

Herz&Seele

Verändern heisst verbessern

Veränderungen in der Beziehung oder im Beruf machen oft Angst und erfordern Mut und Ausdauer. Kommunikationsberaterin Hildegard Knill gibt Tipps, wie man mit schwierigen Übergängen umgehen kann.

- Beschreiben Sie die unbefriedigende Situation, ohne sie zu bewerten.
- Fragen Sie sich: Bin ich wirklich bereit zur Veränderung?
- Finden Sie zuerst selbst heraus, was Sie verbessern möchten. Bestimmen Sie danach mit einem nahestehenden Menschen oder einer Fachperson die wichtigste Veränderung.
- Ändern Sie immer nur einen Punkt, erst dann den nächsten und so fort.
- Suchen Sie Unterstützung durch Dritte.
- Überprüfen Sie die Resultate, bis die Veränderung abgeschlossen ist.
- Nicht vergessen: Wandel darf nicht zum Selbstzweck verkommen. Eine Verschlechterung ist leider ebenfalls eine Veränderung. Deshalb geht es bei wünschenswerten Veränderungen stets um Verbesserungen.
- Ohne Aufwand keine Veränderung. Widerstände, etwa Behauptungen zum Selbstschutz, sind somit vorprogrammiert.

www.knill.com

Einfach wirkungsvoll**Ein Tee gegen Husten**

- Wenn Sie von Husten geplagt werden, kann ein Tee Linderung verschaffen. Mischen Sie dazu folgende Zutaten: 1 Teil Anis, 1 Teil Süssholzwurzel, 2 Teile Isländisch Moos, 3 Teile Eibischwurzel sowie 3 Teile Huflattichblätter. Geben Sie einen bis zwei Teelöffel davon in eine Tasse. Übergießen Sie die Mischung dann mit heissem Wasser, und lassen Sie den Sud etwa fünf bis zehn Minuten ziehen, bevor Sie ihn trinken.

Farbsinfonie gegen den Winterblues

Farben können unsere Stimmung heben und sogar auf die Gesundheit einwirken. Richtig eingesetzt bei Kleidern oder in der Wohnung werden sie zu Muntermachern.

Farbtherapie ist eine der ältesten Behandlungsformen zur Erhaltung der Gesundheit. Schon im alten Ägypten, im prähistorischen Peru und in Mexiko sowie im alten Indien setzten die Heiler auf die Wirkung der Farben. Sie waren davon überzeugt, dass diese harmonisierende sowie regenerierende Kräfte mobilisieren und so auf Körper und Psyche einwirken können. Heute hat man sich auf dieses Wissen zurückbesonnen, und die Methode findet auch bei uns vermehrt Beachtung.

Zum Beispiel in der Farbtherapie. Der neueste Trend ist «die Farbpunktur nach Peter Mandel». Es ist eine abgeänderte Form der Akupunktur, bei der die Akupunkturpunkte nicht mit Nadeln behandelt werden, sondern mit speziellen, gläsernen Farbstiften – also durch den Einsatz von farbigem Licht. Dadurch sollen Heilprozesse bei körperlichen oder psychischen Beschwerden unterstützt werden können. Als Begründer der modernen Farbtherapie gilt der Amerikaner Edwin D. Babbit, der in seinem Werk «Die Prinzipien von Licht und Farbe» deren praktische Anwendungsmöglichkeiten beschreibt.

«Mit Hilfe von Farben kann ganz spezifisch auf seelische und körperliche Beschwerden eingewirkt werden», ist auch die diplomierte Farbtherapeutin AZF

Carmela Bühler-Vetter überzeugt. «Licht und Farben regen die Selbstheilungskräfte an und stärken das Immunsystem.»

Eine Überzeugung, die in dieser Absolutheit in der Schulmedizin auf Skepsis, wenn nicht gar Ablehnung stösst. Allerdings mag auch in Ärztekreisen niemand bestreiten, dass Farben und insbesondere Licht die Stimmungslage positiv oder negativ beeinflussen können. So geht man beispielsweise davon aus, dass ein Mangel an (Sonnen-)Licht bei manchen Menschen – gerade im Winter, wenn alles grau und trübe ist – depressive Störungen verursachen kann. Um das fehlende Licht zu kompensieren und dem sogenannten Winterblues entgegenzuwirken, werden denn auch oft Spaziergänge im Freien oder eine Lichttherapie angeordnet.

Eingefärbte Wirklichkeit

Die Kraft der Farben und des Lichts nutzt auch Arlette Sommer. Die 43-jährige Aargauerin blickt schon seit zehn Minuten konzentriert durch eine Brille mit orangefarbenen Gläsern. Diese Farbe, so ist sie überzeugt, spendet ihr Vitalität und Lebens-



lust. «In jeder Therapiestunde wählt der Kunde oder die Kundin eine Farbbrille und probiert sie für einige Minuten aus», erklärt Carmela Bühler-Vetter. «So erhält man Informationen über den momentanen inneren Farbenhaushalt.» Bevor sich