

Auf die Balance kommt's an

... und was wir (selbst) dazu tun können, um Seele, Geist und Körper in Einklang zu halten.

Gitta Kreč, Psychotherapeutin

Seit vielen Jahren halte ich zu dieser Thematik regelmäßig Vorträge. Viele Menschen haben bisher diese Vorträge besucht und konnten Anregungen mit in ihr Leben nehmen, die dazu dienen, die eigene Lebensbalance zu reflektieren, zu suchen, zu finden und möglicherweise notwendige neue Schritte in ihrem Leben auszuprobieren und neue Wege zu gehen.

Ich selbst arbeite seit mehr als 35 Jahren im sozialpädagogischen Bereich mit Kindern und Erwachsenen und seit ca. 18 Jahren in Psychotherapie, Supervision und Coaching in freier Praxis in Wien und in Schönberg am Kamp.

Die wesentlichen Botschaften meines Vortrags beinhalten die Betonung der Ganzheit des Menschen als Körper-Geist-Seele-Einheit, die Unaufspaltbarkeit unserer menschlichen Natur und die daraus wichtigen und ernstzunehmenden Folgerungen. So sind z. B. die Bedeutung von körperlichen Signalen bzw. Beschwerden immer im Zusammenhang mit dem ganzheitlichen Umgang mit der eigenen Person – in geistiger, seelischer und körperlicher Hinsicht - zu verstehen. Eine reine Symptombehandlung – wie sie leider sehr oft in Anspruch genommen und überdies noch meist an die Spezialisten der verschiedenen Disziplinen abgegeben wird – genügt im Sinne einer Heilung sehr oft nicht.

Wie wir gelernt haben, aus unserer eigenen Lebens-, Er- und Beziehungsgeschichte heraus mit uns selbst, mit anderen Menschen in Beziehungen und mit unseren Interessen und Anliegen in dieser unserer Welt umzugehen, hat wesentlichen Einfluß auf unsere Lebensqualität bzw. physische und/oder psychische Gesundheit. Die WHO (Weltgesundheitsorganisation) definiert Gesundheit als einen „Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen, seelischen und sozialen Wohlbefindens“.

Wir sollten uns immer wieder selbst (hinter-) fragen:

- Welche Stärken, aber auch welche Schwächen bringe ich mit für die Bewältigung meiner jeweils aktuellen Lebenssituation?
- Wann und wo stoße ich an Grenzen?
- Was könnte/sollte ich weiter entwickeln an meinen Selbst-, Sozial- und Fachkompetenzen – was soviel bedeutet wie Beziehungsfähigkeiten zu mir selbst, zu anderen Menschen und zu der Welt, die mich umgibt?

So manches von dem, was wir gelernt haben im Umgang mit uns selbst, stellt sich im Laufe unseres Lebens als nicht wirklich befriedigend heraus, weil es wohl einst als „Über-Lebens-Strategie“ notwendig war, aber als „Lebens-Strategie“ nicht wirklich taugt. Wie z. B.

- nur zu geben und nicht zu nehmen,
- nur Konflikte zu vermeiden und nie welche auszutragen,
- sich nur anzupassen statt sich zu vertreten,
- sich nur über Leistung zu definieren und Gefühle abzuwerten,

Wenn wir uns selbst „zum Thema“ machen, uns er-spüren, er-fühlen und über unser eigenes „Gewordensein“ nachdenken, haben wir die Chance, Unbrauchbares zu erkennen, Lebens-Behinderndes zu verändern und auf die Suche zu gehen, was unser Leben lebenswert(er) machen könnte bzw. unsere eigene Lebendigkeit fördern könnte. Wir können dies sowohl allein tun, als auch - wenn nötig - mit professioneller psychotherapeutischer Hilfe, die immer am „ganzen Menschen“ ansetzt, und die die Selbsthilfe, Selbsterkenntnis und Eigenverantwortung des einzelnen Menschen unterstützt, fördert und fordert, und so einer „Zerstückelung“ des Menschen in Herz, Lunge, Leber, Wirbelsäule, Unterleib, ... heilsam entgegenwirkt.

Leben ist ein lebenslanger Lern- und Wachstumsprozeß

Über Angebote von Frau Kreč zur psychotherapeutischen Einzelberatung können Sie unter 02733-8780-3 oder 0664/3306074 in der Psychotherapeutischen Praxis in Schönberg am Kamp Informationen erhalten bzw. Termine buchen.