

Cornelia Dehner-Rau

Im Einklang mit sich selbst

Die eigenen Bedürfnisse erkennen und ernst nehmen

Patmos Verlag

Wichtiger Hinweis:

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen, Hinweise und Übungen wurden nach bestem Wissen der Autorin erstellt und sorgfältig geprüft. Sie ersetzen jedoch nicht den persönlich eingeholten (psycho-)therapeutischen oder medizinischen Rat. Verlag und Autorin können für Irrtümer oder etwaige Schäden, die aus der Anwendung der dargestellten Informationen, Hinweise oder Übungen resultieren, keine Haftung übernehmen. Deren Nutzung bzw. Durchführung erfolgt auf eigene Verantwortung der Leserinnen und Leser.

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

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.

Alle Rechte vorbehalten
© 2018 Patmos Verlag,
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart
Druck: CPI books GmbH, Leck
Hergestellt in Deutschland
ISBN 978-3-8436-0992-0

Inhalt

Einleitung.	9
1. Leben in Zeit und Raum	13
Leben in der Vergangenheit	13
Leben in der Gegenwart	14
Leben in der Zukunft	16
<i>Die Bedeutung von Zielen.</i>	17
<i>Mut zur Veränderung</i>	21
Zusammenfassende Gedanken	23
2. Kraftquellen	27
Verschiedene Lebensbereiche	29
Flexibilität	30
Körperliche Grundbedürfnisse	31
<i>Nahrung.</i>	31
<i>Schlaf</i>	37
Seelische Grundbedürfnisse	43
<i>Bedürfnis nach Sicherheit, Orientierung und Kontrolle.</i>	43
<i>Bedürfnis nach Bindung und Beziehung</i>	47
<i>Bedürfnis nach Selbstwertschutz und Selbstwerterhöhung</i>	51
<i>Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung</i>	54
3. Wenn die Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden.	58
Traumatische Erfahrungen	58
Kränkungen.	62
Wie uns Vorerfahrungen prägen	66
<i>Körperliche Stressreaktionen</i>	66
<i>Verarbeitung im Gehirn</i>	70
<i>Innere Haltungen und Einstellungsmuster.</i>	75

4. Wie wir versuchen, unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen	80
Kurzfristige und langfristige Bewältigungsmöglichkeiten.	80
Die Funktion von Störungen	83
<i>Angststörungen – wenn das Vermeidungsverhalten überwiegt .</i>	83
<i>Depression – wenn es an Lebendigkeit mangelt</i>	88
<i>Anhaltende Schmerzen – wenn Körper und Seele leiden</i>	91
<i>Sucht – was wird gesucht, was wird vermieden?</i>	95
<i>Essstörungen – wenn Körper und Seele nicht satt werden.</i>	97
<i>Persönlichkeitsstörungen – angeboren oder erworben?</i>	100
<i>Traumafolgestörungen – wie zeigen sich Verletzungen?</i>	102
5. Wie wir unsere wirklichen Bedürfnisse erkennen – Wege zu einer guten Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge	109
Reflexionsfragen und Gedankenanstörungen	109
Die eigene Geschichte erzählen.	112
Entwicklungsgeschichten.	120
<i>Lebensgeschichte, die die Entwicklung einer</i>	
<i>Depression zeigt.</i>	122
<i>Lebensgeschichte, die den Umgang mit einem</i>	
<i>Schicksalsschlag zeigt.</i>	125
<i>Lebensgeschichte, die auf einen Mangel hinweist.</i>	129
<i>Lebensgeschichte, die einen Weg aus der Enge zeigt</i>	132
Wendepunkte und Entwicklungsaufgaben	137
6. Wie bringen wir unsere Bedürfnisse in Einklang mit	
unserer Umwelt?	144
Was fühlt sich stimmig an?	144
Was passt?	149
Was hält gesund?	155
Was stärkt die Widerstandskraft?	157
<i>Optimismus</i>	158
<i>Akzeptanz</i>	160
<i>Lösungsorientiertheit</i>	162
<i>Verlassen der Opferrolle.</i>	163
<i>Verantwortung übernehmen</i>	166
<i>Netzwerkorientierung</i>	168
<i>Zukunftsplanung</i>	170

Integrationsfähigkeit als Grundlage seelischer Gesundheit	171
<i>Bedeutung des Toleranzbereiches für die</i>	
<i>Integrationsfähigkeit</i>	171
<i>Aufmerksamkeitsstörungen</i>	176
<i>Flexible Anpassung an Rahmenbedingungen</i>	177
<i>Lebensmotive</i>	178
<i>Offenheit für den Wandel</i>	180
 Schluss	 181
 Literatur	 184

Einleitung

Dieses Buch ist eine Entwicklungsgeschichte, geschrieben in einer Zeit, in der ich etliche Lebenserfahrungen bereits gemacht habe. Wenn im Außen vieles erreicht ist, geht der Blick mehr nach innen. Ich frage mich, was im Leben wirklich wichtig ist, was sinnhaft ist, wie ich mit dem, was ich bisher gelernt habe, möglichst selbstwirksam leben möchte und wie ich mich mit den Quellen des Seins, dem eigentlichen Wesen verbinde. Beruflich und privat habe ich mich intensiv mit zwischenmenschlichen Beziehungen auseinandergesetzt, Einblick in zahlreiche Lebensgeschichten erhalten sowie in die zahlreichen Möglichkeiten, das eigene Leben zu gestalten. Je mehr Wissen ich gewonnen habe, desto demütiger bin ich geworden. Ich habe mir über Jahre angeschaut, wie wir Menschen miteinander umgehen, mit welchen Konflikten wir uns auseinandersetzen, wie wir trotz Widrigkeiten versuchen, ein Gleichgewicht herzustellen, um unsere Bedürfnisse befriedigt zu bekommen. Dieses »Gleichgewicht« ist im ständigen Fluss, jede Lebensphase verlangt Flexibilität und Mut zur Veränderung, das Annehmen dessen, was ist. Leid wird vergrößert, wenn wir uns dagegen wehren, uns nicht dem Leben hingeben können, weil wir noch zu viel Angst und zu wenig Vertrauen haben, weil uns das Leben vielleicht auch gelehrt hat, eher misstrauisch und vorsichtig zu sein.

Was kommt nach den Enttäuschungen, wenn sich manche unserer Hoffnungen und Erwartungen nicht erfüllt haben, sich vielleicht als Illusion erwiesen haben? Was bleibt – Ernüchterung oder Erkenntnisgewinn? Halten wir fest oder können wir loslassen?

Egal, wo Sie gerade im Leben stehen – es ist gut, sich in der Lebenskunst, der *Ars vivendi*, weiterzuentwickeln. Dieses Buch soll nicht als klassischer Ratgeber verstanden werden und möchte Ihnen auch gar keine Ratschläge geben. Es ist eher als unterstützender Begleiter gedacht, wenn Sie Ihren eigenen Lebensstil, Ihren eigenen Weg suchen und finden wollen. Vermutlich wollen Sie nicht erst am Ende Ihres Lebens realisieren, was Ihnen gefehlt hat, wo Sie in Ihrem eigenen Gefängnis gesessen haben, steckengeblieben sind in

Ihrem psychischen Wachstums- und Reifungsprozess, getrennt von Ihrer Lebendigkeit.

Es geht um nicht weniger als um die Befriedigung der eigenen Bedürfnisse in einer Welt, die nicht immer passt, die oft nicht zur Verfügung stellt, was wir gerade brauchen. Wie kann es trotzdem gelingen, sich in dieser Welt zurechtzufinden, ein Gefühl der Zugehörigkeit zu entwickeln bei gleichzeitiger Abgrenzung und Entwicklung der eigenen Identität, im Bemühen darum, das ganz eigene Leben zu leben? Genau das ist Lebenskunst. Jeder von uns hat kreatives Potential, das es zu entdecken und zu fördern gilt. Für Kunst an sich braucht es Phantasie, Vorstellungskraft, Hingabe, Im-Fluss-Sein, Zugang zu Gefühlen, Ausdrucksmöglichkeiten durch Formen und Farben, Sprache und Symbole, ein Zusammenspiel von Materiellem und Spirituellem. Wie können wir die Farben des Lebens erkennen, die ganze Bandbreite der Gefühlspalette? Was macht uns stark genug, die Gefühle auszuhalten, wenn sie drohen, uns zu überfordern? Wie kann es uns gelingen, in einer Welt, in der das Leben oft nicht fair zu Menschen ist, ein sinnhaftes, erfülltes Leben zu führen? Welche Modelle stehen uns zur Verfügung, die wir nutzen können, um jeden Tag so bewusst, verantwortlich und selbstfürsorglich wie möglich zu gestalten? Wer die Kunst des Lebens beherrscht, kann erspüren, was wann dran ist, nimmt wahr, was nicht mehr passt und welche Schritte zu gehen sind. Das Leben ist ein lebenslanger Entwicklungsprozess, an dessen hoffentlich stimmigem Ende sich der Kreis schließt. Wer sein Leben gelebt hat, kann es loslassen.

Lassen Sie sich doch einmal auf die folgenden Reflexionsfragen ein:

Sind Sie ganz zufrieden mit Ihrem Leben, spüren aber irgendwie, dass da noch etwas fehlt?

Stellen Sie vielleicht fest, dass Sie Ihr bisheriges Leben zu passiv, zu angepasst an die Erwartungen anderer gelebt haben? Wollen Sie herausfinden, wie Sie aktiver Einfluss nehmen können, auch wenn Sie dabei auf etliche Hindernisse stoßen werden, für deren Überwindung es Mut, Kraft und Selbstvertrauen braucht?

Haben Sie vielleicht das Gefühl, schon ganz viel zu wissen, aber irgendetwas hindert Sie daran, das, was Sie wollen, auch entsprechend umzusetzen?

Ahnen Sie womöglich, dass es noch unerschlossene Quellen gibt, deren Potential Ihnen aber vielleicht auch etwas Angst macht (es soll ja keine Flutwelle werden)?

Um Erfüllung im Leben erfahren zu können, brauchen wir eine Wahrnehmung für das Wesentliche, für die Essenz, für die verborgenen Schätze hinter der Menge an Reizen und vermeintlichen Glücksbringern.

Der Begriff »Wachstum« wird vielfach verwendet. Ökonomisch gedacht sind wir Konsumenten, die noch mehr konsumieren sollen, damit die Wirtschaft wächst. Gleichzeitig sind wir die Leistungsträger, die die Konsumgüter produzieren, die dann werbewirksam vermarktet werden sollen. Die Medien zeigen uns, was wir scheinbar brauchen, was wir haben müssen, um besser zu leben. Bei der Werbung gehört die Manipulation mit dazu. Es werden Wünsche geweckt, die wir vorher vielleicht gar nicht hatten. Es werden Haltungen und Einstellungen vermittelt, die dort Konkurrenz anstacheln, wo wir uns eigentlich mehr inneren Frieden wünschen.

Und trotzdem können wir uns »der Masse« nicht ganz entziehen, wir befinden uns im Spannungsfeld zwischen Dazugehörenwollen und dem Wunsch, die eigene Authentizität zu bewahren.

Ich habe mir eine ganze Weile überlegt, mit welcher Haltung ich dieses Buch schreiben will. Ich möchte das Komplizierte einfacher machen, wesentliche Erkenntnisse auf den Punkt bringen, mich frei von allzu theoretischen Modellen machen. Es wird hier nicht um eine neue Methode gehen, auch nicht um ein »Patentrezept« für ein besseres Leben. Mir ist wichtig, Erfahrungen in Sprache mit Bildern, Symbolen und Geschichten auszudrücken, damit Ihr eigenes kreatives Potential angeregt wird, Sie selbst Experte/Expertin darin werden, wie Sie Ihr Leben am besten gestalten. Kein anderer als Sie selbst kann wissen, was Sie jetzt gerade brauchen, wo Sie überfordert sind, was Sie sich wünschen, was Ihnen Leid verursacht oder was Sie glücklich macht. Damit Sie dies herausfinden können, enthält dieses Buch – vor allem in den Kapiteln 5 und 6 – viele Reflexionsfragen. Diese müssen Sie nicht alle nacheinander »abarbeiten«. Lesen Sie sie einfach in Ruhe durch und lassen Sie sich von denjenigen Fragen zur Selbstreflexion anregen, die Sie ansprechen. Die anderen können Sie einfach beiseitelassen.

Ziel dieses Buches ist, Ihnen zu ermöglichen, beim Lesen in die

eigene Entwicklungsgeschichte einzutauchen, einen Weg der Selbstreflexion zu gehen, der Sie mehr zu sich selbst führt. Sie können es auch als eine Expedition verstehen, eine Reise in ein neues Land oder auch in ein bekanntes Land, wo es noch viel Neues zu entdecken gibt. Sie können verschiedene Perspektiven einnehmen, Ihr Denken und Fühlen erweitern, neugierig auf Ihre eigenen Vorstellungen und Ideen sein.

Lassen Sie sich darauf ein und seien Sie gespannt, wie groß und bunt die Leinwand Ihres Lebens ist, welche bewegenden Momente sichtbar werden, welche Gefühle Ihre eigene Geschichte in Ihnen auslöst. Ich wünsche Ihnen, dass Sie sich damit annehmen und weiterentwickeln können.

1. Leben in Zeit und Raum

Das Leben spielt sich in der Gegenwart ab. Die Vergangenheit hat uns allerdings geprägt. Was wir denken und fühlen, hängt mit von unseren Vorerfahrungen ab, und diese beeinflussen uns bis heute. Und unser Blick geht immer auch nach vorne in die Zukunft. Wir setzen uns Ziele (kurz-, mittel- oder langfristige), für die eine Motivation bestehen muss (zum Beispiel einen Beruf zu erlernen, eine Familie zu gründen, ein Haus zu bauen). Dafür strengen wir uns an, weil wir dadurch die Existenz sichern, Teil eines sozialen Netzwerkes sind, uns eine bessere Lebensqualität versprechen, Sinn finden.

Wenn Sie Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft betrachten, können Sie sich fragen, mit welcher dieser Zeitebenen Sie gedanklich, aber auch emotional am meisten beschäftigt sind.

Leben in der Vergangenheit

Vielleicht wünschen Sie sich alte Zeiten zurück, die in Ihrer Erinnerung als »golden« erscheinen: Sie waren jünger, gesünder, kräftiger, hatten Hoffnungen und waren voller Erwartungen. Vielleicht gab es Wünsche und Träume von der »wahren Liebe«, von gemeinsamen Kindern, von Erfolg, Wohlstand und Frieden. Selbst wenn sich einiges davon erfüllt hat, werden Sie die Erfahrung gemacht haben, dass es auch Verluste, Enttäuschungen und Misserfolge gegeben hat. Wenn Sie aus heutiger Sicht rückblickend feststellen, dass diese Erfahrungen Teil Ihres Lebens sind, Sie vielleicht sogar daran wachsen konnten, wird die Vergangenheit keine großen Schatten auf Ihr jetziges Leben werfen.

Es kann aber auch sein, dass Sie mehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart leben, alte Ängste Sie immer wieder einholen, die Trauer um Verlorenes nicht stattfinden konnte oder frühere Bedürfnisse nicht gestillt wurden (zum Beispiel nach Sicherheit, Nähe, Fürsorge, Wertschätzung). Ist da eine Sehnsucht, ein Hunger, ein Schmerz, wenn Sie genauer hinspüren?

Möglich ist auch, dass Sie sich wie abgeschnitten von Ihrer Vergangenheit fühlen, wenig bewusste Erinnerungen vorhanden sind, Sie Gedanken daran eher vermeiden, vielleicht sogar trotzig den Blick nach vorne richten. In diesem Fall könnte die Vergangenheit trotz aller Vermeidungsversuche »Schatten« auf Ihr jetziges Leben werfen:

Können Sie wenig Ihre eigenen Gefühle spüren? Fehlt es an innerer Lebendigkeit?

Halten Sie es kaum aus, mit sich alleine zu sein, brauchen Sie ständige Ablenkung?

Funktionieren Sie, aber Sie wissen gar nicht so richtig, was Sie brauchen, was Sie sich wünschen?

Orientieren Sie sich eher an den Bedürfnissen anderer? Reagieren Sie auf das, was von außen kommt, anstatt dass Sie Impulsen aus Ihrem Inneren nachgehen?

Haben Sie das Gefühl gelebt zu werden?

Leben in der Gegenwart

Eine bewusste Wahrnehmung im Hier und Jetzt ist nur möglich, wenn die damit verbundenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen ausgehalten werden können. Ist dies nicht der Fall, werden wir eher versuchen, sie zu vermeiden. Stellen Sie sich vor, Sie sind bedroht, leiden unter starken Schmerzen oder haben gerade einen schweren Verlust erlitten. Wenn eine Situation zu belastend wird, unsere Bewältigungsmöglichkeiten nicht ausreichen, um etwas in unser Bewusstsein zu lassen, steht der Selbstschutz an erster Stelle. Dann kann es eine sinnvolle Überlebensstrategie sein, dem gegenwärtigen Leben nicht so viel Raum zu geben, es mehr oder weniger auszublenden, sich gedanklich vielleicht eher mit der Hoffnung auf eine bessere Zukunft zu beschäftigen, insbesondere dann, wenn diese Hoffnung auf vergangenen Erfahrungen von Sicherheit und sozialer Unterstützung beruht. Dies ist z. B. auch bei Menschen der Fall, die traumatische Erfahrungen machen mussten oder noch machen.

Wenn wir voraussetzen, dass es in der Gegenwart keine akute Bedrohung gibt, ist eine bewusste und achtsame Wahrnehmung im

Hier und Jetzt der Schlüssel, um sich lebendig zu fühlen, im emotionalen Kontakt mit sich und anderen zu sein. Nur wenn man sich gut wahrnimmt, kann man letztendlich gut für sich selbst sorgen. Sonst weiß man nicht wirklich, was man jetzt gerade braucht. In sozialen Beziehungen bedarf es ebenfalls eines Gespürs für die aktuelle Situation, das Gegenüber, die eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen.

Wenn wir das moderne Leben in der Gegenwart betrachten, gibt es Gefahren, die nichts mit akuter Bedrohung zu tun haben, langfristig aber negative Auswirkungen haben. Kennen Sie das auch, dass im Alltag viele Menschen um Sie herum mit ihrem Smartphone beschäftigt sind? Menschen im Restaurant an einem Tisch nicht mehr miteinander kommunizieren, sondern jeder seine Aufmerksamkeit woanders hinlenkt? Im Urlaub in neuer Umgebung die aktuellen Reize kaum wahrgenommen werden, weil auch hier das Virtuelle dominiert? Joggende Menschen in der Natur, die Stöpsel in den Ohren haben und Musik, aber nicht mehr die Vogelstimmen hören oder auch die Stille wahrnehmen? Solche Gewohnheiten können dazu führen, dass unsere Aufmerksamkeit kaum auf die jetzige Situation gerichtet wird, sondern immer woanders hin. So lernen wir nicht beziehungsweise verlernen wir, achtsam im Moment zu sein, uns selbst und was uns umgibt, mit allen Sinnen wahrzunehmen: zu sehen, zu hören, zu riechen, zu schmecken, zu tasten, letztendlich auch zu erkennen und zu verstehen. Was wir nicht wahrnehmen, werden wir auch nicht als sinnliche, emotionale Erinnerung abspeichern. Über den Verstand können wir benennen, wo wir waren, was wir gemacht haben. Womöglich fehlt dem Erleben aber die Tiefe, das Lebendige. Die ständige mediale Beschäftigung und Erreichbarkeit vermittelt uns kurzfristig das Gefühl, ein sehr aktives Leben zu führen, vernetzt zu sein mit vielen Menschen, die uns an ihrem Leben teilhaben lassen. Doch was wird kommuniziert? Führt dieser Austausch wirklich zu neuen Erkenntnissen, die Bedeutung für das eigene Leben haben? Oder geht es nur darum, sich irgendwo zugehörig zu fühlen?

Die moderne Technik erlaubt uns auch eine Kontrolle über unsere Körperfunktionen (zum Beispiel durch das Messen von Blutdruck, Puls und Muskelleistungen). Man kann sich fragen, ob dadurch das Vertrauen in den Körper gestärkt wird oder ob die Wahrnehmung für den Körper mehr und mehr abgegeben wird,

man den Rückmeldungen der Technik mehr traut als dem eigenen Körpergefühl. Das, was wir üben, wird am besten gelernt. Man kann die Wahrnehmung des Hier und Jetzt, des Körpers, der sinnlichen Reize auch verlernen, wenn die Aufmerksamkeit an ein technisches Gerät gekoppelt ist, das bei allen Möglichkeiten, die es bietet, auch eine Reduktion der realen Kommunikation und Sinneswahrnehmungen darstellt.

Leben in der Zukunft

Es geht hier nicht um Science-Fiction. Beobachten Sie vielmehr mal Ihre Gedanken im Alltag:

Sind Sie häufig damit beschäftigt, den Tag mit seinen Aufgaben zu planen, immer schon einen Schritt voraus zu sein, abzuhaken, was Sie am Ende des Tages geschafft haben wollen oder müssen? Kommt Ihnen immer mal wieder in den Sinn, was Sie eigentlich gerne machen möchten, dass Sie sich Ihr Leben ganz anders vorgestellt oder gewünscht haben? Verschieben Sie diese Wünsche und Bedürfnisse auf später (wenn es beruflich leichter wird, wenn die Kinder groß sind, wenn das Haus abbezahlt ist, wenn der Ruhestand eintritt)?

Natürlich gibt es in verschiedenen Lebensphasen unterschiedliche Prioritäten und Aufgaben. Wir können nicht alles gleichzeitig leben. Wenn wir es trotzdem versuchen, geraten wir in die bekannten Konfliktfelder. Alles soll parallel bewerkstelligt werden: Beruflich erfolgreich sein, Kinder großziehen, sich körperlich fit halten, Freundschaften und Hobbys pflegen und die vielen Alltagsaufgaben (Haushalt, Steuererklärung et cetera) sind ebenfalls nicht zu vergessen.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass jeder Tag Sie schafft, die Alltagsbewältigung durchaus noch funktioniert, Sie aber eine gewisse Leere spüren, sich eine schleichende Erschöpfung einstellt, trösten Sie sich dann damit, dass es irgendwann besser wird?

Betrachten Sie Ihr Leben vielleicht wie einen Hürdenlauf, bei

dem Sie Hürde für Hürde nehmen, das Ziel aber allzu fern oder gar nicht klar ist?

Entscheidend wird sein, ob man die Hürden als sinnhaft verstehen kann, ob man sich mit ihrer Hilfe weiterentwickelt. Befindet man sich dabei allerdings in einem Wettlauf, den andere ausrichten, an dem man eigentlich gar nicht teilnehmen wollte, werden Motivation und Kraft eher schwinden. Je länger man dann einfach weitermacht – bis zur Erschöpfung –, desto weniger Kraft wird man für den eigenen Weg aufbringen können. Man läuft und läuft und verschiebt tiefere Bedürfnisse auf eine diffuse Zukunftsvorstellung. Wenn Hürden jedoch Teil eines weitgehend selbstbestimmten Lebens sind, können sie Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen darstellen. Durch sie trainiert man Fähigkeiten wie Ausdauer, Geduld, Frustrationstoleranz, man kann sich über Erfolge freuen und lernen, Misserfolge zu bewältigen. Wie fühlt es sich aber an, wenn andere einem Steine in den Weg legen, die Hürden zu hoch sind, um sie wirklich nehmen zu können? Wenn noch dazu ein sinnvolles Ziel fehlt, man fremdbestimmt oder überfordert ist, wird man eher das Gefühl eines nicht endenden Marathonlaufes haben, bis einem die Lebensenergie ausgeht.

Die Bedeutung von Zielen

Der Blick in die Zukunft kann problematisch sein, wenn es vor allem darum geht, die Hürden zu antizipieren, die auf einen zukommen werden. Er ist jedoch dann sinnvoll, wenn es darum geht, sich die eigenen Lebensziele zu vergegenwärtigen.

Kurzfristige Ziele beziehen sich auf jeden Tag, vielleicht auch nur auf die nächste Stunde oder die nächsten Minuten.

Wenn man morgens aufwacht, braucht man eine gewisse Motivation, um aufzustehen. Wer schon einmal eine depressive Phase durchlebt hat, weiß, wie schwer das sein kann, wenn der Antrieb fehlt, sich eher Gefühle von Sinnlosigkeit und Gleichgültigkeit ausbreiten. Kurzfristige Ziele sind dann besonders sinnvoll, wenn wenig Kraft vorhanden ist, wenn man sich überfordert fühlt. Da geht es z. B. um Fragen wie:

Was kann ich tun, damit es mir jetzt ein bisschen besser geht?
Was brauche ich, was braucht mein Körper? Habe ich Hunger oder bin ich satt? Habe ich genug Flüssigkeit zu mir genommen? Fehlt mir der Schlaf oder schlafe ich ohne Erholungseffekt, weil ich die Muskulatur nicht entspannen kann, der Kopf nicht zur Ruhe kommt?
Brauche ich soziale Unterstützung, einen Menschen, der mir Mut zuspricht, mir Hilfe anbietet?
Bin ich durch den eigenen hohen Anspruch an mich selbst unter Druck und überfordert?
Was kann ich tun, um selbstfürsorglicher mit mir umzugehen?
Was hindert mich daran?

Je schlechter es einem geht, desto kurzfristiger sollten die Ziele gesteckt werden – ganz im Sinne des »Prinzips der kleinen Schritte«. Hierbei geht es darum, dass man je nach Kraft und Vertrauen die Schritte so wählt, dass sie umsetzbar sind. Jeder noch so kleine Schritt ist ein Schritt nach vorne. Dafür nötig sind eine gute Selbstwahrnehmung und eine realistische Selbsteinschätzung, die nicht nur depressiven Menschen oft abhandengekommen sind, aber wieder erlernbar sind. Hilfreich sind in diesem Zusammenhang Übungen zur Achtsamkeit im Hier und Jetzt:

Versuchen Sie, achtsam mit den Augen wahrzunehmen, was Sie um sich herum sehen. Vielleicht bleibt Ihr Blick an einem schönen Gegenstand hängen, den Sie gar nicht mehr bewusst wahrgenommen haben. Sie können ihn in die Hand nehmen, ihn ertasten, Form und Oberflächenbeschaffenheit erspüren. Sie können sich auch auf die Farbe konzentrieren, Gedankenassoziationen bilden. Vielleicht weitet sich in diesem Moment Ihre zuvor eingeengte Wahrnehmung.
Hören Sie Musik, die Sie mögen oder einmal gemocht haben. Beobachten Sie, ob Sie mitschwingen können, ob es Ihre Stimmung verändert, Ihr Körper Bewegungsimpulse hat.
Wenn Sie ein Glas Wasser trinken, können Sie einmal ganz bewusst Schluck für Schluck nehmen, spüren, wie die Flüssigkeit über Mund und Speiseröhre in den Magen gelangt. Es gibt Menschen, die unterschiedliche Wassersorten kosten wie bei einer Weinprobe.

