

## Von Fitness, Geschenken und Psychotherapie

Nicht von schweisstreibender Fitness, sondern von einer „Fitness“ anderer Art soll hier die Rede sein. Doch zuerst zu den Geschenken: Manchem bereitet es besonderen Spaß beim Einpacken mit der Verpackung dem Geschenk eine andere Form und Größe zu geben. So weiß der/die Auspackende bis zum Schluss nicht, woran er/sie ist und ist dann hoffentlich umso überraschter. Jetzt möchte ich die Verbindung zur Psychotherapie herstellen, denn der therapeutische Prozess gleicht oft dem Auspacken eines Geschenkes: Durch Erziehung, belastende Ereignisse oder auch durch die alltäglichen Belastungen von Beruf und Familie gleichen wir oft so verzerrt verpackten Geschenken und bemerken das gar nicht mehr. Die Seele meldet sich dann in Form von Depressionen, Ängsten oder psychosomatischen Beschwerden zu Wort. Wer diesem Ruf folgt kann sich auf den oft spannenden Weg des Auspackens machen und sich fragen, was denn die kostbarsten Eigenschaften, Interessen und Bedürfnisse im eigenen Leben sind. Und die große Herausforderung ist es dann, einen zu diesem kostbaren Kern passenden (engl. to fit) Lebensstil zu finden. Das meine ich mit „Fitness“ anderer Art: Das in Einklang sein der inneren Eigenart eines Menschen mit seinem alltäglichen Leben. Leider ist diese authentische Art zu sein oft sehr ungewohnt, weil wir eben schon früh gelernt haben uns zu verzerren und zu verpacken. Daher gibt es oft beträchtliche Ängste, die so einem unmittelbareren Lebensstil im Weg stehen. Wenn es jedoch gelingt diese Ängste Schritt für Schritt zu überwinden, und das ist das schöne an der therapeutischen Arbeit, dann braucht die Seele nicht mehr Alarm zu schreien, die Symptome lösen sich auf und Sie können Ihre „Fitness“ genießen. In diesem Sinne wünsche ich Ihnen frohe Feiertage!