

Übung Nr. 42a: Selbstumgang

Ziel: Persönlichen Anteil in Problemsituationen klären

Form: Reflexionsübung mit imaginativen Anteilen.

Zeit: 3-6 min.

Material: -.

Hinweis: Probleme entstehen durch den Unterschied zwischen „Ist“ und „Soll“. Aus dieser Erkenntnis leiten sich zwei grundsätzlich verschiedene Wege ab: Der eher fernöstliche, spirituelle Weg liegt darin, unsere Soll-Vorstellungen aufzugeben. Denn in unserer Hoffnung, die Welt könnte anders sein, liegt der Keim unseres Leidens. Der westliche Weg liegt konträr dazu. Er gipfelt in der Aussage, dass in dem Begriff „Problem“ bereits die Idee einer Lösung enthalten sei. Man muss sich lediglich auf den Weg machen, die Lösung zu finden.

Ich muss zugeben, dass mich beide Wege nicht überzeugen können: Weder die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Noch der Mut, Dinge zu ändern – weil ich weiß, dass manche nicht änderbar sind. Und selbst die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden, geht mir zuweilen verloren und kann ich allenfalls darum beten.

Es gibt noch einen dritten Weg, der beide Ansätze verbindet: Es ist die Frage nach einem zweckdienlichen Selbstumgang. Es bleibt dabei das Ziel im Visier. Ich erlebe mich als jemanden, der an einer besseren Welt mitgestalten will. Aber es geht nicht darum, dieses Ziel mit allen Mitteln erreichen zu wollen. Sondern es geht darum, sich selbst in eine innere Haltung zu bringen, die das Erreichen des Ziels wahrscheinlicher macht. Und dies ist ganz selten einmal eine gestresste Haltung. Ganz häufig ist dies die Haltung der Gelassenheit. Man könnte darin einen Widerspruch sehen: Gelassenheit von der Zielerreichung, um das Ziel zu erreichen. Aber vielleicht liegt genau in diesem Widerspruch die Lebendigkeit dieser Übung.

Anleitung: (1) Spüre dem Problem nach, das du gerade erlebst. Wie fühlt es sich an, dieses Problem zu haben. (2) Was würdest du anstatt dieses Problems lieber erleben? Spüre deiner Zielvorstellung nach. (3) Spüre nach, wie aus der Vorstellung von einem Ziel und der jetzigen Situation überhaupt erst das Problem entsteht. (4) Werde dir bewusst, wie du mit dir selbst umgehst, wenn du dieses Problem hast? Was sagst du zu dir? Was „machst“ du mit dir? (5) Werde dir bewusst, ob dieser Umgang mit dir selbst hilfreich ist. Kommst du dem Ziel durch die Art, wie du mit dir selbst umgehst, näher oder entfernst du dich von ihm? (6) Überlege dir, wie du anders mit dir umgehen könntest. Was könntest du zu dir sagen? Was könntest du mit dir „machen“? Du kannst in einen kreativen Prozess einsteigen, indem du dir überlegst, wie wohl andere Menschen mit solch einem Problem umgehen würden. Finde möglichst viele Lösungsideen – im Sinne eines Brainstormings ohne sofortige Bewertung, ob das überhaupt möglich ist. (7) Wähle die Art des Selbstumgangs aus, die für dich machbar ist und zu deinem Stil passt – und tue es dann auch!

Kurzfassung: Überlege, wie du sinnvoll mit dir umgehen könntest, um ein Ziel zu erreichen

Tipp/ Variante: Da es sich um eine innere Haltung handelt, kann man diese auch durch eine Körperhaltung auszudrücken versuchen. Ebenso kann es hilfreich sein, die innere Haltung durch Bilder und Symbole so auszudrücken, dass sie im Alltag präsent bleiben. Schließlich ist daran zu denken, Ängste und Bedenken mit einer emotionalen Technik zu bearbeiten, etwa dem „Siebenschritt der Emotionen.“

Anwendung: Diese Übung wurde entwickelt, um mit Problemen, die sich nicht einfach „schnell mal“ lösen zu können. Da aber Vieles im Leben zum Problem werden kann, kann man auch die Übung sehr schön zu einem täglichen Ritual werden lassen, z.B. indem man sie morgens im Anblick des anstehenden Tageswerks durch geht.

Literatur: Diese Übung habe ich aus einer Seminarmitschrift bei Gunther Schmidt weiterentwickelt.

Video-Link: <https://youtu.be/n70c4dGxZH0>