

Ulrike Hinrichs

Gymnastik für die Seele

Ulrike Hinrichs

Gymnastik für die Seele

Mit Pinsel und Farbe
zu mehr Selbstmitgefühl



Impressum

Originalauflage 2024

© Ulrike Hinrichs, www.loesungskunst.com

Umschlaggestaltung: Yvonne Lautenschläger, www.medeas.space

Layout und Satz: Die BUCHPROFIS, München

Gesetzt aus der Frutiger und der Sabon

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

Printed in Austria

ISBN Softcover: 978-3-99165-010-2

ISBN E-Book: 978-3-99165-009-6

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	9
1. Ich will Schokolade	13
<i>Tagebuch des Übergangs</i>	16
2. Das Universum schafft künstlerisch	19
3. Es waren einmal zwei Ameisen	23
4. Die Weisheit der Alten	25
5. Der Panoramablick der Seele	27
6. Sonne, Mond und Elefanten	33
7. Die Meisterschaft über die Zeit	39
<i>Atmen</i>	42
8. Sehnsucht nach Rhythmus	45
9. Die grüne Couch: Die Natur als Psychotherapeutin . .	46
<i>Zeitqualität der Natur</i>	47
<i>Was bewegt dich?</i>	49
10. Co-Kreation mit dem Leben	50
11. Mini-Theorie der psychologischen Grundbedürfnisse	59
12. Lebenssinn in Schubladen	63
<i>Sinnstifter</i>	67
13. Die Weisheit der Wunde	69
14. Speed Dating mit der Angst	75
<i>Speed Dating</i>	79
<i>Rasseln gegen die Angst</i>	81
15. Depression, die Rückseite der Kreativität	83
16. Die Zaubertricks der Psyche	86
17. Resilienz	91
<i>Soul Talk</i>	96
18. Neurodiversität	105
<i>Meine Welt, wie sie mir gefällt</i>	108
19. Unterscheidung schafft Klarheit	109

19.1. Selbstmitgefühl	111
<i>Ich denk an mich</i>	114
<i>Die Anwältin</i>	119
<i>Das Weiche</i>	121
<i>Der Eremit</i>	126
19.2. Selbstliebe	128
19.3. Selbstwertgefühl	129
<i>Das hast du gut gemacht!</i>	132
19.4. Selbstwirksamkeit	133
<i>Die Kriegerin</i>	138
<i>Die Architektin</i>	141
<i>Der Hausmeister</i>	146
<i>Der Türsteher</i>	147
20. Das Schattenheer aus Kritikern, Saboteuren und Zerstörern	150
<i>Guten Tag, schön, dass wir uns kennenlernen</i>	153
<i>Dialog mit meiner Maske</i>	157
21. Medizin aus der Kreativapotheke	159
<i>So ist es</i>	160
<i>Schreibe dein Seelenmärchen</i>	161
21.1. Erste Hilfe	162
<i>Kreis und Mandala</i>	165
<i>Abrakadabra</i>	168
21.2. Hausmittel	171
<i>Die Selbstliebende</i>	173
<i>Die innere Therapeutin</i>	175
<i>Die innere Heilerin</i>	178
21.3. Booster für das seelische Immunsystem	181
<i>Limonade für die Seele</i>	182
21.4. Vitaminspritze	186
<i>Cocktail des Glücks</i>	189
<i>Erschaffe dir dein Glücks-Elfchen</i>	190
<i>Begleiter durch die Dunkelheit</i>	193
<i>Die Frage des Tages</i>	197
21.5. Trostpflaster	199
<i>Glücklicher Mönch</i>	202
<i>Happy Buddha</i>	205
<i>Mein innerer Hobbit</i>	209

21.6. Balsam für die Seele	211
<i>Hand-Amulett</i>	212
<i>Die innere Weise</i>	215
21.7. Götterspeise für die Ohren	217
<i>Götterspeise für die Ohren</i>	217
<i>Teebeutelkunst</i>	219
21.8. Naturheilmittel	222
<i>Dein Krafttier</i>	224
<i>Die vier Elemente</i>	227
<i>Der Baum des Lebens</i>	229
<i>Der Stein der Weisen</i>	233
21.9. Wundermittel	234
<i>Mein jüngeres Ich</i>	238
<i>Besuch aus der Vergangenheit</i>	242
21.10. Zauberspruch	244
<i>Die Schöpferin</i>	247
<i>Die Magierin</i>	250
<i>Die wilde Frau</i>	258
<i>Der Narr</i>	262
<i>Das magische Kind</i>	266
22. Die nährende Mutter Erde	269
<i>Was willst du säen?</i>	271
23. Schade Schokolade Marmelade	273
Danksagung	277
Literatur	278
Internet	283
Die Autorin	285



Die im Inhaltsverzeichnis kursiv gedruckten Überschriften beziehen sich auf deine Praxisübungen. Sie sind im Text mit dem kleinen Buddha gekennzeichnet, damit du sie mühelos finden kannst.



Postkarte an meine Krankheit – Bild einer Klientin

Einleitung

»Jesus war ein Mensch, Hitler auch. Wir können edel und narzisstisch, großzügig und völkermörderisch, brillant in unserer Genialität und einfältig in unserer Dummheit sein. Wir tragen, so hat es den Anschein, alles in uns. Wo also sollte man anfangen?«

Dr. Gabor Maté in seinem Buch *Vom Mythos des Normalen*¹

Willkommen auf deinem Weg zu mehr Selbstmitgefühl und Selbstliebe. Bist du bereit, dich mit all deinen Macken, deinen dunklen Seiten, deinen Leiden und den belastenden Erfahrungen, deiner Ursprungsfamilie, deinem Körper, deiner Lebenssituation, deinen Rollen und Erwartungen anzunehmen? Das ist der Preis, den du zahlst, wenn du dich selbst liebst. Alles bleibt bei dir, nichts davon kannst du ablegen, abgeben oder loswerden. Dafür triffst du auf den wichtigsten Menschen, den du kennst, nämlich dich. Zur Selbstliebe gehört, dass du für dich einstehest. Je mehr du für dich sorgst, desto mehr Leute werden dich nicht mögen. Denn du wirst es nicht mehr allen recht machen können. Du wirst Grenzen setzen. Was du dafür bekommst, ist Liebe zu dir selbst.

»Was wir Persönlichkeit bezeichnen, ist oft eine Mischung aus echten Eigenschaften und konditionierten Bewältigungsformen, darunter solche, die gar nicht unser wahres Selbst widerspiegeln, sondern dessen Verlust«, so Dr. med. Gabor Maté.² Ich möchte mit dir dein wahres Selbst wachkitzeln und den Seelenpfad erkunden, der dich zu deinem inneren Kern führt. Was steht noch im Weg, um in Schönheit zu wandeln und zu heilen? Doris Dörrie hat dazu die wunderbare Frage formuliert: Wer bist du, wenn dich keiner sieht?³ Der Antwort wollen wir auf den Grund gehen.

Ich empfehle dir, das Buch zu entdecken. Du darfst dich überraschen lassen, wo es dich intuitiv hinzieht. Streife durch das Inhaltsverzeichnis und schau, was dich besonders anspricht. Blättere durch die Seiten und staune, an welcher Stelle du zufällig hängen bleibst. Wenn du magst, dann kannst

1 Maté (2023, S. 147).

2 Maté (2023, S. 474).

3 Dörrie (2019).

du dich auch einfach nur mit kindlicher Neugier von den farbigen Bildern leiten lassen. Du darfst darauf vertrauen, dass das richtige Thema dort auf dich wartet. Nimm dir nur das heraus, was du gebrauchen kannst.

Du bekommst inhaltliches Futter fürs Gehirn und Impulse zum Ausprobieren. Auf dem Weg zu mehr Selbstmitgefühl liefere ich dir im ersten Teil des Buches einige Hintergrundinformationen. Denn wenn wir etwas verstehen und nachvollziehen, dann können wir es einfacher umsetzen. Jedes Kapitel bietet dir eine Gelegenheit, dich und dein Selbstmitgefühl näher kennenzulernen und mit der Seelengymnastik praktisch zu vertiefen. Zu den Übungen liefere ich dir impulsgebende Fragen, die du beantworten kannst. In der Kreativapotheke im zweiten Teil des Buches findest du viele verschiedene Ideen, die du künstlerisch umsetzen kannst. Die Kunst als Ausdrucksform ist eine wunderbare Übungsplattform, um zu dir selbst zu reisen. Du kannst rumkleckern, vermeintliche Fehler machen oder am besten absichtlich welche einbauen, du kannst dich ausdrücken, so wie du es willst, kannst zeigen, was in dir steckt. Ich gebe dir Impulse, wie du deine Kraftquellen stärkst, dich aus der Opferrolle befreist und dich annimmst, wie du bist. Bilder sind ein Weg, über den die Seele mit dir kommuniziert. Über unsere Bilder haben wir Zugang zu einem größeren, verborgenen Wissen. Im schöpferischen Prozess des Malens tauchen wir ein in eine magische Dimension. Es ist das Wissen unseres Unbewussten, das mit allem vernetzt ist. Kunst ist kosmische Kommunikation.

Du bist ein Wunder.

Choose Happiness
Leg dich in die Hängematte des Lebens



Ich will Schokolade – Bild von Melek aus dem Kinderatelier

1. Ich will Schokolade

Schokolade macht glücklich. Ein Grund sind die Inhaltsstoffe des Kakaos, vor allem die Aminosäure Tryptophan, durch die der Körper das Glückshormon Serotonin ausbildet. Die stimmungsaufhellende Wirkung finden wir daher besonders in der bitteren schwarzen Schokolade.⁴ Mit dem Selbstmitgefühl verhält es sich ähnlich. Du musst dich in deiner inneren Dunkelheit gut auskennen, um die fürsorgliche und wohltuende Wirkung des Selbstmitgefühls zu erwecken. Wenn du alte Muster verlassen willst, gilt es überholte Glaubenssätze aufzustöbern und über Bord zu werfen. Vor allem aber werden sich die Dämonen und Untoten aus deiner Schattenwelt melden. Ihnen habe ich ein eigenes Kapitel gewidmet. Sie machen Angst. Der Weg zu mehr Selbstmitgefühl ist nichts für Menschen, die vor ihrer Angst weglaufen, sondern für solche, die ihr mutig in die Augen schauen. »Wenn wir den Kontrolleur loslassen, den Augenblick deutlicher wahrnehmen und uns der Ungewissheit unserer Zukunft öffnen, werden wir aus dem Käfig der Angst entlassen«, beschreibt es der buddhistische Mönch Ajahn Brahm.⁵

**Es braucht Mut, etwas zu verändern.
Du hast Mut.**

Geh raus aus alten Mustern, füttere deinen Geist und dein Herz. Du bist nicht auf der Welt, um fremde Erwartungen zu erfüllen. Entdecke deine Schöpferkraft. Der erste Schritt besteht darin, etwas anders zu machen. Oft wird eine Veränderung durch eine Lebenskrise initiiert. Du fühlst dich unzufrieden und leer, bist aggressiv, wütend oder genervt. Wie auf einer dünn gefrorenen Eisschicht kommt dir der Boden unter deinen Füßen brüchig und unsicher vor. Du drohst auszurutschen, die Kontrolle zu verlieren, einzubrechen. Vielleicht hast du die Veränderung selbst initiiert, sie ganz bewusst eingeleitet. Auch dann wird die Welt gehörig durcheinandergeschüttelt. Wir sind verunsichert, weil wir das Neue noch nicht kennen. Gleichzeitig spüren wir, wie das Alte geht. Genau in dieser Phase des Übergangs begegnen uns zwei gewaltige Dämonen. Der eine jammert bitterlich, drängelt und zerrt

4 <https://www.apotheken.de/gesundheit/gesund-leben/ernaehrungsmedizin/9751-schokolade-hilft-gegen-stress> (12.7.2023).

5 Brahm (2004, S. 68).

an dir. Er zieht dich mit all seiner Kraft zurück. »Komm schon, komm zurück, so schlimm war das doch alles gar nicht«. Es ist der Wunsch nach Ungeschehenmachen, die Sehnsucht nach dem Vertrauten, der wir nicht auf den Leim gehen dürfen. Der andere Dämon tarnt sich als kluger und seriöser Berater. Er flüstert dir den wohlklingenden Rat ins Ohr: »Wenn schon, dann Augen zu und so schnell wie möglich durch«. Er versucht die Zeit, die das Leben vorgibt, auszutricksen, zu beschleunigen, so als könnte man an einem Grashalm ziehen, damit er schneller wächst. Der Grund ist, dass wir die Angst spüren, wenn es still und ruhig wird. Wir merken, dass wir keine Kontrolle haben über das, was gerade entsteht. Wir spüren, dass noch gar nichts klar ist, das Leben sich noch Zeit lässt. Diese Ungewissheit des Übergangs von »*es ist nicht mehr, wie es mal war*« zu »*es ist noch nicht so, wie es sein soll*« anzunehmen, triggert unser Bedürfnis nach Sicherheit. Was wird geschehen? Wird das alles klappen? Werde ich das schaffen? Das Gedankenkarussell beginnt, sich zu drehen.

Gedankenkarussell stoppen

Das zu viele Denken hält uns in der Schleife der Angst gefangen. Du kennst das nicht enden wollende Gedankenkarussell, das sich unaufhörlich dreht, wenn du Angst hast, die Kontrolle zu verlieren. Es ist wie in einem Thriller. Du gehst auf den Jahrmarkt, kaufst dir ein Ticket für ein Fahrgestell. Einmal Kindheit und zurück. Du steigst ein. Der Sitzriegel schließt sich. »Zurückbleiben bitte.« Das Gefährt hebt ab. Schneller! Die Umrise der Umgebung verschwimmen. Du krallst dich mit den Händen am Griff fest. Erst schreist und juchzt du, aber dann wird dir übel. Es reicht. Doch das Karussell fliegt weiter, hält nicht an. Es dreht und dreht und dreht sich. So geht es uns mit unserem Gedankenkarussell. Wie in einem grausamen Thriller kannst du das Denken nicht abschalten. Das zu viele Denken hält uns vom Fühlen ab. In der Komfortzone können wir den Schmerz wegdrücken. Sobald wir unserem Veränderungswunsch folgen und das Fühlen zulassen, zeigt sich der Schatten. Die sichtbar werdende Dunkelheit auszuhalten und anzunehmen, das erfordert Mut. »Wenn ein neuer Anfang wirklich neu ist, fühlt er sich wie eine Krise an. Jede wirkliche Veränderung sollte dir zunächst einmal Angst machen. Wenn sie dir keine Angst macht,

ist es keine wirkliche Veränderung«, beschreibt es treffend Nathan Hill in seinem Roman »Geister«.⁶

Veränderung braucht Mut.

Mut ist die Kehrseite der Angst. Mut bedeutet, dass wir nicht zurückweichen vor der Herausforderung. Wir sehen der Angst ins Auge. Mut ist der Grundstein für Veränderungen. Schaffe ich es, das Alte abzustreifen, wie die Schlange ihre Haut? Wage ich mich in die Ungewissheit hinein? Wer bin ich, wenn ich noch mal neu beginne? Mut heißt auch abzuwägen, nachzuspüren, hinzuschauen. Gibt es eine berechtigte Sorge hinter meiner Angst oder zeigen sich die Dämonen der Vergangenheit, die mich von einer Veränderung abhalten wollen? Zum Mut gehört, dass du dich der inneren, dunklen Seite stellst. Wer meldet sich da? Sind es die Stimmen aus der Kindheit, die dich schlecht gemacht und bewertet haben?

Eine Veränderung braucht Zeit.

Nimm dir die Zeit, die nötig ist, um einen Wandel zu vollziehen. Eine Veränderung braucht vor allem in deinem Innenraum Zeit zum Reifen. Die Übergangsphase ist eher ein sich Ablösen von etwas, das ganz allmählich in die Vergangenheit abdriftet. So, als würdest du beim Renovieren eine alte Tapete von der Wand abziehen. Du wässerst die Wand, kratzt mit dem Spachtel am Papier und löst einzelne Streifen. An einigen Stellen geht es besser, an anderen Stellen klebt die Tapete hartnäckiger fest. Lausche dem Fluss des Lebens. Du wirst spüren, wann die Zeit gekommen ist.

Eine Veränderung braucht Selbstmitgefühl.

Wenn wir etwas verändern, dann läuft nicht alles so geschmiert und rund, wie wir es gewohnt sind. Es ruckelt und knirscht noch etwas. Nichts ist mehr Gewohnheit oder Routine. Und das darf und muss genau so sein. Unsere ersten Gehversuche waren von unzähligen Stürzen begleitet, unser Sprechen waren zunächst einfache Laute und Kauderwelsch, die ersten Schreibversuche haben sich in Kritzeleien ausgedrückt. »Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen«. Der etwas abgedroschen erscheinende Volksmund

6 Nathan (2017, S. 857).

steckt voller Weisheit. Habe Mitgefühl mit dir selbst. Achte auf die alten Stimmen, die dich anrempeln, beschimpfen und auf Fehler hinweisen. Lass sie reden. Wer keine Fehler macht, der hat auch nichts Neues ausprobiert. Selbstmitgefühl bedeutet, dass du freundlich zu dir bist und wohlwollend mit dir umgehst. Selbstmitgefühl mag keinen Perfektionismus. Selbstmitgefühl liebt Fehlertoleranz. Um deinen seelischen Muskel für Selbstmitgefühl zu trainieren, habe ich einige Seelenübungen für dich zusammengefasst.

Sei gut zu dir.
Du hast es verdient.
Fang an.
Selbstmitgefühl hilft heilen.



Seelengymnastik Tagebuch des Übergangs

Lege dir für deinen Wunsch nach Veränderung oder deinen Neubeginn ein Tagebuch des Übergangs an. Wenn du magst, unterteilst du die Seiten in »nicht mehr« und »noch nicht«. Du notierst alles, was nicht mehr ist, wie es war und noch nicht ist, wie es sein soll. Du kannst auch malen, kritzeln und kleben. Lass dich intuitiv durch den Prozess führen. Sammle alles, was dir in den Sinn kommt. Sortiere nichts aus. Alles darf seinen Platz in dem Tagebuch haben.

Frage dich:

- Was geht in mir vor?
- Worüber denke ich nach?
- Welche Synchronizitäten begegnen mir?
- Welche Entscheidungen würde ich gern treffen?
- Wovon möchte ich mich lösen?
- Was träume ich?
- Was zeichnet sich bereits ab?

- Welche Signale bekomme ich aus der Zukunft?
- Welche Impulse habe ich?
- Was will ich nicht mehr machen?
- Was fällt mir immer schwerer?
- Was würde ich mich gerne trauen?
- Was würde ich unheimlich gern machen?
- Gibt es etwas, das ich mir bisher noch nicht zugetraut habe?
- Um was muss ich trauern?
- Was macht mich wütend?

Vorahnungen

*Verlass dich ruhig auf deine Ahnungen.
Sie beruhen gewöhnlich auf dicht unterhalb
der Bewusstseinsschwelle registrierten Fakten.*

Joyce Brothers



Der Narr – Bild einer Klientin

Kein Mensch kann sich ohne sein Einverständnis wohlfühlen.

Mark Twain

2. Das Universum schafft künstlerisch

Bis hinunter auf die Zellebene sind Menschen entweder im Abwehr- oder im Wachstumsmodus. Wenn wir versuchen, unverletzlich zu werden, hören wir auf, das Leben als unendliche Möglichkeiten, uns selbst als grenzenloses Potenzial und die Welt als einladende Arena für unsere Selbstentfaltung zu begreifen.⁷

Der große Künstler und Wissenschaftler Leonardo da Vinci war fasziniert von der Anatomie des menschlichen Körpers. Er führte unzählige Präparationen durch und skizzierte Organe, Muskeln, Adern und Knochen. Auf dem Papier verfolgte er die Bahnen der Sehnerven hinter den Augen, an deren Ende er den Sitz der Seele vermutete. Leonardo da Vinci prägte den Satz: »Die Augen sind die Fenster zur Seele«.

See | le⁸

Gesamtheit dessen, was das Fühlen, Empfinden, Denken eines Menschen ausmacht; Psyche

substanz-, körperloser Teil des Menschen, der nach religiösem Glauben unsterblich ist, nach dem Tode weiterlebt

Was ist die Seele? Gibt es eine Seele? Und wie machen wir Gymnastik für die Seele, wie es der Titel des Buches verspricht?

Darauf gibt es unzählige Antworten, je nachdem, aus welcher Perspektive du auf die Frage schaust. »Niemand hat je eine Seele berührt oder in einem Reagenzglas gesehen«, schrieb im Jahr 1928 der Begründer der behavioristischen Psychologie John Watson. Mit unseren fünf Sinnen können wir die Seele sicher nicht berühren, da hat Watson recht. Die Seele ist aus der Sicht

7 In Anlehnung an den kanadischen Arzt Dr. Gabor Maté in seinem Buch *Der Mythos des Normalen* (2023).

8 Duden online <https://www.duden.de/rechtschreibung/Seele> (2.1.2022).

von spirituellen Weisheiten unsterblicher Teil des Menschen. C.G. Jung nutzte das Wort Seele synonym für die Psyche und für das kollektive Unbewusste, aus dem er die Archetypen identifizierte. Die Seele könnte Teil unserer Psyche sein, die mit dem Ewigen verbunden ist und dem Leben Sinn verleiht.⁹ Manchmal nutzen wir das Wort Seele im Alltag auch nur zur Umschreibung von tiefen Gefühlen. Für mich ist die Seele all das. Sie berührt unseren wahren Kern, unsere Quintessenz. Egal was du unter der Seele verstehst, wenn du das Bedürfnis verspürst, deinem Seelenweg zu folgen, dann bist du richtig hier.

Unsere Seele bäumt sich gern in Zeiten auf, die von Verwirrung, Desorientierung und Ohnmacht geprägt sind. Das kann eine Krise sein, eine Krankheit, der Verlust eines Menschen, Selbstzweifel oder auch destruktive und zerstörerische Beziehungsmuster, in denen wir gefangen sind. Unser Verstand versucht dann, das Problem zu analysieren, zu lösen, die Krise zu bewältigen. Unsere Seele hat einen Meta-Blick und einen größeren Plan, den wir nicht immer auf Anhieb verstehen. Das vermeintliche Chaos könnte aus der Perspektive deiner Seele eine natürliche Ordnung haben, die wir noch nicht erkennen.

Kunst ist Seelensprache.

Der authentische künstlerische Ausdruck ist Seelensprache. Die Seele erzählt in Bildern, Mythen, Märchen, Geschichten und den Künsten. Mythen existieren jenseits von Zeit und Raum, sie verbinden das Unbewusste mit dem Bewusstsein.¹⁰ Wenn ich von Kunst spreche, dann meine ich den kreativen und authentischen Ausdruck jenseits einer Bewertung. Eine Bewertung trennt uns von der Kunst als kollektive Sprachform. Es ist die Sprache der Sinne, eine Wissenschaft der Stille.

Unsere Wortsprache beurteilen wir nicht. Man kann deinen Wortschatz überprüfen oder deine Sprachgewandtheit loben, aber die Sprache der Buchstaben als solche bewerten wir nicht. Wir sprechen sie einfach. Warum bewerten wir dann die Kunst als Ausdrucksform? Wir können in der Kunst Techniken lernen und Talente wie Picasso oder Michelangelo entdecken. Darum geht es bei der Kunst als Sprache aber nicht. Wir suchen den inneren Ausdruck, der Eindruck hinterlässt. Manches vermeintlich einfach gemalte

9 Siehe ähnlich: Pearson (2019).

10 Siehe auch Wirtz (2014).