

Ausgabe No. 24

Herzlich Willkommen zu ersten Ausgabe des Glücksletters im Jahr 2017 - nach einem sanften oder aufregenden Rutsch ins selbige!

Neue Praxisräume in Neckarau

Nach dem 'Zwischenstopp' in der Mannheimer Innenstadt befindet sich die Praxis nun in **Neckarau - genauer: in der Wacholderstraße 24**. Nach wie vor gelten die gleichen Kontaktdaten und ich freue mich auf die ersten Besucherinnen und Besucher.

Anbieten kann ich in den neuen Räumen nun die Möglichkeit eines "**Outdoor-Coffee mit Coach**": Eine geschützte Dachterrasse lässt in den wärmeren Monaten die Möglichkeit zu, sich entspannt im Freien zu unterhalten und den Innenblick mit einem Blick auf Alt-Neckarau und den Odenwald abzurunden.

Auch der August-Bebel-Park ist gleich am Ende der Straße zu finden: einem "**Walk with a Coach**" steht also ebenfalls nichts im Wege. ☺ Beim Gehen lassen sich innere Vorwärtsschritte für den ein oder die andere 'eingängiger' erlaufen und begreifen.

Als Frühlings-Eröffnungsangebot biete ich zudem eine **individuelle Kursfindung** für das neue Jahr an. Schon Seneca wusste: *Es ist kein Wind günstig für den, der nicht weiß, wohin er segeln möchte. Wer also Lust hat, seinen Glückskompass für 2017 neu zu justieren, kann dies für 49,- Euro in einer 60minütigen Coachingsitzung gerne tun (oder eine solche als Gutschein verschenken)*. Siehe auch unter:



www.glueckstein-praxis.de/herzseele/sonstige-angebote/

Ich freue mich auf Sie und euch!

Was uns Albträume sagen können...

Viele Menschen leiden unter wiederkehrenden Alpträumen: Sie fallen ins Bodenlose, werden verfolgt, gejagt ... Höchst unangenehm für die Betroffenen. Hilfe verspricht der **Psychologe und Traumforscher Prof. Dr. Michael Schredl**, Leiter des Schlaflabors am ZI in Mannheim. Er erklärt, wie sich (Alb-) Träume nutzen lassen, um unsere Probleme zu lösen.

Zunächst: Träumen ist die natürliche Fähigkeit des Gehirns, während des Schlafs eine Art **subjektives Erleben** zu erzeugen.



Letztendlich spiegeln Träume das wider, was uns beschäftigt - ob das schöne Dinge sind oder Belastungen, die uns plagen und damit die Träume schwer und beängstigend machen. **Es gibt aber Möglichkeiten, so Schredl, aus Albträumen zu lernen**. Die Grundidee dabei ist, dass der Alptraum eine **übertriebene Nacht-Version unseres Verhaltens am Tage** darstellt. Zumeist vermeiden wir in den Träumen, fliehen bspw. vor einem Verfolger. Das sage einiges über uns, unsere **gewohnten** Konfliktlösungen, Stärken und Schwächen aus.

Was kann man nun alternativ tun? Schredl empfiehlt folgende **Traum-Intervention, am Tage mental eingeübt, nächstens dann umgesetzt**: "Gerade bei Verfolgungsträumen 'bewusst' stehenzubleiben, sich umzudrehen, zu schauen, wer da überhaupt ist - oder sich Hilfe zu holen, um sich gegen diese vermeintliche Gefahr zu wehren". **Dieses Traum-'Training' wirke sich nach und nach positiv auf die nächtlichen Erlebnisse aus - und damit auch auf unsere Problemlösekompetenz am Tag**, so versprechen es auch die Studien von Schredl.

Auszug aus Interview - zum Weiterlesen: <http://www.mannheim24.de/region/mannheim-psychologe-traumforscher-michael-schredl-will-traeumen-probleme-loesen-4452226.html#idAnchComments>

Aus systemischer Sicht: Somatoforme Störungen

Von einer **somatoformen Störung** spricht man, wenn ein Klient wiederholt von ausgeprägten körperlichen Symptomen berichtet, für die es keine oder keine ausreichende organ-medizinische Erklärung gibt. Ist dies seit mindestens zwei Jahren der Fall, spricht man von einer **Somatisierungsstörung**.



Menschen mit einer somatoformen Störung erleben sich bzw. ihren Körper als **schwach, nicht belastbar und verletzlich, Schmerzen als nicht aushaltbar**. Gleichzeitig haben sie oft übertriebene Vorstellungen von Gesundheit als völliger Symptomfreiheit mit einem übersteigerten Anspruch an die Medizin.

Aus systemischer Sicht deutet dies darauf hin, sich **ambivalent zwischen dem Wunsch nach Aktivität einerseits und Schonung andererseits zu bewegen**: Die Sehnsucht nach Aktivität wird offen geäußert, jedoch nicht gelebt - indes wird das Verlangen nach Schonung indirekt durch die Symptomatik vermittelt. So lässt sich eine **sozial anerkannte Abgrenzungsmöglichkeit aus einer Überlastungs- oder Schwellensituation** schaffen. Je mehr das Umfeld auf den Wunsch nach Schonung reagiert, desto stärker **fokussiert** der Klient jedoch auf körperliche Empfindungen - ein Teufelskreis entsteht.

Dahinter stehen oftmals Familiensysteme, die emotionalen Schmerz vermeiden und nur eine Sprache für **körperliche** Missempfindungen besitzen. Für Krankheiten wurde innerhalb der Familie besonders sensibilisiert und ein Modell für Krankheitsverhalten vorgelebt.

Das Symptom in seiner **Funktion** und seinem **'Preis'** zu besprechen, kann hilfreich für den Klienten sein, sich nachfolgend besser abzugrenzen, eigene Bedürfnisse, auch die nach Schonung, stärker wahrzunehmen und einen hilfreicherer Umgang mit Angst und Schmerz zu finden.

Quelle: Ruf - Systemische Psychiatrie, Klett-Cotta (2005)

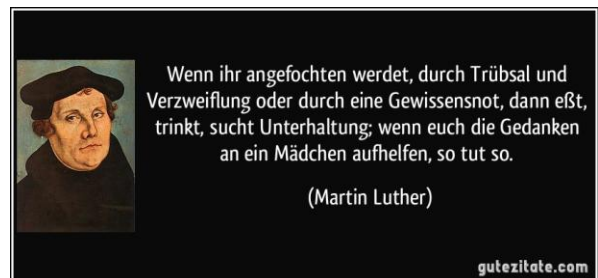
Trübsal blasen ...

.. ein fast ausgestorbener Begriff. Heute sind wir eher geknickt, down oder deprimiert denn uns als **betrübt** zu bezeichnen, also in diesem 'niedergeschlagenen Zustand, der von negativen Gedanken begleitet wird' (Wikipedia). Doch woher kommt der Begriff eigentlich? Die Website www.redensarten-index.de erklärt:

Trübsal sei ein 'Lieblingswort der Lutherbibel' gewesen und habe damit Eingang in die Volkssprache gefunden. **Trüb (als unklar, undurchsichtig) sei als Gegenbegriff zur Helligkeits- und Klarheitsmetaphorik zu sehen, in der das Licht als Erkenntnis, Freude und Zuversicht gedeutet wird ("jemandem geht ein Licht auf")**.

Woher die Verbindung zu "blasen" kommt, sei jedoch unklar. Man vermute einen Zusammenhang zu älteren Wendungen wie **"Trauer blasen"**, die sich auf die Blasmusik beziehen, die früher bei Trauerfällen vom Kirchturm herab gespielt wurde. - Andere halten die Redensart für eine Erinnerung an das **Volkslied** "Ich lasse erschallen mein Horn in Jammerton, mein Freund ist mir verschwunden".

Luther selbst hatte schon um 500 Jahren einen recht pragmatischen Rat für Trübsal-Blasende, der die bis heute 'gängigen' Kummer-Kompensationsstrategien zusammenfasst :



Wer nicht einfach über die Trübsal hinweg gehen, sondern sie anschauen möchte, insb. wenn diese mal länger andauern sollte: Meine Kontaktdaten sind auf www.glueckstein-praxis.de oder bei Facebook zu finden und ein Termin zum 'Beleuchten' zeitnah erhältlich.



Bis zum nächsten Glücksletter!