



Am liebsten geht es mir gut

Traumatherapeutische (Selbst-)Hilfe: Die Berliner Psychotherapeutin Astrid Vlamynck spricht darüber, wie heilsame Erfahrungen möglich werden, manchmal sogar wie von selbst.

Man kann den Körper nicht ohne die Seele und die Seele nicht ohne den Körper heilen. Eigentlich ist (theoretisch) alles ganz einfach: Nicht im Stress die Luft anhalten. Richtig Atmen. Den Atem also frei fließen lassen. Nicht die Schultern hochziehen. Nicht die Muskeln anspannen. Wahrnehmen was ist. Achtsamkeit. Zeuge sein, Zeugin. Wertfrei, am liebsten wohlwollend geschehen lassen, bis es sich verändert. Was zeigt sich als nächstes? Die eigenen Gefühle wahrzunehmen, die Gedanken, die Angst, den Frust, den Schmerz, die Scham, die Sehnsucht, die Zweifel ... Das ist schon die höhere Schule. Das braucht Übung. Braucht Routine. Die Gedanken einfach Gedanken sein lassen. Dinge tun, die gut tun. Sich nicht (zu oft) verkriechen, sondern wohlthuende Kontakte knüpfen. Wohlthuende Aktivitäten möglichst regelmäßig TUN. Rechtzeitig gute Gewohnheiten entwickeln. Selbstfürsorge, Humor, Vertrauen, Gelassenheit. Liebe, Glaube, Hoffnung eben.

Denn wer hat, dem wird gegeben. Je besser es uns geht, je wohler wir uns mit uns fühlen, je wohler wir uns in unserer Haut fühlen, wirklich (wohl) fühlen, wirklich uns fühlen, nicht uns und anderen etwas vormachen, weil wir meinen, nur dann zu bekommen, was wir brauchen. Wenn wir keinen Preis mehr zahlen für Liebe, dann werden wir umso attraktiver für andere. Zumindest für die, die es wirklich wert sind. Je gesünder wir (psychisch) sind, umso besser können wir unsere Aufgaben bewältigen und (unvermeidliche) Rückschläge überwinden. Uns trösten (lassen), eine Weile in der Höhle bleiben, die Wunden lecken und dann - wieder aufstehen. Gut allein sein und dann wieder andere suchen und - sich finden lassen.

Die Praxis ist dann nicht nur einfach: Wie oft habe ich schon gehört: Ich weiß ja eigentlich, aber mein innerer Schweinehund ... Ich weiß schon, aber es nützt mir nichts... Mein Kopf weiß es, aber es kommt nicht richtig an. Oft ist es leider so, dass es uns umso schwerer fällt zu dem Guten zu kommen, je mehr wir es bräuchten. Es wäre so gut, andere Gedanken zu haben, anderes zu TUN, anders zu fühlen und vor allem - sich anders zu verhalten. Denn da ist unser (konservatives) Nervensystem. Da sind fest eingespeicherte Selbstsabotagemuster. Unbewusste Konflikte. Da sind alte Ängste, die uns daran hindern, neue und bessere Erfahrung zu machen, ja überhaupt zu suchen. Das Gehirn ist träge, es ändert sich nur, wenn es dazu sehr überzeugend - und möglichst immer wieder - angeregt wird. Es scheut das Risiko. Es nimmt hauptsächlich wahr, was die alten Überzeugungen bestätigt. Da braucht es Verstärker, damit die neue Botschaft überhaupt wahrgenommen wird und Wirkung entfaltet.

Wie aus schöner Theorie gute Praxis wird

Dafür braucht es den Körper. Wir müssen die Sprache des Körpers verstehen und nutzen. So kommt sinn-volle Hilfe zustande. Mithilfe der Sinne. Mit allen Sinnen. Wach. Voll bei der Sache. Das Ziel nicht aus den Augen lassen. Summen. Tönen. Bewegen. Die Augen bewegen. Damit die Sinne wieder tanzen.

Mein Körper spinnt mal wieder – und nun weiß ich endlich, was ich dagegen tun kann!

„Da sehe ich eine Taube und Angst steigt in mir auf. Panik geradezu. Ich weiß ich müsste so eigentlich nicht reagieren. Es ist doch nur eine Taube. Aber mein

Körper ist da offensichtlich ganz anderer Meinung. Herzklopfen, manchmal bis zum Herzrasen. Schweißnasse Hände. Ich kann mich nicht mal rühren, um diese blöde Taube zu verscheuchen.“ Genauso kann es übertriebene Prüfungsangst sein. Angst allein zu sein. Sich zur Wehr zu setzen. Oder ein Suchtsymptom. Wo kann ich lernen, dass ich etwas Besseres verdient habe. Wie kann mein Körper das lernen? Mein Bauchgefühl überzeugt werden? Damit nicht nur mein Kopf das weiß! Immerhin er weiß schon: Es ist nur eine Taube. Dieses Wissen ist schon mal ein guter Anfang!

Bonding-Psychotherapie

In der Bondinggruppe kann ich mir körperlichen Trost, Ermutigung holen, ein Ventil für meine aufgeregten Gefühle. Ich brauche Nähe und ich bekomme sie. Heilsame Nähe. „Manchmal muss ich vielleicht einfach nur mal wieder richtig berührt werden.“, sagte neulich ein Kollege. Ich kann in so einer Intensivgruppe lernen wahrzunehmen, was ich überhaupt fühle (außer Angst und Depression, Grübeln und Sorgen). Ich kann lernen mich wohlfühlen mit meinen Gefühlen. Die Kraft meiner Gefühle (wieder) entdecken. Auch mit den Gefühlen anderer Menschen kann ich lernen, mich vertraut zu fühlen. Ich kann lernen mich (gut) abzugrenzen. Zu wissen, dass ich nicht schuld bin, wenn andere ihre Gefühle haben. Lernen, wo ich verantwortlich bin und wo nicht. Bei mir sein und gleichzeitig ganz verbunden. Sicher gehalten und ganz frei. „Ich zahle keinen Preis mehr für Nähe.“ „Ich bin dir nah und bleib bei mir!“ Wir brauchen Nähe und Geborgenheit. So wie wir Essen und Trinken brauchen! Statt ungehalten - gehalten sein, angenommen, angekommen. Dann werden alle ganz ruhig und friedlich. Und schön. Jung. Bonding ist wie Bio-Lifting. Ein Jungbrunnen. Ein Heilbrunnen.

Klopfakupressur (Energetische Psychologie)

Mit Hilfe der Klopfakupressur (Energetische Psychologie) kann jeder, der will und jede, die will, lernen, sich selbst zu regulieren, sich selbst zu stabilisieren. Damit sich das Nervensystem auch wirklich die ermutigenden Fakten merkt und die störenden Erlebnisse möglichst rasch und gut verarbeitet. Verdaut. Ad acta legen kann. Integriert. Transformiert. Nützliches daraus lernt. Den körpereigenen Weg zur Heilung nutzen. Damit sich Traumatisches möglichst erst gar nicht festsetzt.

Für das obere Beispiel (oder entsprechende Ärgernisse, Stressoren): Wie fühle ich mich, wenn ich an (eine Taube) denke? Irgendwann hat das Nervensystem mal fälschlich gelernt, eine Taube (mein Chef, eine Prüfung, ein Gespräch ...) sei so gefährlich wie ein Säbelzahniger. Was ist dann los in mir? Was ist das Schlimmste? Das kann ein Gefühl oder ein Bild, ein Geräusch oder auch ein Geruch sein. Darauf fokussiert bleiben und klopfen. Die

vier Punkte der Mittellinie. 1. Zwischen den Augenbrauen. Mindestens 5-20 mal. Sanft. Angenehm klopfen. 2. Unter der Nase oberhalb der Oberlippe klopfen. 3. Unter der Unterlippe. 4. Auf dem Brustbein. Zunächst im oberen Drittel und später im unteren Drittel. Den Klopfdurchgang wiederholen an den Punkten, die am deutlichsten wohltun. So lange (freundlich wiederholen) bis sich ein neutraler Zustand von gleichgültig bis egal einstellt. Das kann dauern. Das, was sich zum Thema zeigt, kann sich ändern. Es können sich (müssen nicht) Ursprünge des Themas zeigen. Immer mit den Wellen gehen. Ausdauer. Liebevoller Ausdauer. Manchmal braucht es auch zunächst die Anschubhilfe einer gut ausgebildeten Person. Bald kann man dann gut allein damit arbeiten!

Astrid Vlamynck, Psychotherapeutin seit 1987, hat ihre Praxis in Charlottenburg. Sie verfügt über eine Vielzahl (trauma-)therapeutischer Methoden und gibt auch Kurse und Workshops: Hilfe zur Selbsthilfe bei Angst, Scham, Trauma, Burnout, Liebeskummer. Für mentale Stärke. Resilienz (Widerstandskraft), Kompetenz, Selbstwert, Liebesglück und Lebensfreude. Info und Kontakt unter www.astrid-vlamynck.com oder info@astrid-vlamynck.com oder Telefon 030/881 5251



Ludwig Maximilians
Universität München
weltkongress
der
ganzheitsmedizin
31.10. - 2.11.2014
www.institut-infomed.de