

- ✓ erschrocken sein
- ✓ Die Realitätsprüfung
- ✓ Emotionen und Gefühle
- ✓ das große Ringen
- ✓ Segel setzen
- ✓ In Kontakt mit Schönheit und Liebe
- ✓ SEIN lassen
- ✓ verbindlich
- ✓ verbunden



Wenn ich es mir so recht überlege:

TOP DOWN

Das ist das Prinzip, mit dem wir meistens arbeiten.

Da treffen wir auf eine Sorge, da ergibt sich ein Problem und wir bemühen gleich einmal unseren Kopf.

In Reflexion und Aufmerksamkeit geübte unter uns sind **CENTERD**. Wir wissen immerhin, dass es Sinn macht Emotionen, Gefühle und die Innere Stimme in die Problemlösung miteinzubeziehen.

Und nun, für die neugierigen und mutigen unter uns: Machen wir doch einmal was sehr altes. Gehen wir es doch mal ganz anders an. Arbeiten wir

BOTTOM UP!

Und zwar, um in die Gelassenheit zu kommen, die unbedingt notwendig ist, um eine Sorge in den Griff zu bekommen, bzw. ein Problem zu lösen. "Geistesruhe" benennt das die buddhistische Tradition. Gefühle werden präventiv gesehen *bevor* sie entstehen.

Am besten gelingt das in der Meditation oder mit einem spielerischen Zugang.

Ihr wisst bestimmt, dass das perfekte Spiel eine ernsthafte Angelegenheit ist. Nicht das "Mensch ärgere dich nicht" ist gemeint. Wohl eher Schach, oder Go, oder ein Waldlauf, oder ein Kochrezept, oder ...

Diese Mischung aus Freude, Neugier, Herausforderung, Konzentration, Auseinandersetzung, ungeteilte Aufmerksamkeit, Spielregeln, (Spielpartner,) Umgebung, körperlicher Verfassung, ...

Es ist DIE Zeit des Jahres, die uns die beste Möglichkeit zur Veranschaulichung bietet. Wir arbeiten

"from the body to the brain".



Es weihnachtet!

Und wirklich alle spielen mit. In unserem Kulturkreis kann sich wohl kaum einer diesem Spiel entziehen. Irgendeine Strategie gibt es für jeden in dieser Zeit. Egal ob einlassen oder abwehren, Strategien sind ein individueller und kreativer Versuch mit einer Situation umzugehen.

Fröhlich, wer schon Abstand nehmen kann von sich selbst und sich selbst beobachten mag. Und unterscheiden kann zwischen Befindlichkeit, Emotion und Gefühl.



Noch fröhlicher, wer feststellen kann, dass es viel leichter ist zu dieser Unterscheidung zu gelangen, indem er sich die Sinne zur Unterstützung ruft.

Advent und Weihnachten eignen sich so wunderbar aufzuzeigen, wie automatisch, natürlich und in Verbundenheit mit dem Jahreszyklus wir funktionieren könnten,

wenn wir uns nur lassen würden!

Dezember

ist der Monat ohne Licht – und wir zünden viele Kerzerl an, wir brauchen das Gefühl von hell und warm.

Es ist die Jahreszeit ohne Farben, die Blüten und Blätter sind abgefallen – wir dekorieren was das Zeug hält.

Keine frischen Früchte wachsen im Garten und auf den Feldern – wir verwöhnen unsere Geschmacksknospen mit Zimt, Zucker, Anis, Honig, Pfeffer. Das sind gar starke Reize.

Es ist still draussen, der Schnee schluckt die Alltagsgeräusche (zumindest können wir uns daran erinnern, wie das war, wenn leise der Schnee rieselte) – Weihnachtsmusik, Kirchenmusik, Turmbläser, das Christkindlglöckchen sag ich nur.

Es riecht auch nicht draussen – aber drinnen. Nämlich nach Keksen, Tee, Weihrauch, Mhyrre, oder Kerzen, ...

Unser Bedürfnis nach Spiritualität ist befriedigt, wenn es uns gelingt diesem Feste einen höheren Sinn zu geben, sei es nun religiös, kulturell, oder traditionell motiviert.

Es ist ein ernstes Spiel. Denn es hält uns gesund. Unser Hirn kann nicht denken, verliert sich, kann keine Verschaltungen herstellen, wenn wir uns nicht

be – sinnen.

Ganz automatisch schauen wir also drauf, dass unsere Sinne angeregt bleiben. Und wir haben, um sicher zu gehen, ein Ritual daraus werden lassen.

So haben sich/WIR Rituale entwickelt, die eben nicht nur religiös motiviert sind, sondern ein natürliches menschliches Bedürfnis zur Grundlage haben. Das Bedürfnis nach körperlicher, geistiger und seelischer Gesundheit.

Und weil Menschen Beziehungswesen sind - ich wage den Begriff "**Begegnungswesen**" - gar "**Bindungswesen**" zu erfinden – verbinden wir andere mit uns durch diese Rituale auf der Familienebene, der kulturellen Ebene, der gesellschaftlichen Ebene.



Und wenn grad nicht Weihnachten ist?

Dann frag mal Deine Talente, was Dich entspannt. Was Dich vielleicht als Kind entspannt hat.

Was hast Du gemacht, wenn du traurig warst, oder Sehnsucht hattest? Wenn Du über – drüber warst und nicht zur Ruhe kommen konntest? Wenn Du nervös, oder ängstlich warst? Du hast bestimmt nicht nachgedacht. Sondern etwas getan:

Was hast Du gehört? Vielleicht das Rascheln der Bausteine in der Legokiste?

Was hast du gespürt? Vielleicht die Saiten deiner Gitarre?

Was hast Du geschmeckt? Vielleicht zuviele "Nimm zwei"?

Was hat Du gerochen? Vielleicht die Waldluft? Frisch gemähtes Gras?

Was hast Du gesehen? Vielleicht Deine Malfarben, oder ein buntes Bastelpapier?

Dann ergab ein Sinn den anderen – und schon warst Du unterwegs in die Beruhigung, in die Entspannung.

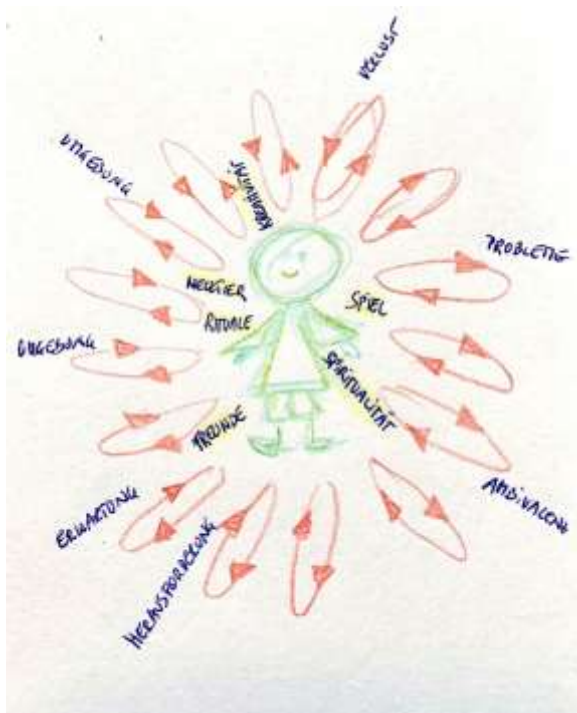
Und hier in der Entspannung findet Lernen seinen Boden.

Hier entwickelt sich Resilienz.

Hier sammeln sich die Ressourcen und können abgerufen werden.

Hier entsteht ein Depot an Möglichkeiten Ambivalenzen auszuhalten und Schwierigkeiten zu meistern.

Denn mit einem gesunden, ausbalancierten Leib (Körper – Geist – Seele) aushalten wirft nicht um sondern, im Gegenteil, lässt uns wachsen, gelassener und weiser werden.



Kleine Befindlichkeitsstörungen wie schlechte Laune oder Müdigkeit lassen sich recht einfach regulieren. Indem Du Dir erlaubst Dir Zeit für dich zu nehmen und zu tun wonach dir Dein Sinn steht. Da führt die/der eine ein Gespräch, oder nimmt ein Bad, legt sich mal kurz aufs Sofa, hört eine Radiosendung, unternimmt sportliches, nimmt ein Buch zur Hand,...

Depressive Verstimmung und Angst brauchen mehr. Gut, wenn Du schon geübt hast und weißt, was Dich hier herausholen kann. Handeln ist gefragt. Bewusstes Be – sinnen in Form von wissen, was hilft und dann sofort tun. Mitsingen und Tanzen, ein körperlich anstrengender Spaziergang an der frischen Luft. Ein neues Rezept ausprobieren, Fenster putzen (auch geruchlich sinn – voll), ... es sind stärkere Reize gefragt.

Wo also steht sie, die Gitarre, und möchte wieder mal angezupft werden?

Wo ist das handgeschriebene Kochbuch der Großmutter?

Kann ich den Rumba noch?

Die Bergschuhe hab ich schon länger nimmer gesehen!

Da stehen doch glatt ein paar Schi im Keller!

Mit Rennrad fahren geht nimmer? - Elektrorad!

Ballett gibt es auch für alle Altersklassen 😊.

Es gibt auch keine Ausreden mehr, dann wir haben [Mr. Google](#). Und es kennt einer eine, die kennt einen, der weiß, dass es irgendwo etwas gibt, das ...

Nochmal zurück zu Weihnachten, denn es bietet sich gerade so schön an.

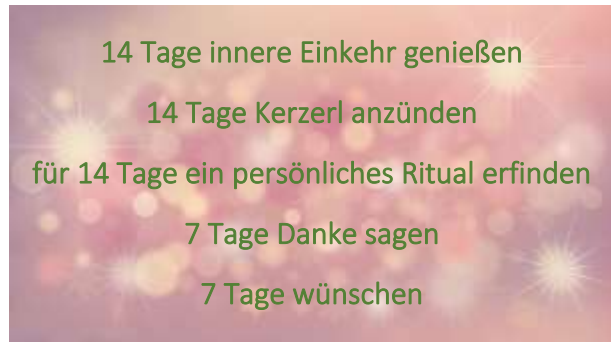


14 Tage bleiben übrig im Kaleneder. Diese 14 Tage hat der Volksglaube zu den Rauhnächten gemacht. Heidnische Bräuche wurden religiös interpretiert, doch ihren Sinn haben die Rauhnächte auch den natürlichen Rhythmus betreffend.

Ein Zeit – und Tätigkeitsloch. Pause. 14 Tage Urlaub vom Feld, dem Wald, der Geschäftigkeit hat das bedeutet. Die Familie war zu Hause, es wurde keine Wäsche gewaschen, den Frauen wurde eine Auszeit gestattet (die wilde Jagd!). Die Geisterwelt öffnete ihre Tore, sagte der Aberglaube (innere Einkehr). Zeit für Gebete, Segen und das richtige Wünschen.

Es ist nicht mehr so.

Aber was wäre, wenn wir einfach daran glauben wollten? Wenn wir mitspielen wollten?



Dazwischen, mit Pomp oder ohne, das Alte verabschieden, das Neue begrüßen.

Das alte Jahr in Dankbarkeit abschließen, für das neue Jahr in geistige Vorbereitung treten.

"Du musst nicht alles wissen. Du musst nur wissen, wen Du fragen kannst."








... ein schlauer Mensch.

Waldbaden, Tanztherapie, Kochkurse, Sportvereine, Gesprächsbegleitung, Buchclubs, Ehrenamt, Steinkreise, Kinesiologie, Studienlehrgänge, Handarbeitsrunden, Keramikurse, Sprachen lernen, Aufstellungsarbeit, Rituale, biografiearbeit, Heilkräuter, usw ...

Mit Elementen davon arbeiten alle Helfer, egal ob Ärzte, Therapeuten, Berater, Coaches, Schamanen, Medizinmänner, Lichtarbeiter, Pädagogen, Seelsorger, Energetiker, Kartenleger.

(...*in)

Um etwas davon als hilfreich erleben zu können wird lediglich benötigt:

-  Eine Ahnung von deinen Talenten (oder Interessen)
-  Neugier
-  Der Wille zur Suche
-  Keine Angst vor Überraschungen
-  Frustrationstoleranz
-  Ausdauer
-  Vertrauen

Und wenn Deine Sinne ausreichend zurückgemeldet haben wie es um Dich steht, wo du stehst, dann fühlt sich der Kopf frei zu denken.

Er fühlt sich frei eine bewusste Entscheidung zu treffen und kann:

zu schwierige Gedankengänge auf später verschieben – wenn du dich stabiler fühlst.

Informationen einholen und recherchieren.

eine Strategie bewusst anwenden.

eine Situation imaginieren und dich auffordern hineinzufühlen.

Dich ermutigen versuchsweise einfach das Gegenteil von deinem Gängigen zu denken

Es dir möglich machen dich selbst mit deiner dadurch erlebten Gefühlen zu beobachten.

Dich ermutigen zu differenzieren – 'das passt mir, das passt mir gar nicht'

Dich darin bestärken dir selbst die Erlaubnis zu erteilen jetzt so zu denken und zu fühlen.

Dich darin bestärken dir selbst die Erlaubnis zu erteilen ein ander Mal es anders zu erleben.

Wenn wir also den Begriff in den Ohren haben:

"zur Besinnung kommen"

Dann wissen wir nun, was gemeint ist.

Es ist die Aufforderung zu TUN, was Dir guttut - zu spielen, zu bauen, zu kochen, zu laufen, zu atmen, zu horchen, zu musizieren, zu tanzen, ...

Es bedeutet die Welt um dich herum und dich selbst in ihr mit genau deiner einzigartigen Art wahrzunehmen und das wahrgenommene zu überprüfen.

Frohe Weihnachten und ein schönes neues Jahr



Starke wiederkehrende Verzweiflung, Panikgefühle, Dissoziation und Leere können durch Erste Hilfe Maßnahmen stabilisiert werden.

- *Laut Rückwärtszählen von Hundert bis 1*
- *Sehr starken Duft riechen (Aromaöl)*
- *Arme bis über die Ellenbogen in kaltes Wasser tauchen*
- *Jeweils 5 Dinge Laut aufzählen, die Du siehst, hörst, spürst (Ganze Sätze: "Ich sehe ein/e ...")*
- *Einen beliebigen Satz laut rückwärts lesen, Buchstabe für Buchstabe*
- *Ein unbekanntes Musikstück vom Blatt singen oder spielen*

Danach unbedingt Hilfe anzufordern, telefonieren, nicht allein bleiben!

Diese Übungen sind **kein Ersatz für Therapie oder den Arztbesuch.**