

Newsletter der *Praxis Auszeit* vom März 2019

für ein leichteres Leben

von Heilpraktikerin für Psychotherapie Sabine Brühl-Kind

Da hat aber jemand den Mund sehr voll genommen: „für ein leichteres Leben“. Was bedeutet das konkret? Im Einzelfall natürlich für jeden/n etwas anderes!

Und so hoffe ich, Ihnen jedes Mal ein paar konkrete Anregungen mitgeben zu können, die Sie bedenken und ausprobieren können und die hoffentlich Frucht tragen - damit Ihr Leben leichter und damit glücklicher wird!



Wie erholen Sie sich?
In der Natur?
Beim Lesen?
Bei der Nutzung von Handy oder Tablet?
Beim Gespräch mit dem Partner/der Partnerin?
Beim Ausgehen mit Freunden?

Planen Sie Zeit dafür ein. Jeden Tag eine kurze Einheit oder wöchentlich eine längere. Das erhält die Kraft und die Freude. So zu leben ist nicht etwa egoistisch sondern steigert sogar die Fähigkeit, gut mit den Mitmenschen umzugehen. „Frustrationstoleranz erhöhen“ nennt das die Fachsprache. Sagen Sie das ruhig den anderen:)

Die Logotherapie nach Viktor E. Frankl (Dr. med. et Dr. phil., 1905 - 1997) kann kurz zusammengefasst werden in dem Begriff „Heilung durch Sinn“. Sie geht davon aus, dass Menschen besser leben, wenn sie einen Sinn in ihrem Dasein sehen und sich als soziales Wesen für andere einsetzen. Die Medizinwissenschaft weiß schon lange, dass Kranke schneller gesunden, wenn sie zuhause und/oder von wichtigen Aufgaben erwartet werden. Nichts ist so schlimm, als nicht geliebt und nicht gebraucht zu werden. Wie finden wir unseren Sinn?

Menschen in der Familienphase haben da zunächst mal kein Problem. Ihr Sinn ist, ihre Kinder gut zu versorgen, sie mit Nahrung und Kleidung auszustatten, ihnen Zugang zu Bildung zu gewährleisten und ihnen so viel Liebe wie möglich mit ins Leben zu geben.

Das unterscheidet sich allerdings nicht wesentlich vom möglichen Lebenssinn der restlichen Bevölkerungsgruppe, von Kindern und Jugendlichen, gewollt oder ungewollt Kinderlosen und schließlich älteren und kranken Menschen.

Andere mit dem auszustatten, was sie zum Leben brauchen, kann ungemein erfreulich und wohltuend sein. Fragen Sie mal *Zeitschenker* aller Art. Einer der ersten Sätze ihrer Ausführungen über ihr Ehrenamt ist in der Regel, wie viel man selbst zurück geschenkt bekommt.

Wenn Sie also keine Lust haben morgens aufzustehen, suchen Sie sich ein Hobby, bei dem Sie etwas für andere tun. Sprachunterricht geben, Babysitten, kochen bei der Tafel, einen vernachlässigten Platz im Dorf verschönern, im Chor singen, jemandem zuhören, usw. usf.

Kinder in Vereinen oder Jugendgruppen sind zufriedener, sie werden bemerkt und gelobt, sie lernen für sich und eine Menge für das Leben. Die Kinder von Hartz4ern wollen oft selbst Hartz4er werden. Wie traurig. Dagegen macht der Stolz auf selbst erbrachte Leistungen froh. Wenn Ihnen nichts einfällt, wo Sie sich engagieren könnten, fragen Sie in der Kirchengemeinde, bei den Kommunen oder fragen Sie andere: „Wo gehst du eigentlich hin und kommst erschöpft aber zufrieden wieder heim?“

Näheres und Wissenschaftlicheres zum Thema Logotherapie finden Sie auf der Seite des

Süddeutschen Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse:

<https://logotherapie.de/was-ist-und-wem-hilft-logotherapie.html>

Manche haben aber keine Kraft, sich auch noch für andere einzusetzen, weil sie Ihre ganze Kraft zum Bewältigen des eigenen Lebens brauchen.

Trauer, Krankheit, Arbeitslosigkeit, Enttäuschungen, Verluste, geplatzte Träume, all das möchte unsere ganze Aufmerksamkeit und hält uns fest im Griff. Hier ist das Schlimmste längerer Stillstand. Sich auf sich selbst konzentrieren (duden.de: die geistig-seelischen Kräfte nach innen richten), sich verkriechen und einigeln (in Embryonalhaltung)



spendet zunächst wichtigen Trost. Man kommt im wahrsten Sinne des Wortes zu sich selbst. Nach angemessener Zeit muss man sich jedoch der Welt da draußen wieder stellen, die Probleme haben sich in der Regel nämlich nicht verkrochen. Nun geht es in die Aktion, auch wenn es schwer fällt. Jeder Schritt - und sei er noch so klein - bringt uns voran.

*Wenn wir den Schritt verändern,
verändert sich der Tanz.*



Wer hätte nicht schon mal bekümmert Marmelade gekocht, mit derben Flüchen den Rasen gemäht, unter Tränen die Wohnung geputzt, wütend Flaschenpfand in den Rückgabeautomat gepfeffert, Altpapier zerrissen oder wie es dem Vater seiner vor Liebeskummer kranken Tochter einfiel, mit ihr im Regen die Reifen gewechselt. Die Tränen verschwammen...

Nachher lacht man drüber! Bis zu diesem Nachher ist es allerdings manchmal verdammt hart. Also: nicht aufgeben. 3 Schritte vor und 1 zurück führt letztlich auch zum Ziel.

Und noch kann zum Glück keine/r von sich behaupten, immer und wirklich immer nur unglücklich gewesen zu sein.

Oft hilft, eine Kerze anzuzünden und auf das berühmte Lichtlein zu warten. Oft hilft mit Freunden reden oder einfach mal in die Natur gehen. Die regeneriert sich auch wieder nach jedem Wintereinfall.



*Das Leben kann so schön sein.
Sie können selbst daran arbeiten, dass Ihres besser wird.
Ich stehe Ihnen zur Seite.*

Dies ist der Leitsatz auf meiner Homepage.

Veränderungen kosten Zeit. Und Kraft. Und vorher Mut. Und nachher wieder Mut. Ich begleite Sie gerne, solange Sie jemanden brauchen.

Melden Sie sich bei Ihrer

Sabine Brühl-Kind
bruehlkind2@t-online.de 06704-961540 0176-51319028

Bildnachweis: S BK