



## RESSOURCEN

Artikelreihe über das Thema «eigene Ressourcen»

In den beinahe 2 Jahrzehnten therapeutischer Tätigkeit begleite ich die unterschiedlichsten Menschen mit ihren individuellen Beschwerden und Schicksalspfaden auf ihrem Weg hin zu mehr Harmonie und Gesundheit. Ein wichtiger, vielleicht der wichtigste Teil überhaupt des therapeutisch begleiteten Weges, ist die Aktivierung der vorhandenen Ressourcen der Menschen und/oder die Erarbeitung weiterer Ressourcen. Dazu gehören Wissen um gesunde Ernährung, Stressbewältigung, Bewegungsformen wie Yoga, Taiji, Qigong, Tanz, Schwimmen, Zeit in der Natur verbringen, Spirituelle Anbindung des eigenen Daseins, Reflexion der eigenen Krankheits-Geschichte, Selbstverantwortung für sein Leben übernehmen, und die Implementierung dieser Themen in den Alltag.

Viele Themen und Anregungen wiederholen sich immer wieder. Gerne werde ich hier in einer kleinen Artikel Serie die wichtigsten und breitflächig anwendbaren Ressourcen vorstellen. Natürlich kann in der persönlichen Beratung eine individuell zugeschnittene Lebensführung, inklusive angepasster Ernährung etc. präziser erarbeitet werden. Dennoch gibt es viele ziemlich allgemeingültige Tipps. Der Leser und die Leserin ist selbstverständlich dazu aufgefordert, in Eigenverantwortlichkeit mit jeder Information umzugehen, und für sich selbst zu prüfen, was zur eigenen Situation passt ist und was eher unstimmig ist!

Ich werde einigen Themen einen eigenständigen Artikel widmen.

Hier möchte ich kurz auf das Thema Ressourcen im Allgemeinen eingehen. Was sind Ressourcen und wie finde ich einen Zugang dazu?





In den ersten Gesprächen mit meinen PatientInnen versuche ich mir einen möglichst weiten Eindruck der individuellen Lebensgeschichte zu verschaffen. Wer sitzt da vor mir, was ist seine Lebens- und Leidensgeschichte, wie kam es dazu, was sind die zugrundeliegenden Themen jenseits des Schmerzes, was für eine konstitutionelle Disposition bringt jemand mit, welche Weltanschauung, und dann, ganz ganz wichtig, nebst dem Leiden, was sind die bereits vorhandenen Ressourcen! Also, welche Qualitäten, Fähigkeiten, Techniken, Hobbies, etc. hat dieser Mensch, welche sich in seinem Leben bereits bewährt haben, um mehr Freude, Kraft, Harmonie und Gesundheit auf allen Ebenen zu generieren. Manchmal sprudelt es nur so bei dieser Frage und manchmal herrscht dann erst einmal grosse Stille, manchmal greift der Verstand komplett ins Leere bei dieser Frage. Ein guter Ansatzpunkt ist dann immer die Frage «was hast du früher gerne gemacht»? welche Hobbies hattest du (bevor du Mama wurdest, vor dem Unfall, vor der Krankheit, vor den Jahren voller Stress, etc.)? Darauf folgt dann eigentlich immer eine kleine oder grosse Liste an Freude bringenden Aktivitäten, welche früher gute Begleiter im Leben waren. Dies ist ein guter Start. Was davon kann reaktiviert werden, wie und in welchem Umfang ins jetzige Leben integriert werden? Und wenn auch da nichts kommt, dann geht es in den folgenden Gesprächen fest darum, in den eigenen Herzraum einzutauchen und mit aktiven Imaginationsreisen Freude zu kultivieren und dieser Freude zu folgen: führt sie mich in die Natur, welche Art von Natur? Oder hin zu Kunst (Musik, Theater, Tanz, Malen, Schreiben, etc.)? Oder..?

Wenn dich das Thema anspricht, lade ich dich gerne dazu ein, dich mit einem Blatt Papier, Stift und einem feinen Tee hinzusetzen und dein Leben Revue passieren zu lassen & aufschreiben, was dir in den Sinn kommt an Freude- & Kraft bringenden Aktivitäten, die dich in diesem (oder einem anderen) Leben schon begleitet haben. Viel Freude beim Wieder-Entdecken deiner Ressourcen!