

Die Gesundheitsinputs

Informationsblätter: Inputs körperliche Gesundheit

- 1: Ernährung (Verfügbarkeit)
- 2: Ernährung (Sättigung)
- 3: Pseudoressourcen
- 4: Bewegung (zu wenig)
- 5: Bewegung (1000 Ausreden)

Informationsblätter: Inputs psychische Gesundheit

- 1: Achtsamkeit
- 2: Selbstfürsorge
- 3: Selbstwirksamkeit
- 4: Erwartungen
- 5: Selbstachtung

Übungsblätter: psychische Gesundheit

Übungsblatt 1: Achtsamkeit

Übungsblatt 2: Selbstfürsorge I

Übungsblatt 3: Selbstfürsorge II

Übungsblatt 4: Selbstachtung

Übungsblatt 5: Was hat ein 100er-Geldschein mit meinem Selbstwert zu tun?

Informationsblatt

Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 1

Ernährung (Verfügbarkeit)

Einstieg: „Heute starten wir mit einem Gesundheitsinput zum Thema körperliche Gesundheit. Es geht um die ständige Verfügbarkeit von Lebensmitteln. Erinnern Sie sich, wann Sie das letzte Mal in einer Situation waren, in der Sie über fünf Stunden lang keinen Zugang zu Lebensmitteln und keine Möglichkeit hatten, sich etwas zu essen oder zu trinken zu besorgen?“

- Rückmeldungen sammeln im Plenum.
- Input der Gruppenleitung: „Wir sind heute dauernd damit konfrontiert, dass Essen zur Verfügung steht. Rund um die Uhr, quasi vierundzwanzig Stunden am Tag. Überall wird uns etwas angeboten: an der Tankstelle, im Supermarkt und am Bahnhof. Der Bäckereiduft liegt morgens in der Luft, und am Postschalter liegen die Süßigkeiten bereit, um uns zu verführen. Damit wird es uns erschwert, zu spüren, ob wir wirklich Hunger oder schlicht Lust auf Essen haben. Eine gewisse Regelmäßigkeit bei der Nahrungsaufnahme, einen gewissen Rhythmus einzuhalten, kann uns darin unterstützen, wieder ein Gefühl für Sättigung und Hunger zu entwickeln. Wir empfehlen: Versuchen Sie, regelmäßig Mahlzeiten zu sich zu nehmen, mindestens dreimal am Tag regelmäßig zu essen, mit Pausen dazwischen. Einige von Ihnen lassen vielleicht morgens das Frühstück weg. Der Blutzuckerspiegel kann ohne Frühstück so tief sinken, dass daraufhin tagsüber oft Heißhunger folgt. Wer kein ‚Frühstücker‘ ist, kann auch am späteren Morgen etwas zu sich nehmen. Versuchen Sie es doch einmal mit einem achtsamen Start in den Tag, indem Sie sich ein kleines Frühstück gönnen.“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 2

Ernährung (Sättigung)

- Einstiegsfrage an die Gruppe: „Wann haben Sie zum letzten Mal etwas gegessen? Wie fühlen Sie sich gerade gesättigt? Haben Sie Hunger? Durst? Nehmen Sie die Gegend rund um Ihren Magen wahr. Wie fühlt sich Ihr Bauch an? Woran merken Sie normalerweise, dass Sie hungrig sind, und welches sind bei Ihnen die Anzeichen für Sättigung?“
- Im Plenum kurz Rückmeldungen sammeln.
- Input der Gruppenleitung: „Die meisten von uns haben verlernt, ernstlich auf ihr Hunger- und Durstgefühl zu achten. Wir sind im Alltag konfrontiert mit vielen Reizen, zum Beispiel dem süßen Duft vom Waffelstand, dem Geruch des Döners in der Nase, der Anpreisung von Eis oder Cola in der Fernsehwerbung – alles Anregungen, die uns teilweise vergessen lassen, in uns selber hineinzuhören und uns zu fragen: Hab ich wirklich gerade Hunger – oder Durst? Es ist gut, sich vor Augen zu halten, dass es uns im Grunde ausreichen würde, ungefähr alle vier Stunden etwas zu essen. Regelmäßige Nahrungsaufnahme (Essen und Trinken) kann dabei helfen, Heißhungerattacken zu vermeiden. Stetig etwas trinken kann auch gegen andauernde Gelüste helfen. Als kleine Snacks zwischendurch eignen sich sättigende Nüsse oder ein Stück Obst. Um sich entsprechend zu ernähren, muss man manchmal ein bisschen vordenken, dementsprechend einkaufen und die Tasche für unterwegs packen. Und wenn Sie sich etwas nach dem Lustprinzip gönnen, dann genießen Sie es mit all Ihren Sinnen, machen Sie kurz Pause, und nehmen Sie sich und Ihren Körper dabei bewusst wahr!“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 3

Pseudoressourcen

- Einstiegsfrage an die Gruppe: „Was verstehen Sie in Bezug auf Ihre körperliche Gesundheit unter Pseudoressourcen?“
- Kurzer Austausch in der Gruppe.
- Input der Gruppenleitung: „Eine Ressource ist ein positiv besetztes Etwas, eine Kraft- und Energiequelle. Das Ausmaß der zur Verfügung stehenden Ressourcen steht in direkter Relation zu den Anpassungs- und Bewältigungsmöglichkeiten eines Menschen. Wir sind auf Ressourcen angewiesen, um unsere Gesundheit aufrechtzuerhalten.“
- Nun gibt es neben den nährenden, heilsamen Ressourcen auch sogenannte unechte Ressourcen. In Bezug auf unsere körperliche Gesundheit sind dies vor allem Genussmittel, welche auch das Potenzial haben, zu Suchtmitteln zu werden. Dies sind, um nur einige zu nennen: Zucker, Kaffee bzw. Koffein, Energiedrinks, Nikotin, Alkohol, illegale Drogen, exzessiver Sport und dergleichen mehr. Diese Mittel wirken in der Regel kurzfristig wohltuend und angenehm. Sie können unser Inneres jedoch nicht nachhaltig nähren bzw. positiv beeinflussen. Die Wirkung dieser Ressourcen ist eine Pseudowirkung, denn langfristig gesehen wirken sie sich eventuell sogar negativ auf unser Wohlbefinden aus (z. B. Müdigkeit, Agitiertheit, Katergefühle). Nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, um Ihre Ressourcen genauer zu prüfen, indem Sie diese kritisch auf deren Nährwert (d. h. ist diese Ressource wirklich eine Kraft- und Energiequelle) hinterfragen und so die Pseudoressourcen entlarven.“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 4

Bewegung (zu wenig)

Einstieg: „Erheben Sie sich und gehen Sie durch den Raum. Sie können sich recken und strecken, gerade so, wie Sie das brauchen. Ich werde Ihnen nun ein paar Fragen stellen, über die Sie im Gehen nachdenken können.“

- Einstiegsgedanke für die Gruppe: „Nehmen Sie sich einen Moment Zeit zu überlegen, wie oft Sie heute bereits in Bewegung waren und wie häufig Sie bisher gesessen oder gelegen haben.“ Oder: „Überlegen Sie einmal für sich, wie viele Stunden Sie durchschnittlich am Tag sitzen oder in Bewegung sind.“
- Die Teilnehmer können sich wieder setzen. Kurzes Sammeln der Rückmeldungen.
- Input der Gruppenleitung: „Wir werden heutzutage stetig von A nach B gebracht, ohne dass wir uns dabei viel bewegen müssen. Unseren Alltag erleichtern uns beispielsweise die Tram, der Lift und das Auto und gestalten ihn dadurch bewegungsärmer. So bemerken wir oftmals nicht, dass sich zum Beispiel neben der Rolltreppe, auf der wir stehen, eine Treppe befindet. Wenn wir ein paar bewusste tägliche Bewegungsmomente in unseren Alltag einbauen, fördern wir damit unsere körperliche Gesundheit.“

Wir empfehlen: Probieren Sie einmal aus, statt den Lift die Treppe zu nehmen oder ein bis zwei Haltestellen früher aus der Tram zu steigen und den Rest des Weges zu gehen. Auch könnten Sie, anstatt auf der Rolltreppe zu stehen, auf der Rolltreppe steigen. Dreimal 10 Minuten Bewegung am Tag werden empfohlen. Dabei ist nicht Bewegung im Sinne von klassischem Sport und Schwitzen gemeint, sondern die Bewegung im Alltag. Das bewusste Einbauen von solchen Bewegungsmomenten hilft uns vielleicht auch dabei, im Kopf eine kurze Pause einzulegen, indem wir zum Beispiel die Treppenstufen zählen oder das Vogelgezwitscher, das Tschilpen der Spatzen in der Stadt wahrnehmen, während wir die letzten Meter zur Arbeit gehen.“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: körperliche Gesundheit 5

Bewegung (1000 Ausreden)

Einstiegsfrage an die Gruppe: „Welche Ausreden kennen Sie von sich in Bezug auf Ihre körperliche Gesundheit – auf Ihre Ernährung und das Sichbewegen?“

- Kurzer Austausch in der Gruppe.
- Input der Gruppenleitung: „Im Alltag begleiten uns häufig Ausreden, wie Sie sie gerade so schön aufzählen konnten, die uns daran hindern, auf unsere körperliche Gesundheit zu achten. Das subjektive körperliche Wohlbefinden baut jedoch genau auf dem Immer-wieder-Dranbleiben auf. Dies, indem wir zum Beispiel unseren inneren Schweinehund überlisten, und das wiederum mit dem Erinnerungsgefühl daran, wie angenehm sich der Körper anfühlt, wenn er zum Beispiel die Bewegung bekommen hat, die er braucht und verdient. Auch das Erinnerungsgefühl daran, wie angenehm sich der Körper anfühlt, wenn er regelmäßig gesunde Nahrung – Essen und Flüssigkeit – zugeführt bekommt, kann uns im Hier und Jetzt beim Verfolgen eines gesunden Lebensstils unterstützen. Achtsamkeit kann uns auch hier helfen, die inneren Widerstände wahrzunehmen, diese nicht zu verurteilen und anschließend in Gedanken an unserem inneren Schweinehund vorbeizugehen. Mit stützenden, selbstfürsorglichen Gedanken können wir uns gegen unsere eigenen Ausreden wehren und unseren inneren Schweinehund zähmen. Zum Beispiel: ‚Das tut dir gut und gibt dir deinen Ausgleich vom Alltag‘; ‚O ja, das letzte Mal nach dem Yoga, Joggen, Fitnessstraining war es so schön, verschwitzt unter die Dusche zu springen und mich dann einzucremen‘; ‚Wenn ich meinen Herzschlag höre und spüre, fühle ich mich lebendig und bin mir bewusst, dass ich voll im Leben stehe‘.“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 1

Achtsamkeit

Einstiegsfrage an die Gruppe: „Was verstehen Sie unter dem Begriff Achtsamkeit?“

- Kurzer Austausch in der Gruppe.
- Input Gruppenleitung: „Achtsamkeit bedeutet, auf eine bestimmte Weise aufmerksam zu sein – bewusst im gegenwärtigen Augenblick und ohne zu urteilen.“ (Kabat-Zinn, 2010, S. 18) Mit anderen Worten: Es geht um ein Erleben des Moments, ohne ihn zu bewerten. Im Hier und Jetzt sein, ohne mit den Gedanken noch im Gestern oder bereits im Morgen zu sein. John Kabat-Zinn, emeritierter Professor an der Universität von Massachusetts, hat Achtsamkeitsmeditation zu einer wirksamen Methode der Stressreduktion weiterentwickelt (*Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR*). Bei dieser Meditationsform werden die Teilnehmenden systematisch darin geschult, den Augenblick, den gegenwärtigen Moment, achtsam wahrzunehmen. Die formelle Praxis des MBSR-Trainings besteht aus achtsamer Körperwahrnehmung und meditativen sowie körperlichen Übungen (Yoga). Das Konzept der Achtsamkeit stammt ursprünglich aus dem Buddhismus. Häufig wird Achtsamkeit fälschlich gleichgesetzt mit dem Erleben von Genuss oder Entspannung. In den ‚boomenden‘ Medienberichten zur Achtsamkeit versteift man sich manchmal sogar zu der Aussage: ‚Sei achtsam, dann wirst du glücklich.‘ Achtsam leben kann bedeuten, dass man sich lebendiger fühlt, indem man besseren Zugang zu den eigenen Empfindungen hat, jedoch auch zu den unangenehmen. Achtsames Leben birgt kein direktes Heilsversprechen. Manchmal hat man einen besseren Zugang zum achtsamen Wahrnehmen und manchmal nicht – das ist ganz normal. Insgesamt spricht man von einem Prozess, im Hier und Jetzt mit sich und seinem Körper in Kontakt zu kommen. Wir können unsere Fähigkeit stärken, um leichter und häufiger Zugang zu Momenten der achtsamen Selbst- und Fremdwahrnehmung zu finden.“
- Verteilen des Übungsblattes 1: Achtsamkeit für die Bedürfnisse des Körpers (Blatt 1) sowie Wahrnehmen der Bedürfnisse des Körpers (Blatt 2).

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 2

Selbstfürsorge

Einstiegsfrage zum Austausch in Zweiergruppen: „Wenn Sie jeden Tag eine Stunde Zeit geschenkt bekommen würden, was würden Sie damit machen?“

- Kurzer Austausch in Zweiergruppen.
- Input Gruppenleitung: „Selbstfürsorge ist ein wichtiges Fundament für unser Gesundheitshaus. Selbstfürsorglich mit sich umzugehen, ist jedoch nicht immer leicht und muss manchmal wieder ganz neu erlernt und geübt werden. Wenn Sie es schaffen, selbstfürsorgliche Momente in Ihr Leben einzubringen, leisten Sie einen großen Beitrag zu Ihrer psychischen und auch körperlichen Gesundheit. Dabei sind die vordergründig einfachen Frage häufig die herausforderndsten: ‚Was brauche ich gerade im Moment?‘, ‚Was würde mir im Moment gut tun?‘. Doch es lohnt sich, sich diese Frage immer wieder zu stellen und achtsam wahrzunehmen, welche Gedanken, welche körperlich-emotionalen Signale und welche Impulse auftauchen. Indem wir selbstfürsorglich mit uns umgehen, können wir auch unser Selbstwirksamkeitserleben und unser Selbstwertgefühl stärken.“
- Verteilen der Übungsblätter 2 und 3: Selbstfürsorge I und II.

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 3

Selbstwirksamkeit

Einstiegsfrage an die Gruppe: „Was verstehen Sie unter dem Begriff Selbstwirksamkeitserwartung?“

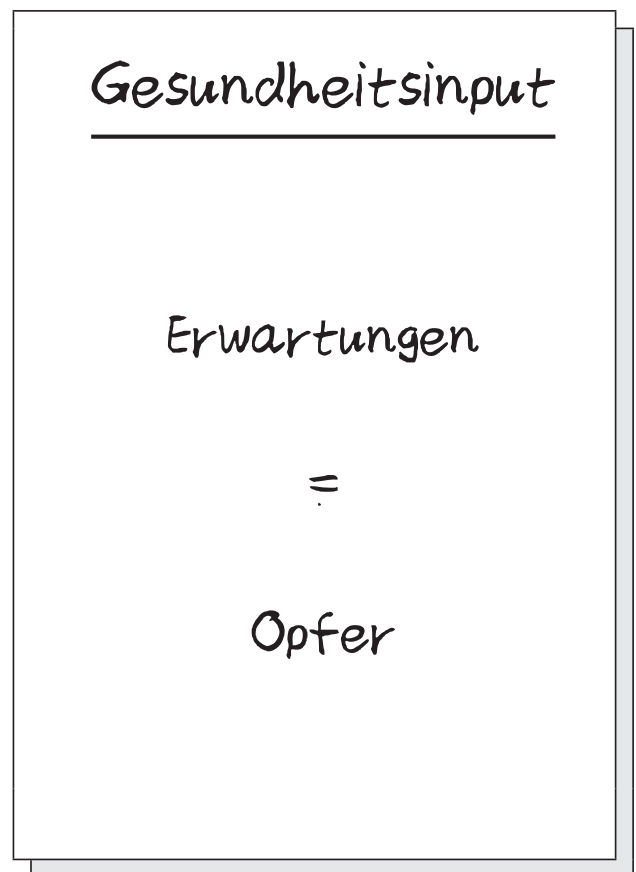
- Kurzer Austausch in der Gruppe.
- Input Gruppenleitung: „Unter Selbstwirksamkeitserwartung verstehen wir die Einstellung, die wir zur Wirksamkeit unseres Handelns haben. Menschen, die eine niedrige Selbstwirksamkeitserwartung haben, glauben, dass ihre Fähigkeiten bzw. Kompetenzen und ihr Verhalten nicht viel bewegen können. Dies kann häufig ein Gefühl von Hilflosigkeit, Traurigkeit oder im extremen Fall einen depressiven Zustand hervorrufen. Hingegen glauben Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung, dass sie durch ihr Handeln etwas bewirken und auch schwierige Situationen bewältigen können. Wenn wir davon ausgehen, Einfluss auf unsere Umwelt und unsere Lebensgestaltung nehmen zu können, dann verlieren wir nicht so schnell die Hoffnung, halten länger durch und fühlen uns weniger ängstlich. Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung spielt für unser Selbstwertgefühl eine große Rolle; wir können sie als ein wichtiges Fundament in unserem Gesundheitshaus betrachten. Mit Selbstwirksamkeitserleben werden wir quasi vom Opfer zum Gestalter unseres Lebens. Der Aufbau von mehr Selbstwirksamkeitserleben und Selbstwirksamkeitserwartung ist generell zentraler Gegenstand von psychotherapeutischen Prozessen und auch hier in der Gruppentherapie *Easier living – mir zuliebe* von großer Bedeutung.
- ‚Man muss daran glauben, dass man gewinnen kann‘, sagte einmal die Sportlerin Verena Bentele, die bei den Paralympischen Spielen 12-mal gesiegt und die Goldmedaille errungen hat.“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Blatt 1 Erwartungen

Einstiegsfrage an die Gruppe: „Was glauben Sie, was machen Erwartungen – an uns selber, an andere – mit uns?“ Oder: „Wie fühlen wir uns, wenn Erwartungen erfüllt oder nicht erfüllt werden?“

- *Erster Schritt: Der Gruppenleiter schreibt den Begriff „Erwartungen“ auf das Flipchart.*
- Kurze mündliche oder schriftliche Sammlung in der Gruppe. (Häufigste Antworten: Nicht erfüllte Erwartungen enttäuschen, machen traurig, frustrieren, lassen das Gefühl von Hilflosigkeit aufkommen. Erfüllte Erwartungen machen uns zufrieden und glücklich.)
- *Zweiter Schritt: Der Gruppenleiter schreibt ein Gleichheitszeichen und den Begriff „Opfer“ auf das Flipchart.*



- Input Gruppenleitung: „Erwartungen machen uns überspitzt ausgedrückt zu Opfern. (Der Gruppenleiter schreibt „Opfer“ auf Flipchart.) Werden Erwartungen, die wir an uns selber oder an andere stellen, nicht erfüllt, so sind wir traurig, frustriert, enttäuscht, hilflos und dergleichen mehr. Werden Erwartungen hingegen erfüllt, so sind wir zufrieden, glücklich und hoffnungsvoll gestimmt. Erwartungen, ob erfüllt oder nicht erfüllt, bestimmen also unser Gefühlserleben und entscheiden mit darüber, ob wir uns gut oder schlecht fühlen. Hinzu kommt, dass vor allem unsere Erwartungen an andere häufig unausgesprochen bleiben und dem Gegenüber gar nicht klar sind. Wir schließen also häufig versteckte Verträge ab, ohne dass der andere von diesem Vertrag überhaupt etwas weiß, zum Beispiel:

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 4 – Blatt 2

Erwartungen

‚Wenn ich immer für dich da bin, dann kann ich mich auch immer auf dich verlassen‘; ‚Da ich mir immer Zeit für dich nehme, erwarte ich, dass du dich auch immer mit mir triffst, wenn ich das möchte‘ et cetera. Mit unausgesprochenen, versteckten Erwartungen ist die Gefahr groß, dass das Gegenüber die Vertragsbedingungen nicht einhalten kann, inklusive den Bedingungen, die, bildlich gesprochen, zum Teil kleingedruckt darin stehen.

- Wichtig ist, dass wir es achtsam beobachten, wenn wir Erwartungen an uns selber oder an andere stellen, denn hinter Erwartungen stecken Bedürfnisse. Bedürfnisse wollen erfüllt werden. Dazu müssen wir diese jedoch erst erkennen und verstehen, wie eine nährende Bedürfnisbefriedigung aussehen könnte. Zum Beispiel: Anstatt dass ich erwarte, dass meine Freundin sich wieder einmal meldet, um sich mit mir zum Kaffeetrinken und Plaudern zu verabreden, – und enttäuscht bin, dass sie das nicht macht, äußere ich mein Bedürfnis: ‚Ich möchte mit meinen Gedanken (oder Sorgen) nicht allein sein, und deshalb ist mir danach zumute, jemanden bei mir zu haben, der mir zuhört.‘ Entsprechend wird eine Nachricht an die Freundin formuliert: ‚Ich würde mich freuen, wenn du dir für mich Zeit nehmen könntest. Ich brauche dich gerade als Freundin und hilfreiche ZuhörerIn.‘ Weniger hilfreich wäre eine anschuldigende Nachricht: ‚Du meldest dich gar nicht mehr. Kann man sich auf dich als Freundin überhaupt noch verlassen?‘“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 1 Selbstachtung

Einstiegsfrage, über die sich die Teilnehmer in Zweiergruppen austauschen: „Was bedeutet für Sie Selbstachtung? Was könnte das mit psychischer Gesundheit zu tun haben?“

- Kurzer Austausch in Zweiergruppen.
- Input Gruppenleitung: „Verlorengegangene oder nie erlebte Selbstachtung lässt sich nicht durch besondere Leistung erreichen. Sie zeichnet mich nicht dafür aus, dass ich mich richtig verhalten habe. Echte Wertschätzung ist ein bedingungsloses Geschenk, das ich mir und anderen in jedem Augenblick neu geben oder auch verweigern kann. Sich selbst wertzuschätzen, ist kein statischer Zustand, der irgendwann erreicht ist; es ist eine innere Haltung, die ich in mir wachsen lasse und täglich praktizieren kann. Selbstakzeptanz basiert auf der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch auf dieser Erde grundsätzlich willkommen ist. Vor diesem Hintergrund geht es darum, in sich immer wieder ein bedingungsloses Ja zu seinem ganzen Wesen in all seinen Facetten, Brüchen und Widersprüchen zu finden. Dazu gehört auch, an sich selbst jene Seiten unzensiert wahrzunehmen, die man weniger mag und gerne verändern möchte.“
- Eine wirklich selbstachtende innere Haltung einzunehmen, ist für uns alle eine große Herausforderung und braucht viel Mut und Vertrauen – ein langsames Herantasten an sich selber. Selbstkritik und Selbstabwertung sind viel einfacher und erscheinen auf den ersten Blick manchmal als das kleinere Übel. Jeder von Ihnen ist es jedoch wert, jeden Tag aufs Neue wertgeschätzt zu werden – auch und gerade von sich selber, für das, was Sie jeden Tag an und für sich schaffen. Auch Wertschätzung von außen ist etwas, was uns gut tut; wir haben es jedoch häufig verlernt, uns selber Selbstachtung entgegenzubringen.“
- Verteilen des Übungsblattes 4: Sehnsucht und Selbstachtung.
- Optional: im Anschluss Experiment „100er-Geldschein“.

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 2 Selbstachtung – Experiment „100er-Geldschein“

Wolf, J. (2013). *Sieg: Gedanken, Hilfen, Lösungsansätze für die Herausforderungen des Lebens*. Deutschland: Book on Demand.

Die Gruppenleitung kann zum Gesundheitsinput „Selbstachtung“ zusätzlich ein kurzes, wirksames Gedankenexperiment anbringen.

Material:

- ein 100er-Geldschein; optional für jeden Teilnehmer ein 100er-Spielgeldschein

Instruktion:

- *Gruppenleiter (hält einen 100er-Geldschein in den Händen):* „Stellen Sie sich vor, Sie gehen alleine einen Weg entlang, weit und breit kein Mensch (*lässt 100er-Geldschein zu Boden fallen*), und Sie sehen da einen Geldschein auf dem Weg, es ist ein 100er-Geldschein. Frage an Sie: Wer würde den 100er-Schein mitnehmen?“
- Die Gruppenteilnehmer geben eine kurze Rückmeldung. (Die meisten sagen, sie würden den Geldschein aufheben; vereinzelt sagen Teilnehmer, sie würden den Schein mitnehmen und beim Fundbüro abgeben.) Die Rückmeldungen einfach unkommentiert stehenlassen!
- *Gruppenleiter (hat 100er-Geldschein in den Händen, zerknüllt ihn vor den Teilnehmern und lässt das zerknitterte Papier zu Boden fallen):* „Stellen Sie sich vor, Sie gehen alleine einen Weg entlang, weit und breit sehen Sie keinen Menschen. Sie entdecken etwas, das auf dem Boden liegt. Es sieht aus wie ein 100er-Geldschein. Wer von Ihnen würde den Papierball aufheben und nachsehen, ob es ein 100er ist?“
- Einzelne Wortmeldungen von Gruppenteilnehmern im Plenum sammeln.
- *Gruppenleiter (hebt das knittrige Papier auf und glättet es):* „Tatsächlich – ein 100er. Wer von Ihnen würde den zerknüllten 100er-Geldschein noch mitnehmen?“
- Die Gruppenteilnehmer geben eine kurze Rückmeldung.
- *Gruppenleiter (hat 100er-Geldschein in den Händen, zerknüllt ihn vor den Augen der Teilnehmer, lässt das Zerknüllte zu Boden fallen und tritt ein paar Mal drauf):* „Stellen Sie sich vor, Sie gehen einen Weg entlang, weit und breit sehen Sie keinen Menschen, und Sie entdecken da etwas am Boden. Es sieht aus wie ein 100er-Geldschein. Irgendjemand ist wohl draufgetreten. In der Zwischenzeit hat es geregnet, und das Papierbällchen ist beschmutzt und nass. Wer von Ihnen würde es trotzdem aufheben und nachsehen, ob es ein 100er ist?“
- Die Gruppenteilnehmer geben eine kurze Rückmeldung.
- *Gruppenleiter (hebt das Papier auf und faltet es auseinander):* „Tatsächlich – ein 100er. Wer von Ihnen würde den zerknüllten, schmutzigen, durchgeweichten 100er-Geldschein jetzt noch mitnehmen?“

Informationsblatt

Gesundheitsinput: psychische Gesundheit 5 – Blatt 3

Selbstachtung – Experiment „100er-Geldschein“

- *Gruppenleiter (glättet den Schein in den Händen; Worte ggf. an andere Währung anpassen):*
„Der Schweizer Franken ist ausgesprochen wertstabil. Mit einem zerknüllten, womöglich sogar beschmutzten 100er-Schein können Sie immer noch für den Wert von 100 Schweizer Franken einkaufen. Ist er zerrissen, können Sie den Geldschein bei der Bank gegen einen neuen eintauschen. Manchmal ergeht es uns wie diesem 100-Franken-Geldschein. Wir werden fallengelassen, man will uns herabsetzen oder erniedrigen oder durch den Schmutz ziehen. Manchmal machen wir Fehler, die uns zusetzen, oder es sind Umstände, die uns zusetzen und die wir nicht verhindern konnten. Und manchmal vergleichen wir uns mit anderen und schneiden bei diesem Vergleich total schlecht ab. Wir fühlen uns als Verlierer und minderwertig. Aber – was auch immer geschieht, wir verlieren nie unseren Wert als Mensch, genauso wenig wie dieser 100er-Geldschein. Der behält seinen Wert, egal wie schmutzig oder verknittert er ist. Solange wir uns nicht selber fallenlassen, indem wir nicht an unserem Wert zweifeln, so lange kann nichts und niemand uns etwas anhaben. *(Kurze Pause.)* Egal, wie es Ihnen geht, auch wenn Sie das Gefühl haben, am Boden zerstört zu sein, auch wenn Sie sich getreten und vielleicht sogar beschmutzt fühlen: Im Kern kann Ihnen das alles gar nichts anhaben, denn Sie sind wie dieser 100er-Schein immer noch und unveränderlich 100 Prozent wert.“ *(Aussage auf die Patienten wirken lassen. Kurze stille Pause. Anschließend mit dem Gruppenablauf weitermachen.)*
- Optional: Als Erinnerungsstück an das Fazit des Gedankenexperiments kann man den Gruppenteilnehmern einen 100er-Spielgeldschein schenken.

Übungsblatt 1 – Blatt 1

Achtsamkeit für die Bedürfnisse des Körpers

„Achtsamkeit ist ein zentrales Prinzip in der buddhistischen Meditationspraxis... Solé-Leris (1994) gibt eine gut verständliche Definition: „Achtsamkeit ist das aufmerksame unvoreingenommene Beobachten aller Phänomene, um sie wahrzunehmen und zu erfahren, wie sie in Wirklichkeit sind, ohne sie emotional oder intellektuell zu verzerren.“ (Potreck & Jacob, 2013, S. 81).

In den Alltag übersetzt bedeutet dies, genau das zu tun, was ich genau jetzt tue. Weder in Gedanken noch in Gefühlen einen Schritt voraus zu sein noch einen Schritt zurückzubleiben. Weder zu bewerten noch zu beurteilen, was ich jetzt gerade fühle, wahrnehme, empfinde. Nicht zu fragen, was richtig oder falsch, gut oder schlecht ist. Ein Sein, ohne die Wahrnehmungen und die Gefühle zu zensieren.

Achtsamkeit ist die Grundlage jeder positiven Selbstzuwendung. Wenn ich nicht achtsam mit mir sein kann, dann kann ich mich auch nicht positiv mir selbst zuwenden. Wenn ich nicht wahrnehmen kann, wie ich mich bewege, was ich sehe und höre, wie mir zumute ist, wie ich mich auf andere beziehe – wie kann ich dann positiv auf mich schauen und mich selbst positiv beeinflussen?

Thea Rytz spricht in ihrem Buch über Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung davon, dass Achtsamkeitspraxis häufig fälschlicherweise mit automatischen Empfindungen von Genuss oder Entspannung in Verbindung gebracht wird (Rytz, 2010, S. 87–88). Der Medien-Boom zum Thema Achtsamkeit versteift sich manchmal sogar zu der Äußerung: „Sei achtsam, dann wirst du glücklich.“ Die Realität jedoch sieht so aus, dass man manchmal einen besseren Zugang zu einem achtsamen Wahrnehmen hat und manchmal nicht, das ist ganz normal. Insgesamt spricht man von einem Prozess, im Hier und Jetzt mit sich und seinem Körper in Kontakt zu kommen.

Achtsame Körperwahrnehmung kann eine große Herausforderung sein. Den dazu erforderlichen Mut und die innere Kraft sollte man sich selber gegenüber würdigen. Anleitungen, die nur positive Erfahrungen suggerieren, können stark einengen, verunsichern oder Schuld- und Schamgefühle hervorrufen. Betroffene fragen sich dann, was sie falsch machen, ob sie etwa grundsätzlich nicht dazu fähig sind, zu genießen oder sich zu entspannen. Manche werden wütend und werten die Auseinandersetzung mit achtsamer Wahrnehmung ab, um sich zu schützen. Auch Konzepte, die idealisierend harmonische Ganzheitlichkeit und Zufriedenheit versprechen, können enormen Druck erzeugen.

Man kann die Fähigkeit stärken, leichter und häufiger Zugang zu Momenten des achtsamen Wahrnehmens zu finden; es bleiben aber doch Momente (Rytz, 2010, S. 88).

Übungsblatt 1 – Blatt 2

Wahrnehmen der Bedürfnisse des Körpers – eine Übung zur Achtsamkeit

Schritt 1: Wahrnehmen

- Halten Sie einen Moment inne, und nehmen Sie wahr, welche Bedürfnisse Ihr Körper gerade meldet. Prüfen Sie folgende Fragen:
- Wie lange ist die letzte Mahlzeit her? Wann habe ich zuletzt etwas getrunken? Bin ich satt, womöglich übertoll, oder verspüre ich Hunger oder Durst? Wenn ja, was würde ich gerne zu mir nehmen?
- Fühlt sich mein Körper wohl und gepflegt an, oder spüre ich das Bedürfnis nach Pflege (z.B. Dusche oder Balsam für die Lippen, Creme für die Hände)? Wann war ich das letzte Mal auf der Toilette, ist dazu wieder Zeit?
- Ist mir angenehm warm? Ist mir zu warm oder zu kalt? Wie fühlen sich meine Füße und Hände an?
- Kann ich es mir bequem machen, oder stört mich etwas dabei, zum Beispiel zu enger Gürtel oder zu enge Kleidung, ein verrutschter Rock?
- Wie lange bin ich schon bei meiner aktuellen Tätigkeit? Kann ich mich noch gut darauf konzentrieren, oder spüre ich das Bedürfnis nach einer Pause oder Abwechslung?
- Falls ich mich in der letzten Zeit sitzend in einem Raum aufgehalten haben: Fühle ich mich damit wohl, oder verspüre ich ein Bedürfnis nach frischer Luft und Bewegung?

Schritt 2: Möglichkeit zur Bedürfniserfüllung suchen

Nachdem Sie gespürt haben, welche Bedürfnisse Ihr Körper anmeldet, überlegen Sie: Welches Bedürfnis können Sie Ihrem Körper jetzt erfüllen? Sie können natürlich nicht jederzeit duschen oder eine Stunde im Wald spazieren gehen, das ist klar. Prüfen Sie:

- Falls Sie Hunger oder Durst verspüren: Haben Sie die Möglichkeit, sich dieses Bedürfnis zu erfüllen (Getränk holen, eine Pause für eine Mahlzeit einplanen)?
- Wenn Sie das Bedürfnis haben, auf die Toilette zu gehen: Können Sie das jetzt tun? Falls Ihr Körper Pflege möchte: Können Sie das jetzt erfüllen (z.B. eine Creme für die Hände) oder einplanen (ein Bad heute Abend)?
- Falls Ihnen zu warm oder zu kalt ist: Können Sie daran etwas ändern (Heizung aufdrehen, Fenster öffnen, Decke oder warmen Pulli holen)?
- Wenn Ihnen etwas an Ihrer Kleidung unbehaglich ist, was können Sie dagegen tun (Gürtel weiter machen, Jacke öffnen, sich in Zukunft bequemer anziehen)?
- Wenn Sie gerne eine Pause, Abwechslung, Bewegung oder frische Luft hätten: Wann können Sie das einplanen? Können Sie für sich Möglichkeiten zur Befriedigung dieses Bedürfnisses finden?

Schritt 3: Bedürfnisse im Alltag besser erfüllen

Prüfen Sie, wie Sie dafür sorgen können, sich Ihre körperlichen Bedürfnisse besser zu erfüllen. Das können scheinbar banale Dinge sein, etwa morgens eine Thermoskanne Tee kochen und zur Arbeit mitnehmen, eine Strickjacke gegen Zugluft im Büro in die Tasche stecken, häufiger das Fenster öffnen. Es kann auch etwas aufwendiger sein, zum Beispiel regelmäßiger einen Spaziergang unternehmen oder an der frischen Luft sein. Prüfen Sie, was für Sie gut und machbar ist.

In Anlehnung an: Rytz, T. (2010). *Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung* (3. Aufl.). Bern: Hans Huber. S. 87–88.

Übungsblatt 2

Der Selbstfürsorge auf der Spur I

© Friederike Potreck-Rose/Gitta Jacob. Selbstzuwendung Selbstakzeptanz
Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl.
Klett-Cotta (Leben lernen Nr. 163). Stuttgart 2003.

Wenn Sie jeden Tag eine Stunde Zeit geschenkt bekommen würden, was würden Sie damit machen?

Angenommen, Sie hätten für eine Woche einen liebevollen Begleiter an Ihrer Seite, der Sie dabei beobachtet, wie Sie Ihren Alltag gestalten, gäbe es etwas, wovon er sich wünschen würde, dass Sie es ändern?

Eigene Notizen:

Übungsblatt 3

Der Selbstfürsorge auf der Spur II

© Friederike Potreck-Rose/Gitta Jacob. Selbstzuwendung Selbstakzeptanz
Selbstvertrauen. Psychotherapeutische Interventionen zum Aufbau von Selbstwertgefühl.
Klett-Cotta (Leben lernen Nr. 163). Stuttgart 2003.

Wozu ist die Fürsorge für sich selbst gut, wofür ist sie wichtig? Wie wichtig ist die Fürsorge für sich selbst?

Was geschieht, wenn Sie nicht oder nicht genug für sich sorgen? Kurzfristig? Langfristig? Wie lange und wie oft können Sie noch aufschieben, für sich zu sorgen?

Eigene Notizen:

Übungsblatt 4

Sehnsucht nach Selbstachtung

Kennen Sie solche Gedanken?

„Ich möchte mich wieder akzeptieren, mich nicht mehr hassen, mich in meinem Körper zu Hause fühlen, nicht immer mit meinem Kopf bestimmen, was mein Körper machen soll. Ich möchte mich mit meinem Körper versöhnen. Ich möchte überhaupt erfahren, dass ich etwas spüren kann und darf. Ich möchte merken, was ich will, was mir gut tut und was nicht. Ich möchte mich nicht ständig vergleichen. Manchmal stehe ich wie neben mir, fühle mich fremd und seltsam leer. Ich möchte wieder zu mir finden.“ (Rytz, 2010, S. 19)

Verlorengegangene oder nie erlebte Selbstakzeptanz lässt sich nicht durch besondere Leistung erreichen. Sie ist keine Auszeichnung dafür, dass ich mich richtig verhalten habe. Echte Wertschätzung ist ein bedingungsloses Geschenk, das ich mir und anderen in jedem Augenblick neu geben (oder auch verweigern) kann. Sich selbst wertzuschätzen, ist kein statischer Zustand, der irgendwann erreicht ist; es ist eine innere Haltung, die ich in mir wachsen lassen und täglich praktizieren kann. Selbstakzeptanz basiert auf der tiefen Überzeugung, dass jeder Mensch auf dieser Erde grundsätzlich willkommen ist. Vor diesem Hintergrund geht es darum, in sich immer wieder ein bedingungsloses Ja zu seinem ganzen Wesen in all seinen Facetten, Brüchen und Widersprüchen zu finden. Dazu gehört auch, an sich selbst jene Seiten unzensiert wahrzunehmen, die man weniger mag und gerne verändern möchte. Eine wirklich selbstachtungsvolle innere Haltung ist für uns alle eine große Herausforderung und braucht viel Mut und Vertrauen – ein langsames Herantasten an sich selber. Selbstkritik und Selbstabwertung sind viel einfacher und erscheinen auf den ersten Blick manchmal als das kleinere Übel.

Welchen Anteil in bzw. an Ihnen, den Sie gerne mögen (an Ihrem Körper, an Ihren Eigenschaften, Fähigkeiten etc.), möchten Sie heute wertschätzen?

Welchen Anteil in bzw. an Ihnen, den Sie weniger mögen (an Ihrem Körper, an Ihren Eigenschaften, Fähigkeiten etc.), möchten Sie heute wertschätzen?

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, einen Satz für sich zu finden, zum Beispiel:

„Ich freue mich, dass meine Eigenschaft xy stets für mich da ist.“

„Es ist gut, dass der Teil xy auch da ist; er gehört zu mir und macht mich aus.“

„Ich bin stolz, dass ich mich gerade selber wertschätzen kann – das braucht viel Mut!“

In Anlehnung an: Rytz, T. (2010). Bei sich und in Kontakt. Anregungen zur Emotionsregulation und Stressreduktion durch achtsame Wahrnehmung (3. Aufl.). Bern: Hans Huber. S. 19.

Übungsblatt 5

Was hat ein 100er-Geldschein mit meinem Selbstwert zu tun?

Der Gruppenleiter begann das Gedankenexperiment damit, dass er einen 100er-Geldschein in die Runde hielt und die Gruppenteilnehmer fragte: „Wer möchte diesen 100er haben?“

- Fast alle Teilnehmer hoben die Hand.
- Der Gruppenleiter knüllte den Geldschein zu einem Papierball zusammen und fragte wieder: „Wer möchte diesen 100er-Geldschein immer noch haben?“
- Und wieder meldeten sich fast alle Teilnehmer.
- Nun ließ der Gruppenleiter den zusammengeknüllten Geldschein zu Boden fallen und trat mit beiden Füßen ein paar Mal drauf. Dann hob er den schmutzigen und völlig zerknitterten Geldschein wieder auf und fragte: „Und wer will diesen 100er jetzt immer noch?“
- Und wieder meldeten sich fast alle Teilnehmer. Denn schließlich hatte der Geldschein seinen Wert behalten, auch wenn er vielleicht etwas unansehnlich geworden war.

Fazit:

Manchmal geht es uns wie diesem 100er-Geldschein. Wir werden fallengelassen, wir fühlen uns geknickt, getreten oder haben den Eindruck, jemand will uns durch den Schmutz ziehen. Manchmal machen wir Fehler, die uns zusetzen, oder es sind Umstände, die uns zusetzen und die wir nicht verhindern konnten. Und manchmal vergleichen wir uns mit anderen und schneiden bei diesem Vergleich total schlecht ab. Wir fühlen uns vielleicht als Verlierer und minderwertig.

Was auch immer geschieht, wir verlieren unseren Wert als Mensch im Grunde nie! Genauso wie dieser 100er-Geldschein (stabile Schweizer Währung)! Er behält seinen Wert, egal wie schmutzig oder verknittert er ist, bis er irgendwann aus dem Verkehr gezogen wird.

Solange wir uns selbst nicht fallenlassen, indem wir an unserem eigenen Wert zweifeln, so lange kann nichts und niemand uns etwas anhaben!

Quelle der Übung:

Wolf, J. (2013). *Sieg: Gedanken, Hilfen, Lösungsansätze für die Herausforderungen des Lebens*. Deutschland: Book on Demand.