

Kraftquellen und Ressourcen

• Persönliche, individuelle Ressourcen

Was gibt mir Halt und Sicherheit?
Was genieße ich?
Was kann ich gut?
Woran glaube ich?
Was fordert mich heraus?

Was beruhigt mich?
Wer tut mir gut?
Worauf bin ich stolz?
Was bringt mich zum Lachen?

Freude	Dankbarkeit	Schaffens-Kraft	Kreativität
Positive Energie	Leichtigkeit	Liebe	Zufriedenheit
Vertrauen	Verbundenheit	Freizeit	Anerkennung
Familie	Freundschaft	Sport und Bewegung	Selbstmitgefühl

• Systemische Ressourcen

Was stärkt mich in meinem Arbeits- bzw. Ehrenamts-Umfeld?
Wer tut mir gut an meinem Arbeitsplatz?
Wo liegt meine Berufung/Begabung?

Verbundenheit/Gemeinschaft/Teamspirit	Kompetenz	Klarheit
Wertschätzung	Gehalt	Unterstützung und Ermöglichung

• Spirituelle Ressourcen

Geisterfüllte Worte	Meditation und Gebet	Rituale
Zeiten der Stille und Ruhe	die Erfahrung der Natur	Gott-Vertrauen
Dankbarkeit	Liebe	Zuversicht
Erfüllung/Fülle	Geborgenheit	Angenommen-Sein
Getragen-Sein	Musik	Schönes

• Meine konkrete Selbstfürsorge

Ich tue mir Gutes, weil ich es mir wert bin!			Klare Grenzsetzung
Me-Time	Auszeiten	Klare Strukturen	Entspannung/Ruhe
Entwicklung, Reife	Gipfel-Erlebnisse	Freude am Tun und am Sein	Privates

Arbeitsblatt zu Psalm 23

Der Herr ist mein Hirte

Wie sieht mein Bild von einem guten Hirten, von einem/einer stärkenden und fürsorglichen Leitungsperson/Autorität aus?

Welche Hirten/Hirtin-Qualität (Selbst-Fürsorge) tut mir besonders gut?

Wie äußert sich meine eigene Hirtin/Hirte-Qualität mir selbst gegenüber?

Nichts wird mir fehlen / Ich habe alles, was ich brauche

Welche Werte, Güter, Kompetenzen, Qualitäten stehen mir persönlich zur Verfügung?

Was fehlt mir dennoch? Welches Bedürfnis bleibt/ blieb unbefriedigt?

Er lässt mich lagern auf grünen Auen und führt mich zum Ruheplatz am Wasser.

Welche Kraftquellen und Kraftorte gibt es in meinem Leben?

Wer bzw. was ist mir Quelle, Nahrung, Erfrischung?

Wie komme ich zur Ruhe und Entspannung?

Meine Lebenskraft bringt er zurück.

Wie bin ich aus schwierigen Lebensphasen, aus der Kraftlosigkeit zurück ins Leben, in die Lebendigkeit, in die Zuversicht gekommen?

Er führt mich auf Pfaden der Gerechtigkeit, getreu seinem Namen.

Welche Erfahrung habe ich mit Gott bzw. mit meinem Glauben besonders in Zeiten der Not, der Krise gemacht?

Wie lautet mein Name für Gott?

**Auch wenn ich gehe im finsternen Tal, ich fürchte kein Unheil
(Ich bin voller Zuversicht);**

Wie gehe ich mit meinen Ängsten um?

Wie erhalte ich meine Zuversicht und mein Vertrauen?

Du bist bei mir, dein Stock und dein Stab, sie trösten mich.

Welche Anker, welche Hilfsmittel habe ich, um mich zu stärken und zu trösten?

Du deckst mir den Tisch vor den Augen meiner Feinde.

Welche Energieräuber (Menschen, Umstände, Einstellungen, Glaubenssätze, Traditionen, Regeln ...) machen mir das Leben schwer?

Du hast mein Haupt mit Öl gesalbt, übervoll ist mein Becher.

Erinnere ich mich an Phasen oder Situationen, wo ich mich von Gott getragen, gesegnet, geheilt fühlte?

Güte und Huld werden mir folgen mein Leben lang

Wie fühlt sich Güte (Selbstmitgefühle) an?

Wie zeige ich meine Güte mir selbst und anderen gegenüber?

Gibt es etwas, das ich mir oder jemandem anderen verzeihen sollte, um mich zu befreien?

Heimkehren werde ich ins Haus des Herrn für lange Zeiten.

Wie fühlt sich Heimat an?

In welchen Häusern/bei welchen Menschen fühle ich mich geborgen?

Wie sieht das gute Ende für mich aus?

Arbeitsblatt zu den 7 großen S der Selbstfürsorge

Sabbatruhe	Wo finde ich Stille? Wie komme ich in die Entspannung und zur Ruhe? Wie gestalte ich meine Erholungsphasen?
Selbstreflexion	Wie stehe ich zur Selbstreflexion – z. B. in Form von Exerzitien, Supervision, Intervision, Geistlicher Begleitung, Lebensberatung, Therapie? Was bedeutet mir z. B. das Gebet der liebenden Aufmerksamkeit? (nach Ignatius v. Loyola) oder ähnliche spirituelle Selbstreflexionen?
Selbstfürsorge, Selbstmitgefühl und Selbstliebe	Welche körperlichen, emotionalen und spirituellen Bedürfnisse fordern mich derzeit heraus, auf mich zu achten? Wie Sorge ich für die „Befriedigung“ dieser Bedürfnisse? Wie sehr sind mir meine Grenzen bekannt und wie achte ich sie? Wie lebe ich die göttliche Würde und Liebe mir selbst und meinen Herzensbeziehungen gegenüber?
Selbstwirksamkeit	Welches besondere Charisma/en hat mir Gott in die Wiege gelegt? Welche Fähigkeiten und Kompetenzen habe ich mir angeeignet, auf die ich stolz bin? Welche Talente sind mir auf dem Weg durchs Leben abhanden- gekommen? In welchen Situationen erlebe ich mich besonders wirkkräftig und handlungsfähig?

Soziale Beziehungen	Welche Menschen waren in meinem Leben zu irgendeinem Zeitpunkt verlässlich und liebevoll? Was macht die Menschen aus, die zu meinem Herzensbereich gehören? Wie drücke ich meine Liebe zu Menschen (Tieren/Natur) und Gott aus?
Spiritualität	Wie erlebe ich meine Beziehung zu Gott bzw. Jesus Christus? Wie drücke ich meine persönliche Spiritualität (ganzheitlich, am liebsten) aus? Wie gestalte ich meine Gebetszeiten? Wie trägt mein Glaube mich auch durch Dürrezeiten und Krisen?
Sportliche Betätigung	Wie pflege ich meinen Leib als Tempel Gottes? Wenn mein Körper zu mir spricht, was sagt er mir? Wie kann ich meine Gesundheit und meine Beweglichkeit noch fürsorglicher fördern? Wo bzw. wie könnte ich meine Balance zwischen zu viel und zu wenig neu finden?

Selbstfürsorge

Ich bin mir selbst gute Hirtin

Spirituell durchlässig und geerdet **sein**

Nähe zu mir selbst pflegen. Selbst-Erkenntnis und Selbst-Annahme:

mich beim Namen nennen und meine Einmaligkeit im Blick behalten

Das Verlorene (in mir) suchen, mir selbst nachlaufen,

Bedürfnisse erkennen und befriedigen

In Verbindung bleiben - Mit meiner eigenen Innenwelt und der Natur im Außen

Den Überblick über meine innere Herde **bewahren**

und fürs Wohl des Ganzen sorgen

Meine Grenzen verteidigen, mich schützen (vor inneren Wölfen)

und mich für mein eigenes Wohl einsetzen

Mich fürsorglich führen und leiten (Lösungsorientierung)

aus meiner ruhenden Mitte heraus

Pflegen – meine Wunden versorgen und meine Gesundheit fördern

Trösten und Selbstmitgefühl empfinden

Nähren - meiner Seele und meinem Körper Gutes tun

Bewahren – das, was mich stärkt und weitet

Selbstmitgefühl

MSC – Mindful Self-Compassion

**„Ich weiß, es tut weh, aber es wird nach und nach besser werden.
Ich nehme mich genauso an, wie ich bin. Mit all meinen Fehlern.“**

Um Selbstmitgefühl entwickeln zu können, muss man einfach nur ein fehlbares menschliches Wesen sein, wie jede und jeder andere auch. Wer sanftes Mitgefühl für sich selbst aufbringen kann, kümmert sich fürsorglich um sich selbst. Wer kraftvolles Selbstmitgefühl kultiviert, macht seine Autonomie geltend und steht für seine Rechte ein. Erst wenn kraftvolles und sanftes Selbstmitgefühl in ein Gleichgewicht kommen, können wir fair und gerecht handeln.

Drei Elemente des Selbstmitgefühls

- ❖ **Achtsamkeit:** Die Fähigkeit, sich dem eigenen Unwohlsein achtsam zuzuwenden und es anzuerkennen. Wir wenden uns den schwierigen Gefühlen (Schmerz, Angst, Traurigkeit, Wut, Unsicherheit, Reue, Scham) bewusst zu: wir fühlen sie, wir sind bei ihnen. Wir entscheiden klug, wie wir ihnen am besten helfen können. Dabei öffnet sich unser Herz und ermöglicht Heilung.
- ❖ **Geteilte Menschlichkeit:** Um mit anderen fühlen zu können, müssen wir mit ihnen verbunden sein. Wir erkennen, dass alle Menschen unvollkommen sind und kein perfektes Leben führen können. Schmerz ist ein Teil des Lebens. Wir alle sind voneinander abhängig und gehören zum Ganzen dazu.
- ❖ **Freundlichkeit:** Sie besteht in dem Wunsch, das Leid zu lindern, helfen zu wollen. Sie bildet die Basis einer warmen, freundlichen und unterstützenden Haltung. Sie besteht auch darin, dass ich mich selbst verstehe, akzeptiere und ermuntere. Das Gefühl von Fürsorge und Liebe ist Voraussetzung, um Not erträglicher zu machen.

„Es geht in der spirituellen Praxis nicht darum, sich selbst zu vervollkommen,
sondern seine Liebe zu vervollkommen.“

Jack Kornfield

Beruhigende und unterstützende Selbst-Berührung:

- Hand oder Hände aufs Herz legen
- Das Gesicht in den Händen wiegen
- Sanft beide Arme streicheln
- Mich selbst umarmen und sanft hin und her schaukeln
- Hand oder Hände auf den Solarplexus legen
- Die eigene Hand drücken

Aus: Kristin Neff. Kraftvolles Selbstmitgefühl für Frauen. Klar für sich selbst eintreten, engagiert handeln und Erfüllung finden. Kailash Verlag München, 2022.

Menschen, die selbstmitfühlender sind, zeigen die Tendenz, zufriedener und sogar glücklich zu sein, sie verfügen über eine höhere Motivation, haben funktionierende Beziehungen, eine bessere körperliche Gesundheit und weniger Ängste und Depressionen. Ebenso besitzen sie die Resilienz, derer es bedarf, um mit herausfordernden Ereignissen wie etwa einer Scheidung, gesundheitlichen Krisen, schulischem oder akademischem Versagen und sogar mit einem Trauma nach dem Einsatz in Kriegsgebieten umzugehen.

In schweren Situationen kommt Selbstmitgefühl ins Spiel: Trost und Geborgenheit der Tatsache entgegenbringen, dass es gerade schwer ist, überhaupt ein Mensch zu sein. Selbstmitgefühl tritt aus dem Herzen der Achtsamkeit empor, wenn wir dem Leiden in unserem Leben begegnen. Achtsamkeit lädt uns ein, uns dem Leiden gegenüber aus einem liebevollen, weiten Gewahrsein heraus zu öffnen: „Sei inmitten des Leidens liebevoll mit dir selbst!“ Achtsamkeit und Selbstmitgefühl in schweren Momenten machen einen Zustand von warmherziger und verbundener Präsenz aus.

Die wesentliche Frage des Selbstmitgefühls lautet: „Was brauche ich?“

Selbstmitgefühl ... Ich behandle mich so, wie ich meine beste Freundin behandeln würde, wenn sie eine schwere Zeit durchmacht. Es geht darum, mir selbst beste Freundin zu sein, besonders in Momenten, wo ich dringend Zuspruch brauche. Ich werde mir zur inneren Verbündeten (inneren Hirtin).

„Behandle dich so, wie du von anderen behandelt werden möchtest!“
„Und wie ihr wollt, dass euch die Menschen tun sollen, das tut auch ihr ihnen!“
Lukas 6,31

Wir müssen in der Lage sein, uns unserem Leiden zuzuwenden, anzuerkennen, wenn wir leiden, und in unserem Schmerz lange genug präsent zu sein, um ihm mit Fürsorge und Freundlichkeit begegnen zu können. D.h. Innehalten und betrachten, wie schwer es gerade ist.

Befinden wir uns im Zustand liebevoller, verbundener Präsenz, wandelt sich unsere Beziehung zu uns selbst, zu anderen und zu der Welt.

Übungen:

Erinnere dich an eine Situation, in der du deinem Lieblingsmensch in einer schweren Phase zur Seite gestanden bist. Wie hast du sie begleitet? Was hast du für sie getan? Wie war deine Stimme, deine (Körper-)Haltung ihr/ihm gegenüber?

Erinnere dich an eine Situation, in der es dir sehr schlecht ging. Wie hast du dich in dieser schweren Phase behandelt? Wie war deine Einstellung dir selbst gegenüber?

Vergleiche deine Vorgehensweise in beiden Fällen miteinander? Was fällt dir auf?

Ziel ist es, liebevolle Güte uns selbst und anderen gegenüber zu entwickeln.

Selbstmitgefühl ist die Empfindsamkeit gegenüber dem Schmerz und dem Leid, verbunden mit dem tiefen Wunsch, das Leiden zu verringern.

Liebevolle Güte impliziert allgemeine, freundliche, wohlwollende Gefühle, auf uns selbst und andere gerichtet (muss nicht mit Leiden einhergehen). Sie ist der Wunsch, dass alle fühlenden Wesen glücklich sein mögen (Dalai Lama).

Meditation zur liebevollen Güte

Mögest du glücklich sein.	Ich wünsche dir Glück.
Mögest du in Frieden sein.	Ich wünsche dir Friede.
Mögest du mit Gelassenheit leben.	Ich wünsche dir Gelassenheit
Mögest du gesund sein.	Ich wünsche dir Gesundheit.

Mögen du und ich ...

Möge ich ...

Meine liebevollen und gütigen Sätze finden

Bei geschlossenen Augen, Hand aufs Herz und spüren, was mich bewegt.

In liebevoller Achtsamkeit wahrnehmen ... was brauche ich?

Möge ich freundlich mit mir selbst umgehen.
Möge ich mich mit anderen verbunden und mich mit ihnen zugehörig fühlen.
Möge ich in Liebe aufgehoben sein.
Möge ich mich so lieben wie ich bin.
...

Selbstwertschätzung Ich schätze meine guten Eigenschaften!
Ich schätze meine Stärken! Ich schätze meine guten Eigenschaften!
Ich bin wertvoll, einmalig, bedingungslos geliebt.

Wenn Selbstmitgefühl sehr tief geht, kann es zu einer spirituellen Erfahrung werden.

Aus: Kristin Neff & Christopher Germer. Ein bewährter Weg zu Selbstakzeptanz, innerer Stärke und Freundschaft mit sich selbst. Arbor Verlag, Freiburg 2019/2026

Dankbarkeit und Wertschätzung

Für den Benediktinermönch **Br. David Steindl-Rast** ist Dankbarkeit keine bloße Emotion, sondern eine innere Haltung und der wahre Schlüssel zur Freude. Sie entspringt dem wachen, tiefen Staunen über den gegenwärtigen Moment und der bewussten Wahrnehmung des Lebens als kostbares Geschenk.

Der Schlüssel zur Freude

Br. David betont, dass nicht das Glück uns dankbar macht, sondern die Dankbarkeit, die uns Freude bringt. Menschen, die aus Dankbarkeit leben, schätzen das, was der gegenwärtige Augenblick bietet – und sei es nur die Möglichkeit zu atmen.

Kein Gefühl, sondern eine Haltung: Auch in schwierigen oder schmerzhaften Zeiten kann man dankbar sein, allerdings nicht für das Leid selbst, sondern für die darin verborgene Gelegenheit, daran zu wachsen.

Die praktische Methode: Stop – Look – Go!

Um diese spirituelle Praxis im Alltag zu verankern, empfiehlt Br. David eine einfache Methode. Sie hilft dabei, den gegenwärtigen Moment als Gabe zu erkennen:

1. **Innehalten (Stop):** Unterbrechen Sie Ihre Routine und hetzen Sie nicht gedankenverloren in den nächsten Moment.
2. **Schauen (Look):** Öffnen Sie Ihr Herz und suchen Sie nach den Gelegenheiten, die Ihnen das Leben in genau diesem Moment bietet.
3. **Handeln (Go):** Nutzen Sie diese Gelegenheit, ergreifen Sie die Initiative und bringen Sie sich aktiv in die Situation ein.

Leben aus dem Vertrauen

Für Br. David ist der Sinn des Lebens eng mit dieser Form der Dankbarkeit verbunden. Indem wir jeden Tag als Geschenk betrachten, wächst unser Vertrauen ins Leben. Dankbar sein bedeutet, das Leben als großes Gegenüber zu verstehen, auf das wir mit unserem Dasein und unserem Handeln achtsam antworten.

Weitere alltagstaugliche Dankes-Rituale

- **Das Morgen-Ritual:** Direkt nach dem Aufwachen innehalten. Die Augen öffnen und sich bewusst machen: „Ich habe einen neuen Tag geschenkt bekommen, den viele heute nicht mehr erleben.“
- **Das Abend-Ritual (Dankbarkeitstagebuch):** Vor dem Schlafen drei konkrete Dinge aufschreiben, die an diesem Tag gut waren. Bruder David betont, besonders auf die kleinen, unscheinbaren Dinge zu achten.
- **Erinnerungs-Anker:** Verknüpfen Sie das Innehalten mit Alltagsreizen. Jedes Mal, wenn Sie eine rote Ampel (ein Kreuz oder ein Marterl) sehen, sich die Hände waschen oder eine Tür öffnen, nutzen Sie diesen Moment für ein kurzes, lautloses „Danke“.

Gratitude works! und Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier

Robert A. Emmons einer der Pioniere der positiven Psychologie beschreibt Dankbarkeit wie folgt:

Dankbarkeit löst Gefühle der Wärme, der inneren Berührtheit aus – Glücksgefühle sind damit verbunden. Ausgelöst durch unerwartete Handlungen der Güte, Zuwendung, Mitmenschlichkeit und des Mitgefühls. Wärmende Gefühle im Brustbereich, aufsteigende Tränen, manchmal auch Gänsehaut oder ein Frosch im Hals. So fühlt sich tiefe Dankbarkeit an. Wir lächeln und wir reagieren körperlich und mit Worten auf dieses Erleben. Ohne körperlichen oder verbalen Ausdruck wird Dankbarkeit nicht wirklich wahrgenommen.

Wenn wir tiefe Emotionen wie Liebe, Sorge, Wertschätzung oder Mitgefühl fühlen, produziert das Herz einen gesunden, sanften Rhythmus, der sich mit dem Gehirn verbindet und dort innere Balance auslöst, die das Immunsystem stärkt und die Hormone im Gleichgewicht hält. Menschen, die bewusst Wertschätzung und Dankbarkeit empfinden, können den Herzrhythmus positiv stärken. Ängste und Stress werden mit dieser Haltung reduziert. Selbst das Schmerzempfinden wird geringer, wenn Dankbarkeit als Lebenseinstellung vorherrscht. Meditationen zur inneren, liebevollen Güte verstärken diesen Effekt (siehe Übung unter: Selbstmitgefühl von Kristin Neff).

Gott sei Dank!

„Gnade und Dankbarkeit gehören zusammen wie Himmel und Erde.“ Karl Barth

Im Judentum ist der öffentliche Lobpreis, der Dank für die bedingungslose Liebe und Treue Gottes, die korrekte Antwort auf die göttlichen Gaben. Wahre Spiritualität ist der Ausdruck von Dankbarkeit. Wer die Haltung der Dankbarkeit lebt, verkörpert gelebte reife Spiritualität.

„Freude ist die einfachste Form der Dankbarkeit.“

Für Karl Barth ist **Dankbarkeit** zentral: Aus dem Ja Gottes zum Menschen folgt keine moralische Pflicht zur Gegenleistung, sondern befreite Freude. Sich zu freuen bedeutet für Barth, ständig nach Gelegenheiten für diese Dankbarkeit Ausschau zu halten.

Ein spiritueller Mensch verbindet sich über die Dankbarkeit mit Gott oder dem Göttlichen als Quelle des Guten und allen Lebens. Dankbarkeit speist sich dabei aus der Erfahrung des Segens und Staunens, lernen, wachsen, lieben, schaffen, teilen und helfen zu können. Diese (göttlichen) Gaben können Demut, Staunen, tiefe Dankbarkeit und Liebe auslösen. Dankbare Menschen fühlen sich eins mit der Menschheit, der Schöpfung und Gott.

Jüdisches Shema: „Höre, Israel! Der Herr, unser Gott, der Herr ist einzig. Darum sollst du den Herrn, deinen Gott, lieben mit ganzem Herzen, mit ganzer Seele und mit ganzer Kraft.“
Deuteronomium 6,4-5

Dankbarkeit ist eine Tugend und wie alle Tugenden muss diese praktiziert, umgesetzt und mit Leben gefüllt werden.

„Dankt für alles; denn das ist der Wille Gottes für euch in Jesus Christus.“

1 Thess 5,18

Mag^a Angelika Gassner. Theologin. Psychosoziale Beraterin. Geistliche Begleiterin. Spirituelle Autorin.

www.heilsame-worte.at