



# »Krisenhaus < Safehaus«



Oft werden Abläufe erledigt, dessen Auswirkungen nicht ins Bewusstsein gelangen, jedoch im Unterbewusstsein gespeichert werden!

Das Haus stellt eine schöne Metapher dar, jedoch, einigen wir uns auf kein Wohnhaus im herkömmlichen Sinne, sondern diesmal ist es ihr Körper!

Manchmal fühlt man sich in seinem Haus gut aufgehoben, manchmal jedoch auch gefangen! Obwohl sie sichtbar sind; können sie sich verstecken, zurückziehen, abkapseln, einschränken, verschlafen, usw ...

Sie können dies als eine Vertrautheit, Gewohnheit, Sicherheit empfinden ... nur unter diesem Stern, leuchtet der Weg auf eine zufriedenstellende ungewisse Zukunft sehr vage. Krisen werden größer, dauerhaft, unerträglich, hoffnungslos, zermürbend, kraftraubend ... ! Wenn ihnen der Zustand bekannt vorkommt, sind sie bereits von ihrer Krise umzingelt und eingeengt. Dies wiederum wird definitiv ihre Ressourcen verdeckt halten.

Je mehr sie ihr imaginäres Haus, mit nicht reflexiven Gedanken mobilisieren, umso hausgemachter werden Krisen!

Wird in ein Objekt, Situation, zuviel subjektives dekoriert, vernebelt sich das Bewusstsein für die logische Typenlehre!

Kennen sie die 5 unzertrennlichen Geschwister, die Sie vor langer Zeit verloren haben, darf ich vorstellen ... :

- Der Erstgeborene = sind Sie ... das Sein!
- Der Zweitgeborene = Urteilsfreiheit
- Der Drittgeborene = Achtsamkeit
- Der Viertgeborene = Unterscheidung
- Der Fünftgeborene = Bewusstsein

Diese Geschwister sind eine Familie - ihre Familie!!!, die Beziehungsebenen bestimmen sie Selbst. Falls sie gar keinen Kontakt pflegen, sollten sie sich dies nochmal überlegen.

- Denn diese helfen ihnen bei; nervösem Aktionismus in Krisensituationen, diese zu durchbrechen!
- Lösen Denkblockaden, die aufgrund lähmender Angst und Hoffnungslosigkeit, die Krise weiterhin schüren!
- Sie helfen, ihre neue Gestaltung sinnvoll zu nutzen, zu stabilisieren!

Wie sehen sie Ihr Problem? ...

... entschuldigen Sie bitte die Unterbrechung ... das ist kein Sehen ... sondern ihre Empfindung!



Empfindungen werden von Ihren Gedanken gesteuert ...

Wenn sie glauben, dass sie etwas Fühlen ... ist es der überzeugte Gedanke ... Ihres Krisenmanagements!

Ich denke, ich verwirre sie gerade ... hervorragend!

Sie können ihr Problem noch gar nicht sehen, denn sie beziehen ihre 4 Geschwister in Reihenfolge nicht mit ein! Sobald bekannte sowie gewohnte Gefühle, ihre Ansprüche geltend machen ... können sie davon ausgehen, dass sie einer Situation nicht in Echtzeit begegnen!

Sobald Denkschleifen entstehen, spulen sie einen Film ab, der wohl zu allen Zeiten ihrer Vergangenheit angehört und passend ist, nur nicht in der Gegenwart, in der sie sich gerade befinden!  
Sie müssen sich das so vorstellen:

Sie sollen eine Filmvorführung geben ... ihre Interaktionspartner, Situationen, Herausforderungen warten ... sobald sie sich in Denkschleifen verheddern, haben sie einen Filmsalat! Ich glaube kaum, dass in dieser Situation ... irgendjemand die Nerven bewahren könnte! Und jetzt kommt ihr Krisenhaus oder gar Safehaus ins Spiel! Im Krisenhaus bekommen sie eine Freifahrt ihrer Gefühle in der gefährlichsten Achterbahn der Welt! Wenn es blöd läuft ... verschanzen sie sich im Safe Haus ... und finden sich selbst nicht mehr!

Wie sie erkennen können, ist eine Krisensituation das **Produkt** ihrer Sichtweisen!

Wenn sie sich mit den Gedanken anfreunden, dass sie noch 4 Geschwister haben, gibt es 4 Perspektiven, die sie dann entspannt verknüpfen können!

1. Sichtweise aus der Urteilsfreiheit bedeutet: ein ledigliches Feststellen einer Situation ...
2. Sichtweise aus der Achtsamkeit bedeutet: ein chronologisches Revue passieren, beider Seiten!
3. Sichtweise aus der Unterscheidung: sich persönlich Herausnehmen zwecks der Verletzbarkeit!
4. Sichtweise aus dem Bewusstsein: was ist die reine Sachebene?!

Bei der Feststellung der Sachebene, werden individuelle Ressourcen interessant!

Einen Anhaltspunkt zu ihren Ressourcen erhalten sie, wenn sie Wert-Urteilsfrei \*wozu sie neigen\*, beantworten!?

Sind sie vom Verhalten ein; Glücksspieler, Abenteurer, Reisender, Wissenschaftler, ewiger Student, etc., etc.?  
Bejahen sie achtsam, was sie feststellen - angstfrei vor Konsequenzen!

Unterscheiden sie, was ihnen gut tut!

Werden sie sich bewusst, dass sie ihren Körper (Wahrnehmung) mit einbeziehen müssen! Denn eine Körpersprache, die nicht mit Gedanken zusammenarbeitet, kann nicht aus einer Bewusstheit heraus wahrgenommen werden, und so sind sie wieder im Krisenhaus!

Ihre bewusst oder unbewusst abgewägten gedanklichen Abkürzungen, sowie gewaltigen Selektionsleistungen, können die Komplementarität von Körper und Gedanken nicht mehr erkennen!



Aus vielen gleichzeitigen Ereignissen, rücken sie einige in den Mittelpunkt ihrer Aufmerksamkeit und geben diesen eine bestimmte Bedeutung. Aus dem Nichts, entsteht für sie eine selbst kreierte Wirklichkeit, die auf sie und die Situation zu wirken beginnt, somit rückt alles andere in den Hintergrund!

Die Wahrnehmung ist sehr individuell und vielfältig. Es gibt nicht mal ähnliche, geschweige denn, dieselbe.

Krisen werden aus der Überzeugung ihrer Wirklichkeit kreierte;

- Dass dies oder jenes so **IST!**
- Der eine oder jenes so sein **MUSS!**
- Sie oder andere es **MACHEN** müssen!
- Diese oder jene es **SOLEN!**

Die Krise schlägt im Grunde Alarm - das sie die Individualität des Anderen, des Objektes der Situation, **NEGIEREN** und auf dem Plagiat des eigenen Beharrens!

Erst die Andersartigkeit im respektvollen Umgang ist der Schlüssel zu Ihren Ressourcen, und die Kraft ihrer Möglichkeiten offenbart sich ihnen würdevoll!

Jetzt liegt es an Ihnen ... wollen sie sich im Krisenhaus verschanzen? Oder sind Sie gar so Selbstzerstörerisch, es als Safehaus zu nutzen?! Falls ja ... seien sie sich im Klaren; **hier wird eine Veränderung definitiv nicht MÖGLICH sein!** Jeglicher Versuch eine Brücke vom Unwohlsein zum Wohlbefinden zu bauen, scheitert! Sie werden jedoch insistieren sowie viel Zeit und Energie verschwenden, falls sie sich in diesem Modus bewegen!

Im bisherigen Verlauf habe ich dem Körper zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet!

Es gibt einen riesen Unterschied von Körperwahrnehmung zu Körpergefühl und tatsächlichem Körperausdruck!

Verzeihen sie mir, wenn ich sie jetzt ein wenig auf das Glatteis führe ...

Wenn sie Körperwahrnehmung betreiben (Welche konkrete Situation, sehen sie vor ihrem geistigen Auge?). **Ich muss sie enttäuschen: Körperwahrnehmung ist immer fehlgeleitet von ihren aktuellen überzeugten Gedanken!!**

Wie beschreiben sie ihr Körpergefühl in einer Situation? **Tut mir auch hier Leid ... ein Körpergefühl wird von Ihren Gedanken immer erzwungen!!**

Glauben sie, dass sie ihren Körperausdruck steuern können? **Mit Verlaub ... tatsächlicher Körperausdruck ist zwangsläufig Anders als zum Gedachten, weil sie die Reaktion ihres Interaktionspartner schneller empfangen, als sie ihre Gedanken äußern können und somit überrollt werden!**

Kennen sie wirklich, wie sich ihr wohlfühlen ausdrückt?! **Entschuldigung ... wenn sie sich in den beiden Häusern bewegen, haben sie ein Gefühl, das aus einer Gefangenschaft heraus geboren wurde!**



Falls es ihnen zu abstrakt ist; achten sie doch bitte auf folgendes ... stellen sie sich vor einen Spiegel ... Und beobachten sie ihr vermeintliches \*wohlfühlen\*:

- Welche Körperhaltung nehmen sie ein?
- Wo sehen sie hin?
- Was spiegelt sich in ihrem Gesichtsausdruck?
- Welche Gedanken kommen zum Körpergefühl?
- Wechseln die Positionen, wenn sie das Wohlfühlen erspüren?
- Wie ist der Kontakt zum Boden?
- Was macht ihr Atem?

Wie sie sehen, gibt es einige Fragen, die nicht aus einer alternierenden Gewohnheit heraus beantwortet werden können!

Die einfachste und allgemeinste Form einer Veränderung - ist die Bewegung - also eine Lageveränderung!

Wenn ich bis zu ihrer Invarianz vorsprechen durfte, freue ich mich, sie zu diesem Thema in einem [Workshop](#) zu begleiten, damit sie Ihr Krisenhaus verlassen! Eine Stabilität in Veränderungen erlangen!

Und falls sie mal tatsächlichen Rückzug brauchen ... gehen sie in ein 5 Sterne Hotel ihrer Wahl, welches sie jederzeit wieder stark verlassen!

München, November 2016.

[Samara](#)