

Die Zeit des Aufblühens zu purer Lebensfreude

POTENZIAL Jeder braucht Energiequellen im Innen und Außen um das eigene Naturell entfalten zu können

Das Leben steckt voller bunter Überraschungen.

Jedes Frühjahr lädt uns die Natur mit ihren wundervollen Geschenken ein. Sobald die Sonne wärmend erscheint, trauen sich die ersten Knospen ans Licht. Je wärmer es wird, desto mehr „krabbeln“ aus ihrem dunklen Versteck, denn nun brauchen sie ihren zarten Kern nicht mehr vor der zerstörenden Kälte zu schützen. Die Blumen, die empfindlicher sind, lassen sich Zeit und erblühen später als ihre widerstandsfähigeren Nachbarn. Im Laufe der Zeit entsteht eine idyllische Wildnis über die Ansiedlung der Artenvielfalt. Bunt gemischt, jede in ihrer Farbe und Form, anders als die anderen. An ihrem eigenen Platz trägt jede zum Entstehen und Sein eines wunderschönen Gartens bei, der vielen Lebewesen eine Freude bereitet.

Schauen wir zu uns

Es gibt viele Synonyme für den Begriff Lebensfreude, sie haben immer etwas zu tun mit „Licht“, „Lust“ und „Sinn“. Auch bei uns Menschen scheint der Frühling eine besondere Zeit des „Aufblühens“ zu sein. Nach langer dunkler Winterzeit, so mancher (Ver)stimmung, treibt es viele nach Draußen. Sonne, Sauerstoff, Licht und Wärme sind jetzt pure Energiequellen. Entschleunigt nehmen



Kerstin Kleber

Heilpraktikerin für Psychotherapie

BILD: JOHANNES BICHMANN

wir die Natur mit jeder Zelle unseres Körpers auf und werden genährt. Wir schlüpfen aus den dicken Klamotten, lüften und putzen unsere Wohnung und räumen auf. Das Resultat ist bei vielen ein Gefühl von Leichtigkeit und gute Laune auf die hellere Jahreszeit. Doch dies nur am Rande als Symbolik. Der Bedeutung nach entsprechen Leben und Freude, sich in seiner Existenz in einem positiven Gefühl zu bewegen, seinem tatsächlichen Wesenskern treu zu sein. Leben ist das Heranwachsen zu seiner natürlichen Größe. Entwicklung und Wachstum sind nur möglich, wenn Nahrung vorhanden ist. Und Teile dieser

Nahrung sind Licht und Sauerstoff aber auch Sinn. Alles was leicht fällt macht Freude, es erscheint sinnvoll. Oder anders, wenn wir in einem guten Gefühl sind, fällt uns das was wir tun, leicht. Wir sind mit dem, was zu uns passt im Einklang und haben oder bekommen daraus Energie.

Und wenn die Freude verloren gegangen ist?

Die Natur gibt einer Sonnenblume alle Informationen ihrer Gestalt mit auf den Weg. Würde sie eine Tulpe sein wollen, könnte sie dann aufrecht in ihrer Größe stehen und in ihrem satten Gelb leuchten?

Was trage ich in mir? Wer bin ich? Welche Bedürfnisse habe ich? Was ist der Sinn meines Lebens?

Von Kindheit an bekommen wir Antworten auf diese Fragen, doch oftmals hören wir sie mehr von anderen anstatt von uns selber. Viele Menschen sowie Medien & Co. scheinen genau zu wissen was gut oder richtig für den Einzelnen ist, doch wer kann es besser wissen als SIE selber? Sicherlich kennt jeder Aussagen wie: „Du bist nicht normal“ oder „Du brauchst XY und nicht Z“ oder „Du solltest Dich schämen“ oder „Das kannst Du doch nicht machen“. Schämen? Wofür soll ich mich schämen? Für den der ich bin? Für das, was ich empfinde? Der Säugling weiß was er braucht und schämt

sich nicht, er ist „einfach normal“. Aus Scham oder Angst lassen wir uns leicht einer Rolle zuweisen, kommen auf einen Lebensweg, dem wir nicht entsprechen. Es entwickelt sich daraus eher die bedingte Vorstellung einer Person, als ihrer bedingungslosen Wirklichkeit. Selbstverständlich gibt es neben Erziehungsleitlinien auch kulturelle und gesellschaftliche Normen, die zu beachten und an dieser Stelle nicht zu verwechseln, sondern eher als Bestandteil oder Gerüst sozialer Ordnung zu verstehen sind.

Anders sein zu können und dazu gehören.

Die Natur macht es uns vor. So wie die Sonnenblume ihren Platz im Bauerngarten einnimmt und damit ein gewünschter Teil des Ganzen ist, so hat auch jeder Mensch seinen Platz im System. Ist die eigene Überprüfung dessen abhanden gekommen, beginnt ein unbewusstes Vermeidungsverhalten. In seiner Scham oder Unsicherheit gerät das heranwachsende Kind in einen Gewissenskonflikt und läuft sozusagen nur mit den anderen mit, weil es dazu gehören möchte. Es erfährt, die Bestimmung seines Lebens in Frage zu stellen und entfernt sich dadurch zunächst unmerkbar von seinem Selbstwertempfinden sowie der Schönheit seines Naturells. Statt sich aus seiner

Mitte heraus zu entfalten, sich kraftvoll in seiner Lebendigkeit zu spüren und aufzublühen, schaut es sich schüchtern und befangen um. Wen wundert es da, dass sich vielleicht dieses „Kind“ in der Mitte seines Lebens auf die Suche nach verloren gegangener Freude macht, weil es sich aus seiner Existenz heraus danach sehnt. Und diese empfundene Sehnsucht macht deutlich, dass sein Naturell ins Licht kommen möchte.

Langsam und in kleinen Schritten können psychologische Beratungen eine begleitende Maßnahme im Wachstum sein. Die Gestalttherapie bietet, neben anderen Formen der Psychotherapie, gute Ansätze um den Patienten dort abzuholen, wo er in seinem Leben angekommen ist. In aktuellen Situationen steht ihm der Therapeut als Begleiter zur Seite, bietet Unterstützung sowie Förderung im Kontakt zum Selbst als auch zur Umwelt. Lebendiger und spontaner im Hier und Jetzt, den eigenen Kern wertzuschätzen und mit ihm in Harmonie zu sein.

In der Individualität steckt in uns allen etwas ganz Besonderes, eine kostbare Blüte, einzigartig und wunderschön. Geben wir uns Raum zum Entfalten und Licht zum Blühen schenkt uns das Leben einen bunten Strauß Freude.

→ @ Mehr Infos unter
www.praxis-kerstinkleber.de