

Achtsam auf allen Ebenen

„Der Mensch ist ganzheitlich zu begreifen“, schrieb Alfred Adler (1870 – 1937), Begründer der Individualpsychologie. Körper und Geist sind eng mit einander verbunden und beeinflussen sich ständig im Wechsel. Geht es uns körperlich gut, so fühlen wir uns ausgeglichen, leistungsfähig und motiviert. Sind wir körperlich krank, so hat das meist negative Auswirkungen auf unsere Stimmung. Umgekehrt funktioniert es ebenso. Unsere Stimmung macht sich körperlich bemerkbar. Wir erkennen das in Redewendungen: „Das schlägt mir auf den Magen“, „mir wird übel, wenn ich nur schon daran denke“, „ich könnte platzen vor Wut“, „es verschlägt mir den Atem“, „das verdirbt mir den Appetit“, „das raubt mir den Schlaf“, „daran habe ich schwer zu schlucken“ und so weiter. Die Auswirkungen unserer Stimmungen können uns körperlich beeinträchtigen bis hin zu einem behandlungsbedürftigen körperlichen Symptom.

Der selbstbewusste, moderne Mensch trägt Eigenverantwortung. Er weiß, was ihm gut tut. Er sucht zu seinem Arbeitsleben, zum Familienleben und zu den gesellschaftlichen Aufgaben Ausgleich auf körperlicher Ebene häufig im Sport oder bei der Gartenarbeit. Dabei wird der Körper gelockert, gedehnt und trainiert, der Geist befreit, und ganz nebenbei tankt der Mensch sowohl Sauerstoff als auch Energie und Freude.

Doch manchmal reicht das nicht. Das vielschichtige, abwechslungsreiche Leben fordert seinen Tribut. Wir wollen vieles, schnell und perfekt. Wir sind gefordert und fordern Perfektion von uns selbst. Die Gedanken kreisen, persönliche Überzeugungen und Einstellungen verhärten sich, genau wie Muskeln auf der körperlichen Ebene. Das kann das Leben ganz schön „hart“ machen, und das tut auf allen Ebenen weh. Schmerzen schränken uns ein. „Mit der Zeit nimmt die Seele die Farbe unserer Gedanken an.“ Marc Aurel. Der Geist unserer Gedanken übernimmt die Regie in unserem Leben. Da stellt sich doch die Frage, wer das Sagen in meinem Leben hat. Mein Schmerz? Meine Stimmung? Meine Gefühle? Wo schlägt das in meinem Körper an? Was sind die Folgen? Für meinen Körper setze ich mich ein. Ich suche einen Arzt auf. Ich gönne mir eine Massage. Ich mache täglich meine Übungen, die ich irgendwann gelernt habe. Ich besuche sogar regelmäßig ein Fitnessstudio und eine ganz großartige Rückenschule, weil ich weiß, dass es mir gut tut, ich beweglich und gesund bleibe. Dafür bin ich bereit, Geld in die Hand zu nehmen. Ich wende mich gerne an Fachleute, die über das entsprechende Wissen verfügen, mir zu helfen und bei denen ich immer Neues erfahre. Das bin ich mir wert. (Übrigens, das Auto bringe ich zum Service in die Werkstatt und reinige es gelegentlich. Ich besuche regelmäßig einen Friseur, ...)

Und wie steht es mit meinem Geist, meiner Seele, meinen Einstellungen zu mir und meinem Leben? Welche Verhärtungen



schmerzen da? Komm ich immer wieder in dieselbe Stimmung? Will ich mein Wissen über mich erweitern und Mut fassen, um aus meinem Trott auszusteigen? Was bedeutet mir meine Partnerschaft? Stecke ich in meiner Partnerschaft fest? Kann ich in meiner Partnerschaft einen zweiten Frühling erleben? Welche Einstellung habe ich zu meinen Kindern? Dürfen sie Kinder sein oder sind sie Partnerersatz geworden? Wie gehe ich mit meinen Eltern um? Dürfen sie sein, wie sie sind? Was wäre, wenn ich ihnen einmal ganz bewusst danken würde? Gibt es da Themen, die ich unbedingt mit ihnen bearbeiten möchte und mich nicht traue, mit ihnen darüber zu sprechen? Was bedeuten mir meine Geschwister? Wie gehe ich mit Problemen ganz allgemein um? Welche Taktik wende ich an? Ist sie sinnvoll? Wie groß ist mein Spielraum beruflich? Wie wertschätzend behandle ich meine Mitarbeiter, Kollegen und Vorgesetzte? Habe ich Ziele im Leben? Mit welchen Strategien verfolge ich sie, und sind diese überhaupt zielführend? Warum funktionieren Diäten bei mir nicht? Kenne ich die Tricks, die mir gut tun, wenn die Seele schmerzt oder reicht mir Schokolade?

Wenn Sie „psychisch verschnupft“ sind und Ihnen etwas auf der Seele liegt, so brauchen Sie nicht immer gleich eine Therapie. Das sind nicht gleich psychische Krankheitsbilder. Durch Ansprechen, Aussprechen, Besprechen, in Worte fassen der eigenen Bedürfnisse und Wünsche wird Ihnen vieles klarer und bewusster, so dass Sie leichter Lösungen für sich finden. Dazu ist ein neutrales, nicht wertendes Gespräch sinnvoll. Das bietet eine individualpsychologische Beratung, die aufs Positive, auf Ermutigung, auf kreative Problemlösungen gerichtet ist. Sie baut Sie auf und unterstützt Sie mit einem für Ihre Bedürfnisse persönlich erarbeiteten Verhaltenstraining, damit Ihr Körper und Ihr Geist wieder eine Einheit bilden, ohne Behördengänge, ohne Vermerke in irgendwelchen Dokumenten. Diskret und mit baldigem Termin bekommen Sie Hilfe für Ihre Lebenssituation. Mir ist es wichtig, dass es Ihnen gut geht. Denn jeder Mensch zählt in der Gesellschaft, weil wir uns gegenseitig brauchen. Achtung und Respekt sind die Grundpfeiler dafür.

Besuchen Sie meine Website: www.ip-beratung-leipzig.de. Da werden Sie mehr über mich und meine Tätigkeit erfahren. Ebenso können Sie sich über laufende Termine meiner öffentlichen Vorträge informieren oder direkt Kontakt mit mir aufnehmen. Bleiben Sie achtsam!

Carina Haindl Strnad

Carina Haindl Strnad

Dipl. Individualpsychologische
Beraterin API
Coach

- Erziehungsberatung
- Paarberatung
- Einzelberatung
- Coaching

Hermann-Müller-Straße 20
04416 Markkleeberg
Telefon 0163 6722671
c.haindlstrnad@t-online.de
www.ip-beratung-leipzig.de

