

EALP DIPLOMARBEIT SS 2018  
Linz

# DAS GEMYSE SAEHEN

... um ein gutes Le-  
ben zu ernten

Fritz Niederndorfer, Wels, 10. Juni 2020

---

## Inhalt

Fritz Niederndorfer .....	2
Vorweg .....	4
„DAS GEMYSE SAEHEN“ .....	6
... um ein gutes Leben zu ernten.....	7
Warum? .....	8
„DAS“ – Weil es meinem Geist guttut .....	13
„GEMYSE“ – Weil es Körper und Psyche guttut.....	14
„SAEHEN“ – Weil es mir guttut.....	16
„D“ ankbar.....	17
„A“chtsam .....	20
„S“inn .....	23
„G“ehen .....	27
„E“rnährung .....	30
„M“editation.....	33
„Y“oga.....	35
„S“chlaf .....	37
„E“ntgiften .....	40
„S“chaffen .....	43
„A“ufmerksam .....	45
„E“instellung.....	48
„H“elfen.....	50
„E“rlebnis .....	52
„N“eugier.....	54
FALLBESPIELE.....	56
SCHLUSSFOLGERUNG .....	58
Literaturverzeichnis .....	59
Eidesstattliche Erklärung .....	62

## Fritz Niederndorfer

Ich wurde 1966 als erstes Kind meiner sehr jungen Eltern geboren, bin aktuell 54 Jahre alt und komme aus einfachen Verhältnissen. Mein Vater war Buschauffeur und meine Mutter Hausfrau und Haushälterin und war erst 19 Jahre alt, als ich zur Welt kam. Meine jüngere Schwester Petra kam 4 Jahre nach mir auf die Welt, und komplettierte die Familie. Als ich 12 Jahre alt war, verlor ich meinen Vater. Er erlag mit 34 einem Herzinfarkt, als ich gerade mit ihm Skifahren und bei einem Skirennen war, an welchem ich teilnahm.

Mit 21 Jahren wurde ich das erste Mal Vater und habe insgesamt 5 Kinder, nämlich Melanie 32, Dominik 28, Maria 17, Teresa 16 und Katharina 14 von 2 Frauen. Mit Birgitt war ich von 1985 bis 2000 in einer Lebensgemeinschaft zusammen und mit Tina von 2000 bis 2016 liiert und von 2003 bis 2010 verheiratet. Seit über 3 Jahren bilde ich, in Liebe, mit Pethra ein Paar, welche selbst 3 Kinder hat und verwitwet ist. Gemeinsam mit Pethra mache ich seit dem Sommersemester 2018 die EALP / PSB Ausbildung in Linz.

Nach der HTL für Nachrichtentechnik und Elektronik in Braunau am Inn, habe ich an der TU Graz Telematik und später an der DU Krems General Management studiert.

1991 habe ich, im Alter von 25 Jahren, gemeinsam mit Bernhard, einem Freund und damaligen Arbeitskollegen, ein Elektronik - Unternehmen als 2 Mann Betrieb gegründet und zu einem mittelgroßen Unternehmen mit knapp 300 Mitarbeitern aufgebaut, welches ich 2018, mehr oder weniger erfolgreich, verkauft habe.

Aktuell lebe ich von Vermietungen und einer Beteiligung an einem Kälte- und Klimatechnikunternehmen. Ich bezeichne mich selbst als Unternehmer.

Ehrenamtlich bin ich seit 2006 Präsident des oberösterreichischen Landesskiverbandes und Mitglied der ÖSV Präsidentenkonferenz, welches mir große Freude und Spaß bereitet, weil ich mit dem Skirennensport schon immer verbunden bin.

Wesentliches meines Lebens ist weiters, dass ich mit 17 Jahren einen Moped-Unfall hatte und seither am rechten Auge sehr wenig sehe. 2011 (mit 45 Jahren) hatte ich selbst einen Herzinfarkt und war vorher sehr nahe einem Burnout. Seit 2014, also mit 48 Jahren, habe ich begonnen mich schrittweise aus dem aktiven beruflichen Leben

als Vorstand und Eigentümer eines mittelgroßen Unternehmens, meines „Babys“ bzw. „Unternehmenskindes“, zurückzuziehen und mein Leben von Grund auf zu verändern.

Seit Anfang 2011 beschäftige ich mich mit mir, meinem Körper, meiner Psyche und meinem Geist. Mit „Y“ogalehrerausbildung, mit kinesiologischer Transformationstherapieausbildung, durch Erlernen diverser „M“editationen, Wingwave Ausbildung, Schamanische „M“editationen und einigem mehr, bis hin zur EALP / PSB Ausbildung und um auch Anderen „H“elfen zu können.

Neben den logotherapeutischen Sitzungen möchte ich künftig möglichst vielen Menschen „H“elfen, in dem ich Erfahrungen als Berater, sowie mit Büchern und Vorträgen weitergebe, unter dem Titel **„DAS GEMYSE SAEHEN, ... um ein gutes Leben zu ernten“**.

**„DAS GEMYSE SAEHEN, ... um ein gutes Leben zu ernten“** verstehe ich als meine Empfehlungen zur Selbsthilfe für meine Klienten, Leser und Hörer. So zu sagen mein „Rezept“ bzw. meine Anleitung, wie jeder etwas **„SAEHEN“** kann und dann auch die **„Ernte“** bekommt. Ich hoffe ich kann viele Menschen inspirieren, informieren, so dass Sie Neues in Ihr Leben integrieren, also i3 (Inspirieren, Informieren, Integrieren). Und wenn es nur Wenige sind, welchen ich „H“elfen kann, so habe ich doch etwas Wertvolles, einen Beitrag geleistet und der Welt ein winziges Stückchen ge„H“olfen. Wobei mich besonders der ganzheitliche Beratungsprozess anzieht und ich an allen Bereichen des Menschen, nämlich an Körper, Psyche und Geist, arbeiten möchte.

Mitte dieses Jahres (2020) werde ich meine Praxis in Wels eröffnen und meine Erfahrungen teilen und „H“elfen.

Da der Prozess meiner „N“eugier hoffentlich nie zu Ende ist und für mich **„... um ein gutes Leben zu ernten“** der eigentliche Beweggrund ist, so wünsche ich mir, dass mich meine „N“eugier dahin bringt „Wer ich bin!“ und „Wer ich sein möchte!“

So, dass ich noch mehr in die eigene Balance finde, diese Balance behalte und darin Ruhe, und damit meiner innersten Stimme ein Stück gerecht werde.

Viel Spaß und Input, besonders für **Dich**, beim Lesen des **„DAS GEMYSE SAEHEN, ... um ein gutes Leben zu ernten“**!

## Vorweg

- Es werden im gesamten Text die ersten Buchstaben der einzelnen Wörter (wie z.B. bei „**D**“ankbar) sowie die Texte „**DAS GEMYSE SAEHEN, ... um ein gutes Leben zu ernten**“ Fett hervorgehoben, um den gesamten Zusammenhang einfach und nachhaltig zu sehen. Ich hebe die Wörter, durch das Fette „**D**“, wie hier bei „**D**“ankbar, besonders hervor, denn dann bekommen diese Wörter eine besondere Bedeutung und bleiben uns, sowohl bewusst als auch unbewusst hängen und bekommen auch eine höhere innere Bedeutung für uns.
- Es wird jedem Kapitel bzw. jedem Buchstaben eine Kurzfassung, des Zieles bzw. der wesentlichen Aussage, vorangestellt wie z.B. bei „**D**“ankbar:

Ich bin „**D**“ankbar, weil mir ein Leben geschenkt wurde

Dieser Satz sollte einfach in unserem Innerstes wirken und die Botschaft des Wortes ganz klar verdeutlichen.

- Es folgt ein Spruch von Viktor Frankl oder Elisabeth Lukas und der wird Kursiv geschrieben wie z.B. beim „**S**“inn:

*„Der Sinn ist Schrittmacher des Seins.“<sup>1</sup>*

- *Ich bringe eine eigene erlebte Geschichte ein. Geschichten kann man sich merken. Meine eigenen Geschichten werden Grau hinterlegt und Kursiv geschrieben.*
- Sonstige Zitate werden auch Kursiv geschrieben und auf die Quelle verwiesen
- **Ähnlich mathematischer Formeln sind ein paar Formeln bzw. mathematische Herleitungen mit blauer Schrift hervorgehoben, um Ihnen stärkere Kraft zu verleihen**
- Ich versuche meine Texte in möglichst verständlicher Sprache zu schreiben, so dass es für Jedermann/frau einfach verständlich und praktikabel ist. Mein Motto bei den technischen Entwicklungen in meiner Vergangenheit war „Mach es so, dass es die Oma auch bedienen und verstehen kann! (Sorry, Oma 😊)“, und das versuche ich hier auch fortzusetzen.

---

<sup>1</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 83

- Konkret erläutert wird, unter „Ich verschreibe:“, was tatsächlich gemacht werden kann und es werden Ideen bzw. Anregungen aufgezählt, was jeder machen kann, wenn er möchte und bereit dazu ist. Dies wird im Rahmen einer Sitzung mit dem Klienten noch besprochen und erarbeitet, denn es hat jeder andere Voraussetzungen, und Keiner ist Keinem anderen Gleich
- Ich Gendere, so wie es gerade bei mir rauskommt und ich meine doch immer beide Geschlechter. Bitte nicht böse sein, wenn mal Er, Du, Sie, Ihn, Wir, Euch, Ihr, ... oder so steht. Ich meine immer alle Geschlechter, Weiblich und Männlich und was es sonst noch gibt, Jung und Alt, Gebildet und Nichtgebildet, Hetero und Homo, .... Wir sind alle gleich. Gleich Wertvoll!  
Also: Sämtliche personenbezogenen Bezeichnungen sind geschlechtsneutral zu verstehen
- Es wird durchgängig eine Verbindung zur Frankl'schen Existenzanalyse und Logotherapie hergestellt
- Bei körperlichen oder psychisch beeinträchtigten Personen werden, sollen und müssen diese Beeinträchtigungen selbstverständlich mit in Betracht gezogen und es wird Notfalls empfohlen fachlichen Rat einzuholen und/oder einzelne Rezepte des Ich verschreibe: nicht anzuwenden.
- Da es sich beim „**DAS GEMYSE SAEHEN, ... um ein gutes Leben zu ernten**“ um so viele einzelne Aspekte des menschlichen Seins handelt, kann bei dieser Arbeit auf diese einzelnen Aspekte nur kurz eingegangen werden. Über jeden einzelnen Aspekt sind schon unzählige dicke Bücher geschrieben worden. Es geht hier darum, die „**N**“eugier zu erwecken und Nachhaltig Veränderungen herbei zu führen und etwas Neues, zu integrieren.

## „DAS GEMYSSE SAHEN“

„D“ankbar

„A“chtsam

„S“inn

„G“ehen

„E“nährung

„M“editation

„Y“oga

„S“chlaf

„E“ntgiften

„S“chaffen

„A“ufmerksam

„E“instellung

„H“elfen

„E“rleben

„N“eugier

## ... um ein gutes Leben zu ernten

Ich bin „**D**“ankbar, weil mir ein Leben geschenkt wurde

Ich bin „**A**“chtsam, weil ich genauso bin, wie ich denke und handle

Ich lebe meinen „**S**“inn, weil ich ein Wozu brauche

Ich „**G**“ehe, weil es meiner Natur entspricht

Ich „**E**“rnähre mich gesund, weil ich bin, was ich esse

Ich „**M**“editiere, weil ich meine innerste Stimme hören kann

Ich praktiziere „**Y**“oga, weil es mich beweglich hält

Ich achte auf meinen „**S**“chlaf, weil er der Spiegel des Tages ist

Ich „**E**“ntgifte, weil es mich sonst krank macht

Ich „**S**“chaffe etwas, weil ich die Welt gestalten möchte

Ich richte die „**A**“ufmerksamkeit auf mein Gewolltes, weil es mich zu meinem Gewollten hinführt

Ich entscheide über meine „**E**“instellung, weil es nur ich kann

Ich „**H**“elfe, weil ich über mich hinauswachsen möchte

Ich „**E**“rlebe, weil es mein Leben bereichert

Ich bleibe „**N**“eugierig, weil es noch viel zu entdecken gibt

## Warum?

Ich fragte mich in den schweren Zeiten immer und immer wieder „Warum?“. „Warum ist mein Papa gestorben?“, „Warum hat Gott dies zugelassen?“, „Warum reagiere ich so?“, „Warum bin ich nicht glücklich?“, „Warum habe ich so viel Pech?“ „Warum ist meine Frau nur so?“, „Warum werde ich so wütend?“ ....

Oft kam danach ein Einfaches „Ich verstehe das einfach nicht!“.

Und das geht, für einen Techniker und Perfektionisten wie mich, der alles verstehen möchte, einfach gar nicht. Die Logik des Technikers in mir ist: Auf „da funktioniert was nicht“ folgt „Warum funktioniert das nicht?“, dann „Was muss ich tun um es herzurichten und zu verbessern?“ folgt „Das funktioniert besser, aber noch nicht so, wie ich es gerne hätte“ dann kommt „Was muss ich noch herrichten oder ändern?“ und so weiter und so fort. Im Endeffekt ändert sich was und wird immer besser, manches bewirkt etwas und manches aber auch nicht.

Nach jedem „Warum?“ kam also die Frage „Was?“. „Was kann ich herrichten in mir?“, „Was kann ich tun damit es nicht so weh tut?“, „Was kann ich tun um nicht so oder so zu reagieren?“, „Was kann ich tun, dass ich glücklich werde?“, „Was läuft falsch?“, „Was muss ich ändern, um nicht so wütend zu werden?“, .... bis hin zu der eigentlichen Frage „Was muss ich tun, ... **um ein gutes Leben zu ernten?**“

So wie bei einem technischen Produkt ging ich auch mit meinen Problemen, Emotionen oder Gefühlen aller Art um. Ich testete und probierte verschiedenes in meinem Leben aus, um mein Leben immer ein Stück besser, zu einem guten Leben zu machen.

Mir war klar, dass, wenn ich nichts verändere in meinem Denken und Handeln, sich auch nichts verändern wird in meinem Denken und Handeln und der Output, so wie bei einem technischen Produkt, nur viel komplexer, immer wieder der Gleiche sein wird.

**Gleiches Denken und gleiches Handeln = Gleiches Ergebnis**

**Neues Denken und neues Handeln = Anderes Ergebnis**

Dazu hat mich Joe Dispenza<sup>2</sup> angeregt. Er hat unter anderem das Phänomen der Spontanheilungen bei mehreren hundert Patienten untersucht und stellte eine Gemeinsamkeit Aller fest. Nach der Diagnose, haben Alle begonnen anders zu denken und zu handeln, denn gleiches Denken und gleiches Handeln bringt ja, wie schon beschrieben, die gleichen Ergebnisse. Durch die Entscheidung mit der „Freiheit des Willens“, anders zu denken und zu handeln, haben sich diese Menschen geheilt.

Ebenso besagt ja der noopsychische Antagonismus von V. Frankl, dass die seelische und die geistige Dimension des Menschen nicht einfach irgendwie nebeneinanderstehen, sondern in Beziehung zueinander treten.

Es geht hier auch, was die Existenzanalyse und Logotherapie von den anderen psychotherapeutischen Richtungen unterscheidet, um das „agieren“, denn jeder Teil „agiert“. Weil wir „Gesamt“ sind.

So habe ich begonnen zu probieren, versucht weiter „**N**“eugierig zu sein und bin „**N**“eugierig geblieben. Ich habe Weitwanderungen gemacht, verschiedene Therapien probiert, an einer Transformationstherapieausbildung teilgenommen, verschiedenste „**M**“editationen erfahren, Verschiedenstes gelesen und an mir selbst getestet, Schamanische „**M**“editationen gemacht, Gefastet, „**E**“rnährung umgestellt, Gewicht verloren, Miracle Morning praktiziert, „**Y**“ogalehrerausbildung gestartet, Bibel lesen begonnen, alles unter 10 km zu Fuß gegangen, auf Öffis umgestellt, jeden Morgen Kalt/Warm geduscht, Buch zu schreiben begonnen,.....

Alles half ein wenig, machte mir vieles Bewusst und ich durfte mich kennen und verstehen lernen und fand viele Methoden um mich näher meiner Mitte und Balance zu bringen.

Jedoch blieb immer ein Gefühl der Leere in mir, ein Vakuum, welches gefüllt werden wollte und irgendwann kam ich, „**D**“ank meiner Pethra, zur Existenzanalyse und Logotherapie und verstand, was mir fehlte. Ein „**S**“inn. Eine Aufgabe. Ein Wozu. Ein Wofür.

V. Frankl sieht in seinem Konzept der Dimensionalontologie<sup>3</sup> den Menschen als ein dreidimensionales Wesen und als Ganzes in einer somatischen bzw. körperlichen, einer psychischen und einer geistigen Dimension.

---

<sup>2</sup> Dispenza, J „Ein neues Ich“

<sup>3</sup> Lukas, E., „Lehrbuch der Logotherapie“ Seite 18ff

Für mich gehören auch immer alle drei Ebenen in einem Prozess miteinbezogen, mein Geist im „**DAS**“, mein Körper im „**GEMYSE**“ und meine Psyche im „**SAEHEN**“.

Irgendwann habe ich, bei einem langen Fußweg in die Arbeit, das Wort „**GEMYSE**“ geboren und folglich „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ entwickelt und konzipiert. Darin finden sich alle wesentlichen Bestandteile, mit denen ich mein Leben ein Stück besser gemacht habe und welches sich immer noch weiterentwickelt. Dafür bin ich unendlich „**D**“ankbar.

„**DAS GEMYSE SAEHEN**“ steht für

„**DAS**“ „**D**“ankbar, „**AS**

„**GEMYSE**“ „**GEMYS„**E****

„**SAEHEN**“ „**SAEH„**EN****

Das „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ ist ursprünglich mein Leitfaden zur Orientierung für mich, und wird nun von mir für meine Klienten, Hörer und Leser aufbereitet und für sie verwendet.

So wie ein „Rezept“ welches ein Arzt ausstellt, empfehle ich, einzelne Aspekte in der nächsten Zeit anzuwenden und damit neue Erfahrungen, zu machen. Viele Klienten benötigen einfache „Rezepte“ um Neues zu wagen und umzusetzen, und diese „Rezepte“ haben eine Heilwirkung.

Ich versuche die Klienten zu informieren, zu inspirieren, und zwar so, dass sie etwas Neues in Ihr Leben integrieren, zur Gewohnheit machen und auch „... **um ein gutes Leben zu ernten**“.

Wobei ich ausdrücklich hervorheben will, dass es mir um alle Menschen geht, welche sich näher zu Ihrer inneren Mitte „**EHDAS GEMYSE SAEHEN, ... um ein gutes Leben zu ernten**“ richtet sich an Gesunde, im Rahmen des erlaubten Klienten der Lebens- und Sozialberatung, und an all jene, die ihr Leben in die innere Balance bringen wollen.

Wir haben so viele Rädchen an denen man drehen und „E“instellen kann, und meiner Erfahrung nach bewirkt jedes Rädchen eine Änderung. Am besten ist es, wenn Klienten „N“eugierig werden und selbst Neues entdecken. Dazu will ich animieren und die Klienten zum Agieren bringen, denn wir sind agierende Wesen, agierende Geschöpfe Gottes.

„**DAS GEMYSE SAEHEN**“ dient meiner Orientierung in meinen Beratungen. Dieser Satz ist bei mir tief verankert und ich kann jederzeit jeden Buchstaben abrufen und meinem Klienten dazu einen Input, für seine aktuelle Situation bzw. Lage, liefern.

In Verbindung zur Existenzanalyse und Logotherapie werden bei einzelnen Aspekten die Selbstdistanzierung, die Selbsttranszendenz, die Trotzmacht des Geistes, der Wille zum Sinn, die Freiheit des Willens, usw. gefördert, ohne dass der Klient davon theoretisch eine Ahnung haben muss.

Meine Erfahrungen zeigen mir, dass Menschen, welche auf der Suche sind, auch sehr gerne konkrete Inputs haben wollen, diese Inputs dann probieren, und falls es für Sie okay ist, diese auch umsetzen.

In meiner Anwendung und Praxis geht es mir auch darum, eigene Erfahrungen mit „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ zu erläutern. Denn ich bin davon überzeugt, dass eigene Erfahrung, alles was ich selbst erlebt und selbst erfahren habe, praktisch besser und verständlicher weitergegeben werden kann. Wenn ich etwas selbst nicht erfahren habe, kann ich nur theoretisch davon sprechen. Ich möchte immer praktisch davon sprechen. Nicht Lehrerhaft, sondern meine Erfahrungen authentisch weitergeben und mit diesen Erfahrungen meine Klienten zum Agieren animieren. Es geht darum, dass ich die Klienten dazu animiere, dass auch Sie Ihren Lebensrhythmus umstellen und Ihren Lebensstil verändern können, um näher der inneren Mitte und Balance zu kommen und somit auch das ganze Leben verändert werden kann. Wir können uns dazu immer und zu jeder Zeit entscheiden. Dazu zählen neue Gewohnheiten aus „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ gewinnen und auf alte Gewohnheiten, welche nicht mehr zu uns passen, zu verzichten.

Da der Mensch, wie V. Frankl sagt, „*Wer sein Schicksal für besiegelt hält, ist außerstande, es zu besiegen*“<sup>4</sup>, können wir uns, für unser Schicksal, beim Gestalten „Rezepte“ im „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ holen, und die Gestalter-Rolle übernehmen und

---

<sup>4</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 51

ausfüllen, und dann darauf „**A**“chten, was wir trotz unserer Umstände machen können, und danach eine „**S**“innvolle Wahl zu treffen sowie Mitgestalter unserer eigenen Umstände zu werden.

Wir sind ja alles gemeinsam Reisende, wandern gemeinsam durch das Leben und sind aufgefordert zu agieren und somit unser Leben ein Stück mehr zu einem guten Leben zu machen.

Jedoch, wer ein gutes Leben direkt sucht, findet es nicht. Ein gutes Leben finden wir, indem wir „**S**“inn erfüllen und jeder Mensch kann bei seiner „**S**“innsuche fündig werden.

Die häufige logotherapeutische Frage nach, „Was ist die Forderung der Stunde?“ so ist die „Forderung meiner Stunde“, dass ich Menschen an meinem Leben und an meinen Erfahrungen teilhaben lassen will, gemäß E. Lukas *„Andere leiden auch! ....und keiner hat so scharfe Augen dies zu sehen, wie der, der selbst gelitten hat.“*<sup>5</sup>

Gefehlt hat mir, dass in die Welt bringen und damit raus aus der existentiellen Frustration zu kommen, da ich das Alte (eine mittelgroße Firma zu leiten) nicht mehr machen konnte und mich etwas gerufen und gezogen hat und hier in „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ meinen Ruf spüre, so wie auch E. Lukas sagt *„Im Wohlstand wandelt sich die Frage: „Was tue ich, um zu leben?“ zur Frage: „Ich lebe, um was zu tun“*<sup>6</sup>. So agiere ich Jetzt und in Zukunft.

Ich bin aufgefordert worden, zu einem einfacheren Leben zu finden bzw. zurück zu kehren und dies wird mit „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ gefördert, da sich Wertigkeiten verschieben, etwas neues Einfaches zu uns kommt und wir uns von der Hektik des Tages beim „**G**“ehen oder „**M**“editieren erholen können.

Ich bin „**D**“ankbar, dass ich lebe und nun auch mit „**DAS GEMYSE SAEHEN**, ... um ein gutes Leben zu ernten“ diesen Weg „**G**“ehen darf.

---

<sup>5</sup> Lukas, E. „Was wirklich zählt“, Text 67

<sup>6</sup> Lukas, E. „Was wirklich zählt“, Text 79

## „DAS“ – Weil es meinem Geist guttut

„D“ ankbar, „A“chtsam und „S“inn stellen jene 3 Aspekte dar, welche vorwiegend in der noetischen bzw. geistigen Ebene des Menschen angesiedelt sind.

Diese 3 Aspekte dürfen wir in unser Leben bringen und dadurch kommt mehr Freude zu uns, und wir kommen Näher zu „... **um ein gutes Leben zu ernten**“.

Mit unserer Säule der „Freiheit des Willens“, können wir uns dazu entscheiden „DAS“ „D“ankbarer, „A“chtsamer und „S“innvoller zu leben und zu agieren.

Wir können auf Freude und Lebensglück nicht einfach direkt zustreben oder, Gott sei Dank, dass dies nicht funktioniert, durch irgendeine Pille erzeugen.

„DAS“ liefert uns erst indirekt die Freude und das Lebensglück. Wir brauchen den Umweg, vor allem über die „S“innverwirklichung, und als Folge kommen die Freude und das Lebensglück zu uns.

Wie schön es sich doch anfühlt, wenn wir an die drei Aspekte denken, und uns einen „D“ankbaren, „A“chtsamen und „S“innerfüllten Menschen vorstellen. Für mich ist dies Harmonie pur, und wir alle können uns ein Stückchen mehr und mehr auf die pure Harmonie zubewegen.

Gleich der Geschichte die ich irgendwo gelesen habe:

2 Vögel sitzen auf einem Ast. Es schneit. Da fragt der eine Vogel den weisen Vogel „Wie schwer ist eigentlich eine Schneeflocke?“. „Das kann ich nicht sagen. Nur eines weiß ich. Wenn es schneit, dann sammelt sich Schnee auf den Ästen und irgendwann, wenn noch eine Schneeflocke drauf zu liegen kommt, dann bricht der Ast.“ antwortet der weise Vogel.

Ähnlich dieser Geschichte, können wir durch ein wenig mehr und vor allem ständigem „D“ankbareren, „A“chtsameren und „S“innerfüllteren Leben zu einen glücklichen Leben kommen und vor allem „ ... **um ein gutes Leben zu ernten**“.

„D“ankbar + „A“chtsam + „S“inn = geistig gutes Leben  
un„D“ankbar + un„A“chtsam + un„S“inn = sch.... Leben

## „GEMYSE“ – Weil es Körper und Psyche guttut

„G“ehen, „E“rnährung, „M“editation, „Y“oga, „S“chlaf und „E“ntgiften sind jene 6 Aspekte, welche sich auf der körperlichen Ebene abspielen und sich dadurch auf die Psyche und somit Psychosomatik auswirken.

Dahinter steht ein großer Wert für mich, der Wert der Gesundheit. Wir haben einen wunderbaren Körper bekommen und dürfen darauf „A“chten, was wir ihm zuführen, wie wir ihn hegen und pflegen und vor Giften schützen.

Unser Körper stellt die Basis dar und wir dürfen ihn nicht vernachlässigen. Viel zu oft achten wir darauf, dass Dinge in unserem Außen, wie z.B. das Auto, die Wohnung usw., glänzen, dass das Service gemacht wird, dass alles funktioniert und so weiter und vergessen auf uns, dass alles funktioniert oder zumindest, dass wir auf jenes Achten, was noch funktioniert. Im Alter zeigen sich die Spuren.

Also sind wir angehalten, in unserem Sinne auf unseren Körper zu „A“chten. Es lebt sich einfach viel angenehmer in einem gesunden Körper.

Es geht bei „GEMYSE“ um alles, was wir uns körperlich zuführen wie Bewegung, „E“rnährung, Ruhe, „S“chlaf, Gifte, Alkohol, Nikotin, Zucker, ... und auch darum, alte nicht nützliche Gewohnheiten zu ändern und neue nützliche Gewohnheiten, zu uns kommen zu lassen.

So wie der Körper auch durch seelische und psychische Belastungen krank werden kann, so kann der Körper auch durch falsche „E“rnährung, wenig Bewegung oder zu wenig „S“chlaf, zu viel Alkohol, Nikotin, Zucker und anderen Einflüssen krank werden und sich dies dann auch auf die Psyche auswirken. Wobei sich gute körperliche Verfassung auch auf die Psyche positiv auswirkt und wir somit auch als Ganzes eindeutig von einem gesunden Körper profitieren.

Gesunder Körper = gut für Psyche

Ungesunder Körper = schlecht für Psyche

Unser Psychophysikum ist unser Werkzeug. Wir benützen unser Werkzeug ständig und unser Organismus, das Körperliche, das Somatische ist ja das Werkzeug des Geistigen.

Wir sind angewiesen auf unseren Körper, wie auf ein Werkzeug, aufzupassen. Zu nützen, zu reinigen und wieder ordentlich zurück zu legen, am Abend ins Bett. Werkzeuge können stumpf werden und funktionieren nicht mehr so gut. Wir sind es, die von unserem Körper, unserem Werkzeug, etwas wollen und sich des Werkzeuges bedienen. Und wir sind es auch, die hilflos werden, sobald das Werkzeug Ihren Dienst aufgibt.

Und noch zur Abrundung des „**GEMYSE**“s, wie E. Lukas sagt *„Die Geschichte der Menschheit begann nicht mit dem Tag, als Tiere sich anschickten, Gegenstände als Werkzeug zu benutzen, sondern sie begann an dem Tag, als der Geist sich anschickte, einen gut genug entwickelten tierischen Körper, zu seinem Werkzeug zu machen“*<sup>7</sup>

---

<sup>7</sup> Lukas, E., „Was wirklich zählt“, Text 1

## „**SAEHEN**“ – Weil es mir guttut

„**S**“chaffen, „**A**“ufmerksamkeit, „**E**“instellen, „**H**“elfen, „**E**“rleben und „**N**“eugier sind jene 6 Aspekte, welche sich auf der psychischen und noetischen Ebene befinden und auswirken.

Für mich ist „**SAEHEN**“ das Handwerkszeug für den Geist und die Psyche und Grundlage für ein „**S**“innerfülltes Leben und „ ... **um ein gutes Leben zu ernten**“.

Genauso wie wir unseren Körper pflegen, dürfen und müssen wir natürlich auch unsere psychische und geistige Ebene pflegen, versorgen und beweglich halten.

Die Mehrdeutigkeit des Wortes „**SAEHEN**“ von säen und sehen und die falsche Schreibweise sind gewollt, und sollen den Interessierten durchaus zum Nachdenken bringen. Säe ich gut? Sehe ich, was ich habe? Säe ich für jetzt? Sehe ich die Forderung der Stunde? Säe ich für die Zukunft?

Im Wort „**SAEHEN**“ sind auch die 3 Werte, „**E**“instellungswerte, die „**S**“chöpferischen Werte, sowie die „**E**“rlebnismwerte, welche wie Längle, A. schreibt, *„Im Zentrum der Frankl'schen Lehre stehen (1) die Erlebnismwerte, (2) die schöpferischen Werte und (3) die Einstellungswerte. Sie stellen – wie V. Frankl sie nannte – die Hauptstraßen zum Sinn dar. Diese drei Wege zu einem sinnerfüllten Leben nehmen einen zentralen Platz im System der Logotherapie ein und sind von großer praktischer Bedeutung“*<sup>8</sup>. Längle A., erläutert auch die *„Drei Hauptstraßen zum Sinn“*<sup>9</sup> sehr klar.

Gute „**E**“instellung + gutes „**S**“chaffen + schönes „**E**“rleben = macht „**S**“inn

Ausgehend vom „**S**“inn des Lebens als Mittelpunkt, dürfen wir lernen, auf unsere Werte, auf die „**E**“instellungswerte, die „**S**“chöpferischen Werte sowie die „**E**“rlebnismwerte, zu achten, sowie uns einer höheren Aufgabe, mit selbsttranszendenten „**H**“elfen, zuwenden. Das macht „**S**“inn.

---

<sup>8</sup> Längle, A., „Sinnvoll leben“, Seite 23 Oben

<sup>9</sup> Längle, A., „Sinnvoll leben“, Seite 48ff

## „D“ ankbar

Ich bin „D“ankbar, weil mir ein Leben geschenkt wurde

*„Sämtliche irdischen Güter sind uns geliehen, sind Leihgaben mit Ablaufdatum, um in Dankbarkeit empfangen – und in Dankbarkeit wieder zurückgegeben zu werden“<sup>10</sup>*

*Ich saß bei einem Abendessen in Rom mit einigen Leuten und neben mir saß eine querschnittsgelähmte Frau im Rollstuhl mit einer sehr guten und positiven Ausstrahlung. Ich kannte Sie aus den Medien, weil Sie bei paraolympischen Spielen zahlreiche Medaillen gewonnen hatte. Ich hatte mich noch nie zuvor mit ihr unterhalten und so kam es irgendwann, dass Sie mir erzählte, warum Sie im Rollstuhl sitzt. Sie hatte einen Unfall und wurde dabei sehr schwer verletzt, aber nicht so schwer, dass sie querschnittsgelähmt bleiben würde. Erst durch falsche Behandlung am Unfallort entstand die Querschnittslähmung. Dann sagte Sie „Ja, ich bin querschnittsgelähmt, aber ich bin trotzdem dankbar, dass ich lebe und für alles, was ich seither erleben habe dürfen. Das hätte ich vielleicht sonst nicht erlebt...“*

Immer wenn ich daran denke, wie Sie dies gesagt hat, bin ich zutiefst berührt und dieses Berührtsein macht etwas mit mir. Es bringt mich dazu, einfach „D“ankbarer zu leben und vieles zu nehmen wie es ist und wieder das schöne und positive im Fokus zu haben. Das macht etwas mit mir. Das bringt das Positive, Schöne und Leichte an die Oberfläche und nicht das Negative, Hässliche und Schwere. Bei dieser Geschichte fühle und spüre ich die „D“ankbarkeit besonders, und wir dürfen lernen, die „D“ankbarkeit so oft als möglich, zu fühlen und zu spüren.

„D“ankbarkeit hat eine heilende Kraft und kommt oft viel zu kurz. Wir übersehen oft, was wir alles Haben und vergessen dabei, dass so vieles nicht selbstverständlich ist. Wenn wir uns in „D“ankbarkeit üben, dann denken wir mit jedem neuen Gedanken der „D“ankbarkeit anders als zuvor. Wenn wir einen neuen Gedanken denken, sind wir

---

<sup>10</sup> Lukas, E. , „Was wirklich zählt“, Text 97

nicht mehr der, der wir waren. Wir machen „Ein neues Ich“<sup>11</sup>. Vielleicht nur ein winzig klein wenig anderen neuen Menschen. Dieser neue Mensch reagiert jedoch anders, denkt ein wenig anders, fühlt sich anders und handelt anders.

„D“ankbarkeit ist Menschlich und irgendwo zwischen psychischer und noetischer Ebene angesiedelt. Hat aber dann, durch die Psychosomatik, auch Auswirkung auf die körperliche Ebene.

E. Lukas unterstreicht auch die heilende Kraft der „D“ankbarkeit<sup>12</sup>, und Sie spricht auch, in diesem Zusammenhang, von den „*Geschenken des Lebens*“<sup>13</sup>.

Mit der Wertschätzung positiver Fakten wächst und nimmt die Widerstandsfähigkeit gegenüber Negativem zu und dies beugt psychischen Erkrankungen und Zusammenbrüchen vor. Wer ein aufrichtiges „Ich bin „D“ankbar, weil mir ein Leben geschenkt wurde“ in sich trägt, ist der Balance und psychischen Stabilität viel näher.

Das Gedicht von Jörg-Uwe Finze bringt die „D“ankbarkeit humorvoll auf den Punkt<sup>14</sup>

*Ich sollte dankbar registrieren,  
dass mein Kind das Zimmer nicht aufräumt  
und stattdessen Fernsehen schaut, weil es bedeutet,  
dass es zu Hause und nicht auf der Straße ist,  
dass ich Steuern zahlen muss,  
weil es bedeutet, dass ich einen Job habe,  
dass ich die Unordnung nach einer Party beseitigen muss,  
weil es bedeutet, dass ich von Freunden umgeben war,  
dass mir die Kleider wieder einmal zu eng geworden sind,  
weil es bedeutet, dass ich genug zu essen habe,  
dass ich Teppiche saugen und Fenster putzen muss,  
weil es bedeutet, dass ich ein Zuhause habe,  
dass ich mich über die Regierung beschweren muss,  
weil es bedeutet, dass wir Redefreiheit haben,*

---

<sup>11</sup> Dispenza J., „Ein neues Ich“

<sup>12</sup> Lukas E., „Burnout Adel!“ Seite 57ff

<sup>13</sup> Lukas E., „Burnout Adel!“ Seite 57 oben

<sup>14</sup> Lukas E., „Dein Leben ist deine Chance“ Seite 110

*dass ich keinen Parkplatz finde,  
weil es bedeutet, dass ich ein Auto habe,  
dass die Heizkosten so hoch sind,  
weil es bedeutet, dass ich es warm habe,  
dass in der Kirche die Frau hinter mir so falsch singt,  
weil es bedeutet, dass ich hören kann,  
dass ich die Wäsche waschen und bügeln muss,  
weil es bedeutet, dass ich Kleider besitze,  
dass ich nach einem harten Arbeitstag Muskelkater habe,  
weil es bedeutet, dass es mir möglich ist, hart zu arbeiten,  
dass mich der Wecker morgens aus meinen Träumen reißt,  
weil es bedeutet, dass ich am Leben bin.*

#### Ich verschreibe:

Möglichkeiten um sich in „D“ankbarkeit zu üben sind:

- „D“ankbarkeitstagebuch, jeden Abend kurz notieren vor dem zu Bett gehen
- „D“ankbarkeitsgebete, am Morgen beim Aufstehen
- „D“ankbarkeitsmeditationen<sup>15</sup>
- „D“ankbarkeit sprechen, z.B. beim Essen, für das Essen, bei Gott bedanken
- „D“anke sagen üben und lernen
- „D“ankbarkeitsbrief verfassen an jemanden, bei dem man sich für etwas bedanken möchte, für eine Tat oder was er sonst für einen tut, und eventuell auch persönlich vorlesen

Dann bleibt bei der konkreten Überlegung noch, wofür wir alles „D“ankbar sein können? Dass ich lebe, dass mich meine Eltern gezeugt haben, dass ich was zu essen haben, dass ich mehr oder weniger gesund bin, dass ich zum Arzt gehen kann, dass ich Kinder habe, dass ich saubere Luft atmen kann, dass ich die Freiheit des Willens habe, dass ich Wasser aus der Wasserleitung trinken kann, dass ich in Frieden lebe, dass ich Reisen kann, dass ich Sport betreiben kann, dass ich einen Partner habe, dass ich .... So unendlich vieles haben wir! Ich bin „D“ankbar!

---

<sup>15</sup> Lukas, E. „Wie leben gelingen kann“ Seite 196

## „A“chtsam

Ich bin „A“chtsam, weil ich genauso bin, wie ich denke und handle

*„Jede Situation ist ein Ruf, auf den wir zu horchen, dem wir zu gehorchen haben.“<sup>16</sup>*

*Bei meinem Aufenthalt im Osho Meditationscamp in Pune/Indien blieb ein Spruch von Osho besonders hängen: „You see the smallest faults from the others, but you don't see your own big once!“ „Du siehst ständig die kleinsten Fehler der Anderen, aber deine eigenen großen Fehler siehst du nicht!“ Wir rennen nicht mit Spiegeln umher und sehen uns selbst nicht.*

Die „A“chtsamkeit ist ein sehr großer Begriff in den fernöstlichen Lehren und in der Buddhistischen Psychologie. *„Die buddhistischen Psychotherapeuten sind achtsam, auch sich selbst gegenüber.“<sup>17</sup>* So kann und sollte jeder Therapeut und Klient „A“chtsam mit sich selbst sein. Wir können „A“chtsam sein und dies ist eine einzig und allein dem Menschen vorbehaltene Gabe, welche wir nützen dürfen, bis hin, dass, wie V. Frankl sagt und E. Lukas als *„Kernsatz personaler Betrachtungsweise bezeichnet „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen!“<sup>18</sup>*

„A“chtsam auf die eigenen Gedanken sehen, dass dürfen wir zu uns kommen lassen und wir können lernen, mehr auf unsere Gedanken und unser Handeln zu „A“chten. Unsere Gedanken machen unsere Gefühle und unsere Gefühle machen unsere Gedanken. Diesen Kreislauf können wir durch „A“chtsamkeit durchbrechen lernen.

Neben der A“chtsamkeit mit sich selbst, dürfen wir auch „A“chtsam sein mit anderen Menschen und deren Bedürfnissen.

Es geht mir hier nicht um einen besonderen Bewusstseinszustand, sondern um die Übung in „A“chtsamkeit. „A“chtsamkeit gegenüber der Forderung der Stunde, sowie gegenwärtig und präsent zu sein, und bei meinem Menschsein sein. „A“chtsam

---

<sup>16</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 2

<sup>17</sup> Ennenbach M., „Buddhistische Psychotherapie“, Seite 49

<sup>18</sup> Lukas, E., „Lehrbuch der Logotherapie“, Seite 54

gegenüber dem, was vom Leben angefragt wird und „A“chtsam darauf „Wie antworte ich auf die Fragen meines Lebens?“

Für mich eine der einfachsten Übungen sich in „A“chtsamkeit mit seinen Gedanken zu üben, ist die wunderbare Methode der 4 Fragen von Byron Katie<sup>19</sup>. Es geht darum, einen Gedanken, welche wir täglich denken, auf Wahrheit zu überprüfen und zu fühlen, wie wir auf diese Gedanken reagieren, sowie eine Umkehrung des Gedankens zu finden, um auch eine etwaige andere mögliche Sichtweise zu bekommen.

Gedankenüberprüfung nach Byron Katie<sup>20</sup>:

- 1) *Ist das wahr?*
  - 2) *Kannst du absolut sicher wissen, dass das wahr ist?*
  - 3) *Wie reagierst du auf diesen Gedanken?*
  - 4) *Wer wärst du ohne diesen Gedanken?*
- und*
- Kehre die Aussage um*

Die Gedanken auf Wahrheit zu überprüfen, ist eine wunderbare Methode sich in „A“chtsamkeit zu üben. Byron Katie fordert uns hiermit zu unserer „Freiheit des Willens“ auf und somit zu gestalten, was ich gestalten kann.

Dieses Werkzeug wird dem Klienten mitgegeben, um seine negativen Gedanken prüfen zu können, und sich auch in anderen Sichtweisen zu üben.

Ebenso finde ich die Methode von Joe Dispenza<sup>21</sup>, wo gelernt werden kann Gedanken, welche sich ständig wiederholen wie eine Spirale, zu betrachten und zu unterbrechen. In dem wir lernen zu uns zu sagen „*Verändere Dich*“<sup>22</sup> erzielen wir andere Ergebnisse. Weil, wenn wir immer gleich denken und handeln, dann wird immer das gleiche Ergebnis herauskommen! Weiters erläutert Joe Dispenza auch, warum uns ständig schlechte Gefühle oder ständig schlechte Gedanken auf Dauer krank machen, weil Sie unseren Körper vergiften können. Wir dürfen lernen so „A“chtsam wie möglich mit uns und unseren Gefühlen, Emotionen und Gedanken umzugehen. Wir können dies, wie

---

<sup>19</sup> Katie, B. „Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“

<sup>20</sup> Katie, B. „Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“ Seite 54

<sup>21</sup> Dispenza, J. „Ein neues Ich“

<sup>22</sup> Dispenza, J. „Ein neues Ich“ Seite 375

Joe Dispenza erläutert, in einer einfachen Meditation<sup>23</sup> lernen und zwar in dem wir uns in einer alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel beim Autofahren, vorstellen, in welchem die negativen Gedanken immer wieder kommen und uns dann im gleichen Moment zu sagen „Verändere Dich!“. Dieses „Verändere Dich!“ verinnerlichen. So werden wir auch „A“chtsamer darauf, wenn diese Gedanken kommen und wir können lernen die Gedanken wieder gehen zu lassen.

V. Frankl hat auch gesagt „*Der Mensch handelt nicht nur gemäß dem, was er ist, sondern er wird auch wie er handelt!*“<sup>24</sup> und „*Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es? Was es im nächsten Augenblick sein wird.*“<sup>25</sup> Neues Denken und Handeln verändert uns also und wie E. Lukas sagt „*Ändern kann man immer nur sich selbst. Sich selbst aber immer.*“<sup>26</sup>

Ein Zuviel an „A“chtsamkeit und Gedanken kann, wie überall sonst auch, zu viel sein und kann mit Hilfe der Dereflexion<sup>27</sup> von V. Frankl reduziert werden.

#### Ich verschreibe:

- 4 Fragen nach Byron Katie<sup>28</sup>
- Dereflexion<sup>29</sup> in der Therapiesitzung
- J. Dispenza Meditation<sup>30</sup>
- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

Wer „A“chtsam die Logotherapie und deren Lehre in sein Leben bringt, wird weniger häufig in Depressionen, Ängste oder sonstige psychische Störungen geraten.

„A“chtsam dürfen wir lernen auch auf unser Gewissen zu hören, auf unser innerstes Organ, auf unsere Herzensweisheit. Das Gewissen ist unser Kompass und zeigt immer in die gleiche Richtung, auch wenn wir uns mal anders entscheiden. Die Richtung bleibt die gleiche.

---

<sup>23</sup> Dispenza, J., „Ein neues Ich“ Seite 366ff

<sup>24</sup> Frankl, V., Hg. von Lukas, E., „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 8

<sup>25</sup> Frankl, V., Hg. von Lukas, E., „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 31

<sup>26</sup> Lukas, E., „Was wirklich zählt“, Text 56

<sup>27</sup> Lukas, E., „Von der Trotzmacht des Geistes“, Seite 87ff

<sup>28</sup> Katie, B. „Lieben was ist“ Seite 54

<sup>29</sup> Lukas, E., „Von der Trotzmacht des Geistes“, Seite 87ff

<sup>30</sup> Dispenza, J., „Ein neues Ich“ Seite 366ff

## „S“inn

Ich lebe meinen „S“inn, weil ich ein Wozu brauche

*„Hält uns ein Patient vor, er wisse nicht um den Sinn seines Lebens, dann können wir nur erwidern, dass seine erste, nächstliegende Aufgabe eben darin besteht, zu der eigentlichen Aufgabe hinzufinden und zum Sinn des Lebens vorzustoßen.“<sup>31</sup>*

*Ich habe mit einem Freund eine Firma gegründet, aufgebaut und nach 28 Jahren, im Alter von 52 Jahren, verkauft. In der Spitzenzeit hatten wir rund 300 Mitarbeiter. Es bereitete mir richtig Freude. Mein Gedanke war immer, so viel Geld zu verdienen, dass ich nicht mehr arbeiten gehen muss und dass Leben genießen kann. Das war mein „Wozu“.*

*Jedoch es dreht sich das Rad der Zeit und die Jahre vergehen und irgendwann verdiente ich ausreichend Geld und dachte Mir, da könnt noch mehr gehen, noch mehr verdienen. Ich verlor das „Wozu“ aus den Augen. Irgendwann fühlte ich mich Leer und es fehlte das „Wozu“ zu sehr. Damit kam ein Gefühl der Sinnlosigkeit und es fiel mir schwerer und schwerer mich zu motivieren. Es ging die Freude und es kam der Satz: **Es ist sinnlos was ich mache!***

In meinen Krisen, sowohl im Berufsleben als auch in der Beziehung, waren Gedanken wie „Das hat alles keinen „S“inn mehr!“, „Egal was ich mache, es hat alles keinen „S“inn“ oder „Es ist ja eh alles „S“innlos, was ich mache!“ meine häufigen Begleiter.

Diese Gedanken haben mich immer wieder mal zu dem nächsten Gedanken „Wenn alles keinen „S“inn mehr hat, wozu lebe ich denn überhaupt?“ gebracht. Es folgte ein Gefühl der Leere und führte zu einem Herzinfarkt, beinahe Burnout, einer längeren depressiven Phase bis hin zu Selbstmordgedanken.

Was bedeutet der Gedanke (Satz 1) „Wenn alles keinen „S“inn mehr hat, wozu lebe ich denn überhaupt?“ im Umkehrschluss?

---

<sup>31</sup> Frankl V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 54

Drehen wir den Gedanken um, dann lautet der Gedanke (Satz 2): „Wenn alles einen „S“inn hat, dann habe ich ein Wozu!“ und es kommt anstelle des Gefühls der Leere das Gefühl der Fülle in mein Leben.

Stimmt das? Probiere mal aus:

Übung:

- a) Augen zu, Satz 1 sagen und wirken lassen, fühlen
- b) Augen zu, Satz 2 sagen und wirken lassen, fühlen

Fühlst du den Unterschied? Beschreibe mal wie es sich bei Dir anfühlt?

Jetzt bleibt die Frage „Was ist der „S“inn?“

Wenn ich bei dem Gedanken bleibe, mathematisch formuliert:

Wenn alles einen „S“inn hat = Ich habe ein Wozu

Ist das Gleiche wie

Ich habe ein Wozu = Alles hat einen „S“inn

Also:

„Wenn ich ein Wozu habe, hat alles einen „S“inn!“

In all meinen Krisenfragen, welche ich am Anfang beschrieben habe, fehlte mir ein Wozu? Wenn ich genauer rein höre, dann lauten die vollständigen Sätze zum Beispiel „Wozu gehe ich arbeiten und rackere mich ab, wenn ich eh keine Liebe bekomme?“, „Das hat alles keinen „S“inn mehr!“ oder „Wozu stehe ich am Morgen auf? Es ist ja eh alles „S“innlos was ich mache!“

Die Kunst für uns alle und für jeden Einzelnen besteht nun darin ein „Wozu“ zu finden?

Wozu lebe ich? Wozu stehe ich morgens auf? Wozu gehe ich arbeiten? Wozu erdulde ich mein Fasten? Wozu gehe ich laufen? Wozu habe ich studiert?.....

Dieses Wozu zu Wissen, ist das größte Geschenk für jeden. Zu jeder Zeit und vor allem in einer aktuellen Krise, Burnout oder was auch immer.

Diese Frage nach dem „Wozu“ darf jeder für sich selbst beantworten und jeder hat diesen Willen zum „S“inn!

Und noch etwas aus meiner Erfahrung. Unser „Wozu“ kann sich verändern und verändert sich. Haben wir kleine Kinder ist das „Wozu“ ganz klar ersichtlich „Für meine Kinder!“. Ziehen die Kinder aus, fehlt das „Wozu“.

Wir haben alle einen Willen zum „S“inn und können „S“inn im Leben finden mit unserer Freiheit des Willens!

Ein super gutes „Wozu“ lässt uns auch immer das Bestmögliche in der jeweiligen Situation finden.

Um ein „Wozu“ zu finden können die Werte unser Wegweiser sein und die Selbstdistanz und die Selbsttranszendenz bei der Suche nach „S“inn helfen. Egal in welcher Situation wir sind, bleibt uns doch immer ein Freiraum bzw. ein verbliebener Freiraum, welchen wir für ein „Wozu“ nützen können.

Beim „S“inn geht es darum, den „S“inn des Augenblicks zu finden.

Der Mensch will im Kern einen Beitrag zum Gelingen des Ganzen leisten und auch soweit kommen, dass er nicht vergebens oder umsonst auf der Erde ist.

Wir Menschen haben immer ein Wahl, und wo es eine Wahl gibt, kann es immer auch eine „S“innvolle Wahl geben. „S“innvoll für das Leben und die Werte, die Liebe, die Gesundheit und so weiter. Und wenn wir lernen uns „S“innvoll zu entscheiden wird die körperliche, psychische und geistige Gesundheit gefördert und unterstützt.

Wesentlich scheint mir die Frage, was das Leben von uns erwartet und was gelebt werden möchte und nicht, was wir vom Leben, einfach so erwarten. Idealerweise sollten wir alle unsere Erwartungen gegen Null schrauben und uns überlegen, was gerade von uns selbst erwartet wird, und auch danach handeln.

Es geht darum, dass der Logos höchst persönlich die Entscheidung übernimmt und im Zweifels-Fall, darf unser eigenes „S“inngefühl entscheiden was „S“innvoll ist für uns oder nicht.

Hilfe bei der Suche nach unserem „S“inn bekommen wir von unserem „S“innorgan Gewissen, unsere innere Stimme, oder, was mir besonders gut gefällt ist die Bezeichnung von E. Lukas „*Herzensweisheit, weil das Herz genau zwischen Kopf und Bauch liegt*“<sup>32</sup>.

---

<sup>32</sup> Lukas, E, Ragg, M. „Wie leben gelingen kann“ Seite 64 Unten

Die Herzensweisheit ermöglicht uns, dass wir konkret und perfekt den „S“inn des Augenblicks finden und dazu bietet sich immer die Ruhe an.

Die Herzensweisheit, unser „S“innorgan Gewissen, ist, so wie der „S“inn, eindeutig der geistigen Ebenen des Menschen, zugeordnet.

Nicht zu vergessen ist auch, dass „der „S“inn ausnahmslos, der „S“inn für alle Beteiligten in einer Situation“<sup>33</sup> ist. „S“inn erlaubt keine Gewinne auf dem Rücken Anderer, sondern schafft das beste Ergebnis für alle Beteiligten.

Ich verschreibe:

- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

Triftige „S“inn-Gründe beflügeln uns und ermöglichen uns ein durchhalten, wie viele Beispiele zeigen.

„S“innvolle Ziele weisen alle über das Selbst hinaus und sind selbsttranszendent und überschreiten den Eigenbedarf der Person. Nur selbsttranszendente Ziele bringen uns „... **um ein gutes Leben zu ernten**“ zu einem guten Leben und machen uns frustriertoleranter.

---

<sup>33</sup> Lukas, E, Ragg, M. „Wie leben gelingen kann“ Seite 68 Mitte

## „G“ehen

Ich „G“ehe, weil es meiner Natur entspricht

*„Der Sinn ist Schrittmacher des Seins.“<sup>34</sup>*

*Im Jahr 1999, im Alter von 33 Jahren, suchte ich nach einem Weg für mich, um mich ein Stück weit weg und zu mir zu bringen. Irgendwann fand ich mein Ziel: „Zu Fuß ans Meer“. Ich ging von zu Hause in Oberösterreich nach Grado in Italien. Es dauerte 14 Tage und ich war am Meer. Die Erlebnisse würden ein ganzes Buch füllen. Es hat mich zu mir gebracht und ich habe mein Leben verändert und meinem Leben eine neue Richtung gegeben.*

*Es gibt viel Möglichkeiten, das Gehen auch in den Alltag zu integrieren, und so bin ich im Jahr 2015, im Alter von 49 Jahren, einen Monat lang alle Strecken unter 10km zu Fuß gegangen. Zur Arbeit, zum Mittagessen, zu Terminen in der Nähe, nach Hause, usw.. Alleine eine Strecke zur Arbeit dauerte mehr als 1 Stunde.*

Den Spruch *„Der Sinn ist Schrittmacher des Seins.“<sup>35</sup>*, verbinde ich stark mit dem „G“ehen. Das „G“ehen sollte Bestandteil unseres Tages sein und unser *„Schrittmacher des Seins“*. Also sollte uns der „S“inn bei unserem „G“ehen begleiten. Der „S“inn des „G“ehen´s ist vorwiegend im körperlichen sowie psychosomatischen und gesundheitsfördernden Aspekt zu sehen.

Das „G“ehen half mir Abstand zu bekommen. Ich kam zur Ruhe. Ich konnte wieder Entscheidungen treffen. Ich bekam einen anderen Blickwinkel. Ich fand zu mir und meine Physis wurde verbessert und vieles mehr. Alles zusammen hat das „G“ehen meinem Körper, meiner Psyche und meinem Geist geholfen. Das ist ja Super, oder? Welches Medikament hilft allen 3 Ebenen?

Seit rund 1,5 Mio. Jahren „G“ehen wir Menschen aufrecht und erst seit dem vorigen Jahrhundert bewegen wir uns mit Auto, Flieger, Zug, Bus, Moped usw. fort. Das heißt in Prozent, dass sich die Menschheit erst seit 0,01% motorisiert fortbewegt und sich

---

<sup>34</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 83

<sup>35</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 83

vorher eigentlich nur zu Fuß fortbewegt hat und das nicht zu wenig. Wir mussten ja etwas jagen und sammeln, vor Tieren flüchten, usw.. Würde die vergangene Zeit von 1,5 Mio. Jahren zu 150 Jahren Verkehr auf Distanz umgerechnet, dann heißt das, dass wir Menschen eine Distanz von 15km gegangen sind und den letzten Meter gefahren sind. Aber wir machen es heute häufig eher umgekehrt. Wir „G“ehen einen Meter und fahren 15km. Wir sollten uns also alle wieder besinnen und „G“ehen. Ich versuche zumindest 10000 Schritte am Tag zu „G“ehen, wobei ich die Schritte, wenn ich laufe auch dazu zähle (bzw. meine Uhr automatisch dazu zählt). Man darf sich ja ruhig auch mal anstrengen und schneller „G“ehen oder laufen.

Unterschiedliches „G“ehen, Langsam, Mittel, Schnell, meditatives „G“ehen, Laufen

*„Die entscheidende Lektion dieses Buches lautet: Gehen verbessert jeden Aspekt unserer sozialen, psychologischen und neuronalen Funktionen. Es ist eine einfache, lebensbejahende, gesundheitsfördernde Arznei, die wir alle brauchen, die wir alle in regelmäßigen Dosen zu uns nehmen sollten, groß oder klein, in einem guten Tempo, tagein, tagaus, in der Natur und in unseren Städten. Wir müssen aus dem Gehen einen selbstverständlichen regelmäßigen Teil unseres Alltags machen.“<sup>36</sup>*

*„Je besser Sie gehen, desto besser geht es Ihnen“<sup>37</sup>*

Auswirkung auf das Psychophysikum ist unbestritten, liegt auf der Hand und liefert uns ein ganz klares Wozu.

Die körperliche Bewegung des „G“ehens bzw. jede körperliche Bewegung hat immer auch etwas mit der geistigen Bewegung zu tun.

Wenn wir zu viel sitzen, dann bewegen wir uns zu wenig. Jedes zu viel tut uns nicht gut.

Jeden Morgen von Montag bis Freitag fix, am Wochenende wie es mich freut, gehe ich eine Runde gehen oder laufen. Mein Ziel sind im Durchschnitt mindestens 10000 Schritte pro Tag. Mal schaffe ich fast doppelt so viele und mehr und manchmal bin ich auch faul und am nächsten Tag wieder dabei.

---

<sup>36</sup> O'Mara, S. „Das Glück des Gehens“, S. 206f

<sup>37</sup> Luijpers, W. „Die Heilkraft des Gehens“, S. 12

Dazu gehört auch, dass ich möglichst viele Strecken mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahre und kürzere Strecken „G“ehe.

Ich verschreibe:

- Eine Sportuhr tragen, welche die Schritte zählt, und sich ein Ziel setzen.
- Bewusst kurze Wege zu Fuß „G“ehen, z.B. zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Restaurant, zum Bahnhof, ....
- Spaziergänge einplanen, z.B. nach dem Mittagessen, Sonntag, mit Freunden, mit der Familie, ...
- 3 – 7 Mal wöchentlich eine große Runde drehen, mind. 1 Stunde, in der Natur
- Pilgern „G“ehen

Wie viel gehst du? Wie viel bewegst du Dich? Was denkst du, brauchst du? „G“ehst du gemäß der Natur des Menschen?

## „E“rnährung

Ich „E“rnehre mich gesund, weil ich bin, was ich esse

*„Man pflegt zu sagen: Wo ein Wille, dort ist auch ein Weg. Ich wage zu behaupten: Wo ein Ziel, dort ist auch ein Wille.“<sup>38</sup>*

*Im September 2019 (ich wog damals rund 115kg) machte ich eine Wingwave – Ausbildung. Im Zuge einer Trainings-Sitzung als Klient setze ich meinem Unterbewusstsein ein konkretes Ziel „Am 31.12.2019 wiege ich unter 100 kg!“. Es vergingen die Monate und ich unternahm vieles um abzunehmen. Das Gewicht ging zwar nach unten aber nicht wirklich zügig. Ich ging fast täglich Laufen und ernährte mich bewusst. Irgendwann im November startete ich das Intervallfasten, mit täglich 16 Stunden nichts essen und 8 Stunden essen. Am 30.12.2019, also einen Tag vor dem besagten Termin, stellte ich mich auf die Waage. Ich wog tatsächlich 100,1kg. Am nächsten Tag ging ich frühmorgens noch eine anstrengende Skitour, trank nicht viel und hatte dann 97,5 kg!*

Zur gesamten körperlichen sowie psychischen Gesundheit, Erhaltung und Förderung der Gesundheit, ist die „E“rnährung und das Trinken eines jeden Menschen wesentlich maßgeblich.

Wir dürfen wieder lernen, was bekömmlich und vor allem, was nicht bekömmlich für uns ist und uns aus unserem Trott und unseren Gewohnheiten, heraus zu bringen. Gewohnheiten sind sehr starke Begleiter unseres Alltags. Sie sind sehr häufig nützlich, aber wir dürfen lernen, diese auch zu hinterfragen und zu ändern.

Wir haben ständig die Herausforderung uns zwischen Lust und „S“inn zu entscheiden. Lust und „S“inn stehen sehr häufig im Konflikt und es gelingt uns selten dem „Willen zum „S“inn“ folge zu leisten. Mit einem klaren „Wozu“ gelingt es uns, wie in meiner Geschichte am 31.12. unter 100kg zu haben. Wie gesagt haben wir das Problem, dass wir uns zwischen Lust und „S“inn entscheiden müssen und ich appelliere und animiere

---

<sup>38</sup> Frankl V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 3

dazu, dass „sinnvolle Essen und Trinken“ zu wählen. Natürlich darf, auch dem lustvollen Essen und Trinken mal nachgegeben und genossen werden, aber nicht immer.

Hier sieht man auch die ständigen kleinen Entscheidungen, welche ich beim „S“inn schon angesprochen habe. Diese kleinen Entscheidungen sind das Wesentliche eines guten Lebens und „... **um ein gutes Leben zu ernten**“.

Da lockt ständig die „süße Torte“ im Gegensatz zum „sauren Apfel“. Wir sollen versuchen an unserem „Willen zum „S“inn“ anzudocken, ihn hervor zu kitzeln und Mittels innerem Dialog zu finden.

Da es unendlich viele „E“rnährungsratgeber gibt, beschränke ich mich hier auf die eigene „A“chtsamkeit und Bewusstmachung, dass es sehr wichtig ist, was wir zu uns nehmen und wie wir uns ernähren und trinken.

Frei nach dem Satz: „Du bist, was du isst“ so richtet sich deine Psychosomatik nach dem was du isst. Wenn du dich nur von Fastfood und Zucker ernährst, so leidet auch deine Psyche darunter. Die Reaktionszeit bei Umstellungen ist zwar langsam aber es bewirkt ganz sicherlich etwas.

Hier scheint mir auch nochmals der Spruch von V. Frankl und E. Lukas *„Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“*<sup>39</sup> sehr bedeutsam. Wie oft Essen wir etwas, obwohl wir wissen, dass es uns nicht guttut.

Ganz besonders empfehle ich auch das „Nicht Essen“ bzw. Fasten. Auch das „Nicht-Essen“ gehört zu uns. Dies entspricht auch unserer Natur. Man kann Stunden Fasten, Intervall Fasten, Tageweise Fasten und so auch seinen Körper kennen lernen.

Auch wenn wir zu viel essen (davon bin ich häufig betroffen 😊) ernähren wir uns zu wenig gesund.

Weiters dürfen wir, neben dem was wir uns zuführen, durch unsere „E“rnährung, auch unseren Stuhl, Stuhlgang, sowie den Harn im Visier behalten, denn es ist auch eine einfach verständliche Logik, dass dies auch eine hohe Aussagekraft hat.

---

<sup>39</sup> Lukas, E. „Lehrbuch der Logotherapie Seite 54

Als wesentlicher Anhaltspunkt meiner „E“rnährung ist für mich die natürliche Form der „E“rnährung, und das ist Gemüse, Obst, Fisch, ab und zu Fleisch jedoch kein Rind- und Schweinefleisch.

Am meisten beeinflusst haben mich die Bücher der Paleo<sup>40</sup> oder auch Steinzeit - „E“rnährung, welche im Wesentlichen sagen, dass wir immer noch die Gene haben, wie vor ein paar hunderttausend Jahren. Erst seit zehntausend Jahren betreiben wir Ackerbau und Viehzucht und somit sind wir noch nicht an Getreide und Zuchtfleisch (Schweine, Rind) gewöhnt und sollten uns möglichst Steinzeitmäßig ernähren. Gemüse, Obst, Beeren, Eier, Geflügel, Wild, ...

Und dann gibt es absolute NoGo´s: Zucker, Alkohol, Fastfood, Softdrinks,... Man weiß es ja eh!

#### Ich verschreibe:

- Zucker weg
- Wasser trinken, Mindestens 2 – 3 Liter/Tag
- Fastentage
- Intervallfasten, z.B. 14/10, 16/8, 18/6 (18 Stunden nichts essen, 6 Stunden Essen)
- Fleischreduktion auf 1 - 2 mal pro Woche
- Fastenkur
- Langsames Essen üben
- Gemüse, Obst, Fisch
- Brot, Nudel reduzieren

---

<sup>40</sup> Cordain, L., „Die Paleo Ernährung“

## „M“editation

Ich „M“editiere, weil ich meine innerste Stimme hören kann

„Das Gefühl kann viel feinfühlicher sein als der Verstand scharfsinnig.“<sup>41</sup>

*Ich habe mir Meditation immer als etwas ganz Schwieriges vorgestellt. Mit geschlossenen Augen stundenlang im Schneidersitz. Bis ich anlässlich meiner Yogalehreausbildung einen Lehrer hatte, welcher sagte, Meditation ist ganz einfach und überall möglich. „Ich lerne Euch eine ganz einfache Meditation. Ihr schließt die Augen und atmet regelmäßig Ein und Aus und zählt bei jedem Einatmen und bei jedem Ausatmen von 50 herunter. Bei 20 zählt ihr nur mehr bei jedem Ausatmen runter. Gedanken lässt Ihr vorbeiziehen“. Ich verstand Gedanken ziehen zu lassen und wie ich zur Ruhe kommen kann.*

Ich denke darin ist auch eine Antwort bez. der Weg zu „M“editationen angesprochen.

Mediation ist Konzentration wie z.B. Konzentration auf das Atmen bzw. auf das Ein- und Ausströmen der Atemluft.

Es gibt zahlreiche Arten von „M“editationen und ich habe schon viele probiert. „M“editation ist nicht nur das stundenlange ruhige Sitzen. „M“editation ist auch schon, wenn wir im Supermarkt an der Kasse stehen und warten müssen und wir uns bewusst auf den Atem konzentrieren, wie er rein und raus strömt.

Es geht auch darum, die eigenen Gedanken, zu beobachten. In dem wir lernen, Gedanken vorbei ziehen zu lassen und mit unserer noetischen bzw. geistigen Ebene können wir dies, können wir Gedanken beobachten.

Es gibt geführte „M“editationen, stille, ruhige, dynamische, bewegte, Geh-Meditationen, usw.. Aber alle haben gemeinsam, dass wir uns mit unserer inneren Welt verbinden und zur Ruhe kommen.

---

<sup>41</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 13

In den „M“editationen können wir uns auch heilen und helfen unseren Geist und unsere Psyche zu beruhigen.

Uwe Böschmeyer hat mit seinen Wertimaginationen<sup>42</sup> für mich eine Verbindung zwischen der Logotherapie und der geführten „M“editation hergestellt. Dabei kann man sich in geführten Meditationen, den sogenannten Wertimaginationen, Unterstützung und Hilfe von inneren Figuren, den inneren Verbündeten, holen.

*„Es ist die Stille, in der wir die zarten Weisungen des Herzens vernehmlich empfangen, die uns wieder und wieder den Weg weisen – ins Leben hinein.“<sup>43</sup>*

Ich verschreibe:

- Mit Berater oder Therapeut eine Wertimagination nach U. Böschmeyer
- Die Runterzähl – Meditation, wie oben in meiner Geschichte beschrieben
- Geh-Meditation, Während des Gehens im Rhythmus des Gehens auf die Ein- bzw. Ausatmung achten und mitzählen Einatmen: 1,2,3,4 und Ausatmen: 1,2,3,4,5,6 usw.
- Wingwave - Musik<sup>44</sup> mit geschlossenen Augen hören

---

<sup>42</sup> Böschmeyer, U. „Von den hellen Farben der Seele“ Seite 79ff

<sup>43</sup> Lukas, E. „Was wirklich zählt“ Text 91

<sup>44</sup> [www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

## „Y“oga

Ich praktiziere „Y“oga, weil es mich beweglich hält

*„Mensch sein heißt, in der Spannung stehen zwischen Sein und Sollen, unabdingbar und unaufhebbar.“<sup>45</sup>*

*In einer meiner schwierigsten Phase meines Lebens, knapp vor dem Burnout, fühlte ich, dass ich in meinem Leben etwas ändern muss und fing an Yoga zu praktizieren. Vorerst mit DVD´s. Mir fehlte Beweglichkeit und Ruhe. Mein Rücken schmerzte ständig und einiges mehr fehlte mir. Mir gefiel Yoga und so meldete ich mich zu einer Yogalehrerausbildung an. Danach nahm ich mir eine kurze Auszeit, machte Urlaub, praktizierte Yoga und kam wieder zur Ruhe. Nach diesem Urlaub mit viel Ruhephasen begann ich wieder zu arbeiten, war noch immer in der Ruhe und erlitt dann einen Herzinfarkt. Mein Körper sagte mir ganz deutlich „Du musst etwas ändern, Fritz!“. Kurz darauf begann meine Yogalehrerausbildung. Noch heute freue ich mich, durch Yoga Beweglichkeit, Energie und Ruhe in mein Leben zu bringen.*

Mir sind bei der „Y“ogalehrerausbildung 3 wesentliche Aspekte hängen geblieben, nämlich die Körperübungen (Asanas), Atmenübungen (Pranajama) und die „M“editationen.

Wann bewege ich meinen Körper? Wann Atme ich bewusst? Wann gehe ich nach Innen?

In der westlichen Welt verstehen wir unter „Y“oga vor Allem das körperliche „Y“oga, die sogenannten Asanas (die Stellungen) in Verbindung mit „M“editationen. „Y“oga ist allerdings viel mehr.

„Y“oga spielt sich auch auf der geistigen Ebene ab. Dann nämlich, wenn wir uns selbst beobachten können, wie unser Körper, die Psyche und der Geist agieren bzw. reagieren. Wenn wir in einer Asana ganz konzentriert sind und unsere Gedanken zur Ruhe kommen, können wir lernen unseren Körper, Gefühle und Gedanken zu beobachten.

---

<sup>45</sup> Frankl V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 7

Zugleich macht es unseren Körper beweglicher und damit in Verbindung auch unsere Psyche beweglicher.

Wobei ich den körperlichen und psychische Aspekt des „Y“oga herausstreichen möchte.

Mir geht es darum, dass meine Klienten sich auch bewegen und beweglich bleiben.

Weiters geht es bei den Atemübungen auch darum den Körper mit Sauerstoff zu füllen und Energie zuzuführen und in die Ausgeglichenheit zu kommen.

Wenn wir körperlich beweglich bleiben, dann hilft das in erster Linie unserer Psychosomatik.

Ich verschreibe:

- Dehnen am Abend, Stellung halten und in die Dehnung hineinatmen
- Atemübung, die Nasenloch Atmung, ein Nasenloch zuhalten einatmen, alle 2 Nasenlöcher zuhalten und Atmung anhalten, anderes Nasenloch zuhalten und Ausatmen, wieder einatmen u.s.w., ein paar Durchläufe hintereinander
- Yoga Kanal oder DVD kaufen, einschalten und mitmachen
- Runterzähl „M“editation (Siehe „M“editation) im „Y“ogasitz, um gleich auch noch etwas für die Gelenke zu machen

## „S“chlaf

Ich achte auf meinen „S“chlaf, weil er der Spiegel des Tages ist

*„Nicht im Dass: im Wie des Leidens liegt der Sinn des Leidens.“<sup>46</sup>*

*Ich bekam, anlässlich meines logotherapeutischen Praktikums in Deutschland bei „Die Arche“, einen Buchtipp zum Thema „S“chlafen, „Miracle Morning“<sup>47</sup> von Hal Elrod. Ich dachte immer ich wäre ein Morgenmuffel und kann nicht zeitig aufstehen ohne Saumüde zu sein. Mir blieb eine Geschichte im Buch besonders hängen, nämlich, dass wir, wenn wir an Weihnachten denken und uns daran erinnern, wie wir am Vorabend des Weihnachtstages ins Bett gehen und am nächsten Tag schon früh wach werden und uns freuen, dass heute der Tag, der Weihnachtstag, ist. So stehen wir auch ohne Probleme um 5 Uhr in der Früh auf und sind hellwach. So können wir uns jeden Tag auf einen neuen wunderschönen Tag freuen. Wenn wir uns sagen können, „Ich liebe das Leben und ich liebe jeden Tag, so als wäre heute Weihnachten!“. Ich stellte fest, dass ich kein Morgenmuffel bin, und meine „N“eugier hat mir ein wunderbares Geschenk gemacht.*

„S“chlaf ist ein wesentlicher Bestandteil unseres Lebens. Wir verbringen rund 1/3 unserer Lebenszeit „S“chlafend. Wir brauchen den „S“chlaf um uns sowohl Körperlich als auch Psychisch und Geistig zu erholen.

Im „S“chlaf oder nicht „S“chlafen erkennen wir auch, ob es uns gut geht. Wir können schlecht ein „S“chlafen, sind unruhig, „S“chlafen gar nicht und haben unterschiedlichste Träume, je nachdem was unser Unterbewusstsein zu verarbeiten hat oder gerade braucht.

Wir sollten „A“chtsam darauf schauen, die richtige Menge zu schlafen. Als Richtwert gilt, dass wir ca. 7 – 8 Stunden „S“chlafen sollten. Es ist weder ein zu viel an „S“chlaf, noch ein zu wenig an „S“chlaf, gut für uns.

---

<sup>46</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 56

<sup>47</sup> Elrod, H. „Miracle Morning“

Wenn wir nicht ein„**S**“chlafen können, oder spät ein„**S**“chlafen und dann zu lange „**S**“chlafen und wir dann in der Früh nicht raus kommen aus dem Bett, so ist das, wenn es Häufig passiert, einfach nicht gut für unser Wohlbefinden.

Oft sind depressive Patienten lange munter und kommen in der Früh nicht aus dem Bett, können sich kaum aus dem Bett bewegen und somit den Tag nicht starten. So sollte man darauf achten, wie sich der „**S**“chlaf bei einzelnen „Rezepten“, wie z.B. bei das „**G**“ehen, die „**E**“rnährung, die „**M**“editation usw., entwickelt.

Für einen gesunden „**S**“chlaf spielen sehr viele Faktoren zusammen. Im Prinzip spielen fast alle Aspekte des „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ eine Rolle. „**E**“rnährung, „**G**“ehen, „**Y**“oga, „**E**“ntgiften, „**M**“editation...

Ein wichtiger Punkt ist auch das Fernsehen vor dem „**S**“chlafen gehen. Es ist einfach nicht die geschickteste Variante sich einen aufreibenden Horrorfilm vor dem „**S**“chlafen gehen anzusehen und dann erwarten, Seelenruhig zu schlafen und einen schönen Traum zu haben.

Wir dürfen auch lernen, unsere Probleme vor dem „**S**“chlafen gehen irgendwo zu lassen oder besser gesagt zurück zu lassen und in der Früh beim Aufstehen, wieder abzuholen.

Im „**S**“chlaf erkennt man sehr gut ob es einem gut geht und wir in Balance sind oder nicht. Diese Erfahrung hat jeder einzelne von uns schon gemacht. Positiv wie negativ, und auch, ob wir uns bei unseren Bemühungen mit „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ in die richtige Richtung bewegen oder nicht.

Darum eine wichtige Frage, „**S**“chlafe ich gut?“

Durch Entspannung kommt man zu einem schnelleren Ein„**S**“chlafen. Wenn man unter Stress steht und allgemein unruhig ist, dann ist häufig an einen guten „**S**“chlaf nicht zu denken. Durch „**Y**“oga und „**M**“editation kann man die Auswirkungen des Alltagsstresses auf das „**S**“chlafverhalten positiv beeinflussen. Es ist sogar wissenschaftlich bewiesen, dass „**Y**“oga und „**M**“editation die „**S**“chlafqualität verbessern können.

Dafür gibt es eine einfache Übung: Konzentriere dich erst auf das Heben und Senken deines Brustkorbs. Der Fokus sollte auf die Körperteile gelenkt werden, in denen man das langsame Ein- und Ausatmen spüren kann. Das kann zum Beispiel der Bauch, die Lunge

oder die Nasenspitze sein – es ist völlig egal. Lass deine Gedanken des Tages, welche ja immer wieder mal kommen, vorbeiziehen und komme zur Ruhe.

Gute Erfahrungen habe ich auch mit der Wingwave - Musik<sup>48</sup> gemacht, welche die 2 Gehirnhälften verbindet und durch einen bestimmten Wechsel der Töne einer Musik, vom linken auf das rechte Ohr, stimuliert und beeinflusst. Dabei die Augen zu schließen, zu lauschen und zu genießen, hat eine besonders gute Wirkung auf das Schlafverhalten.

Ich verschreibe:

- Schlaf - Tagebuch, Wann bin ich ins Bett? Wann wach? Wie habe ich geschlafen?
- Träume - Tagebuch, Was habe ich geträumt? Welches Gefühl hatte ich?
- Mit Uhr Schlafzeiten messen, Sportuhren messen oft automatisch die Schlafzeiten und den Ruhepuls, ca. 7 – 8 Stunden sind ideal
- Schlafens- und Aufstehzeiten anpassen
- „*Miracle Morning*“<sup>49</sup> praktizieren
- Wingwave-Einschlaf-Musik<sup>50</sup> hören

---

<sup>48</sup> [www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

<sup>49</sup> Elrod, H. „*Miracle Morning*“

<sup>50</sup> [www.besser-siegmund.de](http://www.besser-siegmund.de)

## „E“ntgiften

Ich „E“ntgifte, weil es mich sonst krank macht

*„Wo wir eine Situation nicht ändern können, gerade dort ist uns abverlangt, uns selbst zu ändern, nämlich zu reifen, zu wachsen, über uns selbst hinauszuwachsen! Und das ist bis in den Tod möglich.“<sup>51</sup>*

*Ja, auch ich habe mal geraucht. Nikotin war mein Begleiter. Ich wusste zwar, dass es nicht gut für mich ist, aber irgendwie lies es mich nicht los. Nach meinem Herzinfarkt nahm ich einige Anläufe um es zu beenden. Ich ging zu einer Hypnose, Ich las ein Buch zur Raucherentwöhnung und probierte es mit meinem Willen. Erst mit meiner neuen Partnerin Pethra und einer Handy-App kam ich weg vom Rauchen. Die Handy-App hat mir unterstützend gezeigt, wie sich mein Körper entgiftet und was es genau bewirkt, wenn ich jetzt aufhöre. So hatte ich es Schwarz auf Weiß und auch einen Beweis. Für meine eigene Standfestigkeit. Ich konnte es mir selber zeigen, dass ich es schon so und so viele Tage geschafft habe.*

Gemeint ist hier die gesamtheitliche „E“ntgiftung unseres Körpers. Es gibt so viele mögliche zugeführte Gifte, wie zu viel Alkohol, Nikotin, Koffein, Zucker, Drogen, Tabletten, ... und diese begleiten einen oft ein ganzes Leben lang.

Auf der einen Seite geht es um die Gifte, welche wir uns durch trinken, rauchen, schlucken usw., also körperlich zuführen und daneben gibt es ja noch zahlreiche andere Gifte wie schlechte Gedanken, Eifersucht, Neid, usw. von welchen wir uns auch „E“ntgiften können. Dies erläutert Joe Dispenza<sup>52</sup> sehr gut. Wenn wir uns vorstellen wir sind chemisch zusammengesetzt und geben uns ständig durch schlechte Gedanken ein schlechtes Gefühl, welches uns auch chemisch verändert bzw. beeinflusst, so können uns auf Dauer auch diese Gefühle krank machen. Weiter siehe dazu auch „A“chtsamkeit.

---

<sup>51</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 59

<sup>52</sup> Dispenza, J. „Ein neues Ich“

Wir können unser Leben langfristig ändern und uns ständig bemühen und entscheiden. Wie ein Satz von E. Lukas, der auch viele unserer täglichen Probleme lösen könnte „Ändern kann man immer nur sich selbst, sich selbst aber immer“<sup>53</sup>, sagt.

Umgekehrt, wenn wir uns nicht „E“ntgiften, können und werden wir krank. Dies ist nur eine Frage der Zeit. So wie wir bei ähnlichen Situationen oder Ereignissen immer wieder die gleiche Reaktion oder Antwort bekommen, wenn wir gleich Denken und Handeln, so bekommen wir bei allen Giften auch immer die gleichen Antworten. Bei Alkohol oder Nikotin sind es, meiner Erfahrung nach, immer kurze schöne Gefühle, und dann sackt man ab in ein Tief. Um wieder heraus zu kommen, braucht man wieder Alkohol oder Nikotin, weil es nicht anders gehen kann, glaubt man. Wie soll ich eine andere Reaktion bekommen, wenn ich „Gleich“ bin? Eine andere Reaktion, eine andere Antwort, ein anderes Ergebnis bekomme ich nur, wenn ich mich „E“ntgifte und „Anders“ bin. Und „Anders“ werde ich nur, wenn ich mich weiter „E“ntgifte, auch in meinem Denken, meinem Verhalten und meiner Persönlichkeit. Natürlich hat jeder Lebensabschnitt und Lebensalter seine eigenen Herausforderungen, aber wir können uns immer weiter „E“ntgiften, immer wieder aufs Neue.

Wir sind immer Mitgestalter unserer Gifte in unserem Körper und sind aufgefordert unser eigener Gestalter unseres Körpers zu sein. Mit unserer geistigen Ebene und unserem Willen zum „S“inn können wir stets unsere Gestalter sein und uns „E“ntgiften.

Wir haben so viel Gewohnheiten, und diese Gewohnheiten haben die Funktion, dass wir entlastet sind und nicht ständig über Neues nachdenken müssen. Aber wir dürfen darüber nachdenken, wenn wir uns „E“ntgiften wollen, dass wir Gewohnheiten auch überprüfen und verändern, und neue positive Gewohnheiten reinholen wie z.B. anstelle des Rauchens ein Glas Wasser oder Tee zu trinken und die Energie des Wassers spüren und mit einer Affirmation belegen.

#### Ich verschreibe:

- Tagesfasten, z.B. einen Tag mal nicht zu rauchen, ohne Kaffee auskommen, nicht zu Essen, ohne Alkohol, ...

---

<sup>53</sup> Lukas, E. „Was wirklich zählt“ Text 56

- Fasten, längere Phasen z.B. während der Fastenzeit auf Alkohol und Zucker verzichten
- Auf Gefühle, welche wir Körperlich spüren, mit „**A**“chtsamkeit „**A**“chten,
- Rauchfrei Handy App runterladen und starten

## „S“chaffen

Ich „S“chaffe etwas, weil ich die Welt gestalten möchte

*„Was uns abverlangt ist – nicht von anderen Menschen, sondern vom Leben, das ist immer etwas, das wir gut schaffen können. Es kann anstrengend sein, schwierig sein, es kann viel sein, ....., aber es ist immer und ausnahmslos etwas, das leistbar ist. Mehr braucht uns nicht zu bekümmern, egal, was andere von uns denken mögen“<sup>54</sup>*

*Seit langer Zeit bin ich ein regelmäßiger Saunageher. Immer wieder hat es mich in der Sauna geärgert, wenn die Sanduhr „hängen“ geblieben ist und der Sand nicht weiter runter gelaufen ist. Als ich zu Fuß ans Meer ging, hatte ich in Italien, an einem schönen Tag, irgendwann die einfache Idee, dass die Bedienung der Sauna auch von Innen erfolgen kann und dort auch eine Zeit angezeigt werden könnte. Daraus entstand die erste Saunasteuerung mit Innenraumbedienung und Zeitanzeige. Ganz besonders erinnere ich mich an das gute Gefühl, die Idee für die Welt geboren und auch umgesetzt zu haben. Das hat mir Flügel verliehen.*

Wir entfalten uns in der „S“chaffenden Leistung, der Arbeit, der Produktion und dem aktiven Gestalten, wie auch diese Diplomarbeit. Welche mir ein Gefühl meiner Aufgabenerfüllung gibt, und ich somit auch meine Möglichkeiten ein Stück weit verwirkliche.

Alles was wir „S“chaffen, ist um uns, und bringt immer und immer wieder Neues hervor, in der Natur, in der Technik, im Haushalt, durch Bücher und überall. Da noch nichts Vollkommen ist, können wir stets durch schöpferische Veränderung oder kreative Verbesserung, immer wieder etwas erzeugen was näher der Vollkommenheit ist, jedoch die Vollkommenheit nie ganz erreichen. Nichts wird die Vollkommenheit je ganz erreichen.

---

<sup>54</sup> Lukas, E. , „Was wirklich zählt“, Text 3

Jedes schöpferische Gestalten und Machen, hat eine besondere Heilkraft! Wir können gleich der Besteigung eines Berges und des Gipfelsturmes durch jedes neue „S“chaffen dieses Gefühl erleben. Wir alle können noch etwas „S“chaffen. Denken wir nur an Stephen Hawking, welche Bücher und Werke er, trotz seiner Krankheit, doch er„S“chaffen hat.

So wie ein Auto auch mehrere Gänge hat, so können wir auch ruhig mal ein paar Gänge rauf schalten und unser „S“chaffen erhöhen. Da wir agierende und nicht reagierende Wesen sind, können wir immer wieder etwas „S“chaffen. Natürlich ist jedes „S“chaffen für jeden Menschen etwas ganz Individuelles, und soll auch so sein, sonst würden wir ja alle das Gleiche machen. Aber wir alle, egal welchen Alters, welchen Geschlechts oder welcher körperlichen Verfassung wir sind, wir können und sind dazu wir angehalten.

V. Frankl spricht beim „S“chaffen, wie ich es hier bezeichne, von den schöpferischen Werten, welche auch gelebt werden müssen.

Und jedes neue „S“chaffen, zieht als Punkt in unsere Lebensbilanz ein. Am Ende des Lebens erfreuen wir uns unserem er„S“chaffenen ganz besonders. Ich spüre dies, wie bei meinem Firmenaufbau und Erfindungen meiner Vergangenheit, nachhaltig und öfters. Auch hier bei meiner Diplomarbeit ganz besonders. Es bereitet mir Freude diese Arbeit zu er„S“chaffen.

#### Ich verschreibe:

- Zeit nehmen regelmäßig etwas „S“chaffen. Dies kann sein:
  - Handwerkliches und künstlerisches „S“chaffen
  - geistige Arbeit
  - u.v.m.
- Was machst du gerne? Was bringt Dich näher Deiner Vision der Zukunft? Was braucht es?
- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

## „A“ufmerksam

Ich richte die „A“ufmerksamkeit auf mein Gewolltes, weil es mich zu meinem Gewollten hinführt

*„Der Mensch ist das Wesen, das immer entscheidet. Und was entscheidet es?  
Was es im nächsten Augenblick sein wird.“<sup>55</sup>*

*Nachdem ich in eher bescheidenen Verhältnissen am Land aufgewachsen bin, stellte ich mir öfters vor, wie es wohl wäre, wenn ich so, wie die wohlhabenden Städter, jederzeit einfach in ein Wirtshaus essen gehen kann, einen tollen Fernseher zu Hause habe und vieles Schöne mehr. Unbewusst verinnerlichte ich damals in mir mein Ziel „Ich werde ein erfolgreicher Manager und kann mir dann alles leisten, wie ich es mir so vorgestellt habe!“. Dieses Ziel gab mir mein „Wozu“, für das was vor mir Lag. Eine höhere Schule zu besuchen, zu studieren und so weiter. Ich stellte mir dies so lebhaft vor, wie es sich mal anfühlen wird, so, dass ich es schon Vorweg nahm, wie es sein wird. Und es kam so. Weil ich mein Gewolltes tief verankert hatte und habe.*

Nachdem „A“chtsamkeit schon behandelt wurde, gilt es hier den inneren Fokus auf den Aspekt der in die Zukunft gerichteten „A“ufmerksamkeit zu richten, und zwar auf das Gewollte. Weil sonst die „A“ufmerksamkeit, und somit das was kommen wird, ja wo anders hin geht, oft auch auf das Ungewollte.

„A“ufmerksamkeit wo Anders hin als auf das Gewollte = Gewollte wird nicht kommen

„A“ufmerksamkeit auf das Gewollte = Gewolltes kann kommen

Energie folgt der „A“ufmerksamkeit. Die in die Zukunft gerichtete „A“ufmerksamkeit ist eine besondere Gabe des Menschen und zutiefst menschlich. Wir Menschen haben in unsere Menschheitsgeschichte lernen müssen „A“ufmerksam zu sein. „A“ufmerksam mit seiner Umwelt um zu Wissen ob wir Ernten können oder nicht, ob uns ein Tiger verfolgt oder nicht, oder ob eine andere Gefahr lauert und uns verletzen oder töten könnte.

---

<sup>55</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 31

Hier geht es um die in die Zukunft gerichtete „A“ufmerksamkeit. Dazu animieren, dass wir die „A“ufmerksamkeit auf Bilder, Visionen unserer Zukunft richten und diese Bilder und Visionen immer mit uns herumtragen und im Blick haben. Und vor allem wie spürt es sich an, wie agiere ich, wie ist es, was mache ich, wie stehe ich, und je mehr ich die „A“ufmerksamkeit auf dieses Bild lenke und je mehr ich es in mir spüre und fühle umso mehr werde ich so und agiere so. Wenn ich ständig meine „A“ufmerksamkeit auf ein Bild lenke, wie ich mich gesund und glücklich fühle, so da Stehe, oder wie ich bin, was ich mache, dann wird auch das Bild wahr werden und sich in diese Richtung entwickeln.

Wir sind „Gewohnheitstiere“, und das Problem der Gewohnheiten ist, dass wenn wir etwas ständig machen und gewohnt sind, dass unsere „A“ufmerksamkeit davon abgezogen wird. Umgekehrt ermöglicht uns dies eine große Chance. Wenn wir neue Gewohnheiten in unser Leben bringen, denn werden diese neuen Gewohnheiten zu nicht mehr häufig hinterfragten Gewohnheiten. Ohne dass wir darüber ständig Nachdenken müssen.

Ich richte meine „A“ufmerksamkeit auf mein Gewolltes, weil Energie der „A“ufmerksamkeit folgt, und es mich hinbringt wo ich hinwill. Ich fahre ja auch nicht mit dem Auto irgendwo hin, wenn ich zu meinem Freund möchte, sondern habe mein Ziel im Fokus, auf das ich zusteuere. Manchmal mit Umwegen, aber die Richtung stimmt und unsere Richtung kommt, indem ich meine „A“ufmerksamkeit auf mein Gewolltes richte.

Wir dürfen uns die Frage stellen als wer oder was wir uns im Grunde verwirklichen wollen, und das sollten wir wissen und visualisieren. Und wenn wir dies Visualisieren stellt sich die Frage, ob uns diese Identität gefällt. Wer hier ein aufrichtiges Gefallen an der Identität hat, wird auch die Puzzleteile finden um zu dieser Identität zu kommen.

Die „A“ufmerksamkeit bewusst lenken auf das Schöne, das Funktionierende, auf das künftig gewollte, ist unsere Aufgabe.

*Der Nachbar unter uns ärgert sich über uns. Wir sind zu Laut. Die Tür machen wir zu laut zu. Wir hören zu laut Musik usw.. In seinen Gedanken ist „Meine Nachbarn ober mir sind laut“. Seine Aufmerksamkeit ist darauf gerichtet. Es wird immer lauter für Ihn. Energie folgt der Aufmerksamkeit.*

Genauso ist es bei vielen Dingen.

Bei meiner eigenen persönlichen, in die Zukunft gerichteten „A“ufmerksamkeit, geht es um mein künftiges Sein als Therapeut, Redner und Autor.

Achtung: Wir dürfen uns nicht zu hohe Ziele setzen und Erwartungen haben, denn, zu hohe Ziele und zu hohe Erwartungen, können auch böse Überraschungen mit sich bringen. Ziele wie z.B. einen bestimmten Job zu kriegen. Es wird immer Schranken geben, die einfach da sind und nicht einfach umgangen werden können. Man muss umdrehen, analog eines Bergsteigers, der umdrehen muss, weil er sonst abstürzen könnte. Dann darf jeder lernen, sich wieder ein neues Ziel zu setzen und das alte Ziel abhaken. Okay, das ist jetzt nicht und kann jetzt nicht realisiert werden, auch wenn ich es mir innerlich ganz fest wünsche, so ist es dann die Kunst sich zu sagen, „Ja, Okay, das ist jetzt so“ und auf zu einem neuen Gewollten.

E. Lukas formuliert für unsere Träume *„Für fast jeden unerfüllt gebliebenen Traum im Leben gibt es eine Erfüllung, die man sich nie hätte träumen lassen ...“*<sup>56</sup>.

Ich verschreibe:

- Zukunft und den Traum vorstellen, wie es sich anfühlt, wenn ich mein Ziel erreicht habe
- Wie fühlt es sich an, wenn es mir und meinen Liebsten gut geht?
- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

---

<sup>56</sup> Lukas, E., „Was wirklich zählt“, Text 64

## „E“instellung

Ich entscheide über meine „E“instellung, weil es nur ich kann

*„Herrlich ist es, zu wissen, dass die Zukunft, meine eigene und mit ihr die Zukunft der Dinge, die Menschen um mich, irgendwie – wenn auch in noch so geringem Maße – abhängig ist von meiner Entscheidung in jedem Augenblick.“<sup>57</sup>*

*Ich las in einem Buch über die Möglichkeiten und Macht der Gedanken. Als Beispiel wurde der Straßenverkehr genannt. Ich ärgere mich häufig über andere Autofahrer und schimpfe dann auch manchmal ziemlich lauthals. So habe ich mir, auf Anregung des Buches, als ein Autofahrer langsam vor mir fuhr, vorgestellt, dass es sich um frisch Verliebte handelt, die sich jetzt für längere Zeit verabschieden müssen und noch die letzte kostbare Zeit miteinander verbringen möchten, mit lieben Worten und Zärtlichkeiten. Ich empfand irgendwie Verständnis für den Autofahrer vor mir und es ging mir besser und ich praktiziere dies nun öfter.... wenn es mir gelingt 😊.*

Eine meiner Affirmationen will hier bei der „E“instellung genannt werden und diese ist eine meiner stärksten Orientierung und lautet, „Ich mache den Rest meines Lebens zum besten Teil meines Lebens und beginne jetzt“.

So will ich ermutigen zur rechten „E“instellung zu kommen. Mir geht es hier bei meinen Klienten darum, zu lernen, dass man die Dinge auch einfach mal anders sehen kann als wir sie aktuell sehen.

Die Kernaussage der „E“instellungsmodulation ist für mich der Spruch von v. Frankl „Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen“<sup>58</sup>. Und nach der Erfahrung von V. Frankl im KZ<sup>59</sup> auch zusammengefasst sagen zu können „Wenn mir alles genommen wird, so bleibt mir doch die Freiheit, wie ich dazu Stellung nehme.“

---

<sup>57</sup> Frankl V., Hg. von Lukas, E., „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 4

<sup>58</sup> Lukas, E., „Lehrbuch der Logotherapie“, Seite 54

<sup>59</sup> Frankl V., „Trotzdem ja zum Leben sagen“

V. Frankl spricht den sogenannten „E“instellungswerten die höchste Priorität innerhalb der Werte (Schöpferische Werte (Siehe „S“chaffen), Erlebniswerte (Siehe „E“rlebnis) , „E“instellungswerte) zu.

Bei den „E“instellungen geht es immer um die Freiheit sich zu den vorhandenen Bedingungen und Abhängigkeiten „E“inzustellen. So kann sich der Mensch auch bei einem Schicksalsschlag dazu „E“instellen, nämlich immer im „Wie?“ der jeweiligen „E“instellung zum Schicksalsschlag.

Ich fordere meine Klienten dazu auf, auch die Möglichkeiten zu checken, wie man es noch sehen könnte.

Die Methode von Byron Katie<sup>60</sup>, welche bei der „A“chtsamkeit erwähnt wurde, und im speziellen die Umkehrung der Aussage bzw. des Gedankens, ermöglicht uns auch unsere „E“instellung zu ständig wiederkehrenden Aussagen und Gedanken zu ändern.

Und so vieles sagt der Satz vom Anfang des Kapitels „Ich entscheide über meine „E“instellung, weil es nur ich kann“. So sagt er auch, dass nur Ich alleine meine „E“instellung ändern kann und nur meine und nie die von jemand Anderen. Egal wie Nahe er oder Sie mir ist. Zu oft wollen wir, dass wer Anderer seine „E“instellung ändert. Dies können wir uns zwar wünschen aber sicherlich nicht erwarten.

Meine „E“instellung ändern = kann ich

„E“instellung Anderer ändern = kann ich nicht

Die „E“instellungsmodulation<sup>61</sup> stellt eine der drei zentralen Methoden der Logotherapie dar, und dient dazu, die „E“instellung zu etwas, zu verbessern.

Ich verschreibe:

- „E“instellungsmodulation in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten
- Neue „E“instellungen mit Berater oder Therapeuten erarbeiten und finden
- Affirmationen finden, aufschreiben und vorsagen
- Katie Byron, 4 Fragen<sup>62</sup> üben und Umkehrung finden

---

<sup>60</sup> Katie, B. „Lieben was ist“

<sup>61</sup> Lukas, E. „Von der Trotzmach des Geistes“, Seite 94ff

<sup>62</sup> Katie, B. „Lieben was ist“ Seite 54

## „H“elfen

Ich „H“elfe, weil ich über mich hinauswachsen möchte

*„Das Wesen der menschlichen Existenz liegt in deren Selbsttranszendenz.“<sup>63</sup>*

*Mit 14 Jahren wollte ich eine höhere Schule, nämlich die HTL für Nachrichtentechnik und Elektronik mit Internat in Braunau am Inn, besuchen. Weil mein Vater verstorben war und meine Mutter die finanziellen Mittel nicht besaß, wäre es mir nicht möglich gewesen die HTL zu besuchen. Dank eines Zufalls kam ich zum Rotary Club Vöcklabruck- Attersee, welcher mir 5 Jahre lang einen Teil des Internats finanzierte. Somit konnte ich in meine gewünschte Schule gehen. Folglich studierte ich und wurde selbstständiger Unternehmer. Mit 29 Jahren wurde ich selbst Mitglied des Rotary Clubs. Mein Rotary Club, deren Mitglieder und besonders jener Rotarier der mich betreut hat, bekommt mit meinem Danke seinen Ertrag.*

Es geht allgemein im Sinne von Hilfsbereitschaft darum, jemand anderen etwas Gutes zu tun.

Der direkte Ertrag des „H“elfens kann einerseits die „D“ankbarkeit des Geholfenen sein in dem er mir Freude zeigt und mir hilft. Wobei ein noch größerer Ertrag der sein kann, zu „H“elfen, ohne etwas zu erwarten und im Hintergrund zu bleiben, und nur selbst zu wissen, dass ich etwas Gutes getan habe. Beim „H“elfen geht es um das Nicht-Ich-Hafte „H“elfen und ungeachtet dessen, ob gedankt wird, sonstig gehuldigt wird oder sich Anerkennung verdienen lässt, oder nicht, kann sich jeder und jederzeit dem „H“elfen widmen, wenn er nichts erwartet.

Das „H“elfen könnte noch erweitert werden, nämlich darum, jemand anderen einfach und ohne Erwartungen eine Freude zu machen.

Jeder noch so kleine Funke, den wir in die Welt hinein senden, erhellt die Welt und im selben Moment auch uns selbst und unsere eigene Persönlichkeit.

---

<sup>63</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 36

Umgekehrt, jede Chance die wir vergeben oder jede Verdunkelung die wir in die Welt bringen, verdunkelt die Welt und auch uns selbst, wenn wir die Chance nicht nützen und vorbei gehen lassen.

Die Geschichte über uns selbst ist das was bleibt. Sind wir der, der ein großes Herz hatte, dann bleiben wir auch nach unserm Tode der der ein großes Herz hatte. Die Geschichte über uns selbst bleibt.

„H“elfen ist zutiefst selbsttranszendent, durch Zuwendung auf etwas, das über sich selbst hinaus geht.

Misslingen die Ziele, wenn man einem Menschen „H“elfen möchte, werden und können sie bei einem anderen Menschen funktionieren.

Am Ende wandle ich noch einen Spruch von E. Lukas<sup>64</sup> ein wenig um:

„Mit dem „H“elfen hat es eine eigene Bewandtnis. Werden sie mit lauterer Absicht gemacht, ist der „H“elfende fast immer der, dem am meisten ge“H“olfen wurde“

Ich verschreibe:

- Einem mir Fremden eine Freude machen
- Meinen Liebenden eine Freude machen
- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

---

<sup>64</sup> Original Spruch Siehe Lukas, E. „Was wirklich zählt“, Text 47

## „E“rlebnis

Ich „E“rlebe, weil es mein Leben bereichert

„Ganz Mensch ist der Mensch eigentlich nur dort, wo er ganz aufgeht in einer Sache, ganz hingeeben ist an eine andere Person. Und ganz selbst wird er, wo er sich selbst – übersieht und vergisst.“<sup>65</sup>

*Im Jahr 2000, im Alter von 34 Jahren, bin ich zu Fuß von zu Hause ans Meer gegangen. In Altenmarkt machte ich Station in einem Hotel. Ich kannte die Hotelbesitzerin aus einer besonderen Begegnung ein Jahr davor und kam spontan und unangemeldet in das Hotel. Als ich eintrat, sagte Sie zu mir: „Super, dass du da bist. Heute ist Sir Edmund Hillary, der Erstbesteiger des Mount Everest, anlässlich der Eröffnungsfeier der Salzburger Landesausstellung bei uns. Da musst du hin!“. Und so bekam ich von Ihr eine Akkreditierung und ich saß mit Sir Edmund Hillary an einem Tisch und konnte direkt seinen Erlebnissen lauschen und kennen lernen. Ein unbeschreiblich geiles Erlebnis.*

Solche „E“rlebnisse prägen und merken wir uns und wir empfangen bei allen „E“rlebnissen Eindrücke aus der Welt durch, wie eben beschrieben, Begegnungen mit Menschen, Natur, „E“rlebnissen,.... und dadurch werden Gefühle und Stimmungen ausgelöst und Erfahrungen ermöglicht.

Was wären wir Menschen ohne „E“rlebnisse? Für Menschen in psychischen Krisen können und sind „E“rlebnisse wieder besonders wichtig. „E“rlebnisse in der Natur oder sonst wo.

Das Wort „E“rlebnisse setzt sich aus „E“r“ und „leben“ zusammen und somit können wir nur auf Erden, während unserer Lebenszeit, etwas „E“rleben. Wir können nur „E“rleben im Leben und ohne Leben gibt es kein „E“rleben.

Wir können neues „E“rleben und uns auch an vergangenes „E“rlebtes erinnern und uns in unseren Gedanken und inneren Bildern, diese „E“rlebnisse wieder herholen,

---

<sup>65</sup> Frank V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 6

spüren und fühlen. So können wir uns schönes, vergangenes „E“lebtes wieder herholen und sagen „Ja, das Leben ist schön!“, „La vita, e bella“ „Ja, das war schön, das kann und das darf ich wieder in einem anderen neuen Erlebnis wieder „E“leben“

Nicht jedes neue Erlebnis wird uns einen Kick geben, aber ich animiere dazu Neues „N“eugierig zu „E“leben und somit seinen Horizont zu erweitern, weil es uns gut Tut.

Jeder von uns braucht auch „E“lebnisse. Denn ohne „E“lebnisse ist das Leben langweilig und öde.

Viele Mitmenschen brauchen jemand zweiten dazu, um etwas zu unternehmen und zu erleben. Da darf man ruhig mal die Ängste zur Seite schieben und mit der „Trotzmacht des Geistes“ auch „E“lebnisse alleine „E“leben. Wir brauchen niemanden Zweiten dazu. Denn nicht so wie beim Segeln von großen Booten, so segelt unser Boot auch ganz alleine wie ein Einhandsegler. Wir können jemanden mitnehmen aber müssen nicht. Und wenn wir immer warten, dass ein Segelkameraden mitkommt, dann „E“leben wir viel weniger, oder manchmal gar keinen Segeltörn.

Beispiele von „E“lebnisse sind die Natur entdecken, zwischenmenschliche Begegnungen, Familienleben, Sport, Kultur, Spiel, Konzerte, u.v.m.

#### Ich verschreibe:

- Beim „G“ehen die Natur entdecken und sich darauf einlassen
- Was möchte ich noch „E“leben? Was hindert mich daran? Was brauche ich?
- Was kann ich alleine „E“leben?
- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

## „N“eugier

Ich bleibe „N“eugierig, weil es noch viel zu entdecken gibt

*„Das Allervernünftigste ist, nicht allzu vernünftig sein zu wollen.“<sup>66</sup>*

*In einer meiner Therapiestunden, bei einem Therapeuten als ich damals immer das Gefühl hatte, irgendwie in einem Krieg zu stehen, gab er mir ein Bild, welches mich heute noch ständig begleitet. Stell Dir vor es ist Krieg und du bist schon 30 Jahre, 40 oder 50 Jahre nur im Wald. Plötzlich ist der Krieg aus. Draußen ist eine Lichtung. Wirst du raus gehen? Du bist so gewöhnt an den Wald, dass du dich auf der Lichtung unwohl fühlst. Dies war ein Anstoß für mich, nicht weiter in den Krieg zu ziehen und aus dem Schatten des Waldes auf die Lichtung zu gehen und neugierig zu bleiben.*

Bleibe „N“eugierig. Probiere aus. Gehe auf die Lichtung und schau was passiert. Du wirst sehen es passiert nichts Schlimmes.

Bleibe „N“eugierig und du entdeckst etwas Neues. In Dir. Neben Dir. Überall.

"Neugier (auch Neugierde) ist das als ein Reiz auftretende Verlangen, Neues zu erfahren und insbesondere, Verborgenes kennenzulernen."<sup>67</sup>

Genauso wie du mal in den Supermarkt gehen kannst um Essen zu kaufen, welches Du noch nie gekauft hast, so kannst du auch Neues in deinem Verhalten probieren. Jedem neuen Verhalten entspringen neue Antworten.

Eine neue, unerwartete Liebeserklärung, ein unerwarteter Kuss, eine freundliche neue Geste, ein Picknick im Freien mit dem Gedanken an die „N“eugier ....

Ich liebe das Leben.

Ich mag „N“eugierige Menschen.

Ich verschreibe:

---

<sup>66</sup> Frankl V., Hg. von Lukas, E. , „Mensch sein heißt Sinn finden“, Text 14

<sup>67</sup> Quelle: Neugier - <https://de.wikipedia.org>

- Worauf bist du „N“eugierig? Gibt es etwas?
- Welche Erfahrung habe ich noch nicht gemacht und möchte ich machen? Wann?
- Erarbeitung in der Sitzung mit Beratern oder Therapeuten

## FALLBESPIELE

### Fallbeispiel Franz<sup>68</sup>

Franz ist in einem Burnout mit Angst- und Panikattacken, sowie medikamentös behandelten „S“chlafproblemen. Er war 3 Wochen im Krankenhaus und wurde mit nur einer halben Stunde Gesprächstherapie entlassen. Er ist bei mir in logotherapeutischer und existenzanalytischer Beratung. Einmal wöchentlich haben wir per Skype eine Sitzung.

Franz wurde am Ende der ersten Sitzung „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ erläutert und die einzelnen Aspekte aufgezählt. Er bekam von mir am Ende jeder Sitzung einen neuen Aspekt, ähnlich einem „Rezept“ dazu.

Als Erstes bekam er den Auftrag ein „D“ankbarkeitstagebuch zu beginnen. Als Zweites wurde er in einer einfachen „M“editation geschult. Bei der 3ten Sitzung kam das „G“ehen dazu.

Den größten Erfolg erzielte ich mit der Empfehlung „G“ehen. Nach einer Woche fast täglichen „G“ehen von mindestens einer Stunde, konnte er die „S“chlafmedikation auf die Hälfte verringern und nach einer weiteren Woche ganz absetzen.

Neben dem „G“ehen bekam er auch den Auftrag sich in den Gedanken mit seinen Werten zu beschäftigen. Die Liebe mitzunehmen. Die Gesundheit mitzunehmen.

Am Anfang hat er auch sehr viel „gegrübelt“. Es sollte auch mit seinem „Grübler Franz“ „G“ehen und ihn einfach mitnehmen ohne viel mit ihm zu Plaudern. Das war ein sehr schöner Erfolg.

So konnte er selbst herausfinden was ihm körperlich, psychisch und geistig guttut und zu seiner Heilung beitragen.

Ich bin auch davon überzeugt, dass jeder Aspekt aus „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ für ihn anwendbar ist und ihn auch jeder Aspekt ein Stückchen mehr in die Balance bringt und er nicht mehr so viel Angst haben muss, dass er wieder in ein Burnout schlittert.

### Fallbeispiel Karin<sup>69</sup>

---

<sup>68</sup> Name geändert

<sup>69</sup> Name geändert

Karin fühlte sich in Ihrer Arbeit überfordert. Sie nahm zu viel Arbeit an und tat sich sehr schwer mit dem „Nein“ sagen. Sie hatte Angst davor, dass ihr alles zu viel wird, und auch vor einem Gespräch mit Ihrem Vorgesetzten. Karin ist eine kleine und zierliche Frau mit einem großen Herzen und hoher Bereitschaft für Neues.

Neben der logotherapeutischen Intervention mit „E“instellungsmodulation und paradoxer Intention, bezüglich der Angst vor dem Gespräch mit dem Vorgesetzten, haben wir gemeinsam einige Aspekte aus „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ speziell für Sie erarbeitet und auch manche einfach von mir empfohlen.

Karin bekam als Auftrag sich in „D“ankbarkeit und „A“chtsamkeit am Abend zu üben. „D“ankbarkeit durch Vervollständigung des Satzes „Ich bin dankbar, weil ....“ und „A“chtsamkeit mich sich selbst und mit der Vervollständigung des Satzes „Ich bin gut so wie ich bin, weil....“.

Da „E“rnährung und körperliche Betätigung sowie „S“chaffen sehr gut in Ihrem Leben verankert sind, habe ich angeregt, auch bei Ihren Lieben „H“elfend darauf zu achten.

Seit einigen Monaten führt Sie die Tagebücher und ich bekomme immer wieder mal eine Nachricht, in welcher Sie sich für diesen Input bedankt. Sie wird „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ von mir zum lesen bekommen und ich bin überzeugt davon, dass Sie auch andere Aspekte in Ihren Alltag aufnehmen wird.

## SCHLUSSFOLGERUNG

Für meine Praxis ist es ein wesentlicher Bestandteil, dass ich meinen Klienten konkrete Maßnahmen aus „**DAS GEMYSE SAEHEN**“ mitgebe, erläutere und Bespreche, welche Sie in Ihr Leben integrieren sollen, um neben den logotherapeutischen und Existenzanalytischen Sitzungen noch zusätzlich konkretes in der Hand zu haben.

Meine jetzigen Erfahrungen zeigen mir, dass ich mit dieser Methode gute Erfolge erzielen kann und somit vielen Klienten ein Tool in die Hand geben kann, welches sie am Weg zu „... **um ein gutes Leben zu ernten**“ begleitet.

Wichtig scheint mir, in meiner Praxis, die eigenen Erfahrungen weiter zu geben, damit die Klienten authentisch erfahren, dass es kein theoretisches Konzept ist, sondern von mir, in meinen Krisen genau so erfahren und gelebt wurde.

Die Klienten sollten dann selbst entscheiden und mit Ihrer „**N**“eugier Erfahrungen sammeln.

Achten darf ich darauf, dass ich nicht verlange, dass alles umgesetzt wird, dass ich nicht zu schnell etwas erwarte, was die Klienten nicht können und dass ich nicht Lehrerhaft rüberkomme.

Die Klienten sollten von mir „**A**“chtsam zu Aspekten hingeführt werden und selbst entscheiden, diesen Aspekt zu versuchen, zu agieren und zu integrieren.

## Literaturverzeichnis

- Böschemeyer, U. „Die Sprache der Träume“, 2002, Hamburg, Ellert & Richter Verlag, ISBN 3-8319-0034-5
- Böschemeyer, U. „Du bist viel mehr. Wie wir werden, was wir sein könnten“, 4. Auflage 2020, Ecowin Verlag, Salzburg – München, ISBN 978-3-902404-88-6
- Böschemeyer, U., „Warum Nicht, Über die Möglichkeit des Unmöglichen“, 2014, Salzburg - München, Ecowin Verlag, ISBN 978-3-7110-0059-0
- Böschemeyer, U. „Weil ich es dir nicht sagen konnte“, 2015, Salzburg, Ecowin Verlag, ISBN 978-3-7110-0079-8
- Böschemeyer, U. „Worauf es ankommt. Werte als Wegweiser“ 10. Auflage 2016, München – Hamburg, Piper Verlag, ISBN 978-3-492-24385-5
- Böschemeyer, U. „Von den hellen Farben der Seele. Wie wir lernen, aus uns selbst heraus zu leben“, 1. Auflage 2018, Salzburg – München, Ecowin Verlag, ISBN 978-3-7110-0172-6
- Cordain, L., „Die Paleo Ernährung“, 3. Auflage 2015, Köln, Deutscher Trainer Verlag,
- Dispenza, J. „Ein neues Ich“, 6. Auflage 2016, Burgrain, KOHA Verlag, ISBN 978-3-86728-196-6
- Elrod, H., „Miracle Morning“, 2016, München, Irisiana Verlag, ISBN 978-3-641-19411-6
- Ennenbach, M. „Buddhistische Psychotherapie, Ein Leitfaden für heilsame Veränderungen“, 2012, Oberstdorf, Windpferd Verlag, ISBN 978-3-89385-639-8
- Frankl, V., „... trotzdem ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“, 9. Auflage 2017, München, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-36859-4
- Frankl, V., „Ärztliche Seelsorge“, 7. Auflage 2017, München, dtv Verlag, ISBN 978-3-423-34427-2
- Frankl, V., „Das Leiden am sinnlosen Leben“, 20. Auflage, Breisgau, Herder Verlag, ISBN 978-3-451-04859-3
- Frankl, V., „Der unbewußte Gott“, 7. Ausgabe 2017, München, Kösel Verlag, ISBN 978-3-423-35058-7
- Frankl, V., „Es kommt der Tag, da bist du frei“, 2015, München, Kösel Verlag, ISBN 978-3-466-37138-9

- Frankl, V. „Mensch sein heißt Sinn finden“, Hg. Von Elisabeth Lukas, Neuauflage 2017, München, Neue Stadt Verlag, ISBN 978-3-7346-1134-6
- Hadinger, B., Kurz, W., Mrusek, R., „Methoden für Psychotherapie Beratung Selbstformung“, 2008, Tübingen, Lebenskunst Verlag, ISBN 978-3-9812217-1-8
- Katie, B., „Lieben was ist. Wie vier Fragen Ihr Leben verändern können“, 14. Auflage 2002, München, arkana Verlag, ISBN 978-3-442-33650-0
- Längle, A., „Erfüllte Existenz“, 1. Auflage 2011, Wien, Facultas Verlag, ISBN 978-3-7089-0721-5
- Längle, A., „Sinnvoll leben“, 2007, St. Pölten – Salzburg, Residenz Verlag, ISBN 13-978-3-7017-3041-4
- Längle, A., „Viktor Frankl: Eine Begegnung“, 2013, Wien, Facultas Verlag, ISBN 978-3-7089-0905-2
- Luipers, W., „Die Heilkraft des Gehens“, 2014, München, Goldmann Verlag, ISBN 978-3-442-22076-2
- Lukas, E., „Auf den Spuren des Lebens“, 2018, Kevelaer, topos plus Verlag, ISBN 978-3-8367-0035-1
- Lukas, E., „Burnout Adel“, 2012, München – Wien, Profil Verlag, ISBN 978-3-89019-664-0
- Lukas, E., „Der Freude auf der Spur“, 3. Auflage 2013, München, Neue Stadt Verlag, ISBN 978-3-87996-797
- Lukas, E., „Dein Leben ist deine Chance. Anregungen zu einer sinnvollen Lebensgestaltung“, 1. Auflage 2008, München, Neue Stadt Verlag, ISBN 978-3-87996-749-1
- Lukas, E., „Einmal rund um die Sonne“, 1. Auflage 2016, München, Neue Stadt Verlag, ISBN 978-3-87966-433-8
- Lukas, E., „Familienglück“, 2. Auflage 2015, Kevelaer, topos plus Verlagsgemeinschaft, ISBN 978-3-8367-0812-8
- Lukas, E., „Freiheit und Geborgenheit“, 3. Auflage 2012, München – Wien, Profil Verlag, ISBN 978-3-89019-669-5
- Lukas, E., „Heute ist der erste Tag vom Rest deines Lebens. Schritte zu einer erfüllten Existenz“, 2019, Kevelaer, Butzon & Bercker Verlag, ISBN 978-3-7666-2524-3

- Lukas, E., „Lebensstil und Wohlbefinden“, 3. Auflage 2011, München – Wien, Profil Verlag, ISBN 978-3-89019-685-5
- Lukas, E., „Lehrbuch der Logotherapie. Menschenbild und Methoden“, 4. Auflage 2014, München, Profil Verlag, ISBN 978-3-89019-696-1
- Lukas, E., „Rendezvous mit dem Leben“, 2. Auflage 2015, Kevelaer, topos plus Verlag, ISBN 978-3-8367-0890-6
- Lukas, E., „Sehnsucht nach Sinn“, 4. Auflage 2018, München – Wien, Profil Verlag, ISBN 978-3-89019-788-3
- Lukas, E., „Was wirklich zählt“, 1. Auflage 2020, München, Neue Stadt Verlag, ISBN 978-3-7346-12228-2
- Lukas, E., Ragg M. „Wie Leben gelingen kann. Sinn und Freude Tag für Tag“, 2018, Kevelaer, Butzon & Bercker Verlag, ISBN 978-3-8367-0049-8"
- Lukas, E., „Von der Trotzmacht des Geistes“ Neuausgabe 1993, Freiburg im Breisgau, Herder Verlag, ISBN 3-451-04170-7
- Nedley, N., „Depression, ein Ausweg“, 2009, Ostfildern, Deutscher Verein für Gesundheitspflege, ISBN 978-3-929976-08-3
- O'Mara, S., „Das Glück des Gehens“, Deutsche Erstausgabe 2020, Hamburg, Rowohlt Verlag, ISBN 978-3-498-03579-2
- Riedel, C., Deckart, R., Noyon, A., „Existenzanalyse und Logotherapie“, 2. Auflage 2008, Darmstadt, Wissenschaftliche Buchgesellschaft
- Schechner, J., Zürner, H., „Krisen bewältigen, Viktor E. Frankls 10 Thesen in der Praxis“, 3. Auflage 2016, Wien, Braumüller Verlag, ISBN 978-3-99100-110-2

## **Eidesstattliche Erklärung**

Ich erkläre eidesstattlich, dass ich die Arbeit selbständig angefertigt habe, ohne fremde Hilfe und nur unter der Verwendung der angegebenen Quellen verfasst habe.

Dipl. Ing. Friedrich Niederndorfer, MBA

Wels, 10. Juni 2020