



Lebensberatung – eine Form der „Reisebegleitung“

In meiner Praxis beschäftige ich mich hauptsächlich mit Beratung/Begleitung bezüglich Themen im privaten und familiären Kontext und all jenem, was diesen Bereich begleitet: TRAUMA, KRISE, TRAUER, BEZIEHUNG, TRENNUNG, CHANGLIFE, LEBENSVERÄNDERUNGEN. Als Peerberaterin ist ein Schwerpunktthema meiner Arbeit der KONTAKTABBRUCH INNERHALB DER FAMILIE.

Manchmal geschieht es, du steckst in einer schwierigen, belastenden Situation. Das kann gedanklicher, gefühlsmäßiger Art sein oder tatsächlich ganz realistisch hervorgerufen durch Veränderungen der äußeren Umstände.

Etwas ist geschehen, und deine gängigen, erprobten Strategien bieten keine Lösung.



„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben“

Dipl. Lebens – und Sozialberaterin

Ein Sprichwort sagt: „Ich stehe im Wald und sehe diesen vor lauter Bäumen nicht mehr.“

Je privater das Schlamassel ist, desto weniger können gute Freunde und Familie hilfreich bei der Lösung sein, denn sie sind Teil des Systems, sie sind ebenso Bewohner deines Waldes.

Was es nun braucht, ist jemand, der diesen Wald nicht kennt. Sie/Er kann ihn neugierig von außen betrachten, rundum gehen, eintreten, wenn er dazu eingeladen wird, beobachten.

Sie/Er kann sehen, wo der Wald beginnt, sich verdichtet, wo er ausdünt.

Wo sind die Plätzchen, an die viel Licht herankommt, wo rinnt lebensspendendes Wasser, welche Besucher kommen in den Wald, gibt es Schädlinge, die sich angesiedelt haben und warum?

Welche Bedingungen wären notwendig, um wunde Stellen zu heilen, wo sind die gesunden Fleckchen, die der Erholung dienen, die Ruheplätzchen?

Ein*e Lebensberater*In motiviert dich aus deinem Wald herauszutreten und mit ihr/ihm gemeinsam einen neuen, neugierigen, offenen Blick zu wagen auf ein System, das Du selbst am besten kennst.

Du bist eingeladen, dein eigener Pfadfinder zu sein.

Es fühlt sich an wie ein kleines Wunder, doch es ist längst kein Geheimnis, dass neue Erkenntnisse sich dir offenbaren werden, abhängig vom offenen Interesse deiner Begleitung.

Lebensberatung ist also Reisebegleitung.

Wohin die Reise geht, was du dabei entdecken wirst, ist ein Prozess. Manches wird bleiben, wie es ist, manches wirst Du mit anderen Augen sehen.

Manches wirst du zum ersten Mal sehen – das wird dich verwundern. Wie kommt es hierher, oder war es immer schon da?

Manches hast du vielleicht anders in Erinnerung – es sieht tatsächlich ganz anders aus...



„Es ist nicht wenig Zeit, die wir haben“

Dipl. Lebens – und Sozialberaterin

Du siehst, ein*e Lebensberater*in kennt nicht den schnellsten Weg raus aus dem Wald. Sie/Er lädt dich ein, gemeinsam Wege zu erkunden, auf denen du dich wohl fühlst. Wann, wo, ob und wie du den Wald verlassen möchtest wird zu deiner eigenen freien Entscheidung.

Verschiedene gedankliche Ansätze, philosophische Überlegungen, Körperübungen und Intuitionsübungen können diesen Weg begleiten und sind im Reisegepäck einer/s Lebensberater*in enthalten.