„Wir fühlen, was wir denken“

Seminar für die innere Balance nach Gunther Schmidt

Viel wird derzeit von Überforderung, Burnout und Stresszuständen geredet. Im neuen Seminar „Imagination als innere Kraft nutzen“ zeigt Christine Fesenmayr einen neuen Zugang, die Auslöser zu identifizieren, zu beeinflussen und somit zu einer optimalen und gesunden Lebensbalance zu gelangen.

Dem Verstand mag klar sein, dass die bevorstehende Präsentation nicht bedrohlich ist. Doch das Unbewusste spielt einen Streich und die Rednerin/der Redner wird von Panik überwältigt. „Solche unwillkürlichen Prozesse lassen sich beeinflussen“, erklärt Christine Fesenmayr, „indem die Aufmerksamkeit von der Problemanalyse weg auf das gewünschte Erleben gerichtet wird.“ Die Seminarleiterin arbeitet dabei mit Hypnotherapie. Bei diesem Wort denken viele vielleicht an dubiose Bühnenshows, wo Varietékünstler jemanden aus dem Publikum in einen willenlosen Zustand versetzen und womöglich der Lächerlichkeit preisgeben. Das ist hier natürlich keineswegs der Fall. Hypnose nennt man in der Fachwelt Prozesse, die eingesetzt werden, um bestimmte Bewusstseinszustände anzuregen. Diese werden als Trance bezeichnet.

Im Fluss sein

Solche Situationen können sich auch von selbst im Alltag einstellen, etwa beim Autofahren oder Dauerlaufen, wenn alles wie von allein geschieht und die Gedanken ins Fließen geraten. Diese Mechanismen kann man sich zunutze machen, um negative Gedanken- und Gefühlsprozesse in eine positive Richtung zu lenken.

Eine Technik ist das Nachstellen von Problemsituationen: Man imitiert eine Körperhaltung, Stimmlage, Mimik und Gestik, die in bestimmten Situationen eingenommen werden. So werden die Unbehagen verursachenden Umstände – wie eben beispielsweise das Sprechenmüssen vor anderen – ins Bewusstsein gerufen, können analysiert und dann positiv verändert werden. „Wir fühlen, was wir denken“, erklärt die Psychotherapeutin.

Innere Ressourcen

Jeder trägt die für eine Veränderung notwendigen Kräfte bereits in sich. „Diese inneren Ressourcen sind allerdings nicht immer verfügbar, lassen sich aber aktivieren“, betont sie. In ihrem Seminar „Imagination als innere Kraft nutzen“ wird die Problemfixierung des Betroffenen sehr ernst genommen, „gleichzeitig nutzen wir sie aber als Ausgangspunkt für einen ‚Spaziergang‘ in unterschiedliche Lösungsbereiche.“ In einem geschützten Rahmen erlernen die maximal acht Teilnehmer/innen, sich selbst in den gewünschten Tranceprozess zu versetzen. Durch Imagination, also bildliche Vorstellungskraft, lassen sich so spielerische Lösungsrituale gestalten. Fesenmayr: „Die Antworten kommen nicht von außen, sondern nur durch Selbstorganisation, das heißt in Zwiesprache mit mir selbst.“ Das Ergebnis solcher „inneren Konferenzen“ führt in unserem Beispiel zu Stressabbau, gilt jedoch auch für viele andere Herausforderungen. „Ziel ist es, zum kraftvollen Steuermann seines Lebens zu werden“, postuliert die Seminarleiterin. Einerseits werden wir ständig gefordert, andererseits sollte es einem aber auch gut gehen. Das sei ein ständiger Balanceakt, weshalb das Verhältnis nicht zwingend jeden Tag immer gleich sein müsse. ■

Imagination als innere Kraft nutzen

Dauer: 24 Ustd.
Kosten: EUR 300,–
Feldkirch, Kapuzinerkloster
20./21.4; 11./12.5. und
1./2.6.2012, Fr 14-18, Sa 9-13 Uhr
Kursnummer: 2012FKFK321001
Nähere Infos auf Seite 54

Kontaktdaten

Gabriele Schmitzer
Telefon 050/258-5034
gabriele.schmitzer@ak-vorarlberg.at

www.bildungscenter.at

Mag. Christine Fesenmayr

Die Seminarleiterin ist systemische Psychotherapeutin in Bregenz

Zwei Fragen an Christine Fesenmayr

Viele erwarten sich ein Patentrezept gegen Stress. Gibt es das?
Es gilt, Stresssituationen und -reaktionen sowie Symptome wie Herzklopfen, muskuläre Verspannungen oder Schweißausbrüche zu realisieren und diese als Kompetenz und Chance zu nutzen. Sie sind eine Art Leibwächter. Aus diesem Wissen heraus kann ich den Alltag als Ritual gestalten, das meine Aufmerksamkeit auf meine Gesundheit fokussiert.

Sie betonen auch die guten Seiten von Stress.
Ich gerate nur in einer Situation in Stress, die mir wichtig ist. Stress erinnert einen daran, dass man sich um etwas und jemanden bemüht. Gerade Menschen mit hoher Verantwortungsbereitschaft und Kompetenz haben oft im Hintergrund eine hohe loyale Ausrichtung auf die Bedürfnisse anderer Menschen und Aufgaben. Somit zeigt der Stress als ‘Sinnwecker’ an, dass die eigenen Bedürfnisse des Organismus zu wenig im Vordergrund stehen.