

Gelassenheit finden
Süchte überwinden
Alte Verletzungen heilen



Ein Ratgeber von

Ulrich Heister

Heilpraktiker



© Text und Bilder: Ulrich Heister.
Alle Rechte vorbehalten.
Veröffentlichung, auch auszugsweise,
und Upload auf eigene oder fremde
Internetseiten untersagt.
Sie dürfen das PDF gerne speichern und
unverändert weitergeben.
Jegliche Verwertung bedarf der
ausdrücklichen Genehmigung.

Alle Ratschläge und Aussagen sind allgemeiner Natur. Sie
ersetzen keine Diagnose und keine Therapie. Für die
etwaige Anwendung und Umsetzung sind Sie selbst
verantwortlich.

Impressum:
Ulrich Heister
Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
www.ulrich-heister.de

Vom Umgang mit heftigen Gefühlen

Manchmal geschehen Dinge, die uns überwältigen und in starke Gefühle stürzen. In diesem Artikel beschreibe ich eine Möglichkeit, wie Sie mit solchen Situationen umgehen können, sodass sie schnell wieder Oberwasser bekommen und handlungsfähig werden.

Kennen Sie die Folge von „Star Trek – The Next Generation“ in der die Enterprise droht in einen Energiewirbel hineingezogen zu werden? Ich kann mich nicht mehr genau an die Episode erinnern; es war in etwa so: Die Besatzung der Enterprise stößt auf ein Phänomen im Weltraum. Die Besatzung will es untersuchen und stellt fest, dass sie dabei von ihm immer stärker angezogen werden. Bei einem Befreiungsversuch von der Anomalie weg werden ihre Maschinen so stark überlastet, dass das Schiff fast zerstört wird. Die Situation erscheint aussichtslos. Die Kraft der Maschinen reicht nicht, sich von dem Wirbel zu lösen und wenn sie in ihn hineingezogen würden, wäre eine Zerstörung ebenfalls sehr wahrscheinlich. Trotzdem befiehlt Captain Picard, das Schiff zu wenden und in den Wirbel hinein zu fliegen. Das Schiff übersteht die Passage und verlässt den Wirbel auf diese Weise tatsächlich unbeschadet.

Gefühle wollen nur gefühlt werden

Diese Metapher macht deutlich, wie wir selber Situationen handhaben können, in denen wir uns überwältigt, überfordert

oder in einer Sackgasse fühlen: Gehen Sie hinein und hindurch. Das scheint manchmal bedrohlich, doch häufig ist es nachteiliger, diese Zustände andauern zu lassen und in ihnen gefangen zu sein. Ich erinnere mich, dass ich, vor langer Zeit, als sich meine damalige große Liebe von mir trennte, fast ein Jahr lang niedergeschlagen und traurig war. Ich hatte eben noch keinen Ansatz, um damit sinnvoll umgehen zu können. Ich war Opfer meiner Gefühle, wollte die Situation nicht akzeptieren und fühlte mich ungerecht behandelt und ziemlich hilflos.

In Sitzungen und durch meine Ausbildung erkannte ich, dass Gefühle einfach nur dazu da sind, gefühlt zu werden. Sie haben aus sich selbst heraus nichts Bedrohliches, was irgendwie schaden könnte. Ihre Funktion ist es, unseren inneren Zustand an die Realität anzupassen. Grundsätzlich gilt die Maxime: Die Realität hat immer Recht!

Sogenannte positive Gefühle können wir leicht zulassen. Wir lachen, freuen uns und fühlen uns gut. Bei den vermeintlich negativen ist das anders. Sie scheinen uns zu bedrohen und lassen uns schlecht fühlen, was wir natürlich nicht wollen. Wir bauen einen Widerstand gegen sie auf und wollen sie loswerden, am besten gar nicht erst wahrnehmen. Nachteil: Es bleibt Aufmerksamkeit an ihnen Gebunden und der Zustand, gegen den wir uns wehren, dauert an. Dazu kommt häufig, dass wir so konditioniert sind, diese Gefühle besser nicht zu zeigen: Wer wütend ist, hat sich nicht unter Kontrolle und wer traurig ist, ist eine Heulsuse. Das ist Humbug.

Widerstand ist zwecklos

Die Lösung für solche Situationen ist relativ einfach: Fühlen Sie, was Sie fühlen. Akzeptieren Sie Ihr Gefühl und lassen Sie sich darauf ein. Geben Sie den Widerstand auf. Es ist sicherlich nicht sinnvoll, das immer gleich dann zu tun, wenn die Emotionen auftreten. Machen Sie dies von der Situation abhängig. Im Büro loszuheulen, in einer Konferenz auszurasen oder auf der Straße zu wüten ist sicherlich wenig sinnvoll. Tun Sie es in einem geschützten Rahmen. Vertrauen Sie sich ihrem Partner oder Partnerin an, sprechen Sie sich mit guten Freunden aus und lassen Sie die Tränen laufen oder verprügeln Sie eine alte Matratze oder einen Sandsack im Keller. Vermeiden Sie, dass Sie sich dabei verletzen oder einen größeren Sachschaden anrichten. Holen Sie gegebenenfalls jemanden dazu, der Sie begleitet. So dramatisch braucht es in den meisten Fällen jedoch nicht zu verlaufen. Die Bereitschaft zu fühlen und dieses Gefühl auszudrücken reicht meistens aus. Allein den Widerstand gegen die Empfindung aufzugeben, löst sie meist schon auf.

Nachdem sich eine andere Frau mir trennte, ging ich anders damit um: Ich fühlte die Wut, die Trauer, die Hilflosigkeit und die Verzweiflung. Ich weinte, verprügelte die Matratze meines Bettes und schrie in Kissen. Ich stellte mir vor, was ich alles verloren hatte, zu wem ich keinen Kontakt mehr haben und was ich nicht mehr erleben würde. Ich machte mir klar, dass diese Beziehung Vergangenheit war, akzeptierte es und nahm Abschied. Jede neue Welle an Gefühlen weinte und wütete ich

heraus. Es dauerte vielleicht eine gute Stunde. Dann plötzlich war es vorbei. Die Emotionen hatten ihre Kraft verloren, die Gedanken an die Trennung schmerzten nicht mehr. Ein tiefer Friede stellte sich ein.

Dies funktioniert natürlich nicht nur bei Trennungsschmerzen, sondern bei jedem Gefühl. Dabei ist es gleichgültig, ob es subtil oder überwältigend ist.



Von der Herkunft und dem Umgang mit Süchten

Süchte gibt es in sehr vielen verschiedenen Formen und Schweregraden. Ich glaube, fast jeder Mensch ist von irgendeiner Sucht betroffen. Die meisten werden von ihr wahrscheinlich nicht bedroht oder gar in der Lebensfähigkeit eingeschränkt sein. Die Idee zu diesem Artikel kam mir, nachdem ich den Film „Parked – gestrandet“ angesehen hatte. Hier wird, im Nebenstrang, die Geschichte eines Drogensüchtigen erzählt und warum er in die Sucht geflohen ist. Eine psychotherapeutische Intervention zu rechter Zeit hätte dies verhindern können. Doch das lässt sich als Außenstehender leicht sagen. Hier meine Gedanken zu dem Thema.

Definition von Sucht

Eine für mich einleuchtende Definition von Sucht ist folgende: Mit einem Verhalten nicht aufhören zu können. Dieses Verhalten kann höchst unterschiedlich sein. Beispielsweise das Herstellen von oder das Hineinsteigern in dramatische emotionale Zustände, das Einkaufen von überflüssigen Dingen, das Spielen am Computer oder um Geld, übersteigerte Arbeit, zu viel Essen, übermäßiger Sex, die übertriebene Einnahme von Medikamenten und der Konsum von psychotropen Substanzen, um einige zu nennen. Auch verschiedene Formen von Zwängen passen in diesen Kontext.

Das suchtbedingte Verhalten scheint offensichtlich schädlich zu sein: Die Verschwendung von Ressourcen wie Zeit und Geld, die sozialen Nachteile und natürlich die Schädigung oder Zerstörung des eigenen Körpers. Es drängt sich die Frage auf, warum sich Menschen derart schlimme Dinge antun. Die Antwort ist: Weil es etwas noch Schlimmeres gibt! Das Mittel, was später zur Sucht wird verspricht zunächst Erleichterung, bis sich der Prozess verselbstständigt und dann zu einem größeren Problem wird als das ursprüngliche.

Ursachen

Was ist dieses Schlimmere, das der Sucht zu Grunde liegt? Es ist ein Gefühl, das nicht gefühlt werden darf, weil es zu sehr schmerzt. Das Suchtmittel soll das Gefühl unterdrücken oder kompensieren: Die Scham, vom Onkel angefasst worden zu sein. Die Schuld, einen Verkehrsunfall verursacht zu haben. Das Versagen, nicht die Erwartungen der Eltern erfüllt zu haben. Der Verlust, der Frau, die sich wegen einem anderen hat scheiden lassen. Die Überforderung, die der Job mit sich bringt. Die Hilflosigkeit, weil der Freund im See ertrunken ist. Die Verlassenheit, weil sich alle Freunde nach der Pleite abgewendet hatten. Die Leere, weil man nicht das eigene Leben lebt, sondern es immer versucht den Anderen Recht zu machen. Das Minderwertigkeitsgefühl, weil alle anderen immer das Lob bekommen haben. Das Gefühl nicht dazuzugehören, während andere Drogen probiert haben. Wahrscheinlich waren diese Erlebnisse nicht der einzig Anlass. Sicherlich war niemand da, der den Betroffenen geholfen oder

ihnen beigestanden hätte, er war auf sich allein gestellt. Vielleicht kamen auch mehrere schreckliche oder schmerzhaft Erfahrungen zusammen.

Lösung

Wie ist es möglich, diese Abwärtsspirale wieder zu verlassen? Bei einer Stoffabhängigkeit ist zunächst natürlich ein Entzug oder ein Substitutionsprogramm nötig, denn für die weitere Bearbeitung der Ursachen sollte der Verstand klar sein. Als nächster Schritt wird das zu Grunde liegende Erlebnis identifiziert und das Gefühl, der Schmerz schließlich aufgelöst. Dies kann natürlich ein längerer Prozess sein. Dazu gibt es heute sehr wirkungsvolle und sanfte Methoden.

Auch, wenn es sich so anfühlt, als wäre es unmöglich dieses heftige Gefühl zu überwinden, so ist das Gegenteil der Fall. Es ist ja tatsächlich so, dass das ursprüngliche Erlebnis schon längst durchlebt ist und Vergangenheit ist. Es ist vorbei. Alles, was tatsächlich noch existiert, ist die Erinnerung daran. Es ist sinnvoll zu lernen, ihr keine Macht mehr zu geben. Auch, wenn es anders scheint, es ist möglich, die Kontrolle über das Leben zurück zu erlangen.

Traumata überwinden

Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet Verletzung. Es gibt körperliche Traumata und psychische. Ich möchte mich hier auf die zweiten beziehen. Sie entstehen beispielsweise durch Katastrophen, Krieg, Vergewaltigung, Missbrauch, Unfall, erlebte oder beobachtete Gewalt, Demütigung oder Verlust. Betroffene Menschen fühlen sich meistens ausgeliefert, hilflos oder tief erschüttert. Es kommt zu einer großen Dissonanz zwischen dem eigenen Selbst- oder Weltbild und dem Erlebnis. In diesem Artikel möchte ich beschreiben, dass und wie Traumata überwunden werden können.

Traumata wirken sich auf die Person sehr zerstörerisch aus. Das Ereignis weicht so extrem von den eigenen Überzeugungen und Vorstellungen ab, dass die Person sich nicht in der Lage sieht, das Erlebnis zu integrieren. Integration heißt in diesem Fall einen Weg zu finden, das Erlebnis zu verarbeiten und schließlich Frieden damit zu machen. Die Verletzung kann so groß sein, dass es unmöglich erscheint, mit der Erfahrung jemals fertig zu werden. Andererseits kann die Wut oder die Empörung über das Geschehen dazu führen, dass dies auch gar nicht gewünscht wird. Folgen dieser Verletzung können in Form von ständiger Stressbelastung und selbstschädigendem Verhalten lange darüber hinaus anhalten und die Situation weiter verschlimmern.

Ein Trauma kann geheilt werden

Auch, wenn es für Traumatisierte erscheint, als sei die Lage aussichtslos, so kann doch in vielfacher Weise geholfen und das Trauma überwunden werden. Einerseits gibt es Medikamente, die die Symptome abmildern, doch sie sind in der Regel keine dauerhafte Lösung. Wichtig ist es, meiner Erfahrung nach, das Erlebnis auf mentaler und emotionaler Ebene zu bearbeiten und zu integrieren. Hierzu gibt es heute einige zeitgemäße Methoden, die wenig konfrontativ aber sehr effektiv sind.

Zuvor muss natürlich der Nutzen der Therapie erkannt werden und daraus die Bereitschaft entstehen, sich dem Thema anzunähern und sich mit ihm auseinanderzusetzen. Das bedarf verständlicherweise einiger Überwindung, doch werden diese Entscheidung und der darauf folgende Prozess sehr lohnend sein. In den ersten Sitzungen ist es sinnvoll, die Vorbehalte und Bedenken zu besprechen und aufzulösen. Danach ist es wesentlich leichter, das eigentliche Problem anzugehen. Wie viele Sitzungen nötig sind, lässt sich natürlich nicht pauschal beantworten, denn das hängt von der Komplexität des Themas ab. Erfahrungsgemäß ist schon nach einer überschaubaren Zahl von Sitzungen eine Erleichterung spürbar.

Was getan werden kann

Ein Beispiel: Jemand hat einen Verkehrsunfall beobachtet, bei dem ein Mensch zu Tode gekommen ist. Nach diesem Erlebnis bekommt er die Bilder nicht mehr aus dem Kopf, wacht nachts

davon auf und bekommt auch tagsüber immer wieder Flashbacks, die von bestimmten Reizen (Gesprächsthemen, Gerüche, Bilder) ausgelöst werden und seine Lebensqualität und Arbeitsfähigkeit sehr einschränken. Wie oben beschrieben, werden zuerst mögliche Widerstände gegen die Auseinandersetzung mit dem Erlebnis bearbeitet. Ist es möglich, sich dem eigentlichen traumatischen Erleben zuzuwenden, können verschiedene Ansätze zur Anwendung kommen. Gerne wende ich folgende Methode an: Der Betroffene erzählt, beginnend vor dem Ereignis, von Anfang an, was er erlebt hat. Sobald eine Erinnerungssequenz eine emotionale Ladung hat, wird diese mit einer passenden Technik aufgelöst. Dann wird die Erzählung wieder von Anfang an begonnen und sobald die nächste geladene Sequenz erscheint, wird wie zuvor verfahren. Damit wird fortgefahren, bis die gesamte emotionale Ladung aus dem ganzen Erlebnis gelöscht ist.

Danach ist das Ereignis noch als Erinnerung vorhanden, doch es belastet nicht mehr. Die damit verbundenen negativen Gefühle und Zustände treten in der Regel nicht mehr auf. Sollten später noch andere, bisher unbemerkte, Aspekte auftreten, können diese im Nachhinein ebenfalls aufgearbeitet werden.

Grundsätzlich können auf diese Weise die meisten Traumata aufgelöst werden. Es besteht die Möglichkeit, die Belastungen der Vergangenheit hinter sich zu lassen und eine neue Lebensqualität zu verwirklichen.

Gelassenheit finden

Immer wieder höre ich, dass sich Menschen mehr Gelassenheit wünschen. Egal, was das Leben gerade bietet, einfach gleichmütig zu sein. Auch wenn es stressig wird, die innere Ruhe zu behalten. Das bedeutet auch, weniger Angst zu haben und sich weniger Sorgen zu machen. Provokationen und unangemessenes Verhalten stören nicht den inneren Frieden und werden eher humorig aufgenommen. Dazu gehört auch das Selbstvertrauen, mit dem Leben zu Recht zu kommen, seine Bedürfnisse erfüllt zu wissen und die eignen Ziele für erreichbar zu halten. Dieser Artikel beschreibt, wie das möglich ist.

Die scheinbare Gelassenheit

Der Gelassenheit könnten auch negative Aspekte zugesprochen werden. Es gibt Menschen, die emotional nicht verfügbar sind. Das heißt, sie haben sich von ihren Gefühlen getrennt oder zeigen sie nicht. Das geschieht wahrscheinlich aufgrund von Verletzungen. Sie haben sich als Selbstschutz ein dickes Fell zugelegt, um sich sicher zu fühlen. Manche versuchen die Contenance zu wahren, um gesellschaftskonform zu wirken oder um ein bestimmtes Bild von sich zu vermitteln. Andere reißen sich zusammen und legen Selbstbeherrschung an den Tag. Dies alles könnte nach Gelassenheit aussehen, ist tatsächlich aber eher anstrengend und beschränkend. Darum soll es hier nicht gehen.

Persönliche Muster sind der Schlüssel

Was muss nun gegeben sein, damit sich tatsächliche Gelassenheit einstellt? Der erste Absatz dieses Artikels umreißt einige Attribute der Gelassenheit. Doch wie ist es möglich, Gelassenheit zu erreichen? Der Schlüssel dazu liegt in den persönlichen Mustern. Diese resonieren mit Ereignissen, die Ängste oder Sorgen auslösen, mit Provokationen, mit gestörtem Gerechtigkeitsempfinden und bringen Minderwertigkeitsgefühle, Überforderung, Hilflosigkeit oder Bewertungen hervor. Dies alles, und mehr, sind Auslöser für innere Unruhe und für starke emotionale Zustände, die Gelassenheit untergraben.

Grundsätzlich lässt sich sagen, je weniger persönliche Muster Sie in sich tragen, die mit Missempfindungen irgend einer Art zu tun haben, desto weniger wird Ihr innerer Frieden gestört. Reize, die sonst Irritationen ausgelöst haben, gehen glatt durch Sie hindurch. Sie bleiben nirgends hängen und lösen keine unerwünschten Gefühle oder Reaktionen aus. Um es noch einmal zu betonen: Dabei geht nicht darum, nichts an sich heran zu lassen. Es werden nur weniger automatische Muster in Ihnen getriggert.

Die Muster, die Sie aus Ihrer Mitte bringen, sind leicht identifiziert: Beobachten Sie sich. Merken Sie sich Gelegenheiten, in denen Ihre Gelassenheit gestört wurde. Zu einem späteren Zeitpunkt können Sie sich darum kümmern und sich fragen, welche Ihrer Überzeugungen, Identitäten,

Haltungen, Meinungen, Bewertungen, etcetera Ihrer Reaktion zu Grunde liegen. Nun brauchen Sie Sie sich nur noch zu entscheiden, ob Sie das Muster behalten, oder lieber löschen möchten. Das können Sie beispielweise mit dieser Methode: <http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/die-methode-einfuehrung/>

Und sonst?

Hier noch einige weitere Gedanken, die der Gelassenheit zuträglich sind. Zuerst: Überlegen Sie sich, was Sie aufgeben müssten, wenn Sie mehr Gelassenheit hätten. Wollen Sie das tatsächlich? Machen Ihnen Ihre Dramen nicht manchmal richtig Spaß? Ansonsten: Nehmen Sie sich selbst und andere nicht so wichtig. Jeder hat seine Meinungen und Ansichten, Vorstellungen von Richtig und Falsch und meint meistens eh, dass er Recht hat. Was soll's? All diese Überzeugungen sind völlig beliebig und auswechselbar. Umgeben Sie sich mit Menschen, die zu Ihnen passen. Kämpfen Sie selbst nicht um Ihre Bedeutung. Machen Sie Ihr Ding. Manch einem mag es gefallen, anderen nicht. So ist es eben. Nehmen Sie das Leben mit Humor. Die Realität ist, wie sie ist. Es hängt von Ihnen ab, von welchem Standpunkt Sie darauf schauen.

Um die eigene Gelassenheit zu entwickeln oder auszubauen, ist es äußerst sinnvoll, sich seine Muster in Begleitung von einem Profi anzuschauen und aufzulösen. Legen Sie Ihre Dramen ab. Finden Sie Klarheit und entdecken Sie ihr ursprüngliches Wesen.

Eine Therapie kann sehr helfen!

Fühlen Sie sich zeitweise von Gefühlen überwältigt? Gibt es Verhaltensweisen, die Sie lieber nicht hätten und die sich scheinbar Ihrer Kontrolle entziehen? Haben Sie schmerzhaft Dinge erlebt, die Sie heute immer noch belasten und unfrei machen? Empfinden Sie innere Unruhe? – Ich unterstütze Sie dabei, Ihre Probleme und Schwierigkeiten zu lösen. Befreien Sie sich von Belastungen, gewinnen mehr Klarheit, finden Sie Frieden und gestalten Sie Ihr Leben nach Ihren Wünschen.

In der ersten Sitzung gewinne ich einen ersten Eindruck Ihrer Thematik, und wir richten uns gemeinsam auf ein Therapieziel aus. Weiter geht es mit Einzelsitzungen, in denen wir Ihre Probleme bearbeiten und deren Ursachen auflösen. Die Therapiesequenz schließen wir ab, wenn Sie ein zufriedenstellendes Ergebnis erzielt haben.

Erfahrungsgemäß sind nicht viele Sitzungen erforderlich. Moderne und zeitgemäße Therapiemethoden bringen häufig schon nach der ersten Sitzung spürbare Verbesserungen.

Wenn Sie von weiter her anreisen, ist auch ein intensives gemeinsames Arbeiten über mehrere Stunden möglich. Anschließend kann ich Sie beispielsweise weiter auch per Skype-Videositzung begleiten.

Melden Sie sich bei mir zu einem kostenfreien Informationsgespräch. Ich freue mich von Ihnen zu hören!



Ulrich Heister, Jahrgang 1966, ist seit 1995 als Heilpraktiker in eigener Praxis tätig. Seine Schwerpunkte sind die Psychotherapie, die Psychosomatik und das Bewusstseinstraining.

In seiner Sprechstunde arbeitet er mit Klienten vor allem in Einzelsitzungen, unterstützt aber auch Teams in Unternehmen. „Wie funktioniert das?“, lautet die Frage, die er seit jeher dazu antrieb, hinter die Dinge zu schauen und das scheinbar Offensichtliche näher zu ergründen. Deswegen wurde er Naturwissenschaftler.

Als in diesem Bereich für ihn die meisten Fragen beantwortet waren, dehnte sich sein Interesse auf das menschliche Dasein aus: „Was heißt es, Mensch zu sein? Was ist der Urgrund der Existenz? Warum leiden Menschen? Wie kann man ihnen helfen, ihre Probleme zu lösen und tatsächliche Verbesserungen im eigenen Leben zu erreichen?“

Er absolvierte mehrere Zusatzausbildungen. Dabei wurde ihm klar, dass die Ursache von Leiden hauptsächlich im Bewusstsein liegt und darüber auch die meisten Beschwerden geheilt und Probleme gelöst werden können. Hier setzt sein eigener Behandlungsansatz an. Dazu wendet Ulrich verschiedene Methoden an, unter anderem Hypnose und weitere effiziente Formen der Bewusstseinsarbeit.

Praxis für Psychotherapie und Hypnose

Ulrich Heister

Heilpraktiker

Kardinal-Cardijn-Straße 3
47918 Tönisvorst
Telefon: 02151 78 67 72

E-Mail: mail@ulrich-heister.de
Internet: ulrich-heister.de
Blog: mentale-revolution.de

Laden Sie hier weitere Ratgeber herunter:

<http://ulrich-heister.de/downloads>

Möchten Sie von Neuerscheinungen erfahren?

Abonnieren Sie einfach meinen Newsletter:

<http://www.ulrich-heister.de/bewusstseinsblog/newsletter>