

## 8. Seinen Werten folgen

*"Meine Schmerzen kommen mir vor wie eine Krake, die mit ihren langen Tentakeln allen wichtigen Bereichen in meinem Leben immer mehr die Luft abwürgt. Egal, wie sehr ich mich dagegen ansteme, der Schmerz macht sich immer breiter. Was bleibt da noch übrig?"*

Stellen Sie sich vor, Sie wollen eine Reise antreten und suchen deshalb ein Reisebüro auf. Auf die Frage, wo denn die Reise hingehen soll, antworten Sie: „Nur weg von hier!“ Damit könnte der Reiseagent wohl wenig anfangen. Weiß er doch nicht, welches Reiseziel Ihnen prinzipiell gefallen würde – eher die Berge oder das Meer, eher ruhig oder eine Städtereise?

Auf die Schmerzen übertragen, kann das heißen: Anstatt zu sagen „Ich möchte weniger Schmerzen haben“, wäre das Ziel „Ich möchte wieder mit meinen Enkelkindern Ball spielen können“ viel konkreter und richtungsweisender. Solche konkreten Ziele haben den Vorteil, dass sie überprüfbar sind und uns ein positives Gefühl vermitteln.

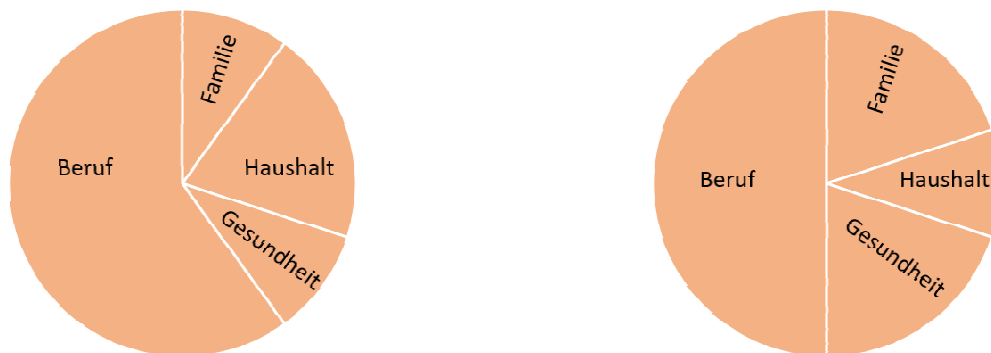
Mit den hartnäckigen Schmerzen finden Sie es möglicherweise gar nicht so leicht, darüber nachzudenken, welche Richtung Sie Ihrem Leben geben wollen. Der Schmerz drängt sich immer wieder in den Vordergrund und die Gedanken drehen sich hauptsächlich darum, wie Sie ihn loswerden. Doch je mehr Sie sich in diesen Kampf gegen den Schmerz hineinziehen lassen, umso mehr Macht gewinnt er über Sie. Dieser Kampf bindet Zeit und Energie und es besteht die Gefahr, dass er Sie immer weiter wegführt von dem, was Ihnen im Leben eigentlich wichtig ist.

Auch wenn es anfangs vielleicht schwer vorstellbar ist: Den Kampf gegen die Schmerzen zu beenden kann, wie es im Kapitel Die Schmerzen annehmen (Verweis) beschrieben wird, eine Befreiung sein. Erst dann kann sich der Blick wieder weiten für die Dinge, die das Leben wertvoll und lebenswert machen. Und es wird klarer, welchen Lebensbereichen Sie entsprechend mehr Zeit und Energie widmen möchten.

### Übung: Womit ich meine Zeit verbringe

Einen guten Überblick darüber, wie Sie ihre Zeit aktuell verbringen, können Sie sich verschaffen, indem Sie einen „Zeitkuchen“ anfertigen. Zeichnen Sie dafür einen Kreis auf ein Blatt Papier. Hier tragen Sie ein, in welche Lebensbereiche Sie die meiste Zeit investieren.

Sind Sie zufrieden mit dem, was Sie sehen? Möglicherweise fällt Ihnen bei der Übung auf, dass Sie bestimmten Lebensbereichen noch zu wenig oder auch zu viel Beachtung schenken. Zeichnen Sie deshalb einen zweiten „Zeitkuchen“ und berücksichtigen Sie dabei Ihre persönlichen Prioritäten und Wünsche. Hier ein Beispiel:



Möglicherweise kennen Sie folgendes Sprichwort: "Wer sich gesund fühlt, hat tausend Wünsche. Wer sich krank fühlt, hat dagegen nur einen Wunsch." Fragen Sie sich selbst: was hat mir früher Freude bereitet? Was könnte ich heute wieder einmal tun? Was wollte ich eigentlich schon immer einmal machen? Trauen Sie sich, Ihren Wünschen nachzugehen!

Auch wenn Sie nicht sofort und alles umsetzen können, sind vielleicht schon erste Schritte in Richtung Ihres Wunsches möglich und währenddessen tun sich weitere Möglichkeiten auf. Damit entwickeln Sie Ihren ganz persönlichen "inneren Kompass".

„Der Weg entsteht im Gehen.“