

# Burnout – nein danke!

„Schlüssel-Werkzeuge“, die Kraft geben

von Ulrike Pilz-Kusch

## Was hat mich zu diesem Thema hingezogen?

Vor fünfeinhalb Jahren fühlte ich mich ausgebrannt. Ich kam aus einem dreiwöchigen Urlaub zurück und wunderte mich, dass ich nicht erholt war. Ich kam mir eher kraftlos vor und zudem antriebslos. Ich verspürte erstaunlicherweise keine Lust zu arbeiten, obwohl ich mich zwei Jahre zuvor mit Freude, Elan und Herzblut selbständig gemacht hatte und meiner Spur gefolgt war. Wo war „mein Feuer“ geblieben? Wieso sah ich auf einmal keinen Sinn mehr in meinem Tun? Ich stellte mir plötzlich vor, wie erleichternd es wäre, wenn ich jetzt eine lebensbedrohliche Krankheit hätte. Dann bräuchte ich mir keine Gedanken mehr darüber zu machen, was ich weiter beruflich mache und womit ich Geld verdiene. Diese Vorstellung erschreckte mich zutiefst und rüttelte mich auf. Was war schief gelaufen? Wieso war mein Akku leer, obwohl ich als anerkannte Expertin für fachlich fundierte Wellness(-Qualität) das „Klassische“ in der Gesundheitsförderung selbst lebte: Bewegung, gesunde Ernährung, Stressbewältigung. Es gab kaum eine Entspannungstechnik, die ich nicht beherrschte und sogar lehrte. Es betrübte mich, dass ich dachte, ich hätte etwas „falsch“ gemacht und nicht wusste, was. Mir kam es so vor, als müsste ich etwas Grundsätzliches in meinem Leben verändern: War es der Inhalt meiner Freiberuflichkeit, meine Positionierung, die Art und Weise meines Arbeitens oder war es etwas ganz Anderes?

Ich begab mich auf die Suche, was in meinem Leben verändert werden wollte und nach alltagstauglichen Methoden, Burnout zu verhindern. Ich begann, mich stärker zu beobachten und zu erkunden, was mir Energie raubt und was mir Kraft gibt. Ich begann, es aufzuschreiben.

## Meine Begegnung mit Focusing

Auf meinem Weg stieß ich zufällig auf Focusing in einem Newsletter des Frauenbildungshauses Zülpich. Was da stand, fesselte meine ganze Aufmerksamkeit. Irgendetwas zog mich 2004 mit aller Macht zur Ausbildung als Focusing-Begleiterin, später zur Focusing-Beraterin, und schließlich qualifizierte mich das DAF 2010 zur Focusing-Trainerin. Seither lässt Focusing mich nicht mehr los.

Focusing ist für mich die schnellste und wirkungsvollste und Methode, um

1. aus dem „Kopfgeratter“ auszusteigen, langsamer zu werden, zu entspannen und mich zu spüren – in aller Lebendigkeit,
2. zu allen Themen und Fragen, die mich bewegen, auf einer tieferen Ebene für mich „richtige“ und stimmige Antworten zu finden. Und diese kommen überraschend leicht und ganzheitlich wohl-tuend aus meinem Körper.

Focusing ist für mich zu einer lieb gewordenen täglichen „Begleiterin“, Orientierungshilfe und „Stütze“ geworden, ohne die ich so einschneidende Lebensentscheidungen wie den Verkauf meines Hauses und die radikale Reduzierung meines Hausstands inklusive Büro auf sieben Quadratmeter Lagerraum 2008 nicht so glasklar hätte treffen und umsetzen können.

Focusing gibt mir Halt, Sicherheit und Orientierung, Schritte ins Ungewisse zu wagen, die mich reizen und gleichzeitig ängstigen: Es reizte mich, mich allein mit One-way-ticket, 12 kg Reisegepäck, Tagebuch und Reiselaptop auf unbestimmte Zeit auf den Weg zu machen – ohne feste Bleibe und Plan. Nur mit Focusing, Meditation und Selbstbeobachtung.

Auf meiner Auszeit-Forschungsreise entdeckte ich, dass es oft erstaunlich wenig zu tun bedarf und zu verändern gibt, um in die eigene Kraft und Lebendigkeit zu kommen. Ich fand heraus, dass ich einzelne Schritte und Elemente aus dem Focusing-Prozess – herausgelöst für sich allein – im Alltag anwenden kann. Manchmal in nur wenigen Sekunden oder Minuten und mit einer enorm großen Wirkung. Sie machen viele Situationen in meinem Alltagsleben leichter und lebendiger. Das bedeutendste, einfachste Schlüssel-Werkzeug ist:

## Schlüssel I:

### Momente des Innehaltens – präsenten Nichtstuns

„Nonstopptun“ hat sich für mich in den letzten fünf Jahren als Hauptenergiekiller herauskristallisiert, der mir im Alltag meine Kraft raubt und mich meine Grenzen nicht spüren lässt. Wenn ich bewusst mehrmals täglich kleine Stopps im Tun einlege, kann

ich eher das Steuer in der Hand behalten. Ich kann frühzeitig Warnsignale bemerken und die Bremse ziehen. Wenn ich schlecht drauf bin, braucht es erstaunlicherweise manchmal nur ein paar Sekunden oder Minuten, um zu verschlafen und Luft zu holen und dann mit Abstand und „alter“ Frische Aufgaben leichter anzugehen. Gönn mir in etwa alle eineinhalb Stunden winzige bis kleine Momente, meine Arbeit zu unterbrechen, kann ich meine Energie den Tag über hochhalten.

*Ich schenke mir selbst meine ganze Aufmerksamkeit... Vielleicht tut's gut, die Augen zu schließen..., mir Zeit zu lassen, meinen Körper wahrzunehmen... Ich erkunde, wie ich überflüssige Anspannung loslasse und es ihm gemütlicher machen kann... Ich nehme meinen Atem wahr und lasse ihn frei fließen und erlaube mir, einen Moment leer zu werden.*

Manchmal reichen nur wenige Atemzüge und präsenten Nichtstun, um mich nicht von den Anforderungen des Alltags beherrschen zu lassen. Und mich wieder zu zentrieren. Doch das erfordert Übung. Wenn ich öfter innehalte und in mich hineinspüre, kann ich frühzeitig die leisen Töne und Signale in mir bemerken, die mir den Weg weisen. Und rechtzeitig kleine Kurskorrekturen vornehmen. Entscheidend ist dabei, zu bemerken, was ist und nicht, warum es ist.

Aus dem Kopfkarsell auszusteigen, gelingt am ehesten über den Körper. Wenn Sie Ihren Körper spüren, wird der Kopf frei, und Sie erhalten Abstand zu den Sorgen des Alltags. Wenn der Kopf voll ist, hilft es oft, zusätzlich den Verstand zu beschäftigen. Reicht die Beobachtung des Körpers und des Atems nicht aus, kann ich mir innerlich stärkende Sätze sagen (Schlüssel III).

Das Geheimnis liegt dabei in einer ganz besonderen Art der Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeitslenkung, in der ich mich von innen körperlich spürend wohlwollend wahrnehme und neugierig erkunde, wie ich im Moment gerade da bin.

Wenn ich offen bin für das, was da ist (an vagen oder klareren Körperempfindungen, Gefühlen, Gedanken, Bildern, an Anspannung, Müdigkeit, Schmerz, Ungehaltensein, an Bedürfnissen und Sehnsüchten, etc.), ohne zu bewerten oder zu verurteilen.

Wenn ich mir Zeit dabei lasse zu erkunden, wie es sich innerlich anfühlt und allem erlaube, da zu sein...

Wenn ich mit dem Herzen sehe (Saint-Exupéry) und vielleicht dem Unbehagen zulächle...,

... dann lerne ich mich tiefer kennen.

Ich aktiviere tiefere, ungenutzte Ressourcen in mir und kann eher wahrnehmen, was ich jetzt brauche und was jetzt wirklich wichtig ist. Wenn es mir gelingt, in mich körperlich hineinzuspüren und eine Weile einfach nur dem Gesellschaft zu leisten, was innerlich in mir ist, ohne etwas zu tun oder zu wollen, dann kann aus dem präsenten Nichtstun plötz-

lich ein klarer Handlungsimpuls oder ein Schritt aufsteigen, der sich gut anfühlt und mir Klarheit und Energie gibt für das, was jetzt dran ist und wirklich wesentlich ist.

Innehalten und sich innerlich spürend wahrnehmen ist eine multifunktionale Basis-Übung, die nicht nur wichtig ist, um leistungsfähig zu bleiben.

Sobald ich mich überanstrengt und etwas hakt, nicht rund läuft oder ich mich im Kreis drehe, ist es nützlich, sofort innezuhalten und in mich hinein zu spüren, um zu erkunden, was los ist und was verändert werden möchte.

Immer wenn ich die Balance verliere, mir alles zu viel wird, ich ärgerlich, wütend oder ängstlich werde, ist es ratsam, sofort innezuhalten, um Abstand zu gewinnen und baldmöglichst wieder handlungs- und arbeitsfähig zu werden.

Manchmal reichen ein paar Sekunden, in denen ich mich entlaste und nur ein paar Mal tief ausatme, seufze oder stöhne. Manchmal helfen 90-Sekunden-Pausen in Stille und in Bewegung („Gelassenheitsatmung“, „Balance-Pendeln“, „Ausschütteln“, „Anti-Stress-Vitalisierung“), um wieder handlungsfähig zu werden. Nach der Arbeit braucht es eher ein mehrminütiges Auftanken und Abschalten.

## Schlüssel II:

### Eine besondere freundlich-fürsorgliche Art der Selbstbeobachtung

Wenn ich im Tun bin, ist es nicht so leicht zu bemerken, was nach Aufmerksamkeit verlangt.

Im Stress fallen wir trotz besseren Wissens in automatische, selbstschädigende Verhaltensmuster zurück. Deshalb ist ein wichtiges „Schlüssel-Werkzeug“ eine bestimmte Art der Selbstbeobachtung, wenn wir beschäftigt sind.

Manchen hilft es sich vorzustellen, eine liebevoll-fürsorgliche Selbstbeobachtungsinstanz neben sich zu installieren, eine Art „Aufpasserin“ oder „Aufpasser“, der/die uns wie eine liebe Freundin oder ein lieber Freund an die Hand nimmt und für uns sorgt, dass wir uns nicht übernehmen. Andere können sich besser einen inneren Beobachter, eine innere Beobachterin, einen inneren Zeugen oder eine innere Zeugin wie in der Meditation vorstellen.

Entscheidend ist, dass dieser mich wahrnehmende Teil mich mit warmen, fürsorglichen Augen im Tun beobachtet, wach ist und bemerkt, wenn ich mich anspanne und überanstrengt. Und verantwortlich fürsorgend handelt.

Sei es, dass er mir freundlich zuredet: „Ruhig Blut. Lass Dir Zeit.“ Oder dass er mir, wenn ich mich verzettelte, vorschlägt, einen Stopp in meinem Tun einzulegen, damit ich aus automatischen, schädlichen Reaktionen aussteigen kann. Erst dann kann ich mit

Hilfe von Schlüssel I genauer und tiefer hinschauen, was los ist und verändert werden möchte.

Je mehr ich mich im Innehalten und der besonderen Art der Selbstwahrnehmung und Selbstbeobachtung übe, entwickle ich eine tiefere Selbstwahrnehmungs- und Selbststeuerungs-Kompetenz. Das hilft, eine Selbstfürsorge-Kompetenz aufzubauen.

### **Schlüssel III:**

#### **Den Fokus auf das lenken, was entspannt, entlastet und stärkt**

Wenn wir bemerken, was ist, haben wir die Wahl. Wir können bewusst unseren Fokus auf das lenken, was uns entspannt, entlastet und stärkt.

Manchmal reicht ein kurzes Innehalten und in den Körper hineinspüren, um zu bemerken: Aha, jetzt bin ich müde – ich brauche eine Pause. Oder: Aha, ich bin gehetzt und getrieben – einen Gang runter schalten; langsam eins nach dem anderen.

Vielleicht hilft schon ein Seufzen, um wieder im Vollbesitz meiner Kräfte weiterzumachen. Oder einen Moment Abstand schaffen, eine kleine FreiRaum-Übung ...

Wenn ich selbstabwertende oder verurteilende Gedanken bemerke, können stärkende Selbstgespräche helfen, wie z.B.: „Alles o. k. Du schaffst es... Es findet sich immer eine Lösung... Es gibt immer mehr als zwei Möglichkeiten... Ganz ruhig, ich lass mich durch nichts aus der Ruhe bringen“. Ich kann flexibel verschiedene Werkzeuge ausprobieren oder Mini-Focusing (Schlüssel VII) anwenden.

### **Schlüssel IV:**

#### **Die Kunst, allem zu erlauben, da zu sein**

Wenn ich gegen „unliebsame Zeitgenossen“ in mir wie Ungehaltensein, Angst oder Ärger ankämpfe, raubt das Energie. Energie folgt der Aufmerksamkeit. So paradox es klingt, ein weiterer Schlüssel zur eigenen Kraft ist, allen Empfindungen und Gefühlen, die in mir sind, zu erlauben, da zu sein. Je mehr es gelingt, sie anzunehmen, desto schneller verschwinden sie.

Wenn ich vor einem Seminar, Vortrag oder wichtigen Kundengespräch bemerke, dass ich unruhig oder aufgeregt bin, sage ich mir selbst: „Aha, da ist jetzt Aufgeregtheit. Ein Teil in mir ist aufgeregt“. Das hilft, Abstand zu dem unangenehmen Gefühl zu bekommen.

In meinen Gruppen und Coachings hilft es vor allem Frauen, sich ihres Herzens bewusst zu werden und dem zunächst ungeliebten Teil, z.B. einer Angst, vom Herzen her zuzulächeln wie einem verletzten, kleinen Kind. Man kann die Angst wie ein Kind in den Arm nehmen und ihr erlauben da zu sein: „Hallo Angst. Da bist du ja wieder. Es ist o.k., dass du da

bist“. Manchmal ist es auch nützlich, sich dem bedürftigen Teil neugierig erkundend zuzuwenden und ihn einfühlsam zu befragen. Wenn belastende Gefühle drohen, uns zu überfluten, hilft:

### **Schlüssel V:**

#### **FreiRaum schaffen und sich entlasten**

Wenn uns ein Problem stark belastet und wir mit ihm wie zu einem Denkmal verschmelzen, können wir es nicht lösen.

FreiRaum ist eine wunderbare Möglichkeit, sich jederzeit zu erlauben, sich an den Problemen vorbei wohlzufühlen und einen lebensbejahenden Abstand zu ihnen herzustellen. Dann lösen wir sie im Vollbesitz unserer Kräfte viel leichter. Und können entscheiden, wann wir das tun.

FreiRaum schützt darüber hinaus vor dem Burnout-Syndrom, das entsteht, wenn wir mehr als die Hälfte unserer Tätigkeiten ohne einen freien inneren Raum, ohne Freude und Sinngebung erledigen. „Wer seine Arbeit erledigt, erledigt sich selbst“ (K. Renn 2006, S.131).

Immer wenn uns ein Problem zu beherrschen droht, ist es klug, innezuhalten und für FreiRaum zu sorgen. Die schnellste und einfachste FreiRaum-Übung ist die *Entlastungsatmung*, die sich in meinen Coachings und Seminaren sehr bewährt hat. Sie können sie jederzeit durchführen, in wenigen Sekunden oder Minuten, allein oder auch in stressigen Situationen mit schwierigen Menschen:

*Atmen Sie durch die Nase ein und durch den halbgeschlossenen Mund aus. Beobachten Sie den Atem und beschäftigen Sie den Verstand, indem Sie sich innerlich sagen: „Einatmend nehme ich frische, positive Lebensenergie auf (Vertrauen oder was sonst Sie gerade brauchen), ausatmend lasse ich alle Anspannung (oder Müdigkeit), alles Belastende, alles Negative aus dem Körper weichen“. Diesen Satz sagen Sie sich innerlich so lange wie ein Mantra, bis sich die Ausatmung verlängert und der Atem sich beruhigt hat und auch Geist und Gemüt zur Ruhe gekommen sind. Sie können die Sätze auch so abändern, wie es für Sie gerade passend ist.*

Wenn Sie rastlos sind und Energie aufgestaut haben, kann es hilfreich sein, *Belastendes rauszuschütteln*.

*Stellen Sie Sich locker hin und schütteln Sie Arme und Beine kräftig aus, so wie es Ihnen gut tut. Sie können auch den Verstand beschäftigen und sich sagen „Ich schüttle alle Anspannung, alles Belastende, alle Sorgen aus dem Körper raus und gebe alles Belastende ab.“ Lassen Sie Ihren Atem fließen. Flotte Musik kann unterstützend wirken. Fahren Sie so lange fort, bis Sie das Gefühl haben, von allem Negativen leer zu sein.*

Wenn nicht nur unsere Festplatte im Kopf, sondern auch unser Terminkalender, unser Büro und vielleicht

das Leben überhaupt zu voll ist, so dass wir den Überblick verlieren, kann erstaunlich viel Energie freigesetzt werden, wenn wir unser Leben entrümpeln. Wenn wir aufräumen und ausmisten, was nervt, belastet und Energie raubt und was wir nicht lieben und nicht wirklich brauchen: Unordnung, Gerümpel, überflüssiger Ballast, Altlasten und lästige Verpflichtungen (vgl. K. Kingston 2001).

#### **Schlüssel VI:**

##### **Das Steuer in der Hand behalten: aus dem FreiRaum und Körper heraus agieren**

Wenn wir angestrengt und getrieben im Erledigen-Modus durch den Tag hetzen, raubt uns das nicht nur Energie und schadet unserer Gesundheit, sondern stiehlt uns und unserem Umfeld die Freude am Leben.

Es braucht eine besondere, andere Art des Arbeitens und des Tuns, um leistungsfähig zu bleiben und sogar leistungsfähiger zu werden und die komplexen und rasch wechselnden Anforderungen in Zukunft erfolgreich zu meistern – zum Wohl des Ganzen.

Wenn ich aus dem FreiRaum heraus agiere, kann ich im Vollbesitz meiner Kräfte die anstehenden Aufgaben kreativer und leichter lösen.

Wenn es mir gelingt, darüber hinaus in einer bestimmten Art und Weise da zu sein, entspannt und wach, „angedockt“ an mein Körperinneres, lässt mich das komplexe Situationen auf einer tieferen Ebene erfassen. Und leichter stimmige Antworten und Schritte finden, bei denen ich ergänzend zum Verstand tiefe Ressourcen in mir nutzen kann .

#### **Schlüssel VII:**

##### **Dem inneren Kompass folgen: mit (Mini-)Focusing kraftvolle Entscheidungen aus der Tiefe kommen lassen**

Das Herz meiner Schlüssel-Werkzeuge ist Mini-Focusing, das ich auf meiner Auszeit-Forschungsreise entdeckt habe. Als ich beim Wandern vor einer Weggabelung stand und mich hilflos fühlte, weil ich nicht wusste, welchen Weg ich nehmen sollte, hielt ich intuitiv inne. Ich nahm in Ruhe die Situation als Ganzes wahr und ließ sie auf mich wirken. Dann „ging“ ich in der Vorstellung zunächst in den einen Weg, dann in den anderen „hinein“. Ich verweilte eine ganze Zeitlang offen mit dem Noch-nicht-Gewussten, mit dem Unklaren des Ganzen. Dabei spürte ich in mich hinein, wie es sich für mich innerlich anfühlt, wenn ich mich auf dem einen oder anderen Weg erlebe, bis plötzlich aus meinem Körper ein klarer Handlungsimpuls auftauchte, der mich körperlich erleichterte und sich gut anfühlte. Das kann in 30 bis 90 Sekunden oder auch wenigen Minuten geschehen.

Mini-Focusing hilft, die eigene Spur zu finden. Wenn ich unsicher bin und nicht weiß, was eine Situation erfordert, was jetzt „richtig“ oder wichtig ist, kann ich Mini-Focusing jederzeit im Alltag „zwischen-durch“ praktizieren. Mini-Focusing hilft, komplexe Situationen auf einer tieferen Ebene wahrzunehmen und stimmige Schritte aus dem Körper auf eine leichte und angenehme Art entstehen zu lassen.

Mini-Focusing lässt sich an Schlüssel I („Innehalten“) oder auch an Schlüssel V („FreiRaum schaffen“) anschließen. Ich kann es aber auch separat anwenden – wie alle übrigen Schlüssel-Werkzeuge.

Ich praktiziere selbst Mini-Focusing auf Wanderungen, am Schreibtisch, im Coaching, im Seminar, auf Versammlungen und in Begegnungen.

Wichtig beim Mini-Focusing ist es, ganz präsent und ganz-körperlich da zu sein. Und in der Vorstellung ganz in die Situation bzw. die Handlungsalternative „hineinzugehen“ und zu erkunden, wie ich sie erlebe. Und nach innen hineinzuspüren, wie es mir mit der einen oder anderen Möglichkeit geht, wie sich das von innen anfühlt, welche körperliche Resonanz ich in mir wahrnehme.

Wenn kein klarer Impuls auftaucht, der körperlich spürbar erleichtert und sich stimmig anfühlt, habe ich die Möglichkeit, auszuprobieren und spielerisch zu erkunden, was für mich jetzt richtig sein könnte. Statt mich zu verurteilen, dass ich nicht weiß, was richtig oder falsch ist, probiere ich einfach eine Aktivität aus und spüre in mich hinein, wie das für mich ist. Wenn es sich nicht gut anfühlt, kann ich einfach etwas Anderes tun. Es erleichtert und belebt mein Alltagsleben ungemein, wenn es mir gelingt, in der Focusing-Haltung offen und neugierig wie ein kleines Kind spielerisch zu erkunden, was sich für mich stimmig anfühlt.

#### **Schlüssel VIII:**

##### **Mit dem inneren Rhythmus fließen: leichter und kraftvoller leben**

Um in dieser Welt voll komplexer und schnell wechselnder Anforderungen unsere Energie hochzuhalten und körperlich, geistig, emotional und sozial leistungsfähig zu bleiben oder sogar leistungsfähiger zu werden, ist es zentral bedeutsam, den inneren Rhythmus zu beachten. Wir sind wie Pflanzen und Tiere „Rhythmuswesen“. Wir brauchen Wechsel im Tun, leistungsfreie Zeiten und Nichtstun wie die Luft zum Atmen. Der Körper signalisiert den Takt.

Meine Erfahrung ist, dass wir energievoll bleiben, wenn wir unseren Tag, unsere Woche, unsere Aktivitäten und sogar unseren Kontakt in Begegnungen und Gruppen entsprechend unserem Atem-Rhythmus „strukturieren“. Dem aktiven Einatmen (= aktives Tun) folgt eine Phase des passiven Ausatmens (= FreiRaum schaffen, sich entlasten, Ballast loslassen, Aufräumen, Ausmisten, Ordnung schaffen), und

dann gibt es eine kurze Atempause (Nicht-Atmen = präsenten Nichtstun, Innehalten, sich zurücklehnen, es sich gemütlich machen, wach und entspannt nach Innen horchen). Gerade aus der Leere, dem absichtslosen und gleichzeitig präsenten Nichtstun können die kreativsten Ideen, Einsichten und Handlungsimpulse entstehen, wenn ich ganz-körperlich da bin.

Dabei müssen die Phasen des Innehaltens und Nichtstuns gar nicht lang sein. Es genügen oft wenige Sekunden oder Minuten, bevor das nächste Projekt angepackt wird.

### **Wie setze ich das alles in Seminaren um?**

Das Wichtigste ist, dass ich selbst für meinen eigenen FreiRaum Sorge und dafür, dass ich selbst präsent und ganz-körperlich da bin, um die Gruppe(nsituation) und meine innere Resonanz besser zu spüren und aus ihr heraus zu agieren.

Zeitnah vor dem Seminar setze ich mich hin und spüre zunächst meinen Körper, meinen Atem und dann mein Körperinneres, bis ich innerlich eine lebendige Energie in meinem Zentrum spüre und mich an den Felt Sense dieses Zentrums „angedockt“ fühle. Ich versetze mich in die Teilnehmenden und die Seminarsituation als Ganzes hinein und frage mich innerlich, was mir am Herzen liegt, und notiere stichwortartig, was ich im festgelegten Zeitrahmen vermitteln möchte. Dann erstelle ich mir – innerlich angedockt an mein Felt-Sense-Zentrum – eine grobe Zeitstruktur, einen Zeitrahmen, ein paar „Schlüssel-Eckpunkte“, die mir wichtig sind und einen Roten Faden. Und „pendle“ zwischen dem Aufgeschriebenen und meiner inneren Resonanz hin und her, um die Eckpunkte und Schritte zu „genauern“.

Früher habe ich mich diszipliniert damit abgequält, einen detaillierten Zeitplan mit allen Übungen vom Schreibtisch aus vorzubereiten. Mit dem Ergebnis, dass die Seminare sowieso immer anders verliefen als geplant, da die Zielgruppen, ihre Anliegen und Gruppenkonstellationen stets unterschiedlich sind und ich darauf eingehe.

Seit Herbst letzten Jahres mache ich hervorragende Erfahrungen damit, „nur“ eine grobe Zeitstruktur, einen Roten Faden und einige Eckpunkte an zentralen Übungen vorzubereiten.

### **Wie ich so arbeite, dass es mich nährt und mir Kraft gibt**

Selbst nach 30 Jahren Seminarstätigkeit bin ich immer noch zu Seminarbeginn etwas aufgeregt. Mir hilft, mit beiden Füßen fest auf dem Boden zu stehen und gut auszuatmen, wenn etwas in mir sich unsicher anfühlt.

Wichtig ist für meinen FreiRaum, rechtzeitig am Seminarort zu sein, den Raum, eine Mitte, Flip-Chart,

etc. vorzubereiten und mir dann selbst einen Moment des Innehaltens zu gönnen.

Ich schließe meine Augen, spüre meinen Körper von den Füßen an aufwärts, erlaube allen Körperteilen, sich ganz zu entspannen, lasse den Atem fließen, atme hörbar alles Belastende aus, gehe mit der Aufmerksamkeit in den Körper und erkunde mit warmen Augen, wie ich innerlich da bin. Ich erlaube allem da zu sein und lächle gegebenenfalls der Aufgeregtheit, Unsicherheit oder Angst in mir zu und lege symbolisch meine „Schatzkiste“ an Werkzeugen, Erfahrungen und alle meine Seminarunterlagen und Übungen neben mir ab.

So mache ich mich innerlich frei von allem und komme erstmal zur Ruhe, bevor die Teilnehmer/innen ankommen. Ich gucke mir bewusst nicht mehr unmittelbar vor dem Seminar meine Übungen an, damit ich den Kopf frei habe.

Es ist für mich entlastend, zu Seminarbeginn nur in wenigen Sätzen meinen persönlichen Bezug zum Thema und mein Anliegen zu verdeutlichen. Und dann die Teilnehmer/innen einzuladen, alle Anstrengung loszulassen und während des Seminars wie kleine Kinder sich selbst unvoreingenommen zu erkunden und auszuprobieren, was für jede und jeden hilfreich ist. Und meine Übungsanleitungen individuell für sich so anzupassen oder umzuändern, dass sich jede damit gut fühlt.

Es tut mir gut, vor der Einstiegsrunde zunächst meine Basis-Übung „Innehalten“ (Schlüssel I) zum Abschalten und Ankommen anzuleiten. Dadurch komme ich selbst zur Ruhe und in meinen Körper.

Nährend ist für mich, wenn ich nicht nur im Kopf bei meiner vorbereiteten Übungsanleitung bin, sondern selbst an mein Körperinneres „angedockt“ bin und innerlich eine Resonanz spüre. Ich suche mit meiner Aufmerksamkeit achtsam meine Körpermitte auf, verweile dort ein bisschen mit allem, was da ist. Meist spüre ich dann eine Art freudige, sprühende Kraft oder Energie in meinem Zentrum, das mir Halt und Sicherheit gibt. Von dort können dann die Impulse kommen, die mir entsprechen und mit denen ich mich sicher und gut fühle.

Wenn ich eine Übung anleite, versetze ich mich in die Teilnehmenden hinein und mache die Übung innerlich quasi mit. Ich versuche, mit 50 % meiner Aufmerksamkeit in mir zu ruhen und zu 50 % die Gesamtsituation der Teilnehmenden wahrzunehmen und während der Übungsanleitung die Worte und Sätze aus dem Körper kommen zu lassen. Wenn ich bemerke, dass z. B. einige der Teilnehmenden Schwierigkeiten haben, es ihrem Körper gemütlich zu machen, gebe ich konkretere Hilfestellungen.

Es ist sehr erleichternd, wenn ich immer wieder Runden und Feedbacks durchführe, in denen ich frage „Was war hilfreich?“ und Teilnehmende ermuntere, Ihre Erfahrungen, Fragen und Wünsche einzubringen. So bekomme ich ein Gespür für die

Gruppe und dafür, wo einzelne stehen und was sie brauchen. Das hilft mir, gezielt kleine Hilfestellungen und Inputs zu geben und die Übungen und Anleitungen auf die besonderen Anliegen der Teilnehmenden zuzuschneiden.

Es tut gut, immer wieder vor und nach Übungen kurzes Innehalten anzuleiten, damit die Teilnehmenden nach und nach mehr in sich bemerken und Erfolgserlebnisse haben.

Ich versuche auch mir zwischen den Übungen immer wieder zu gönnen, kurz durchzuatmen, nichts zu tun, die Situation auf mich wirken zu lassen, mit meiner Aufmerksamkeit nach innen zu gehen und mir Zeit zu lassen, meine innere Resonanz zu bemerken.

In schwierigen Situationen hat es sich bewährt, erst mal nichts zu tun, zu schweigen, gut durch- und auszuatmen und mich körperlich zu stabilisieren und zu beruhigen. Und mir etwas Zeit zu lassen, innerlich zu verweilen mit dem Unklaren der ganzen Situation, bis von innen Worte, Impulse auftauchen.

Und schließlich habe ich entspannende Erfahrungen damit gemacht, mich nicht perfekt zu präsentieren. Im Gegenteil, mich auch zu zeigen mit dem, was an mir unvollständig und menschlich ist.

#### **Literatur, die mich inspiriert hat:**

Karen Kingston: Feng Shui gegen das Gerümpel des Alltags. Rowohlt 2001

Klaus Renn: Dein Körper sagt Dir, wer Du werden kannst. Herder 2006

Thich Nhat Hanh: Ich pflanze ein Lächeln. Goldmann 1991

Johannes Wiltschko (Hg.): Focusing und Philosophie. Facultas 2008

Johannes Wiltschko: Hilflosigkeit in Stärke verwandeln. Octopus 2010



***Ulrike Pilz-Kusch***

*Diplom-Pädagogin*

*Focusing-Trainerin (DAF)*

*40723 Hilden/Düsseldorf*

*info@well-concept.de*

*www.well-concept.de*