



# Aushalten

aus: Michel-Gremaud u.a., Körper und Psyche in Balance  
(ISBN 9783132058415) © 2016 Georg Thieme Verlag KG

# Aushalten

## Weisheit

**Auf dem Grund der Seele des Menschen, ganz tief unten, ruht das Geheimnis der Auferstehung. Man muss es ausgraben.**

*Octavio Paz*

## Grundsätzliches zum Thema

Jeder Mensch muss in seinem Leben immer wieder Schwieriges aushalten und durchhalten – aushalten im Sinne davon, dass kein Ende absehbar ist, während durchhalten meint, es ist ein Endpunkt bekannt. Das können Schicksalsschläge wie Krankheiten, Todesfälle, Unfälle, Arbeitslosigkeit oder Lebenskrisen sein. Häufig gilt es jedoch auch Selbstauferlegtes durchzustehen, wie beispielsweise eine Ausbildung oder eine Prüfung, aber auch gewollte Trennungen gehören in diese Kategorie. Schicksalsschläge und selbst auferlegte Anforderungen sind gewiss nicht gleich zu werten, die grundlegenden Fähigkeiten für den Umgang mit solchen Begebenheiten sind jedoch im Kern sehr ähnlich.

Bei Schicksalsschlägen haben wir keine Wahl: Sie treffen uns ohne unser Zutun. Wenn das eigene Kind einen schweren Unfall hat, ist dies eine unausweichliche Tatsache und erschüttert einen zutiefst. Da wird kaum jemand einfach weitermachen können wie zuvor, sondern man befindet sich in einem Ausnahmezustand und funktioniert zunächst

nur so gut es eben geht. Gerade in einem solchen Ausnahmezustand, besonders wenn er länger dauert, ist es ratsam, die eigenen Ressourcen bewusst zu nutzen, gut für sich zu sorgen und Unterstützung anzunehmen oder zu verlangen.

Eine sehr wertvolle Ressource sind Familienmitglieder und Freunde, von denen man sich getragen und verstanden fühlt. Gut für sich zu sorgen bedeutet auch, mit seinen Gedanken nicht nur im Schlimmen und Schrecklichen zu verharren, sondern auch Gutes in den Blick zu nehmen. Manchmal scheint es in solchen Momenten, als könne es kaum noch etwas Positives geben, doch es hilft niemandem, wenn man die negativen Gedanken nicht mehr loslässt. Es lohnt sich, positive Gedanken zu pflegen, auch wenn es Übung braucht, denn diese geben neue Energie und Vertrauen. Ein äußerst wichtiger Punkt ist, sich Unterstützung zu holen! Sie kann auf jeder Ebene stattfinden, sei es, dass Angehörige einfache Hilfe im Alltag leisten, sei es in Form von materieller Unterstützung oder medizinischer, psychologischer und unter Umständen religiöser Begleitung.

Auch wenn das Schicksal hart zuschlägt und man sich zeitweise aus gutem Grund ungerecht behandelt und als Opfer fühlt, ist es auf Dauer keine Lösung, in einer Opferrolle zu verharren. Im Gegenteil, es verschlimmert die Situation. Trotz aller Ressourcen und Unterstützung bleibt die Tatsache, dass Schicksale immer auch ausgehalten werden müssen.

Kaum jemand wird während einer solch schweren Zeit das Gefühl haben, dass das Erlittene einen Sinn hat. Und doch gehen viele Menschen schlussendlich gestärkt, reifer oder weiser aus einer Schicksalskrise heraus. Diese Fähigkeit, etwas auszuhalten und durchzustehen, wird Resilienz genannt. Ohne eine gewisse Resilienz würde niemand überleben, doch bei einigen Menschen ist sie besonders ausgeprägt.

Man kann sich emotional unmöglich im Voraus gegen einen Schicksalsschlag wappnen. Dies wäre auch nicht sinnvoll. Wir können jedoch unser Verhalten bei alltäglichen, kleineren Krisen oder bei selbstauferlegten Anforderungen reflektieren, um uns darin zu üben, einen konstruktiven Umgang mit dem Durch- und Aushalten zu finden. Das fördert das Vertrauen in uns selbst und wir verinnerlichen, wie wir unsere Kräfte aktiv nutzen können.

Wenden wir uns den Anforderungen des Lebens zu, denen wir uns teilweise durch Druck von außen stellen, aber auch selbstbestimmt annehmen. Wer sich entscheidet, eine Prüfung zu absolvieren, die ihn beruflich weiterbringt, macht dies eigentlich freiwillig. Trotzdem kann es sein, dass diese Person vor der Prüfung mit großen Ängsten zu kämpfen hat. Sehr wahrscheinlich werden die Gedanken und Gefühle dieser Person einige Zeit vor der Prüfung bis zu dem Zeitpunkt, da man weiß, dass die Prüfung bestanden ist, hauptsächlich um dieses Thema kreisen. Man kann sich natürlich fachlich und mental bestens vorbereiten, und doch bleibt ein Teil Ungewissheit, den es auszuhalten gilt. Ungewissheit ist für uns Menschen schwer zu ertragen, und es gibt kein Rezept, um sie aufzulösen. Trotzdem kann man etwas tun: nämlich anerkennen, dass es diese Ungewissheit gibt, ohne sie beschönigen zu wollen.

Wie bei einem Schicksalsschlag sind auch in dieser Situation zwischenmenschliche Beziehungen sehr hilfreich. Die Ängste zu zeigen und mit nahestehenden Menschen darüber zu sprechen kann erleichtern. Besonders wichtig ist es, die Aufmerksamkeit auf die eigenen Stärken und das Gute im Leben zu lenken, statt sie ganz bei der bevorstehenden Prüfung zu lassen. Es gilt auch, zu überlegen, was man an Unterstützung braucht: Bin ich froh, wenn mir jemand vorübergehend gewisse Alltagssachen abnimmt? Täte mir ein Coaching gut, um besser mit meinen Ängsten umgehen zu können? Um es nochmals zu beto-

nen: Trotz aller Maßnahmen bleibt das Aushalten Realität. Allerdings können wir in ein passives Aushalten verfallen, das sehr kräfteraubend ist. Besser ist es, unsere Kraft so einzusetzen, dass sie uns im Aushalten unterstützt.

Etwas auszuhalten sollten auch schon Kinder und Jugendliche in einem gewissen Maß üben. Es ist nicht förderlich, wenn man jegliche Frustration von ihnen fernhält. Besser ist es zu lernen, dass Frust vorbeigeht und dass man die Kraft hat, etwas Unangenehmes durchzustehen, angefangen bei Prüfungen in der Schule bis hin zum Zahnarztbesuch. Dabei ist besonders wichtig, dass das Kind oder der Jugendliche lernt, dass die Eltern emotionale Unterstützung geben, wenn ihm auch das Durchhalten selbst nicht abgenommen werden kann. Häufig ist es für Eltern schwer zu ertragen, dass sie ihrem Kind nicht alles aus dem Weg räumen können. Und doch ist es richtig so.

Zusammengefasst sieht man, dass sich die möglichen Maßnahmen bei einem Schicksalsschlag oder bei einer alltäglicheren Anforderung des Lebens im Wesentlichen nicht unterscheiden. Bei beiden sind zwischenmenschliche Beziehungen, der Blick auf das Gute und das Einfordern von Unterstützung elementar. Dies bedeutet nicht, dass ein Schicksalsschlag mit Alltäglichem verglichen werden soll; natürlich unterscheidet sich die emotionale Leistung enorm.

Im Ganzheitlichen Körpertraining lässt sich dieses Aus- und Durchhalten besonders gut in Kraftübungen erleben. Die meisten Menschen merken klar, wie sie mit sich umgehen, wenn sie eine strenge Körperübung aushalten müssen, und wie bestimmte Maßnahmen das Aushalten erleichtern.

### **Theorie-Input**

In der Resilienzforschung werden die Ursachen der seelischen Widerstandskräfte untersucht. Eine der bekanntesten Studien ist die der amerikanischen Entwicklungspsychologin Emmy Werner. Diese Studie lief über Jahrzehnte und erbrachte grundlegende Erkenntnisse darüber, weshalb manche Kinder, die unter widrigsten Umständen aufgewachsen sind, als Erwachsene ein erfolgreiches Leben führen. Unter einem erfolgreichen Leben versteht man hier, dass die untersuchten Personen im Alter von vierzig Jahren selbstbewusste, fürsorgliche und leistungsfähige Erwachsene waren, die im Beruf Erfolg hatten und befriedigende Beziehungen leben konnten.

Bei der Suche nach Gemeinsamkeiten, die diese widerstandsfähigen Personen in ihrer Kindheit hatten, wurde festgestellt, dass es bei allen zumindest eine enge Bezugsperson gab, die sich um die Bedürfnisse des Kindes gekümmert hatte. Offenbar kann schon eine einzige enge Bindung ein Kind so stärken, dass viele negative Erlebnisse wettgemacht werden. Eine solche Vertrauensperson muss nicht aus dem familiären Umfeld stammen, ebenso kann es sich um eine Nachbarin, einen Lehrer oder eine andere Person handeln. Neben diesem grundlegenden Faktor der Bindung gibt es natürlich noch viele andere Aspekte, die zur Resilienz beitragen. Heutzutage werden auch verschiedene Resilienztrainingsprogramme angeboten. Nachstehend finden Sie ein abgekürztes und leicht verändertes Zehnpunkteprogramm der American Psychological Association:

1. *Bauen Sie soziale Kontakte auf:* Gute Beziehungen zur engeren Familie, zu Freunden und anderen sind wichtig. Akzeptieren Sie, falls nötig, Unterstützung, und stehen Sie auch anderen bei, wenn diese Hilfe brauchen.
2. *Sehen Sie Krisen nicht als unlösbare Probleme:* Auch wenn man nichts daran ändern kann, dass sehr unangenehme Dinge passieren, so kann man doch beeinflussen, wie man auf Krisen reagiert.

3. *Akzeptieren Sie, dass Veränderungen zum Leben gehören:* Akzeptieren Sie die Umstände, die sich nicht ändern lassen, und konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können.
4. *Versuchen Sie, Ziele zu erreichen:* Setzen Sie sich realistische Ziele, anstatt von Dingen zu träumen, die unerreichbar sind.
5. *Handeln Sie entschlossen:* Setzen Sie sich gegen widrige Situationen zur Wehr, so gut Sie können. Ergreifen Sie die Initiative und versuchen Sie, Ihre Probleme zu bewältigen.
6. *Finden Sie zu sich selbst:* Halten Sie nach Möglichkeiten Ausschau, wie Sie etwas über sich lernen können. Vielleicht entdecken Sie, dass Sie an schwierigen Situationen wachsen können.
7. *Entwickeln Sie eine positive Sicht auf sich selbst:* Vertrauen Sie Ihrer Fähigkeit, Probleme zu lösen, und Ihren Instinkten.
8. *Behalten Sie die Zukunft im Auge:* Versuchen Sie, auch in schwierigen Situationen eine Langzeitperspektive zu bewahren. Versuchen Sie, das Ereignis nicht größer zu machen, als es tatsächlich ist.
9. *Erwarten Sie das Beste:* Versuchen Sie, eine optimistische Einstellung zu gewinnen. Stellen Sie sich vor, was Sie möchten, anstatt darüber nachzudenken, wovor Sie Angst haben.
10. *Sorgen Sie für sich selbst:* Achten Sie auf Ihre Bedürfnisse und Gefühle. Machen Sie Dinge, an denen Sie Spaß haben.

Auch bei diesem Programm für mehr seelische Widerstandskraft stehen zwischenmenschliche Beziehungen an erster Stelle. Ebenso wird eine positive und mutige Sicht auf die Dinge hervorgehoben. Aber auch der wertschätzende Umgang mit sich selbst beziehungsweise den eigenen Bedürfnissen soll gepflegt werden.

## Beispiel aus der Beratungspraxis

Alexandra kam auf Anraten einer guten Bekannten zu mir. Sie war Ende dreißig und zweckmäßig gekleidet. Mein Empfinden war, dass sie eine große Schwere verbreitete, als sie die Praxis betrat.

Ich wusste schon aus unserem Telefongespräch, dass sie ihre siebenjährige Tochter Sandra vor bald acht Jahren durch einen Autounfall verloren hatte und dass sie damit einfach nicht fertig wurde.

Aus ihren Schilderungen ging hervor, dass sie immer noch einen tiefen Groll gegen den Lenker des Personenwagens hegte, der den Tod ihrer Tochter verursacht hatte, obwohl er völlig korrekt gefahren war. Alexandra erzählte auch, dass sie sich bis heute nicht mehr wie andere Menschen an einem sonnigen Frühlingstag freuen könne, denn der Unglückstag sei ein solcher Frühlingstag gewesen. Für sie sei das Leben nur noch eine Pflicht. Daran habe auch die Geburt einer zweiten Tochter, Andrea, vor drei Jahren nichts ändern können. Sie und ihr Mann hätten sich auf Empfehlung ihres Arztes dazu entschieden, nochmals ein Kind zu bekommen. Die damit verbundene Hoffnung, dadurch besser über den Tod von Sandra hinwegzukommen, hätte sich nicht erfüllt, jedenfalls nicht bei ihr. Das Gegenteil sei der Fall: Sie werde nur noch mehr an die verstorbene Tochter erinnert. Ihr Mann und sie hätten schon vor der Geburt von Andrea fast nie über die verstorbene Sandra gesprochen. Damit hätte sie sich ja noch abfinden können. Doch sobald Andrea auf der Welt war, habe ihr Mann sogar aggressiv reagiert, sobald sie Sandra erwähnte. Überhaupt habe sie nach der ersten Zeit des Mitgefühls bald den Eindruck gehabt, niemand könne verstehen, dass es ihr nicht noch besser gehe, deshalb habe sie nichts mehr von ihrer Trauer erzählt. Die Einzige, die noch relativ lang ein gewisses Verständnis gezeigt habe, sei eben diese Bekannte, die sie geschickt hatte. Aber auch bei ihr, bemerkte Alexandra



etwas abwertend, nehme sie inzwischen immer mehr Unmut wahr, wenn sie das Thema Sandra aufgreife.

Als ich das Gehörte für mich ordnete, spürte ich zwei emotionale Strömungen in mir. Die eine war großes Mitgefühl und tiefer Respekt vor diesem schmerzvollen Schicksalsschlag, unter dem Alexandra noch immer litt. Die andere Strömung war etwas ganz anderes, nämlich ein gewisser Ärger über die anklagende Haltung Alexandras gegenüber ihren Mitmenschen. Welche Wirkung musste diese Einstellung auf die zweitgeborene Tochter Andrea haben? Selbstverständlich war mir klar, dass sich Alexandra nicht mit Absicht so verhielt, sondern dass sie sich ohnmächtig fühlte. Meine eigenen Gefühle zeigten mir jedoch sehr deutlich auf, wie sie auf ihr Umfeld wirken musste.

Den Verlust eines Kindes zu verschmerzen, braucht in den allermeisten Fällen sehr viel Zeit. Viele Betroffene sagen, dass sie nie ganz darüber hinweggekommen seien. Die Anfangsphase nach dem Tod eines Kindes ist äußerst schmerzhaft; niemand kommt darum herum, diese Zeit irgendwie durchstehen zu müssen. Auch wenn die Betroffenen viel Schmerz aus- und durchzuhalten haben, können nahestehende Menschen in dieser Situation Halt geben und dafür sorgen, dass die Bedürfnisse der Trauernden berücksichtigt werden.

Bei aller Unterstützung ist es in einem Trauerprozess trotzdem mitentscheidend, welche Ressourcen ein Mensch zur Verfügung hat, das heißt, welche Erfahrungen mit Trauer er im Laufe seines Lebens schon gemacht hat und was ihm in der Kindheit vermittelt und vorgelebt wurde, in diesem konkreten Fall im Umgang mit Sterben und Tod.

Unter Berücksichtigung der erwähnten Aspekte führte ich mit der Klientin weitere Sitzungen durch. Dabei erkannte ich, dass die Ursache, dass Alexandra auch nach acht Jahren noch nicht die geringste Le-

bensfreude wiedergefunden hatte, einerseits darin lag, dass sie nie gelernt hatte, anderen Menschen zu vertrauen, und nicht daran glaubte, dass jemand tatsächlich Mitgefühl mit ihr hatte. Das hatte ihr in der Kindheit die Mutter, die selbst schwere Schicksalsschläge erlitten hatte, so vorgelebt, nämlich indem sie kaum je Lebensfreude verspürte und indem sie ständig ihre Überzeugung wiederholte: „Wenn es dir schlecht geht, lassen dich alle fallen, und du bist völlig auf dich allein gestellt.“ Als Alexandra dann auch in ihrer Verzweiflung bei ihrem Ehemann kaum ein offenes Ohr fand, fühlte sie sich in ihrer Überzeugung einmal mehr bestätigt und entschloss sich, niemanden mehr zu „belästigen“. Auf Anhieb scheint es vielleicht unverständlich, dass ihr Ehemann, also der Vater von Sandra, sie in dieser schweren Zeit nicht unterstützt hatte. Man darf jedoch nicht vergessen, dass er selbst genauso betroffen und traumatisiert war wie Alexandra und selbst Hilfe gebraucht hätte. Er wäre also gar nicht fähig gewesen, sie zu unterstützen.

Alexandra brauchte eine ungeheure Energie, um ihre Trauer zu kontrollieren. Um dies besser durchzustehen, überdeckte sie die Trauer mit Groll. Groll auf den Fahrer, Groll auf ihren Mann und die verständnislosen Mitmenschen – denen sie aber gar nicht wirklich die Möglichkeit gegeben hatte, sich ihrer anzunehmen, und die sich dann irgendwann auch tatsächlich von ihr abwandten, weil Alexandra ihre Unterstützung nicht annehmen wollte. Außerdem erlaubte sie sich seit dem Tod ihrer Tochter keinen Moment, der auch nur im Ansatz so etwas wie Lebensfreude beinhaltete. Nicht nur weil sie die Trauarbeit nicht wirklich durchlaufen hatte, sondern auch weil sie den Glaubenssatz verinnerlicht hatte, es gebe kein Lebensglück mehr für sie. Erst recht nicht, weil ihre verstorbene Tochter ebenfalls nicht die Gelegenheit bekommen hatte, ein glückliches Leben zu führen. Es ist nicht verwunderlich, dass auch die Geburt der zweiten Tochter diesen gestauten Trauerprozess nicht lösen konnte.

Damit Alexandra erfassen konnte, was sich bei ihr über all die Jahre abspielte, ließ ich sie eine Übung machen. Ich bat sie, einen relativ schweren Stapel Hocker auf Brusthöhe hochzuheben. Es war für sie recht anstrengend, und ich bemerkte, dass sie dabei den Atem zuerst anhielt und dann nur sehr flach atmete. Im Schulter- und Armbereich verkrampfte sie sich, aber ihre Beine und Füße wirkten kraftlos. Die Klientin hatte keinen guten Kontakt zum Boden. Ich hielt sie dazu an, noch weiter durchzuhalten, obwohl ich sah, dass sie fast keine Kraft mehr hatte. Sie war erleichtert, als ich ihr endlich sagte, sie solle die Last wieder auf den Boden stellen.

Auf die Frage, wie es ihr während der Übung ergangen sei, gab sie fast etwas verärgert zurück, dass sie nicht einsehe, was das mit ihrem Thema zu tun hätte. Ich erläuterte ihr, dass dies im übertragenen Sinn genau das sei, was sie mit sich mache: Sie trug alles allein, versorgte sich selbst nur mit dem Minimum und nutzte ihre eigenen Ressourcen nicht, so wie sie während der Übung nur so viel Luft eingeatmet hatte wie unbedingt nötig (sie erlaubte sich nicht wirklich zu leben). Zudem nutzte sie die Kraft, die eigentlich vorhanden war, nicht sinnvoll, sie setzte stattdessen an einen Ort zu viel (sie brauchte hauptsächlich Kraft, um echte Trauer zu unterdrücken) und am anderen zu wenig ein (sie verwendete fast keine Energie, um sich neuen Boden zu schaffen). Als die Klientin konterte, dass ihr ja wohl gar nichts anderes übrig bleibe, bat ich sie, eine weitere Übung zu machen.

Ich wies sie nochmals an, die Hocker hochzuheben, jedoch mit einer gezielten Atemtechnik, damit sie gut mit Sauerstoff versorgt war. Außerdem zeigte ich ihr, wie sie ihre Kraft in den Beinen und Füßen durch guten Bodenkontakt effektiv einsetzen konnte. Gleichzeitig gab ich ihr den Auftrag, mich aufzufordern, ihr zu helfen, sobald ihr die Last zu schwer wurde. Nach einer gewissen Zeit bat sie mich, sie zu

unterstützen. Die Erleichterung zeigte sich sofort in ihrem Gesicht, als ich ihr einen Teil des Gewichts abnahm.

Durch diese banale Übung erfuhr Alexandra direkt am eigenen Körper, dass ein bewusster Umgang mit den eigenen Ressourcen einen wesentlichen Einfluss auf das persönliche Befinden hat. Sie bemerkte auch, wie schwer es ihr sogar in diesem Beratungssetting aus Angst vor Ablehnung fiel, um Unterstützung zu fragen. Die wichtigste Erkenntnis jedoch war, dass ihr bewusst wurde, dass sie nicht nur in dieser Übung, sondern auch in ihrem Trauerprozess wohlwollender mit sich und somit auch mit anderen umgehen könnte.

Selbstverständlich brauchte es noch einige Arbeit, bis Alexandra ihr Vertrauen in andere in einem gesunden Maß aufgebaut hatte. Der Glaubenssatz der Mutter und die Überzeugung, sie dürfe nicht glücklich sein, weil ihre Tochter so früh sterben musste, saßen tief. Um den Trauerprozess abschließen zu können, war es außerdem unumgänglich, alle Gefühle wie Schmerz, Angst und Wut endlich ganz zuzulassen.

Besonders erfreulich war allerdings, dass Alexandras Ehemann im gleichen Maß wie sie lernte, Hilfe anzunehmen, bereit war, über seine Trauer um das verlorene Kind mit ihr zu sprechen. Das Paar, das kurz vor der Trennung gestanden hatte, fand langsam wieder zueinander und trug sich mit dem Gedanken, noch ein weiteres Kind zu bekommen, diesmal um erneut ja zu sich als Paar und zum Leben zu sagen und somit auch zu der inzwischen dreijährigen Andrea.

## Was Körper, Geist und Seele dazu sagen

Bei Alexandra war der gesamte Organismus von der nicht gelösten Trauer beeinträchtigt. Sie nahm zahlreiche Medikamente, die es ihr ermöglichten, die schwere Bürde zu tragen. Sie war dauernd müde und konnte doch ohne Schlafmittel kaum ein Auge zumachen. Sie hatte keinen Appetit, und ihr Atem war immer sehr flach. Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen in Händen und Füßen begleiteten sie regelmäßig und wiesen auf Verkrampfungen hin, die helfen sollten, dass sie sich irgendwie aufrecht halten konnte.

Wenn jemand einen schweren Schicksalsschlag erleidet, wird immer auch der Körper in Mitleidenschaft gezogen, und zwar mannigfaltig. Manchmal wird der Körper auch lebenslänglich gezeichnet, vor allem wenn jemand lange aus- und durchhalten oder schon in der Kindheit mit großen Schwierigkeiten kämpfen musste.

Durch den Groll, den die Klientin permanent nährte, besaß sie zwar eine gewisse, wenn auch fehlgeleitete Durchhaltekraft. Es ist bekannt, dass man durch Wut, Ärger oder eben Groll Depressionen unterdrücken kann, was vielleicht in gewisser Weise sogar sinnvoll ist, jedoch sicher nicht in diesem Ausmaß. In Alexandras Fall konnte anstatt der Trauer immerhin der Groll fließen, was zwar auf Dauer nicht hilfreich, aber doch besser als eine völlige Gefühlsblockade war.

## Mit dem Körper aus- und durchhalten lernen

Natürlich können wir nicht im Voraus das optimale Verhalten für eine Schicksalskrise üben, weder geistig-emotional noch körperlich. Was jedoch möglich ist, ist, unseren Umgang mit alltäglichen Situationen,

die Durchhaltevermögen erfordern, einerseits besser kennenzulernen und andererseits wenn nötig zu optimieren. Für ein solches Training eignet sich der Körper bestens. Zudem werden so Ressourcen verinnerlicht, die auch bei existenziellen Krisen von Nutzen sind.

Bei allem, was wir im Laufe des Lebens aushalten müssen, ist es grundlegend, ob wir vorhandene Ressourcen erkennen und ausschöpfen können – und zwar die Ressourcen, die wir in uns selbst, und diejenigen, die wir in unserer Umwelt zur Verfügung haben.

Beim körperlichen „Durchhaltetraining“ fördere ich neben der eigenen Stärke gezielt die Erkenntnis, dass man nicht alles und schon gar nicht alleine aushalten muss. Je nachdem wie jemand disponiert ist, ist es sinnvoll, die eigenen Grenzen zu erkennen und Unterstützung anzunehmen, oder genau umgekehrt zu lernen, dass man mehr eigene Kräfte hat, als man vermutete. Anders gesagt, es soll erfahren werden, dass man aktiv aus- und durchhalten kann statt passiv, also auch in schwierigen Situationen noch einen Einfluss auf das Geschehen erlangen kann.

## **Körperübung**

Im Ganzheitlichen Körpertraining wird das Durchhalten so trainiert, dass man einen Muskel durch eine möglichst lang anhaltende Spannung oder durch eine häufige Wiederholung an seine Leistungsgrenze bringt. Normalerweise hat jeder Mensch nach einer gewissen Zeit das Bedürfnis, die angespannte Muskulatur zu lockern. Wenn er das nicht kann, beginnt das Durchhalten. Es geht jedoch bei der folgenden Übung nicht nur um körperliches Durchhaltevermögen, sondern um den eigenen inneren Prozess, der während der Übung stattfindet.

## Die Übungsschritte

- Legen Sie sich auf den Rücken und stellen Sie die Füße ungefähr beckenbreit auf. Die Arme liegen entspannt neben dem Körper.
- Heben Sie nun den Kopf und schieben ihn so weit wie möglich den aufgestellten Beinen entgegen, so dass Ihr Oberkörper vom Boden abhebt. Die Arme sind während der Bewegung parallel zum Boden leicht angehoben und ziehen gestreckt in Richtung Füße.
- Bewegen Sie sich nun auf gleiche Art und Weise wieder zurück, bis Sie wieder auf dem Boden liegen.
- Ziel ist es nun, diese Übung so oft zu wiederholen, bis Sie sie wirklich als anstrengend empfinden.
- Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie die Übung nur noch mit Schwierigkeiten schaffen, beginnen Sie, Ihre eigenen Ressourcen zu aktivieren, indem Sie den Atem gezielt einsetzen:
  - Atmen Sie kräftig aus, während Sie den Kopf und die Schultern heben (Atemfluss unterstützt den Kraftaufbau), und ziehen gleichzeitig den Bauchnabel ein (so wird die innere Bauchmuskulatur aktiviert).
  - Sobald Sie Ihr Gewicht beim Zurücklegen wieder dem Boden übergeben können und die Bauchmuskelspannung nachlässt, lassen Sie den Atem in sich hineinfließen.
  - Verschränken Sie Ihre Hände hinter dem Kopf. Heben Sie nun den Kopf mithilfe der Kraft in den Armen – die Ellbogen ziehen in Richtung Beine.
  - Spüren Sie Ihre Kraft und freuen Sie sich darüber.
  - Denken Sie den Satz: „Ich habe viel mehr Kraft, als ich glaube.“
  - Loben Sie sich selbst für Ihren Durchhaltewillen.

Nehmen Sie wahr, wenn Ihre Kraft allmählich erschöpft ist. Das ist der Moment, in dem Sie Unterstützung benötigen:

- Machen Sie eine Pause, legen Sie sich so hin, dass es bequem ist. Der tragende Boden symbolisiert die Unterstützung von außen.
- Atmen Sie tief und ruhig und beobachten Sie dabei, wie sich die Muskulatur entspannt.
- Nehmen Sie bewusst wahr, dass der Körper die Fähigkeit hat, sich zu erholen, und machen Sie die Übung nochmals, wenn Sie sich etwas erholt haben.

### **Reflektieren Sie nach der Übung:**

- Welchen Einfluss hatte das Aktivieren Ihrer eigenen Ressourcen auf Ihr Durchhaltevermögen, also die Atmung, das Einziehen des Bauchnabels, das Halten des Kopfes, das Spüren der Kraft, das Glauben an die Kraft und das Loben?
- Neigen Sie eher dazu, über Ihre Grenzen hinauszugehen, oder geben Sie schnell auf?
- Womit tun Sie sich wirklich etwas Gutes: indem Sie Ihr Durchhaltevermögen steigern oder indem Sie sich Unterstützung von außen beziehungsweise anderen holen?

Um die Wirkung dieser Körperübung zu vertiefen, können Sie sie im Alltag üben. Fragen Sie sich, welche Ressourcen Sie zur Verfügung haben, um etwas durchzuhalten und nutzen Sie sie. Beobachten Sie Ihr Denken, wenn es um Anstrengendes geht, und fragen Sie sich, ob Ihre Gedanken förderlich oder behindernd sind.

Wenn es Ihnen schwerfällt, andere um Hilfe zu bitten, sollten Sie genau dies im Alltag vermehrt machen. Wenn Sie dazu neigen, schnell aufzugeben, versuchen Sie immer wieder, auch einmal allein zurechtzukommen. Loben Sie sich, wenn Ihnen etwas gelungen ist, sei es nun, dass Sie es geschafft haben, jemanden um Hilfe zu bitten, oder dass Sie etwas trotz einer gewissen Unsicherheit allein durchgestanden haben.