

Klaus W. Vopel

DAS ROTE BUCH DER GRUPPEN

für eine positive Gruppenkultur

iskopress

ISBN 978-3-89403-333-0
1. Auflage 2009
Copyright © iskopress, Salzhausen
Internet: www.iskopress.de
Umschlaggestaltung:
Mathias Hütter, Schwäbisch Gmünd
Druck und Bindung:
Aalex Buchproduktion, Großburgwedel

Bibliografische Information
der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung	13
Literatur	23
Kapitel 1: Achtsamkeit	25
Sei dein eigener Freund	28
Sei gut zu deinem Körper	30
Friedlich gehen	32
Schöne Erinnerungen	33
Das Eis schmelzen lassen	34
Ein sicherer Hafen	35
Sich selbst lieben	36
Lass das Licht leuchten	38
Vergeben	40
Freude einatmen	42
Angst umwandeln	44
Eine innere Balance finden	46
Die Zähmung der Monster	47
Zeichen der Dankbarkeit	49
Die Familie nicht vergessen	51
Störenfriede	53
Wenn jemand in Not ist	55
Naikan	57
Stress auflösen	59
Die Liebe deiner Mutter	61
Die Liebe deines Vaters	63
Großzügigkeit	64
Liebe und Güte	66
Schweigen	68
Kapitel 2: Positive Energie	69
Zeichne deinen Körper	73
Wie geht es dir?	74
Was sagt dein Körper?	76
Gähnen, um wach zu werden	78
Durch die Fußsohlen atmen	79
Atmen mit Genuss	80
Drei Seufzer	81

Bequem sitzen	83
Liebe atmen	85
Die Energie des Himmels	86
Langsame Bewegung des Kopfes	87
Langsam gehen	88
Entspannt hören	89
Energetische Hände	90
Der Sturm	91
Jeder kann ein Held sein	92
Lichtkugel	93
Positive Energie	94
Bär und Elfe	95
Gruppenenergie spüren	96
Heldenchor	97
Energiekreis	98
Wessen Hände sind das?	99
Abzählen	100
Zeig mir!	101
Hände	102
Imaginäres Ballspiel	103
Imaginäre Objekte heben	104
Lach, wenn du mich magst	105
Muk	106
Pokerface	107
Fest verwurzelt	108
Unbeugsam	109
Pina	110
Der Dreh	111
Aura	112
Bayerisches Daumenringen	113
Gleichzeitig	114
Platz nehmen	115
Wer hat Ah gesagt?	116
Kapitel 3: Positive Gruppenkultur	117
Rückkehr nach längerer Pause	120
Wertschätzung	121
Positive Kommentare zur Gruppe	122
Standpunkte	123
Positive Erinnerung	124

Ein friedlicher Appell	125
Gute Wünsche	126
Eine Dose fürs Herz	127
Geschenke und Bürden	128
Beschwerdebrief	129
Mein Glücksquotient	130
Dankbarkeit	132
Schenken	133
Bemerke etwas Neues	134
Improvisierte Berührung	135
Raten, wer ruft	136
Respekt und Wertschätzung	137
Gemeinsamkeiten	138
Ritual zur Nacht	139
Fünf Dinge	140
Das Karussell	141
Kleine Anerkennung	142
Gut oder bedenklich	143
Unfinished Business	144
Drei Helden	145
Geistige Väter und Mutter	147
Eine Unze Glück	148
Atem der Dankbarkeit	150
Antidepressivum	151
Finale	152
Brief an den Partner zu Hause	153
Sorgenschwein	154
Lebenslust	155
Schönheit einatmen	156
Abend der Dankbarkeit	157
Brief an die Mutter	159
Meditation über Freude	160
Tagebuch der Dankbarkeit	162
Der Nutzen des Schlechten	164
Positiv vergelten	165
Wie werde ich glücklich?	166
Tibetische Meditation	167
Sei offen	169

Kapitel 4: Positive Beziehungen	171
Liebe verschenken	173
Wertschätzung	175
Taktvolle Kritik	176
Nähe	177
Geschenke	179
Geschenk der Gruppe	181
Geschenke austauschen	183
Ermutigung	185
Listengedicht	186
Drei Wünsche	187
Herzenswunsch	188
Meine dunkle Seite	190
Serenity Prayer	191
Positives Ritual	192
Ein Hauch von Begeisterung	193
Kunst heilt	194
Zwei-Minuten-Massage	195
Unterstützung	196
Geben und Nehmen	197
Altruistische Aktionen	200
Relativ intime Fragen	201
Respekt	203
Frühe Erinnerungen	205
Akzeptierende Kommunikation	206
Schultrauma, Schultriumph	208
Spiegeln	209
Mit Gefühl	210
In der Waschstraße	212
Handmassage	213
Verletzlichkeit	214
Sich fallen lassen	215
Elektroauto	216
Soziales Netzwerk der Gruppe	217
Wie ich zur Gruppe stehe	219
Das Herz	220

Vorwort

Seit etwa zehn Jahren zieht die Positive Psychologie immer mehr Menschen an, vor allem in den Vereinigten Staaten, Kanada und Australien. Mittlerweile wird diese psychologische Richtung aber auch in Europa stärker beachtet. Es scheint, dass die Positive Psychologie zu einer der folgenreichsten Innovationen im Bereich der Psychologie geworden ist, denn wir erkennen immer deutlicher, dass positives Denken und positive Gefühle das Potenzial haben, uns kreativer zu machen, unsere sozialen Beziehungen zu beleben und unsere Gesundheit zu stabilisieren.

Die Psychologie hatte sich nach Sigmund Freud in einem hohen Maß mit negativen Phänomenen beschäftigt: Mit Traumatisierungen, mit Trauer und Depression, mit Ärger und Aggressivität. Für diese schwierigen Emotionen wurden beachtliche Theorien und wirksame Behandlungskonzepte entwickelt. Weniger Beachtung fanden bisher die positiven Gefühle wie Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Humor, Inspiration, Staunen, Liebe etc.

Welche Rolle spielen die positiven Gefühle in der Entwicklungsgeschichte des Menschen? Während Ärger oder Rachewünsche erstaunlich langlebig sind, können sich Gefühle wie Freude oder Stolz innerhalb von Sekunden auflösen. Warum haben diese einen so flüchtigen Charakter? In den letzten Jahren brachten eine Reihe von Forschungsarbeiten mehr Licht in das Geheimnis unserer positiven Emotionen: Wenn die positiven Gefühle nicht störrisch wären, könnten wir auf Bedrohungen von außen nicht angemessen reagieren. Wir wären heitere Narren, nicht in der Lage, einen feindlichen Angriff zu erkennen und abzuwehren.

Während die negativen Emotionen also vor allem unserer Verteidigung dienen – mit ihnen versuchen wir sozusagen einen Schutzwall um uns zu bauen –, haben die positiven Emotionen ein ganz anderes Ziel. Sie sind die Basis für kreatives Denken. Indem sie uns die Angst nehmen, geben sie uns eine breitere Perspektive, sie bilden die Grundlage für Offenheit, Neugier und Kreativität.

Aus diesem Grund ist es so wichtig, dass wir die Erkenntnisse der positiven Psychologie heranziehen, wenn wir unsere Theorien über das Lernen in Gruppen entwickeln und über Interventionen, Übungen, Rituale und Spiele nachdenken. Manches, was wir in früheren Jahren vielleicht intuitiv richtig gemacht haben, bekommt nun seine theoretische

sche Rechtfertigung. Manche Modelle und Dogmen werden wir dagegen aus heutiger Sicht kritischer betrachten müssen.

Der Begriff Positive Psychologie hat in der Vergangenheit immer wieder zu Missverständnissen geführt. Dieser Zweig der Psychologie beschäftigt sich vor allem mit positiven Gefühlen und positiven Gedanken. Damit ist jedoch nicht die Illusion verbunden, dass es möglich wäre, negative Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen zu eliminieren oder die Welt in ein Paradies zu verwandeln. Das Negative bleibt auch für die Verfechter dieser Richtung eine Lebens Tatsache, mit der wir rechnen müssen. Die Positive Psychologie möchte jedoch einen Beitrag dazu leisten, dass es weniger Depressionen gibt, weniger Gewalt und weniger psychosomatische Erkrankungen.

Eine positive Einstellung kann nicht verhindern, dass uns Schlimmes geschieht, aber sie kann uns vor einigen negativen Entwicklungen bewahren. Sie bringt uns folgende Vorteile:

1. Sie schenkt uns ein gutes Gefühl. Dies bietet uns wiederum Schutz vor einem Übermaß an negativen Gefühlen. Sie lässt uns den Augenblick genießen und bestärkt uns in der Hoffnung, dass wir unser Leben zum Besseren hin entwickeln können.

2. Sie verändert die Arbeitsweise unseres Geistes. Da sie uns die Angst vor dem Leben nimmt, sehen wir mehr und damit erweitert sich auch das Spektrum unserer Handlungsmöglichkeiten.

3. Sie kann unsere Zukunft verändern. Gute Gefühle fördern unser Potenzial und unsere besten Qualitäten zutage. Sie helfen uns, Ressourcen zu entwickeln, auf die wir jederzeit zurückgreifen können. Besonders wenn wir großen Herausforderungen und Belastungen gegenüberstehen, sind vielfältige Ressourcen unser größtes Kapital.

4. Sie wirkt gegen negative Emotionen und Gedanken. Wir wissen, dass eine kritische Bemerkung des Chefs unseren Blutdruck von einer Sekunde zur anderen in die Höhe treiben kann, doch wer meditiert, weiß auch, dass liebevolle Gedanken uns im Handumdrehen beruhigen können. Eine positive Perspektive wirkt wie der Reset-Knopf an unserem PC. Sie macht unseren Geist frei von trüben Gedanken. Sie schenkt uns Widerstandskraft und ein starkes Ich.

5. Sie arbeitet nicht linear. Das heißt, hier gilt nicht der Satz: Viel bewirkt viel, sondern schon kleine Veränderungen können große positive Auswirkungen haben.

6. Sie hilft uns, unsere Bilanz an positiven Gefühlen und Gedanken zu verbessern. Dazu müssen wir uns allerdings um das Verständnis der

Zusammenhänge genauso bemühen wie um eine positive Interpretation der Welt.

Die Positive Psychologie wird die berufliche und die private Existenz von Gruppenleitern in allen Bereichen verändern. Sie kann Leitern und Teilnehmern helfen, neue Möglichkeiten zu sehen, Krisen zu überstehen, soziale Kontakte zu intensivieren und das eigene Potenzial zu realisieren. Wenn wir uns auf die Positive Psychologie einlassen, werden wir in der Lage sein, die Pfade der Routine zu verlassen, zu improvisieren, ein lebendiges Weltbild und lebendige Beziehungen zu entwickeln. Und wir können uns als Pioniere auf einem Feld fühlen, auf dem es immer noch Neues zu entdecken gibt und wo die Wahrscheinlichkeit groß ist, dass wir interessanten und liebenswerten Kollegen begegnen.

Klaus W. Vopel

Einleitung

In allen Gruppen, von der Schulklasse bis zur Therapiegruppe, geht es um Veränderung, um Lernen und um Verbesserung der Lebensumstände im weitesten Sinne. Teilnehmer und Leiter wünschen sich Kreativität und Widerstandskraft. Sie wünschen sich in der Regel ein glückliches Leben mit emotionalen und materiellen Entwicklungschancen. Wir alle tragen die Voraussetzungen für eine positive Entwicklung in uns. Leider ist uns dies oft nicht bewusst. Darum suchen wir für gewöhnlich am falschen Ort nach dem Glück. Wir wünschen uns Geld und andere Lebensumstände, und wenn wir mit leeren Händen dastehen, suchen wir die Gründe irgendwo außerhalb. Doch unsere eigene Einstellung enthält den Schlüssel zur Veränderung.

Die Natur hat uns mit der Fähigkeit zu subtilen und erfreulichen Gefühlen ausgestattet, die uns erfüllen

- wenn wir uns mit anderen verbunden und geliebt fühlen,
- wenn wir in einer spielerischen Stimmung sind, kreativ oder auch albern,
- wenn wir den Augenblick genießen und uns eins fühlen mit unserer Umwelt,
- wenn wir tief bewegt sind durch die Schönheit der Natur,
- wenn eine neue Idee uns beflügelt.

Wenn wir positive Gefühle erleben, wie Liebe, Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit und Inspiration, und bereit sind, unser Herz zu öffnen, dann empfinden wir unser Leben als positiv. Jeder von uns weiß allerdings, dass diese wunderbaren Gefühle leider nicht von Dauer sind. Gute Gefühle kommen und gehen wie Sonnenschein und schönes Wetter. Die Natur hat das so eingerichtet. Wenn unsere positiven Gefühle nicht störrisch wären, dann könnten wir nicht auf Gefahren reagieren, dann könnten wir nicht den Unterschied zwischen echten und falschen Freunden bemerken, zwischen guten und schlechten Nachrichten, zwischen einem Kompliment und einer Beleidigung.

Es ist gerade dieser flüchtige Charakter der positiven Gefühle, der sie so kostbar macht. Wenn wir unser privates Leben und unsere Gruppenpraxis verbessern möchten, müssen wir diese Tatsache berücksichtigen. Wir können die positiven Gefühle nicht festhalten, wir können aber darauf hinarbeiten, Gefühle von Verbundenheit, Leichtigkeit und kreativer Energie immer öfter und immer intensiver zu emp-

finden. Die buddhistische Philosophie warnt uns davor, uns allzu sehr an die Dinge zu binden. Statt uns anzuklammern, sollen wir häufiger uns selbst und anderen Gutes tun, sodass wir immer mehr positive Erfahrungen machen. Es gibt nämlich so etwas wie einen Positivitätsquotienten. Damit bezeichnen wir das Verhältnis zwischen positiven Erlebnissen und leidvoll erlebter Negativität.

Unser Positivitätsquotient spiegelt das Verhältnis zwischen positiven und negativen Erlebnissen im selben Zeitraum (P:N). Wenn wir mehr negative Erfahrungen machen als positive, beginnt eine Abwärtsspirale. Wir erleben dann die Welt als immer enger, rigider und negativer. Unsere Kreativität nimmt ab, was sich lähmend auf unser Leben, privat wie in der Gruppe, auswirkt. Wenn wir dagegen mehr positive Erfahrungen machen als negative, dann beginnt in der Regel eine Aufwärtsspirale. Entwicklung wird möglich, wir fühlen uns lebendig und kreativ, wir öffnen uns dem Leben und der Welt.

Wir müssen also in unseren Gruppen sehr darauf achten, in welche Richtung die Entwicklung geht. Denn keine Gruppe ist statisch. Wir haben oft die Illusion, dass wir die Dinge in einer permanenten Balance halten können, doch das ist nicht möglich, da alles ständig in Bewegung ist. Der Positivitätsquotient ist ein Indiz dafür, ob eine Gruppe lernt, sich entwickelt und kreativ ist oder ob sie stagniert und Feindseligkeit und Depression ihr Klima bestimmen.

Wenn eine Gruppe sich positiv entwickelt, dann fühlen die Teilnehmer sich nicht nur bei der gemeinsamen Arbeit wohl, sie verhalten sich auch außerhalb anders. Sie engagieren sich in ihren Familien, bei der Arbeit, in der Politik und in Vereinen. Das Gefühl, dass ihr Leben einen Sinn hat, inspiriert sie, mehr zu tun als nur ihrem privaten Egoismus zu dienen. Sie sind den anderen Menschen zugewandt und verhalten sich altruistisch.

Ende der 90er Jahre entwickelte die amerikanische Psychologin Barbara Fredrickson eine neue Theorie zur Funktion positiver Gefühle und Gedanken im menschlichen Leben. Ihr war aufgefallen, dass negative Emotionen unser Verhalten stark einschränken, während positive Emotionen das Gegenteil bewirken: Sie vergrößern unser kognitives Feld, verbreitern unsere Perspektive und öffnen unser Bewusstsein für neue Ideen. (Freude z.B. weckt unsere Spiellust und Kreativität; Neugier beflügelt unseren Forschergeist und unsere Lust am Lernen; das Gefühl der Verbundenheit regt uns an, den Augenblick zu genießen und unsere Einheit mit der Welt zu spüren.)

Positive Gefühle schließen unseren Geist auf. Aber sie öffnen nicht nur unseren Intellekt, sondern auch unser Herz und unsere Kreativität; sie machen uns empfänglich und in einem gewissen Maß sogar weise.

Barbara Fredrickson entdeckte, dass sich positive und negative Gefühle auf verschiedenen Zeitebenen auswirken. Während negative Emotionen dem Schutz unseres Lebens, also kurzfristigen Zielen dienen, geht es bei den positiven Emotionen um langfristige Ziele: Sie helfen uns, Ressourcen, Fähigkeiten und Charakterstärken zu entwickeln, auf die wir zurückgreifen können, wenn wir vor Schwierigkeiten oder Herausforderungen stehen.

Für unsere Gruppenpraxis ergibt sich aus diesen Erkenntnissen Folgendes: Wenn wir dafür sorgen, dass unsere Teilnehmer häufiger positive Emotionen und Gedanken erleben, dann werden sie angeregt, eine offene Geisteshaltung einzunehmen, sie werden neugieriger und risikobereiter. Dadurch versetzen wir sie in die Lage, ein genaueres Bild von der Welt zu entwickeln.

Eine positive Perspektive öffnet unser Herz und unseren Geist. Sie macht uns neugierig auf neue Beziehungen und neues Wissen. Negative Gefühle und Gedanken schränken dagegen unser Erleben ein. Wenn wir uns schlecht fühlen, haben wir keine Lust zu lernen, wir verschließen uns und geben uns mit dem Status quo zufrieden.

Im Rückblick können wir die Weisheit der Evolution erkennen: Gute Gefühle gaben unseren Vorfahren eine breite Perspektive und weckten ihr Interesse an der Umwelt. Das half ihnen, Ressourcen für die Zukunft zu entwickeln, physische, soziale, intellektuelle und psychologische. Gute Gefühle versetzten unsere Vorfahren außerdem in eine kontemplative und lernbereite Stimmung; weil sie sich sicher und zufrieden fühlten, konnten sie auch komplizierte Gefühle herausbilden wie Staunen, Inspiration und Dankbarkeit. Sie schufen die ganze Skala positiver Gefühle, von denen wir heute profitieren. So waren sie in der Lage, die Kultur zu entwickeln.

Damit die positiven Gefühle in unserem Leben und unseren Gruppen Raum gewinnen, müssen wir also darauf achten, dass die Mischung stimmt, das Verhältnis zwischen freudigen, herzerwärmenden Erlebnissen auf der einen und den bedrückenden, negativen auf der anderen Seite. Barbara Fredrickson ist zu der Überzeugung gelangt, dass dieses Verhältnis mindestens 3:1 sein sollte. Das bedeutet: Für jedes traurige oder ärgerliche Erlebnis benötigen wir drei positive emotionale Erfahrungen, die uns wieder aufrichten. Diese Mischung erlaubt es uns zu wachsen, zu lernen und produktive soziale Bindungen einzugehen.



KAPITEL 1

ACHTSAMKEIT

Der Begriff der Achtsamkeit findet seit einigen Jahren in Psychotherapie und Pädagogik wachsende Beachtung. Wir brauchen Achtsamkeit, wenn wir uns konzentrieren wollen, wenn wir bemerken wollen, was in unserem Geist vorgeht und wenn wir den Wunsch haben, mit unseren Gedanken weniger in der Vergangenheit oder in der Zukunft zu sein, sondern präsent sein möchten.

Achtsamkeit schützt uns vor pessimistischem Grübeln. Unsere Gedanken sind sozusagen das Flussbett, durch das der Strom unserer Gefühle fließt. Auch negative Gefühle tauchen dort ab und zu auf. Manchmal entstehen daraus Ketten aus pessimistischen, negativen Assoziationen, denen unser Bewusstsein fasziniert folgt. Wenn wir versuchen, negative Gedanken und Gefühle zu unterdrücken, scheitern wir meist. Doch wenn wir achtsam sind, können wir uns auch negativen Bewusstseinsinhalten öffnen, ohne uns von ihnen mitreißen zu lassen. Achtsamkeit lehrt uns die hohe Kunst der freundlichen Beobachtung.

Der Mediziner Jon Kabat-Zinn entwickelte Anfang der 80er Jahre eine Rehabilitationsmethode, die er «Mindfulness-Based Stress Reduction» nannte. Er definierte sie wie folgt: «Achtsamkeit bedeutet, dass wir unsere Aufmerksamkeit auf besondere Weise fokussieren,

- indem wir uns dazu entschließen,
- indem wir uns auf den Augenblick konzentrieren
- und indem wir darauf verzichten, etwas zu beurteilen.»

Wenn wir achtsam sind, beobachten wir unsere Gefühle und Gedanken, ohne sie verändern oder wegdrängen zu wollen und ohne sie zu beurteilen. Wir beobachten einfach unseren Bewusstseinsstrom und eröffnen unserem Denken dadurch eine breitere Perspektive. Mit der Zeit lernen wir, unsere geistigen Muster und Leitmotive zu erkennen, ohne uns darüber aufzuregen. Vor allem entdecken wir, dass unsere Gedanken nichts anderes als Gedanken sind, die auf der Bühne unseres Bewusstseins auftauchen, aber auch wieder von dort verschwin-

den. So können wir negative Gedanken akzeptieren und müssen nicht gegen sie ankämpfen.

Der Vorteil von Achtsamkeit besteht also vor allem darin, dass wir die enge Verbindung von negativen Gedanken und negativen Gefühlen auflösen. Dann kommt es nicht mehr so leicht zu jenen Eskalationen, die zu Zorn oder Depression führen.

Achtsamkeit ist eine geistige Haltung, die wir lernen können. Wichtig ist, dass wir sie Tag für Tag üben. Mit der Zeit stellt sich der Erfolg dann ganz von selbst ein. Unser Gehirn ist so plastisch und lernfähig, dass wir durch Entschluss und Übung in der Lage sind, unser Denken zu verändern. Die Patienten, die an den Kursen von Kabat-Zinn teilnahmen, berichteten, dass sie deutlich weniger unter Depressionen litten, weniger Stress, weniger physische Schmerzen und weniger Angst empfanden und dass ihr Immunsystem gestärkt wurde.

Achtsamkeit steigert unsere Konzentrationsfähigkeit und begünstigt gleichzeitig positive Gedanken und Gefühle. Daher werden in Therapie und Beratung zunehmend Übungen, Meditationen und Imaginationen eingesetzt, mit Hilfe derer die Klienten diese Haltung üben können. Ich habe mich daher entschlossen, das erste Kapitel dieses Buches dem Thema der Achtsamkeit zu widmen. Sie finden darin eine Reihe von unterhaltsamen und motivierenden Übungen, die den Teilnehmern Lust machen, diese Haltung zu entwickeln.

Darüber hinaus habe ich in dieses Kapitel eine Reihe von meditativen Übungen aufgenommen, die aus der meditativen Methode der «Loving Kindness» stammen. Dieser Begriff stammt aus der christlichen Tradition des Spätmittelalters und bedeutet «liebende Güte». Es hat sich gezeigt, dass diese Methode der Meditation besonders wirksam ist – sowohl für die Fähigkeit des Einzelnen, Glück zu erleben, als auch für das soziale Zusammenleben. Barbara Fredrickson hat die Wirksamkeit dieser Meditationspraxis untersucht. Hier die Ergebnisse ihrer Studie: Die 200 Teilnehmer an der Untersuchung, die über einen Zeitraum von zwölf Wochen durchgeführt wurde, hörten durchschnittlich 80 bis 90 Minuten pro Woche geleitete Meditationen von CD. Bereits nach drei Wochen änderte sich ihre Gefühlslage. Die positiven Gefühle nahmen stetig zu. Sie empfanden sich nicht nur als liebevoller (Liebe ist das zentrale Thema dieser Meditation), sondern sie stellten auch eine Zunahme anderer positiver Gefühle fest wie Freude, Dankbarkeit, Heiterkeit, Interesse, Optimismus, Stolz, Humor und Ehrfurcht. Und auch nach Ablauf der Untersuchungsperiode ließ die positive Wirkung nicht nach.

Normalerweise nutzen sich psychologische Methoden mit der Zeit ab. Diese Meditationsmethode behielt ihre Wirksamkeit. Es ist erstaunlich, dass eine relativ kurze Meditationszeit pro Woche so tief greifende Veränderungen auslösen kann:

1. Die Teilnehmer stellten fest, dass sie besser in der Lage waren, die Gegenwart bewusst zu erleben und dass sie sich zufriedener und heiterer fühlten.

2. Sie konnten ihre eigene Persönlichkeit mit allen ihren Eigenheiten besser akzeptieren und empfanden ihr Leben als sinnvoller.

3. Ihre sozialen Beziehungen verbesserten sich. Sie waren vertrauensvoller und bekamen mehr Unterstützung von anderen.

4. Auch ihre körperliche Widerstandskraft entwickelte sich positiv: die Meditation hatte ihre Gesundheit gestärkt.

Ich bin überzeugt, dass wir unseren Teilnehmern einen großen Dienst erweisen, wenn wir ihnen helfen, die Methoden der Achtsamkeit und der Loving-Kindness-Meditation in ihr tägliches Leben zu integrieren. Wer sie praktiziert, erhöht seine Chancen, das eigene Potenzial zu entwickeln.

Sei dein eigener Freund

Wenn wir achtsam leben wollen, dann gelingt uns das besser, wenn wir über die Kunst verfügen, uns selbst ein Freund zu sein. Jeder weiß, wie man den besten Freund behandelt, nämlich mit Fürsorge, Aufmerksamkeit, Liebe und Verständnis. Diese Übung möchte die Teilnehmer das intensive Gefühl von Fürsorge und Freundlichkeit spüren lassen, das sie Freunden entgegenbringen. Gleichzeitig können sie damit beginnen, diese positiven Empfindungen auf sich selbst zu übertragen.

Für diese Übung benötigen Sie nicht viel Zeit. Ein paar Minuten sind genug, um die Idee zu vermitteln und erste Erfahrungen damit zu sammeln. Wir verbinden eine Kurzmeditation mit einer Bewegungsübung.

Anleitung

Mach es dir auf deinem Platz bequem und atme ein paar Mal tief aus... Wenn du einatmest, dann spüre, wie du dich öffnest und wie du Brust und Bauch ausdehnst...

Wenn du langsam ausatmest, dann bemerke, wie du mehr und mehr zur Ruhe kommst... (1 Minute)

Denke nun bitte an Situationen zurück, in denen du dich offen gefühlt hast, freundlich und zugewandt. Du kennst dieses Gefühl, wenn z.B. ein Kind deine Hand ergreift... wenn dein Hund dir entgegenläuft, um dich zu begrüßen... wenn dein Partner dich in seine Arme nimmt. In solchen Augenblicken empfinden wir Frieden und tiefe Zufriedenheit.

Wenn solche Erinnerungen und Stimmungen in dir aufsteigen, dann lass deine liebevollen Gefühle in dir hochkommen... Und im Stillen kannst du dabei ein paar wichtige Wünsche ausdrücken. Sprich diese Wünsche ein paar Mal unhörbar zu dir selbst:

- Ich möchte freundlich zu mir sein.
- Ich möchte zur Ruhe kommen, in diesem Augenblick.
- Ich möchte, dass es mir gut geht.
- Ich möchte glücklich sein.

Sprich diese Worte langsam und aufmerksam. Vertraue auf ihre Wirkung. Sei geduldig mit dir selbst. Denke daran, dass du dein eigener Freund/deine eigene Freundin sein kannst... (1 Minute)

Steh nun bitte auf und beginne, langsam im Raum herumzugehen.

Experimentiere mit deinen Wünschen. Richte sie abwechselnd an dich selbst und an andere Gruppenmitglieder. Dann bleib vor einem Teilnehmer stehen, schau ihm in die Augen und sag im Stillen: Ich wünsche dir, dass du freundlich zu dir selbst bist... Ich wünsche dir, dass du glücklich bist...

Sprich bitte nichts sonst. Bleib in der Gefühlssphäre von Ruhe und Gelassenheit. Betrachte diese Übung als eine wertvolle Gelegenheit zum Lernen... (2-3 Minuten)