



Praxis für Integrative Gestalttherapie

Psychotherapie / Beratung / Supervision

Christine Gross
Psychotherapeutin

Tel/Fax: +43 (0)7672/25802
Mobil: +43 (0)676/3175746
mail: christine.gross@aon.at
web: www.christine-gross.at

Dr. W. Kienzlstrasse 6
A - 4840 Vöcklabruck



Wenn die grauen Nebel kommen.... 1

..... kommen sie fast für jeden unweigerlich auch über Seele und Gemüt. Nicht nur draußen wird es dumpf, unfreundlich und grau, auch in den meisten Herzen und Hirnen ziehen Wolken ein, die nicht einfach nur mit einem "mir geht es von Tag zu Tag besser und besser" oder durch diszipliniertes Sich-Zusammenreißen vertrieben werden können.

Das Schlimme für die meisten Betroffenen ist: genau sagen, was eigentlich los ist, kann keiner so recht. Jedes Jahr geht es um Herbst/Winter herum vielen ähnlich, egal wie alt, krank/gesund, arm oder reich sie sind.

Vorausschicken möchte ich, daß ich an dieser Stelle nicht rede von ernstern psychischen Erkrankungen, die in psychotherapeutische Behandlung gehören,- da liegt die Sache etwas anders, aber keineswegs aussichtslos. In einem solchen Fall ist der wichtigste Schritt der hin zu einem professionellen Berater/Therapeuten. Haben Sie keine Scheu davor,- Therapeuten sind fast immer Menschen, die solche Zustände aus eigener leidvoller Erfahrung kennen, die (hoffentlich) gelernt haben, damit umzugehen, Krisen als Chancen zu sehen und die dadurch imstande sind, Sie Schritt für Schritt aus dem „Loch“ herauszubegleiten, sodaß Sie am Ende davon sogar noch profitieren.

Ich möchte hier in meinen Tips von ganz normal gesunden Menschen sprechen, die in der grauen Zeit sowas wie eine depressive Phase erleben, egal, wie gut es ihnen im Außen gehen mag. „Nur“ ein paar Ideen, die sich in der Praxis bewährt haben, auch wenn sie vielleicht etwas ungewöhnlich klingen. Die ausführliche Theorie dazu würde diesen Rahmen sprengen. Aber wenn Sie interessiert sind: Fragen Sie nach!

Sie werden keine Wunder- und keine Allheilmittel finden, aber vielleicht die eine oder andere Anregung, die für Sie funktioniert, und die es Ihnen ein kleines bißchen leichter macht, heiter und gelassen durch die naßkalte dunkle Zeit zu kommen.

Hausapotheke für die trüben Tage - Teil 1

1

Einer der wesentlichsten Ratschläge, die man geben kann, wenn es innen finster wird: geben Sie sich selber die Erlaubnis: "Es darf sein, daß es mir im Moment nicht gut geht!" Das klingt recht einfach, ist es aber nicht. Auch weil viele Menschen fürchten, daß alles noch schlimmer wird, wenn man sich nicht zusammenreißt. Die Praxis schaut anders aus: alles, was ich versuche zu verdrängen, kommt unweigerlich beim Hintertürl mit voller Kraft wieder herein. Alles, was ich mir genau ansehe und dadurch vertraut mache, verliert seinen Schrecken.

Wenn uns das Leben so sehr durcheinanderschüttelt, will es uns auf etwas aufmerksam machen: Es ist an der Zeit, wieder einmal ein wenig nach innen zu gehen, zu überprüfen, was wirklich wichtig ist und sich auch wieder mit den Dingen zu befassen, die man nicht messen und wiegen kann.

Schauen Sie in die Natur: vielleicht erwischt es uns zu Winterbeginn deswegen immer wieder und jedes Jahr ein bißchen mehr, weil wir die natürlichen Abläufe der Jahreszeiten nicht mehr mitvollziehen und irgendwie versuchen, sie alle möglichst gleich zu machen: daß es Tomaten und Bananen z.B. inzwischen das ganze Jahr über zu kaufen gibt, ist schon selbstverständlich geworden. Was wir dadurch verloren haben, wird uns erst langsam deutlicher. Denn: Alles hat seine Zeit,- das lesen wir schon in der Bibel. Der Übergang Herbst/Winter ist die Zeit der Ernte, des Einsammelns, des Resumee - Ziehens, des Ausruhens, des Kraft Schöpfens und des Planens für das Frühjahr. Gestalten Sie diese Phase freiwillig in diesem Sinn, so muß Sie Ihr Organismus nicht durch leidvolle Erfahrungen dazu zwingen.

Und denken Sie daran: "Über den Wolken scheint immer die Sonne."



2

Arbeiten Sie weniger.

Versuchen Sie, es auszuhalten, einmal nur zu sitzen und vor sich hin zu schauen. Geheimtip: Schlafende Tiere auf dem Schoß, - meistens auch schon eine Heizdecke unter dem Popo helfen das Kribbeln zu bändigen, das einen gleich wieder zur nächsten Aktivität treiben will! Sitzen Sie und schauen Sie sich beim Atmen zu. Wenn Sie es schaffen, ganz ohne Fernseher oder Radio oder Zeitung. Einfach so.

Wundern Sie sich bitte nicht, wenn Sie dabei ein wenig nervös werden: selber still zu werden heißt auch, die Signale und Botschaften aus dem eigenen Inneren deutlicher hören. Da melden sich dann schon einmal gerne Probleme, die man sonst lieber vor sich herschiebt. Keine Angst, sie sind nicht dazu da, um Sie zu plagen, sondern sie möchten angeschaut und verstanden werden, und sie möchten die Chance erhalten, Ihnen die Hilfe zuteil werden zu lassen, für die sie „geschickt“ worden sind. Wenn das in bestimmten Punkten sehr schwierig scheint,- zögern Sie nicht, sich fachkundigen Rat zu holen!



Und denken Sie daran: "Über den Wolken scheint immer die Sonne."

3

Beginnen und beenden Sie jeden Tag damit, allen Menschen, die Sie kennen, innerlich Gutes zu wünschen (auch und besonders denen, mit denen Sie Schwierigkeiten haben und solchen, denen Sie "sowie-so niemals verzeihen werden". Stellen Sie sie sich als glückliche, zufriedene Menschen vor und segnen Sie sie.

Wer mit Segnen nicht so viel anfangen kann, malt sich diesen schwierigen Menschen oder auch die belastende Situation innerlich wie in einer Blase aus violetter Licht aus, das sich langsam in Grün und dann in Gold verwandelt und schließlich wie ein Luftballon davonschwebt. Wenn Sie in dieser Arbeit geduldig sind, werden sich die Problemgenossen wie von selber verändern, und Sie werden staunen, wie Schwierigkeiten wie Schnee in der Sonne schmelzen. Vorsicht: es funktioniert dann nicht, wenn Sie eine energetische Mentaltechnik wie diese verwenden (mißbrauchen?) möchten, *um* einen anstehenden Konflikt mit einer Person nicht direkt austragen zu müssen.



Und denken Sie daran: "Über den Wolken scheint immer die Sonne."

4

Sorgen Sie für äußere und innere Wärme. An dieser Stelle zu sparen ist ein Fehler,- Heizkosten hin, Heizkosten her. Warme Füße, ein warmes Kreuz und eine warme Nase sehen die alten Menschen nicht ohne Grund als Boden für Heiterkeit und starke Gesundheit. Man beachte den Zusammenhang zwischen heiter und gesund!

Umgeben Sie sich mit Dingen, die Ihnen das Herz aufgehen lassen,- auch wenn sie noch so kitschig und für andere vielleicht überhaupt nicht hilfreich sind. Das kann eine bestimmte Musik sein, ein geliebtes Foto oder ein alter Film, bei dessen Liebesszenen Sie regelmäßig zu heulen beginnen.



Und denken Sie daran: "Über den Wolken scheint immer die Sonne."

5

Wenn Sie mit Haustieren leben, beschäftigen Sie sich viel damit: Tiere, und hier wieder besonders Katzen und Hunde haben ein ungeheures Gespür dafür, was Sie gerade brauchen. Katzen leben von negativer Energie. Sie kriegen Kraft für sich, indem sie schwierige Energie aufnehmen und umwandeln. Eine Katze auf dem Schoß eines Menschen, der unter Depressionen leidet, ist ein wahres Wundermedikament ohne Risiken und Nebenwirkungen. Die Heilwirkungen auf den gesamten Organismus sind vielfach belegt. Ähnliches wird dem Umgang mit Kindern nachgesagt.

Wenn Sie die Gelegenheit haben, spielen Sie mit Kindern, auch wenn Ihnen zuerst einmal überhaupt nicht danach ist. Lassen Sie sich in die Welt des Kindes verführen,- Kinder sind hervorragende Ärzte und Therapeuten.



Und denken Sie daran: "Über den Wolken scheint immer die Sonne."