



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.... 3

..... 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 ernststen 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 3

11



Hier geht's um's Trösten. Erinnern Sie sich an die Belohnungsladen der Kindheit? Dort war immer etwas Gutes zu finden, der meistens süße Inhalt schien niemals auszugehen. Wie wäre es, so etwas wieder einzuführen? Ganz alleine für sich? Prall gefüllt mit den Trösterchen, die Ihr Herz lachen lassen würden, wenn Sie sich nicht mit Gedanken an die Linie plagen müßten.

Solche Trösterchen können auch andere Dinge sein: ein kleines Fell über dem Kopfkissen, ein Kräutersackerl nahe der Nase, der Geruch von Äpfeln und Zimt und so fort. Vor allem alles was mit Gerüchen zu tun hat wirkt besonders intensiv, da die Eindrücke die wir über den Geruchssinn aufnehmen, sofort und unmittelbar über das Limbische System im Organismus ankommen. Und: In der Lade darf auch Hochkalorisches und völlig Ungesundes sein,- es muß nur für Sie als Trösterchen „stimmen“.

Für mich zum Beispiel gibt es außer einem lieben Menschen an meiner Seite nichts Tröstenderes als frisch gebratene Maroni und ein heißer Tee. Das erinnert mich an sichere, behagliche Stunden im Kreis meiner Kindheitsfamilie. Ich möchte Sie ermutigen: finden Sie Ihre eigenen Hilfsmittel! Am wirkungsvollsten sind immer die, die Sie als Kind damals schon gut trösten konnten.

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

8

Trinken Sie viel, - Grünen Tee und 2-3 Liter 37 Grad warmes Wasser täglich. 37 Grad deswegen, weil bei dieser Temperatur einerseits der Körper am leichtesten Schlackenstoffe und Gifte abgibt und andererseits das Wasser die größte Aufnahmefähigkeit besitzt. Wie messen Sie 37 Grad ohne Thermometer? Ganz einfach: bei 37 Grad schmeckt Wasser am allerfadesten, weil es der Körpertemperatur entspricht.

Tun Sie außerdem alles, was innere und äußere Reinigung unterstützt (fasten, lange duschen, schwimmen, Sauna, sich wieder mal richtig aussprechen, Bachblüten wie Crab Apple, etc.) Besonders bei abnehmendem Mond ist auch eine hervorragende Zeit, um die Kästen auszumisten und alles zu entsorgen, was nur mehr belastet. Seien Sie mutig, viel Platz zu schaffen. Wenn nirgends Platz ist, kann Ihnen das Leben auch nichts Neues mehr schenken,- sie blockieren damit Ihren eigenen Fluß von Wohlstand und Wohlbefinden.



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

13

Wenn Sie es auch heuer schon wieder vor sich sehen, daß bei Ihnen der Winterschlaf droht und wahrscheinlich nahtlos übergehen wird in die Frühjahrmüdigkeit,- dann ist es an der Zeit darüber nachzudenken, was alles dafür geeignet sein könnte, Sie daraus zu befreien und wach zu machen.

Eine kleine Übung, die Sie vielleicht schon kennen:

Steigen Sie mindestens einmal am Tag aus aus der alltäglichen Routine!- eine Methode, die Sie wirklich jederzeit und ganz ohne Kosten anwenden können. In einem meiner früheren Tips habe ich in diesem Zusammenhang davon gesprochen, hie und da Dinge einfach anders zu machen als bisher,- wie z.B. die Zähne einmal mit der linken Hand zu putzen oder sich bei Tisch an einen anderen Platz zu setzen oder in die Strumpfhose mit dem anderen Bein zuerst einzusteigen oder einmal einen anderen Weg zur Arbeit zu fahren etc.

Noch ein Vorschlag gegen die Routine: Er geht nicht immer und überall,- aber probieren Sie ihn doch einfach aus!

Irgendwann,- egal in welcher Situation Sie grade sind,- machen Sie einen **Stop**. Und die nächsten mindestens 5 Minuten machen Sie das, womit Sie grade beschäftigt sind, weiter,- aber in extremer Zeitlupe. Wiiiiiiiiirklich Laaaangsam! Wenn Sie einen Partner, Kinder oder einen Freund haben, können Sie die Übung auch miteinander ausführen. Es macht ziemlich Spaß, z.B. auch mal auf diese Weise miteinander zureden. Über den Hintergrund und die Wirkung dieser Meditation im Alltag machen Sie sich am besten selber ein Bild, indem Sie sie idealerweise möglichst oft in Ihren Alltag einbauen.

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



14

woher kommen all die großen und kleinen Katastrophen? Wer schickt uns das alles? Warum passiert uns immer wieder so etwas, wo wir uns doch eh so sehr bemühen... und: ja, ich sage das auch mir selber.

Ich behaupte, daß ausnahmslos jedes Unglück daraus entsteht, daß wir die Verbindung nach oben und innen nicht pflegen. Nennen Sie es Geist oder Gott oder Universum oder Höheres Selbst oder irgendwie anders,- das spielt keine Rolle. Ich nenne das gerne die Essenz der Intelligenz oder auch Gott,- je nach dem, ob ich mich grade sehr gescheit im Hirn oder mehr im Herzen fühle.



Ich plädiere dafür, den Stecker im Himmel wieder einzustecken und die Kommunikation mit höheren Kräften wieder zu aktivieren. Wie Sie das tun möchten, ist nicht so wichtig. Nur: tun Sie es,- und die positiven Folgen lassen sich nicht mehr stoppen.

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