



Friede
Freude
Fähigkeiten

3. Drittel

GRUNDLAGEN
ROMAN
MENSCHLICHER
AUSGEGLICHENHEIT

Claus W. Ryschka

Aus Freude an
Liebe und Freundschaft

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

15 Letzte Handreichungen

- *Zusammenfassung, Literatur und Wegzehrung*

16 Sanftbittere Hoffnung

- *Gift, Hiob und Solidarität*

17 Psychologisches Kammerspiel

- *Schulpost, Wege und Überwindung*

18 Touching Moments

- *Ausgleich, Tiebreak und Botschaft*

Romanfiguren

Nachwort

Vorwort

Mit einem sanften Lächeln grüße ich Sie. Wir sind etwas früh dran. Die anderen versammeln sich noch auf ihren gemütlichen Plätzen. Mich würde schon interessieren, wo auf der Welt dieses Buch gelesen wird und welche Knabbereien bereitgestellt werden. Meine Wenigkeit war auch nicht faul und bietet im letzten Drittel unserer Bergreise ein psychologisches Schmankerl an. Zugegeben war ich in mir nicht gleich ganz überzeugt diesen Teil zu veröffentlichen, doch obsiegte mal wieder die innere Sichtweise. Es geht uns alle etwas an, wenn Menschen sterben und dies mitunter auch gesellschaftlich, durch einen Rufmord.

Alles gut! Sie halten einen schriftlichen Freund in Händen, der seine Verbündeten Salome-Grace und Joe sehr sanft leitet. Auch Theresa werden wir heute wiedersehen. Es wird allerdings eine Steigerung sein, die wir nehmen müssen. Seitenlange Plädoyers und undurchsichtige Weisheiten liegen uns bevor. Damit es abwechslungsreich bleibt, erweitert die Geschichte bis hin zu juristischen Winkelzügen. Ob es Joe gelingt, oder vielleicht Salome-Grace diejenige sein wird, einen Unschuldigen zu befreien? In jedem Falle wird keiner im Stich gelassen und jeder bekommt sein Fett weg, gewohnter Nährstoffe, Reizstrom und eine große Portion Herzlichkeit. So nenne ich diese Phase auch Nachsicht. Was im 1. Buch noch die Vorsicht war und wie wir uns durch die zähen und lebendigen Einsichten gekämpft haben, findet heute seinen Meister. Unglaublich, aber wahr. Ein Mensch wie ich, sind Sie auch. Scheuen Sie nicht eine Pause einzulegen oder zu wüten. Stressabbau ist unser Metier. Wir haben es ja gelernt. Und wir finden Wege, immer

wieder, - zu einer friedlichen Lebensfreude. Jetzt aber Bühne
frei für eine geballte Ladung und True Blue Inspiration!

Claus W. Ryschka

„Denke daran, dass Hochmut vor dem Fall kommt. Auch wenn es nervt, aber Stolz und Scham sind unsere Begleiter. Lasse Dir helfen, öffne dich und löse die inneren Konflikte. Dann gibst Du dir selbst Orientierung und bist eine Orientierung für andere. Fülle Deinen Akku auf, warte nicht bis zur völligen Erschöpfung oder Leidensgrenze. Je weniger Zeit Du hast, desto intensiver sollte diese intime Zeit für dich wirken. Bleibe nicht auf dem Sofa sitzen und warte, bis etwas geschieht. **Sei selbst die Veränderung und werde aktiv. Wo ein Wille, da ein Weg. Du findest Deinen eigenen Weg. In der Ruhe liegt die Kraft! Die Kraft findest Du in der Tiefe. Vertiefe Deinen Weg und nimm die Erkenntnis achtsam mit.**“

„Ein Rendezvous mit uns selbst - Zeit in der wir Meditieren. Dann erkennen wir auch, dass wir immer eine Wahl haben, einen Ermessensspielraum, ob wir eine berufliche Rolle einnehmen oder private Persönlichkeit leben. Wir müssen akzeptieren, dass ein jeder Mensch immer wieder eine schlechte Figur macht, in seinen eigenen Augen oder den Augen eines anderen. Und es gibt auch die Bewunderung, die eine Projektion ist. Von uns und anderen. Der Buddha würde nichts verändern wollen, weil er erkannt hat und ist. Aber wir werden. Immer mehr. **Der Wissende redet nicht, aber bewegt auch nichts. Atme und alles ist getan.** Du wirst unterm Strich mehr Freude als Schmerz erleben, mehr Liebe als Angst. Erzwingen nicht. Es ist nur Dein Ego, das es will. Lasse los,- dann vergeht das Leid. Erkenne dich mehr und mehr selbst. Deine Eigenarten, Schwachstellen und akzeptiere sie. Dann kannst Du auch andere so akzeptieren, wie Du sie wahrnimmst. Folge den Naturprinzipien.“

„Du entscheidest selbst, welche Farbe die Gläser deiner Brille hat, durch die Du die Welt erblickst und wie Du auf Situationen reagierst, denen Du dich gegenüber gestellt siehst.“

„Und jetzt machen wir Feierabend. Es ist so ziemlich alles raus. Die Uhr zeigt 4 Uhr und unsere Augen werden immer kleiner. Ich danke Dir für Deine Aufmerksamkeit und Interesse!“

Nach einer Weile der stillen Nachwirkung atmet Joe laut aus. Salome-Grace steht auf und geht wortlos zu Joe, um ihn zu umarmen, für einige Minuten. Sie ist groggy und lächelt nur noch. Joe zieht sich an und wirft ihr noch einen dankbaren Blick zu. Erst nächsten Samstag sind sie wieder verabredet. Salome-Grace pustet tief aus und sagt etwas überfordert „Was soll ich denn alles behalten. Die Zusammenfassung wird ja mega lang werden. Deine Intensität setzt Zeichen. Du hast mich traumatisiert Joey!“, rollt sie ihren Mund. Joe lehnt gelassen am Türrahmen und schmunzelt. „Bin ja schon weg. Albert Schweitzer sagte einst: Das einzig Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

- 3. Drittel -

Kapitel 15 Letzte Handreichungen

„Hi Joe!“

„Hi Salome-Grace!“

„Ich bin schon ganz aufgeregt! Ist ja fast wie bei meinem Examen!“

„Iwo! Ich bin hier. Alles gut! Wir essen, lachen und Du bekommst ein paar Zettel. Das ist alles.“

„Und die Zusammenfassung?!“

„Ja, eben. Ein paar Punkte habe ich zusammengefasst und notiert. Du brauchst keine Prüfung abzulegen. Was Du in den Vorlesungen mitbekommen hast, reicht. Du kannst gerne diese Zettel lesen und mich dann was fragen, wenn Du magst. Das Eigentliche ist vorbei. Die vielleicht winzigen Andeutungen und Finessen hast Du während unserer gemeinsamen Zeit mitbekommen und gespeichert. Du kannst jetzt alles wieder vergessen, weil es zur rechten Zeit wiederkommt.“

„DU bist mir ein Lehrer! Machst mich ganz kirre und ich habe Angst, wo ich jetzt nichts mehr tun muss“, spielt die aufgebrachte Studentin.

„Es waren Deine Vorstellungen. Ich habe Dir nie das Gefühl gegeben oder es angekündigt, dass Du etwas bei mir leisten sollst, - nur, dass es sehr hart wird, - mir geistig zu folgen. Heute können wir ganz entspannt sein, wie sonst auch. Lediglich kommt nichts wirklich Neues in Dein Schädel. Das Wort Zusammenfassung war von mir wohl falsch gewählt. Sorry! Es sind einige Aspekte, die komprimiert noch einmal schriftlich vorliegen. Ausatmen!“, freut er sich.

„Ok, ich lese mal diese Zusammenfassung und Du kümmerst dich um den Fisch und das Gemüse.“

„Ei ei Sir!“

Kleine Zusammenfassung einiger Aspekte und Schmankerl

Witze von mir unbekanntem Menschen.

Ein Opa geht im Sommer mit seinem Enkel im Park spazieren. Sie legen sich ins Gras um das schöne Wetter und die Sonne zu genießen. Als sich der Opa einen Grashalm in den Mund steckt freut sich der Enkel ganz laut und sagt: Endlich bekomme ich einen PC! Der Opa fragt: Wie kommst du denn jetzt darauf? Der Enkel antwortet: Die Mama hat gesagt, wenn der Opa ins Gras beißt bekommst du einen PC.

Zwei Jäger gehen auf die Jagd und wandern durch den Wald. Plötzlich greift sich der eine an die Kehle und stürzt zu Boden. Der andere Jäger gerät in Panik und ruft den Notarzt an: Ich glaube mein Freund ist tot, was jetzt? Der Arzt sagt: Beruhigen Sie sich! Zunächst einmal müssen Sie sicher gehen, dass Ihr Freund wirklich tot ist.

Kurze Pause, dann ein Schuss. Dann kommt er wieder ans Telefon: OK, erledigt, und was jetzt?

In der Schule, sechste Klasse. Die Lehrerin will etwas an die Tafel schreiben und wird durch ein Lachen unterbrochen. Sie stellt den Täter zur Rede und er sagt nur: Ich habe eine ihrer Titten gesehen! Daraufhin wird sie wütend und schickt ihn für drei Tage nach Hause. Kurz schreibt sie wieder etwas an und abermals lacht einer der Schüler: Ich habe ihre beiden Titten gesehen! Und er darf sich für drei Wochen verabschieden. Kurze Zeit später fällt ihr die Kreide aus der Hand und sie bückt sich. Da hört sie hinter sich, wie einer

der Schüler zusammenpackt und gehen will. Sie fragt, was er vorhabe und er antwortet: Bei dem was ich gerade gesehen habe, denke ich mal, ich brauche nie mehr wiederkommen...

Ein Philosoph kam einmal zu Buddha und fragte ihn: Ohne Worte, ohne das Wortlose - kannst Du mir die Wahrheit sagen?

Der Buddha bewahrte Schweigen.

Da verbeugte sich der Philosoph, dankte Buddha und sagte: Durch dein liebendes Mitgefühl habe ich meine Illusionen durchschaut und den Wahren Weg betreten.

Nachdem der Philosoph gegangen war, fragte ein Schüler den Buddha, was der Philosoph erlangt hätte. Der Buddha antwortete: Ein gutes Pferd läuft schon beim bloßen Anblick der Peitsche."

Der Zen-Meister sagt zu seinem Schüler: dich gibt es nicht!
Sagt der Schüler: Wem sagst Du das?

Treffen sich zwei Jäger im Wald. Beide tot.

„Fritzchen und Lisa sitzen im Sandkasten. Beide nackt.
Plötzlich bemerkt Lisa da unten

Fritzchens Geschlechtsmerkmal: Wow, was hast du denn da Schönes zwischen deinen Beinen? Darf ich das mal anfassen?

Fritzchen verdeckt sein Ding mit beiden Händen und meint: Nööö!

Deins haste ja schon kaputt gemacht!"

"Hör mal Jupp, sagt der Vater, dein Lehrer hat mir gesagt, er mache sich Sorgen wegen deiner Noten!"

Na und, meint Jupp, Was gehen uns die Sorgen anderer Leute an?"

Eine Flutkatastrophe sucht die Stadt heim. Das Wasser steigt unaufhaltsam, und die Menschen fliehen. Ein sehr frommer Bürger sitzt an einem Fenster seines Hauses, und als ein Boot vorbei kommt, ruft er: Fahrt ruhig weiter! Gott wird mich schon retten! Als das Wasser weiter steigt, wird ein Rettungsboot losgeschickt, um nach Überlebenden zu suchen. Der fromme Bürger sitzt jetzt am Fenster des zweiten Stocks und ruft dem Boot zu: Gott wird mich schon retten, fahrt weiter! Das Wasser erreicht die Hausdächer, und man beschließt, einen Hubschrauber zu schicken, um den Mann zu holen. Als der Hubschrauber auf das Haus zufliegt, steht der Mann auf dem Dach, winkt und ruft: Macht euch keine Sorgen, Gott wird mich schon retten! Das Wasser steigt weiter, der Mann ertrinkt, kommt in den Himmel und beklagt sich bei Gott: Warum hast du mich nicht gerettet? Gott sieht ihn verwundert an und fragt: Sind die beiden Boote und der Hubschrauber nicht angekommen?

Ein Ehepaar kommt gemeinsam in den Himmel. Petrus begrüßt die beiden sehr herzlich: Da hinten, die Villa mit dem Swimmingpool werden sie bewohnen. Und hier darf ich Ihnen noch Ihren Butler und Ihre Köchin vorstellen. Als Petrus außer Hörweite ist, sagt der Ehemann vorwurfsvoll zu seiner Frau: Du mit deinen verdammten Knoblauchpillen das hätten wir alles schon zehn Jahre früher haben können.

Weisheiten und Zitate von bekannten Persönlichkeiten

Mahatma Gandhi „Sei Du selbst die Veränderung, die Du Dir wünschst für diese Welt.“

Albert Einstein „Die reinste Form des Wahnsinns ist es alles beim Alten zu belassen und zu hoffen, das sich etwas ändert.“

Heinrich Böll „Höflichkeit ist die sicherste Form der Verachtung.“

Jean-Jaques Rousseau „Hatte jemals ein Mensch ohne Fehler große Tugenden?“

Lucius Annaeus Seneca „Im Hafen ist ein Schiff sicher, aber dafür ist es nicht gebaut.“

Laotse „Beim Streben nach Wissen wird täglich etwas hinzugefügt. Beim Üben des Tao wird täglich etwas fallen gelassen. Immer weniger musst du die Dinge erzwingen, bis du schließlich beim Nicht-Handeln anlangst.“

Thich Nhat Hanh „Alles, was wir für uns selbst tun, tun wir auch für andere, und alles, was wir für andere tun, tun wir auch für uns selbst.“

Epiktet „Nicht die Dinge selbst beunruhigen die Menschen, sondern die Vorstellung von den Dingen.“

Johann Wolfgang von Goethe „Was immer Du tun und erträumen kannst, Du kannst damit beginnen. Im Mut liegen Schöpferkraft, Stärke und Zauber.“

Albert Schweitzer „Das einzige Wichtige im Leben sind die Spuren von Liebe, die wir hinterlassen, wenn wir gehen.“

Worte von mir

„Wir haben alles an Bord.“

„Kein natürlicher Sonnenstrahl wusste jemals vorher sein Ziel, ohne es zu verfehlen.“

„Freundschaft ist gelebte Nächstenliebe, die bedingungslos schenkt, wie eine Blume ihren Duft am Wegesrand.“

„Am Anfang war ein Berg ein Berg und ein Fluss ein Fluss.
Danach war ein Berg nicht mehr ein Berg und ein Fluss nicht mehr ein Fluss.

Nach dem Erwachen war der Berg wieder ein Berg und der Fluss wieder ein Fluss.“

„Das Leben ist interessant.“

„Ein jeder Mensch entscheidet selbst, welche Farbe die Gläser seiner Brille hat, durch die er seine Welt erblickt und wie er auf Situationen reagiert, denen er sich gegenüber gestellt sieht.“

„Letztendlich kann ein einzelner Mensch in einem Zimmer sitzen und die Welt verändern.“

„Die Liebe findet man mit Mut, erträgt sie mit Kraft und balanciert sie mit Weisheit.“

„Beruhige Deinen Geist, bewege Deinen Körper und bewahre Dein kindliches Herz.“

„Wenn es einen Menschen gibt, der dich mit seinem Lächeln glücklich machen kann, liebst Du diesen Menschen wie dich selbst.“

Sprachanalyse, angelehnt an 4-Seiten/Ohren-Modell v. Schulz von Thun

„Fakten- oder Sachebene:

- Ist die Aussage wahr oder unwahr?
- Sind die Sachinhalte wichtig oder unwichtig?
- Sind die Sachinhalte ausreichend oder nicht?

Eigenpreisgabe / Selbstoffenbarung:

- Was ist der Sender für ein Mensch?
- Wie ist er gestimmt/wie fühlt und denkt er gerade?
- Was ist sein Bedürfnis/Wunsch?

Verbindungs- oder Beziehungsebene:

- Was hält der Sender von mir?(Auslöser)
- Wie glaubt der Sender zu mir zu stehen?
- Wie schreibt/redet der Sender mit mir?

Wunsch/Appell:

- Wozu möchte mich der Sender veranlassen?
- Was soll ich tun/unterlassen, denken, fühlen?
- Wie dringlich ist sein Anliegen? (Warum?)

Joe'sche ABC-Wechsel der Verständigung zwischen zwei Menschen.

A)

Ich höre/lese einfühlsam und bin ganz bei meinem Mitmensch.

B)

Atme tief (Selbst- und Fremdeinfühlung)

Deine Wahrnehmung innerlich aussprechen.
(Situation/Auslöser)

Wie fühle ICH mich? Was ist mein Bedürfnis?

Wie fühlt er sich? Was ist sein Bedürfnis?

Was ist mein Anteil?

Wie stehen wir zueinander?

C)

Wenn ichsehe/höre, dann bin ich/fühle ich mich ..., weil ichbrauche/mir ...wichtig ist. Deshalb bitte ich dich/hätte ich gerne ... Wie fühlst Du dich, wenn Du das hörst/liest?

A)

Mein Mitmensch sagt mir etwas und zeigt sich mir.

B)

Mein Gesprächspartner hört/liest einfühlsam und ist bei mir.

C)

Mein Gegenüber gibt etwas von sich/spricht zu mir

Immer wieder folgt ein Wechsel, bei dem Du deinen Teil wahrnimmst und nicht gleich beim Hören einem Impuls losbrabbelst. Du hörst zu und bist im Inneren bei Dir selbst, - mit Deinen Ohren bei Deinem Mitmensch.

A)

B)

C)

A)

B)

C)

...

Salome-Grace schaut sich die Übersichten genau an und Joe ist zurück aus der Küche gekommen. Beide sitzen nebeneinander und lächeln sich an.

Gefühle, mit denen wir erfüllte und unerfüllte Bedürfnisse ausdrücken können.

Wohl, angenehm, zufrieden, dankbar, stark, kraftvoll, vital, lebendig, ausgeglichen, zentriert, harmonisch, ruhig, entspannt, gelassen, gelöst, friedvoll, beruhigt, erleichtert, besänftigt, befriedigt, stolz, belebt, erregt, elektrisiert, energiegeladen, spritzig, prickelnd, leidenschaftlich, voller Lebenslust, voller Energie, enthusiastisch, überströmend, schwungvoll, erfüllt, ergriffen, bezaubert, berauscht, getragen, begeistert, hingerissen, heiter, glücklich, fröhlich, gut gelaunt, vergnügt, erfreut, entzückt, inspiriert, interessiert, wach, aufmerksam, munter, angeregt, bewegt, betroffen, berührt, beeindruckt, nah, verliebt, sanft, voller Zärtlichkeit, voller Zuneigung, liebevoll, leidenschaftlich, mitfühlend, teilnahmsvoll, offenherzig, wachsam, aufmerksam, offen, frei, sicher, mutig, tapfer, aufrecht, ermutigt, klar, konzentriert, optimistisch, unbesorgt, vertrauensvoll, hoffnungsvoll, neugierig, erwartungsvoll, fasziniert, gespannt, in etwas vertieft, erstaunt, überrascht, verwundert, verblüfft, hilfsbereit, heiter, humorvoll, sensibel, zart, zerbrechlich.

Allein, einsam, isoliert, getrennt, verschlossen, nach innen gekehrt, beschämt, peinlich berührt, eifersüchtig, neidisch, abgespannt, energielos, schlaff, erschöpft, ausgebrannt, überlastet, zerschlagen, gelangweilt, desinteressiert, ungeduldig, nervös, genervt, unzufrieden, verdrossen, verstimmt, gekränkt, gereizt, unglücklich, frustriert, verbittert, zögernd, unentschlossen, hin und hergerissen, innerlich zerrissen, angewidert, abgeneigt, angeekelt, aufgewühlt, fassungslos, schockiert, panisch, starr, verzweifelt, ärgerlich, verärgert, wütend, erbost, erregt, erzürnt, entsetzt, enttäuscht, zornig, rasend, hilflos, sprachlos, angespannt, gestresst, überrascht, verwundert,

verwirrt, irritiert, verduzt, perplex, durcheinander, unruhig, ungeduldig, unsicher, unbehaglich, verstört, verunsichert, skeptisch, misstrauisch, ungläubig, alarmiert, bestürzt, erschrocken, erschüttert, ängstlich, besorgt, verängstigt, furchtsam, zitternd, verletzt, gequält, leiderfüllt, schmerz erfüllt, müde, schläfrig, faul, träge, passiv, blockiert, schlapp, melancholisch, deprimiert, pessimistisch, entmutigt, übersättigt, überdrüssig, gedrückt, niedergeschlagen, schwermütig, belastet, bekümmert, betrübt, traurig.

Wörter, die ein Bedürfnis beschreiben: Privatsphäre, Unabhängigkeit, Rücksichtnahme, Anteilnahme, Soziale Verbindung, Beziehung, Kontakt, Verbundenheit, Identifikation, Zugehörigkeit, Fortpflanzung /sexuell-geistig, Wissens-kognitive Entwicklung, Wachstum, Feiern, Träume, Spaß, Spiel, Teilen, Helfen, Geben, Unterstützung, Lernen, Erleben, Forschen, Vitalität, Lebendigkeit, Humor, Lachen, Freude, Nervenkitzel, Inspiration, Phantasie, Kreativität, Hoffnung, Frieden, Sinnlichkeit, Natur, Religion, Leistungsstärke, Kompetenz, Wertschätzung, Liebe, Geborgenheit, Anerkennung, Stabilität, Ordnung, Orientierung, Schutz, Angst, Existenzsicherung, natürlich auch Essen, Trinken und Schlafen.

Selbst-akzeptanz, Selbst-achtung, Selbst-anerkennung, Selbst-vertrauen, Selbst-bewusstsein, Selbst-erkenntnis, Selbst-wissen, Selbst-weisheit, Selbst-identität, Selbst-verwirklichung, Selbst-klarheit, Selbstwirksamkeit, Selbst-einfluss, Selbst-beherrschung, Selbst-regulierung, Selbst-liebe, Selbst-wert, Selbst-mitgefühl, Selbst-anteilnahme, Selbstorientierung, Selbst-distanz/ Selbst-nähe, Selbst-verbundenheit, Selbstbelastbarkeit, Selbst-verlässlichkeit, Selbst-beständigkeit, Selbstbestimmung, Selbst-ständigkeit, Selbst-wahlfreiheit, Selbst-autonomie, Selbst-authentizität /

Selbst-wahrhaftigkeit, Selbst-ehrlichkeit, Selbstfürsorge, Selbst-erfahrung, Selbst-ausdruck, Selbst-fantasie.

Jede schriftliche Nachricht ist ein Schuss in den Nebel, weil Du als Schreibender die aktuelle Verfassung und Situation/Umstände nicht wahrnehmen und einschätzen kannst. Es fehlen Mimik und Gestik des Lesers. Der Empfänger eines Briefes ist somit mit Deinen Worten alleine gelassen. Daher bedenke künftig den Nebel der Kommunikation. „**Wilhelm Tell hätte auch nicht bei Nebel geschossen!**“

Hier noch einige Beispiele für Gespräche, in denen Du einfühlsam nachfragen willst.

- Was konkret lässt dich zu diesem Schluss/Einschätzung kommen? (hinterfrage die Entstehungskette)
- Möchtest Du von mir gerne die Gründe hören, warum ich das gesagt habe?
- Bist du verletzt, weil dir wichtig ist, dass mit deinen Bitten achtsam umgegangen wird?
- Ich bin unsicher ob ich mich verständlich gemacht habe. Kannst Du mir bitte wiedergeben, was Du mich gerade hast sagen hören?
- Ich möchte dich bitten mir zu erzählen, was Du mich (gerade) hast sagen hören?
- Kannst Du mir bitte wiedergeben, was Du mich gerade hast sagen hören?
- Ich danke Dir, dass Du mir gesagt hast, was Du gehört hast. Ich merke jetzt, dass ich mich nicht so verständlich ausgedrückt habe, wie ich es gerne getan hätte, also lasse es mich noch einmal anders versuchen/ausdrücken.
- Bitte sage mir, welche meiner Aussagen dir nicht gefallen haben und was ich genau deiner Meinung nach

hätte anders machen können.

- Bist Du traurig, weil Du glaubst nicht gehört zu werden?
- Ich möchte dich bitten, mir zu sagen, wie Du das, was ich gerade gesagt habe, empfindest, und auch Deine Gründe für diese Gefühle.
- Kannst Du mir bitte sagen, ob Du glaubst, dass mein Vorschlag Erfolg haben wird, und falls Du nicht an seinen Erfolg glaubst, was Du meinst, woran er scheitern könnte?
- Ich möchte dich bitten, mir zu sagen, ob Du bereit bist, unser Treffen um eine Woche zu verschieben.

Bitte auf diese Signalwörter achten:

Immer, nie, jedes Mal, ewig(e), jemals, gut, böse, schlecht, Fehler, muss, Angst, belästigt, angegriffen, Opfer, Täter, Schuld, Rechtfertigung, die Anderen, Selbstschutz.

„Joe! Du meinst, wenn diese Wörter in einem Gespräch vorkommen, dann soll ich achtsam sein?“

„Ja. Natürlich ist manchmal auch ein Signalwort, denn was ist schon natürlich. Ebenso ist normal auch ein Signalwort. Was ist schon normal oder natürlich? Signalwörter können uns bei Achtsamkeit einen Hinweis geben, dass ein Sachverhalt oder Gefühl nicht klar ausgedrückt ist. Oft reden zwei Menschen an einander vorbei. NACHFRAGEN, wenn es wichtig ist. Alles ist subjektiv, doch ging es bei uns oft um Dramatisierungen und die besagte Schuldfrage. **Es gibt keine reine Schuld bzw. Ursache. Keiner ist böse oder schlecht.** Was ist genau Angst?“, wartet Joe auf eine Reaktion.

„Angst ist ein Wort. Es wird benutzt, wenn sich jemand in die Enge getrieben fühlt und im Brustbereich beklommen ist. Die wirkliche körperliche Reaktion ist aber oft nicht vorhanden. Viele benutzen das Wort Angst zu häufig und ich

muss dann aufpassen, wer es sagt und warum er glaubt Angst zu empfinden“, erklärt Salome-Grace.

„Wonderful!“, lächelt Joe. „Als Ergänzung. Wenn Du mit einem Menschen eingehender darüber sprichst, kannst Du ihm ruhig erzählen, dass es weniger Angst ist, denn eine Unsicherheit. **Ihm fehlen Informationen oder Fähigkeiten.** Denke an einen super vorbereiteten Schüler vor einer Prüfung. Dieser wird nicht ANGST haben. Ist ein geliebter Mensch vermisst, dann wollen wir wissen, was mit ihm ist. Das ist dann die Ungewissheit, die quält. **Angst ist an sich ein Kunstwort. Nur medizinisch bezeichnet es eine Enge. Von daher eine enge Vorstellungskraft oder ein verengter Horizont bzw. fehlenden Ressourcen. Es ist vorteilhaft, in verschiedenen Situationen zu sagen: Ich bin nicht ausreichend vorbereitet. Oder: Mir fehlen konkrete Informationen, um mich zu orientieren. Das macht mich unsicher.**“

„Ok.“

„Wir redeten relativ allgemein. Es gibt viele Signalwörter, je nach Situation und Gegenüber. Du musst dich nicht rechtfertigen! War es eine Rechtfertigung oder einfach Interesse? Wovor muss ich mich schützen? Laufen da draußen nur Täter herum und ich bin das Opfer? Wer hat mich immer wieder belästigt? Ich bin nie oberflächlich! etc. pp.“

„Verstehe. Ich werde versuchen achtsam auf gewisse Worte zu achten und dann nachfragen.“

Im Werte- und Entwicklungsquadrat nach Helwig kann leichter erkannt werden, wenn ein zu viel des Guten auftaucht. Ich habe mal einige Paare aufgeführt, die m. E. harmonieren.

Kontaktnähe	-	Zurückhaltung
<u>Mut/Direktheit</u>	-	<u>Vorsicht/Respekt</u>
Spontaneität	-	Besonnenheit
Selbstbewusstsein	-	Bescheidenheit
Verbundenheit- Hingabe	-	Selbstabgrenzung/-fürsorge
		
Distanzlosigkeit	-	Kontaktangst
<u>Leichtsinn/Respektlosigkeit</u>	-	<u>Feigheit/Hyper-Diplomatie</u>
Impulsivität	-	Starrsinn
Imponiergehabe	-	Selbstabwertung
Abhängigkeit/Selbstaufgabe	-	Isolation/Einsamkeit

„Wie wir besprochen, können Wertepaare gebildet werden, die eine positive, angenehme Wirkung erzielen, ebenso wie Wertepaare, die negativ besetzte Reaktionen hervorrufen können. So ist in diesem obigen Quadrat eine Mischung aus Mut und Vorsicht angenehm, weil ein Mensch weder zu respektlos ist, noch zu feige bzw. unklar.“

Glaubenssatztransformation und Fragen an dich selbst:

- Was gefällt mir an mir selbst?
- Welche Schwächen habe ich noch?
- Welche guten Eigenschaften/Stärken habe ich entwickelt?
- Was habe ich im Leben erreicht?
- Welche Schwierigkeiten bin ich angegangen?
- Welche Fähigkeiten habe ich erworben?
- Was mögen oder schätzen andere an mir?
- Was schätze ich bei anderen und habe es selbst?
- Was würde mir an mir gefallen, wenn es zu einer anderen Person gehörte?
- Welche kleinen Dinge übersehe ich gerne?
- Welche schlechten Eigenschaften habe ich nicht?
- Welche Gedanken stören dich bzw. machen Dir Angst?
- Welche Gedanken erfreuen dich bzw. geben Dir Kraft/Hoffnung?
- Welche Menschen konkret nehmen Dir Kraft/Energie und Freude?
- Welche Menschen konkret geben Dir Kraft und Freude?
- Verwechsele ich einen bloßen Gedanken mit einer wahren Aussage?
- Gehe ich davon aus, dass meine Sichtweise die einzig mögliche ist?
- Ziehe ich vorschnelle Schlussfolgerungen?
- Lege ich zweierlei Maß an?
- Könnte ich irgendetwas tun, um die Situation zu verändern?“

- Was sind Deine Schlüsselreize/Auslöser, auf die Du impulsiv anspringst?
- Was sind Deine Ambivalenz? (z.B. geliebt werden wollen, aber keine Nähe zulassen)
- Was sind Deine Glaubenssätze? (Transformation/Umdeutung, in positive Werte)
- Was sind meine Vermeidungen? (z.B. emotionale Begegnungen)
- Welche verstärkende Situationen/Zeiten habe ich?
- Warum gefällt mir, an meinem Gegenüber, etwas nicht, oder besonders gut?
- Woran merke ich, ob es wahre Liebe ist?
- Woran merke ich, ob ich glücklich bin?
- Warum ist uns vieles scheinbar nicht möglich?
- Was will ich und wie erreiche ich es?
- Habe ich Freude erlebt, in meinem Leben?
- Habe ich anderen Menschen Freude bereitet?

Literaturempfehlung

Taijiquan

Stille in Bewegung – Tai Chi und Qi Gong
von Linda Myoki Lehrhaupt

Es gibt keine Geheimnisse - Professor Cheng Man-ch'ing und
sein Taijiquan
von Wolfe Lowenthal

CHEN - Lebendiges Taijiquan im klassischen Stil
von Jan Silberstorff

Qigong

Die Kunst des Qi-Gong
von Wong Kiew Kit

Qigong Yangsheng
von Prof. Jiao Guorui

TCM

Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde
von Dr. med Grandjean u. Dr. med Birker

Die Kunst der Berührung
von Dr. Ming-Sun Yen

Meditation

Geistestraining durch Achtsamkeit
von Nyanaponika

Kommunikation

Gewaltfreie Kommunikation - Eine Sprache des Lebens
von Marshall R Rosenberg

Miteinander reden 1 - 3
von Friedemann Schulz von Thun

Trauma

Sprache ohne Worte
von Peter A. Levine

Praxistipps und Merksätze

- übe unter der Dusche deinen Körper zu spüren, - mit dem Duschstrahl den Körper langsam abgehen und die Veränderungen wahrnehmen. Eine Sensibilisierung und die sanfteste Auto-„aggression“, die es gibt, weil diese fein und rein ist sowie Du die Kontrolle führst
- benutze einen Peziball am Schreibtisch, balanciere dich aus und stehe auf, zum Strecken
- klopfe deinen Körper langsam ab. Empfinge die sanfte Vibration an „seltenen Körperstellen“, die du sonst nicht wertschätzt
- übe deinen Atem wahrzunehmen, indem Du ein Wu aussprichst, langsam wie ein Wuuuu; stelle dir dabei ein Nebelhorn vor
- schlage einen Sandsack oder nimm ein Springseil (Luft machen, Wut rauslassen). Denke an die Eskalationsstufen. Du kannst die Wut hinausschreien, oder wirf ein Kissen auf den Boden. Wir können nicht immer eine Nacht drüber schlafen. Die Wut muss aus dem Körper. Vielleicht reicht auch ein kleiner Stressball, den Du knetest
- führe ein Tagebuch und lese deine eigenen Gedanken, erfahre die Veränderung
- fange mit Töpfern an, werde gestalterisch, Ketten basteln, Freundschaftsbänder knüpfen. Du hast relativ schnell ein Ergebnis dass Du verschenken kannst
- lies dies Buch ruhig mehrmals, - vielleicht nur ein Kapitel. Ich weiß, dass es sehr intensiv ist. Verwässere es nicht, sondern lasse es Dir langsam auf der Zunge zergehen
- probiere die „Milde Pause“

Dreh dich im Gespräch etwas zur Seite, verdecke mit der einen Hand Deine Augen und hebe die andere Hand, als wolltest Du wie E.T. nach Hause telefonieren. Dann sagst Du bedächtig: Warte Mal!

- probiere das „Stilles Lächeln“, oder lasse dich mit einer Bohne an einen schönen Augenblick am Tag erinnern
- verbringe einen Tag ohne PC, Handy, technische Reizquellen
- bereite jemanden eine Freude, überrasche einen Menschen, - möglichst ohne Halloween-Kostüm
- beobachte Menschen, im Straßencafé oder Park, ohne zu Bewerten und Lästern
- versuche 1 Stunde wie ein Kind zu sein, - inkl. lachen, fragen, albern sein, Körperperspektive,- sich bücken und von unten betrachten,-Kinder sehen auf 1Meter-Höhe
- betrachte einen Sonnenaufgang und eine Blaue Stunde, alleine und mit einem Freund
- sprich einmal im Monat mit einem alten Menschen und lasse Dir von Früher erzählen. Zeitzeugen haben so viel Lebenserfahrung. Zuhören bildet!
- bewege dich mal 5 Minuten ganz langsam in Zeitlupe, inklusive langsam greifen, gehen, drehen, hinsetzen
- pflanze einen Baum. Wähle den Platz sorgsam aus und besuche diesen Naturfreund
- lerne etwas Neues für dich, was Dir Spaß macht, - sei es ein VHS-Kurs oder versuche zu malen, ein neues Gebiet
- entschuldige dich bei einem Menschen, dem Du Unrecht getan hast, - ein kurzer ehrlicher Brief kann eine Brücke sein, oder eine Postkarte. Oft rechnet dieser Mensch nicht damit. Es sollte nicht im Familien- oder Freundeskreis sein
- lerne ein Gedicht auswendig, was Dir besonders gefällt. Oder schreib selbst eins

- suche Dir Witze heraus und spreche sie laut vor. Bespreche ein Diktiergerät
- schreibe wahllos einige Wörter auf ein Blatt Papier und lege es zur Seite. Überlege eine Kombination und stelle Dir diese vor
- bewege dich 5 Minuten mit Geschlossenen Augen,- nicht nur sitzen, sondern besuche jedes Zimmer. Denk Dir was aus
- bleibe mal eine Nacht lang auf und lese oder mache einen Spaziergang. (ohne TV)
- übernachte mal draußen, im Zelt (nicht auf dem Balkon oder Wintergarten)
- umarme einen gemochten Menschen, den DU lange nicht mehr körperliche Nähe gezeigt hast
- schreibe alles auf, was Dir an diesem Tag gefallen hat, oder dich erfreute, - ebenso, was dich gestört hat. Warum hat es dich gestört? Wie würdest Du dich fühlen wollen?
- triff dich mit Menschen und spiele Gesellschaftsspiele und koche gemeinsam
- traue dich etwas, dass Du noch nie gemacht hast
- wähle einige wenige Bücher aus, die Du mit auf eine Insel nehmen würdest. So lernst Du dich zu entscheiden. Du kannst auch eine Auswahl von Lieblingsliedern zusammenstellen.
- versuche es mal mit einem Rollenspiel mit einem Freund. Das hilft ein Mimenspiel zu entwickeln und nonverbale Signale zu erkennen, oder besuche einen Schauspielkurs.
- beruhige dich, - jeder erzählt in der Wut und im Schmerz gemeine Dinge, die er hinterher bereut.
- spiele selbstverloren wie ein kleines Kind. Lasse alle Fünfe gerade sein. Gelassenheit

- denke daran: Moral ist die Essenz einer gesamtheitlichen Betrachtung
- wenn Du aufrecht stehst, drücke Deine Knie nicht ganz durch. Unsere Gelenke wollen geschmiert werden und machen uns beweglich.
- denke daran: Zur Fastenzeit kann jedes Schnitzel zur Anmache werden! Achte auf die Phase.
Wenn wir hungrig sind, ist uns einiges willkommen.
Sind wir mager, trachten wir nach Essbarem
- bei der Projektion blockiert ein Gefühl, bei Denkfehlern blockiert eine kognitive Einstellung
Je mehr ich mich zurückhalte und eine leere Leinwand biete, desto mehr projiziert mein Gegenüber auf mich!
- gehe Blutspenden. Das kann fast jeder und die Ausreden mit dem Eisenmangel kannst Du getrost überhören. Das Hämoglobin bildet sich ganz natürlich und keiner ist außerhalb der Regelblutung ein eisenloser Mensch. Es ist die einfachste Art ein Leben zu retten
- melde dich zu einem Ehrenamt, z.B. gibt es 8 Millionen funktionale Analphabeten, den jeder Hauptschüler helfen könnte, wenn er sich traut
- nach der Depression ist vor der Depression, weil alles in Wechseln wandelt
- der Weg ist das Ziel
- streichele dich und lobe dich, belohne dich, - im Kleinen fängt es an
- denke an die „Grüne Flasche“ (Wahrnehmung, - Denken ist manchmal schlecht). Als Tipp, eine Grüne Flasche auf seinen Schreibtisch stellen. Damit keine Betriebsblindheit entsteht, kannst Du sie monatlich wechseln. Es gibt auch Braune oder Blaue Flaschen)
- stell Dir die Frage: warum will ich etwas?!