



Angelika Rohwetter

Was wäre, wenn ...

Überraschende Interventionen
für schwierige Therapiesituationen

Kohlhammer

Die Autorin

Angelika Rohwetter ist Diplom-Psychologin und arbeitet seit 25 Jahren als tiefenpsychologische Therapeutin in eigener Praxis in Bremen. Sie hat eine abgeschlossene Ausbildung als Bioenergetische Analytikerin (CT) und Fortbildungen mit den Schwerpunkten Traumatherapie (Reddemann) und Arbeit mit älter werdenden Menschen (Radebold) absolviert. Darüber hinaus ist sie als Autorin sowie Dozentin bei Fortbildungen tätig.

Angelika Rohwetter

Was wäre wenn ...

**Überraschende Interventionen
für schwierige
Therapiesituationen**

Verlag W. Kohlhammer

Dieses Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechts ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Die Wiedergabe von Warenbezeichnungen, Handelsnamen und sonstigen Kennzeichen in diesem Buch berechtigt nicht zu der Annahme, dass diese von jedermann frei benutzt werden dürfen. Vielmehr kann es sich auch dann um eingetragene Warenzeichen oder sonstige geschützte Kennzeichen handeln, wenn sie nicht eigens als solche gekennzeichnet sind.

Es konnten nicht alle Rechtsinhaber von Abbildungen ermittelt werden. Sollte dem Verlag gegenüber der Nachweis der Rechtsinhaberschaft geführt werden, wird das branchenübliche Honorar nachträglich gezahlt.

Dieses Werk enthält Hinweise/Links zu externen Websites Dritter, auf deren Inhalt der Verlag keinen Einfluss hat und die der Haftung der jeweiligen Seitenanbieter oder -betreiber unterliegen. Zum Zeitpunkt der Verlinkung wurden die externen Websites auf mögliche Rechtsverstöße überprüft und dabei keine Rechtsverletzung festgestellt. Ohne konkrete Hinweise auf eine solche Rechtsverletzung ist eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten nicht zumutbar. Sollten jedoch Rechtsverletzungen bekannt werden, werden die betroffenen externen Links soweit möglich unverzüglich entfernt.

1. Auflage 2022

Alle Rechte vorbehalten

© W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Gesamtherstellung: W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart

Print:

ISBN 978-3-17-039798-9

E-Book-Formate:

pdf: ISBN 978-3-17-039799-6

epub: ISBN 978-3-17-039800-9

Inhalt

Vorwort	9
----------------	----------

1	Deus ex Machina – Schnelle Hilfen	13
----------	--	-----------

1.1	Die aktuelle Not beruhigen	14
1.2	Ganz entspannt im Hier und Jetzt	16
1.3	Über Sprechen und Sprache	18
1.4	Ein Damm gegen emotionale Überflutungen	20

2	Körper und Geist verbinden	22
----------	-----------------------------------	-----------

2.1	Vom Loslassen	23
2.2	Ein gutes Wort zur rechten Zeit	25
2.3	Methoden der Überraschung: Die Impact-Techniken	28

3	Ich denke: So bin ich – und so sollte ich sein	32
----------	---	-----------

3.1	Focusing	32
3.2	Glaubenssätze	33
3.3	Über-Ich und Ich-Ideal	39
3.4	Das ist aber egoistisch!	42
3.5	Das Wunsch-Ich	43

4	Wollen wir das mal spielen?	45
----------	------------------------------------	-----------

4.1	Verrückt spielen	46
4.2	Szenische Darstellungen – Rollenspiele	48
4.3	Innere Kinder und andere verborgene Kräfte	52
4.4	Die Ego-State-Therapie	54
4.5	Schematherapie	59
4.6	Das Psychodrama	61
4.7	Kleine Theaterstücke	62
4.8	Kartenspielen	67
4.9	Die ganze Familie auf dem Tisch	67

5	In der Sprache des Körpers sprechen	69
5.1	Erste Worte in der Sprache des Körpers	70
5.2	Die Seele über den Körper ausdrücken	72
5.3	Kleine und größere Entspannungen	73
5.4	Bauchgefühle	76
5.5	Der Körper spricht – und hört	78
6	Komm, ich erzähl dir eine Geschichte	81
6.1	Geschichten in der Psychotherapie	82
6.2	Geschichten aus dem echten Leben	86
6.3	Märchen erzählen	89
6.4	Erzähl mir deinen Traum	92
7	Was wäre, wenn... – Gedankenspiele	98
7.1	Fantasie als helfende Instanz	100
7.2	In den Alltag hineinwirken	104
7.3	Katathymes Bildererleben oder: Was wäre Frau X. für eine Pflanze?	106
7.4	Lösungen entwerfen	107
8	Seele auf Papier	110
8.1	Ich schreib dir einen Brief	111
8.2	Fallgeschichte: Sehr geehrte Frau R. – Liebe Beate	115
8.3	Briefe für viele Lebenslagen	116
8.4	Liebesbriefe – Ein bunter Garten	117
8.5	Therapeutische Briefe	120
8.6	Gefühle in Tabellen und Skalen	121
8.7	Tagebücher und andere täglichen Übungen	124
9	Alle Wünsche kann man nicht erfüllen – aber viele	130
9.1.	Fallbeispiel: Herr M. und das Fahrrad	131
9.2	Kompensatorische Wunscherfüllung	133

10	Psychoedukation, Humor und Fallen	137
10.1	Was passiert hier eigentlich? – Psychoedukation	137
10.2	Fragen	139
10.3	Einführung in theoretische Konzepte	140
10.4	Humor ist, wenn man...?	143
10.5	Therapiefallen	149
11	Rollenverständnis und Rollensicherheit	156
11.1	Das Wichtigste ist, dass es dem Therapeuten gut geht	157
11.2	Therapie ist ein Raum, in dem zwei Menschen zu Hause sind	161
11.3	Beziehung und Freude sind die Hauptwirkfaktoren	162
11.4	Der Therapeut kann (fast) gar nichts falsch machen	165
11.5	Wie der Patient sein Leben gestaltet, ist allein seine Sache	166
11.6	Wir können nicht allen Menschen helfen	168
11.7	Die Therapeutin darf Stellung beziehen	169
12	Anhang	171
12.1	Kleine Sammlung von Geschichten und klugen Sprüchen	171
12.2	Aphorismen und andere Weisheiten	174
Literatur		176

Vorwort

Dieses Buch entstand im Verlauf meiner über dreißig Jahre langen praktischen Arbeit als Psychotherapeutin. Manche Ideen sind in schwierigen Therapiesituationen spontan aufgetaucht. Viele sind zusammengetragen aus dem reichen Schatz unterschiedlicher therapeutischer Methoden und Theorien. Dabei habe ich viel angehäuft, was mir in meiner professionellen Entwicklung begegnet ist. Meine Lebenswege waren nicht sehr gerade, auch nicht die Laufbahn als Psychotherapeutin. Ich habe meine Approbation durch die Übergangsbestimmungen des Therapeutengesetzes (1999) erhalten. Davor habe ich einige Jahre im Kostenerstattungsverfahren gearbeitet. Das war kein Problem, die Praxis füllte sich schnell mit Patientinnen. Interessant waren die unterschiedlichen Anforderungen, die die Krankenkassen an die Therapeuten stellten. Während die meisten Kassen Anträge und Berichte in einer zugelassenen Therapieform erwarteten, verlangte die Techniker Krankenkasse ausdrücklich eine methodenübergreifende Psychotherapie. So durfte ich – ganz legal – meine Kenntnisse aus allen möglichen Schulen der Humanistischen Psychologie einsetzen, als da waren: Körperpsychotherapie (Bioenergetische Analyse nach Alexander Lowen), Gestalttherapie, Psychodrama, Transaktionsanalyse und natürlich tiefenpsychologisch fundierte Psychotherapie. Mit diesen Methoden habe ich in meiner Arbeit in der psychologischen Beratungsstelle der Universität Bremen Erfahrungen gesammelt. Hinzu kamen einige Fortbildungen, zum Beispiel das *Katathym-Imaginative Bilderleben* nach dem Psychiater Hanscarl Leuner (1919–1996) und die Arbeit *Imaginationen bei Traumafolgen* nach der Ärztin und Psychoanalytikerin Luise Reddemann (*1943).

Heute sind nicht mehr alle diese Verfahren Teil meiner Arbeit. Zu Beginn meiner Kassenzulassung arbeitete ich streng tiefenpsychologisch. Nach und nach schlichen sich die alten Kenntnisse der humanistischen Psychologie wieder ein. Und ich freue mich daran. Manchmal sind es Augenblicke im therapeutischen Prozess, die einen kleinen Impuls brauchen, um aus einer Falle herauszukommen. Manche Interventionen benutze ich seit einem längeren Zeitraum und sie bilden einen Teil dieses Prozesses, so zum Beispiel das Schreiben oder die Arbeit mit Imaginationen. Dabei sehe ich nicht mehr die Notwendigkeit, streng nach den Richtlinien zu arbeiten. Alle Interventionen, die in diesem Buch beschrieben sind, lassen sich in jede Richtlinien-therapie integrieren. Ihre Ergebnisse zeigen sich sowohl im

Erfolg der einzelnen Übungen, im Widerstand, den die Patientin diesen Vorschlägen entgegenbringt als auch in Übertragungs- und Gegenübertragungsreaktionen.

Gerade das kleinere oder größere Abweichen von unseren – in der Regel erfolgreichen – Konzepten kann vieles in Bewegung setzen. Möglicherweise erhalten wir neue Diagnosekriterien, neue Einblicke in psychodynamische Zusammenhänge oder wichtige Hinweise auf den Stand der therapeutischen Beziehung.

Zu manchen Techniken, die ich beschreibe, gibt es ausführliche Falldarstellungen. Damit verbinde ich den Gedanken, dass Sie, liebe Kolleginnen und Kollegen, sich besser vorstellen können, wie ich diese Intervention einsetze. Im Idealfall entsteht bei Ihnen dann die Idee, zu welchem Patienten sie passen könnte. Natürlich dürfen Sie jeden Vorschlag verändern – und eigene Methoden und Techniken entwickeln. Es würde mich freuen, wenn ich Ihre Fantasie dazu angeregt habe. Ein Tipp: Viele inspirierende Ideen, die ich bei Fortbildungen erhalten habe, hatte ich schnell wieder vergessen. Darum habe ich mir angewöhnt, kleine Notizen während der Veranstaltung zu machen. Da steht dann zum Beispiel: »Mit Frau H. ausprobieren. Passt wunderbar zu Herrn M.«

Noch ein paar Hinweise: Dies ist ein Praxisbuch. Ich habe auf tiefgehende Darstellungen der zugrunde liegenden Theorien ebenso verzichtet wie auf wissenschaftliche Wirksamkeitsnachweise. Manche Ideen sind in schwierigen Therapiesituationen spontan entstanden. Die erreichte Wirkung in der Praxis war mir Grund genug, dieses Buch so zu schreiben, wie es jetzt vor Ihnen liegt. Überhaupt bin ich der Ansicht, dass der Charakter des Therapeuten und eine funktionierende Arbeitsbeziehung die allerbesten Wirkfaktoren sind, und zwar in Gestalt von Geduld, Akzeptanz, Humor, Fantasie – und der aufmerksamen Präsenz des Therapeuten.

Vielleicht werden Ihnen manche meiner Erklärungen und persönlichen Gedanken in den einzelnen Kapiteln lang vorkommen und Sie sagen sich: »Das weiß ich doch alles!« Da haben Sie sicher recht. Was ich beschreibe, entspricht im Wesentlichen dem, was ich auch Patienten als Psychoedukation anbiete, deshalb schien es mir richtig, es aufzuschreiben.

Ich weiß, dass ich mich an verschiedenen Stellen wiederhole. Das ist kein Versehen. Manche Gedanken aus einem Kapitel sind in anderen Zusammenhängen einfach auch wichtig. Und ich wollte zu viele Verweise vermeiden. Dabei gehe ich davon aus, dass ein solches Buch nicht von Anfang bis Ende durchgelesen wird. Sie können sich punktuell aussuchen, was Ihnen im Moment hilfreich für Ihre Arbeit erscheint. Deshalb gibt es auch die ausführliche Inhaltsangabe.

Lassen Sie sich nicht erschrecken von den manchmal recht alten Buchtiteln in der Literaturliste. Die Schriften (vielleicht schon) verstorbener Praktiker können immer noch Schatzkisten mit anregenden Vorschlägen und hilfreichen Praktiken sein. Sie können unsere Handlungsimpulse stärken und uns Mut zu kreativer Therapiearbeit machen. Manche bieten nebenbei auch interessante Einblicke in die Geschichte, also in die Zeit, in der sie entstanden sind und in die Entwicklung psychologischer Paradigmen. Hierfür ist mein Lieblingsbeispiel das Buch *Grundformen der Angst* des Psychoanalytikers Fritz Riemann (1902–1979), das 1961 zum ersten Mal erschienen ist und ein interessantes Frauen- bzw. Rollenbild darstellt.

Wundern Sie sich bitte nicht, wenn nicht alle im Literaturverzeichnis aufgelistete Bücher im Text wiederzufinden sind. Manche dienten mir einfach als Anregungen für dieses Buch und für meine praktische Arbeit. Das ist ein weiteres Merkmal des hier vorliegenden Buches. Es ist kein theoretisches Fachbuch, sondern ein Praxisbuch.

In diesem Sinne wünsche ich Ihnen, liebe Kolleginnen und Kollegen, Freude und therapeutische Erfolge! Ich hoffe, dass das Buch ein wenig dazu beitragen kann.

Wichtig ist mir auch, mich bei einigen Menschen zu bedanken, zuerst bei Frau Annika Grupp, aus der Lektoratsleitung Psychologie des Kohlhammer Verlages, die mich gefunden und mir damit ermöglicht hat, dieses Buch zu schreiben. Ein Dank geht wie immer auch an meine Familie, meinen Sohn Florian, mit dem ich über den Titel diskutiert habe und dem ich die Metapher vom Deus ex Machina verdanke. Ich bedanke mich bei meinem Sohn David, der die Formatierung übernommen und das Literaturverzeichnis auf wissenschaftlich korrekte Form gebracht hat. Besonders wichtig bei der Entstehung aller meiner Bücher ist mein Mann Jens, der nicht nur ein Supertalent im Korrekturlesen ist, sondern mir auch im Alltag dabei hilft, Zeit fürs Schreiben zu haben.

Noch eine Bemerkung zu meinem Gebrauch des grammatischen Geschlechts: Ich habe mich vorwiegend des Femininums bedient, sowohl bei Patient*innen als auch bei Therapeut*innen, weil das nicht nur das Schreiben und Lesen leichter macht, sondern auch die Realität der psychotherapeutischen Arbeit spiegelt.

Ich freue mich über Berichte, Hinweise und Anregungen, Sie können mich über meine Website www.angelika-rohwetter.de erreichen.

1

Deus ex Machina – Schnelle Hilfen

Patientinnen erwarten oft schnelle Hilfe, insbesondere, wenn sie mit einem drängenden Problem im Rahmen einer Akuttherapie in die Praxis kommen. Leider gibt es keinen Knopf, auf den zu drücken bewirkt, dass es *nicht mehr so wehtut*. Und doch gibt es die eine oder andere Technik zur Beruhigung der aufgewühlten Seele. Hier führe ich manchmal den Deus ex Machina ein.

Übersetzt in eine klassische Metapher wünschen sich viele Patienten einen Deus ex Machina. Manche Situationen lassen sich schon dadurch beruhigen, dass ich diese antike Theaterfigur erwähne und erzähle, wer oder was das ist. Hier eine Beschreibung:

Der *Deus ex Machina*, also lateinisch für den Gott aus der Maschine, ist eine plötzlich auftauchende, machtvolle rettende Gestalt. Ursprünglich geht es um eine Figur aus dem griechischen Theater, die Menschen rettete oder Tote wieder ins Leben zurückholte. Diese Gestalt wurde mit Hilfe eines Kranes (also einer Maschine) auf die Bühne gesetzt. So konnten am Ende alle Verwirrungen aufgelöst, Unschuld bewiesen oder Ängste beschwichtigt werden – alles wurde gut. Heute nennt man das Happy End,

und auch dieses wird in Filmen und Büchern oft durch einen *Deus ex Machina* herbeigeführt. So kommt in der letzten Sekunde ein Feuerwehrmann in das brennende Haus, um eine Geisel zu retten, vor Gericht tritt ein Überraschungszeuge auf usw. Nur bei den alten Griechen musste es tatsächlich immer eine Göttin oder ein Gott sein.

Es gibt eine solche Gestalt in *Alkestis*, einem Drama von Euripides. Dort ist es der Halbgott Herakles (Herkules), der Alkestis aus dem Totenreich zurückholt, nachdem sie für ihren Mann gestorben war. Es geht auch diesseits der Dramatik: In der Jugend-Kultserie *Die drei Fragezeichen* gibt es ebenfalls einen *Deus ex Machina*. Gegen Ende der meisten Folgen, wenn einer, zwei oder alle drei der jugendlichen Helden in Gefahr sind, taucht eine Gestalt auf und man hört einen erleichterten Seufzer: »Inspector Cotta!«

1.1 Die aktuelle Not beruhigen

Natürlich darf es auch mal heftig zugehen in einer Therapiesitzung: Starke Gefühle müssen sich ausdrücken dürfen, auch auf kindliche Art, durch Weinen oder (verbal) aggressiven Widerstand. Irgendwann muss dann die Basis für die gemeinsame Arbeit wiederhergestellt werden. Vor allem ist es mir wichtig, eine Sitzung möglichst nicht so zu beenden, dass der Patient in emotional aufgelöstem Zustand die Praxis verlässt – draußen tobt ja der gefährliche Straßenverkehr. Diese Regel hat unter anderem zur Konsequenz, dass ich mir angewöhnt habe, die Uhr genau im Auge zu behalten. Ich achte darauf, dass kurz vor Beendigung der Stunde kein neues, schmerzhaftes Thema angesprochen wird, fasse manchmal den bisherigen Verlauf der Sitzung kurz zusammen und entlasse den Patienten mit der Aussicht, dass wir an dieser Stelle in der nächsten Woche weiterarbeiten können.

Die folgenden Übungen sind im Wesentlichen dafür da, die Patientin, die Therapeutin und/oder die Situation zu beruhigen. Dabei entsteht immer auch Material für die gemeinsame Arbeit.

Anmerkung: Auch ein Witz kann entspannend und erleichternd wirken, entweder, weil wir uns darin erkennen – oder weil das Gehirn plötzlich mit etwas ganz anderem beschäftigt ist. An anderer Stelle (► Kap. 10.4 *Witze als Deus ex Machina*) finden Sie einige Beispiele dazu.

Übung: Einen Retter (er)finden

Nachdem der *Deus ex Machina* erklärt ist, können Sie mit Ihrer Patientin nach deren persönlichem Retter fahnden: »In welchem Unglück hätten Sie eine starke Hilfe gebraucht und wer hätte das sein sollen?« Hier bauen Sie ein Hilfs-Ich auf, das in aktuellen Konfliktsituationen, Krisen und bei anstehenden Aufgaben ängstlichen Menschen hilfreich zur Seite stehen kann. Ich weiß von vielen meiner Patientinnen, dass sie sich in Krisensituationen fragen: »Was würde Frau Rohwetter dazu sagen?« Und so finden sie eine Antwort, die natürlich aus ihnen selbst kommt.

Die Arbeit kann dann längerfristig fortgesetzt werden, um eine hilfreiche Instanz zu internalisieren und zu stabilisieren. Mehr zur Arbeit mit inneren Instanzen finden Sie im ► Kap. 4 *Wollen wir das mal spielen?*.

Übung: Der Beobachter

Dies ist eine wichtige Technik, um Distanz zu Gefühlen und Erinnerungen zu bekommen. Der – durchaus variierbare – Ablauf ist folgender:

1. Die Patientin ist voll in ihrem Gefühl, ihrer Erinnerung. Immer wieder ist sie damit so identifiziert, als würde das alles gerade geschehen. (Hier erkläre ich manchmal das Phänomen der selbst-induzierten Retraumatisierung.)
Ich frage die Patientin: Auf einer Skala von 1 bis 10, wie stark ist jetzt das Gefühl? (1 = nicht vorhanden, 10 = so schlimm, dass ich am liebsten sterben würde). Hinweis: Wählen Sie für die Übung kein Erlebnis, das auf dieser Skala einen Wert von 9 oder zehn hat. In diesem Fall kann die Übung vom sicheren Ort eingeschoben werden. (► Kap. 7 *Was wäre, wenn... – Gedankenspiele*)
2. Sie bitten die Patientin, die schlimme Situation noch einmal zu erzählen, aber so, als sei sie selbst nicht beteiligt, sondern Beobachterin gewesen. Sie erzählt also in der dritten Person, berichtet von dem Kind von damals, dem Kind, das sie einmal waren und das das Schreckliche erlitten hat.
3. Erneute Überprüfung auf der Skala – in der Regel ist der Wert deutlich gesunken.

Eine ausführliche Beschreibung und Einordnung der Beobachter-Übung finden Sie in ► Kap. 4 *Wollen wir das mal spielen?*.

1.2 Ganz entspannt im Hier und Jetzt

Ganz entspannt im Hier und Jetzt ist der Titel eines Buches aus dem Jahre 1979. Geschrieben hat es der Journalist Jörg Andrees Elten (1927–2017) über seine Zeit in Poona als Schüler Bhagwans (Osho). Der Titel könnte auch Motto der gesamten Bhagwan-Bewegung sein, und er wurde zum Running Gag, wenn später kritische Menschen über diese Bewegung sprachen. Nach wie vor halte ich diesen Satz für eine gute Beschreibung dessen, was heute Achtsamkeit bedeutet. Ich benutze ihn manchmal, wenn ich einer Patientin vorschlage, in Notsituationen eine zweiteilige Übung zu machen, mit der sie sich beruhigen kann. Diese Übung wirkt auch gut bei kürzlich getriggerten Ängsten, besonders außerhalb des therapeutischen Settings.

Übung: Wer, wann, wo bin ich eigentlich?

Anleitung: »Atmen sie einmal ganz aus, ganz wieder ein und dann normal und bequem weiter. Machen Sie sich klar, wer Sie sind: Name, Geschlecht, Alter. Welchen Tag haben wir heute, an welchem Ort bin ich?«

Schon beim 1. Teil dieser Übung wird deutlich, dass es keinen Grund gibt, sich zu ängstigen, die Realitätsprüfung bringt erste Beruhigung.

Der 2. Teil der Übung knüpft dort an: Das Hier und Jetzt ist geklärt – Und was mache ich gerade? Warum sollte ich also Gedanken an ... haben? Das gehört nicht in diese Situation.

Wir haben es alle schwer, mit unseren Gedanken bei dem zu bleiben, was wir gerade tun. Wer denkt schon beim Geschirrspülen an Wasser, Geschirr und Spülmittel? Gerade diese einfachen Alltagsdinge sind zum Üben sehr geeignet. Manchmal werden wir ungehalten mit uns selbst, erleben es als Versagen, nicht genau das zu tun, was wir uns vorgenommen haben. Genau an diese Stelle passen zwei Geschichten, die Sie im ► Kap. 6 *Komm, ich erzähle Dir eine Geschichte* finden, die von der Erleuchtung und die von der liebenden Güte handeln.

Nun folgen noch ein paar weitere Übungen auf dem Weg zur Selbstberuhigung.

Einfachste Atemübung

Atemzüge wahrnehmen, nicht kontrollieren, nicht verändern. Am besten in Gedanken dazu sagen: »Ich atme ein, ich atme aus.« Das beruhigt sehr angespannte und aufgeregte Patienten – und Therapeuten. Beide können

die Übung gleichzeitig machen (nur zwei bis fünf Minuten) und tauschen sich hinterher darüber aus. Erst die Patientin, dann der Therapeut – nicht ganz so persönlich, er stellt die veränderten Gefühle in Bezug auf die aktuelle Situation dar – und bittet den Patienten, bei sich den Unterschied wahrzunehmen.

Achtsamkeitsübungen

Unterbrechen Sie »schlecht« laufende Sitzungen mit einer dieser kleinen Übungen und bieten Sie dem Patienten Folgendes an:

- ♦ mit voller Aufmerksamkeit eine Kerze anzuzünden
- ♦ einen Schluck klares Wasser zu trinken
- ♦ einzelne Körperteile zu spüren
- ♦ ein im Raum hängendes Bild zu betrachten

Erklären Sie dann das Prinzip der Achtsamkeit als Möglichkeit der Selbstberuhigung.

Übung: Mudra-Gesten

Eine andere Hilfe, die die Patientin dann auch zu Hause anwenden kann, sind Mudras. Das sind verschiedene Gesten mit unterschiedlichsten Bedeutungen. Mud bedeutet im Sanskrit: etwas, das Freude bringt. Mudras haben nicht nur religiöse Bedeutungen, sondern spielen auch eine Rolle in der asiatischen Heilkunst. Hier zwei einfache Beispiele:

1. Die Daumen berühren die Spitze der Ringfinger, das soll das Gefühl von Sicherheit und Stabilität stärken.
2. Die Daumen berühren die Spitze des Mittelfingers, das soll Geduld bringen – manchmal auch gut für Therapeuten. Jeweils ca. 3 Minuten halten.

Übung: Gefühle auflösen

Diese Übung ist aus dem *Orangen Buch* (Osho, 2010, S.119ff.). Hier heißt sie *Schau in deinen Kopfschmerz hinein* und bezieht sich auf die Auflösung körperlicher Schmerzen. Sie ist auch bei der Auflösung seelischer Unbehagen durchaus wirksam. Ich beschreibe diese Variante so: