



JOSEF EPP

*Mich schützen und  
stärken*

Resilienz im Alltag

Anregungen und Übungen

Patmos Verlag

## **VERLAGSGRUPPE PATMOS**

**PATMOS  
ESCHBACH  
GRÜNEWALD  
THORBECKE  
SCHWABEN  
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe  
mit Sinn für das Leben

Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Alle Rechte vorbehalten  
© 2020 Patmos Verlag,  
ein Unternehmen der Verlagsgruppe Patmos  
in der Schwabenverlag AG, Ostfildern  
[www.patmos.de](http://www.patmos.de)

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart  
Umschlagabbildung: © Galina Chet / shutterstock.com  
Satz: Schwabenverlag AG, Ostfildern  
Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs  
Hergestellt in Lettland  
ISBN 978-3-8436-1211-1

# Inhalt

- 9 Anstelle eines Vorwortes
- 11 Einleitung
  
- 13 **AUF DAS LEBEN**
- 13 Eine erste Übung
- 15 Die vorgegebenen und natürlichen Ressourcen
- 16 Die Ressource Energie und Motivation
- 18 Die Ressource Lebensbejahung und Lebensfreude
- 20 Die Ressource Bindung und Beziehung
- 21 Die Ressource Selbstbild und Selbstwert
- 23 Die Ressource Spiritualität
  
- 26 **»KLIMAWANDEL« UND »KLIMAKRISEN« IM ALLTAG**
- 26 No risk – no fun?
- 30 Ständig unter Druck
- 33 Ein völlig anderes Leben
- 36 Keine Zeit und kein Rhythmus
- 38 Die Flut an Reizen
- 41 Bindungsverluste
- 43 Dauerthema Ernährung
- 45 Sinnkrisen
  
- 48 *»Die Belastungen sind anders und mehr geworden«  
Im Dialog mit Dr. Michael Tischinger*
  
- 52 Was ich im Alltag versuchen kann
- 52 Zu viel – zu wenig? Meine Selbsteinschätzung
- 53 Ein Halbttag (vielleicht sogar ein ganzer) der Lebensfreude
- 54 Das Profil meiner Lasten
- 55 Dann geht's mir gut ...
- 56 Check-up Ernährung
- 58 *Zum Weiterlesen*

## 59 DU UND ICH – EIN ENERGIEBÜNDEL

- 59 Soziale Netze
- 61 Kollegialer Austausch
- 63 Vertraute Nähe
- 65 »Echte« Gespräche
- 67 Intimität und Berührung

70 *»Ohne Nähe und Berührung können wir nicht leben«  
Im Dialog mit Prof. Dr. med. Bruno Müller-Oerlinghausen*

- 74 Was ich im Alltag versuchen kann
- 74 Der »private« Jour fixe
- 75 Meine »soziale Landkarte«
- 76 Die soziale »To-do-Liste«
- 77 So viele »Schätze«
- 78 *Zum Weiterlesen*

## 79 FÜR DAS LEBEN – JEDEN TAG

- 79 Meine Zeit ...
- 81 Im Rhythmus leben
- 84 »Zeit nehmen« und »Zeit lassen«
- 85 Auszeit ist Auszeit
- 87 Gute Nacht ...
- 89 »Heilige Zeiten«

92 *»Selbstbestimmte Zeit ermöglicht lebensfreundliche Rhythmen«  
Im Dialog mit Prof. Dr. Maximilian Moser*

- 97 Was ich im Alltag versuchen kann
- 97 Meine Zeit«
- 98 »Rückblende«
- 99 »Vorschau«
- 100 »Mein Grundrhythmus«
- 101 »Stop and go«
- 102 Die »Not-to-do-Liste«
- 103 »Atemübung – Kurzform der Unterbrechung«
- 104 *Zum Weiterlesen*

## 105 INTENSIV LEBEN – MIT ALLEN SINNEN

- 106 Sinne wirken
- 108 Weniger ist mehr
- 110 Sinne entfalten lassen
- 111 Der Reichtum der Natur

114 Was ich im Alltag versuchen kann

114 Jeden Tag ein Stück Natur

116 Düfte tun gut

117 Heilsame Klänge

118 In die Stille »hören«

119 Lebensfreude zum Anfassen

120 Leben zum »Anbeißen«

121 *Zum Weiterlesen*

## 122 UM-DENKEN – EIN SCHRITT ZU MEHR LEBEN

123 Am Anfang steht die Selbstwahrnehmung

125 Die Vorstellung von meinem Leben

127 »Echte« und »vermeintliche« Hindernisse

129 Innere Stopp-Schilder

132 Die Kraft befreiten Denkens

135 *»Verändertes Denken verändert das Leben«*

*Im Dialog mit PD. Dr. Katharina Schmid*

140 Was ich im Alltag versuchen kann

140 Dankbar und in Vorfreude

141 Den Tag in Empfang nehmen

142 Kleine Qi-Gong-Übungen zur mentalen Ausrichtung auf den Tag

144 Mir selbst auf die Spur kommen

146 Hilfreiche »Slogans« für Alltagssituationen bereithalten

147 *Zum Weiterlesen*

- 148 **WES GEISTES KIND ICH BIN ...**  
149 Besinnung  
152 Begrenzung und Transzendenz  
154 Die »ganz andere« Erfahrung  
157 In die Tiefe gehen  
159 Spiritualität als Wirklichkeit
- 163 *»Ach, in meinem wilden Herzen nächtigt  
obdachlos die Unvergänglichkeit.« R. M. Rilke  
Im Dialog mit Konstantin Wecker*
- 168 Was ich im Alltag versuchen kann  
168 Kleine Inspirationen in den Alltag  
169 Ein wiederkehrendes Bild  
171 »Stoßgebete«  
173 Besinnliche Handlungen  
174 *Zum Weiterlesen*
- 175 Danke  
176 Quellenangaben

# Anstelle eines Vorwortes

*Die Stunde mit dir selbst*

*Mit schwarzen flügeln flog davon die rote vogelbeere,  
der blätter tage sind gezählt*

*Die menschheit mailt*

*Du suchst das wort, von dem du mehr nicht weißt,  
als daß es fehlt*

**REINER KUNZE**

Überfluss und ein beständiges Zuviel auf der einen Seite. Mangel und immer wieder ein Zuwenig auf der anderen. Wir haben so viel und uns fehlt so viel.

Die Begegnung mit uns selbst soll ermutigen, befreien und erfüllen. Gesundheit, Glück und Wohlbefinden sind zerbrechlich und bedürfen unserer Aufmerksamkeit.

Als endliche Geschöpfe kennen wir die Sehnsucht nach dem, was fehlt. Als bewusst handelnde Menschen können wir nach Wegen suchen, dies zu ändern.

Der Alltag ist der Ort der vielen kleinen Schritte, uns die Wertschätzung zu schenken, die dem großen Geschenk des Lebens würdig ist.

Josef Epp



# Einleitung

Heute noch kann jede\*r beginnen, schützend und stärkend in seine Lebensabläufe einzugreifen. Dieses Buch will genau dazu ermutigen.

Das Eingangskapitel ruft grundlegende Lebensressourcen ins Bewusstsein. Es spricht von dem, was im Grunde jedem selbstverständlich erscheint und was doch so oft unbeachtet bleibt. So richtet sich der Blick auf Quellen, die uns allen zugänglich sind. Das Folgekapitel will auf verschiedene Gefährdungen dieser Ressourcen aufmerksam machen. Ein »Klimawandel« in vielen Lebenswirklichkeiten kann auch zu Belastungen und Krisen führen, die es wahrzunehmen gilt.

Die weiteren Kapitel greifen dann alltagsbezogene Handlungsfelder auf, in denen wir gestaltend aktiv werden können. Die mitmenschlichen Beziehungen, der Umgang mit Zeit und Lebensrhythmus und die Beachtung der Sinne stehen dabei im Fokus.

Die gedankliche und mentale Ausrichtung, die uns leitet und die Bedeutung einer geistig-spirituellen Verwurzelung und Grundorientierung werden als weitere Ansatzpunkte einer gestärkten seelischen Widerstandskraft bedacht.

Verschiedene Fachgespräche mit Vertretern aus Wissenschaft, Medizin und Kultur eröffnen den Blick auf eine wissenschaftliche Fundierung der ausgeführten Ansatzpunkte. Sie dienen einer vertieften Reflexion aus unterschiedlichen Perspektiven. Die Zusammenfassungen der ausführlichen Gespräche wurden von den Gesprächspartnern autorisiert.

Die einzelnen Kapitel schließen mit praktischen Anregungen und Übungsteilen. Diese verstehen sich nicht als Trainingsprogramm und Rezepte, sondern als Impulse und

Inspirationen. Sie sollen dazu anregen, im Alltag Möglichkeiten zu entdecken, die tatsächlich schützend und stärkend wirken können. Und das, ohne schon wieder Anforderungen aufzubauen. Heute noch kann jede\*r beginnen, etwas Gutes für sich zu tun.

# Auf das Leben!

Das Leben ist schön! Ich hoffe, die meisten Leser\*innen können diese Aussage sofort bejahen und die anderen nach kurzem Nachdenken. Nicht immer und nicht immer in gleichem Maße, aber: Das Leben in seiner Vielfalt ist schön. Mit so vielen Eindrücken und Begegnungen, Möglichkeiten und Erfahrungen.

Beginnen wir dieses Buch doch gleich mit einer kleinen Übung als Unterbrechung:

## Eine erste Übung



Schließen Sie die Augen.

Versuchen Sie, ganz entspannt zu sitzen und lassen Sie Ihren Atem ruhig kommen und gehen.

Rufen Sie Bilder oder Begebenheiten aus Ihrem Gedächtnis auf, wo Sie der Aussage gut zustimmen können: Das Leben ist schön.

Lassen Sie sich ruhig etwas Zeit, das können Sie selbst bestimmen ...

Könnten wir uns nun austauschen, wäre es ein buntes Kaleidoskop. So viele Erfahrungen und Bilder, Erlebnisse und Situationen, Begegnungen und Eindrücke. Die Schönheit des Lebens erstrahlt bunt in vielfältigem Licht. Innige menschliche Begegnungen sind mit Sicherheit genauso dabei wie eindrucksvolle Naturerlebnisse, Erfolge im Beruf und einprägsame Reisen. Der Zusammenhalt in der Familie und kulturelle Impressionen. Talente bei sich und anderen, eine überstandene Krankheit. Es kann so vieles sein.

Das Leben ist schön und es ist ungewiss und verletzlich. Bei allen Versuchen, es in den Griff zu bekommen, es gelingt uns nie ganz. Das Unberechenbare, die Überraschung gehört zum Leben. Manchmal ist das beglückend. Aber durchaus auch schicksalhaft und belastend. Manchmal ist das Leben verrückt und unbegreiflich. Das Leben kann so wundervoll sein, aber es gibt kein allgemeingültiges Rezept fürs Gelingen. Gerade deshalb sollten wir besonders wach und achtsam auf jene Bereiche blicken, in denen wir handeln können und auf die wir Einfluss haben.

Manchmal leidet die Schönheit des Lebens unter den Folgen eigenen Handelns und persönlicher Unachtsamkeit. Eine stete Überbeanspruchung der eigenen Kräfte, zuweilen als Raubbau und Selbstausbeutung zu bezeichnen, gefährdet die Gesundheit. Die Qualität der Beziehungen und das Gefühl eines erfüllten Lebens werden beeinträchtigt. Mangelnde Rücksicht auf die nahe Umgebung oder ein riskanter Lebensstil können sich in Trennungen, wirtschaftlichen Abstürzen oder seelischen Krisen auswirken. Im Nachdenken wird dann oft bewusst, dass ein schleichender Prozess stattgefunden hat. Schon längst hätten wir erkennen können, was unser schönes Leben in eine tiefe Krise gestürzt hat.

Trotzdem: Das Leben ist schön. Aber es ist kein Selbstläufer. Neben aller Ungewissheit ist unsere Aufmerksamkeit gefordert. Nötig ist der wache Blick, die bewusste Wahrnehmung, dass unser Leben in seiner ganzen Bandbreite viele Möglichkeiten eröffnet. Doch es schöpft auch stets aus Kraftquellen, die nicht in Vergessenheit geraten dürfen. Das Leben ist großartig und seine Ressourcen sind es auch. Alles Großartige ist uns anvertraut. Der bewusste Blick auf tief gegründete Quellen ist notwendig.

## Die vorgegebenen und natürlichen Ressourcen

Wir leben! Diese banale Feststellung beinhaltet Selbstverständlichkeit und Erfahrung. Von Anfang an unterliegt unser Leben vielfältigen Einflüssen. Erfahrungen, Umwelt und Beziehungen prägen uns. Zugleich unterliegt Leben von Anfang an den Gesetzen der Natur. Zellen teilen sich, Stoffwechsel ereignet sich, Reifung geschieht. Triebe und Bedürfnisse steuern uns, Gene verursachen biologische Festlegungen. So schöpfen wir schon immer aus natürlichen Ressourcen.

Von besonderer Bedeutung ist dabei die Nahrung, die Aufnahme der lebensnotwendigen Bausteine für die Körperfunktion, die uns Kraft und Gesundheit schenken. Eiweiß und Vitamine, Fette und Kohlenhydrate, Ballaststoffe und ausreichende Flüssigkeit – wir wissen um die Bedeutung der Ernährung, obwohl wir vielleicht leichtsinnig damit umgehen.

Licht ist ebenso eine der natürlichen Lebensgrundlagen, eine wichtige Voraussetzung für biologische Vorgänge. Blaulicht aktiviert das Gehirn, Rotlicht lässt Ruhehormone entfalten. Dunkelheit ermöglicht Ruhe.

Als natürliche Ausrichtung ist in uns ein komplexes Nervensystem angelegt. Es findet in den Hochleistungen unseres Cortex-Gehirns seinen Höhepunkt. Aber auch ganz grundlegende biologische Funktionen wie die Atmung, der Herzrhythmus oder der Stoffwechsel werden vom Nervensystem gesteuert. Das vegetative Nervensystem, das Wechselspiel von sympathischem und parasympathischem Nervensystem, begründet die Notwendigkeit von Anspannung und Anstrengung auf der einen Seite, Ruhe und Entspannung auf der anderen. Beides ist für unsere Entwicklung und für die Gesundheit wichtig. Herausforderungen aktivieren uns, lassen neue Gehirnstrukturen entstehen und ma-

chen uns lebensstüchtig. Phasen der Ruhe und Entspannung ermöglichen Verarbeitung und gewähren dem Körper Regeneration.

Als Menschen dieser Welt bewegen wir uns in den Voraussetzungen von Ort und Zeit. Wir können immer nur an einem Ort sein. So ist der Lebensraum, in dem wir uns bewegen, eine entscheidende und prägende Wirklichkeit. Wir kennen die Unseligkeit mancher Orte und wir erfahren, wie heilsam und kraftpendend Lebensorte sein können. Dasselbe gilt für die Zeit, die uns vorgegeben ist und der wir nicht entkommen können. Doch jede und jeder erfährt, dass es gute und schwierige, hilfreiche und entsetzliche Zeiten gibt. Doch genauso real sind Augenblicke voller Freude und Glück.

Die Natur unseres Menschseins gibt uns Wirklichkeiten vor, ohne die wir nicht leben können. Zugleich wird uns aber auch deutlich, dass wir mit unseren Gestaltungsmöglichkeiten Einfluss auf diese Wirklichkeiten nehmen können. Dadurch können wir unser Leben stärken und unterstützen, aber auch gefährden und schwächen.

## Die Ressource Energie und Motivation

Als kleinster Baustein von Leben unterscheidet sich die Zelle durch ihren Stoffwechsel von der toten Materie. Das heißt, dass sie Energie aufnehmen und sich dadurch verändern und reproduzieren kann. Energie ist daher eine ursprüngliche Ressource von Leben, in viele komplexe Prozesse entfaltet. Wir nehmen Impulse wie Licht, Nahrung, Wärme, Strahlung, Berührung auf und setzen diese in Kraft, Aktivität, Wachstum, Leistung etc. um.

Als lebendige Wesen sind wir in der Lage, unser Dasein zu gestalten. Wir beschaffen Nahrung, sorgen uns um

Schutz und sichere Lebensbedingungen. Wir bauen Beziehungen auf und erbringen mit Körper und Geist Leistungen. Vom Verbrauch der Energie werden wir müde und hungrig, erschöpft und schwach. Doch wir kennen viele Formen der Regeneration und Energieaufnahme. Nach gutem Schlaf fühlen wir uns »wie neugeboren«. Nach einer kräftigen Mahlzeit könnten wir »Bäume ausreißen«. Nach erholsamen Tagen gehen wir die Arbeit mit erneuerter Kraft an.

In großen geistigen und religiösen Strömungen der Menschheitsgeschichte wird die Lebensenergie als etwas Großes mit Geschenkcharakter verstanden. Menschen deuten sie nicht nur als Produkt eigenen Kraftaufwandes, sondern als eine Gabe aus größerem Zusammenhang. Lebensenergie gewinnt dadurch eine spirituelle Dimension.

Im Daoismus gibt es das Verständnis vom Qi als grundlegender Lebensenergie, das im asiatischen Bewusstsein eine große Rolle spielt. In der indischen Philosophie begegnet uns der Begriff vom Atman. Darunter wird ein geistiger Lebenshauch als Antriebskraft allen Lebens verstanden. Die biblische Tradition vermittelt das Narrativ vom Lebensatem Gottes. Er wird dem Menschen eingehaucht und belebt ihn. Auch der Islam sieht alle Lebenskraft aus einem göttlichen Ursprung erwachsen.

So wird Lebensenergie nicht nur als chemischer Prozess verstanden, sondern als wirksame Kraft, die in der ganzen Breite des Lebens erfahrbar wird. Die Ressource der Energie betrifft Muskelkraft und Stoffwechsel im Körper, Ausdauer und Konzentration. Sie bezieht sich auch auf Durchhaltevermögen und Konsequenz, Widerstandsfähigkeit und Kreativität.

In unseren Lebensvollzügen erfahren wir Energie in der Gestalt von Motivation. Wir interessieren uns für verschiedene Dinge wie Natur, Musik oder Technik.