

Gefühl • S • Leben

hold the line

Aus der Einsamkeit in die Verbundenheit

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs
Lebens- und Sozialberatung 2022 - 2024
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von
Barbara Ofner-Wiesner

Betreuung durch
Hanni Sonntagbauer

Laakirchen, im Juni 2024

Dankbarkeit

Papa, Mama, Matthiast, Johanna und Michael, durch unsere (Familien-) Geschichte stehe ich heute mit all meinen Mustern, Prägungen und Erfahrungen mitten im Leben und dafür bin ich dankbar und stolz.

Michaela, durch dich durfte ich mich noch einmal auf neue Wege begeben – weiter in mein SEIN kommen.

Hanni, ich danke dir für deine respektvolle, feinfühlig und professionelle Begleitung bei dem noch intensiveren Kennenlernen meines Inneren Kindes und für die Betreuung meiner Diplomarbeit.

Ich bin dankbar, für jeden einzelnen Menschen, mit dem ich eine echte Verbindung leben darf und durch den ich mich entwickeln durfte oder auch immer noch darf.

Villa Rosental, mit all den wunderbaren Menschen, die uns so viel wertvolles Wissen vermittelt haben, uns mit viel Nervennahrung versorgt haben und uns zu jeder Zeit das Gefühl des Willkommen sein gegeben haben.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Die Zeichnungen oder Abbildungen in dieser Arbeit sind von mir selbst erstellt worden oder mit einem entsprechenden Quellennachweis versehen.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

.....

Datum

.....

Unterschrift

Gender Hinweis

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwende ich in meiner Diplomarbeit für personenbezogene Bezeichnungen nur die männliche Form. Ich möchte darauf hinweisen, dass diese ausschließliche Verwendung der männlichen Form geschlechtsunabhängig verstanden werden soll und sich in gleicher Weise auf Frauen und Männer bezieht.

Abstract

Einsamkeit hat viele Facetten

Einsamkeit wird von Menschen oft als inneres Gefängnis beschrieben, aus welchem es kaum möglich ist, ohne Unterstützung von außen rauszukommen. Es fällt schwer in Kontakt mit sich und aber auch mit anderen Menschen zu treten, da die Angst vor Ablehnung oder Enttäuschung zu groß ist. Einsamkeit ist ein tiefer Schmerz.

Der Ursprung der Einsamkeitsgefühle entsteht meist schon in der Kindheit, durch unterschiedlichste negative oder traumatische Erfahrungen. Dadurch kann ein Entwicklungstrauma entstehen, was zu einem chronischen Dauerstress auf körperlicher und emotionaler Ebene führen kann. Die Strategien zum Kompensieren dieser Gefühle sind auf Dauer keine Lösung, da sie immer weiter weg von Bindung und Beziehung führen.

Einsamkeit wird in unserer Gesellschaft ein immer größer werdendes Thema umso wichtiger ist es sich mit diesem Thema auseinander zu setzen und Menschen zu unterstützen welche mit diesen Gefühlen konfrontiert sind, damit sie in ihre Kraft kommen.

Diese Arbeit wird zum einen ein Teil meines eigenen Heilungsprozesses sein, zum anderen möchte ich es aus wissenschaftlicher Ebene ansehen, anderen Menschen Mut zusprechen und ein Werkzeug mitgeben, sich mit sich selbst (wieder) zu verbinden. Ich denke, Heilung kann nur durch das Verbinden mit sich selbst stattfinden. Inneren Frieden zu finden, unabhängig von dem, was sich in der Außenwelt abspielt, lässt einen ruhig werden und erden.

Die Verbindung zu sich selbst zu finden und diese auch zu halten, sehe ich persönlich als Lebensaufgabe.

Inhalt

DANKBARKEIT	2
EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	3
GENDER HINWEIS	3
ABSTRACT.....	4
1 VORWORT	7
2 ZIEL DIESER ARBEIT.....	7
3 EINLEITUNG	8
4 DAS INNERE KIND	9
4.1 GLAUBENSsätze	10
4.2 TRANSAKTIONSANALYSE	11
4.3 SELBSTWERT / SELBSTBILD	12
5 WAS PASSIERT IM GEHIRN BEI EMOTIONEN	13
6 BASESEMOTIONEN	14
6.1 DER UNTERSCHIED GEFÜHL UND EMOTION	14
6.2 WIE KANN MAN NEUE VERKNÜPFUNGEN IM GEHIRN SCHAFFEN?	16
6.3 UMPROGRAMMIERUNG DES GEHIRNS	16
7 DAS FÜHLEN DER GEFÜHLE.....	17
8 CO-REGULATION UND SELBSTREGULATION.....	18

9	WAS BEDEUTET EINSAMKEIT	21
9.1	UNTERSCHIED EINSAMKEIT, ALLEINSEIN, SOZIALE ISOLATION	21
9.2	EINSAMKEIT KANN IN DREI PHASEN UNTERTEILT WERDEN	21
9.3	DIE HÄUFIGSTEN MERKMALE VON EINSAMKEIT	22
9.4	DIE HÄUFIGSTEN FAKTOREN, DIE EINSAMKEIT BEGÜNSTIGEN	22
9.5	WENN EINSAMKEIT KRANK MACHT	24
9.6	EINSAMKEIT – DAS GEFÜHL VON SCHAM UND SCHULD	25
10	VERBUNDENHEIT	25
11	WEGE AUS DER EINSAMKEIT	26
11.1	MEDITATION	26
11.2	ATEMTECHNIKEN	28
11.3	DIE WIRKUNG VON MANTRAS	30
11.4	IN BEWEGUNG	31
11.5	STRÖMEN	31
12	DIE 5 SÄULEN DES GLÜCKS	32
13	GLÜCKSHORMONE	34
14	HOLD THE LINE	35
15	METHODENSAMMLUNG	36
15.1	NOCH MEHR ZUM THEMA EINSAMKEIT	36
16	GEDANKEN ZUM ABSCHLUSS	37
17	QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS	39
18	INTERNETQUELLEN	39

1 Vorwort

Schon in frühester Kindheit kam ich mit Einsamkeit in Berührung, lange Zeit unbewusst. Erst im jungen Erwachsenenalter spürte ich immer wieder bewusst diese Einsamkeit in mir. Ich setzte mich auch in dieser Zeit schon damit auseinander, jedoch erst im Zuge der jetzigen Ausbildung wird für mich ganz deutlich sichtbar, wie stark Einsamkeit bzw. die abgerissene Verbundenheit zu sich selbst einen Menschen prägen kann und welche Auswirkungen dies auf das gesamte Leben haben kann. Gleichzeitig gibt es viele Möglichkeiten, die Verbindung in sich selbst wieder zu finden.

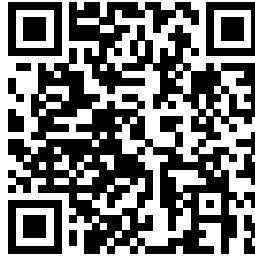
Ganz intensiv kam ich durch die Bodenankerarbeit mit Hanni S. und Martin F. mit meinem Inneren Kind, meiner abgerissenen Verbindung und der Einsamkeit in Berührung. Diese Erfahrungen ernüchterten mich so stark und dahinter stand eine unglaubliche Traurigkeit, die mich erschütterte. Zugleich setzte ich den ersten Schritt – ich nahm es wirklich und bewusst an!

2 Ziel dieser Arbeit

Das Leben ist ein Gefühl und somit betrifft es jeden Menschen ganz gleich in welchem Lebensalter und welcher Lebenslage er sich befindet. Mit dieser Arbeit möchte ich neben der wissenschaftlichen Auseinandersetzung auch viele einfache Impulse, Methoden/Übungen und persönliche Erfahrungen mitgeben. Zum einen um wieder mehr Bewusstheit für sein eigenes Sein zu schaffen und zum anderen zu zeigen, welche Möglichkeiten es abgesehen von den drei weiteren Säulen (Psychotherapie, Medizin und Psychologie) der psychischen Gesundheit es noch gibt, um in die Selbstwirksamkeit zu kommen und somit wieder stärker in die Verbundenheit zu sich selbst.

3 Einleitung

In seinem Lied „IST DA JEMAND“ beschreibt der Sänger Adel Tawil ein Gefühl, das vielen Menschen bekannt ist. Es handelt von dem Gefühl der Einsamkeit und der Leere, von Verzweiflung und der Suche nach jemandem, der einem Halt gibt.



*„Ohne Ziel läufst du durch die Straßen
Durch die Nacht, kannst wieder mal nicht schlafen
Du stellst dir vor, dass jemand an dich denkt,
Es fühlt sich an, als wärst du ganz alleine
Auf deinem Weg liegen riesengroße Steine
Und du weißt nicht, wohin du rennst
Wenn der Himmel ohne Farben ist
Schaust du nach oben und manchmal fragst du dich
Ist da jemand, der mein Herz versteht?
Und der mit mir bis ans Ende geht?
Ist da jemand, der noch an mich glaubt?
Ist da jemand? Ist da jemand?
Der mir den Schatten von der Seele nimmt?
Und mich sicher nach Hause bringt?
Ist da jemand, der mich wirklich braucht?
Ist da jemand? Ist da jemand?“
Um dich rum lachende Gesichter
Du lachst mit, der Letzte lässt das Licht an
Die Welt ist laut und dein Herz ist taub
Du hast gehofft, dass eins und eins gleich zwei ist
Und irgendwann irgendwer dabei ist
Der mit dir spricht und keine Worte braucht“¹*

¹ vgl. <https://www.musixmatch.com/lyrics/Adel-Tawil/Ist-da-jemand>

Durch die schwere Erkrankung und schlussendlich den Tod meines älteren Bruders machte ich mit nur einem Lebensjahr die Erfahrung wie es ist, keine stabile Verbindung mehr zu erleben. Auf der einen Seite den schwerkranken Bruder zu sehen und auf der anderen Seite die Eltern in ihrer Hilflosigkeit, Sorge und Trauer nicht mehr greifbar. Noch heute erlebe ich es, dass mein Inneres Kind immer wieder von den Gefühlen des Verlassen Werdens und der Einsamkeit berührt werden. Als Kind kann man nicht zuordnen, was genau in einem passiert, nur dass es sich nicht gut anfühlt und im Laufe der Zeit wird es Normalität.

Durch bestimmte Reizauslöser kommt man mit diesem tiefen, unangenehmen Gefühl wieder in Berührung. Oft ist man dabei ratlos, weil man sich nicht erklären kann, von wo es kommt, da in den prägendsten Kinderjahren das biografische Gedächtnis noch nicht ausgebildet ist. In solchen Momenten braucht es ganz viel Liebe für das kleine Mädchen in mir, was sich durchaus als Herausforderung darstellen kann.

In der beratenden Arbeit ist es wichtig zu wissen, was mit dem sogenannten kleinen Mädchen – dem Inneren Kind genau gemeint ist.

4 Das Innere Kind

Wenn man sich in der Kindheit geliebt und angenommen gefühlt hat, hat man ein grundlegend positives Lebensgefühl verinnerlicht. Dieses Urvertrauen gibt bis ins Erwachsenenalter inneren Halt und Schutz.

Ist die Kindheit jedoch von negativen oder traumatischen Erfahrungen geprägt, kommt es im Erwachsenenalter zu Selbstzweifel, Unsicherheiten, Selbstwertproblemen, da das Urvertrauen sich nicht entwickelt hat. Man sucht im Außen nach den Gefühlen von Sicherheit, Schutz und Geborgenheit. Jedoch wird man es nicht im Außen finden, solange man die innere Heimat nicht spürt.

Die Psychologie bezeichnet die Summe der Kindheitsprägungen, welche neben den Genen das Wesen eines Menschen bestimmen und so auch dessen Selbstwertgefühl, als das „Innere Kind“.

Wenn die Eltern dafür sorgen, dass die vier psychologischen Grundbedürfnisse (Bedürfnis nach Bindung, Bedürfnis nach Autonomie und Sicherheit, Bedürfnis nach Lustbefriedigung bzw. Unlustvermeidung, Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Anerkennung) des Kindes befriedigt werden, kann ein Urvertrauen entstehen.

Dafür brauchen die Eltern selbst einen guten Zugang zu den eigenen Gefühlen, um gut auf ihre Kinder eingehen zu können. Kinder tun fast alles, um ihre Grundbedürfnisse zu stillen und ihren Eltern zu entsprechen. Dadurch passiert es, dass die eigenen Wünsche und Gefühle unterdrückt werden.

Die Gefühle und Empfindungen, welche man als Kind insbesondere im Umgang mit den Eltern wahrnimmt und spürt, bevor der Verstand ins Spiel kommt, werden in einem abgespeichert. Dies geschieht in den ersten sechs Lebensjahren. Diese Prägungen machen einen wesentlichen Teil des Unterbewusstseins aus. Das Handeln, Denken und Wahrnehmen im Erwachsenenalter werden stark vom Inneren Kind beeinflusst, das viel dafür tut, die Kränkungen und Verletzungen aus der Kindheit nicht noch einmal erleben zu müssen. Die Themen, die das Innere Kind beschäftigen, kommen oft wiederholt im Leben auf. Um diese Themen auflösen zu können, ist die Arbeit mit dem Inneren Kind sehr wichtig.²

4.1 Glaubenssätze

Die sogenannten Glaubenssätze entstehen ganz oft in unserer Kindheit und diese prägen uns bis ins Erwachsenenalter. Diese Muster haben eine enorme Kraft auf unsere Gefühlswelt, wir reagieren in manchen Situationen genauso wie wir es als Kind getan haben. Die prägendsten Erfahrungen finden in den ersten drei bis sechs Lebensjahren statt zB. „Wenn du brav bist und tust, was wir von dir erwarten, dann haben wir dich lieb!“ Diesen Glaubenssatz nehmen wir ins Erwachsenenalter mit und agieren wie damals - angepasst, lieb, nett, unterwürfig, von anderen abhängig.

² vgl. Stahl, Stephanie: Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash Verlag München, 2015, 14. Auflage

Wir bleiben der Bestätigung anderer ausgeliefert und sobald dies ausbleibt, nimmt das Gefühl der Wertlosigkeit zu. Es lässt sich jedoch nicht alles allein auf die Kindheitserfahrungen zurückführen, sondern basiert auch auf unserer genetischen Veranlagung. Es braucht auch eine gewisse Akzeptanz, dass man verletzlich und angreifbar ist, Fehler macht und Schwächen hat.

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit setzt Bewusstseinsarbeit voraus.

Wenn einer dieser Glaubenssätze durch einen Reiz aktiviert wird, gibt es eine einfache Sofortmaßnahme, welche man anwenden kann. Man macht sich bewusst, dass man nicht mehr das kleine Kind von damals ist, und dies wird mit einer Körperbewegung verstärkt, indem man ganz bewusst vom Kind – ICH einen Schritt nach vorne ins Erwachsenen – ICH macht.

4.2 Transaktionsanalyse

Die Transaktionsanalyse wurde von Eric Berne entwickelt, er teilt die menschliche Persönlichkeit in drei grundlegende Ich-Anteile ein: dem Kind-Ich, dem Eltern-Ich und dem Erwachsenen-Ich.

Jeder dieser Anteile repräsentiert verschiedene Gefühle, Denkmuster und Verhaltensweisen.

Das Kind-Ich entspricht dem Kindheitsalter von vier bis neun Jahren und kann in angepasstes, rebellisches oder freies Kind unterteilt werden.

Das Eltern-Ich enthält Überzeugungen und Verhaltensweisen, die von den Eltern übernommen wurden und zeigt sich oft in der Kommunikation mit anderen.

Das Erwachsenen-Ich ist der sachliche und objektive Anteil, der im Hier und Jetzt agiert, unabhängig von vergangenen Prägungen. Menschen handeln unbewusst aus einem dieser drei Anteile heraus.

Wenn man sich dieser Dynamik bewusst wird, kann dies zur inneren Kind-Heilung beitragen.³

³ vgl. <https://honigperlen.at/2023/01/die-3-relevanten-ichs-fur-deine-innere-kind-heilung/>

4.3 Selbstwert / Selbstbild

Frühe Erfahrungen, in denen grundlegende Bedürfnisse nach Nähe und Anerkennung nicht erfüllt wurden, können dazu führen, dass wir unbewusst das Gefühl haben, nicht richtig zu sein. Die Aufmerksamkeit für unsere Bedürfnisse und Gefühle fördert das Selbstwertgefühl. Die Akzeptanz unseres Seins, einschließlich Schwächen und Stärken, trägt dazu bei, dass wir uns gut mit uns selbst verbinden und dies macht uns ganz. Die Erkenntnis, dass auch sogenannte kleine Kindheitserlebnisse große Auswirkungen haben können, ermöglicht ein liebevolleres Verständnis für uns selbst im gegenwärtigen Moment, ohne die Vergangenheit als Entschuldigung zu verwenden.⁴

Geschichte von den 2 Wölfen

Ein alter Indianer erzählt seiner Tochter folgende Geschichte:

„Meine Tochter, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen.

Der eine Wolf ist böse.

Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Wolf ist gut.

Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“

Die Tochter blickt eine Zeit lang in das Feuer, dann fragt sie:

„Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“

Der alte Indianer schweigt eine Weile, dann antwortet er:

„Der, den du fütterst.“

Wir haben es in der Hand, da wir selbst für unser Denken verantwortlich sind und dies somit auch verändern können.

Bevor ich näher auf die Einsamkeit und den Weg zu mehr Verbundenheit eingehe, möchte ich mich noch ein wenig näher mit unserer allgemeinen Gefühlswelt auseinandersetzen. Meiner Meinung nach ist es wichtig, zu

⁴ vgl. <https://www.annafienbork.de/blog/was-haben-wurzeln-mit-flugeln-zu-tun-und-beides-mit-unserem-selbstwert>

verstehen was genau Gefühle, Emotionen und Bedürfnisse sind, woher sie kommen, was im Gehirn passiert, welche Wirkung sie haben und wie man mit ihnen umgehen kann.

5 Was passiert im Gehirn bei Emotionen

Das limbische System spielt eine entscheidende Rolle bei der Entstehung von Emotionen, insbesondere bei unbewussten Emotionen. Bewusste Emotionen werden erst durch die Aktivierung der Hirnrinde wahrgenommen.

Unbewusste Emotionen wie Angst, Ärger oder Ekel können sehr schnell im Gehirn entstehen. Sinneseindrücke gelangen über den Thalamus zur Amygdala, die ein Teil des limbischen Systems ist. Die Amygdala bewertet in wenigen Sekunden, ob ein empfangener Reiz für uns nützlich oder schädlich ist. Bei potenziellen Gefahrensituationen kann sie körperliche Abwehrreaktionen auslösen.

Diese Reaktionen werden durch die Weiterleitung von Informationen an den Hypothalamus und den Hirnstamm ausgelöst. Dies führt zu einer Erhöhung des Herzschlags, einem Anstieg des Blutdrucks und versetzt den Körper in den sogenannten "Fight-Flight-Freeze"-Modus. All dies geschieht innerhalb weniger Sekunden, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

Wenn die Informationen vom Thalamus zur Hirnrinde weitergeleitet werden, werden die Sehrinde und der Hippocampus aktiviert. Der Hippocampus vergleicht die gegenwärtige Situation mit vergangenen Gedächtnisinhalten. Eine weitere wichtige Rolle spielt der präfrontale Cortex, der emotionale Reize in bewusste Gefühle umwandelt und Emotionen in das Gesamtbild integriert, um angemessene Handlungen zu finden.

Der präfrontale Cortex ist ein entscheidender Teil des Gehirns, der maßgeblichen Einfluss auf die Entstehung und Regulierung von Emotionen hat. Er befindet sich direkt hinter der Stirn und spielt eine wichtige Rolle bei der Kontrolle verschiedener Hirnprozesse. Der präfrontale Cortex ist trainierbar und erreicht seine volle Reife erst etwa ab dem 25. Lebensjahr.

Wenn die Prozesse im präfrontalen Cortex gestört werden, kann dies erhebliche Auswirkungen auf den Charakter und das Verhalten einer Person haben.

Emotionen werden nicht mehr angemessen reguliert und Menschen können impulsiv und leicht reizbar werden. ⁵

6 Basisemotionen

Es gibt sogenannte Basisemotionen, diese gelten als kulturunabhängig und äußern sich international durch die gleichen Gesichtsausdrücke.

Es gibt sechs bis acht Basisemotionen, die jedem Menschen bekannt sind, jedoch in der Wissenschaft gibt es bis heute keine präzise Definition. Ich habe mich im Zuge dieser Diplomarbeit für die Basisemotionen in Anlehnung an Paul Ekman (amerikanischer Psychologe) entschieden. Diese sechs Basisemotionen sind:

Freude, Wut, Ekel, Traurigkeit, Angst, Überraschung, je nach Quelle werden Scham und Verachtung auch noch dazugezählt.

6.1 Der Unterschied Gefühl und Emotion

Im Alltag wird zwischen Gefühl und Emotion kaum unterschieden. Wenn man sich jedoch intensiver damit beschäftigt, ist es wichtig, den wesentlichen Unterschied zu kennen.

Der Neurowissenschaftler António Damásio unterscheidet Emotionen und Gefühle folgendermaßen: Emotionen sind körperliche Reaktionen, die auf einen Reiz folgen und nach außen sichtbar sind.

Gefühle hingegen entstehen, wenn das Gehirn die Reaktionen des Körpers analysiert und bewusst wahrnimmt.⁶

Biologisch gesehen sind Emotionen komplexe Verhaltensmuster, die sich im Laufe der Evolution herausgebildet haben. Unsere Emotionen helfen, damit wir uns im Alltag orientieren können. Viele Entscheidungen treffen wir "aus dem Bauch" heraus meist ganz unbewusst.

⁵ vgl. https://praxistipps.focus.de/wie-entstehen-emotionen-das-passiert-im-gehirn_149064

⁶ vgl. <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/bewusste-gefuehle>

Selbst wenn wir rational abwägen und die Vernunft entscheiden lassen wollen, ist es häufig dieser erste Impuls, der uns zu der einen oder anderen Entscheidung leitet.

Unsere Emotionen sind ein Bewertungssystem, welches nicht von Anfang an komplett ist, sondern durch unsere alltäglichen Erfahrungen ständig erweitert und verfeinert wird. Nichts was wir erleben, bleibt ohne Wirkung.

Jede Erfahrung, die wir machen, alles, was wir lernen, wird im Gehirn mit dem entsprechenden Gefühl verknüpft, das wir in dieser Situation empfinden.

Je intensiver dieses Gefühl ist, umso deutlicher bleibt es in unserem Gedächtnis verankert. Das Erlebte wird Teil unserer Lebenserfahrung. Je größer dieser Erfahrungsschatz ist, umso differenzierter wird auch unser emotionales Bewertungssystem.⁷

Emotion und körperliche Reaktion sind untrennbar

Jedes Gefühl geht immer mit einer körperlichen Reaktion einher. Je intensiver die Gefühlsregung ist, umso deutlicher reagieren wir. Wir können lächeln oder lachen. Wir können sogar so lachen, dass uns die Tränen kommen. Wir weinen vor Freude, aus Rührung oder weil wir traurig sind. Und natürlich können wir an diesen körperlichen Reaktionen auch erkennen, wie es anderen Menschen geht. Wir können sie nur anhand ihrer Körpersprache verstehen – ganz ohne Worte. Dieses Zusammenspiel zwischen unseren Gedanken, Emotionen und unserem Körper ist untrennbar miteinander verbunden.⁸

Kurz zusammengefasst

Es gibt einen Reizauslöser durch ein Geräusch, ein Wort, Geruch, Bewertung, Bewegung oder erlerntes Verhalten (das sind die Bedürfnisse, Gedanken, Glaubenssätze, ...)

⁷ vgl. https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html

⁸ vgl. https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html

In der Amygdala sind Emotionen gespeichert und werden durch den Reizauslöser aktiviert und werden bewertet und je nachdem schießen die Stresshormone oder Glückshormone ein.

Ziel im Emotionscoaching ist es runterzufahren und vom Stressmodus in den Entspannungsmodus zu kommen, um danach im beruhigten Zustand neue Vernetzungen zwischen Gedanken und Gefühlen zu bilden.

6.2 Wie kann man neue Verknüpfungen im Gehirn schaffen?

Zum Beispiel ist schon nach 8 Wochen regelmäßigem Meditieren eine Veränderung im Gehirn nachweisbar. (Anmerkung: Bei Traumatisierungen empfiehlt sich Meditation nur unter professioneller Anleitung, ebenso ist Meditation bei Depressionen kontraindiziert)

Wenn man mit Meditation noch nicht so vertraut ist, kann man damit beginnen, sich jeden Tag drei x drei Minuten bewusst Zeit zu nehmen, um in die Stille zu gehen. Wenn es anfangs schwerfällt und das Gedankenkarussell losgeht, hilft sich bewusst auf die Atmung zu konzentrieren – vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen.

Diese einfache Methode kann eine wertvolle Unterstützung beim Umprogrammieren der Gedanken sein.

6.3 Umprogrammierung des Gehirns

Wenn wir 90 Tage lang an einer Veränderung dranbleiben, können wir unser Gehirn neu formen. Aus der Hirnforschung weiß man heute, dass sich nach etwa 3 Monaten neue neuronale Verbindungen im Gehirn bilden. Erst zu diesem Zeitpunkt werden Veränderungen zu festen Gewohnheiten. So haben wir es selbst in der Hand, unser Gehirn auf positive und langfristige Weise zu beeinflussen.

Allerdings ist nicht nur die Beharrlichkeit entscheidend, auch unsere Einstellung zu bestimmten Dingen hat großen Einfluss auf unser tägliches Verhalten. Es macht einen großen Unterschied für das Gehirn, ob wir mit einer Einstellung wie "ich möchte" oder "ich muss" an Veränderungen herangehen. Also macht es durchaus Sinn, wenn man mit einer positiven Grundeinstellung an Veränderungen arbeitet.

7 Das Fühlen der Gefühle

Oft lernen wir schon in der Kindheit, wie wir uns selbst und unsere Umwelt (be-)werten. Und wenn man darüber nachdenkt, wie oft wir uns selbst und andere bewerten, ist das gar nicht so selten. Wir machen uns oft selbst kleiner als wir sind, oder wir bewerten andere nach ihrem Verhalten oder Aussehen. Wir bewerten innerhalb von Millisekunden den ganzen Tag lang. Das Bedürfnis dahinter ist meist, weg von unangenehmen Gefühlen hin zu angenehmen Gefühlen zu kommen.

Ein Gefühl ist ein Gefühl und keine innere Tatsache

„Zwischen Reiz und Reaktion gibt es einen Raum. In diesem Raum haben wir die Freiheit und die Macht, unsere Reaktion zu wählen. In unserer Reaktion liegen unser Wachstum und unsere Freiheit“ (Viktor Frankl)

Das heißt, wir haben immer eine Wahl und sind handlungsfähig, wenn wir erkennen, dass es eben ein Gefühl ist und keine Tatsache. Um diesen Raum zu nutzen, bedarf es Übung, sich immer wieder auf das Gefühl einzulassen, zuzulassen und dieses ehrlich zu reflektieren.

Wir reagieren immer nach demselben Muster: *Reiz – Bewertung – Emotion – Reaktion*. Es bewährt sich im Umgang mit Gefühlen diesen Raum zur Selbstregulierung zu nutzen, bewusst Stopp zu sagen und zu hinterfragen: „Ist das wirklich eine Tatsache? Stimmt das noch?“ Allein durch dieses bewusste Innehalten und Raum schaffen, ist es möglich, dass die Emotion neu bewertet werden kann und somit auch die Reaktion sich verändern kann.

Immer mit dem Ziel vom *thinking mind* (dem Geschichtenerzähler) in den *working mind* (ins Hier und Jetzt) zu kommen

Reiz – Bewertung - *Notbremse (Tatsache?)* - Emotion-Reaktion

Dies ist zum Beispiel eine Methode bzw. eine Distanzierungstechnik, die „Der innere Beobachter (Coach)“ heißt. Hier wird genau dieser Raum von dem Viktor Frankl spricht, zwischen Bewertung und Emotion genutzt, um die Emotion zu regulieren.

8 Co-Regulation und Selbstregulation

Wenn man in den ersten Lebensjahren nicht von Bezugspersonen reguliert wird, erlebt man schon sehr früh und unbewusst das Gefühl von Hilflosigkeit und Orientierungslosigkeit.

Es gibt unzählige Möglichkeiten, um sich selbst oder mit Unterstützung anderer Menschen wieder zu regulieren, wenn die Gefühle Achterbahn fahren. Co-Regulation bedeutet, dass wir andere Menschen benötigen, um uns zu beruhigen. Diese Form der Kommunikation, die die rechte Gehirnhälfte anspricht, erfolgt durch Tonlage, Mimik, gurrende Laute und Körpersprache. In der Kindheit übernehmen Bezugspersonen von außen die Regulation, da das Nervensystem und Gehirn noch nicht vollständig entwickelt sind. Die Qualität dieser Co-Regulation beeinflusst die Fähigkeit zur späteren Selbstregulation.

Selbstregulation ist eine grundlegende Funktion des Lebens. In den ersten drei Lebensjahren lernen wir über die sogenannte Co-Regulation die Selbstregulation. Wenn unsere Bezugspersonen in der Kindheit zuverlässig, einfühlsam und präsent waren, kann sich unsere Selbstregulation sehr ausgeprägt entwickeln. Es ist als Erwachsener möglich Nähe zuzulassen, sich zu entspannen und sich sicher zu fühlen. Zudem entwickelt sich neben der Selbstreflexion und Empathie die Fähigkeit, den Raum zwischen Reiz und Reaktion zu nutzen.

Die Wirkung elterlichen Verhaltens auf die Entwicklung wird oft unterschätzt, da wir uns als Erwachsene nicht an die frühen Jahre erinnern können. Dies kann zu Ratlosigkeit über Schwierigkeiten im eigenen Leben führen. Fehlende empathische Reaktionen der Eltern können bereits bei Babys Stress verursachen und zu anhaltender Dysregulation führen, die das Kind allein nicht bewältigen kann.

Viele Erwachsene bemerken irgendwann, dass etwas in ihrem Leben nicht stimmt. Beziehungen sind schwierig, Intimität und Nähe sind für manche schwer zu erleben, während andere Schwierigkeiten mit Distanz und Verlustängsten haben.

Die gegenseitige Regulierung in einer Partnerschaft kann Sicherheit und Stabilität geben. Ebenso kann man dies auch in Freundschaften lernen, etwa

durch Aufmerksamkeit, Umarmungen und Gefühle zulassen zu können. Man muss sich dazu ein wenig öffnen und dadurch verletzlich machen, auch wenn es anfangs Angst macht. Durch Tiere oder das einfache Anlehnen an einen Baum und dessen Stabilität spüren, lernt man immer besser, Zuwendung anzunehmen.

Auch wenn man eine gute Selbstregulation erworben hat, ist es ganz normal, dass wir auch als erwachsene Menschen in Stresssituationen und Überforderungen eine Regulation von außen brauchen. Somit entsteht gleichzeitig Verbindung mit anderen Menschen. Um sich mit sich selbst verbinden zu können braucht es den Kontakt zu anderen. Man kann sich nicht ausschließlich allein regulieren. ⁹

Für die Menschen in der beratenden Funktion ist es wichtig, selbst gut reguliert zu sein, da der eigene Zustand bedeutend für die Klienten ist. Darum ist es wichtig, dass man sich immer wieder gut um sich selbst und die eigenen Ressourcen kümmert.

Einfache Übungen für die Selbstregulation:

Ausatmen

Die einfachste Verbindung, um das vegetative Nervensystem zu beeinflussen, geschieht über den Atem. Durch flaches und schnelles Atmen wird der Körper in Alarmbereitschaft versetzt. Hingegen fördert langsamer und tiefer Atem die Entspannung (zB. vier Sekunden einatmen, sieben Sekunden ausatmen).

Merke: Länger einatmen als ausatmen führt zu Anspannung.

Länger ausatmen als einatmen führt zu Entspannung.

Schmetterlingsumarmung

Umarmungen bieten Schutz und Trost, dies kennt man von der Kindheit und auch im Erwachsenenalter wirkt dies noch gut. Indem man sich selbst umarmt ist es möglich, sich zu beruhigen und zu stabilisieren. (Hände werden kreuzweise über die Brust gelegt oder auf die Oberarme/Schultern).

⁹ vgl. <https://traumaheilung.de/coregulation/>

Klopftechnik

EFT (Emotional Freedom Techniques) ist die bekannteste Klopfakupressur Form. Durch Klopfen auf bestimmte Körperstellen (Meridianpunkte), deren Nervenbahnen mit der Amygdala verbunden sind, kann man den Gefühlszustand positiv beeinflussen.

Körperreaktionen

Gefühle, die wir als negativ bewerten, lösen in uns auch Körperreaktionen aus, um aufmerksam zu machen, dass etwas nicht ausgeglichen ist (wie zB. Schweißausbrüche, Druck auf der Brust, Last auf der Schulter, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden).

Wir Menschen verdrängen nur zu gern unsere Gefühle, oft auch die positiven. Auf lange Sicht machen unterdrückte Gefühle krank. Das Immunsystem wird schwächer und wir werden anfälliger für Infekte. Darüber hinaus können unterdrückte Gefühle körperliche Stressreaktionen aller Art auslösen: erhöhter Bluthochdruck, Diabetes, Herzerkrankungen, Nierenschäden, Magenprobleme.

Wenn wir uns entscheiden positiv zu denken, dankbar zu sein, Respekt und Wertschätzung anderen Menschen gegenüber zu haben, dann fühlen wir genauso, wie wir denken und wir spüren das auch auf der Körperebene, wenn uns beispielsweise warm ums Herz wird.

Was steht hinter einem Gefühl

Hinter jedem Gefühl steckt eine Sehnsucht (Bedürfnis), welche nicht beachtet wird. Die Frage ist, welche Bedürfnisse gibt es überhaupt und vor allem was sind meine ganz persönlichen Bedürfnisse.

Die persönlichen Bedürfnisse wahrzunehmen ist wichtig, um zu erkennen, um was es bei dem Gefühl wirklich geht. Was fehlt mir? So sind vermeintlich negative Gefühle nur ein Wegweiser, der aufmerksam machen möchte, dass ich möglicherweise nicht meinen Werten entsprechend authentisch lebe.

9 Was bedeutet Einsamkeit

Hinter der Einsamkeit steckt vielfach das unbefriedigte Bedürfnis nach Kontakt und Zugehörigkeit und die Verbundenheit zu anderen Menschen.

Einsamkeit ist nicht zu verwechseln mit dem romantischen, erfüllenden Alleinsein in der Natur, das in der Philosophie und Literatur tief verankert ist. Einsamkeit ist ein tiefes, trauriges Gefühl. Einsamkeit zieht sich durch alle Alters- und Gesellschaftsschichten.

Einsamkeit wird als subjektives Gefühl definiert, bei dem die eigenen sozialen Beziehungen nicht den persönlichen Wünschen und Bedürfnissen entsprechen. Einsamkeit ist ein psychosoziales Phänomen, das in der Forschung seit vielen Jahren untersucht wird. Der aktuelle Forschungsstand zeigt, dass Einsamkeit eine komplexe Erfahrung ist, die von verschiedenen Faktoren beeinflusst wird, wie zum Beispiel der persönlichen Situation, den sozialen Kontakten, der Persönlichkeit und den Lebensumständen.

9.1 Unterschied Einsamkeit, Alleinsein, soziale Isolation

- Einsamkeit ist ein subjektives Gefühl, das auch eintreten kann, wenn eine Person nicht allein ist.
- Alleinsein ist ein objektiver Zustand, dh. eine bewusste Entscheidung, man fühlt sich trotzdem verbunden und zufrieden.
- Ein Mensch gilt als sozial isoliert, wenn er objektiv wenig soziale Kontakte hat, kein Austausch mit anderen Menschen stattfindet.

9.2 Einsamkeit kann in drei Phasen unterteilt werden

Vorübergehende Einsamkeit

Diese tritt aufgrund von einschneidenden Lebensveränderungen wie Trennungen, Umzügen oder Jobwechseln auf. Es dauert eine gewisse Zeit, bis sich Betroffene an die neuen Umstände gewöhnt haben und wieder soziale Kontakte knüpfen.

Andauernde Einsamkeit

Wenn das Gefühl der Einsamkeit mehrere Wochen nach einer Lebensveränderung anhält und sich vertieft, spricht man von andauernder Einsamkeit. In dieser Phase fällt es schwer, mit anderen zu interagieren und die Freude an Hobbys geht verloren.

Chronische Einsamkeit

Hierbei handelt es sich um eine fortgeschrittene Phase, in der die Person sich bereits vollständig in der Einsamkeit verloren hat. Sie sehnt sich nach sozialer Interaktion, kann jedoch nicht angemessen darauf reagieren. Das Selbstwertgefühl leidet und die Person fühlt sich im Teufelskreis gefangen.

9.3 Die häufigsten Merkmale von Einsamkeit

- keine Vertrauenspersonen haben, mit der man sprechen kann
- sich nicht mit der Welt verbunden fühlen
- sich ausgegrenzt fühlen
- Traurigkeit
- sich unverstanden fühlen¹⁰

9.4 Die häufigsten Faktoren, die Einsamkeit begünstigen

Gesellschaftliche Faktoren

Einsamkeit wird durch individualistische Gesellschaften begünstigt, da Menschen in solchen Kulturen weniger in soziale Netzwerke eingebunden sind.

In der westlichen Kultur sind Personen eigenständiger, was viele Vorteile hat, aber auch die Herausforderung mit sich bringt, soziale Beziehungen selbst zu pflegen.

Situative Faktoren

Das Alleinleben, vor allem nach Trennungen, erhöht das Gefühl der Einsamkeit, denn Menschen sind von Natur aus auf Gemeinschaft und Nähe angewiesen.

¹⁰ vgl. <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/wissen-zu-einsamkeit/>

Negative Gefühle werden verstärkt, wenn man allein ist, und es entsteht ein Teufelskreis.

Persönliche Faktoren

Glaubenssätze: Die eigenen Überzeugungen beeinflussen das Selbstwertgefühl. Negatives Denken verstärkt Gefühle der Einsamkeit, daher ist die Entwicklung von Selbstfürsorge und Selbstliebe wichtig.

Veranlagung: Es ist zum Teil genetisch bedingt, wie wir mit Einsamkeit umgehen. Es gibt jedoch immer Möglichkeiten, Einsamkeit zu überwinden, auch wenn es manchen schwerer fällt.¹¹

Im Grunde ist Einsamkeit ein natürliches Phänomen bzw. eine biologische Reaktion unseres Körpers, die schon seit jeher zu unserer genetischen Grundausstattung gehört. (Gemeinschaft=Schutz, Hunger, Durst, ...)

„Der Schmerz, den wir in der Einsamkeit verspüren, ist eigentlich eine kluge Einrichtung bei kurzfristiger sozialer Isolation. Denn er dient als Motivation den Schmerz zu beenden und zu initiieren, was wir brauchen: Verbindung zu anderen Menschen!“¹²

Jeder Mensch fühlt sich im Leben einmal einsam. Die Frage ist, wodurch verstärkt sich das Gefühl der Einsamkeit bzw. durch wodurch wird es zu einer chronischen Einsamkeit. Dies kann eben mit frühen, aber oftmals auch späteren Verlassenheitserfahrungen zusammenhängen.

Durch Erfahrungen in der Kindheit, wie zB. sich selbst überlassen gewesen zu sein, keinen Platz für Bedürfnisse, Nöte und Ängste zu finden, entwickelt sich Verlassenheit.

Aus dieser Ansammlung von Verlassenheitserfahrungen entwickelt sich das Gefühl der Einsamkeit sowie die Erfahrung, dass es offenbar nicht möglich ist, sich mit wichtigen Bezugspersonen zu verbinden, um von ihnen Trost und Hilfe zu erhalten, gehört und gesehen zu werden.

¹¹ vgl. <https://chrisbloom.de/blog/was-tun-gegen-einsamkeit/>

¹² Pause (2022), S. 143

Das spätere Gefühl der Einsamkeit entsteht aus vergangenen Erfahrungen und wird verstärkt, wenn man sich innerlich und äußerlich zurückzieht. Dieser Rückzug entsteht aufgrund des Glaubens, dass man uninteressant oder unzumutbar ist. Dadurch empfindet man selbst soziale Begegnungen, die eigentlich die Einsamkeit lindern könnten, als belastend.

Einsame Menschen vermeiden letztendlich den Kontakt zu anderen Menschen und halten ihre eigenen Sorgen und Bedürfnisse geheim. Aus Angst vor Ablehnung wagen sie es nicht, auf andere zuzugehen und hoffen stattdessen, dass jemand auf sie zukommt. Wenn dies nicht passiert, sehen sie es als Bestätigung ihrer Vorstellung, dass sie Außenseiter sind. Dies führt zu einer destruktiven Spirale, die sie immer tiefer in die Einsamkeit zieht.¹³

9.5 Wenn Einsamkeit krank macht

Einsamkeit bedeutet enormen Stress für den Körper. Die Stresshormone Adrenalin und Cortisol werden durch die Einsamkeit vermehrt ausgeschüttet, dies kann zB. zu Diabetes, schwachem Immunsystem, verlangsamter Wundheilung, Bluthochdruck und Herz-Kreislauf-Erkrankungen usw. führen. Suchtverhalten wird meist durch Einsamkeit ausgelöst oder verstärkt. Ebenso erhöht sich die Suizidalität.

Die Wahrscheinlichkeit, an Demenz zu erkranken, ist um das Doppelte erhöht. Bei chronischer Einsamkeit kann das Risiko für ersten Herzinfarkt um 29 %, Schlaganfall um 32 % und für Krebserkrankungen 25% erhöht sein.

Einsamkeit tut weh.

Bei chronischer Einsamkeit werden im Gehirn dieselben Areale aktiviert wie bei Schmerz. Es gibt zwar keine klinische Diagnose im klassischen Sinne für das Gefühl und auch keine Therapien oder Medikamente. Man weiß aber, dass Einsamkeit mit großen Risiken einhergeht.¹⁴

¹³ vgl. <https://psychotherapie-vanharen.de/einsamkeit/>

¹⁴ vgl. Schnoor (2023), S.40ff

9.6 Einsamkeit – Das Gefühl von Scham und Schuld

Die Gesellschaft neigt dazu, Einsamkeit zu stigmatisieren und mit negativen Vorurteilen zu belegen. Menschen zögern aus Angst vor diesem Stigma zuzugeben, dass sie sich gelegentlich einsam fühlen.

Einsamkeit wird oft als persönliches Versagen betrachtet, den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen zu sein, als nicht liebenswert genug, als seltsam oder abgelehnt angesehen zu werden.¹⁵

Sozialen Medien welche (vermeintliche) Verbindung schaffen sollen, können jedoch im Gegenteil auch die Einsamkeit verstärken, da sich Menschen gerne vergleichen und sich das wünschen, was sie selbst nicht haben - Menschen mit geringerem Selbstwert sind dabei tendenziell mehr gefährdet.

Einsamkeit an sich ist keine Krankheit und es geht nicht darum, sie zu bekämpfen. Viel wichtiger ist einen dauerhaften und nachhaltigen Umgang mit ihr zu finden.

*„Einsamkeit ist eine Gefängniszelle, die sich nur von innen öffnen lässt.“
(Alfredo Le Mont)*

10 Verbundenheit

Verbundenheit ist ein grundlegendes menschliches Bedürfnis und ein Teil unserer seelischen Grundstruktur, ein Wunsch nach Zugehörigkeit und Geborgenheit. Schon ungeborene Kinder fühlen im Mutterleib die komplette Gefühlspalette der Mutter und somit sind sie auch eins mit der Mutter. Im Laufe der Sozialisation verliert der Mensch jedoch oft die Verbindung zu sich selbst, entweder aufgrund mangelnder Pflege oder als Selbstschutz vor schmerzhaften Erfahrungen. Funktionieren steht im Vordergrund anstatt des Fühlens und Wollens.

¹⁵ vgl. Schnoor (2023), S. 22f

Aber selbst in diesen Momenten, in denen man sich getrennt fühlt, bleibt diese Verbundenheit tief im eigenen Wesen verwurzelt. Der Weg, diese Verbundenheit zu erfahren, liegt in der Rückbesinnung auf unser eigenes Selbst und den inneren Kern¹⁶

11 Wege aus der Einsamkeit

Eine erste Maßnahme gegen Einsamkeit ist die Reflexion über eigene Gedanken und Gefühle. Es ist wichtig zu überlegen, in welchen Situationen Einsamkeit auftritt, welche körperlichen Empfindungen damit verbunden sind und was genau bedrückt. Dabei spielt die Rolle des neutralen Beobachters eine entscheidende Rolle, um die eigenen Umstände zu reflektieren, ohne sie sofort verändern zu wollen. Das Aufschreiben von Gedanken, Gefühlen und einsamen Situationen kann dabei helfen, mehr Klarheit zu gewinnen und wiederkehrende Muster sowie festgefahrene Glaubenssätze zu erkennen.¹⁷

Es gibt viele weitere Möglichkeiten, um sich wieder (mehr) mit sich zu verbinden. Viele davon sind auch gut anwendbar in der Auseinandersetzung mit dem Inneren Kind.

11.1 Meditation

Bei traumatischer und unverarbeiteter Lebenserfahrung sollte die Meditation unbedingt unter Anleitung von erfahrenen Meditationsleitern erfolgen.

Während der Meditation öffnet sich die Türe zum Unterbewussten und es kommen Erinnerungen zum Vorschein, die als überwältigend und bedrohlich empfunden werden können.

Meditation ist die Verbindung zu deiner inneren Quelle.

¹⁶ vgl. <https://www.achtsam-familie-sein.de/post/verbundenheit-ursprung-und-bewusste-elternschaft>

¹⁷ vgl. <https://ministeriumfuerglueck.de/blog/gemeinsam-einsam-mit-verbundenheit-zu-mehr-glueck/>

Meditieren kann dabei helfen, sich wieder mehr mit sich selbst zu verbinden, Gefühle und Empfindungen stärker wahrzunehmen und mehr in sich hinzuhören.

Geführte Meditationen

Ein guter und einfacher Einstieg ins Meditieren sind meiner Meinung nach geführten Meditationen. Bei dieser Form der Meditation werden unsere Sinne und unsere Gedanken von außen stimuliert.

Es gibt viele Arten von geführten Meditationen, viele davon auch schon auf den unterschiedlichsten Plattformen zu finden.

Meditation in Stille

Anfangs kann es eine Herausforderung darstellen, in Stille einfach nur zu sitzen, sich zu entspannen und sich zu öffnen und im Jetzt zu bleiben, jedoch lohnt es sich.

*„In der Stille angekommen
gehe ich in mich,
stehe ich zu meinen
Stärken und Schwächen,
liegen mir mein Leben
und die Liebe
am Herzen.
In der Stille angekommen,
sehe ich mich, dich, euch
und die Welt
mit anderen Augen,
mit den Augen des Herzens.
In der Stille angekommen,
höre ich auf mein Inneres,
spüre ich Geborgenheit,
lerne ich Gelassenheit,
tanke ich Vertrauen.“
Ernst Ferstl*

Meditation im Stehen

Zhan Zhuang - „Stehen wie ein Baum“

1. Die Füße parallel und schulterbreit ausrichten und die Knie leicht gebeugt.
2. Becken entspannt nach unten und etwas nach vorn sinken lassen, sodass das Steißbein nach unten zeigt.

3. Die Arme zunächst entspannt nach unten hängen lassen. Die Arme liegen nicht am Körper an, damit die Achselhöhlen frei sind. Danach die Arme im großen Bogen erst nach oben und dann nach vorne bewegen.
4. Die Fingerspitzen zeigen zueinander und haben Abstand voneinander. Die Handinnenflächen sind auf Brusthöhe ausgerichtet. Die Handgelenke sind gerade und nicht abgeknickt.
5. Die Ellenbogen werden nach außen ausgerichtet. Die Schultern sinken lassen. Der Brustkorb ist gerundet und sinkt ebenfalls etwas nach unten.
6. Ruhig und gleichmäßig atmen, sich entspannen. Die Gedanken kommen zur Ruhe.
7. Den Körper und den Geist miteinander verbinden.

Am Ende der Übung löst man die Übung wieder so auf, wie man in sie hineingegangen ist. Die Übung kann sich von anfangs fünf Minuten bis hin zu einer Stunde ausdehnen¹⁸

Durch diese Meditation kommt man zur inneren und äußeren Ruhe, der Atem wird achtsamer und langsamer. Die Übung stabilisiert, macht stark und erdet.

11.2 Atemtechniken

Wir sollten bewusstes Atmen üben, damit wir lernen, in schwierigen Momenten mit heftigen Emotionen umzugehen. Thich Nhat Hanh

Das *Trance-Atmen* ist eine Praxis, bei der intensive Atemzüge zu erhöhtem Energiefluss und einer Befreiung von Blockaden und Spannungen im Körper führen können. Es erzeugt ein Gefühl von Leichtigkeit und Losgelöstheit von äußeren Einflüssen. Zusätzlich ermöglicht das Trance-Atmen tiefgreifende emotionale und spirituelle Erfahrungen, da es den Zugang zum Unterbewusstsein und tiefen Ebenen des Geistes eröffnen kann. Dies führt zur Heilung von emotionalen Wunden, Bewusstwerdung unbewusster Muster und zur Stärkung des Selbstbewusstseins. Das Trance-Atmen bietet eine wertvolle Möglichkeit zur Selbstexploration und Transformation, um das eigene Wesen

¹⁸ vgl. <https://www.ursachewirkung.com/achtsamkeit/4394-nicht-bewegen>

besser zu verstehen und ein erweitertes Bewusstsein sowie ein Gefühl von Ganzheit und Verbundenheit zu erfahren.¹⁹

Vor Jahren kam ich durch meine damalige Therapeutin erstmals mit *holotropem Atmen* in Kontakt. Anfangs hatte ich Hemmungen, mich auf diese Art von Selbsterfahrung einzulassen. Als ich es zulassen konnte, war ich unglaublich beeindruckt, in welchen Zustand man mit dieser Art von Atmung kommen kann. Bei mir kam viel Wut und Trauer zum Vorschein, ich kämpfte lange gegen diesen Schmerz an, bis ich komplett von der Trauer eingenommen wurde und diese wirklich zulassen konnte. Es brachte mich wieder einen Schritt weiter in meinem Sein, in meinem Leben. Jedoch war mir zur damaligen Zeit noch nicht bewusst wie stark diese Emotionen mit meiner Einsamkeit zu tun hatten.

Verbundenes Atmen

Gefühle kommen und gehen wie Wolken am Himmel. Das achtsame Atmen ist mein Anker im Hier und Jetzt. – Thich Nhat Hanh

Anleitung einer meditativen Atemübung für Zentrierung und Erleichterung in schwierigen Augenblicken von Thich Nhat Hanh

*„Während ich einatme, bin ich mir bewusst:
Ich atme ein.
Während ich ausatme, bin ich mir bewusst:
Ich atme aus.
Während ich einatme, spüre ich:
Mein Einatmen wird tiefer.
Während ich ausatme, spüre ich:
Mein Ausatmen wird länger.
Während ich einatme, beruhige ich mich;
Während ich ausatme, fühle ich mich erleichtert.
Während ich einatme, lächle ich,
Während ich ausatme, lasse ich los.
Während ich einatme, verweile ich
im gegenwärtigen Augenblick.
Während ich ausatme, fühle ich:
dies ist ein wundervoller Augenblick.“²⁰*

¹⁹ vgl. <https://www.trance-atmen.at/breathwork>

²⁰ <http://www.pem.ac/impulse-fuer-den-alltag/uebungen-meditationen>

Unser Atem ist wie eine Brücke, welche Körper und Denken miteinander verbindet. Wie oft passiert es im Alltag, dass wir körperlich zwar hier sind, gedanklich jedoch ganz wo anders – meist in der Zukunft oder der Vergangenheit.

Durch das bewusste Atmen können wir uns wieder in unserer ganzen Fülle als Einheit im Hier und Jetzt spüren.²¹

11.3 Die Wirkung von Mantras

Ein Mantra ist eine Form der Affirmation, des Glaubenssatzes oder des Gebets, die hauptsächlich im Hinduismus und Buddhismus für Gottesverehrung und Meditation verwendet wird. Mantras können gesprochen oder gesungen werden, wobei das Singen als besonders wirkungsvoll angesehen wird. Traditionell wird ein Mantra in Indien 108-mal gesungen, wobei Gebetsketteperlen zur Zählung verwendet werden. Die Wirkung eines Mantras beruht auf:

- **Schwingung und Vokalen:** Das Singen eines Mantras versetzt den Körper in Schwingung, wobei die in den Mantras enthaltenen Vokale als heilsam betrachtet werden, da sie verschiedene Körperregionen aktivieren und Heilungsprozesse anregen.
- **Inhalt:** Jedes Mantra trägt eine Botschaft, einen Glaubenssatz oder eine Affirmation in sich. Besonders in der Muttersprache gesungene oder auf Englisch gesungene Mantras haben die Kraft, tiefgreifende Wirkungen zu erzielen und bei der Selbstsuggestion zu helfen.
- **Meditation und Entspannung:** Das kontinuierliche Singen eines Mantras über längere Zeiträume führt in einen meditativen Zustand, der das Loslassen von Gedanken und Ängsten erleichtert. Nach etwa 20-30 Minuten Singen werden Glückshormone ausgeschüttet, die die Atmung normalisieren und das vegetative Nervensystem in den entspannten Wachzustand versetzen.²²

²¹ vgl. <http://www.pem.ac/impulse-fuer-den-alltag/uebungen-meditationen>

²² vgl. <https://www.singdichfrei.at/post/die-heilkraft-des-mantrasingens>

11.4 In Bewegung

Um wieder mehr mit mir in Verbindung zu kommen und mich ruhig werden zu lassen, ist das Gehen in Begleitung meines Hundes hilfreich. Desto weniger Verbindung ich zu mir selbst wahrnehme, desto länger werden meine Runden mit ihm. Nach einiger Zeit merke ich die erste Erleichterung und ich kann wieder wortwörtlich aufrechter, mit mehr Selbstvertrauen und einer spürbaren Verbundenheit zu mir selbst meinen Weg gehen. Diese Stunden geben mir unglaublich viel Kraft. Die Kunst dabei ist diese, positiven Gefühle und Empfindungen in den Alltag mitzunehmen. Dabei habe ich die Erfahrung gemacht, dass ein Verankern der guten Gefühle im Körper sehr hilfreich sein kann.

Diese Verankerung kann so aussehen:

Such dir einen Platz, wo du dich wohl fühlst. Wenn du willst, kannst du die Augen schließen. Stell dir einen Ort vor, wo du dich sicher und geborgen fühlst und hol dir dein gutes Gefühl dazu, mach das Gefühl so groß wie möglich. Wenn du es gut wahrnehmen kannst, setze dir mit einer Handbewegung, die nicht alltäglich ist, wie zB. Ohrläppchen angreifen, Bauch streicheln, Finger drücken, ... einen Anker. Wiederhole diese Übung ein paar Mal, bis diese Bewegung gut im Körperbewusstsein verankert ist. Wichtig dabei ist, dies regelmäßig zu üben, denn umso schneller und einfacher kann man dieses gute Gefühl in „Notsituationen“ abrufen.

Jede Art von Bewegung, die Freude macht und sich gut anfühlt, eignet sich, um sich wieder mehr und bewusster zu spüren. Ich persönlich mache vor allem mit Laufen, Radfahren und Yoga gute Erfahrungen.

11.5 Strömen

Durch eine Freundin kam ich erstmals mit dem Heilströmen in Berührung. Wenn man sich zu viel im Außen befindet und die Verbindung zu sich selbst dadurch verliert (Wenn alles um einen herum zu viel/zu stark/zu laut wird), ist dies eine sehr heilsame Methode, um wieder ganz bei sich anzukommen und den inneren blockierten Lebensfluss wieder zum Fließen zu bringen.

12 Die 5 Säulen des Glücks

Ein weiterer Ansatz, um wieder mehr Erfüllung und Sinn im Leben erlangen zu können, sind unter anderem die „5 Säulen des Glücks“ oder auch PERMA Modell nach dem amerikanischen Psychologen Martin Seligman.

Die Buchstaben von PERMA haben folgende Bedeutung:

P wie Positive Emotions (positive Emotionen)

Glück ist nicht einfach die Abwesenheit von Pech. Für Glücksempfinden muss man aktiv etwas tun. Das ist gar nicht so schwer, wie es im ersten Moment klingen mag. Es geht dabei um Dinge wie Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit, auch für kleine Dinge.

Dankbarkeit und Glücksmomente sind eng miteinander verbunden und können eine positive Wirkung auf dein emotionales Wohlbefinden haben. Das Praktizieren von Dankbarkeit hilft, die positiven Aspekte im Leben zu erkennen und sich auf die Freude und Zufriedenheit zu konzentrieren, die aus den kleinen und großen Glücksmomenten resultieren.

Glückliche Menschen blicken gern auf ihre Vergangenheit, hoffnungsvoll in die Zukunft und genießen die Gegenwart.

Dankbarkeit ist ein positives Gefühl – es ist eine Haltung.

Es kostet nichts dankbar zu sein, doch es ändert alles. Dankbarkeit tut uns gut unabhängig davon, woher sie kommt: Ob wir einem anderen Menschen, dankbar sind, dem Schicksal oder einer höheren Macht, die Wirkung ist immer positiv. Dankbare Menschen sind glücklicher optimistischer hilfsbereiter und einfühlsamer.

Dazu gibt es eine schöne Methode, das „Gefühlsjournaling“: Notiere dir mindestens drei positive, schöne oder auch lustige Dinge, die du an einem Tag erlebt hast. Hauptsache ist, du machst dir die positiven Erlebnisse und Erinnerungen bewusst.

Hoffnung und Zuversicht können niemals auf negativen Gedanken gedeihen, weshalb positives Denken einen zentralen Bestandteil dieser Gefühle darstellt.

Das hat nichts mit Schönreden zu tun, sondern es geht darum, den Fokus auf das Positive zu richten. Wie oft passiert es, dass wir uns selbst oder auch andere schlecht bewerten.

E wie Engagement

Wofür engagiere ich mich mit meinen Stärken?

Verbinde dich voll und ganz mit dem, was du tust. Tätigkeiten, die uns erfüllen und Spaß machen, stärken uns. In dem Moment, in dem wir eins mit dem werden, was wir gerade tun, denken wir nicht über die Bedeutung von Glück nach – wir sind einfach glücklich. Das kann eine sportliche Aktivität oder ein Hobby sein.

R wie Relationships (positive Beziehungen)

Als soziales Wesen benötigt der Mensch die Interaktion mit anderen Menschen. Funktionierende Beziehungen, positive Erfahrungen mit anderen zu machen, tragen enorm zum Glücksempfinden bei.

Dabei geht es nicht nur um die Partnerschaft oder die eigene Familie. Auch zu wissen, dass man sich in der Not auf Freunde/Nachbarn/gute Bekannte verlassen kann, die einen unterstützen, verstärkt die Zufriedenheit und Ausgeglichenheit. Sowas funktioniert natürlich nur auf Gegenseitigkeit.

Pflege echte und liebevolle Verbindungen.

M wie Meaning (Bedeutung, Sinn, Sinnhaftigkeit)

M im PERMA-Modell lässt sich mit Bedeutung oder Sinn übersetzen. Wenn etwas für uns von Bedeutung ist, dann können wir unsere Werte, Wünsche oder Sehnsüchte darin wiederentdecken. Was ist für dich von Bedeutung und wie gut kannst du dies einbringen?

Wer bei der Sinnsuche zu dem Ergebnis kommt, dass das, was er tut, ihm Spaß macht, dass er das voller Überzeugung vertreten kann und anderen Menschen nützlich ist, wird seine Tätigkeit als bedeutsam einschätzen.

Im Leben stellt man sich öfter die Frage nach dem Sinn, dabei kann es passieren, dass etwas keinen Sinn mehr ergibt/sinnlos erscheint. Das mag zunächst frustrieren, kann aber ein Auslöser für Änderungen sein, denn man kann dadurch wieder neu entscheiden und bestimmen, was für einen selbst Sinn (er)gibt.

A wie Achievement/Accomplishment (Leistung, Zielerreichung)

Segel setzen und Ziele erreichen

Ziele im Leben zu haben, ist eng mit der Idee der Sinnhaftigkeit verknüpft. Wenn du Ziele verfolgst, die dir sinnvoll erscheinen, dann trägst du automatisch zu deinem Wohlbefinden und deinem erfüllten Leben bei, weil es dein Selbstwertgefühl pusht. Wenn du Ziele erreichst, wirst du automatisch auch selbstbewusster und zufriedener.

Jeder braucht Erfolg. Um Wohlbefinden und Glück zu erreichen, müssen wir im Stande sein, unsere bereits erzielten Erfolge im Leben zu sehen und uns zu sagen: „Ich habe es geschafft, ich habe es gut geschafft“

Lerne Neues, bilde dich weiter und sei offen für Neues²³

13 Glückshormone

Durch die richtige Mischung unserer Hormone kann sich das Glücksempfinden steigern. Die sechs wesentlichen Botenstoffe unseres Körpers, welche vor allem im menschlichen Gehirn freigesetzt werden, haben in ihrer Wechselwirkung einen positiven Einfluss auf unser psychisches und physisches Wohlbefinden.

Serotonin (der Stimmungsaufheller)

- Meditieren
- Yoga
- Sonnenstrahlen tanken
- Lebensmittel (Cashewnüsse, Parmesan, ...)

Dopamin (das Belohnungshormon)

- Bewegung in der Natur
- Essen genießen
- Ziele erreichen und Erfolge feiern
- Sich etwas Gutes tun

²³ vgl. <https://karrierebibel.de/perma-modell/>

Oxytocin (das Liebeshormon)

- Kuscheln
- Umarmungen
- Babys und Haustiere liebkosen
- Komplimente vergeben
- Hand aufs Herz legen

Endorphin (der Schmerzhemmer)

- Viel Lachen
- Tanzen, Singen
- Bitterschokolade
- Körperlich Auspowern

Adrenalin und Noradrenalin (das Muthormon)

- Neues ausprobieren
- Mutig sein
- Achterbahn fahren
- Fallschirm springen

Penethilamin (das Lusthormon)

- Langes Ausdauertraining
- Verliebt sein
- Sexuelle Erregung

14 hold the line

Bei Einsamkeit und Unverbundenheit stellen sich körperlich und emotional schnell eine gewisse Schwere und Traurigkeit ein. Umso wichtiger ist es, den Fokus auf die Leichtigkeit und den Humor nicht zu verlieren. „hold the line“ war mein ständiger Begleiter beim Schreiben dieser Arbeit, da ich gefühlt bei jeder Überschrift Gefahr lief, den Faden zu verlieren, da es jeweils so viel Wichtiges und Interessantes im Zusammenhang mit Gefühlen, Innerem Kind, Einsamkeit und Verbundenheit zum Schreiben gegeben hätte.

Für mich ist „hold the line“ mittlerweile eine Art Mantra geworden, durch das ich jedes Mal schnell mit einem Lächeln und einer Leichtigkeit wieder ins Hier und Jetzt komme und mir zugleich bewusst mache – „Nicht aufgeben“, aber vor allem „Bleib dran“ - zum einen beim fokussierten Schreiben dieser Arbeit und zum anderen an der Verbindung zu mir selbst und an meinen Lebensthemen. Es ist es wert!

15 Methodensammlung

Hier möchte ich nochmal einen Überblick über sämtliche Methoden, welche ich in dieser Arbeit angemerkt habe, zusammenfassen:

Körperliche Stabilisierungstechniken:

- ❖ Meditationstechniken
- ❖ Atemtechniken
- ❖ Sport und Bewegung

Geistige Stabilisierungstechniken:

- ❖ Journaling
- ❖ Perma Modell
- ❖ Distanzierungstechnik
- ❖ Hier und Jetzt Orientierung
- ❖ Innere Kind Arbeit
- ❖ Glückshormone aktivieren

15.1 Noch mehr zum Thema Einsamkeit

Hier noch einige Links im Zusammenhang mit Einsamkeit, welche mir interessant, außergewöhnlich und wertvoll erscheinen, jedoch eine genauere Ausführung den Rahmen dieser Arbeit übersteigen würden.

Die Brotmissionarin

*„Die schlimmste Armut ist Einsamkeit und das Gefühl, unbeachtet und unerwünscht zu sein.“
(Mutter Teresa)*

<https://www.youtube.com/@brotmissionarinselina4557>

Ministerium für Glück

www.ministeriumfuerglueck.de

Ministerium für Einsamkeit

<https://www.deutschlandfunk.de/grossbritannien-ein-ministerium-leistet-pionierarbeit-100.html>

Podcast Spotify – Das kleine Glück

<https://open.spotify.com/show/2T11QLQjoElepErTNfsvS5?si=4b8066c430c5462d>

Königreich Bhutan - „Bruttonationalglück“.

<https://www.deutschlandfunkkultur.de/bhutan-bruttonationalglueck-glueck-buddhismus-kapitalismus-100.html>

16 Gedanken zum Abschluss

Es gibt viele verschiedene Ansätze, um (wieder) mit sich selbst in Verbindung zu kommen, den verlorenen Faden wieder aufzunehmen – „hold the line“. Durch die Auseinandersetzung im Zuge der Diplomarbeit wurde mir wieder einmal mehr bewusst, dass man um das Innere Kind nicht umher kommt, da hier meist der Ursprung des Schmerzes liegt. Trotz des nochmals in Berührung kommen mit dem damaligen Schmerz ist dies eine unglaublich wertvolle Heilungsarbeit. Wenn das Innere Kind in einem gut versorgt, geachtet und geliebt wird, kann man mit mehr Leichtigkeit im Jetzt leben.

Wir sind durch die Gefühle zur Einsamkeit in die Verbundenheit gereist und nun möchte ich mit den letzten Strophen von Adel Tawil abschließen, wo nun auch die Gefühle der Hoffnung und Verbundenheit Platz bekommen. Oft kann auch aus der schlimmsten Verzweiflung großes Glück entstehen.

*„Wenn man nicht mehr danach sucht
Kommt so vieles von allein
Hinter jeder neuen Tür
Kann die Sonne wieder schein'n
Du stehst auf mit jedem neuen Tag
Weil du weißt, dass die Stimme-
Die Stimme in dir sagt
Da ist jemand, der dein Herz versteht
Und der mit dir bis ans Ende geht
Wenn du selber nicht mehr an dich glaubst
Dann ist da jemand, ist da jemand (Ist da jemand)
Der dir den Schatten von der Seele nimmt
Und dich sicher nach Hause bringt (Oh-oh)
Immer wenn du es am meisten brauchst
Dann ist da jemand, ist da jemand
Da ist jemand, der dein Herz versteht
Und der mit dir bis ans Ende geht
Wenn du selbst nicht mehr an dich glaubst,
Dann ist da jemand, ist da jemand
Der dir den Schatten von der Seele nimmt
Und dich sicher nach Hause bringt
Immer, wenn du es am meisten brauchst,
Dann ist da jemand, ist da jemand
Dann ist da jemand, ist da jemand
Dann ist da jemand, ist da jemand“²⁴*



²⁴ vgl. <https://www.musixmatch.com/lyrics/Adel-Tawil/Ist-da-jemand>

17 Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücherquellen

Stahl, Stephanie: Das Kind in dir muss Heimat finden, Kailash Verlag
München, 2015, 14. Auflage

Schnoor, Natalie: Einsamkeit verstehen – In guter Verbindung mit mir und
anderen, Balance buch + medien verlag Köln, 2023, 1. Auflage

Pause, Bettina M. Prof.: Verbundenheit, Das starke Gefühl, das uns glücklich
und gesund macht, Scorpio Verlag, 2022

18 Internetquellen

Musikmatch (2023): <https://www.musixmatch.com/lyrics/Adel-Tawil/Ist-da-jemand>, (20.12.2023)

Honigperlen (2023): <https://honigperlen.at/2023/01/die-3-relevanten-ichs-fur-deine-innere-kind-heilung/>, (15.10.2023)

Anna Fienbork (2023): <https://www.annafienbork.de/blog/was-haben-wurzeln-mit-flugeln-zu-tun-und-beides-mit-unserem-selbstwert>, (02.09.2023)

Focus online (2023): https://praxistipps.focus.de/wie-entstehen-emotionen-das-passiert-im-gehirn_149064, (08.08.2023)

Planet Wissen (2023): https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html, (18.08.2023)

Planet Wissen (2023): https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/emotionen_wegweiser_durchs_leben/index.html, (18.08.2023)

Das Gehirn (2023): <https://www.dasgehirn.info/denken/emotion/bewusstse-gefuehle> (28.12.2023)

Dami Charf (2023): <https://traumaheilung.de/coregulation/>, (19.12.2023)

Plattform gegen Einsamkeit (2023): <https://plattform-gegen-einsamkeit.at/wissen-zu-einsamkeit/>, (30.10.2023)

Chris Bloom (2023): <https://chrisbloom.de/blog/was-tun-gegen-einsamkeit/>, (30.10.2023)

Einsamkeit Psychotherapie (2023): <https://psychotherapie-vanharen.de/einsamkeit/>, (27.10.2023)

Achtsam Familie sein (2023): <https://www.achtsam-familie-sein.de/post/verbundenheit-ursprung-und-bewusste-elternschaft>, (18.10.2023)

Ministerium für Glück (2023): <https://ministeriumfuerglueck.de/blog/gemeinsam-einsam-mit-verbundenheit-zu-mehr-glueck/>, (20.10.2023)

Trance Atmen (2023): <https://www.trance-atmen.at/breathwork>, (13.11.2023)

PEM (2023): <http://www.pem.ac/impulse-fuer-den-alltag/uebungen-meditationen> (19.12.2023)

Sing dich frei (2023): <https://www.singdichfrei.at/post/die-heilkraft-des-mantrasingens>, (14.11.2023)

Karrierebibel (2023) <https://karrierebibel.de/perma-modell/>, (20.09.2023)