

Luise Reddemann

Eine Reise von 1000 Meilen  
beginnt mit dem ersten Schritt

## Das Buch

Der erste Schritt ist nicht immer einfach. Wenn wir uns niedergeschlagen fühlen, wenn Sorgen uns belasten, dann entsteht manchmal das Gefühl festzustecken. Luise Reddemann hat viele Menschen auf dem Weg aus der Dunkelheit begleitet – und bemerkt, dass für jeden und jede der erste Schritt anders aussehen kann. Manche brauchen eher Ruhe, andere Power und Aktivität. Umso bedeutsamer ist es herauszufinden, was für einen selbst wichtig und richtig ist. Und der Weg zu dieser Erkenntnis gestaltet sich für alle ähnlich: Es gilt, sich auf das Gute, das Gelingende zu besinnen, anzuknüpfen an Erfahrungen, mit denen wir einverstanden sind. Denn nichts ist nur schwarz. Entdecken wir die Nuancen, können wir langsam die Reise in eine hellere Zukunft beginnen. Hin zu unseren inneren Ressourcen, zu Lebensfreude und Kraft. Dabei helfen uns nicht nur Methoden und Übungen, sondern auch die letztendliche Gewissheit, dass wir uns getragen fühlen können. Luise Reddemann integriert die Spiritualität ganz bewusst in ihr Konzept – aus ihrer langjährigen Erfahrung als Ärztin und Psychotherapeutin heraus. So ist ein einfühlsamer Wegbegleiter entstanden, der sich längst als Klassiker etabliert hat.

## Die Autorin

Prof. Dr. med. Luise Reddemann ist Psychoanalytikerin, Fachärztin für Psychotherapeutische Medizin und erfolgreiche Buchautorin. Viele Jahre leitete sie die Klinik für psychotherapeutische und psychosomatische Medizin des Ev. Johannes-Krankenhauses in Bielefeld. Ihr Interesse galt von Anfang an der Behandlung von Menschen mit Traumatisierungen. Im Laufe der Zeit entwickelte sie daraus die „Psychodynamisch Imaginative Traumatherapie“ (PITT).

Luise Reddemann

# **Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt**

Seelische Kräfte entwickeln und fördern

**HERDER** 

FREIBURG · BASEL · WIEN

*Für Heiner*



Taschenbuchausgabe 2020

Titel der Originalausgabe:

Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau 2004

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Verlag Herder

Umschlagmotiv: © sharply\_done / iStock / Getty Images

Herstellung: GGP Media, Pößneck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-451-03254-7

# Inhalt

<b>Einleitung</b>	9
<b>Liebevoll annehmen, was ist</b>	15
Wenn Sie das Gefühl haben, »am Boden« zu sein	15
Sich das Klagen erlauben	20
Der nährnde Aspekt von Krankheit und Leid	22
Die Unmessbarkeit von Leid und Leiden	23
Perspektivenwechsel	24
Die Relativität des Zeiterlebens	26
Akzeptanz entwickeln	27
Segensworte finden	28
Eine persönliche Bilanz ziehen	31
Die richtige Zeit wahrnehmen	33
Bedingungen für Veränderungen schaffen	34
<b>Innere Kräfte entwickeln und stärken – Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt</b>	37
Mut	38
Herz und Verstand	40
Wiederholen und Üben	42
Freude und Freuen	43
Freude als Weg	44
Lachen	49
Schönheit	49
Merken und Achtsamkeit	50
Anfängergeist	55
Gegenwärtig sein	56
Sich selbst beobachten	56

Einstellungen verändern	57
Annahme	60
Nachgeben	61
Alles geht vorüber	62
Besonnenheit	62
Entschlossenheit und Willenskraft	63
Denkmuster bewusst machen	64
Verändern	67
Mühelosigkeit	70
Einfachheit	71
Die Bereitschaft, sich helfen zu lassen	72
Die einfachen Dinge des Lebens	74
Faulheit	75
Engagement	76
Hoffnung	77
Demut	78
Selbst- und Menschenbilder	78
Selbstheilung	81
Die innere Heilerin/der innere Heiler	82
Schuld- und Schuldgefühle	86
Grenzen	90
Kampfgeist	93
Nein sagen	94
Ja sagen	95
Mitgefühl und Mitleid	95
Barmherzigkeit	97
Wärme	98
Solidarität	98
Innere Bilder und Vorstellungskraft	99
Vorstellungskraft nutzen	102
Visionen	103
Intuition	112
Inspiration	112

Kreativität	113
Originalität	115
Authentisch sein	115
Was uns daran zu hindern scheint, unser volles Potenzial zu leben	116
Gelassen sein	118
Wohlwollen	120
Stolpersteine	123
Heilsame und unheilsame Worte	127
Handlungen	129
Gewohnheiten	131
Der Stein-ins-Wasser-Effekt	132
Stille	132
Spiritualität	134
Liebe	134
Dankbarkeit	136
Natur	137
Pausen	138
<b>Was in schwierigen Situationen wichtig sein kann</b>	141
Resilienz	142
Salutogenese	143
Flow	144
<b>Hilfe in schwierigen Situationen</b>	147
Wie kann man mit Angst besser umgehen?	147
Was hilft gegen Niedergeschlagenheit?	154
Wie kann man geschickter mit Wut umgehen?	155
Wie kann man Humor entwickeln?	158
Wie kann man mit Konflikten besser fertigwerden?	158
Wie kann man loslassen und abschiedlich leben?	160
Wie kann man mit Trauer fertigwerden?	162
Wie kann man Klagen in Wünsche verwandeln?	164

Wie kann man das Selbstwertgefühl verbessern?	165
Was kann helfen, um Grenzen besser ziehen zu können?	167
Wie kann man mit Schmerzen umgehen?	170
Wie kann man dem »inneren Kind« helfen?	171
<b>Zum Schluss und zum Dank</b>	<b>173</b>
<b>Literatur</b>	<b>176</b>
<b>Quellenhinweise</b>	<b>176</b>



## Einleitung

Dieses Buch soll Menschen, die Schweres erlebt haben und die Unterstützung suchen, helfen, wieder Boden unter die Füße zu bekommen. Es kann keine Therapie ersetzen, dort, wo sie nötig ist, sie aber unterstützen.

Während man sich seit dem Aufkommen der wissenschaftlichen Medizin überwiegend mit dem Kranken, der Pathologie, also der Lehre vom Krankmachenden, beschäftigte, wird zunehmend ein uraltes Wissen wiederentdeckt, nämlich das der Widerstandskräfte. Seelische Widerstandskraft ist das Zauberwort, das erklärt, warum manche Menschen auch mit extremen Belastungen fertigwerden, unter denen andere zu zerbrechen scheinen.

Die gute Nachricht dabei ist, dass man Widerstandskraft erwerben, genauer: einüben kann, denn es handelt sich bei genauer Betrachtung um ganz »normale« Dinge, wie mutig sein, Geduld haben, die richtigen Dinge zur richtigen Zeit tun usw. Oft hat es mit Nichtwissen zu tun, mit dem Festhalten an wenig nützlichen Vorstellungen und Konzepten, wenn diese Kräfte sich nicht entfalten.

Als junge Ärztin habe ich nichts über *Resilienz* – das ist das Fachwort für Widerstandskraft – gelernt, auch nicht über den Schwesterbegriff *Salutogenese*, das ist die Lehre von den Bedingungen, die gesund machen oder Gesundheit erhalten. Immer noch erfahre ich, dass vielen meiner Kolleginnen und Kollegen diese Begriffe fremd sind.

Dennoch kennt jede Ärztin und jeder Arzt Patienten, die auch von schwersten Leiden genesen, die mit schweren Schicksalsschlägen fertigwerden. Ist die Frage nicht inte-

ressant, welche Bedingungen es sind, die dazu beitragen, dass diesen Menschen das gelingt? Wenn man untersucht, was Menschen hilft, zu genesen und zu heilen, kann man Menschen auch helfen, dieses Wissen anzuwenden.

Es sei aber betont, dass dieses Wissen nicht dazu missbraucht werden sollte, Menschen zur Selbstoptimierung zu zwingen, um damit von Ungerechtigkeit und sozialer Ungleichheit abzulenken.

Aaron Antonowsky war einer der Urväter der Forschung zu Resilienz, und er hat gefordert, dass wir uns in der therapeutischen Arbeit auf die Stärkung der gesunden Anteile eines Menschen konzentrieren und uns vom alleinigen Kampf gegen das Kranke abwenden. Auf ihn beziehe ich mich genauso wie auf die Heilerin Susun Weed, deren Buch »Heilweise« eine große Bereicherung für mich darstellt. Sie bezieht sich auf die uralte Tradition der Weisen Frauen. Die Weisen Frauen haben ihr Wissen mündlich weitergegeben, deshalb ist vieles davon in Vergessenheit geraten. Dennoch ist es vorhanden und kann wieder zum Leben erweckt werden. Weed geht noch über Antonowsky hinaus, wenn sie empfiehlt, dass wir alles in »Nahrung« für uns verwandeln können, auch das Schmerzliche. Darauf werde ich ebenfalls immer wieder zurückkommen. Schließlich fühle ich mich besonders von einer Sichtweise inspiriert, dass wir eigentlich vollkommen sind und dass es die Momente der Freude und der Inspiration sind, in denen wir unserer Vollkommenheit begegnen können. Diese grundlegende Einstellung wird ebenfalls meine Überlegungen begleiten.

Ich schreibe in diesem Buch auf, was ich in den letzten Jahren durch die Arbeit mit meinen Patientinnen und Patienten erfahren und gelernt habe. Ihnen habe ich am meisten zu danken. Bereitwillig haben sie mir ihr Wissen, ihre Fragen, ihre Zweifel und ihre Erfahrungen zur Verfügung

gestellt, und bereitwillig haben sie Dinge erprobt, die ich ihnen vorschlug, so dass daraus immer wieder neue Erfahrungen für sie und mich wurden, über die ich jetzt berichten kann.

Als ich dieses kleine Buch begann, hatte ich kurz zuvor die Leitung einer Klinik beendet und damit auch die Begleitung vieler Patientinnen und Patienten. Das Büchlein war auch als eine Art Abschiedsgeschenk und Dank gedacht. Es ging mir darum, in einfachen Worten Dinge zu erklären, die mir am Herzen lagen: dass man auf sich selbst hören sollte, dass es helfen kann, mit sich selbst geduldig zu sein, dass Innehalten – statt des damals immer mehr in Mode kommenden Begriffs der Achtsamkeit – hilfreich ist, und dass man erst dann, wenn man innehält etwas über sich selbst gründlicher erfahren kann.

»Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt« hat inzwischen mehr Menschen erreicht, als ich erwartet habe. Es scheint eine gute Unterstützung dabei zu sein, sich in kleinen Schritten intensiver mit sich zu beschäftigen. Denn meine Idee war es auch, kleine Anregungen zu geben, so dass diese aufgegriffen werden konnten und nicht sofort ein Gefühl der Überforderung aufkommen musste.

Was ich hier zu Papier gebracht habe, ist nicht als Ratgeber gedacht, sondern als ein freundlicher Begleiter, den man gelegentlich oder regelmäßig bitten kann, hilf mir, etwas über mich herauszufinden. Ich möchte der Leserin bzw. dem Leser Mut machen, einen ureigenen Weg zu finden.

Jeder Mensch ist einmalig. Deshalb kann es nichts geben, was immer für alle gilt. Dennoch kann man auch aus Erfahrungen anderer und auch von der Forschung auf bestimmten Gebieten lernen oder sich etwas anschauen. Prüfen Sie,

was Sie für sich verwenden können auf Ihrem Weg zu mehr seelischer Widerstandskraft. Lesen Sie das Buch ganz so, wie Sie möchten. Vom Anfang bis zum Schluss oder nach Stichworten. Oder Sie schlagen irgendeine Seite auf und schauen, ob Sie dort etwas für Sie Brauchbares entdecken.

Wichtig ist, dass Sie das eine oder andere ausprobieren.

Ich nenne es Innehalten, wenn ich Ihnen vorschlage, etwas auszuprobieren. Meist geht es darum, Dinge genauer wahrzunehmen, genau hinzusehen. Dazu braucht es die Bereitschaft, innezuhalten.

Wenn Sie alles in diesem Buch erproben wollen, was ich Ihnen vorschlage, wird das einige Zeit beanspruchen. Haben Sie also bitte Geduld. Wählen Sie das aus, was Ihnen spontan zusagt.

Ich empfehle Ihnen, konzentrieren Sie sich eher auf die Dinge, die Ihnen leicht fallen, und kümmern Sie sich nicht andauernd um Ihre Schwächen. Die werden dann oft wie von selbst milder. Ähnliches steht auch bereits im Weisheitsbuch des I Ging, das vor tausenden von Jahren entstand: Wie überwindet man das »Böse«? Durch beharrliches Tun des »Guten«. (Die Anführungszeichen stammen von mir. Prüfen Sie für sich, was für Sie das »Böse« bzw. das »Gute« ist.)

Sowohl die Forschungsergebnisse der »Positiven Psychologie« wie die der Resilienz- und Salutogeneseforschung, die sich alle mit dem beschäftigen, was Menschen hilft, gesünder und stärker zu werden, untermauern vieles, was ich im Lauf der Jahre in der praktischen Arbeit mit meinen Patientinnen und Patienten gefunden habe.

Das Buch ist in drei große Abschnitte gegliedert. Im ersten geht es darum, das, was ist, liebevoll anzunehmen, im zweiten eher um grundlegende Möglichkeiten, innere Kräfte zu

entwickeln und zu stärken. Im dritten sollen einzelne Themen, die Patientinnen und Patienten von mir immer wieder für wesentlich gehalten haben, angesprochen werden, darunter auch einiges Grundlegende zu den Begriffen Resilienz, Flow und Salutogenese.

Wahrscheinlich ist alles, was uns heute helfen könnte, schon einmal gedacht, gesagt, aufgeschrieben und getan worden. Mir erscheint es ermutigend, mir vorzustellen, dass und wie viele andere vor mir sich ähnliche Fragen gestellt haben, von ähnlichen Nöten geplagt waren und ihre Antworten gefunden haben. Daher schreibe ich Ihnen auch Texte auf, die für mich inspirierend sind. Vielleicht sind sie es auch für Sie.

Weil schon so vieles, wenn nicht alles, gesagt wurde, gebe ich Ihnen am Ende des Buches Empfehlungen zum Weiterlesen und Vertiefen.

Bitte bedenken Sie auch: Leben lernt man nicht aus Büchern, Leben lernt man dadurch, dass man lebt. Und das tun Sie so oder so. Wenn Sie es bewusster und leichter tun wollen, finden Sie hier einige Anregungen.

Ich wünsche Ihnen alles Gute!



## Liebevoll annehmen, was ist

### Wenn Sie das Gefühl haben, »am Boden« zu sein

Vielleicht ist es dieses Gefühl, diese Erfahrung, die Sie veranlasst hat, zu diesem Buch zu greifen.

Es könnte sein, dass ich Ihnen Dinge sage, die Sie längst wissen. Es könnte auch sein, dass ich hier einiges zur Sprache bringe, was Sie verwundert oder sogar bestürzt. Deshalb bitte ich Sie, betrachten Sie meine Worte als Anregungen, die Sie annehmen, aber genauso gut ablehnen können. Nur Sie allein wissen, was jetzt in diesem Moment für Sie richtig und hilfreich ist. Menschen sind sehr verschieden, es gibt nicht *den* Weg für alle. Auch mein Wissen und meine Erfahrungen sind beschränkt, deshalb kann es sehr gut sein, dass ich Sie überhaupt nicht erreichen kann, weil Sie Dinge erfahren und erlebt haben, die ich nicht kenne.

In diesem Kapitel, aber auch später immer wieder, werde ich jeweils zwei Seiten einer Medaille darstellen. Das wird Sie vielleicht zu der Frage veranlassen: »Was ist denn jetzt richtig?« Meine Antwort: Vermutlich *sowohl das eine wie das andere*. Als Menschen leben wir in der Dualität und in der Polarität der Dinge. Dualität und Polarität lassen sich – vorübergehend! – auflösen, wenn wir erleben können, dass beides zusammengehört, aber nicht dadurch, dass wir den einen oder den anderen Teil aus unserem Bewusstsein verbannen.

Dazu eine kleine Geschichte, die ich sehr mag:

Ein Mann und eine Frau kommen zum Rabbi, weil es schlecht steht um ihre Ehe. Erst beklagt sich der Mann, und der Rabbi sagt: »Du hast Recht.« Dann beklagt sich die Frau, und der Rabbi sagt: »Du hast Recht.« Da sagen beide: »Rabbi, du bist verrückt.« Da sagt der Rabbi: »Ihr habt Recht.«

Es braucht also ein wenig Bereitschaft zum Verrücktsein – nämlich, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu betrachten, eben zu ver-rücken, um neue Erkenntnisse zu gewinnen.

Beide haben Recht, sie sehen aber nicht das Leiden des anderen, weil sie ganz auf ihr eigenes fixiert sind, und genau dadurch befinden sie sich in einer scheinbar unauflösbaren Situation.

Unsere innere Situation lässt sich damit vergleichen: Wir haben kein Verständnis für die andere Seite in uns. Der gesunde Teil will oft nichts von dem kranken Teil und dessen Potenzial wissen, der kranke aber häufig auch nichts von den Möglichkeiten der gesunden Seite. Können wir anerkennen, dass beide Seiten Recht haben, erschließen sich uns neue Möglichkeiten.

### *Keine Verurteilung*

*Wenn Sie sich am Boden fühlen, bitte ich Sie zuallererst: Verurteilen Sie sich nicht dafür. Auch wenn Sie nicht verstehen, warum es so ist, auch wenn Ihnen andere sagen, Sie hätten dieses oder jenes tun oder lassen sollen, dann wäre alles anders: Verurteilen Sie sich nicht!*

Weiter unten werde ich erklären, warum wir verurteilen, dennoch ist es selten hilfreich.