das wir letztendlich gar nicht leben können.“*

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler haben in unterschiedlichsten Studien nachgewiesen, dass ein Gemeinschaftsgefühl alle Aspekte unseres Wohlergehens - körperlich, geistig, emotional - positiv be-

einflussen kann. Hier seien nur einige Beispiele erwähnt, die ich einem Artikel des Forbes-Magazins⁶ entommen habe:

+ In einer Studie mit 3.000 von Brustkrebs betroffenen Krankenschwestern hatten jene Frauen ein viermal höheres Sterberisiko, die weniger als zehn enge Freundinnen oder Freunde hatten.

+ Eine Studie an schwedischen Männern hatte folgendes überraschendes Ergebnis: der zweitgrößte Risikofaktor für Herzinfarkt bei diesen Männern war, nur wenige Freunde zu haben.

+Eine weitere Untersuchung zeigte, dass es Menschen mit chronischen Erkrankungen besser geht, wenn sie ihre Erfahrungen mit jenen teilen können, die Ähnliches durchmachen - auch wenn diese Personen nicht zu ihren Freunden zählen.

+ Eine weitere Forschungsarbeit identifizierte „soziale Kontakte und Familie“ als den jenen Faktor, der unsere gesamte Lebenszufriedenheit am stärksten beeinflusst.

resumée

114

Ich lernte im Laufe meines Lebens also zwei wesentliche Dinge in Hinblick auf Resilienz. Beide halte ich für enorm wichtig, um ein Leben zu führen, in dem Krisen keine Bedrohungen, sondern Herausforderungen darstellen: einerseits immer wieder in liebevollen Kontakt mit mir selbst zu kommen, in mir selbst zu ruhen; und andererseits in ehrlichen und bereichernden Kontakt mit anderen Menschen treten zu können. Dies gilt für das Privatleben genauso wie für unsere berufliche Tätigkeit. Es versteht sich von selbst, dass ein gewisses „Wir-Gefühl“, ein guter Teamgeist, Respekt und Anteilnahme zwischen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern für den Erfolg eines Unternehmens enorm wichtig sind. Und dass es nicht nur für Führungskräfte wesentlich ist, auch in Krisenzeiten innere Ruhe bewahren zu können und zu wissen, woher sie Kraft bekommen. Von anderen unabhängig zu sein, das Glück in sich selbst zu finden und Wohlfühl auch alleine herstellen zu können, macht frei. Aber wir alle bewältigen Krisen leichter, wenn wir Unterstützung und Mitgefühl erfahren. Es ist deshalb von großer Bedeutung, sowohl die inneren als auch die äußeren Ressour-

cen zu nutzen, um eine starke Resilienz aufzubauen.

Zum Abschluss des ersten Seminar-Wochenendes unserer Frauengruppe gab die Leiterin uns bunte Wollknäuel in die Hand. Wir standen in einem großen Kreis und banden uns die Enden der Wollfäden um die Hüften. Dann warfen wir uns in einem wilden Durcheinander unsere Knäuel zu, worauf sich die jeweilige Fängerin den Faden einmal um die Hüfte wickelte und die Wolle einer anderen zuwarf - so dass am Ende ein großes, buntes, starkes „Spinnennetz“ entstand, in das wir alle eingebunden waren. Seit dieser Erfahrung löst der Begriff „Spinweben“ ein wohlig-freudiges Gefühl von inniger Verbundenheit in mir aus. Alles andere als „verstaubt, alt und schaurig.“ Ich achte mittlerweile sehr darauf, mich regelmäßig auf allen Ebenen - körperlich, emotional und mental - von innen wie von außen zu nähren. Denn die nächste Krise kommt bestimmt! :-)

Mögen alle Wesen glücklich sein!