

ÜBER MINDROAD.DE – DIE REGELN

Was mir wichtig ist

Ich präsentiere dir einen psychotherapeutischen Ansatz, der sich kritisch von der offiziellen Psychotherapie abhebt. Vielleicht ist mein Blick auf psychisches Leiden für dich neu, aufregend und manchmal gar verstörend.

Das heißt natürlich nicht, dass alle anderen Ansätze falsch, schlecht oder ineffektiv sind. Ich stelle hier besonders solche Sichtweisen und Methoden vor, die von der offiziellen *Richtlinien-Psychotherapie* ignoriert werden. Ich erörtere und kritisiere ihre Widersprüche und Schwächen und zeige auf, wie es besser geht.

Bevor wir zusammen aufbrechen, möchte ich dir einige Hinweise und Regeln mit auf den Weg geben:

Es ist dein Weg. Er zeigt sich dir, indem du ihn gehst.

Diesen Hinweis aus meinem vorigen Beitrag (*vgl.: Über mindroad.de – das Manual*) greife ich hier nochmals kurz auf:

Deine Heilung, dein Wachstum, dein Vorankommen hängen davon ab, dass du deinen ganz eigenen Weg findest. Niemand anders ist diesen Weg vor dir gegangen. Ich werde dir Landkarten, Wegweiser und ein „Navi“ zur Seite stellen. Aber wann du aufbrichst, wo du abbiegst, wo du Rast machst und welche Ziele du eingibst, entscheidest du. Ich schreibe dir nichts vor.

Du bist für dich selbst verantwortlich.

Entscheide selbst, was gut für dich ist und was nicht. Spürst du Neugier und positive Aufregung, kannst du weitergehen. Wenn du Angst oder Beklemmung empfindest, versuche zunächst herauszufinden, was diese Gefühle verursacht. Erst dann entscheide, ob du fortfahren möchtest. Das gilt besonders für die Experimente, die ich dir später vorschlagen werde.

Meine Beiträge ersetzen keine Psychotherapie. Suche dir gegebenenfalls professionelle Hilfe.

Bitte halte dir vor Augen, dass ich dich nicht kenne. Ich kann nicht beurteilen, ob du stabil bist, wie sehr du leidest, ob du genügend sozialen Halt hast, ob du besonnen oder leicht explosiv reagierst. Solltest du dich in therapeutischer Behandlung befinden, sprich mit deiner Therapeutin. Wenn nicht, entscheide bitte, ob du fachliche psychotherapeutische Unterstützung benötigst. Du kannst dich darüber mit Freundinnen oder Angehörigen beratschlagen.

Befrage deine Ärztin!

Es kann sein, dass du körperliche Symptome ausbildest, wenn die Aufregung zu groß, die Gefühle zu stark werden. Manchmal kommt es auch zu Komplikationen wie Asthma, Herzrhythmusstörungen, Blutdrucksteigerung, Migräne etc. Besonders wenn du an chronischen oder schweren Krankheiten leidest, konsultiere unbedingt vorher deinen Arzt!

Keine Gewalt und Destruktivität!

Gewalt, Destruktivität, rücksichtsloser Egoismus sowie jede Form von Abwertung oder Ausgrenzung gegenüber Menschen, die in irgendeiner Weise anders sind als du oder ich, sind tabu. Nur im Rahmen dieser Werte ist es möglich, sich selbst und andere auch mit den allerschlimmsten Impulsen, Gedanken, Vorstellungen und Gefühlen anzunehmen.

Alles muss raus!

Zur Gewaltlosigkeit gehört auch, dass du deine psychischen, geistigen und physiologischen Energien nicht gegen dich selbst richtest. Denn alles Negative, das in dir stecken bleibt, schadet dir. Deshalb wirst du hier nach und nach lernen, diese negativen Handlungen, Impulse, Gefühle, Gedanken, Emotionen nicht mehr gegen dich selbst zu wenden, sondern sie nach außen zu richten. Du darfst ALLES denken, fühlen, tun wollen, dir vorstellen oder ausmalen.

Das scheint, ein Widerspruch zu sein – aber dafür lernst du jetzt den SICHEREN RAUM kennen:

Der Sichere Raum

Im SICHEREN RAUM darfst du schlimme Sachen sagen, schreien, schimpfen, fluchen, auf ein Kissen schlagen und dabei aggressive Impulse einem anderen Menschen gegenüber ausleben. Du darfst rücksichtslos und un-verschämt sein.

Der SICHERE RAUM ist in der Regel ein Zimmer bei dir zuhause, wo du ungestört bist und nicht zu sehr gehört werden kannst. Du kannst auch in den Keller, in den Schuppen, in den einsamen Wald oder an den menschenleeren Strand gehen, am besten bei starkem Wind.

Natürlich kannst du auch deinen Therapeuten bitten, dich bei diesen Übungen zu begleiten. Mache dir aber bitte Folgendes klar: Nach meiner Erfahrung haben viele Kolleginnen Angst und Hemmungen, wenn es um das unzensurierte Ausdrücken starker Emotionen geht. Tiefenpsychologisch oder psychoanalytisch arbeitende Berufskollegen werden ein solches Ansinnen vermutlich mit dem Hinweis ablehnen, dass es sich dabei um *Ausagieren* handle, welches einer therapeutischen Konfliktbearbeitung im Wege stehe. – Entscheide selbst!

Dabei gelten die folgenden Regeln:

- Du verletzt weder dich noch eine andere Person!
- Du zerstörst keine Sachen, die dir oder anderen wichtig sind!
- Die gemeinte Person ist nicht anwesend!
- Du sorgst dafür, dass du von anderen nicht gesehen oder gehört werden kannst – das könnte dich hemmen.
- Ein vertrauter und gut instruierter Mensch sollte möglichst dabei sein.
- Wenn du bemerkst (oder deine begleitende Person bemerkt), dass du die Kontrolle über dich verlierst, brich die Übung ab!
- Du hältst dich darüber hinaus an die speziellen Regeln, die ich dir zu der jeweiligen Übung nennen werde.

Auf Youtube findest du bereits jetzt Videos zu den Themen *Depression* und *Paarkonflikte*, in denen Beispiele für diese sogenannten *De-Retroflexionen* (= Spieß nach außen wenden) zu sehen sind. Ich werde sie im Laufe der Zeit in diesen Blog einbetten.

Unterscheide zwischen *deinem* und *eurem* Problem!

Nehmen wir mal an, du wurdest von deiner Chefin oder deinem „Lieblings“-Kollegen so richtig angepöppelt – natürlich völlig zu Unrecht! Du warst sprachlos, vielleicht kamen dir – und darüber ärgert dich sehr! – sogar die Tränen. *Hinterher* fiel dir alles Mögliche ein, was du hättest erwidern oder tun sollen. *Das* wäre so was von schlagfertig gewesen! Und jetzt haderst du heftig mit dir selbst darüber, dass du so ein Opfer warst! Zudem kannst du am Abend nicht einschlafen, weil du dir immer

wieder aufzählst, was du dem Anderen eigentlich hättest sagen sollen. Und damit quälst du dich noch mehr!

Du musst also zwei Probleme auseinanderhalten:

- **Dein Problem:** *Zunächst* geht es darum, dass du aufhörst, negative Energien, Gedanken und Gefühle gegen dich selbst zu richten. Hier geht es allein darum zu erkennen, wie du dich selbst mit dem Erlebten quälst und dass du all das Schädliche aus dir herausbekommst. Dafür benutzt du den SICHEREN RAUM.
- **Euer Problem:** *Nachdem* du dies erfolgreich gemacht hast – und erst jetzt! – entscheidest du, ob dir die Angreiferin so wichtig ist, dass du diesen Konflikt mit ihr persönlich klären willst. Je besser du das erste Problem erledigt hast, desto besser, ruhiger und souveräner wird dir die reale Auseinandersetzung gelingen.

Gemeinsam statt einsam ...

Vielleicht magst du einen guten Freund als Begleitung auswählen. Oder eine gute Freundin möchte *mindroad.de* ebenfalls kennenlernen: Mit einer vertrauten Person kannst du Vieles gemeinsam ausprobieren und diskutieren. Zu zweit bist du mutiger, fühlst dich sicherer und hast mehr Spaß!

Probieren geht über ...

... Rezepte und vorgefertigte Methoden. Du lernst mittels Experimenten, eigenen Erfahrungen sowie Versuch und Irrtum. Dabei wirst du Einiges investieren müssen:

- Du probierst Vieles aus.
- Manches Mal gerätst du in eine Sackgasse.
- Du entscheidest selbst, was dich weiterbringt und was nicht.
- Du bekommst keine „einfachen“ und mechanischen Lösungen.
- Das wird Arbeit und Zeit kosten.

Dein Gewinn besteht darin, dass du wirklich deinen Weg finden kannst, statt vorgezeichneten Routen nachzulaufen.

Diese Regeln solltest du immer vor Augen haben, wenn du dich auf *mindroad.de* bewegst. Drucke sie bitte aus oder mache dir ein Bildschirmfoto.

Nun bleibt mir noch, dir ganz viel Erfolg – und auch Freude, unerwartete Überraschungen und aufregende Erkenntnisse – auf deinem Weg zu wünschen!

Herzliche Grüße!