***Seelenzeit***

**In Krisen Neues entdecken**

**oder**

**„Der kleine Krisenmanager“**

Der kleine Ratgeber in unsicheren Zeiten



**Jutta Frey**

**Vorwort**

Ich befinde mich – so wie auch Sie – in einer Krisenzeit. Der Corona-Virus ist ein fester Bestandteil unserer Realität geworden. Die kollektive Krise hat die Welt im Griff.



Während ich diese Zeilen schreibe, befinden wir uns im 2. Lockdown. Wir sind selten wie nie gefordert, uns auf Wesentliches zu besinnen. Viel mehr bleibt uns nicht. Die Läden sind - bis auf lebensrelevante - geschlossen. Theater, Museen, Kino – alles zu. So mancher fürchtet um seine Existenz. Anfänglich hat man sich gedacht, dass es eine kurze Episode sein könnte. In ein paar Monaten ist alles vorbei – so die Hoffnung.

Dem war nicht so. Es dauert weiter an und die Welt steht ein bisschen still.

Stiller als sonst um die Zeit.

Obwohl der Dezember, die Zeit kurz vor Weihnachten, durchaus auch in den letzten Jahren zur Stille einlud. Mal davon abgesehen, dass Geschenke besorgt, Weihnachtsfeiern und Christkindlmärkte besucht werden wollten und doch so einige Dinge zu erledigen waren. So manche Vereinsfeier oder Einladung wurde zur inneren Pflicht. Eigentlich sehnte sich so mancher nach Ruhe und Besinnlichkeit. Der Wunsch: Einfach mal Zeit für sich.

Die haben wir jetzt!

Was damit anfangen? Still ist es durch Corona schon so lange. Ruhig auch. Was kann ich also mit der stillen Zeit, die mir jetzt mehr als sonst zur Verfügung steht, anfangen? Empfinden Sie diese Zeit als innere Krise?

Wenn ja:

Ich möchte Sie mitnehmen in mein kleines und praktisches Krisenmanagement. Dies bezieht sich auf alle Krisen, die kleinen und die größeren. Auch wenn Corona vielleicht irgendwann vorbei ist….Vielleicht ist auch was für Sie dabei?

**„Kleine Krisen“:**

Es gibt Tage, da weiß man schon im Bett vor dem Aufstehen: Das wird heute nichts. Kennen Sie das auch?

Wie gehen Sie damit um? Schalten Sie innerlich auf „Durchhalten“ und warten schon auf das Wochenende oder den nächsten Urlaub? „Granteln“ Sie durch den Tag? Puschen Sie sich mit Kaffee usw., um einigermaßen in den eigenen Turbo zu kommen?

Der für mich erste Lösungsweg führt durch die Erkenntnis und Erlaubnis. Dies darf ich tun, noch bevor ich aus dem Bett aussteige. Ich spreche innerlich:

Das ist jetzt so.   
Ich erlaube mir, dass dieser Zustand jetzt sein darf (meist zeigt der Zustand einen Widerstand, ein inneres „Nein“).  
Ich verbinde mich mit meinem Körper, indem ich meinen Fokus und meine Aufmerksamkeit auf ihn lenke. Wie fühlt er sich an? Wo schmerzt es? Wo fühlt es sich schwer an? Ich nehme nur wahr, bewerte nicht. Schenke den Körperstellen die Aufmerksamkeit, die es verlangt. Ich richte liebevolle Aufmerksamkeit auf meinen Körper.   
Und dann biete ich ihm einen Deal an: „Lass uns zusammenarbeiten“. Und ich stelle mir vor, wie ein wohltuendes, bindendes Band meinen Körper und mich (meine Seele) umhüllt. Ich stelle mir weiter vor, dass wir zum Team werden. Wie wenn der Körper mein Instrument wäre und ich und meine Seele den Klang ausdrücken, den das Instrument produziert. Wir werden zum gemeinsamen Klangkörper. Ich kann mir vorstellen, dass der Klang, den mein Klangkörper produziert, in mein ganzes Umfeld schwingt. Ich kann mir eine Farbe dazu vorstellen, die ich intuitiv in mir aufsteigen lassen. Die Farbe verteilt sich überall, wo ich es mir vorstellen mag.

Wenn ich möchte, kann ich der Farbe eine Absicht mitgeben. Z. B. Ich entscheide mich heute dem Leben mit all seinen Facetten zu öffnen. Ich entscheide mich, meinen Klang in die Welt zu bringen. Ich entscheide mich, heute all die guten Dinge zu sehen, die mich umgeben. Mein Körper ist gesund und stark o.a.

Ich tue dies solange, bis sich ein gutes Gefühl in mir zeigt und dieses neue, positive Gefühl strahle ich damit in meinen Tag.

*„Jeder Mensch ist Musik – ewige*

*Musik – Tag und Nacht erklingend“*

*Joachim-Ernst Berendt*

2

**Manchmal schickt uns das Leben ein bisschen mehr….**



Vielleicht ist es die Trennung von einem geliebten Menschen, der Arbeitsplatz wird gekündigt, ich erhalte eine schlechte Nachricht, die mir sehr nahe geht. Kollektiv erleben wir gerade die Corona-Krise.

Krisen zeigen oft den Wendepunkt eines Lebens, einer Gesellschaft. Krisen sind Lernerfahrungen außerhalb der Komfortzone. Das Leben fordert auf, etwas – mich/uns – zu verändern.

Die Krise im außen zeigt meine Krise im inneren. Irgendwo in meinem Leben trete ich auf der Stelle und das Leben schubst mich regelrecht, in Bewegung zu kommen. Was eine Krise oft zur Krise macht, ist die Tatsache, dass ich die Chance, die darin liegt, nicht wahrnehmen und die Lösung nicht sehen kann. Vielleicht fühle ich mich wie in einem Labyrinth, als Opfer der Umstände. Ein weiterer wichtiger Bestandteil, damit eine Krise überhaupt zur Krise wird, ist die Bewertung (möglicher Gedanke: Das ist furchtbar, es gibt keine Lösung, das darf doch nicht wahr sein u.a.) und meine Empfindung dazu (oft empfinde ich hier eine Leere oder Verzweiflung. Vielleicht fühle ich mich handlungsunfähig o.ä.). Auch hier darf ich wieder die Aufmerksamkeit auf mich selbst richten, weg von dem was im außen gerade passiert, denn das außen ist nur Spiegel meiner inneren Welt.

*Weitere Tipps zum Umgang mit Krisen:*

1. Wie schon in Kapitel 1 erwähnt, so auch hier!

Ich spreche innerlich: Das ist jetzt so. Es darf alles so sein, wie es ist.

(z. B. Corona darf jetzt sein). Ich öffne mich der Möglichkeit, dass diese Krise Gutes für mich bereithält.

Hier akzeptiere ich die Realität, die ja eh schon da ist. Ich werde die Realität durch meinen Widerstand („es darf nicht sein, was ist…“) nicht verändern.

1. Folgende Worte folgen: Ich übernehme die volle Verantwortung für das, was gerade passiert.

Auch wenn ich gerade keine Idee habe, warum gerade ich hier Verantwortung übernehmen sollte: Es ist wichtig zu begreifen, dass alles was mir in meinem Leben passiert, mit mir zu tun hat. Hier liegt die Idee zugrunde, dass ich Schöpfer meines Lebens bin und ich alles, wirklich alles um mich herum erschaffe, indem ich Magnet für die Schwingungen und Frequenzen bin, die ich erzeuge. Jeder Glaubenssatz, jede Überzeugung schwingt in mir und zieht gleiches an. Daraus ergibt sich ein Schwingungsmuster, das wiederum Magnet für die Situationen ist, die ich erlebe)

1. Ich „installiere“ (stelle mir vor) einen neutralen Beobachter: Wenn ich so verzweifelt bin, dass ich keinen Ausweg mehr sehe, stelle ich mir vor, dass ich in meiner Vorstellung aus der schlimmen Situation austrete und wie von außen auf die Situation schaue. Was nehme ich wahr, wenn ich „neutraler“ bin? Wenn ich ein Fremder wäre, was würde ich zur Lösung raten? Was würde der Fremde mir generell in dieser Situation raten?

Ich schreibe diese Erkenntnisse auf ein Blatt Papier, um auch zu einem späteren Zeitpunkt evtl. darauf zurückgreifen zu können.

1. Jede gefühlte Krise trägt eine Angst in sich. Öffnen Sie sich für die Idee, dass die Angst Ihr Freund ist, Ihr Beschützer. Sie haben die Angst irgendwann „installiert“ (manchmal auch geerbt) und dies aus gutem Grunde. Sie möchte Sie vor Erfahrungen schützen, die Sie in der Vergangenheit als unangenehm empfunden haben. Dies tragen Sie als energetischen Erinnerungsspeicher in Ihrem System. Jedoch möchten wir der Angst nicht die „innere Führung“ in unserer Krise übergeben.



Nehmen Sie sich ein Blatt Papier und vervollständigen spontan den Satz: Meine größte Angst in dieser Krise ist……Wiederholen Sie den Satz bis kein innerer Impuls mehr zum Schreiben kommt.

Die Angst, die sich zeigt, stellen Sie sich in Ihrer inneren Vorstellung vor. Was für ein Gebilde zeigt sich? Wie groß ist es? Größer oder kleiner als Sie? Welche Form hat die Angst? Welche Farbe hat es? Aus welcher Substanz ist die Angst? Gasförmig? Fest? Mit Löchern? O.a.?

Stellen Sie sich vor, dass Sie auf die Angst zugehen. Mit jedem Schritt sagen Sie: Ich sehe Dich, ich nehme Dich wahr als das was Du bist. Wenn Sie bei der Angst angelangt sind, nehmen Sie die Angst in Ihrer Vorstellung in den Arm und halten sie solange, bis ein Gefühl der Erleichterung eintritt. Verabschieden Sie sich sodann von Ihrer Angst und bemerken Sie, ob sich das Aussehen der Angst verändert hat. Diese innere Reise können Sie, so oft Sie mögen, wiederholen.

1. Tun Sie Dinge, die Ihnen guttun. Sorgen Sie in dieser Zeit gut für sich. Kleine Rituale sind Seelenzeit. Eine heiße Schokolade, ein erholsames Bad, ein Spaziergang, eine Meditation, ein Mittagsschlaf? Was es auch ist.



Es sollte Seelenzeit für Sie sein und damit wie eine erquickende Pause wirken. Da reichen auch oft fünf bewusste Minuten. Selbstachtsamkeit ist einer der Schlüssel zu mehr Energie! Sie werden wieder aufmerksam für Ihre Bedürfnisse!

1. Die bisherige Art, das Leben zu leben, war der Weg in die Krise. D.h. die Lebensstrategien waren in manchen Lebensfeldern eine Sackgasse. Es braucht also zu meinen bisherigen Ressourcen eine neue Lösungsstrategie. D. h. ich entscheide mich: Ich komme jetzt in Bewegung. Ich entscheide mich, etwas zur Lösung der Situation zu tun. Irgendetwas.

Ich besinne mich auf das, was bisher gut funktioniert hat, wenn ich ein Problem lösen wollte. Nun kommt das Neue hinzu. Was könnte der erste neue, klitzekleine Schritt für mich sein? Wenn ich mich nicht dazu in der Lage fühle: Wer könnte mir dabei helfen, den Schritt zu tun? Ein Freund? Ein Familienangehöriger? Was brauche ich als Unterstützung für den ersten klitzekleinen Schritt?

Manchmal kann es durchaus auch professionelle Hilfe sein.

Ich nehme mir wieder ein Blatt Papier und vervollständige die folgenden Sätze:

* Wenn ich wüsste, was der erste klitzekleine (oder auch große…je nach Mut-Zustand😊), neue Schritt zum Ausweg aus meiner Krise ist, wäre es…………
* Wenn ich wüsste, welche die beste Fähigkeit/Qualität (z. B. mutig sein oder ehrlicher zu mir selbst sein, der bisher nicht erfüllte Herzenswunsch, die Ausbildung, die ich schon immer machen wollte o.ä.) ist, die ich jetzt entwickeln darf, wäre es….
* Wenn ich wüsste, was mein Herz mir zu dieser Krise sagen will, wäre es…..

Bitte schreiben Sie eine spontane Antwort. Je länger Sie überlegen, desto mehr kommt die Antwort aus Ihrem Verstand und nicht aus Ihrem Inneren.

Die Antworten nutze ich für mich**. Ich empfehle Ihnen, den ersten klitzekleinen Schritt auch zu gehen. Setzen Sie ihn zeitnah um.** Dafürsetzen Sie sich einen Zeitpunkt zur Erledigung. Holen Sie sich bei Bedarf Hilfe dazu.

**Mit der besten Qualität/Fähigkeit könnten Sie folgendes tun:**

Sie schreiben die Qualität, z. B. Mut, auf einen Zettel und malen ein großen Y darüber. Diesen Zettel legen Sie unter Ihre tägliche Wasserration. Nach einigen Minuten geht die Schwingung des Zettels auf Ihre Wasserflasche über und Sie können das informierte Wasser trinken. Wiederholen Sie dies einige Tage. Da unser Körper zum größten Teil aus Wasser besteht, „informieren“ Sie damit Ihr Zellwasser, geben dem Zellwasser einen neuen Impuls: Z.B. „Ich bin jetzt mutig“.

**Die Information des Herzens kann ich über einen gewissen Zeitraum immer wieder anschauen, mit bewusst machen.**

Evtl. unterstützen hier die Informationen aus Punkt 3!

Dieser Punkt 6 kann immer wieder wiederholt werden, wenn Sie das Gefühl haben, Sie stecken fest. Die Lösungsschritte dürfen größer werden, die Qualitäten dürfen mehr werden. Schritt für Schritt zeigt sich die Lösung aus der Krise und ich werde wieder handlungsfähiger. Manchmal braucht es Geduld und Gespür. Auch wenn was schiefgeht, gerade dann heißt es dranbleiben! Sie schaffen das!

1. Feiern Sie die Lösung: Sollte Ihnen ein Schritt gelungen sein und sei er noch sei klein, feiern Sie ihn! Nehmen Sie sich einen bewussten Moment. Schenken Sie sich etwas Leckeres (vielleicht ein frischgepresster Orangensaft, ein Smoothie, ein leckerer Tee, eine heiße Schokolade) zu trinken ein und nehmen den Erfolg bewusst war. Loben Sie sich für den Erfolg. Geben Sie sich selbst die Wertschätzung dafür. Seien Sie stolz auf sich!



**Nachwort**

*„Du kannst den Kopf in den Sand stecken oder in eine Schatzkiste – Sabine Mertens“*

Ich hoffe, der eine oder andere Punkt kann Ihnen Anregung geben und Hilfestellung leisten. So manche Krise trägt einen Schatz in sich. Ich wünsche Ihnen, das Sie den Schatz heben können.

Für diese Zeit der Herausforderung wünsche ich Ihnen alles Gute, vor allem Gesundheit. Möge uns diese Zeit die Impulse geben, die für unsere Welt notwendig sind….

….und denken Sie daran: Das Leben meint es gut mit Ihnen 😊

Ihre Jutta Frey im Dezember 2020

P. S. Möchten Sie mir Feedback geben, ob es Ihnen geholfen hat? Ich freue mich auf Ihre Rückmeldung (E-Mail: [frey-jutta@t-online.de](mailto:frey-jutta@t-online.de)).

Impressum/Quelle: Jutta Frey  
Heilpraktikerin für Psychotherapie  
Sonnenleite 5 a  
85111 Adelschlag

Fotocredit: pixabay