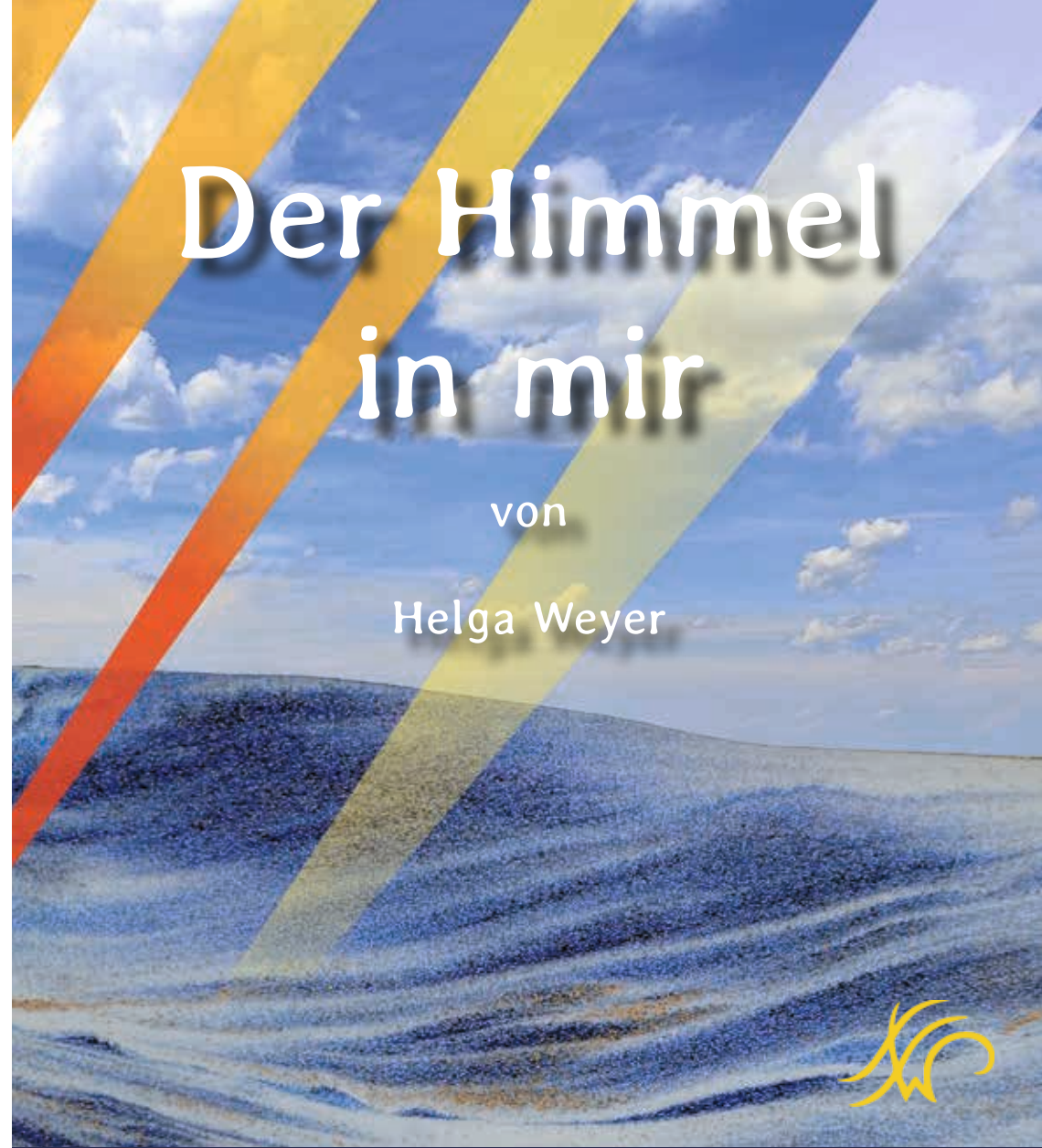




Helga Weyer lebt und arbeitet seit vielen Jahren in München. Ehrlich und greifbar schildert sie die umwerfenden Erfahrungen ihrer Klient*innen mit SKYourself und ihre eigenen Erfahrungen aus einem Jahrzehnt psychotherapeutischer Praxis. Sie gibt regelmäßig Seminare mit SKYourself und ist Dozentin an der École San Esprit. Infos unter www.skyourself.de

www.praxis-weyer.de - 0152 36 34 51 92



Der Himmel in mir

von

Helga Weyer

„Dummerweise haben unsere verdrängten Emotionen, die wir in der untersten Schublade versteckt aufbewahren, den größten und unkontrolliertesten Einfluss auf unsere Handlungen. Sie sind uns nicht bewusst, bestimmen aber ohne aktive Entscheidung direkt unsere Reaktionen.“ Helga Weyer

Aus dem Inhalt von

Der Himmel in mir

„Also, ein Impuls aus der Welt da draußen küsst unser Gehirn und erzeugt eine Veränderung.

Biologisch gesehen trifft der Kuss-Impuls auf eine Art „Großwetterlage“, bestehend aus unserer Persönlichkeit, unseren guten und schlechten Erfahrungen und der aktuellen Situation, in der wir uns befinden. Diese bilden ein ganz spezifisches Muster von Boten- und Signalstoffen aller Art, das nun von dem Kuss-Impuls, der im Gehirn ankommt, umgeformt wird. Es entsteht ein neues Muster, ein neues Mandala der Gehirnechemie. Das kann mehr Freude in uns erzeugen, oder auch mehr Ärger, je nachdem, was zu uns kommt und wie es zu unserer Großwetterlage passt. Das erleben wir dann als „Emotion“. Aus dieser Emotion heraus reagieren wir automatisch und blitzartig. Ein Kuss beispielsweise lässt unser Herz schneller schlagen, erhöht die Durchblutung, verändert die Körperspannung und setzt so jede Menge biologische Folgeprozesse in Gang. Wenn der Kuss in uns die Emotion „Freude“ auslöst, küssen wir vermutlich zurück. Vielleicht war der Kuss ja aber sehr unpassend und unerwünscht und erzeugt in mir Wut. Dann hole ich vielleicht aus und schlage kräftig zu.

Wichtig ist, zu verstehen, dass die Emotion und die körperliche Reaktion auf die Emotion nicht dasselbe sind. Dazwischen liegt etwas Großartiges – eine mehr oder weniger bewusste Entscheidung.

**Ich bin NICHT meine Emotion,
ich HABE eine Emotion.“**

*„Zwischen Reiz und
Reaktion gibt es einen Raum.
In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl
unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unser
Wachstum und unsere Freiheit.“ Viktor Frankl*

Aus der Praxis:

...“Kommen Sie doch rein!“ lud ich die junge Frau ein. „Nein,“ sagte sie „das geht nicht. Ich habe eine Spinnenphobie, und bei all dem Holz hier, da kann ich nicht rein!“ Es war im Moment aber keine Spinne zu sehen, und so traute sie sich auf die gemütliche Bank neben dem Kamin. Ich lud sie zu einer Probesitzung mit SKYourself ein, um die Spinnenphobie aufzulösen. Sie konnte sich nicht vorstellen, dass so etwas funktionieren könnte, ließ sich aber darauf ein. Unter meiner Anleitung machte sie ihre Ängste größer und größer. Schon nach etwa zehn Minuten lehnte sie sich zurück. „Wie, das wars? Und wie soll ich wissen, dass das funktioniert hat?“ Im selben Moment kam eine Spinne aus dem Holzstapel gekrabbelt und hielt genau auf ihren Fuß zu. Fasziniert beobachtete die junge Frau die Spinne und ihren Fuß. Sprachlos sah sie mit an, wie die Spinne an ihrem Fuß vorbei unter die Bank krabbelte. Fassungslos hob die Frau den Kopf und blickte mich an. „Ich konnte einfach so einer Spinnen beim Krabbeln zuschauen, und in mir war alles ganz ruhig. Ich kann es nicht fassen.“ Dann richtete sie ihren Blick wieder nach unten. „Liebe Spinne, bitte komm doch wieder raus, das möchte ich bitte gleich nochmals erleben. Bitte!“...

Gespickt mit spannenden Beispielen aus ihrer psychotherapeutischen Praxis erläutert Helga Weyer den ganz spezifischen Zugang und Umgang mit Emotionen und emotionalen Blockaden, der uns befähigt, die Mühsal des An-uns-Arbeitens abzulegen, tief durchzuatmen, uns zurückzulehnen und entspannt unser Leben zu leben. Die gute Nachricht: Das geht. Und es ist gar nicht so schwer. Die schlechte Nachricht: Wir können uns nicht aussuchen, nur gute Emotionen zu haben. Der Regenbogen des Lebens hat alle Farben.