



Michaela Huber

Der geborgene Ort

Sicherheit und Beruhigung
bei chronischem Stress

Michaela Huber
Der geborgene Ort
Sicherheit und Beruhigung bei chronischem Stress

Ausführliche Informationen zu jedem unserer lieferbaren und geplanten Bücher finden Sie im Internet unter ↗ <http://www.junfermann.de>. Dort können Sie unseren Newsletter abonnieren und sicherstellen, dass Sie alles Wissenswerte über das Junfermann-Programm regelmäßig und aktuell erfahren. – Und wenn Sie an Geschichten aus dem Verlagsalltag und rund um unser Buch-Programm interessiert sind, besuchen Sie auch unseren Blog: ↗ <http://blogweise.junfermann.de>.

MICHAELA HUBER

DER GEBORGENE ORT

SICHERHEIT UND BERUHIGUNG BEI CHRONISCHEM STRESS

EIN ÜBUNGSBUCH

Junfermann Verlag
Paderborn
2015



Copyright © Junfermann Verlag, Paderborn 2015
Coverbild M. E. Sommer
Covergestaltung/Reihenentwurf Christian Tschepp
Zeichnungen und Fotos im Innenteil M. E. Sommer

Satz JUNFERMANN Druck & Service, Paderborn

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-95571-441-3

*Dieses Buch erscheint parallel in diesen Formaten:
ISBN: 978-3-95571-439-0 (EPUB), 978-3-95571-440-6 (MOBI),
978-3-95571-053-8 (Print).*

Inhalt

Gebrauchsanweisung für dieses Buch und die CD	7
Einleitung	9
1. Was ist Geborgenheit?	31
1.1 Einführung	31
1.2 Generelle Informationen zur Übungs-CD	39
1.3 Übung: Der geborgene Ort	40
2. Wie geht das: eine Last ablegen?	43
2.1 Einführung	43
2.2 Übung: Ein Ort zur Lagerung und Umwandlung deiner Lasten	49
3. Was könnte aus uns werden?	51
3.1 Einführung	51
3.2 Übung: Was entsteht aus einem Samenkorn?	58
4. Zum Licht!	61
4.1 Einführung	61
4.2 Übung: Das Beschützelicht und das Geborgenheitslicht	65
5. Der Staugsaubär – eine freundliche innere Helfer-Gestalt	69
5.1 Einführung	69
5.2 Übung: Der Staugsaubär	73
6. Wenn es innen brodeln	75
6.1 Einführung	75
6.2 Übung: Ein Rap gegen den Blues	79
Nachwort	85
Literatur	88
Weitere Informationen	94
Inhaltsverzeichnis CD	95
Die Autorin	96

Gebrauchsanweisung für dieses Buch und die CD

Liebe Leserin und lieber Leser, liebe Hörerin und lieber Hörer,

die Inhalte der CD finden Sie zum Herunterladen in der Mediathek auf www.junfermann.de.

dieses Buch mit Übungs-CD ist folgendermaßen aufgebaut:

Zuerst erhalten Sie in der **Einleitung** eine ermutigende und fachlich einordnende Einladung in das Buch. Dazu gehören auch Hinweise, welche Vorbereitungen Sie für die auch auf der CD auffindbaren Übungen treffen könnten, zum Beispiel welche zusätzlichen Werkzeuge es gibt, um Ihre Aufregungen oder Erschöpfungszustände zu bemerken und einzuordnen. Außerdem erfahren Sie, welche kleinen Übungen Sie vorschalten könnten, bevor Sie sich an die größeren Übungen auf der CD heranzumachen. Es könnte sich nämlich lohnen, erst so ganz allmählich hineinzuwachsen in die Angewohnheit, den eigenen Stress wahrzunehmen, und gelegentlich mit sehr kleinen Übungsmöglichkeiten von Fahrigkeit und Zerstreuung auf Momente der Achtsamkeit und Entschleunigung. Außerdem wird Ihnen im Einleitungstext der theoretische Rahmen für die Übungen etwas näher erläutert. Fachleute werden in der **Literaturliste** im Anhang fündig, wenn es um Forschungsarbeiten geht zu den im Buch behandelten Themen. Das sind:

- Stressfolgen für den Organismus
- Die Bedeutung von Bindung und Beziehung für die Regulierung von Gefühlszuständen
- Früher Stress bis hin zu Gewalt – und späte seelische und gesundheitliche Folgen wie Autoimmunerkrankungen, Tumore, Schlafstörungen, Herz-Kreislauf-Probleme etc.
- Der Zusammenhang von Sucht, Essstörungen, Depressionen, Ängsten etc. mit (insbesondere frühem) Stress
- Welche positiven Wirkungen haben kognitive und imaginative Therapiemethoden mit und ohne Psychopharmaka?
- Wie wirkt sich Psychotherapie auf die „Hardware“ des Gehirns aus?
- Weshalb lohnt sich das „Tagträumen“?

Um das kleine Buch nicht zu überfrachten, habe ich aus den Hunderten von Fachartikeln (Dank an dieser Stelle an Frauke Rodewald für ihre Mithilfe bei der Literaturrecherche!) die in meinen Augen interessantesten herausgepickt.

Wenn Sie den Einleitungstext gelesen haben, empfiehlt es sich, danach die **Übungen** in der genannten Reihenfolge auszuprobieren, aber auch das ist nicht zwingend, wie überhaupt gilt: Nur das tun, was sich o.k. oder sogar angenehm anfühlt. Machen Sie die Übungen so, wie Sie es für sich selbst gut finden. Dazu kann auch gehören, dass Sie sie ggf. so für sich abwandeln, dass sie genau für Sie passen.

Vor jeder Übung finden Sie einen Erklärungsteil, in dem erläutert wird, wozu diese Übung gut ist, welche wissenschaftlichen Hintergründe es für sie gibt und wie sie sich bislang klinisch bewährt hat.

Die im Buch abgedruckten Übungstexte sind mit den aufgesprochenen Texten auf der CD identisch. Sie sind also in einer mündlichen Sprache gehalten. Dies deshalb, damit Sie sie ggf. mitlesen, anderen vorlesen und – falls Sie ÜbungsleiterIn sind – so anleiten können, wie sie gemeint sind.

Im **Nachwort** werden Sie noch einmal ermutigt und freundlich aus dem Buch verabschiedet.

Die CD ist so aufgebaut, dass Einleitungstexte als Extra-Takes aufgenommen (und auch im Buch kenntlich gemacht) wurden. Das macht es einfacher für Sie. Denn wenn Sie die Intros einmal kennen, brauchen Sie sie wahrscheinlich nicht mehr, können diese Passagen gleich überspringen und danach sofort in die Übungen einsteigen.

Mögen das kleine Buch und die CD, mögen die darin versammelten Übungen und Erfahrungen Ihnen Freude machen und hilfreich sein.

Ich freue mich wie immer über Rückmeldungen.

Lanzarote und Göttingen im Frühjahr 2015

Michaela Huber

↗ <http://www.michaela-huber.com>

Einleitung

„Wie kann man angesichts von so viel Zerstörung um uns herum ein Buch mit Übungen zu innerem Schutz und Geborgenheit schreiben?“ Das hat mich vor Kurzem ein junger Mann irritiert gefragt. Meine Antwort: „Man kann nicht nur, man muss.“ Wenn Sie dieses kleine Buch zu Ende gelesen haben und dann beim Nachwort angekommen sind, ist Ihnen vielleicht schon deutlich geworden, weshalb ich der Überzeugung bin, dass solche Übungen geradezu lebenswichtig sein können.

Die Irritation des jungen, politisch engagierten Mannes jedoch finde ich verständlich und gebe ihm in vielem recht: Noch nie gab es so viele Kriege auf unserer Erde, noch nie so viel Umweltzerstörung. Viele Menschen haben Angst vor Terror, vor der Bedrohung ihrer Existenz durch Kriege, Vertreibung, Gewalt in den Familien, Arbeitslosigkeit und den Folgen. Viele glauben, es sich nicht leisten zu können, weich und sanft zu sein, weil man doch immer auf der Hut sein müsse. Immer aufpassen, dass man alles richtig macht, also seine Liebsten schützt, die Pflichten erfüllt, für alle und alles sorgt. Sich zurückzuziehen hingegen, Achtsamkeitsübungen zu machen, sich mit den basalsten Themen zu beschäftigen wie Geborgenheit, Licht und dem (vorübergehenden) Ablegen der eigenen Lasten: Ist das nicht Luxus? Was sollen da Übungen taugen, die dazu anleiten, den inneren angesammelten Stress aus sich herauszubekommen, noch dazu solche, die ermuntern, sich tagträumenderweise vorzustellen, was aus einem vielleicht (noch) werden kann?

Wenn Schlaf alleine nicht mehr reicht

„Ich arbeite bis zum Umfallen. Danach sinke ich todmüde ins Bett und schlafe. Für anderes bleibt mir gar keine Zeit.“ – Wie oft habe ich gestresste Menschen, auch burnout-gefährdete KollegInnen, etwas in der Art sagen hören. Der Schlaf ist für manche, so scheint mir, wie eine Art Rettungsinsel, auf der sie Erlösung finden wollen von all den Tagesturbulenzen. Man hofft, im Schlaf die Auflösung von Konflikten und Spannungen und Erholung von Anstrengungen zu erreichen; hofft, am nächsten Morgen erfrischt, körperlich erholt und wie psychisch gereinigt, innerlich aufgeräumt und fit für die nächste Runde Alltagsleben wach zu werden.

Tatsächlich hilft uns der Schlaf gewöhnlich bei der Verarbeitung von alltäglichen Belastungen. Doch was ist, wenn sich so viel angesammelt hat, dass schon der akute Tagesstress nachts kaum zu verarbeiten ist – geschweige denn die Altlasten, die man mit sich herumträgt? Was ist, wenn man vor Anspannung erst gar nicht einschlafen