

## 7. Mandala des Reichtums

Gerade in sozialen Berufen hört man häufig von anderen „Du musst dich besser abgrenzen!“, „Du musst Distanz wahren!“ oder ähnliches. Tatsächlich stellt sich dabei die Frage, wie genau man das denn machen soll. Vielleicht hängt die Fähigkeit, dich stimmig von anderen abzugrenzen, auf dich aufzupassen, auch davon ab, ob du dich selbst und deinen inneren Reichtum wertschätzt. Mit der folgenden Übung kannst du versuchen, deine Grenzen ein wenig zu konkretisieren.

Es wird bunt: Für diese Übung benötigst du ein möglichst großes Blatt Papier und verschiedene Stifte/ Farben/ Collagematerial deiner Wahl. Wenn du möchtest, kannst du dir zusätzlich eine behagliche Atmosphäre schaffen, indem du z.B. deine Lieblingsmusik anmachst oder einen Becher mit deinem Lieblingstee trinkst.

Das Mandala ist eine kreisförmige Darstellung, die vor allem in der buddhistischen Kunst sehr verbreitet ist. Das Auffallende daran ist, dass die Kreismitte durch die Umgebung besonders hervorgehoben und gewürdigt wird.

Als erstes zeichnest du auf dein Blatt mit einem dünnen Stift einen großen Kreis. In der Mitte des großen Kreises gestaltest du nun dich selbst als Mittelpunkt, mit Farben, Bildern, Symbolen, wie es dir gefällt. Du bist jetzt der kleine Kreis, der die Mitte des großen Kreises und damit den Ausgangspunkt des Mandalas bildet.

Wähle nun fünf Personen, Eigenschaften, Dinge, Ressourcen aus, die dir eigen und sicher sind. Die zu dir gehören und dir wichtig und ganz wesentlich sind. Nimm diese mit in deinen Raum des Reichtums, indem du sie in den großen Kreis aufmalst, schreibst, klebst, gestaltest. Du kannst deiner Fantasie und deiner Kreativität freien Lauf lassen... Lass dabei zwischen dem kleinen und dem großen Kreis, genauso wie am äußeren Rand des großen Kreises einige Zentimeter Platz.

Wenn dir so gar keine persönlichen Reichtümer einfallen, warte einfach ein wenig, bis sich die Blockade löst. Oder du sprichst mit anderen Menschen darüber und lässt dir die Reichtümer, die sie in dir sehen, schenken.

Fallen dir viel mehr Reichtümer ein, musst du dich entscheiden und eine Wahl treffen.

Als nächsten Schritt gestaltest du jetzt die Zwischenräume und Verbindungen, sowohl zwischen den fünf Reichtümern, als auch zwischen dir in der Mitte und deinen Reichtümern. Fülle also den leeren Raum zwischen den beiden Kreisen mit Farben, Mustern, Elementen, was auch immer sich für dich passend und stimmig anfühlt.

Jetzt fehlt noch die Grenze nach außen. Gestalte nun den Rand, die Umhüllung, den Rahmen deines Mandalas. Du kannst dafür Farben und Formen nutzen, wie es dir angemessen erscheint. Du kannst die Abgrenzung so offen oder geschlossen, so dick oder dünn, so einheitlich oder bunt machen, wie es deinem Mandala gebührt.

---

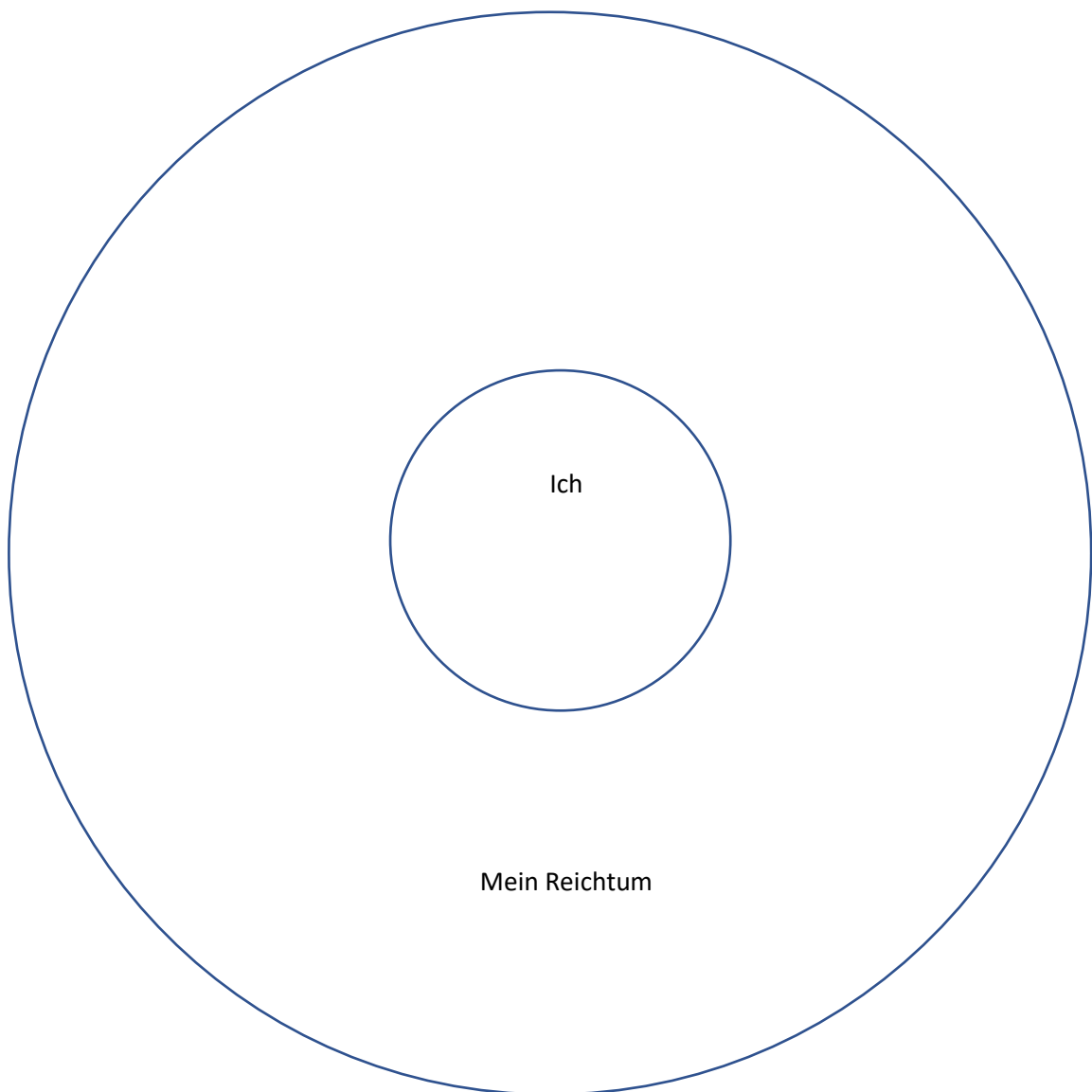
### Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin

Hier geht es um persönliche Grenzen. Diese können durchlässig oder bewehrt sein, flüssig und beweglich wie Wasser oder fest und stachelig sein. Vielleicht gestalten sich dein Grenzen an unterschiedlichen Stellen im Kreis auch unterschiedlich, je nachdem, was sich hinter ihnen innerhalb des Kreises befindet? Vielleicht kann an deiner Grenze auch an manchen Stellen etwas in den Kreis hineinkommen und an anderen wieder hinaus gehen? Nehme dir die Zeit, deine Grenzen konkret und differenziert darzustellen.

Nun kannst du dein Mandala ganz auf dich abgestimmt befragen, wie du dich passend und selbstfürsorglich gegenüber anderen Menschen abgrenzen kannst. Wogegen möchtest du dich abgrenzen? Und wogegen nicht? Gegen wen brauche ich abgrenzenden Schutz? Wem gegenüber kann ich die Grenzen eher öffnen? Und wie genau kann ich das, was ich möchte, bewirken?



---

Quellen:

Zito, Dima/ Martin, Ernest (2021) Selbstfürsorge und Schutz vor eigenen Belastungen für Soziale Berufe, 1.Aufl., Weinheim

Baer, Udo (2016) Selbstfürsorge- wie Helfende das Helfen gut überleben, 1.Aufl., Berlin