

Praxis für Integrative Gestalttherapie

Psychotherapie / Beratung / Supervision

Christine Gross
Psychotherapeutin

Tel/Fax: +43 (0)7672/95809
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.... 2

..... 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 ernsten 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 2

6

Beobachten Sie, wie Sie denken! Beispiel: "Heute hab' ich einen freien Tag, aber es ist sooo grauslich draußen!" oder "Es ist sooo grauslich draußen, aber heute hab ich einen freien Tag!" Spüren Sie den Unterschied?

In der Art, wie wir denken, liegt ein großes Geheimnis. Für unser Unterbewußtsein gilt immer das, was Sie an letzter Stelle denken, also entweder: „es ist sooo grauslich“ oder „ich habe einen freien Tag“. Und das bestimmt dann das gesamte Lebensgefühl mindestens für diesen einen Tag.

Sie brauchen sich nicht einzureden, daß Sie rundum glücklich sind, wenn es für Sie nicht stimmt. Diesbezüglich ist auch erklärbar, warum bei den meisten das sogenannte positive Denken nicht die gewünschten Ergebnisse bringt, sondern sie noch tiefer in eine unerträgliche Spannung zwischen Wunsch und Wirklichkeit stößt. Sie müssen einfach nur RICHTIG denken in dem Wissen darum, wie unser Unterbewußtsein funktioniert.

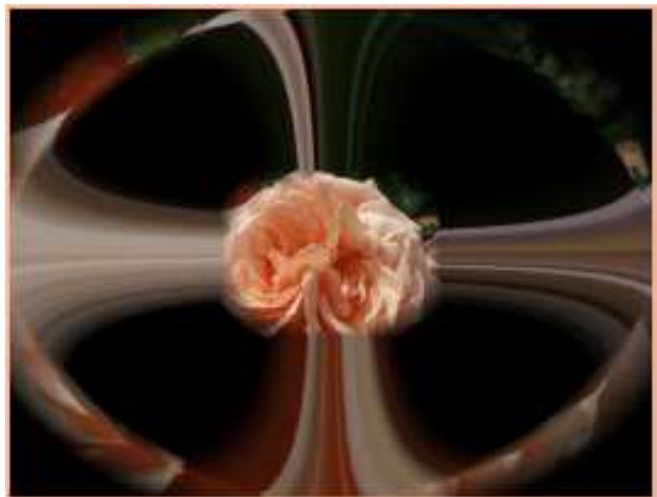
Das heißt: stellen Sie jedem negativen Gedanken einen positiven an die Seite und zwar **hinten nach**. Anfangs muß man sich meistens ein wenig plagen, in finsterster Nacht etwas Gutes zu finden,- aber es reicht, irgendeine harmlose Kleinigkeit dafür herzunehmen.(z.B. „Heute ist ein Tag zum Heulen, aber die Toilette ist überhaupt nicht verstopft!“ Klingt komisch? Versuchen Sie`s einfach! Kostet nichts.



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

7

Wenn Sie zu derartigen Dingen guten Zugang haben: beten Sie wieder mal! Dazu eignet sich vor allem jede Form von Dankgebet (und es gibt IMMER was zu danken!). Mit Biten würden Sie sich selber nur bestätigen, im Moment ein armes Würstchen zu sein. Für Menschen, die mit Religion und Kirche nichts anfangen können oder wollen, empfiehlt es sich, tröstende, bergende Sprüche in Wohnung, Büro oder Auto aufzuhängen. Heißer Tip: die Toilette! Hier haben Sie gezwungenermaßen immer ein paar Minuten Zeit, und Sie sehen den Text, ob Sie wollen oder nicht. Solche Mutmacher wirken, auch wenn man sie nicht dauernd bewußt wahrnimmt. Ein schönes Beispiel von D. Bonhoeffer: "Von guten Mächten wunderbar geborgen erwarten wir getrost, was kommen mag. Gott ist mit uns am Abend und am Morgen und ganz bestimmt an jedem neuen Tag." Oder ganz einfach, aber äußerst wirkungsvoll: "Alles ist gut."



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

8

Geben Sie Geld aus für Menschen, die Unterstützung benötigen (und wenn Sie es schaffen, tun Sie das anonym) Gerade wenn es uns schlecht geht, mag sich auch das Unterbewußtsein arm und mies fühlen. Aber: Wir haben in allen,- und zwar in wirklich allen Lebenssituationen was zu geben. Solche Aktionen wie Geld oder andere Dinge herzuschenken überzeugen das eigene Unterbewußtsein Schritt für Schritt, daß Sie eigentlich doch noch immer Herr der Lage sind und daß Sie in Wahrheit auf der Seite der reichen, wohlhabenden, großzügigen Menschen stehen. Sie haben das halt grade mal wieder ein wenig vergessen. Sie steigen aus einem ungesunden Armutsbewußtsein heraus und unterbrechen damit den Sog nach unten.



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

9

Kennen Sie das: der Grant steigt einem gleich beim Aufstehen den Hals herauf. Nichts und niemand kann es einem recht machen, schon der Blick in den Spiegel zeigt ein saures Monster. Viele Menschen nehmen sich bei solchen Gelegenheiten mit aller Kraft zusammen. Sie lächeln und lächeln, aber sie lächeln gequält. Für die anderen mag das kurzfristig praktisch sein,- aber gesund ist es nicht. Weder für den Magen noch für's Herz.

Man kann auch anders mit solchen Zuständen umgehen:
Teilen Sie Ihren Lieben einfach mit, daß Sie gerade unendlich grantig sind. Sie möchten Ihre Ruhe haben (oder auch nicht,- je nach dem, was Ihr Bedürfnis ist). Sie bitten sie, Sie einmal einfach spinnen zu lassen.

Keine Sorge,- keiner läuft Ihnen dann davon! Jeder weiß dann nämlich, was los ist, keiner muß ein schlechtes Gewissen haben, daß er vielleicht schuld an Ihrer miesen Laune sein könnte.

Erlauben Sie sich zusätzlich, wenn Sie alleine sind einmal wie ein Rohrspatz zu schimpfen und zu fluchen (im Auto geht das wunderbar) Tun Sie das aber bitte so lange, bis die ganze Luft raus ist. Meistens muß man dann irgendwann herzlich über sich selber lachen oder man schläft erschöpft und zufrieden ein.



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

10

Wenn es Ihnen einmal besonders dunkel geht und das Wetter draußen zum Davonrennen ist: wagen Sie es, hinauszugehen und sich einmal durch und durch naßregnen zu lassen. Durch und durch ist wichtig. Sollten Sie dabei plötzlich irgendwelche ganz kindlichen Bedürfnisse verspüren, z.B. sich ordentlich schmutzig zu machen oder in eine Wasserlacke zu springen oder gar mitten hineinzuwerfen,- tun Sie es! Dann schnell nach Hause, in die heiße Badewanne und gut eingepackt ins Bett. Keine Sorge,- krank werden Sie davon mit Sicherheit nicht!

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

