

Abenteuerurlaub – eine Reise zu sich selbst

Der Sommer ist da! Und Sie zählen die Tage bis zum ersehnten Urlaub. Das ist gut! Vielleicht gönnen Sie sich dieses Jahr einen besonderen Urlaub – Wellness, Sport? Halt genau von alledem, damit Sie erholt und fit wieder in den Alltag einsteigen können. Aber bitte kein Abenteuer, welches nicht planbar ist – Ihr Alltag ist ja schon chaotisch und hektisch genug. Und dennoch möchte ich Ihnen ein Abenteuer der anderen Art vorstellen!

Es ist ebenfalls nicht kostengünstig, erfordert Mut und vor allem Durchhaltevermögen. Das Abenteuer befindet sich in einem selbst und ist eine Entdeckungsreise schlechthin. Und hier fängt schon die erste Schwierigkeit an. „Was will ich entdecken?“ Mein Selbst? Und was ist das, fragen Sie sich? Und Sie haben Recht, es gibt genauso viele Thesen, wie es Therapeuten und Philosophen gibt. Meine Definition: Wenn ein Mensch im Einklang mit seinem Handeln, Denken und Fühlen steht, kennt er sein „Selbst“ und kann kongruent mit diesem leben. Oder anders, er hat seine Wünsche, Werte und Bedürfnisse integriert und begegnet seinen Gegenüber mit Achtsamkeit.

Was bewegt einen Mensch dazu, einen Psychotherapeuten zu konsultieren?

Vielleicht hat er gerade einen von den vielen Artikeln über Burnout gelesen? Aber das hat ja der Nachbar, wir nicht... Wir führen ein richtig eigenständiges und selbstbestimmtes Leben. „Wirklich?“, frage ich Sie und mich selbst. Bei mir in der Praxis steht mal ein konkretes Thema im Vordergrund und mal ist es eben die Sehnsucht, sein eigenes Selbst zu erkunden. Der Klient bekommt von mir kein Konzept, keinen Lösungs-

weg vorgestellt. Ich biete ihm lediglich meine professionelle Begleitung auf Augenhöhe an. Stelle mal eine Frage, sage, was ich in diesem Moment wahrnehme. Nicht mehr, aber auch nicht weniger. Wertfrei Annahme ist eine der Säulen der Gesprächstherapie nach Carl R. Rogers. Sein Ansatz ist, wenn ein Mensch spürt, dass er ohne eigene Anstrengung voll akzeptiert und wertgeschätzt wird, er bereit ist – Stück für Stück – seine eigene Innenwelt zu erforschen. So kann er auf respektvolle Art beginnen, seine eigenen Gedanken, Werte und Gefühle zu erkunden, auszudrücken, zu reflektieren und, wenn er möchte, sie an seine Lebenssituation anzupassen. Oder vielleicht reflektiert er seine Lebenssituation und will diese seinen Werten und Gefühlen anpassen – wie auch immer es für ihn richtig ist. So beginnt ganz langsam ein Prozess der Selbstverantwortung und eine achtsame Begegnung mit der eigenen Umwelt. Sie sehen, Therapie ist kein „Spaziergang“.



Marion Höppner

Man ringt mit inneren Werten, Gefühlen und gesellschaftlichen Anforderungen. Ich weiß, dass der Weg manchmal steinig und unwegsam ist – aber er ist lohnend! Ja, wie halt bei einem Abenteuerurlaub auch. Man kommt nach der Reise gestärkt zurück.

Die Therapie nach Carl R. Rogers wird auch die Therapie der kleinen Schritte genannt, daher ist diese Art der Reise sehr nachhaltig!

www.mh-lebenswege.de

*Marion Höppner,
Heilpraktikerin (Psychotherapie)*