



# Praxis für Integrative Therapie

## Psychotherapie / Supervision - Christine Gross

Integrative Psychotherapie  
Gestalttherapie, Transpersonale Therapie  
Paar- und Sexualtherapie  
Psychosomatik, Krisenintervention  
Bach-Blütenbegleitung, Seminare  
Einzel- und Teamsupervision, Coaching

Dr. W. Kienzlstrasse 6  
4840 Vöcklabruck

Tel: 07672/95802, DwFax:-2  
e-mail: christine.gross@aon.at  
web: www.christine-gross.at

## Vom Winterfrust zur Frühlingslust..... 2



**Ich freue mich, daß Sie wiedergekommen sind, um Neues für die Hausapotheke downzuloaden.**

Ganz besonders, weil es grade jetzt hineingeht in einen neuen Jahresabschnitt, den Frühling. Hat er in Ihnen auch schon angefangen? Schon fit? Schon munter und voller Elan? Könnten Sie auch schon **Bäume ausreißen, Berge versetzen und die Welt umarmen?**

**Nein? Dann sind Sie hier richtig**

In den folgenden Tipps werden wir uns immer wieder einmal auf die Suche machen nach ganz einfachen Dingen, die unsere Lebensgeister wieder wecken können.

Zuerst möchte ich Sie als Vorbereitung erst einmal zum Nachdenken anregen. Wie sieht es mit der Lebenslust und Lebenskunst in Ihrem Alltag aus?

Ich lade Sie ein, mutig bei sich selber hinzuschauen und dann erst einmal Bilanz zu ziehen. Und ich würde mich freuen, wenn meine kleinen Hilfen in der nächsten Zeit ein bißchen Frühling in Ihr Herz bringen könnten!

6)



Ich habe an dieser Stelle schon ein paarmal die Ernährung angesprochen. Heute dazu ein Ausspruch des großen Philosophen und Dichters Äsop. Er sagt: „Eine Kruste in Ruhe zu genießen ist besser als voll Sorge ein Festmahl zu verspeisen.“

Und dabei geht es hier eigentlich nicht um`s Essen, sondern um die Sorge, die krank und letztendlich jede noch so gesunde Lebensweise zunichte macht.

Und noch ein Spruch eines Weisen Menschen: „Daß die Vögel der Sorge und des Kammers über deinem Kopf kreisen,- das kannst du nicht verhindern. Aber daß sie Nester in deinem Haar bauen, das kannst du verhindern.“

Und Vögel bauen dort keine Nester, wo es lustig und ausgelassen zugeht, wo es hell ist, wo das Leben tobt und wo Menschen sind.



7)

Ich liebe es, endlos in der Badewanne zu liegen und dabei in Zeitschriften zu blättern. Besonders genieße ich es, alle verfügbaren jeweils aktuellen Garten- und Pflanzenhefte zu lesen. Ehrlich gesagt ist es nicht die Information, die mich interessiert, sondern ich lebe vom Queranschauen, und diese vielen wunderschönen Fotos tragen normalerweise sehr zu meiner guten Laune bei. Im Winter ganz besonders.

Nur wenn dann die Februar/März/April-Hefte herauskommen, kriege ich regelmäßig Streß. Was man jetzt wieder alles tun könnte! Garten planen, Blumen, Kräuter und Gemüse vorkultivieren, die Gartengeräte fit machen, und überhaupt könnte man ja alles draußen neu gestalten. Ein kleines Biotop vielleicht oder eine Kräuterspirale oder doch ein Hochbeet und eine neue Kompostanlage?

Und regelmäßig erschlägt mich das Angebot an Pflanzen in den Gartenmärkten. Dort ist alles so groß und scheinbar gesund und kräftig im Gegensatz zu meinen kümmerlichen Zuchtversuchen auf der Fensterbank. Und dann freut`s mich meistens nicht mehr, und ich beneide meine Nachbarn, die ein völlig geregelt



tes Gartenleben haben. Da ist nie viel Neues, und jeder Handgriff hat seine Zeit. Sie scheinen dabei recht zufrieden zu sein.

Auch hier, wie in allem, ist die Kunst die Kunst der Beschränkung. Lassen Sie sich nicht locken und hineinziehen in die Netze der Werbeexperten, die genau erforscht haben, was Sie in Einkaufslaune und in so etwas wie Aufrüststreß Ihren Nachbarn gegenüber bringt.

All die schönen Hochglanzbilder,- nutzen Sie sie als Genuß für die Augen und für die Seele, aber lassen Sie sich nicht verführen, es gleich „auch so haben zu wollen“,- das bringt nur Frust und Schmerzen,- im und außerhalb des Geldbeutels. Klein, aber fein,- diese Devise verspricht wie überall weit mehr.



8)

Das Osterfest rückt in die Nähe. Deshalb heute ein paar Worte über Feste und Rituale.

Ich erlebe in meiner Arbeit mit Patienten und auch an mir selber, daß uns immer wieder irgendwelche mehr oder weniger existentiellen Ängste heimsuchen. In der letzten Zeit scheinen solche Ängste heftiger und weniger kontrollierbar zu werden. Keiner weiß so recht, wo sie herkommen und wie man sie in den Griff kriegen könnte. Plagen tun sie gehörig, und die meisten Menschen trauen sich nicht darüber zu sprechen, weil sie sich schämen.

Könnte sein, daß ein Grund dafür auch darin zu finden wäre, daß wir kaum mehr Rituale und Feste sinnvoll begehen können? Rituale sind nicht in erster Linie dazu da, uns z.B. zu schützen, sondern sie sollen uns **erinnern**, daß wir beschützt **sind**. Daß es in, um oder über uns etwas viel Größeres gibt, das irgendwie die Sache in der Hand

und den Über- und Durchblick hat. Wir brauchen in der heutigen wilden schnellen Zeit diese Erinnerung, daß alles gut ist, viel öfter. Rituale tun das auf eine sehr eindrucksvolle Art.

Vorschlag: Sie könnten z.B. wieder einmal einen Priester zu sich einladen und ein kleines Segensfest für Ihr Heim oder die Familie oder die Firma veranstalten. Das geht natürlich auch ohne Priester, und wenn zusätzlich Freunde eingeladen sind, können diese mit ihrer Energie die Bedeutung und Wirkung noch verstärken.







9)



Hören Sie am Morgen und unter Tag auch bereits die Vögel singen? Sowa ist für uns Menschen heilsame Musik par excellence. Warum? Die Vögel zwitschern und singen, um sich erstens gegenseitig mitzuteilen, wo es was zu fressen gibt, das heißt, wo in der Welt für sie freundliche Plätze sind, sie singen zweitens, um Beziehungen zu knüpfen und Familien zu gründen und drittens laut neuester Erkenntnis der Forscher auch oft aus reiner Lust am Sein.



Von alledem kriegen Sie automatisch eine Menge mit, wenn Sie sich öfter mal Zeit nehmen und draußen still sitzen und der Sprache und der Musik dieser Tiere lauschen. Mit geschlossenen Augen können Sie in deren Kommunikation eintauchen, und höchstwahrscheinlich werden Sie recht bald Lust verspüren, selber mitzuzwitschern. Lassen Sie sich nicht davon abhalten und genießen Sie es! Und freuen Sie sich darüber, wenn dann auf einmal ein Vogel auf Ihre Töne antwortet und mit Ihnen redet.



10)

Während ich versuchte, diesen Tip für Sie in eine Form zu bringen und in den Computer zu tippen, tapste mein alter Kater penetrant auf mir herum und legte sich trotz meines heftigen Protestes immer wieder auf die Tastatur. Er wälzte sich von den Tasten auf meinen Schoß und fuhr mir immer wieder ins Gesicht. Was soll man tun? Das ist wohl deutlich. Und wenn ich es mir so recht überlege, hatte er in diesem Moment recht. Es war dringend Zeit für mich eine Pause zu machen und mich zu entspan-





nen. Er schien wie immer genau zu wissen, daß ich von selber schwer aufhören kann, wenn ich mitten im Schreiben bin und mir soooo viel einfällt, das alles auf's Papier muß.

Haben Sie auch solch feine Alarmanlagen zu Hause? Klar, man kann sie auch anders sehen,- als Nervensägen zum Beispiel, aber ich meine: Hunde, Katzen und Kinder wissen genau, wann Sie Ruhe brauchen und wann was für Sie wirklich wichtig ist.

Mein Vorschlag: Würgen Sie sie nicht ab, sondern folgen Sie ihrem Hinweis, auch wenn es gerade nicht in Ihr erwachsenes Konzept paßt und

Sie grade aus irgendwas mächtig Wichtigem herausgerissen werden. Mir jedenfalls haben die Morli-Pausen, in denen er dann selig in meinen Armen eingeschlafen ist und ich gezwungenermaßen zur Ruhe kam, im Nachhinein gesehen immer ziemlich gutgetan.



11)

Haben Sie einmal Lust, schnell wirklich ein gutes Stück in Ihrer Selbsterkenntnis weiterzukommen? Wenn Sie sich zu diesen mutigen Menschen zählen, ist dieser Tip etwas für Sie:

Verzichten Sie für mindestens eine Woche,- besser sind 21 Tage - auf alles, was Sie normalerweise von sich selber ablenkt. Einschließlich Zigaretten und Auto. Wenn Sie es noch verschärfen wollen, streichen Sie Zucker von Ihrem Speiseplan. Das mit dem Rauchen ist übrigens dann nicht gar so schwierig,



wenn Sie sich nicht gleich vornehmen, ab sofort bis zum Lebensende mit Rauchen aufzuhören. Eine kurze, begrenzte Zeit schafft man leichter.

Sie müssen damit rechnen, daß ein starker innerer und äußerer Entgiftungs- und Reinigungsprozeß beginnt. Für solche Zeiten,- die sehr, sehr fruchtbar sein können, empfiehlt es sich, einen kundigen Begleiter zu haben,- ein Freund, eine Freundin oder auch professionelle Hilfe eines Beraters, eines geistlichen Begleiters oder eines Therapeuten, denn höchstwahrscheinlich wird auch so manches Unerledigte aus Ihrer Tiefe hervorgurgeln, das nicht so angenehm und vielleicht auch schwierig zu verstehen ist. Das ist auch der Sinn und der Wert von Exerzitien, Fastenperioden und Einkehr jeder Art,- eine Befreiung auf vielen Ebenen gleichzeitig.

12)



Sie haben es wahrscheinlich schon oft gehört, vielleicht auch schon selber Erfahrung damit gemacht: Farben haben starke Wirkung. Durch die Farbwahl z.B. bei Ihren Kleidern können Sie bestimmen, wie Sie auf andere wirken, und wie Sie sich selber fühlen. Sie können Menschen dazu bringen, Sie einfach zu übersehen, oder Sie können alle Blicke auf sich ziehen, je nach Stimmung und Bedürfnis. Und das kann man lernen.

Farbberatung ist in der Zwischenzeit schon recht bekannt geworden,- und ich kann es Ihnen nur empfehlen,- egal ob Sie Mann oder Frau sind. Jeder hat Farben, die ihn zum Strahlen bringen und die die Persönlichkeit auf positivste Weise hervorheben, jeder hat Farben, die ihn zu einem grauen Mäuschen oder unattraktiv machen. Vergönnen Sie sich gerade jetzt, das für sich zu entdecken! Aber Vorsicht: lassen Sie sich beraten,- denn wenn man es selber versucht, stellt man sich gerne unbewußt eine Falle,- wir bestätigen uns halt alle so gerne in unseren gewohnten, alten Mustern, auch wenn diese nicht unbedingt heilsam sind.

Ich selber habe vor vielen Jahren nach meiner ersten solchen Beratung feststellen müssen, daß ich in meinem Schrank fast kein einziges Kleidungsstück hatte, das farblich meine Persönlichkeit unterstrich und mich zum Strahlen brachte. Mir war damals viel wohler gewesen, mich ein wenig zu verstecken und im Hintergrund zu bleiben.

Und Frühling heißt ja für alle Geschöpfe: Heraus aus dem Bau!



13)

Sie würden sich wünschen, im Herzen endlich Frieden zu finden? Sich nicht über alles aufregen zu müssen? In heiklen Situationen die Nerven bewahren?

Läßt sich machen!

Meditieren Sie regelmäßig!

.....Meditieren Sie regelmäßig? Sie meinen, Sie können das nicht, weil Sie nicht die Ruhe finden, weil Sie keine Zeit haben und überhaupt, weil Sie sowas ja gar nicht können?



Gut, dann werden Sie es jetzt lernen. Ganz einfach, aber sehr, sehr wirkungsvoll ist die Meditation in Sekunden. Bedeutet einfach, mitten im Alltag,- und das kann gut mitten in der Straßenbahn oder während des Kochens oder sonstwo sein,- bedeutet, einen sehr langsamen, tiefen Einatemzug zu nehmen und dorthin zu fühlen, wo sich die Herzregion befindet. Und das ein paarmal hintereinander. Das war`s schon.

Tun Sie das immer wieder mitten im Trubel,- und mit ein bißchen Übung werden Sie erleben, wie Sie ganz leicht aus jedem Streß und jeder Hektik für einen Moment aussteigen und sich auf`s Wesentliche konzentrieren können.

Möchten Sie es nicht gleich einmal versuchen?



**Der Mensch,  
der die Erleuchtung voll erlangt hat,  
ist vergnügt  
und folgt keinem Pfad.**