

Thomas Hiemenz

# „Mir reicht’s – ich geh schaukeln!“

## Sorge um andere, ohne dass die Selbstfürsorge auf der Strecke bleibt

### Einleitung

Zufrieden, gelassen und glücklich durchs Leben gehen, egal, was da auch kommen mag, empathisch und liebevoll mit mir und anderen. Welch eine schöne Vorstellung. Aber oft kommt manches ja ganz anders, als ich es will. Dazu kommen im beruflichen und privaten Bereich Konflikte, Kränkungen, Verletzungen, Vorwürfe, die ich auch noch persönlich nehme. Darf ich „Nein“ sagen, oder habe ich Angst, den anderen zu verletzen? Wie gehe ich mit mir um, wenn der andere „nervt“? Außerdem nagen oftmals Selbstzweifel: Bin ich gut genug? Müsste ich nicht besser sein? Oder darf ich so sein, wie ich bin? Freue ich mich, dem Menschen zu begegnen, den ich im „Spiegel“ sehe? Wie gehe ich in Begegnungen mit Klienten? Warum sind Beziehungen manchmal so schwierig und anstrengend? Sollen die anderen mir etwas geben, was ich mir selbst glaube, nicht geben zu können? Der Artikel fokussiert sich auf folgende Aspekte: auf Glaubenssätze, mit denen ich unterwegs bin, auf die Frage, welchen Einfluss meine Gedanken auf meine Gefühle haben, auf Grenzen setzen und, dass ich in Zukunft nichts

**ZUSAMMENFASSUNG.** Angehörige helfender Berufe wie Logopädinnen laufen besonders Gefahr, sich bei ihrer Arbeit selbst aus dem Blick zu verlieren, für andere Sorge zu tragen, aber die Selbstfürsorge zu vernachlässigen. Der Artikel fokussiert einige Aspekte, die dem entgegenwirken: Auf Glaubenssätze, mit denen wir unbewusst unterwegs sind; welchen Einfluss Gedanken auf die eigenen Gefühle haben; auf das Setzen von Grenzen und wie wir Verletzungen vermeiden können. Abschließend folgen Gedanken zur Selbstliebe und was wir von der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) lernen können.

mehr persönlich nehmen muss. Abschließend folgen Gedanken zur Selbstliebe und zur Frage, was wir von der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) lernen können.

### Glaubenssätze, mit denen ich unterwegs bin

Vielleicht kennen Sie Sätze über sich – ich sage Glaubenssätze dazu, weil es Sätze sind, denen wir glauben – Glaubenssätze, mit denen Sie unterwegs sind, ohne sich dessen immer bewusst zu sein. Oft sind es einschränkende Glaubenssätze wie: Ich kann das nicht! Ich bin zu langsam! Zu dick! Zu emotional! Und ganz häufig: Ich bin nicht gut genug! Ich müsste besser sein!

Mit diesem Glaubenssatz, den ich oft gehört oder mir selbst immer wieder gesagt habe, mit dieser Überzeugung gehe ich in viele Begegnungen. Wie gesagt: Meist ist mir das nicht einmal bewusst. An dieser Stelle schon mal der entlastende Hinweis: *Ich bin gut genug für dieses Leben!* Jedoch mit der Einschränkung: nicht immer für die von mir erdachten Ansprüche an mich oder die Ansprüche anderer! Oft habe ich ja ein Idealbild von mir entwickelt, wie ich zu sein habe. Diese Glaubenssätze sitzen oft sehr tief und mein „innerer Kritiker“ fühlt sich dann groß und stark, wenn ich mich dann noch dafür „fertig mache“, dass ich z.B. nicht alles geschafft habe, was ich mir vorgenommen hatte.

### Ich bin nicht gut genug!?

Wir haben alle gelernt, uns ständig zu beurteilen und zu vergleichen. Und da verlieren wir sehr schnell – so zumindest meine Erfahrung. Oder haben Sie schon mal einen Baum gesehen, der sich mit anderen Bäumen vergleicht und gern dickere Äste hätte?

Es war nicht meine schönste Erkenntnis, als ich verstand, dass ich, je mehr ich andere bewerte und verurteile, in Wirklichkeit *mich* selbst bewerte und verurteile: Dass ich mich nicht so

lassen kann, wie ich bin, und deshalb die anderen für mich willkommene „Opfer“ sind, damit ich mich nicht mit mir beschäftigen muss. Und wenn ich dann so unterwegs bin mit meinen negativen, einschränkenden Glaubenssätzen lautet die Frage: Wie soll es der andere gut mit mir aushalten, wenn ich es selbst nicht gut mit mir aushalte?

Zum Trost: Wir kennen auch positive, unterstützende Glaubenssätze, wie z.B.: Ich bin humorvoll, kreativ, kann auf Menschen zugehen, bin ein guter Zuhörer, oder ich kann gut auf meine KlientInnen eingehen und sie unterstützen.

### Ich habe schon so viel geschafft!

Sie können einschränkende Glaubenssätze verändern, indem Sie sie durch gegenteilige, unterstützende Glaubenssätze ersetzen. Die Frage ist immer, wem Sie mehr glauben. Beispiel: Sie hören den einschränkenden Glaubenssatz: Ich schaffe das nie! Der umgewandelte, unterstützende Glaubenssatz könnte lauten: Ich habe schon so viel geschafft!

### Gedanken: mein Kopfkino

Bin ich mir bewusst, dass ich täglich nach wissenschaftlichen Erkenntnissen 60 000 bis 70 000 Gedanken habe? Dass wir dauernd im Kopf in Gedanken sind, ist für mich eine ganz wichtige Erkenntnis. Denn: Was Sie denken, das fühlen Sie – egal, ob es real ist oder Sie sich das vorstellen! Ob Sie nun tatsächlich Ärger haben oder sich diesen nur vorstellen, hat den gleichen Effekt. Wir sind also ständig in Gedanken. Ich spreche gerne von „Kopfkino“, Gedankensucht oder Gedankenkarussell. Der Coach Jens Corssen sagt dazu: Nicht „ich denke“, sondern „es denkt“ – eine wichtige Unterscheidung! Ich bin mehr als meine Gedanken und kann diese beobachten.

Es geht mir darum, negative Gedanken als solche zu entlarven: Entlarve deine Gedanken als Gedanken. Es sind lediglich Gedanken, denen du auch noch glaubst. Du könntest immer

auch etwas anderes denken! Im Übrigen beziehen sich Gedanken meist nicht auf die Gegenwart, sondern auf die Vergangenheit oder Zukunft. Tipp: Lauschen Sie einmal, worüber bei Tischgesprächen geredet wird. Es geht meist um Vergangenes oder Zukünftiges.

### Überprüfe deine Gedanken!

Als hilfreich finde ich in diesem Kontext das Überprüfen der Gedanken. Die Amerikanerin Byron Katie, Gründerin der Methode „The Work“, spricht in ihrem gleichnamigen Buch von vier Schritten, wie ich Gedanken überprüfen kann:

- Ist der Gedanke, den ich denke, 100%ig wahr? Beispiel: „Auf der Feier werde ich keinen Kontakt finden.“ Der Gedanke ist natürlich nicht 100%ig wahr, denn ich kann nicht wissen, ob ich vielleicht doch mit jemandem in Kontakt komme.
- Was für ein Gefühl habe ich bei diesem Gedanken? Ein angenehmes oder ein unangenehmes? Antwort: ein unangenehmes Gefühl!
- Will ich einem Gedanken glauben, der nicht einmal 100%ig wahr ist und mir darüber hinaus noch ein schlechtes Gefühl macht? Das ist meine Entscheidung, ich habe die Wahl!
- Wie geht es mir ohne diesen Gedanken? Ohne den Gedanken geht es mir gut! An dieser Stelle dürfen Sie sich bewusst machen: Der 1. April ist für viele der einzige Tag, an dem Menschen zuerst überlegen und nachdenken, bevor sie irgendeinen Mist glauben. Das können Sie ruhig auch auf Ihre herunterziehenden Gedanken übertragen.

## (Liebevoll) Grenzen setzen oder lieben, was ist

Auch hier ein paar Gedanken: Habe ich Grenzen? Haben Sie gewusst, dass Menschen, die keine Grenzen haben, ständig Grenzen von anderen übertreten? Darf ich Grenzen setzen oder habe ich Angst, den anderen zu verletzen oder in Wirklichkeit eher sogar Angst, nicht mehr von ihm geliebt zu werden oder negative Konsequenzen befürchten zu müssen? Sie dürfen „Stopp“ und „Nein“ sagen! Sie sind nicht auf der Welt, um die Erwartungen der anderen zu erfüllen. Und es ist nichts dabei, eine Bitte abzuschlagen. Und Ihr ungutes Gefühl zu übergehen, auch wenn Ihnen etwas anderes beigebracht wurde.

### Sie dürfen bestimmt und klar Grenzen setzen!

Ein klares „Stopp“ fällt vielen sehr schwer! Das erlebe ich in vielen Workshops, wo ich zu dem bisher Beschriebenen konkrete Übungen anleite. Dabei fällt mir immer wieder auf, dass besonders Frauen beim Neinsagen oft lächeln, was ein unklares, doppeldeutiges Signal ist. Sie dürfen aber auch bestimmt und liebevoll Grenzen setzen. Beispiel: der Besuch, der wieder gehen soll. Sie könnten z.B. sagen: „Danke, dass du da warst. Jetzt bitte ich dich zu gehen!“ Eventuell könnten Sie noch einen erklärenden Satz anfügen: „Ich bin müde und habe morgen einen anstrengenden Tag.“ Es kommt immer auch auf den Ton an.

### Lieben, was ist!

Im scheinbaren Gegensatz zum Grenzen setzen steht die Haltung „Lieben, was ist!“. Ich möchte Ihnen von einer Erfahrung erzählen. Ich war Tanzen und manche kennen das: Es gibt Zeitgenossen, die andere beim Tanzen anremeln und dies scheinbar nicht einmal merken, und nichts lässt hoffen, dass sich dieses Verhalten

**„Wenn du in völliger Akzeptanz lebst mit allem, was ist, dann ist das das Ende aller Dramen in deinem Leben!“**

Eckhard Tolle

beim nächsten Lied ändert: Also: Ich wurde immer wieder angerempelt! Mich ärgert so etwas, und spätestens ab dem dritten Rempeler steigt die Wut in mir hoch. Übrigens: Je schneller die Wut kommt, desto weniger bin ich erfahrungsgemäß „gut drauf“ bzw. im Lot.

Was kann ich tun? Ich kann die ganze Situation ignorieren und meinen Ärger runterschlucken. Ich kann zurückremeln. Das machen Männer oft. Ich kann die rempelnde Person auch ansprechen. Aber wenn ich schon richtig ärgerlich bin, kann das ganz schnell eskalieren. Oder ich kann mir einen anderen Platz suchen.

Dann habe ich etwas ausprobiert und mir gesagt: „Dieser Mensch darf dich anremeln!“ Wissen Sie, was passiert ist? Dieser Rempeler hat mich tatsächlich nicht mehr angerempelt. Aber erst, nachdem ich es ihm innerlich erlaubt habe!

Wenn ich mich nicht mehr dagegen wehre, was ist, passieren unglaubliche Dinge. Byron Katie nennt dies: „Lieben, was ist“. Andere Worte dafür sind Hass und Gier. Sie sind im Buddhismus Grund dafür, dass es mir schlecht geht. Der spirituelle Lehrer und Bestsellerautor Eckhard Tolle sagt: „Wenn du in völliger Akzeptanz lebst mit allem, was ist, dann ist das das Ende aller Dramen in deinem Leben!“ Ein nachdenkenswürdiger Satz.

## Vorwürfe nicht mehr persönlich nehmen

Lernen Sie folgenden Satz auswendig: „Wenn Menschen etwas über andere sagen, sagen sie immer etwas über sich selbst!“ Immer, wenn Sie zukünftig etwas persönlich nehmen oder merken, dass Sie etwas persönlich genommen haben, was jemand zu Ihnen gesagt hat, können Sie sofort die Stopp-Taste drücken und zu sich sagen: Trainingseinheit! Was so viel heißt wie: Ich darf da mal in aller Ruhe hinschauen.

Dabei ist mir der „Doppelspiegel“ hilfreich geworden. Warum Doppelspiegel? Weil es zwei Schritte sind. Sie machen sich bewusst:

- 1. Schritt: Der andere spricht *immer* von sich (weil er nur von etwas sprechen kann, was er kennt).
- 2. Schritt: Ich darf in Ruhe schauen, ob der andere etwas Richtiges sieht.

Beispiel: Jemand wirft mir Unpünktlichkeit vor. Erster Schritt: Der andere spricht von sich. Er hat ein Thema mit Unpünktlichkeit. Zweiter Schritt: Ich frage mich, ob ich ein Thema mit Unpünktlichkeit habe? Ja oder nein? In meinen Workshops üben wir das mit Handspiegeln.

### Du willst immer recht haben (wie ich)!

Weitere Tools: Sie sagen etwas über einen anderen Menschen und hören sich den Vorwurf sagen: „Du willst *immer* recht haben!“ Nach Ihrem Vorwurf können Sie leise oder im bereits fortgeschrittenen Stadium laut den Satz ergänzen mit „wie ich“. Probieren Sie das mal aus: „Du willst immer Recht haben, wie ich!“ Das ändert ganz viel am „Raumklima“.

Das, womit ich ein Problem – ich sage weiter gefasst ein „Thema“ habe – das stört mich beim anderen: a) weil ich auch so bin und das bekämpfe (z.B. komme ich auch zu spät oder bin unordentlich); b) weil ich mir nicht erlaube, so zu sein: zu spät kommen oder unordentlich sein zu dürfen.

Mit dieser Haltung und diesen „neuen Ohren“ durchs Leben zu laufen, ist so befreiend und entlastend, wenn jemand etwas über mich sagt, und sehr aufschlussreich über mich, wenn ich etwas über jemanden sage.

### Du Arschengel!

Noch ein paar Tipps, die es Ihnen vielleicht auch leichter machen, mit so manchem – erschrecken Sie nicht – „Arschengel“ besser umzugehen: Robert Betz hat diesen für mich tolen und gleichzeitig provozierenden Begriff geprägt. Wenn mich das Verhalten eines anderen stört, denke ich oft „Du Arsch!“ Und ganz ehrlich: Wer unter uns hat noch nie zu einem anderen Autofahrer „Du Arsch!“ gebrüllt – natürlich bei geschlossenen Autofenstern – und ich darf danach gleich ein „Engel“ dranhängen, weil der

andere mir etwas zeigt: Wie ich drauf bin und was ich bei mir ablehne bzw. gern hätte.

### Verletzte Herzen verletzen!

Ein weiterer Gedanke, der mir manchmal hilft, wenn ich das Verhalten eines anderen als verletzend empfinde: Verletzte Herzen verletzen! Zu Verletzung gehören immer zwei: einer, der verletzt, und einer, der die Verletzung erlaubt. Warum ich mich verletzt fühle, hängt oft vom Selbstwert oder meiner Tagesform ab, ob der andere genau an meiner schwachen Stelle den Knopf drückt, oder ob ich ganz banal ich z.B. am Krankwerden bin.

Ich kann nicht beeinflussen, was andere über mich denken, aber ich kann entscheiden, ob es mich interessiert. Wenn mich jemand aufregt, hilft mir persönlich oft der Satz: Dieser Mensch muss sich gerade aufgrund seiner Biografie so verhalten, der kann gerade gar nicht anders. Das alles bewirkt, dass Sie Abstand bekommen und gepaart mit Humor können Glückshormone so manches Kampfhormon fressen.

## Liebevoller Umgang mit anderen beginnt bei mir

Dazu ein paar Gedanken und Fragen: Du hast dich nicht selbst erschaffen, du bist ein Wunder, geboren aus dem großen Mysterium. So viele Menschen sind sehr streng mit sich und verurteilen sich und somit auch andere. Woher nehme ich mir eigentlich das Recht, mich zu verurteilen? Ich kann mich fragen, wenn

**„Ein großer Irrtum, der viel Schmerz und Enttäuschung zur Folge hat, liegt in der Überzeugung, dass ein anderer Mensch die magische Fähigkeit hat, uns dauerhaft glücklich zu machen!“**

Georg Betz

ich mal wieder am Boden bin: Warum bringe ich mich gerade in eine Stimmung, die mich herunterzieht?

Unsere Welt ist oft eine Welt voller kleiner, verletzter, enttäuschter, wütender Kinder in der Verkleidung von Erwachsenen, die sich nach der Liebe anderer sehnen. Viele Dinge mache ich, weil ich im Außen Anerkennung suche, die ich mir selbst nicht geben kann. Der andere soll mich lieben, wertschätzen, achten.

Georg Betz hat einmal formuliert: „Ein großer Irrtum, der viel Schmerz und Enttäuschung zur Folge hat, liegt in der Überzeugung, dass ein anderer Mensch die magische Fähigkeit hat, uns dauerhaft glücklich zu machen.“

### Mangelnde Selbstliebe und radikale Selbstakzeptanz

Bin ich mir bewusst, dass ich wertvoll und absolut liebenswert bin? Erinnern Sie sich: Kleine Kinder haben keine Selbstzweifel! Selbstliebe – ich sage auch gern „radikale Selbstakzeptanz“ dazu – ist die Bestandsaufnahme und das (liebevoll) Fühlen all dessen, was wir in uns vorfinden – gerade auch unsere scheinbaren Mängel und Macken. Aber ohne Bewertung und liebevoll – und das ist das Entscheidende!

Wie könnten wir anderen Menschen begegnen, wenn wir in dieser radikalen Selbstakzeptanz und Selbstliebe wären? Eine Ahnung, wie das sein könnte, bekommen wir, wenn wir total zufrieden mit uns sind. Glücklich... und uns nimmt jemand die Vorfahrt. Nicht daran zu denken, wie es ist, wenn das Gleiche passiert und wir gerade Stress mit dem Chef hatten oder mir gerade alles zu viel ist. Im Umkehrschluss heißt dies: Die Begegnung mit anderen wird leichter, wenn ich diese radikale Selbstakzeptanz lebe.

Und hier noch ein Trost: Wir alle haben „Themen“, weil wir alle eine Geschichte haben. Und egal, wie viel du schon an dir gearbeitet hast, wir alle fallen manchmal wieder zurück. Also sei milde mit dir! „Wachstum ist ein Tanz, kein Schalter“ (John Kim, Schauspieler).

Manche fragen sich vielleicht manchmal: Warum bin ich so, wie ich bin? „Vielleicht, weil mich jemand genau so braucht, wie ich bin!“ (Karl Valentin).

## Bewertungen machen unangenehme Gefühle

Sie erinnern sich: Gedanken machen Gefühle! Wie entstehen unangenehme Gefühle im zwischenmenschlichen Bereich? Wir haben gelernt: Der andere ist verantwortlich für meine Gefühle. Warum? Als Kind habe ich den Satz gehört: „Mama ist traurig, wenn du das machst.“ Wenn ich das 100 Mal gehört habe, glaube ich, dass ich die Gefühle anderer Menschen verursache. Aber nicht das Verhalten eines anderen ist die Ursache meiner emotionalen Reaktion, sondern immer meine Bewertung.

Wenn ich mich über tobende Kinder in der U-Bahn aufrege und dass der Vater nicht eingreift, ändert sich meine Bewertung schlagartig, nachdem mir der Vater mitgeteilt hat, dass ihre Mutter gerade vor einer Stunde im Krankenhaus verstorben ist und die Kinder wohl noch gar nicht wissen, wie sie damit umgehen sollen. Wenn sich meine Bewertung ändert oder ich etwas nicht bewerte, ändert sich auch mein Gefühl.

### Gelingende Kommunikation beginnt bei mir!

Die Gelingende Kommunikation – das sage ich lieber als Gewaltfreie Kommunikation (GFK) – geht auf Marshall Rosenberg zurück und verdeutlicht sehr schön, wie gute Kommunikation mit anderen bei mir beginnt. Mit meiner Haltung. Sie ist ein schönes Tool, mit Konflikten umzugehen. Die Grundsatzfrage lautet: Will ich recht haben oder in Verbindung bleiben? Höre ich den Vorwurf oder das unerfüllte Bedürfnis dahinter?

## Fazit

Wenn Sie liebevoll und achtsam mit sich umgehen und sich Ihr Verhalten bewusst machen, können sich „Verstrickungen“ lösen. Als Langzeitnebenwirkung haben Sie es ab sofort leichter – mit sich – mit anderen – und als schöner Nebeneffekt die anderen auch mit Ihnen. Und vergessen Sie nicht: Sie sind mehr o.k., als Sie vielleicht manchmal von sich denken!



**Thomas Hiemenz**, Krankenpfleger, Diplom-Theologe, Social Mediator, Ausbildung in Körperarbeit und Traumaheilung (NSI), Dozent für Körperorientierte Bewusstseinschulung (KOBBS), Gewaltfreie Kommunikation, seit 1994 Referent im Deutschen Caritasverband für verschiedene Aufgabenbereiche (Hospiz, ambulante häusliche Krankenpflege, Offene Soziale Altenarbeit, Robotik in der Pflege und bis 2018 Krankenhausseelsorge). Als Selbstständiger arbeitet er in eigener Praxis, wo er Menschen begleitet und Workshops und Seminare zum Thema Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Körperarbeit anbietet mit dem Schwerpunkt, wie ich es leichter haben kann mit mir und anderen.

DOI 10.2443/skv-5-2021-53020210204

DOI 10.2443/skv-5-2021-53020210204

### KONTAKT

Thomas Hiemenz  
Beratung & Begleitung / Workshops  
Praxis: Mozartstr. 9  
79104 Freiburg  
thomas.hiemenz@email.de  
+49 176 96161812  
<https://habe-es-leichter.de>