

## Hilfe zur Selbsthilfe

### Skills

Als Skills werden Handlungen verstanden, die starke körperliche Reaktionen auslösen und einem dadurch helfen können, aus einer emotionalen Überflutung wieder heraus zu kommen. Bei solchen emotionalen Überflutungen ist unser rationales Denken weitestgehend außer Kraft gesetzt. Deswegen ist es wichtig, dass wir "unseren Skill" einfach und gut abrufen können. Dabei helfen leichte Verfügbarkeit und Einüben/Automatisieren/Benutzen auch bei leichteren Anspannungen. Durch starke körperliche Impulse (kalt, heiß, scharf, sauer, bitter, salzig, schmerzhaft, beißend, etc.) lenken wir also die Wahrnehmung weg von dem Gefühl hin zum Körper. Es gibt viele gute Möglichkeiten, die keine bleibenden Schäden oder Narben hinterlassen z.B. Ammoniak Riechsalz oder -ampullen, Japanisches Heilpflanzen Öl, frischer Ingwer oder Knoblauch, Bittertropfen, Akkupressurmatte/-bälle/-ringe, Insektenstichheiler, Klopfen, Dehnen, Schreien, Schütteln, Kopfstand/Handstand, Sachen, die einen nerven, wie Kieselstein im Schuh etc. Wenn die Überflutung etwas nachlässt, ist es gut in die Bewegung zu gehen (z.B. Spazieren) oder zu entspannen (z.B. Schlafen).

### Der innere sichere Ort

Lassen Sie Gedanken oder Vorstellungen oder Bilder aufsteigen von einem Ort, an dem Sie sich ganz wohl und geborgen fühlen. Dieser Ort kann auf der Erde sein, er muss es aber durchaus nicht. Er kann auch außerhalb der Erde sein ... Geben Sie diesem Ort eine Begrenzung Ihrer Wahl, die so beschaffen ist, dass nur Sie bestimmen können, welche Lebewesen an diesem Ort, Ihrem Ort, sein sollen, sein dürfen. Sie können natürlich Lebewesen, die Sie gerne an diesem Ort haben wollen, einladen. Am Besten keine realen Menschen, eher liebevolle Begleiter oder Helfer - Wesen, die Ihnen Unterstützung und Liebe geben ... Prüfen Sie, ob Sie sich dort mit allen Ihren Sinnen wohl fühlen. Prüfen Sie zuerst, ob das, was Sie sehen, angenehm ist für die Augen. Wenn es noch etwas geben sollte, was Ihnen nicht gefällt, dann verändern Sie es... Nun überprüfen Sie bitte, ob das, was Sie hören, für Ihre Ohren angenehm ist... Wenn nicht, verändern Sie es bitte so, dass alles, was Ihre Ohren wahrnehmen, angenehm ist ... Ist die Temperatur angenehm? ...Wenn nicht, so können Sie sie jetzt verändern ... Kann Ihr Körper sich so bewegen, dass Sie sich damit ganz wohl fühlen, und können Sie jede Haltung einnehmen, in der Sie sich wohl fühlen? ... Wenn noch etwas fehlt, verändern Sie alles so, bis es ganz stimmig für Sie ist ... Sind die Gerüche, die Sie wahrnehmen, angenehm? ... Auch diese können Sie verändern, sodass Sie sich ganz wohl damit fühlen ... Wenn Sie nun spüren können, dass Sie sich ganz und gar wohl fühlen an Ihrem inneren Ort, dann können Sie mit sich eine Körpergeste vereinbaren. Diese kleine Geste können Sie in Zukunft ausführen und Sie wird ihnen helfen, dass Sie Ihren Ort ganz rasch wieder innerlich hervor rufen können ... Wenn Sie möchten, können Sie diese Geste jetzt ausführen ... Danach kommen Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

### **Der innere Garten**

Stellen Sie sich jetzt ein Stück unberührte Erde vor - ein Stück Land, auf dem noch nichts wächst. Es kann so klein sein wie ein Fingerhut oder so groß wie eine Parklandschaft, wie es Ihnen gerade stimmig erscheint ... Nun bepflanzen Sie bitte Ihr Land und gestalten Sie diesen Garten nach Ihren Wünschen. Das, was Sie sich wünschen, wird sofort Wirklichkeit, weil Sie mit Ihrer Vorstellungskraft zaubern können ... Wenn Sie später merken, dass Sie es anders haben wollen, dann haben Sie einen Kompost, den Sie in einer Ecke des Gartens anlegen. Dort können Sie alles hinbringen, was Sie nicht mehr haben wollen, sodass es sich in nützliche Erde verwandeln kann ... Sie können so jederzeit wieder Veränderungen anbringen ... Wenn Sie möchten, können Sie auch ein Gewässer in Ihrem Garten anlegen, einen Teich, einen Brunnen oder einen Bach. Wenn Sie möchten, können Sie auch einen Sitzplatz anlegen ... Vielleicht möchten Sie Tiere in Ihrem Garten haben ... Und wenn Sie den Garten dann so gestaltet haben, wie Sie ihn gerne hätten, dann können Sie sich irgendwo niederlassen und sich an Ihrem Garten erfreuen ... Sie können überlegen, ob Sie jemanden in Ihren Garten einladen möchten ... Sie können jederzeit in Ihren Garten zurückkehren. Sie können ihn jederzeit verändern, wenn Ihnen danach ist ... Kommen Sie dann mit der vollen Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

### **Frieden finden**

Erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie sich ganz in Frieden mit sich selbst gefühlt haben, also in Einklang mit sich selbst. Erinnern Sie sich an so viele Einzelheiten, wie Sie brauchen, um diese Empfindung noch mal spüren zu können ... Und jetzt denken Sie an eine Situation aus den letzten Tagen, wenn es die gegeben hat, sonst weiter zurückliegend, wo Sie sich uneins mit sich, in Unfrieden mit sich selbst, gefühlt haben. Und wieder erinnern Sie sich der Einzelheiten, die sie benötigen, damit Sie auch das spüren können ... Nun stellen Sie sich vor, dass dieser Teil, der in Frieden mit sich sein kann, zu dem anderen, der in Unfrieden mit sich ist, hingehet und mit ihm einen freundlichen, liebevollen, akzeptierenden Kontakt aufnimmt. Durch Worte oder Berührungen oder durch beides, so wie es für Sie stimmig erscheint ... Es sollte auf jeden Fall etwas Unterstützendes, Liebevolles sein ... Und jetzt stellen Sie sich vor, dass Sie diese beiden Ichs in Ihr Herz hineinnehmen. Denn genau genommen sind Sie das alles. Das Ich von heute umschließt beide Zustände. Weiter können Sie sich vorstellen, dass Sie eingehüllt sind oder umschlossen sind von einem Licht, das für Sie Frieden bedeutet ... Für viele Menschen ist blau, himmelblau, wie ein Sommerhimmel, eine Farbe, die Frieden gibt. Und wenn das für Sie so ist, dann können Sie sich vorstellen, dass Sie in diesem Licht sitzen oder dass das Licht durch Sie hindurchfließt. Aber wenn Sie eine andere Farbe als stimmig ansehen, nehmen Sie Ihre eigene Farbe ... Kehren Sie dann mit der Aufmerksamkeit zurück in den Raum.

### **Herzkohärenz Übung**

Beginnen Sie damit 2x langsam und tief einzuatmen. Damit aktivieren Sie ihr Entspannungssystem. Bleiben Sie mit ihrer Aufmerksamkeit weiter bei der Atmung. Atmen Sie ganz sanft und leicht. Achten Sie darauf lange Auszuatmen. Wenn Sie mögen, machen Sie eine kurze Pause (z. B. 1 Sekunde) bevor Sie wieder einatmen. Konzentrieren Sie sich für einige Minuten nur auf die Atmung. Atmen Sie bei jedem Atemzug ganz bewusst bis zum Ende ein und bis zum Ende aus. Schweifen die Gedanken ab, holen Sie sich wohlwollend wieder zurück zur Atmung. Im zweiten Schritt stellen Sie sich vor, wie Ihre Atmung in Ihr Herz/die Herzgegend/den Brustkorb hinein und wieder hinaus fließt. Versuchen Sie es sich ganz bildlich oder sinnlich vorzustellen, dass Sie durch das Herz atmen. Sie können sich vorstellen, wie Ihr Herz durch Ihren Atem Energie und Kraft bekommt, wie es beim Ausatmen gereinigt wird, wie es durch Ihr Atmen zur Ruhe kommt. Im dritten Schritt machen Sie sich mit der Empfindung von Wärme und Ausdehnung vertraut, die Ihre Brust ausfüllt. Anfangs ist sie oft noch schwach ausgeprägt und unauffällig, wie ein scheues Tier. Bleiben Sie dran. Üben Sie weiter. Mit der Zeit und Übung wird die Empfindung von Wärme und Ausdehnung spürbarer. Wenn Sie mögen, können Sie sich zur Unterstützung ein wärmendes Licht vorstellen, dass aus Ihrem Herzen in Ihrem Körper hinein strahlt. Im vierten Schritt öffnen Sie sich für ein Gefühl der Dankbarkeit und Liebe. Lassen Sie zu, dass es seinen Raum in der Brust einnimmt. Das Herz ist besonders empfänglich für Dankbarkeit und Liebe - für sich selber aber auch für andere. Wenn Sie mögen können Sie auch dies durch passende Erinnerungen/Phantasien verstärken.