

Deine Würde: dein innerer Kompass für ein gutes Leben



Im Artikel 1 Grundgesetz steht: „Die Würde des Menschen ist unantastbar“

Aber was ist die Würde überhaupt? Wie fühlt sich Würde an? Wo fühle ich meine Würde?

Den meisten Menschen ist das Gefühl der Würde eher fremd. Sie erinnern sich an Begegnungen und an ein Erleben von Demütigungen, Abwertungen, Bewertungen, Nicht-Beachten, Beschämung, Gewalt und Lächerlich-Machen.

Um Würde fühlen zu können, bedarf es der eigenen Wertschätzung und der anderer Menschen. Verbunden mit dem Gefühl der Würde, ist das Bewusstsein für den Eigensinn – den Sinn für das, was das „Eigene“ ist. Wie kann ich mich würdigen, wenn ich keinen Sinn für das habe, was zu mir gehört, was mir eigen ist? Wie kann ich andere Menschen in ihren Besonderheiten und Eigenheiten würdigen, wenn ich nicht auch mich würdigen kann?

Menschen, die einen Sinn für das Eigene haben, können in Klarheit, Liebe und Wertschätzung, Grenzen setzen, sich in ihrer Unterschiedlichkeit respektieren und gegenseitig bereichern.

Mögliche Inhalte:

- Würde und Eigensinn spüren
- Sensibel Verletzungen nachspüren
- Selbstachtung
- Selbstliebe fühlen
- Stärken (für das Abwehren von Demütigungen und Herabsetzungen)

Achtsames, selbstbestimmtes und lustvolles Essen

Essen – das macht Spaß, ist ein (gemeinschaftlicher) Genuss und ein sinnliches Vergnügen. Wenn das nur so einfach wäre...

Ich beschäftige mich seit mehr als 10 Jahren mit unterschiedlichem Essverhalten, mit Fragen rund ums Essen und habe die Erfahrung gemacht, dass Essen viele Lebensbereiche beeinflusst.



„Essen hält Leib und Seele zusammen“ und wenn Leib und Seele unterschiedliche Vorstellungen haben, kann mich schon mal meine Ge - Wichtigkeit mit mehr Gewicht durchs Leben begleiten.

Die Idee, weniger oder anders zu essen ist schnell zur Hand und schwupps verbiete ich mir bestimmte Lebensmittel, Hungergefühle werden unterdrückt, Sport kommt hinzu und wir halten durch. Meist nicht lange – aber immerhin.

Mögliche Inhalte:

- Das Diätsystem – warum es nicht funktioniert
- Glaubenssätze zum Thema „Essen“
- Achtsamkeit und Essen
- Von der Maßlosigkeit und Kontrolle
- Wonach habe ich Hunger? Und was nährt mich in meinem Leben wirklich?

Der kleine Ärger und die große Wut

„Ich bin die große Schwester des kleinen Ärgers und kann ganz schön heftig sein. Ich bin die Wut und wenn Menschen ganz arg verletzt werden, dann habe ich meinen großen Auftritt und lege los. Ich bin manchmal kaum zu bremsen!“



„Ich bin die kleine Schwester der Wut und heiße Ärger. Eigentlich bin ich ein Signal, denn ich melde mich spürbar, wenn mir etwas nicht passt!“



Fast täglich ärgern wir uns über irgendetwas. Das Wetter, die Kinder, der Partner, die Schlange im Supermarkt, die Kollegen, Nachbarn, der Verkehrsteilnehmer.... Die Liste kann unendlich lang sein.

Ärgere ich mich dauerhaft, besteht die Chance, krank zu werden. Meist fängt es mit Selbstvorwürfen an, geht über Magenproblemen, hohem Blutdruck, Herzschmerz bis hin zu depressiven Stimmungen.

Mögliche Inhalte:

Wir können gucken, welcher anderer Ausdruck bei dir für die Erfahrung „Ärger“ steht.

Heißen wir unseren Ärger willkommen, um dem Ziel „Wertschätzung meines Seins“ näher zu kommen.

Wir ziehen eine Ärger/Wut-Bilanz, entdecken was dir Schutz und Sicherheit geben kann und wir werfen einen Blick „drunter“ – was liegt unter dem Ärger und der Wut? – und können dann Frieden schließen.

Trauer und Loslassen



Trauer ist keine Krankheit, aber: Ein leichtfertiger Umgang mit ihr kann krank machen. Trauer ist uns gegeben, um Schmerzen des Verlustes zu bewältigen; Trauer kann fließen und nach Außen gelangen, wenn wir ihr keine Hindernisse in den Weg stellen. Durch das bewusste Durchleben von Trauer und Loslassen, wird ein Reifungsprozess in Gang gesetzt und ein Neugewinn der eigenen Identität durchlebt. In der Trauerphase gilt es, den eigenen Wert, den eigenen Lebenssinn zu entdecken. Eine Zeit des Umbruchs – Altes ist noch nicht verabschiedet, Neues ist noch nicht greifbar.

Unser Leben besteht aus vielen kleinen und großen Abschieden und aus Loslassen. Wir verabschieden uns von Besitz, Fähigkeiten, Lebensqualität, Beziehungen, oder auch von Plänen. Mal freiwillig, mal unfreiwillig, mal leidvoll, mal befreiend.

Das Gefühl, das in der Regel den Prozess des Loslassens begleitet, neben Angst und Wut, manchmal auch Erleichterung und Freude, ist das Trauern. Trauer wird individuell und subjektiv erlebt; folglich gibt es kein richtiges oder falsches Trauern.

Mögliche Inhalte:

- Worüber bin ich traurig?
- Dank an die Trauer
- Loslassen – Innehalten – Verwandeln
- In Bewegung kommen
- Sinn geben