

eBook – 20 Übungen

Cordula Ziebell
Barbara Ziebell

SCHWESTERN BANDE

Wie lebendige
Schwestern-
Beziehungen
gelingen

KNAUR 

**Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen
eBook - 20 Übungen**

Liebe Leserin,

hier haben wir dir noch einmal alle Übungen aus unserem Buch „Schwesternbände“ auf einen Blick zusammengefasst – nach jeder Übung hast du Raum für Notizen.

Die beiden Übungen „Eine Einstimmung“ und „Finde deinen inneren Kompass“ gibt es auf unserer Website <https://schwestern-workshops.de/schwesternbände-wie-lebendige-schwestern-beziehungen-gelingen/material> auch als Audio, so kannst du dir die Übungen vorlesen lassen.

Wir wünschen dir gute Inspirationen, neue Erfahrungen und schöne Erkenntnisse.

Barbara und Cordula

Eine Einstimmung: Rückbesinnung (S. 41 oder als Audio: 13 Minuten)

Bitte setze dich bequem hin. Stelle die Füße so auf, dass die gesamten Fußsohlen den Boden berühren.

Schließe jetzt die Augen oder lass den Blick sanft auf dem Boden ruhen.

Spüre bewusst deinen Körper: Wie fühlt sich der Po auf der Sitzfläche an und dein Rücken an der Lehne?

Beobachte, wie du atmest, ohne etwas daran zu verändern. Spüre, wie die Luft ein- und ausströmt, wie sich dein Brust- und Bauchraum weitet und wieder zusammenzieht ...

Lass deine Gedanken wie Wolken durch deinen Geist ziehen, sie kommen und gehen ...

Du bist jetzt ganz bei dir und liest dieses Buch über Schwestern. Du möchtest etwas über deine Schwestern-Dynamik erfahren, wünschst dir Klärung, Lösungswege, Inspirationen.

Bereite dich innerlich darauf vor, dich durch einige Stationen deines Lebens führen zu lassen.

Schau dabei wohlwollend – aus einer gesunden Distanz – auf die verschiedenen Phasen deines Lebens:

In welchem Jahr – in welcher Region und welchem Zeitgeist – wurdest du geboren?

Du erkennst dich als neugeborenes Baby. Und du siehst vor dir deine Eltern, deine Mutter, deinen Vater und, wenn du die jüngere bist, deine ältere Schwester oder vielleicht auch andere Geschwister.

Wie war es für dich, in diese Position in deine Familie hineingeboren worden zu sein?

Du wachst heran. Siehst du dich als Kleinkind?

Vielleicht warst du im Kindergarten? Erinnerst du dich an ein Spielzeug?

Vielleicht hast du inzwischen eine Schwester bekommen oder weitere Geschwister?

Erinnere dich an deine Schulzeit, die Zeit in der Grundschule ... und später in der weiterführenden Schule ...

Du kamst in die Pubertät, wurdest eine Jugendliche und eine junge Erwachsene.

Wie war es in all diesen Phasen für dich, die älteste, mittlere oder jüngste Schwester zu sein?

Kommen dir Erlebnisse in den Sinn, die dir als negativ haften geblieben sind?

Und kannst du dich an Szenen mit deiner/ deinen Schwester/-n erinnern, die du positiv erlebt hast?

Wer von deinen (Geschwister) Schwestern stand dir nahe? Mit wem hast du dich gut austauschen

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen eBook - 20 Übungen

können? Oder ist jede eher ihren eigenen Weg gegangen, für sich geblieben?

Sieh dich als erwachsene Frau:

Du bist ausgezogen, vielleicht hast du eine Ausbildung gemacht oder studiert, du hast angefangen zu arbeiten, vielleicht eine eigene Familie gegründet, vielleicht bist du Mutter und/oder Tante geworden. Wie hat sich im Erwachsenenalter euer Kontakt und euer Verhältnis zueinander weiterentwickelt?

Wenn du mehrere Schwestern hast: Welche Beziehung ist besonders konfliktbeladen?

Welche möchtest du gern genauer betrachten?

Gab es besondere Ereignisse, einschneidende Erlebnisse und Herausforderungen, die du mit ihr oder die ihr gemeinsam meistern musstet?

Was habt ihr als Kinder oder auch später füreinander getan?

Was hast du für sie getragen? Und trägst du es vielleicht noch heute?

Was für eine Beziehung habt ihr beiden Schwestern gegenwärtig?

Gibt es ein »Päckchen«, das du aus deiner Kindheit und deiner Beziehung zu dieser Schwester mit dir herumträgst?

Aufwachphase

Bereite dich nun langsam innerlich darauf vor, wieder mit deiner Aufmerksamkeit in den Raum, in dem du sitzt, zurückzukehren, ins Hier und Jetzt.

Spüre deinen Atem, den Boden unter deinen Füßen, fühlst du den Po auf der Sitzfläche, den Rücken an der Lehne?

Strecke und rekele dich, und wenn du bereit bist, öffne sanft die Augen und blicke dich um.

Impulsfragen

- Wie hast du in dieser Rückbesinnung euer Miteinander in den verschiedenen Lebensphasen erinnert? Gab es Zeiten von Nähe, von Entfremdung und Wiederannäherung?
Erinnere dich an die beiden Schalen der Waage. Findest du dein Erleben auf einer Seite mehr wieder?
- Gibt es Erinnerungsbilder, die du besonders lebendig vor Augen hattest – in positiver oder negativer Hinsicht?
- Was hat dich beglückt, worüber freust du dich noch heute, schätzt du besonders?
- Was trägst du mit dir herum, welche Last empfindest du und gibt es so etwas wie » dein Päckchen«?

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen
eBook - 20 Übungen

Wenn du magst, notiere dir zu dem, was du in deiner Rückbesinnung vor deinem inneren Auge gesehen hast und deine Antworten auf die Fragen in dein Schwestern-Lesetagebuch.

Raum für Notizen

Übung: Wie du Glaubenssätze entlarven kannst (S. 58)

Das Erkennen von negativen Glaubenssätzen ist der erste Schritt.

1. Glaubenssätze erkennen und sich bewusst machen

Folgende Worte weisen zum Beispiel darauf hin, dass in einer Aussage ein Glaubenssatz verborgen sein könnte: immer/ alles / jeder / grundsätzlich / ständig / nie.

2. Übernommene »Wahrheiten« von anderen Menschen

»Meine Eltern und andere Bezugspersonen haben zu mir als Kind häufig ... gesagt.«

Gehen dir solche Sätze im Kopf herum? Oder auch: »Eine Lehre, die ich nie vergessen werde« ...

oder »Über mich wurde schon immer gesagt, dass ...«

3. Sprichwörter, die zum Lebensmotto werden

»Wer hoch hinauswill, kann tief fallen!« »Eigenlob stinkt!«

»Was Lieschen nicht lernt, lernt Lisa nimmermehr!«

Welche Wahrheiten von anderen Menschen und welche Sprichwörter sind eventuell zu deinem Lebensmotto geworden? Sind diese Glaubenssätze hilfreich oder bremsen sie dich? Stärken sie dich oder schwächen sie dich eher?

Überprüfe und hinterfrage, ob deine Glaubenssätze heute noch Sinn ergeben!

Sind sie wirklich, wirklich wahr?

Denn erst dann kannst du sie im zweiten Schritt in kraftgebende, bejahende Sätze umwandeln.

Raum für Notizen

Übung: Das »magische Kind« einladen (S. 61)

Wenn es dir schwerfällt, Kontakt zu deinem inneren Kind aufzunehmen, erinnere dich daran, was du als Kind gern gespielt hast, in welche Rollen und Figuren bist du dabei geschlüpft – und in welche deine Schwester?

Vielleicht sind stärkende Vorbilder dabei, sei es Ronja Räubertochter, Momo oder Hermine Granger, die Freundin von Harry Potter, dir fällt bestimmt eine eigene positive Identifikationsfigur ein. Diese verkörpern häufig Verhaltensweisen und Gefühle wie Neugierde, Mut, Unschuld, Freude, Lust, Freiheit oder Leichtigkeit.

Wie wäre es, im Kreis von Schwester(n) oder Freund*innen zum Beispiel einen Themenabend zu Pippi Langstrumpf oder deiner Lieblingsheldin zu gestalten und vielleicht dazu auch die alten Filme anzusehen?!

Raum für Notizen

Übung: Zwiegespräch mit deiner Schwester (S. 65)

Die Methode der Zwiegespräche wurde von dem Arzt und Psychotherapeuten Prof. Dr. Michael Lukas Moeller und seiner Frau Célia Maria Fatia ursprünglich für Paare und die Paarberatung entwickelt, doch sie eignet sich nachweislich für jede Art von Beziehung – auch für Schwestern. Das konntest du im Fallbeispiel miterleben. Voraussetzung ist die grundsätzliche Bereitschaft, sich einerseits der anderen ehrlich zu zeigen und andererseits der anderen genau zu lauschen. Gleichzeitig ist es immens wichtig, die Regeln einzuhalten, nicht zu unterbrechen und nicht zu bewerten!

Du möchtest es nun selbst ausprobieren? Wenn die Bereitschaft dazu bei deiner Schwester (noch) nicht da ist, ist zunächst auch eine »einseitige Öffnung« möglich: Erkläre deiner Schwester das Konzept der Zwiegespräche und sage ihr, dass *du* gern erfahren möchtest, wie *sie* eure Beziehung oder ein bestimmtes (familiäres) Ereignis erlebt hat und noch heute erlebt – und dass du dich für sie und ihr Erleben ehrlich interessierst. Sichere ihr zu (und halte dies auch ein), ihr ausschließlich zu lauschen, ohne zu unterbrechen oder zu kommentieren und ohne das Gesagte zu bewerten.

Wir benutzen hier mit Absicht nicht den Begriff »zuhören«, denn dieser enthält das Wort »zu«, das ja auch »geschlossen« bedeuten kann. Doch sind wir wirklich offen, wenn wir *zuhören*? Beim Zwiegespräch geht es ums Lauschen und *Hinhören* – es beinhaltet eine Haltung von *Hirnwendung* und wirklicher Bereitschaft und Offenheit, alles aufmerksam zu erlauschen, auch wenn das Gesagte schmerzt oder dir oder der Schwester nicht gefällt. Überprüfe also bitte vorher, ob du wirklich bereit dafür bist.

Wenn ihr unsicher seid, wie ihr beginnen könnt, hilft es, ein Fotoalbum aus eurer Kindheit als Orientierungshilfe in die Hand zu nehmen, es gemeinsam zu betrachten, und jede Schwester hat ihre Zeit, ungestört ihr Erleben zu erzählen.

Raum für Notizen

Übung: Den Platz der Schwester einnehmen (S. 76)

Suche dir einen Platz, das kann ein großes Tuch, ein Stuhl oder ein Kissen sein, der deine Schwester symbolisiert.

Schließe auf diesem Platz die Augen und stelle dir deine Schwester vor, fange mit ihrem Äußeren an, dann denke an ihre Lebensumstände.

Versuche dich in sie hineinzusetzen, indem du im Stillen oder laut sagst: »Ich bin (Name der Schwester), ich bin (...) Jahre alt und lebe in (...). Ich bin (...) von Beruf. Ich erlebe mich (...) Meine Schwester (hier nennst du deinen Namen) sehe ich (...)«

Bitte sprich (oder schreibe) alles in der ersten Person. Du verkörperst jetzt sie und siehst die Welt durch ihre Augen.

Wenn dir nichts mehr einfällt, wechsle bitte den Platz, klopf dich von oben bis unten ab und sage im Stillen: »Jetzt bin ich wieder (dein Name)!«

Schau nun, ob sich deine Sicht auf die Schwester verändert hat und welche neuen Erkenntnisse du über sie und dich selbst gewonnen hast.

Sage oder schreibe auf, was alles du jetzt in deiner Schwester siehst.

Noch eine Idee: Wie wäre es, bei eurer nächsten Begegnung von der Vorstellung auszugehen, dass du deiner Schwester zum allerersten Mal begegnest und im Grunde nichts über sie weißt. Sei neugierig – und bleib gespannt, was für einen neuen Eindruck sie auf dich macht.

Raum für Notizen

Übung: Deinen eigenen Schwestern-Stand gestalten (S. 82)

Vielleicht hast du auch Interesse und Lust bekommen, selbst einen Schwestern-Stand zu eurer Schwesterngeschichte und den Dynamiken zwischen euch aufzubauen? Bei dir zu Hause könntest du ihn, wenn du magst, über einen längeren Zeitraum stehen lassen und immer mal wieder etwas ergänzen oder umgestalten. Eventuell bekommst du beim Weiterlesen neue Ideen dazu.

Du könntest den Stand vielleicht dazu nutzen, um deiner Schwester in einem Zwiegespräch von dir und deinem Erleben zu erzählen? Wenn deine Schwester dieses Buch ebenso liest, könnte auch sie einen Stand gestalten, und ihr könntet gemeinsam darüber in einen Austausch kommen, etwa in Form eines Zwiegesprächs.

Hier geben wir dir zusätzlich noch ein paar Anregungen für die Gestaltung deines Schwestern-Standes:

- **Erinnere dich an dein persönliches Erleben: Wie war es für dich, die ältere, mittlere oder jüngere Schwester zu sein? Welche Rollenverteilungen entdeckst du? (z.B. die „Vernünftige“, die „süße Kleine“, die „Empfindliche“, die „Rebellische“ etc.)**
- **Welche Nachteile, Einschränkungen und Konflikte gab es für dich? Damals und heute?**
- **Wo und wie hast du Verbindendes, Freundschaft, Solidarität und Nähe erlebt? Damals und heute?**
- **Was habt ihr füreinander getragen? Und trägt es vielleicht noch heute?**
- **Welche Wünsche hast du heute in Bezug auf deine Beziehung/deine Einstellung zu deiner Schwester?**

Wie kannst du dein Erleben und deine Sicht auf deinem Schwestern-Stand darstellen? (Mit welchen Bildern, Zeichnungen, Symbolen, Worten, Fotos und Erinnerungsstücken...?)

Raum für Notizen

Übung: Finde deinen inneren Kompass (S. 86 oder als Audio: 10 Minuten)

Wir dürfen – und dies ist ganz und gar nicht esoterisch, sondern wissenschaftlich untermauert – unserer Herzintelligenz, allgemeiner bekannt als Bauchgefühl, vertrauen. Denn dort sitzt unser innerer Kompass. Den Zugang dazu finden wir über das Hineinspüren in den Körper, über Achtsamkeit und Mitgefühl, auch und insbesondere uns selbst gegenüber.

Kennst auch du eine innere Stimme, die häufig an dir zweifelt? Die dich verunsichert und letztendlich gar orientierungslos macht? Im Kapitel »Die Beziehungsministerin« gehen wir ausführlicher auf unsere »inneren Stimmen« und unser »Inneres Team« ein. Weißt du, wessen Stimme du verinnerlicht hast?

Ist es die deiner Mutter, deines Vaters, deiner Schwester oder eines anderen Menschen? Was sagt diese Stimme, welche Botschaften hörst du? Wenn du dich stärker damit beschäftigen möchtest, kannst du ein Symbol für diese innere Stimme wählen und sie damit näher erforschen.

Finde für dich passende Worte für das, was du abgeben möchtest. Und vielleicht kennst du auch den Ursprung und kannst diese innere Stimme dorthin zurückgeben?

Vertraue dabei deiner Intuition, deinem »inneren Kompass«!

Entscheidend ist es, den Kontakt zu *deinem* inneren Kompass wiederzufinden! Hierfür bieten wir dir die folgende Übung an und laden dich ein, wenn du magst, einen Moment innezuhalten.

Diese Übung gibt es auch auf Audio in einer ausführlicheren Variante, in der das Durchscannen des eigenen Körpers angeleitet wird:

Suche dir einen ruhigen Platz, an dem du für die nächsten zehn bis zwanzig Minuten nicht gestört werden kannst, und finde eine gute Position im Sitzen oder Liegen, in der du mit wacher Aufmerksamkeit bei dir im Hier und Jetzt bleiben kannst.

Schließe bitte deine Augen, wenn es angenehm für dich ist, und konzentriere dich auf deinen Atem. Nimm ihn bewusst wahr, ohne ihn zu verändern.

Schenke deinem Körper deine volle, wohlwollende Aufmerksamkeit – wie geht es ihm gerade? Scanne ihn einmal kurz von oben nach unten durch.

Wenn die Gedanken abschweifen, verurteile dies nicht, sondern komm liebevoll zur Körperwahrnehmung zurück. Wie fühlst du dich gerade tief in deinem Innern – wie ist deine innere Stimmung?

Erlaube dir, präsent im Gegenwärtigen zu bleiben, auch wenn sich etwas nicht so angenehm anfühlt.

Wonach ist dir gerade? – Was brauchst du jetzt? – Was würdest du dir wünschen?

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen eBook - 20 Übungen

Was ist dir jetzt wirklich, wirklich wichtig?

Lass die Fragen eine Weile wirken ... und horche in dich hinein.

Vielleicht spürst du schon recht schnell einen Impuls, dich bewegen zu wollen ...

Oder vielleicht taucht ein Bedürfnis, ein Bild, ein Gedanke auf?

Wenn du fühlst, dass es so genug ist, und du wieder »auftauchen« möchtest, atme einige Male tief und bewusst ein und aus. Rekele und strecke dich, wenn du magst. Und öffne dann langsam und vorsichtig deine Augen.

Vielleicht möchtest du jetzt etwas aufschreiben oder jemandem erzählen, was du erlebt hast.

Vielleicht bist du aber auch voller Tatendrang und möchtest direkt einen Impuls in die Tat umsetzen? Oder du möchtest es einfach nur ruhig nachwirken lassen und genießen. Alles ist gut und richtig. Vertraue und folge deinem inneren Kompass!

Raum für Notizen

Übung: Stärkung des Selbstwertgefühls (S. 96)

- Lerne deine innere Kritikerin oder Richterin genauer kennen: Stellt sie dir konstruktive, selbstkritische und selbstreflektierende Fragen oder sind es eher abwertende Aussagen, Selbstvorwürfe oder gar Schuldsprüche?
- Mache dir diese Sätze bewusst und schreibe sie auf. Denke oder suche dir für diese Stimme ein Symbol oder ein Fantasiewesen. Das kann eine kleine Hexe, Rumpelstilzchen oder ein Hammer sein – irgendetwas, was du mit Selbstanklagen assoziiert.
- Verbinde dich dann mit dem wohlwollenden Anteil in dir. Wenn es dir schwerfällt, den Zugang zu finden, hilft es, wenn du dich an Situationen erinnerst, in denen du dich über etwas, was dir gut gelungen ist, gefreut hast oder du stolz auf dich gewesen bist. Oder du denkst an etwas, was du gerne tust, wobei dein Herz aufgeht oder wofür du dankbar bist.
- Suche dir auch für diesen inneren Aspekt ein Symbol: Es kann beispielsweise eine innere beste Freundin oder eine gute Fee, eine alte weise Frau oder ein Krafttier sein. Folge deinem ersten Impuls.
- Nun schreibe bitte mit dieser dich bejahenden, wohlwollenden, groß- und warmherzigen Haltung Aussagen über dich auf.
Benutze dabei nur positive Begriffe (keine Verneinungen)! Wenn es dir schwerfällt, kannst du dir hierbei von einem dich wertschätzenden Menschen helfen lassen.
- Lass diese Sätze auf dich wirken. Um diesen wohlwollenden, energiegebenden Anteil in deinem Alltag zu stärken und dauerhaft präsent werden zu lassen, kannst du sie sichtbar aufhängen, sodass du mehrmals täglich über sie »stolperst«. Oder sprich sie dir auf dein Handy und lausche der wertschätzenden Botschaft, sooft du möchtest.
- Spüre, wie du mithilfe deiner wohlwollenden inneren Begleitung freier, versöhnlicher und letztendlich friedvoller auf dich und deine Lebenssituationen – und damit auch auf andere Menschen – blicken kannst.

Raum für Notizen

Übung: Deine Tetralemma-Aufstellung (S. 102)

Wähle eine aktuelle Frage/eine Situation, bei der du immer wieder hin- und herschwankst – wie bei einem Kippbild – und trotz großer Anstrengung zu keiner Entscheidung kommst.

1. Schreibe auf fünf verschiedenfarbige DIN-A4-Blätter die fünf Optionen des Tetralemma:

Das EINE (entweder) Das ANDERE (oder) BEIDES (sowohl als auch) KEINS VON BEIDEN (weder noch) DAS NICHT UND AUCH DAS NICHT – (etwas ganz anderes)

2. Lege die ersten vier Blätter (oder Tücher) in einem Kreuz auf den Fußboden, ein bis zwei Meter voneinander entfernt. Das fünfte legst du etwas abseits.

3. Mache dir bewusst, dass du bis hierher bemüht warst, mit deinem Kopf und deiner Ratio eine Entscheidung oder eine Lösung für dich zu finden. Du hast dir Gedanken gemacht, Pro und Kontra abgewogen, Fakten gecheckt und/oder mit anderen darüber gesprochen und bist dennoch nicht weitergekommen. Du steckst in einem Dilemma fest. Versuche jetzt – für diesen Moment – deine Gedanken loszulassen und lade deine Körperwahrnehmung ein, aufmerksam auf Veränderungen und Befindlichkeiten zu achten und deinem Bauchgefühl oder deiner Intuition zu folgen.

4. Stelle dich nun auf das erste Blatt/Tuch und benenne möglichst konkret die eine deiner beiden Optionen, als ob du diese Entscheidung so bereits schon getroffen hättest. »Ich habe jetzt entschieden, dass ...« – »Ich werde jetzt ...« Lass deinen Körper zu dir sprechen: Fühlst du eine Anspannung, Leichtigkeit, Schwere oder einen Bewegungsimpuls? Nimm wahr, was du fühlst!

5. Verlasse nun den Platz, drehe dich ein paarmal um dich selbst und stelle dich auf das nächste Blatt/Tuch »Das ANDERE«, benenne auch diese Entscheidung genau und lass – wie im Schritt zuvor – deine Körperimpulse zu dir sprechen.

6. Verlasse auch diese Option, drehe dich um dich selbst oder schüttle alles ab und betritt die dritte Möglichkeit: »BEIDES«. Halte dir ein imaginäres Stoppschild vor deinen Kopf, denn es muss hier nicht zwangsläufig eine logische Mischung der ersten beiden Optionen sein. Bleib bei deiner Körperwahrnehmung und folge deinem Bauchgefühl und deiner Intuition.

7. Wechsle bitte nun nach dem bekannten Prozedere auf die vierte Variante, das Weder-noch. Hier verabschiedest du dich von deinen beiden ersten Alternativen und verlässt die Zwickmühle. Wie fühlt sich das an? Was passiert in deinem Körper?

8. Lass deiner Fantasie freien Lauf, denn auf der fünften Option »DAS NICHT UND AUCH DAS NICHT – (etwas ganz anderes)« ist ALLES möglich: Hier darfst du deine innere Zweiflerin genauso ausschalten wie die Kritikerin oder RichterIn und träumen: Was wäre, wenn alles möglich wäre? Hier ist es ausdrücklich erlaubt, alles zu denken und zu träumen.

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen
eBook - 20 Übungen

9. Tritt auch von diesem Tuch, wenn du so weit bist, drehe dich ein letztes Mal um dich selbst oder schüttele alles ab. Dann fasse für dich deine Erkenntnisse zusammen und schreibe dir, wenn du magst, Notizen dazu auf. Ist es dir gelungen, deine Körperimpulse und Intuition sprechen zu lassen? Hast du in deinem Entscheidungsdilemma mehr Klarheit finden können? Wenn nicht, ist es nicht schlimm – es braucht auch etwas Übung. Hab bitte Geduld mit dir.

Raum für Notizen

Embodiment-Übung (S. 127)

Embodiment (deutsch: Körperlichkeit, Inkarnation) beschreibt die Tatsache, dass es eine Wechselwirkung zwischen Psyche und Körper gibt – und zwar in beide Richtungen.

Inzwischen existieren zahlreiche Untersuchungen aus der Hirnforschung und Kognitionspsychologie, die das Zusammenspiel von Denken, Fühlen und Körpergeschehen bestätigen. Unser Körper – unsere Mimik, Gestik und die gesamte Körperhaltung – reagiert automatisch auf unsere Psyche und unsere Stimmungslage und umgekehrt. Aus diesen Erkenntnissen wurden verschiedene, einfach durchführbare, aber wirksame Embodiment-Übungen entwickelt.

Bei der folgenden Übung nehmen wir gezielt Körperhaltungen ein, die für uns zu den Qualitäten passen, die wir verstärken möchten. Deshalb laden wir dich ein, zu den gefundenen Begriffen und Kraftsätzen folgende Körperhaltungen auszuprobieren.

Für mehr Klarheit: Beim lauten Sprechen des Satzes »Ich weiß, was ich will und was ich nicht will, und darf mich entscheiden!« stellst du dich hin, reckst und streckst dich und machst dich so groß wie möglich. Dieses zu voller Größe aufrichten kennen wir aus dem Tierreich, wo wir es abwertend »Imponiergehabe« nennen. Doch es ist bei Tier und Mensch äußerst wirkungsvoll, denn es bewirkt im Emotionszentrum ein Gefühl von Präsenz, Selbstbewusstsein, Energie und Kraft. Diese wiederum unterstützen uns darin, klarer sehen und entscheiden zu können.

Um Mut aufzubauen und zu stärken, wird der Satz »Ich stehe für mich ein!« durch folgende Körperhaltung untermauert: Stelle dich breitbeinig hin und spüre den Boden unter den Füßen bewusst, als wolltest du dich »erden«. Beginne nun, breitbeinig zu stampfen, fest und rhythmisch, und tanze so deinen eigenen Haka. Dieser Tanz beruht auf einem Ritual, mit dem neuseeländische Ureinwohner (Maori) früher ihren Mut verstärkt und den Gegner eingeschüchtert haben. Die Körperhaltung und Bewegung signalisiert uns und unserem Innern: Wir sind wirkungsmächtig, wir können mutig unseren Weg gehen.

Für mehr Selbstliebe: Der Satz »Ich akzeptiere und liebe mich so, wie ich bin!« lässt sich körperlich gut darstellen und verstärken: Bitte stelle dich wie zuvor aufrecht hin, die Beine fest auf dem Boden, die Wirbelsäule aufgerichtet. Hebe nun den Kopf und trage ihn auf den Schultern erhobenen Hauptes wie eine Königin, die sich ihrer Krone bewusst ist. Halte nun den Daumen hoch in einer Okay-Geste und lege die Arme um den Oberkörper, um dich selbst liebevoll zu umarmen.

Da wir dir hier die Embodiment-Übung erstmals vorstellen, haben wir die Körperhaltungen vorgegeben. Genauso oder sogar noch wirkungsvoller ist es, wenn du eigene, für dich stimmige Körperhaltungen und Gesten entwickelst, passend für deine Sätze – folge dabei deinen Körperimpulsen und deinem Bauchgefühl.

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen eBook - 20 Übungen

Wie geht es dir – spürst du nach diesem Experiment auch mehr Energie und Power?
Der Zusammenhang von Körperhaltung und Gefühl ist belegt, und doch ist es immer wieder beeindruckend, welche Wirkung solche einfachen Übungen auf uns und unsere Stimmung haben. Versuche einmal zu singen, zu hüpfen oder zu tanzen und dabei gleichzeitig traurig, depressiv oder ärgerlich zu sein! Du kannst also mithilfe deines Körpers bewusst Einfluss auf die eigene Psyche und Stimmungslage nehmen.

Raum für Notizen

Übung: Stärkung des Selbstbewusstseins (S. 137)

Schreibe dir drei bis fünf stärkende Sätze in dein Schwestern-Lesetagebuch oder auf große Blätter. Wenn dir eher deine Glaubenssätze in den Sinn kommen, die dich einschränken und belasten, dann könntest du zunächst auch die Übung »Wie du Glaubenssätze entlarven kannst« im Fallbeispiel »Die Entthronte« durchführen, soweit du sie nicht bereits gemacht hast.

Ziel ist es, stärkende Sätze für dich wie beispielsweise diese zu finden:

»Ich mache alles so gut, wie ich kann.«

»Ich bin okay, so wie ich bin.«

»Ich darf experimentieren, mich ausprobieren und dabei Fehler machen.«

Vielleicht kommen mit der Zeit neue Sätze hinzu?

Oder lass dir von lieben Freund*innen erzählen, was sie an dir mögen und schätzen!

Bitte hänge die für dich wichtigsten Sätze sichtbar an einem Ort auf, an dem du täglich mehrmals vorbeikommst, oder lege dir dein Schwestern-Lesetagebuch auf den Nachttisch!

Eine andere Idee: Du kannst diese Sätze auch ins Handy sprechen und aufnehmen, damit du sie dir jederzeit anhören kannst.

Raum für Notizen

Übung: Umgang mit Kritik (S. 142)

Weil wir alle ein Grundbedürfnis nach Akzeptanz und Anerkennung haben, fällt es vielen von uns schwer, Kritik anzunehmen. Uns gelingt es dann nicht, kritische Äußerungen zu unserem Verhalten von genereller Kritik an unserer Persönlichkeit zu unterscheiden. Dann erleben wir die Kritik als Angriff auf unsere ganze Person und starten womöglich aus einer Rechtfertigungshaltung heraus zum Gegenangriff oder ziehen uns zurück.

Wenn es uns gelingt, gar nicht erst in die Defensive zu gehen, sondern von außen auf das Schwesternverhältnis zu schauen, sind wir entspannter, und es eröffnen sich uns neue Handlungsmöglichkeiten.

Wie wäre es für dich, Kritik einmal als Geschenk oder zumindest als freundlichen Hinweis zu betrachten: Die andere sieht in diesem Moment etwas in mir, dessen ich mir selbst (noch) nicht bewusst bin!

Oder umgekehrt: Versuche die Kritik, die du selbst an deiner Schwester übst, daraufhin zu hinterfragen, ob du eventuell etwas bei dir selbst gerade nicht siehst. »Wer auf andere mit ausgestrecktem Zeigefinger zeigt, der deutet mit drei Fingern seiner Hand auf sich selbst«, sagte schon Gustav Heinemann.

Wir zeigen dir hier drei Möglichkeiten, mit Feedback oder Kritik konstruktiv umzugehen, wobei du zunächst prüfen solltest, ob du den Inhalt der Kritik, also die Botschaft, die dir übermittelt wurde, richtig verstanden hast:

- »Ja, danke für deinen Hinweis – ich nehme ihn an.« Dieser Satz passt, wenn du die Kritik akzeptieren kannst. Vielleicht bist du durch das Feedback sogar hellhörig geworden und möchtest etwas daraus lernen? Dann ist es gut nachzufragen. Daraus kann sich ein für beide Seiten hilfreiches, konstruktives Gespräch entwickeln wie beim Zwiegespräch. Ist das nicht ein Geschenk?
- »Danke. Nein, so kann ich deine Kritik (jetzt) nicht annehmen.« Wir müssen nicht jede Art von Kritikäußerung an uns heranlassen, zum Beispiel wenn sie laut oder in unangemessener Weise geäußert wird oder Verallgemeinerungen wie »immer, ständig oder nie« dabei benutzt werden. Oder ebenso nicht, wenn wir gerade aus zeitlichen oder emotionalen Gründen nicht bereit oder in der Lage dazu sind.
- »Vielleicht.« Bei dieser kurzen Antwort haben wir in diesem Moment noch kein Ja oder Nein zu dem geäußerten Kritikpunkt. Wir könnten hier auch sagen: »Danke, ich habe deine Kritik gehört und denke darüber nach.«, denn wir können nicht sofort etwas dazu sagen und brauchen Bedenkzeit.

Schwesternbande – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen
eBook - 20 Übungen

Raum für Notizen

Übung: Verhaltensmuster ändern (S. 148)

Bei dieser Übung geht es darum, deine alten Rollen- und Verhaltensweisen zu überdenken. Hierzu versuche bitte zunächst deine bisher gelebten Muster in vertrauensvollen Beziehungen aufzulockern; damit sind Beziehungen gemeint, in denen du nicht so verletzbar und dünnhäutig bist wie in denen zu deinen Geschwistern. Wenn wir festgefahrene Verhaltens- bzw. Reaktionsmuster ändern, bringt dies meist viel Bewegung in ein System. Deshalb ist es besser, ein neues Verhalten zunächst in sicheren Beziehungen zu üben.

Nehmen wir als Beispiel an, du bist meistens diejenige, die innerhalb deines Freundeskreises die Organisation für eure Treffen übernimmt. Berichte deinen Freundinnen, dass du erkannt hast, dich immer für alles verantwortlich zu fühlen. Du möchtest deshalb ab jetzt üben, dich zurückzunehmen und darauf vertrauen, dass die anderen das genauso gut können. Bitte um ihre Unterstützung und darum, dass sie dich daran erinnern sollen, wenn du doch wieder vorpreschst und Organisatorisches und andere Aufgaben an dich reißt.

Schau mal, was passiert: Wie häufig fällst du vielleicht doch noch in die Falle deiner alten Rollenmuster? Welche Erfahrungen machst du, wenn du ein anderes Verhalten zeigst? Und wie reagieren die anderen darauf?

Raum für Notizen

Methode und Übung: Das Innere Team (S. 154)

Das Modell des »Inneren Teams« wurde von Friedemann Schulz von Thun entwickelt und ist eine Abwandlung der »Parts Party« von Virginia Satir, einer Methode aus der Systemischen Familientherapie. Wir greifen diese Methode gern auf, denn das »Innere Team« ist eine Metapher, mit der es gut gelingt, die eigenen verschiedenen Persönlichkeitsanteile zu entdecken und zu nutzen.

Die »Inneren Teammitglieder« symbolisieren Aspekte unserer gesamten Persönlichkeit und zeigen sich unterschiedlich stark (laut oder leise) als Gedanke (zum Beispiel als Glaubenssatz oder Urteil), Gefühl (etwa Wut, Scham), Impuls (zum Beispiel Trotz) oder als Körpersignal (beispielsweise innere Anspannung). Damit ist nicht gemeint, dass in uns eine multiple Persönlichkeit steckt, sondern jede von uns kennt die inneren Dialoge im Kopf, wenn es beispielsweise darum geht, Entscheidungen zu fällen. Auch die »Ängstliche« und die »Mutige«, die »Innere Kritikerin«, »Innere RichterIn« und »Wohlwollende Beobachterin« sind Metaphern und Bilder unserer inneren Persönlichkeitsaspekte.

Jedes Team funktioniert in der Regel besser, wenn es eine sogenannte Teamleiterin oder zumindest eine Koordinatorin hat – so gibt es auch im Modell von Schulz von Thun diese Teamleiterin, das »übergeordnete ICH«. Sie ist die Instanz, die alle im Auge behält, aktiv eingreifen kann und »das letzte Wort hat«.

In meiner psychotherapeutischen Praxis mache ich, Cordula, seit vielen Jahren sehr positive Erfahrungen mit dieser Methode, besonders kombiniert mit Symbolarbeit, in der die Persönlichkeitsanteile mithilfe von Gegenständen oder Figuren sichtbar werden. Durch diese Visualisierung gelingt es, verschiedene Persönlichkeitsfacetten, innere Dialoge und Gedankenkarusselle gleichsam aus dem Kopf zu bekommen und aus einer wohlwollenden Distanz von außen zu betrachten. Da diese Methode bzw. Übung sehr komplex ist, beschreiben wir sie anhand der „Beziehungsministerin“ im Buch ab Seite 156.

Raum für Notizen

Übung: Freudetagebuch (S. 166)

1. Sorge, wenn es dir möglich ist, jeden Abend dafür, dich für ein paar Minuten zurückzuziehen und die folgenden Fragen (ein bis zwei der Fragen genügen) für dich zu beantworten:

- Was hat mir heute gutgetan?
- Worüber habe ich mich gefreut?
- Was ist mir gelungen?
- Wofür bin ich dankbar?

Beachte, dass kleine Details reichen, wie zum Beispiel:

»Das Lächeln der Kassiererin.«

»Habe mir heute endlich einen Zahnarzttermin geholt.«

»Ich habe Essen im Kühlschrank und ein warmes Bett.«

2. Schreibe dazu ein, zwei Sätze in ein kleines Heftchen, in deinen Kalender, in dein Tagebuch oder jeden Satz auf einen kleinen Zettel und fülle damit ein Glas oder eine »Schatzkiste«.

Stelle dir die Fülle am Ende des Jahres vor, wenn du alle Einträge überblicken kannst!

Mit einem so einfachen Ritual können wir uns einen Weg aus unserem Mangelbewusstsein heraus ebnen und in ein Gefühl von Wertschätzung, Dankbarkeit und Fülle finden.

In Momenten tiefer (Selbst-)Zweifel und Verzagtheit kannst du einen Zettel aus deinem Glas ziehen, ein bis zwei Einträge im Freudetagebuch lesen oder auch Gegenstände in deiner Schatzkiste betrachten. Schau, was dann mit dir passiert.

Raum für Notizen

Übung: Mit welchem Ohr hörst du? (S. 176)

Du kannst das, was deine Schwester dir sagt, auf sehr unterschiedlichen Ebenen empfangen und wahrnehmen, ohne zu wissen, was sie dir vielleicht eigentlich wirklich mitteilen wollte.

Um dies an einem Beispiel zu verdeutlichen: Wie verstehst du es, wenn deine Schwester sagt: »Immer muss ich mich bei dir melden!«?

Wenn du überwiegend mit dem **Appellohr** hörst, könntest du empfangen »Du sollst dich gefälligst auch mal bei mir melden!« und fühlst dich damit womöglich unter Druck gesetzt oder entwickelst Schuldgefühle.

Hörst du eher mit dem **Beziehungsohr**, könntest du den Vorwurf »Ich bin sauer auf dich, weil ich mich immer mehr um unseren Kontakt kümmere als du und du mich vernachlässigst« heraushören, dich angegriffen fühlen und dich schon einmal innerlich auf die Hinterbeine stellen.

Mit dem Fokus auf die **Selbstaussage (Selbsterkundungsohr)**, also du versuchst herauszuhören, was deine Schwester mit diesem Satz über sich selbst aussagt, wie sie sich fühlt, könntest du hören: »Ich bin enttäuscht und traurig.« Dann könntest du mit dem **Beziehungsohr** statt eines Vorwurfes dahinter vielleicht eine Wertschätzung heraushören wie zum Beispiel: »Du bist mir wichtig.« Hier wird deutlich, dass der weitere Gesprächsverlauf ein anderer wäre, als hättest du einen Vorwurf gehört.

Mit dem Schwerpunkt auf dem **Sachohr** könntest du ganz neutral empfangen: »Ja, meine Schwester meldet sich immer oder häufiger bei mir«, und du könntest sie fragen, was sie dir damit sagen möchte, bevor du meinst zu wissen, was sie dir damit sagen wollte.

Wie ist das bei dir? Hast du in den Beispielsätzen zu den vier Ohren ein »Lieblingsohr« von dir wiedererkannt und weißt schon, auf welchen ein oder zwei Ohren dein Fokus – insbesondere in der Kommunikation mit deiner Schwester – liegt?

Überlege einmal oder beobachte in nächster Zeit, welcher dein hauptsächlicher Empfangskanal ist: Mit welchem Ohr hörst du – speziell bei deiner Schwester – am meisten?

Versuche zu ergründen, was deine Schwester wirklich sagen möchte, was ihre Botschaft ist und worum es ihr wirklich, wirklich gehen könnte.

Doch für uns als Sprechende und Sendende ist es ebenso wichtig, uns bewusst zu machen, was wir der Schwester mitteilen möchten und auf welcher Ebene wir senden.

Dazu bitten wir dich, direkt im Buch die **Übung: Die Kommunikationsebenen am Fallbeispiel (S. 178)** nachzulesen.

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen
eBook - 20 Übungen

Raum für Notizen

Übung: Die Schwester aus deinen Erwartungen entlassen

Eine Vorbemerkung möchten wir dir auf den Weg geben: Wenn du es dir nicht zutraust oder andere Gründe hast, diese Übung nicht direkt mit deiner Schwester zu machen, kannst du entweder eine Freundin fragen, stellvertretend in die Rolle deiner Schwester zu schlüpfen. Oder du schreibst dir deinen Teil des Dialogs, wie du ihn dir vorstellst, auf. Anstelle deiner Schwester kannst du einen Stuhl dir gegenüber aufstellen und liest ihr – imaginär auf dem Stuhl – dann deine Äußerungen laut vor.

Denn wie im Kapitel: »Symbole und ihre Wirkungskraft« beschrieben, sind rituelle Handlungen, die authentisch und mit einer ehrlichen emotionalen Beteiligung ausgeführt werden, genauso wirksam, als wenn du tatsächlich so handelst und mit deiner Schwester real sprichst. Sag laut oder schreibe auf, dass du deine Schwester aus deinen Erwartungen entlässt, was du ihr wünschst, und äußere ehrlich deine Ängste. Das könnte beispielsweise so aussehen:

»Liebe ... (hier nennst du bitte ihren Namen), es ist Zeit, dass ich dich aus meinem Erwartungsdruck entlasse.«

»Ich wünsche dir für dich aus vollem Herzen, dass du dich entwickelst, wie es für dich richtig ist.«

»Ich will dich entlassen und habe gleichzeitig Angst, dass ich dabei einen Fehler mache oder etwas übersehe.«

»Doch ich wünsche mir für mich und für dich, dass ich dich loslassen kann, dass ich dich einfach so respektieren und lieben kann, wie du bist.«

Mit dieser Übung, nein, bereits mit der Entscheidung, diese Aussagen zu treffen, fängst du an, bei dir etwas zu verändern: Du lässt los, hörst auf zu kämpfen und vertraust stattdessen darauf, dass dies auch Veränderungen bei deiner Schwester bewirken wird. Denn sie wird sich nicht mehr unter Druck, kontrolliert, bevormundet oder ähnlich fühlen und dadurch mehr Raum haben, sich zu entfalten.

Wenn du dich veränderst, werden sich die Menschen und die Beziehungen um dich herum verändern. Oft ergibt sich dadurch ein leichter Umgang mit unterschiedlichen Nähe- und Distanzwünschen.

Raum für Notizen

Übung: Deine Gefühle ins eigene »Gasthaus« einladen (S. 189)

Das Gasthaus

»Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.

Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Kummer und Niedertracht –

auch ein kurzer Moment der Achtsamkeit kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüße und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist,

die gewaltsam alle Möbel aus deinem Haus fegt,

erweise dennoch jedem Gast die Ehre.

Vielleicht bereitet er dich vor auf ganz neue Freuden.

Dem dunklen Gedanken, der Scham, der Bosheit –

begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu dir ein.

Sei dankbar für jeden, der kommt,

denn alle sind dir zur Führung geschickt worden aus einer anderen Welt.«

Wenn dich das Gedicht von Rumi berührt, laden wir dich ein, das Gedicht zu kopieren und es irgendwo sichtbar aufzuhängen, um dich an dein inneres Gasthaus zu erinnern. Sei eine gute Gastgeberin und heiße deine Gefühle willkommen. Wie jeder Gast werden sie auch wieder gehen, und ein neuer Gast tritt vor deine Tür. Lass sie freundlich eintreten, biete einen Platz und Tee an und höre, was sie zu sagen haben. Dann verabschiede dich von ihnen und bleibe neugierig, was dann passiert.

Raum für Notizen

Übung: Deine Inneren Helferinnen finden (S. 193)

Überlege dir bitte, welche Situation dich belastet oder dir bevorsteht und was du tun oder verändern möchtest. Sei dabei möglichst konkret. Geht es zum Beispiel um ein klärendes Gespräch, das du mit deiner Schwester führen möchtest? Oder darum, deinen Frieden mit der Situation zu machen, wenn kein Kontakt möglich ist – oder worum geht es dir?

- Beschreibe deine eigene Situation genau und suche dir ein Symbol dafür.
- Welchen Wunsch hast du?
Was möchtest du erreichen in dem Verhältnis zu deiner Schwester oder bei dir selbst?
- Überlege dir eine Eigenschaft, die dir in dieser Situation helfen könnte. Was brauchst du?
- Finde für die gefundene Eigenschaft ein Symbol. Gibt es ein Ding, eine reale oder imaginäre Person, ein Wesen, ein Tier oder Ähnliches mit dieser Eigenschaft, welche(s) dies treffend für dich symbolisiert?
- Welche Eigenschaften könnten dich in dieser Situation außerdem noch unterstützen, finde dazu Symbole für Helferinnen, die diese Eigenschaften verkörpern.
- Suche dir auf diese Weise drei bis vier Helferinnen-Symbole.
- Wähle ein Symbol für dich. Platziere dieses stellvertretend für dich sowie die gefundenen Unterstützerinnen so in einen markierten Raum, wie es sich für dich stimmig anfühlt. Das Symbol für deine Situation positionierst du außerhalb. Mit deiner Perspektive von außen betrachtest du nun deine aufgestellte Wunschsituation von allen Seiten. Ändere die Positionen der Symbole, bis du zufrieden bist.
- Stelle dich danach selbst an die Stelle deines Symbols und schau um dich herum deine inneren Helferinnen an – vielleicht möchtest du von hier aus noch einmal etwas verändern? Wenn alles so für dich stimmig ist, lass es auf dich wirken und nimm die Wirkung tief in dich auf.
- Stelle dir die anfangs beschriebene Situation vor und imaginiere, wie du mithilfe deiner inneren Helferinnen (Eigenschaften) die bevorstehende Herausforderung meisterst.
- Dann verlässt du diese Aufstellung und kehrst in dein jetziges Leben zurück.

Vielleicht magst du hier oder in dein Schwestern-Lesetagebuch etwas dazu aufschreiben, zeichnen/malen, ein Foto davon einkleben oder etwas anderes?

Schwesternbände – Wie lebendige Schwestern-Beziehungen gelingen
eBook - 20 Übungen

Raum für Notizen

Übung: Den Kreis schließen (S. 213)

- Kannst du dich noch an deine eigene Rückbesinnung in der Einstimmungsübung erinnern? Wie wäre es, wenn du dir jetzt noch einmal dafür Zeit nimmst und schaust, ob – und wenn ja, wie – sich dein Blick auf die verschiedenen Phasen deiner persönlichen Schwestern-Dynamik (vielleicht) verändert hat?
- Gibt es Erkenntnisse in deinem Schwestern-Lesetagebuch?
- Und wenn du dir zu Beginn deines Prozesses mit diesem Schwesternbuch ein Symbol ausgesucht hast: Schau es dir bitte jetzt noch einmal genauer an, ob sich an der Bedeutung, die du ihm gegeben hast, etwas verändert hat.
Wenn nicht, ist es auch gut – alles kommt zu seiner Zeit.

Raum für Notizen

P.S.: Alle Literaturangaben zu unseren Übungen findest du im Buch „Schwesternbände“ ab Seite 233