

Umgang mit Schuld/Depression in der konkreten Situation

Wenn du dich gerade schuldig fühlst oder depressive Verstimmungen merkst und die Möglichkeit hast, diese Übung zu machen, kannst du sie direkt nutzen, um wieder mehr mit dir in Verbindung zu kommen und zu entscheiden, was du wirklich möchtest. Du kannst sie natürlich auch nutzen, um nachträglich zu reflektieren.

1. Im ersten Schritt geht es darum, die Schuld / depressiven Gefühle zu erkennen und innezuhalten.

Vielleicht magst du dich sogar freuen, dass diese Gefühle da sind und du sie erkennst. Damit hast du die wunderbare Chance, sie jetzt zu reflektieren und deine alten Muster zu erkennen und zu verändern. Um etwas zu üben, braucht es Gelegenheiten dazu und diese hast und nutzt du gerade.

In dieser Situation kam/kommt die Schuld / depressive Verstimmung auf:

2. Lass deinen Urteilen und sollte-Gedanken freien Lauf.

Du darfst dir deine Gedanken einfach anhören und brauchst sie nicht zu bewerten oder danach handeln. Es geht nur darum, sie zu hören und dir bewusst zu machen, dass es sich dabei nur um deine Gedanken handelt. Versuche dabei dich selbst beim Denken zu beobachten und vielleicht kannst du sogar neugierig sein: „Aha! Solche Sachen denke ich also! Ist ja spannend, was mein Gehirn da alles so macht. Cool, das mal zu beobachten!“

Hier kannst du dir deine Gedanken aufschreiben:

3. Spüre in deinen Körper

Oft sind die Gedanken sehr schmerzhaft, während im Körper vielleicht Gefühle sind, die möglicherweise unangenehm oder etwas beängstigend sein können, die aber doch auch vertraut sind. Mit dem Wissen, dass deine Gefühle dich zu mehr Lebendigkeit und deinen Bedürfnissen führen, beobachte, was die Gedanken in dir machen und wie sich das körperlich bei dir zeigt. Vielleicht kannst du auch da neugierig sein: „Ja, wie fühlt es sich denn an, wenn ich mich schuldig fühle? Wo spüre ich das überall? Wie zeigt sich das bei mir?“

4. An welche Bedürfnisse erinnern dich diese Gedanken?

Alle Gefühle und Gedanken dienen eigentlich dazu, dich auf wesentliche Bedürfnisse hinzuweisen. Geh doch mal auf die Suche danach, welche Bedürfnisse sich in den Gedanken verstecken und welche du aus deinen Körperempfindungen erkennen kannst.

5. Welche Gefühle und Bedürfnisse gibt es auf der anderen Seite?

Auch auf der anderen Seite gibt es wesentliche Bedürfnisse, die dich dazu bringen, anders zu handeln, als es der Schuld/Depression-Anteil gerne hätte. Welche sind das? Was hält dich davon ab, das zu tun, was du tun „solltest“? Wie fühlt sich der Widerstand an, das „sollte“ zu erfüllen? Wo spürst du diesen Teil? Sei auch hier gerne neugierig, auch dieser Teil möchte dich und wesentliche Bedürfnisse in dir schützen.

6. Strategien

Wenn du die wesentlichen Bedürfnisse auf beiden Seiten kennst, überlege dir, welche Wege es geben kann, wie beide Seiten zufrieden sein können. Gibt es Wege, wie du gerade beide Bedürfnisse unter einen Hut kriegst? Geh dabei gerne auch weg von der sollte-Strategie und überlege ganz neu, welche Wege es gibt, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Versuche sie von den bisherigen Wegen zu entkoppeln und mal wirklich von der Weite des Bedürfnisses drauf zu schauen. Für jedes Bedürfnis gibt es unendlich viele Wege der Erfüllung, entweder indem du selbst etwas tust, indem du um etwas bittest, indem du umbewertest, indem du liebevoll mit deinen inneren Anteilen umgehst usw.

7. Trauern

Wenn du keinen Weg gefunden hast, alle Bedürfnisse zu erfüllen, dann trauere um die, die dieses Mal nicht erfüllt werden konnten. Spüre in deinem Körper, wie es sich anfühlt und mit der größtmöglichen Liebe nimm das Gefühl an. Es darf sein und es darf sich verändern. Welche Bedürfnisse hast du dieses Mal nicht untergebracht und was fühlst du? Wie geht's dir mit diesem Gefühl?

8. Feiern

Du hast dich hingesezt und deine Muster angeschaut. Du hast dir Zeit genommen, dich und all deine Gefühle ernst zu nehmen, sie zu hören und dich weiterzuentwickeln. Das ist doch ein Grund zum Feiern, oder? Vielleicht magst du dir selbst Wertschätzung dafür geben und aufschreiben, wofür du dir dabei selbst dankbar bist und was du gelernt hast.
