

Meinen Bedürfnissen Gehör schenken sonst verhält sich der Körper unerhört

Das Wort „Gehorsam“ hat seinen Ursprung in den Benediktinerregeln als Verpflichtung einander anzu-HÖREN. Das Ehe- und TherapeutInnen-Paar Sabine und Roland Bösel haben ihr Beziehungsbuch den Titel „Leih mir dein Ohr und ich schenk dir mein Herz“ gegeben. Tatsächlich ist es ein menschliches Grundbedürfnis wahrgenommen werden. Am abfälligen Spruch „Nicht einmal ignorieren!“ ist etwas dran:

Das Gegenteil von Liebe ist nicht Hass und sondern Ignoranz.

Das ist die Logik von Rosenkriegen. Konflikte sind sehr intensive Beziehungen. Wir schenken dem/der Anderen viel von unserer Lebensenergie – wenn auch nicht in freudvoller Weise.

Wenn uns das Verhalten anderer stört oder uns Kinder nerven, kann es schon sein, dass wir uns empören: „Das ist ja unerhört!“ Und das ist es tatsächlich: Wenn Menschen nicht in wertschätzender Weise wahrgenommen, nicht gehört und gesehen fühlen, dann werden sie verhaltenskreativ und suchen – teils bewusst teils unbewusst - andere, meist destruktive Wege, um Aufmerksamkeit zu finden.

Das gleiche gilt für unseren Körper. Auch er braucht Achtsamkeit, Hinwendung und Fürsorglichkeit.

Sagt die Seele zum Körper: „Geh du voraus, auf mich hört sie nicht.“

In Folge:

„Du musst lauter sprechen, sonst hört sie dich nicht.“

Und weiter:

„Brülle einmal ordentlich, sonst ignoriert sie dich weiter.“

Final gibt es dann noch:

„Hilft nichts: es braucht einen Vollstreik. Sie kapiert es nicht.“

Wenn wir dann den leisen Signalen des Körpers kein/zu wenig Gehör schenken, braucht es drastischere Mittel. Joachim Bauer, Professor für psychosomatische Immunologie an der medizinischen Fakultät der Universität Freiburg beschäftigt sich schulmedizinisch mit der Wechselwirkung zwischen unsere Psyche und unserem Umfeld auf der einen sowie Gesundheit, Krankheit und Heilung auf der anderen. Er hat zu diesem Thema viele sehr empfehlenswerte Bücher geschrieben z.B. „Gedächtnis des Körpers“ oder „Prinzip Menschlichkeit“. Louise Hay verfolgt einen komplementären Ansatz. Ihre Bücher wie z.B. „Heile dich selbst“ oder „Wahre Kraft kommt von innen“ zählen zu den Weltbestsellern.

In unserem Buch „leistungsstark & lebensfroh“ ist eine 50-teilige Toolbox mit hochwirksamen Tipps für nachhaltigen Erfolg, souveräne Leichtigkeit und empathische Lebensfreude. Eine der Empfehlungen lautet:

Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und wahren Sie Ihre Grenzen

„Mache es Allen Recht! Sei bei Allen beliebt!“ oder auch „Streng dich mehr an!“, „Mach

schnell!“, „Sei perfekt!“ „Sei stark!“ sind gefährliche innere Stressverstärker. „Wenn du das nicht schaffst, halten Dich die Anderen für eineN VersagerIn.“ ist ein toxischer Glaubenssatz. Die eigenen Grenzen zu wahren, rechtzeitig um Unterstützung zu bitten und diese auch erhobenen Hauptes anzunehmen senken wesentlich das Burnout-Risiko. Mechanistisch zu funktionieren und eisern durchzuhalten erhöht hingegen die Gefahr des Ausbrennens.

Vor lauter Angst, Andere zu enttäuschen und uns unbeliebt zu machen, sagen wir häufig auch dann „JA“ wenn wir im innersten „NEIN“ meinen. Das belastet Beziehungen und macht auf Dauer depressiv. Auch hat das JA nur dann einen Wert, wenn es auch ein NEIN gibt. Von daher:

„Ich sage JA zum konstruktiven NEIN!“

Wenn Ihnen das Wort „NEIN“ nur schwierig über die Lippen geht, können Sie ja anbieten, was statt dessen möglich ist. Z.B. „Ich kann Ihnen die Antwort bis morgen Mittag zusagen.“ statt „Heute geht es nicht mehr.“ Oder „Ich bin gerne ihre Ansprechperson für X und Y.“ Statt: „Für Z bin ich nicht zuständig.“ Das Motto sollte sein:

„Ich achte liebevoll auf meine Bedürfnisse und Grenzen.“

Und dafür kann nur ich selbst verantwortlich sein. Wünsche und Erwartungen nicht zu kommunizieren und dann dennoch ent-täuscht zu sein, dass sie die Anderen nicht erfüllen, ist eine der weit verbreiteten Spielarten zum Unglücklichsein.

Ein SanitäterInnenprinzip, das auch gegen Burnout immunisiert:

„Selbstschutz geht vor Fremdschutz.“

Hüten Sie sich auch von der weitverbreiteten Unart „Macht durch schlechtes Gewissen“: Andere versuchen Sie mit Unwörtern wie „schon wieder“, „noch immer“, „wenigstens das“, „überhaupt nicht“ oder „warum nur“ in die Rechtfertigungsfalle zu locken. Souveräne Menschen lassen sich nicht gleich aus der Ruhe bringen.

Ich selbst habe mir 2009 einen Verlobungsring geschenkt und mir die Treue versprochen. Früher habe ich aus lauter Rücksichtnahme für Andere zu wenig für mich und meinen Körper gesorgt. Ich achte auf mich und Andere.



Mag.ª Monika Herbstrith-Lappe ist Autorin des Buches „leistungsstark & lebensfroh“ (gemeinsam mit Manfred Lappe) zu beziehen über www.impuls.at

Foto © Andrea Klem | klemfrau.com

