

Dr.Peter Heigl / Dr.Christoph Nowak

Wellness und Weisheit, Gesundheit und Glück - Wie hängt das zusammen? Entspannungsmethoden für Körper, Geist und Seele



Es gibt eine unübersehbare Fülle von Angeboten zur Entspannung und Gelassenheit.
Es gibt physiologische, mentale, spirituelle Methoden. Anliegen in diesem Workshop:
Sie erhalten einen möglichst objektiven, wissenschaftlich fundierten Einblick und Überblick.
Das Ziel: Sie finden den jeweils für S i e passenden Weg für körperliches und mentales Wohlbefinden.

Entspannung aus der Sicht von Biologie, Medizin und empirischen Wissenschaften

Ziel aller Entspannungsmethoden / -Verfahren / -Techniken ist die Entspannungsreaktion;
Parasympathikus wird aktiviert, Sympathikus geschwächt, Muskeltonus verringert.
Diese Reaktion wird als angenehm erlebt.

Nachweislich verbessern sich Wohlbefinden, Zufriedenheit, Konzentrationsfähigkeit etc..
Nachgewiesene Wirksamkeit v.a. bei: Bluthochdruck, Durchblutungsstörungen, Asthma,
koronare Herzerkrankungen, Kopfschmerzen vom Migräne- und Spannungstyp, Schlafstörungen,
akute und chronische Schmerzen, sexuelle Funktionsstörungen, somatoforme Störungen.

Entspannung aus der Sicht der Anthropologie

Seit ca. 300 000 Jahren gibt es den Homo Sapiens. Evolutionsgeschichtlich ist der Mensch ein „Lauftier“.
Er lebt v.a. als Jäger und Sammler. Typisch für ihn: Bewegung. Seit ca. 12000 Jahren ist er sesshaft.
Bauer und Städter geworden. Der Körper des heutigen Homo Automobicus oder Homo Computerensis
ist aber weiterhin die eines Lauftiers. Er braucht normalerweise Bewegung „zu seinem Glück“.
Der Mensch hat Körper, Geist und Seele.
Er will essen und trinken, sucht Wärme, Schutz, sexuelle Befriedigung, Wissen, Anerkennung, Sinn.
Und er spürt: Nicht Befriedigung ohne Maß und Ziel ist sinnvoll, sondern das richtige Maß.

Entspannung aus der Sicht der Philosophie

Seit der so genannten Achsenzeit der Weltgeschichte ca. 500 v.Chr. denkt der Mensch systematisch nach
über sich, sein Tun, sein Handeln, sein Glück: Die griechischen Philosophie, Gautama Buddha /
Buddhismus, Lao Tse / Daoismus, Kung Fu Tse / Konfuzianismus, alttestamentliche Propheten, Zarathustra.
Der Mensch entwickelt ethische Richtlinien für das richtige Handeln: Bekannte Beispiele:
METPON APIΣTON Das richtige Maß! ΜΗΔΕΝ ΑΓΑΝ Nichts allzusehr / im Übermaß !
SECUNDUM NATURAM VIVERE Gemäß der Natur leben !
Utilitarismus (J.Bentham, J.S.Mill) Das größtmögliche Glück für die größtmögliche Zahl !
Wir finden seelische Balance
a) durch Nachdenken über das richtige Verhalten und b) das richtige Tun.
„Es gibt nichts Gutes, außer man tut es!“ (Erich Kästner)

Entspannung aus Sicht der Religionen und der Spiritualität

Das Leben ist fragil. Religionen bieten Trost, Heil, Heilung, Befreiung, Erlösung, Erleuchtung.
Es tut vielen Menschen gut, in traditionellen religiösen Vorstellungen zu denken und zu fühlen:
Gott / Götter / der Weltgeist / der ewige Logos / ewige Mächte regieren die Welt:
streng / gerecht / fürsorglich / barmherzig / liebend etc. . Viele gehen den Weg der **Inter-Religiosität**.
In allen Religionen gilt: Durch Gebete, Rituale, Handlungen kann man sich dem Göttlichen nähern.
Wieder anderen Menschen tut es gut, von engen Religionsformen Abschied zu nehmen.
Andere finden in der Einheitserfahrung der Mystiker ihre religiös-spirituelle Heimat:
Einheit mit dem Göttlichen / Absoluten / All-Geist / Brahman / Kosmos etc.
Ein weiterer Weg: Ja zu Religiosität, nein zu organisierter Religion.
Berühmtes Beispiel: Albert Einstein und seine Kosmische Religion, Cosmic Religion.
Re-ligio (Rück-Bindung) als Spüren der Einheit allen Lebens und die daraus resultierende Verpflichtung,
nach ethischen Grundsätzen zu führen, im Streben nach Wahrheit, Frieden, soz. Gerechtigkeit.
(vgl. Albert Einstein: Religion und Wissenschaft, 1930)

Überblick über Entspannungs-Methoden



Bewegungs-Typus Ruhe-Typus Misch-Typus

Wir sind verschiedene Persönlichkeits-Typen.

Und wir sind verschiedene Entspannungs-Typen.

Ein Teil der Menschen entspannt sich leichter durch Methoden der Ruhe,

ein anderer Teil durch Bewegung / Entladung, andere können sich durch beide Wege entspannen.

Eine wichtige Rolle spielt das **Abwechslungsbedürfnis**. Wer den ganzen Tag über Arbeit brütet, findet Entspannung eher in Abwechslung, Bewegung, Gesellschaft. Wer einen stressigen Tag mit vielen Begegnungen hinter sich hat, sucht eher die Ruhe. Auch **persönliche Prägungen** spielen eine große Rolle. Wer in Kindheit und Jugend gerne Sport oder Musik gemacht hat oder viel gelesen hat, kann sich auch später damit meist gut entspannen. **Wichtiger Faktor** für das individuelle Wohlfühlen:

Liebende Zuwendung zu Mitmenschen, Tieren, Natur, waches Interesse für andere und anderes.

Gezielte Entspannungsmethoden:

Autogenes Training

Johannes Heinrich Schultz (1884-1970) entwickelte das so genannte AT. Man konzentriert sich auf kurze, formelhafte Vorstellungen, die einige Zeit langsam wiederholt werden, zum Beispiel: „Die Arme und Beine sind gaaanz schwer...“ oder „Mein Atem geht ruhig und gleichmäßig...“

Progressive Muskelentspannung

Edmund Jacobson (1888-1983) entwickelte die sog. Progressive Muskelentspannung bzw. die Progressive Muskelrelaxation. Man spannt einige Muskelgruppen an und lässt die Spannung wieder los. Wesentliches Element dabei ist die Achtsamkeit für die empfundenen Unterschiede zwischen Anspannung und Entspannung.

Achtsamkeits-Meditation /

Jahrhundertlang praktizierte Achtsamkeits-Übungen in Zen und Vipassana.

In der Verhaltenstherapie eingeführt als „Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion“.

Zen: jap., aus chin. Chan, aus Sanskrit Dhyana, frei übersetzt „Zustand meditativer Versenkung“, ab. 5.Jh. n.Chr. entstandene Strömung des Mahayana Buddhismus, beeinflusst vom chines. Daoismus. Später auch koreanische, vietnamesische, japanische Schulen, mit verschiedenen westlichen Adaptionen.

Vipassana: aus ind./pali „Einsicht“: Durch Einsicht erkennt der Mensch nach Buddha: Leben ist Leiden, Leben ist Wechsel, Leben ist Unwissenheit. Diese Einsicht führt zur Befreiung, zum Nirvana.

Der Weg dorthin führt über die Übungen der Achtsamkeit und Achtsamkeitsmeditation, unabhängig von Religion, vgl. inter-religiöse Vipassana-Meditationszentren und –Gemeinschaften.

Yoga - in vielen verschiedenen Formen

Joga oder Yoga, im Hinduismus und Sanskrit yoga Joch, Geschirr, Anspannung:

Hinwendung des Körpers zur Sammlung und Konzentration sowie Einswerden mit dem Bewusstsein und All-Bewusstsein. In Achtsamkeit praktizierte Atemübungen (Pranayama) und Körperstellungen (Yogasanas/Asanas) bewirken eine wohltuende Entspannungs-Reaktion.

Es gibt viele traditionelle, esoterische und säkularisierte Formen. Manche Formen legen mehr Wert auf körperliche Übungen und Atemübungen, manche mehr auf geistige Konzentration.

Manche legen Wert auf Askese, andere nicht.

Yoga-Formen des Westens integrieren viele Elemente: westl. Psychologie, physische Trainings, New-Age-Philosophie etc.

Meditation in den verschiedenen Formen

von lat. meditari = nachdenken, nachsinnen, griech. medein = denken, sinnen,
evt. auch zusammenhängend mit lat med- = Mitte, also etwa: zur Mitte kommen.

Durch Achtsamkeit und Konzentration den Geist beruhigen und sammeln.

Auch: den Geist erweitern vom engen zum weiten und zum Allbewusstsein. Beschrieben oft als:

Frei sein von Gedanken, Stille, Leere, Einssein im Hier und Jetzt, Einssein mit allem, etc.

Der Name wird auch oft verwendet für Gedanken und Texte, die in die Tiefe gehen,

z.B. für Gefühlen und Gedanken, die man bei Bildern, Darstellungen, Texten, Gedichten, Musik etc. hat.

In Religionen findet man viele meditative Gebetsformen und Rituale.

Imaginative Verfahren

Phantasie-Reisen, Imaginationen, Visualisierungen können auch zur Entspannung eingesetzt werden.
Sie sind oft Teil von Entspannungsverfahren wie Autogenes Training oder Meditation.

Biofeedback

Biologische Körperfunktionen wie Puls und Hirnströme werden akustisch und visuell rückgemeldet.

Elektronische Hilfsmittel machen sie sichtbar bzw. hörbar. Normalerweise werden sie vom Üben
nicht gehört und gesehen. Seit ca. 1960 werden Biofeedback-Verfahren entwickelt und eingesetzt.

So lernen die Üben, autonome Körperfunktionen willentlich und objektiv messbar zu beeinflussen.

Biofeedback-Methoden können eingesetzt werden

a) als eigenständige Methode, b) zur Unterstützung anderer Entspannungsmethoden.

Entspannung in Bewegung

Selbstständig übbare Methoden, die durch achtsame Bewegungen eine Entspannung bewirken.

Die Entspannungsreaktion ist kleiner als bei ruhender Haltung. Aber sie sind besonders geeignet

für Menschen, denen eine ruhende Haltung schwer fällt / die bei ruhender Haltung zu Schläfrigkeit neigen.

Qigong / Chigong

Qigong ist eine chinesische Bewegungs- Konzentrations- und Meditationsform.

Qi = chin. Kraft, Lebenskraft gong = Arbeit. Die Übungen dienen der Harmonisierung
des Qi-Flusses im Körper. Dies soll auf die Harmonie des Geistes wirken.

Daoismus, Buddhismus und Konfuzianismus haben Qi Gong integriert in religiöse Übungen.

Der Arzt Liu Guizhen propagiert seit ca. 1950 die Übungen gezielt als Gesundheits-Vorsorge.

Focusing

lat. focus = Mittelpunkt, Brennpunkt. Der Psychotherapeut Eugene T. Gendlin entwickelte „Focusing“
als „Technik der Selbsthilfe bei der Lösung persönlicher Probleme“.

Er erkannte: bedrohliches geistig-seelisches Erleben ruft körperliche Reaktionen hervor:

Angstschweiß, Beklemmung, stockender Atem, weiche Knie etc. .

Wenn man sich auf körperliche Empfindungen fokussiert (Innere Achtsamkeit)

und sie mit einem Focusing-erfahrenen Menschen bespricht, kann man sich selber helfen

und so zur seelischen Balance beitragen.

Gendlin verzichtet bewusst auf medizinische und psychologische Fachsprache.

Wer ist weise? - Ein kurzer historischer Überblick

Jüdische Weisheitslehre:

Die bekanntesten Bücher mit dem Anspruch "Weisheits-Literatur" sind die Weisheitsbücher aus dem Alten Testament: Job/Hiob K.28, Sprüche, Prediger/Kohelet/Ecclesiastes, Jesus Sirach /Ecclesiasticus, Buch der Weisheit. Kritische Lektüre lässt erkennen: Viel Weises ist verbunden mit Fragwürdigem, Menschliches mit Allzu-Menschlichem. Typisch für den Weisheitsbegriff des AT: Weise ist, wer die Ur-Ordnung und Grundregeln der Welt erkennt und sie einhält. Auch der Zweifler kann weise sein. (Warum muß der Gerechte leiden? Warum geht es dem Bösen gut?) Aber beim Weisen überwiegt das Gottvertrauen: Das Gute und das Böse liegen in Gottes Hand. Der Weise ruht in sich und in Gott. Der Weise muß Schriften studieren, ist gottesfürchtig, lebenserfahren, weitgereist. J.Sirach: Weisheit ist lernbar.

Die vorsokratischen Philosophen bzw. „die sieben Weisen“:

Ein weiser Mensch kann selbstständig denken, besitzt praktische Intelligenz und Lebenserfahrung.

Sokrates / Platon:

Ein weiser Mensch liebt das Wahre, Gute und Schöne.

Charakteristisch für den Weisen ist das Sich-Lösen von irdischen Dingen und die Bedürfnislosigkeit.

Hinwendung zur Suche nach der Wahrheit, dem Guten und Schönen.

Aristoteles:

Weise sein heißt: sich selbst zu kennen, nach Tugend zu streben, das rechte Maß zu finden.

Weisheit ist nicht Wissensanhäufung, sd. sie bewährt sich im Handeln und im sicheren Urteil.

Die Stoa:

Seneca: Weisheit ist das höchste Gut und Ziel menschlichen Geistes.

Sie ist das Wissen um die göttlichen und menschlichen Dinge. Weisheit in der Lebenspraxis:

Disziplin und eine ruhige Geisteshaltung pflegen, die Wechselfälle des Lebens mit Gleichmut tragen.

Weisheit ist nicht nur Wissen und Reflexion, sondern eine Haltung: Annahme der Welt und der göttlichen Gesetze.

In Harmonie mit dem Logos und der Natur leben. Cicero: Weisheit soll sich nutzbar machen um das Gemeinwesen.

Die Epikuräer:

Weisheit ist: keine Angst mehr haben vor Göttern und Tod, richtig leben und genießen können. (ars vivendi et moriendi)

Spätantike / Neuplatonismus:

Weisheit wird in Innenschau, göttlicher Ekstase und Gottesschau erfahren.

Sie füllt den Menschen mit Weisheit und zeigt ihm den Weg zum guten Handeln.

Weisheit im Neuen Testament und frühen Christentum:

Jakobus: Weisheit ist friedfertig, gütig, reich an Barmherzigkeit.

Paulus: Quelle der wahren Weisheit ist Gott, Weisheit ist Gottesfurcht.

Augustinus: Die Welt ist sündhaft, kann daher nicht als Quelle zur Weisheit dienen.

Weisheit kann nur in Gott erfahren werden.

Renaissance / Neuzeit :

Hort der Wahrheit und Weisheit ist nicht allein die Religion,

sondern auch die Wissenschaften, die sich empirischer Methoden (Erfahrung) bedient.

Weisheit ist das vertiefte wissenschaftliche Verständnis der Gesetze dieser Welt.

Östliche Weisheits-Tradition:

Weise Menschen zeichnen sich aus durch Ruhe und Gelassenheit.

Sie entsagen dem Streben nach Ruhm und Macht.

Sie haben die Angst vor Alter, Krankheit und Tod hinter sich gelassen.

Zuviel Wissen und Verstand sind für "Weisheit" hinderlich.

Neuer Trend in den östlichen Religionen: Entdeckung des Glücks.

Heutige Situation:

Wissenschaft erfordert Methodenbegrenzung: > Weisheit = Wissen + Fähigkeit,

guter Ratgeber sein können in wichtigen, aber unsicheren Lebenssituationen + "EI"

Aber auch: Öffnung in manchen Denk-Strömungen (Transpersonale Psychologie etc.):

Annäherungen an meta-wissenschaftliche Aussagen (vgl. Religionen, Mystik):

> Weisheit = Wissen + Haltung v. Achtsamkeit, Güte, Liebe, Mitgefühl, Freude, Gleichmut, Gelassenheit;

kosmisches, spirituelles, mystisches Bewusstsein, Erleuchtung,

Erfahrung von Einheit und Ganzheit etc.

Wo sehen Sie die Vorzüge, wo die Schwachstellen der kurz skizzierten Strömungen bzgl. Weisheit und ihrer Stellung zur Frage "Was ist Weisheit?"

Übungen zur Weisheit Kann man Weisheit lernen?

Die antiken Philosophenschulen **waren der Überzeugung: Ja!**

Bereits Philon von Alexandria (+ ca.40 n.Chr.) beschreibt mehrere Arten von „Exerzitien“.

prosoche hinhören	Lektüre, Anhören, Wachsamkeit
zetesis suchen	Durchsuchung, Untersuchung
skepsis genaues Schauen	gründliche Prüfung
meletai Übungen	Meditationsübungen
enkrateia herrschen	Selbstbeherrschung, Abhärtung, Ausübung von Pflichten

Diese Übungen für eine „philosophische Therapie“ wurden später vom **Christentum** übernommen. (Vgl.: Hadot, Pierre: Philosophie als Lebensform. Geistige Übungen in der Antike. Berlin 1991).

Der Weg kann also verlaufen über mehrere Wege gehen: emotio, meditatio, ratio.

z.B.: Lesen in der Hl. Schrift, passende Literatur, Anregung durch gutes Beispiel, Hinwendung, Liebe regelmäßiges Bedenken der Pflichten, tägliche Gewissensforschung, z.B. durch folgende Aktivitäten:

- Austausch mit einer geistlichen Betreuungsperson,
- schriftlich als geistliches Tagebuch:
- Nachahmung großer Vorbilder: Marcus Aurelius: „Selbstbetrachtungen“, Augustinus: „Confessiones“
- kluges Forschen und Streben nach Wissen
- kritisches Prüfen, sich hineindenken in verschiedene Sichtweisen

“Das Leben meditieren / gründlich bedenken” in verschiedenen Formen:

memento momenti, memento mori, memento vivere,

secundum naturam vivere, "im Logos sein", praemeditatio malorum etc.

Weiterentwicklungen heute: Meditation des Erfolges, Mentaltraining, ("Think positive!")

Parallele zu praemeditatio malorum: die so genannte „paradoxe Intention“ von Viktor Frankl.

Stoiker und **Epikuräer**, die beiden großen antiken philosophischen Schulen, unterschieden sich in mancher Hinsicht, hatten aber **e i n e s** gemeinsam: die Betonung von

Wachsamkeit / Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick: „memento momenti“

Betonung der **Stoiker**: Habe einen wachsamem Geist! Denke an Deine Pflicht! Dein menschlicher Geist ist ein Teil des göttlichen Geistes! Philosophieren bedeutet immer auch: bewusst leben, frei leben. Sich als Teil des Kosmos zu erkennen, der vom „Logos“ / „Allvernunft“ / „Allgesetz“ belebt wird. Frei leben = darauf verzichten, etwas zu begehren, was nicht in der eigenen Macht steht, sich auf das konzentrieren, was in der eigenen Macht steht: rechtes Handeln im Einklang mit der Vernunft.

Betonung der **Epikuräer**: Lerne das rechte Genießen. Im richtigen Maß! In rechter Lebenspraxis! Philosophieren ist Wahrheitssuche plus richtiges Leben mit klugem Abwägen von Genuss und Pflichten. Epikur: „Unsere einzige Beschäftigung sollte unsere Heilung sein.“ Heilung besteht darin, die Seele aus den Sorgen des Lebens zu einfachen Freuden des Daseins zu führen. Das Unglück der Menschen liegt nach Epikur darin, dass sie Dinge fürchten, die sie nicht zu fürchten brauchen, v.a. Götter und Tod, und dass sie Dinge begehren, die sie nicht nötig haben. Das Ziel: Entspannung, Heiterkeit, Dankbarkeit der Natur und dem Leben gegenüber. Wir sollten lernen, den Blick auf die Freuden und das Schöne zu richten.

Übungen zur Weisheit und Lebenskunst

Auch in einem kurzen Satz kann viel Weisheit stecken.

Aber Vorsicht! Lassen Sie sich nicht blöffen! Nicht alles ist weise, was sich weise nennt!

Manch weiser Spruch ist falsch, und so manches weise klingende Sprichwort stimmt nicht!
Viel Weises ist verbunden mit Unweisem, Wahrheit mit Irrtum,
Gültiges mit Giftigem, Menschliches mit Allzu-Menschlichem.

Prüfen Sie kritisch, was sich als weise ausgibt! Das macht Sie selber weise!

Übung zum kritischen Hinterfragen von Weisheit und Weisheitsanspruch

Eigenes Philosophieren und „Weise werden“ können wir relativ gut einüben:
Wir versuchen Antwort zu geben auf philosophische Aussagen anderer.

Auf dem **Büchertisch** finden Sie viele **Zitate zum Thema Weisheit, Lebenskunst** etc.
Die bekanntesten Bücher mit dem Anspruch "Weisheits-Literatur"
sind die sogenannten Weisheitsbücher aus dem Alten Testament
Job / Hiob K.28 , Buch der Sprüche, Prediger / Kohelet, Ecclesiastes / Buch der Weisheit,
/ Ecclesiasticus etc., und es gibt unzählige Sammlungen von Weisheiten ...

Wählen Sie ein Zitat aus und denken Sie über den weisen Spruch, das weise Zitat nach. Aber:

Gönnen Sie sich nun den Luxus der eigenen Meinung, des Einwandes und des Widerspruchs!

Und lassen Sie uns nachher Ihre eigene Meinung dazu wissen.
Formulieren Sie Ihre Meinung dazu kurz und konkret.
Dabei darf und soll uns bewusst sein:
Alles Nachdenken und Formulieren ist subjektiv, durch persönliches Erleben geprägt.

Aber der Mut zur eigenen Antwort stärkt und fördert uns darin,
nicht die Meinung anderer nachzuplappern, sondern selber nachzudenken.
Sie kennen ja den bekannten Ausspruch: Sapere aude!
Habe den Mut, dich deines Verstandes zu bedienen. Selber denken!

Ich habe folgenden Spruch* gehört / gelesen:
(Sprichwort, Ausspruch von xy, Weisheit aus xy, Aphorismus etc.)

Das halte ich für nur bedingt richtig. Ich habe dafür folgende Gründe:

Das halte ich für nur bedingt richtig. Ich habe folgende Einschränkungen / Ergänzungen: ...

Das halte ich für problematisch. Und zwar aus folgenden Gründen:

Das halte ich für falsch. Und zwar aus folgenden Gründen:

Da möchte ich aber unbedingt ergänzen:

Übung zur Weisheit und Lebenskunst



In unserem Seminar haben wir viele Stimmen zum o.g. Thema gehört. Die Auseinandersetzung mit den Meinungen anderer - v.a. weiser - Menschen zu unserem Thema macht uns auch selber ein Stückchen weiser. Wir verbinden diese Auseinandersetzung mit einer Übung, die uns geistig herausfordert.

Sie werden zu wichtigen Lebensfragen befragt. Die Fragen können Sie beantworten anhand eines interessanten Leitfadens, dem „Glaubensbekenntnis“ von Albert Einstein. Den Text finden unter www.cosmicreligion.net sowie, etwas ganz Besonderes, als Tondokument, gesprochen von Einstein persönlich, unter youtube **Albert Einstein Mein Glaubensbekenntnis**.

Ein/e junge/r Verwandte/r oder Bekannte/r, der/die Sie sehr liebt und Sie als Vorbild schätzt, als väterlichen Freund / mütterliche Freundin, ist weit weg in einem fernen Land zu einem längeren Studienaufenthalt oder Praktikumsaufenthalt.

Er/Sie bittet Sie, Ihnen Antwort zu geben auf Fragen, die ihn/sie beschäftigen. Er hat gehört, dass Sie sich mit dem Thema Weisheit, Glück, Lebenskunst etc. beschäftigen. Das findet er / sie interessant. Es hat ihn beflügelt, Ihnen zu schreiben. Er bittet Sie, sich 5 Minuten Zeit zu nehmen, um das Wichtigste zu seinen Fragen auf Band zu sprechen. Sie brauchen natürlich nicht alle Fragen zu beantworten. Nur das, was Ihnen leicht über die Lippen kommt. Aber gönnen Sie sich etwas Vorbereitung und machen Sie sich ein paar Stichworte... Er / Sie möchte auch gerne Ihre Stimme hören und freut sich auf Ihre Antwort. Sie wollen gerne diesen Wunsch erfüllen ...

Du, sag‘ mal, ...

Funktionierte das „Weise werden“ bei Dir eher von allein,

oder gab es da wichtige Impulse und einschneidende Erfahrungen?

Kannst Du mir ein paar konkrete Beispiele nennen aus Deinem eigenen Leben,

wo Du selber von Dir sagen kannst: Da bin ich weiser geworden als ich früher war.

Was ist Dir besonders wichtig im Leben?

Worüber freust Du Dich besonders?

Worüber bist Du besonders dankbar im Leben?

Wie wichtig ist Dir in Deinem Leben Wohlleben, Geld, Konsumgüter, Luxus etc.

Worauf möchtest Du nicht verzichten? Warum?

Was magst Du gar nicht? Warum?

Was verabscheust Du? Warum?

Sag, wie hältst Du's mit der Politik?

Welche Politik magst Du, welche nicht? Warum?

Welche Veränderungen Deiner Positionen hast Du dabei erlebt?

Wie war das bei Dir mit Frauen und Männern und so? Was ist Dir heut‘ wichtig?

Sag, wie soll ich's halten mit dem Sex? Wie wichtig ist Dir das alles heute?

Wofür würdest du Dich besonders einsetzen,

wenn Du wüsstest, dass Du Erfolg sehen kannst?

Spürst Du eine Art religiöse Überzeugung?

Praktizierst Du Deine religiöse Einstellung,

z.B. in einer Religionsgemeinschaft oder Weltanschauungsgemeinschaft

oder unabhängig von Gemeinschaften, Amtskirchen und Institutionen?

Wie machst Du das konkret? (Natur, Meditation, Lesen, Gebet, Feiern? Wann? Warum?)

Vielen Dank für Deine Mühe! Ich freu‘ mich, Deine Stimme zu hören ...

Weitere Übungen zur Weisheit und Gelassenheit

Weisheit und Gelassenheit entwickeln sich durch das bewusste Nachdenken über wichtige Lebensfragen. Nach Wilhelm Schmid: Mit sich selbst befreundet sein. 2004.

Z.B.:

Was gibt mir Kraft?

1.
Was sind meine *wichtigsten Beziehungen* der Liebe und der Freundschaft, über die ich mich definieren will?
2.
Was sind die *wichtigsten Erfahrungen* in meinem Leben, die fester Bestandteil meiner selbst bleiben sollen?
3.
Was ist *mein Traum*, mein Glaube, mein bestimmter Weg und vielleicht mein Lebensziel, meine Idee, meine Sehnsucht, der ich im Leben folgen will?
4.
Was sind die *bestimmten Werte*, die ich hochhalten, aber auch selbst realisieren will, und welcher Wert soll im Zweifelsfall Vorrang haben, wenn etwa zwischen Freiheit und Bindung, Risiko und Sicherheit, Konsequenz und Nachgiebigkeit zu wählen ist?
5.
Welche *Gewohnheiten* will ich sorgsam pflegen, in denen sich das Leben wohnlich einrichten lässt, und welche besonderen Charakterzüge will ich stärken:
Geiz oder Großzügigkeit? Ungeduld oder Duldsamkeit? Zögerlichkeit oder Entschlossenheit?
6.
Was sind *meine Ängste*, die einfach da sind, meine Verletzungen, die ich erfahren habe, meine Traumata, gegen die ich nicht ankomme, die ich aber in mein Leben integrieren kann?
Diese Seite des Lebens ausschließen zu wollen, liegt nahe, kostet jedoch viel Kraft und ist letztlich ohnehin vergeblich; daher der Versuch, sie als Bestandteil des Selbst zu sehen, um alle Kraft dafür übrig zu haben, gut damit zurechtzukommen.
Hilfreich ist dabei, die Kraftquellen zu nutzen:
7.
Wo ist *das Schöne*, an dem ich mein Leben orientieren kann:
Was sind die Momente, Anblicke, Arbeiten, Spiele, Lüste, Gespräche, Gedanken, zu denen ich vorbehaltlos Ja sagen kann, sodass sie mir sehr viel Sinn vermitteln und zu einer Quelle von Kraft werden können, um auch große Schwierigkeiten bewältigen zu können?

Tipps für die Gesundheit von Körper, Geist und Seele "Glücks-Management" - Was kann man tun für sein Glück?

Sich wohlfühlen, sich gut fühlen, sich zufrieden und glücklich und fühlen!

Dies ist ein umfassenderes Ziel als nur körperlich fit zu sein.

Hier habe ich einige Tipps zusammengefasst, die ich wichtig und wertvoll finde.

Suchen Sie sich aus, was Ihnen gefällt und Ihnen gut tut. Alles Gute und viel Glück!

10 Regeln für die ganzheitliche Gesundheit (nach Prof.W. Correll)

1. Pflegen Sie wenigstens eine vertrauensvolle Beziehung zu einem anderen Menschen.
2. Erkennen Sie Ihre Grundmotivation(en) und befriedigen Sie sie, so weit es geht.
3. Sorgen Sie für körperliche Gesundheit und gesunde Ernährung.
4. Gönnen Sie sich genügend Zeit für Ruhe und Erholung.
5. Sehen Sie persönliche Probleme möglichst sachlich, nicht zu emotional.
6. Lassen Sie Ihren Tagesablauf nach einem selbst aufgestellten (oder zumindest akzeptierten) Plan ablaufen. Nicht planlos und ziellos in den Tag hineinleben.
Besser: die zur Verfügung stehende Zeit planen und ausfüllen, dabei dennoch flexibel bleiben.
7. Bemühen Sie sich um "Frustrationstoleranz": Aushalten lernen, was nicht zu ändern ist.
8. Lernen Sie die eigenen Fähigkeiten realistisch einzuschätzen.
Keine Selbstüberschätzung. Aber auch keine falsche Bescheidenheit!
9. Haben Sie zu Ihren Hauptaktivitäten ein möglichst positives Verhältnis.
Suchen Sie sich Tätigkeiten, in denen Sie Sinn sehen.
Und wenn es irgend möglich ist: Lieben Sie Ihre Arbeit und Ihr Tun!
10. Humor ist eine der wichtigsten Grundlagen für seelische Gesundheit.
Lachen können, auch über sich selber! Nichts todernst nehmen, auch nicht sich selber!

Lachen!

Lachen ist gesund! Lachen ist Medizin! So sagt der Volksmund. Die Wissenschaft gibt ihm recht.

Die „Gelotologie“ bestätigt die wohltuende Wirkung des Lachens.

Der Arzt Madan Katarian erfand das Lach-Yoga: Mehrere Minuten lauthals lachen.

Der Luftaustausch im Leib erhöht sich. Mehr Sauerstoff kommt in die Organe.

Der Stoffwechsel wird angeregt. Im Gehirn werden Glückshormone (Endorphine) produziert.

Stresshormone (Adrenalin) werden reduziert. Schmerzempfindungen lassen nach.

Also: Lachen oder lustige Filme anschauen, Lustiges lesen oder sich sonstwie zum Lachen bringen!

Gesunde Ernährung und genügend Bewegung!

Ernähren Sie sich gesund und gönnen Sie sich Zeit für Bewegung. Der Mensch ist ein Lauftier!

Wir sollten mindestens 20-30 ' täglich in Bewegung sein. Dann baut der Körper Fett ab,

auch wenn er sich nicht bewegt. Wer sich bei der Arbeit nicht körperlich bewegt,

sollte es durch Sport, strammen Spaziergang etc. hereinholen. Es ist nachgewiesen:

Wer 20' täglich läuft, fühlt sich besser und kreativer, ist gesünder und fitter.

Rezept von Dr. Strunz, dem "Fitness-Papst": Die vier L "leicht locker lächelnd laufen".

Vorschlag für ein Minimalprogramm für Stressgeplagte und chronische Zeitnotständler:

wenigstens 3-7 ' Dauerlaufen auf der Stelle, z.B. gleich nach dem Aufstehen

oder irgendwann zwischendrin, bei genügend Luft vor geöffnetem Fenster, auf dem Balkon,

- auf einem kleinen Trampolin oder einem Teppich, das schon die Gelenke. Dabei tief durchatmen.

Evtl. kombinieren mit Tipps für psychische Fitness: Die vier L (s.o.), oder sich eine CD einlegen

und ein oder mehr Stücke von Ihrer Lieblingsmusik spielen lassen und dazu 1-1-1 aufen.

Die Musik, die Bewegung genießen. Nichts "müssen"! Gedanken der Freude und des Dankes pflegen,

z.B. dass ich einen neuen Tag vor mir habe, dass ich mich frei bewegen kann, dass ich noch dazu

schöne Musik hören kann, Gedanken an liebe Menschen hegen und in Liebe an sie denken etc.

Mentale Techniken, die m.E. für das individuelle „Glücks-Management“ wertvoll sind

Schöne Augenblicke dankbar genießen

z.B. mit Freunden / lieben Menschen beisammen sein und Menschen mit schlechter Laune meiden, Bewegung, Sport, ein Hobby, Musik, Lachen, Entspannung genießen:
das Essen, Erfolgserlebnisse, ein freundliches Wort, ein Lächeln, den schönen Tag, die schöne Aussicht, die Dusche, das Ausruhen auf dem Sofa oder im Liegestuhl, den Spaß, das Schwitzen beim Sport, das gute Glas Wein, die Blumen, die Liebe...

Glücksmomente ritualisieren

z.B. den Guten-Morgen-Gruß, gemeinsames Essen, ein kurzes Dankgebet, das freundliche Grüßen etc..
"Alle guten Dinge sind 3!" : mit guten Gedanken aufstehen, mit guten Gedanken einschlafen, 3 Minuten lang Liebe spüren und senden.

"Ich-mag-mich-Meditation"

Als Meditation oder mentales Training: Mehrmals täglich dem Leben/dem Dasein danken, dass ich da bin / den heutigen Tag erleben kann und das Beste daraus machen kann.

Ich denke daran, dass ich für andere wichtig bin, v.a. aber, dass ich um meiner selbst willen wertvoll bin; Ich denke dankbar an meine Stärken, an Erfolge; ich lächle für mich selbst 1 Minute lang / 3 Minuten lang.

Auch und gerade dann, wenn mir nicht zum Lachen zumute ist! -

Zweck: Die Muskeln beeinflussen die Nerven, die Physiognomie erzeugt Lustgefühl.

Die aktivierte Lachmuskulatur meldet über Nervenstränge zum Gehirn: "Gut drauf!", "Gut gelaunt!" und beginnt die Endorphin-Produktion. Eine ähnliche Wirkung haben lachen, singen und pfeifen.

"Gute-Gedanken-Meditation"

Innehalten, sich etwas Zeit nehmen, und ganz bewusst an andere Menschen denken, sich diese/n Menschen deutlich vor Augen führen, und dabei kann man still sagen:

"Ich schicke jetzt meine guten Gedanken an ...- Meine guten Gedanken sind jetzt bei..."

Diese Form der Meditation des Mitmenschen schafft eine Aura des Wohlwollens, Wohlbefinden und des Glücks im und um den Meditierenden.

Diese Methode kann ich anwenden bei vielen Routine-Arbeiten.

Ich kann sie verdrossen oder mürrisch tun, oder aber mit guten Gedanken,

z.B. an diejenigen Menschen, die von dieser Arbeit Nutzen haben...

"Minimal-Rezepte" fürs "Glücks-Management":

Eine amerikanische Studie hat ergeben: allein das regelmäßige bewusste Achten auf den Atem führt zu besserem Wohlbefinden, gutem Schlaf etc.

Die Atemübung dauert nicht lange und man kann sie bei jeder Gelegenheit anwenden,

z.B. beim Ausruhen, Spazierengehen etc.. Schema:

1x ein - 1x aus, 2x ein - 2x aus, 3x ein- 3x aus, 4x ein - 4x aus, 5x ein – 5x aus, dann von vorn; ein – aus, ein ein – aus aus, ein ein ein – aus aus aus etc.

Ein englischer Großversuch hat erwiesen: Wer sich an folgende fünf Punkte hält, fühlt sich mit größerer Wahrscheinlichkeit besser und glücklicher als die Kontrollgruppen:

1. Mindestens 30 Minuten körperliche oder sportliche Betätigung.
2. Ein Hobby pflegen, das erfüllt und Erfolgserlebnisse verspricht.
3. Jeden Morgen sich anlachen im Spiegel und dadurch die innere Einstellung beeinflussen.
4. Blaue Punkte an mehrere markante Stellen kleben, die uns immer wieder an eine positive Lebenseinstellung erinnern.
5. Ausreichend schlafen.