



Liebe Freunde,

wie Sie wohl die letzten Wochen und Monate erlebt haben? Wie es Ihnen wohl geht?

Die Einschränkungen im Zuge der Covid-19-Pandemie haben auf eine Art *alle* betroffen - und doch wiederum jeden in sehr unterschiedlicher Weise!

Ist Ihr Leben ruhiger geworden oder anspruchsvoller? Konzentrierter oder Multitasking-reicher? Hat die Krise Sie stark getroffen? Hat sich mit den Lockerungen vieles für Sie schon wieder entspannt?



Konnten Sie aus der Zeit und den Umständen

etwas Gutes für sich gewinnen? Diese Zeit mit ihren besonderen Vorzeichen für sich nutzen? Herausforderungen annehmen, proaktiv angehen, die Frühlingsnatur genießen, kreativ werden, Sorgen loslassen, Vertrauen üben, sich gar beschenken lassen... ? Oder hat sie Ihnen Veränderungen aufgezwungen? Vielleicht sind Sie auf ein Lebensthema gestoßen, an dem Sie nicht mehr vorbei schauen können.

Die Logotherapie kennt eine interessante Variante der Sinnfrage. Nicht - wie wir es vielleicht kennen - unsere Frage an das Leben: Welchen Sinn soll diese Situation haben?

Es geht um eine andere Art der Frage, darum, die Situation als Anfrage des Lebens an mich zu verstehen. Welchen Sinn könnte oder möchte ich der Situation verleihen?

Die Haltung hinter dieser Frage tut mir gut. Sie erlaubt mir auch kleine und versuchsweise Antworten, deren Bedeutung für mich ich experimentell ausloten kann. Sie hilft mir durch die Auseinandersetzung, etwas, was mir widerfährt, mir *zu eigen* zu machen, es konstruktiv in mein Leben einzuweben.

Diese Art der Frage hat für mich auch damit zu tun, wie ich meine, dass Gott uns begegnet: er spricht uns an, bezieht uns mit ein, stellt uns Fragen, die uns helfen, unser Leben zu entfalten. Nicht immer in der Weise, wie wir es uns vorgestellt haben, manchmal überraschend anders.

Aber wir können ihm das Vertrauen entgegenbringen, dass es sich lohnt, dieses Leben zu entfalten. Es entspricht ihm, dass auch schwierigste Situationen Gutes entfalten dürfen. Wir dürfen danach schürfen, auch in einer Krise - oder, wenn uns das gerade zu hoch erscheint, zumindest nach dem, was in dieser Krise trägt!

So hoffen wir, dass die zurückliegende und vor Ihnen liegende Zeit sich gut für Sie entfaltet! Bleiben Sie behütet!

Herzliche Grüße Simone Schritt

Was bedeutet die Corona-Situation für die Arbeit des Beratungsdienstes?

Für unsere Arbeit gab es einige praktische Veränderungen, so dass wir in den vergangenen Wochen einen Teil der Gespräche telefonisch oder per Videosprechstunde führten. Nun sind neben Psychotherapien auch wieder Beratungen vor Ort möglich, die unter angepassten Hygienemaßnahmen und bei sicherem Abstand durchgeführt werden.

Weiterhin können Gespräche auch telefonisch oder per Videosprechstunde geführt werden. Wenn Sie eine Beratung oder Psychotherapie aufnehmen möchten, rufen Sie uns an, wir besprechen dann das Weitere.



Erfahrungsbericht aus unserer therapeutischen Arbeit:

„**Wenn** du merkst, dass du dich immer weiter abschottest, weil deine Gedanken sich nur um das Essen bzw. Nicht-Essen drehen, deine Freunde und deine Familie sich immer weiter von dir entfernen und du dich innerlich auflöst, dann ist es Zeit, mit jemandem darüber zu sprechen, der sich auskennt.



Natürlich holst du dir nicht Hilfe, weil du zunehmen möchtest - das ist ja genau das, was du versuchst mit deiner ganzen Kraft zu verhindern. Nein, du machst es, damit die anderen um dich herum Ruhe geben, damit du guten Willen zeigst, weil du ja vernünftig bist und vielleicht weil du eh davon ausgehst, dass es nichts ändern wird. Aber auf keinen Fall soll dir jemand sagen, dass du zunehmen sollst.

So war das zumindest bei mir. Einer meiner ersten Sätze war: „Ich will aber nicht mehr essen. Das ich das gleich mal klarstelle.“ Normalerweise wäre die logische Reaktion darauf gewesen, dass ich dann hier vielleicht falsch bin und mir erstmal meine Krankheit eingestehen müsse. Doch das war nicht der Fall. Ich durfte sagen und bestimmen wo die Reise hingehet. Ganz behutsam und langsam kamen wir ins Gespräch und zu meinem großen Erstaunen ging es zunächst nicht ums Essen. Keine Moralpredigten oder Essenspläne. Kein „du musst“, „du sollst“, „es ist das Beste für Sie, wenn“. Nein - ich durfte sein wie ich war. Mit allen meinen abstrusen Gedanken, meiner furchtbaren Ambivalenz, die ich so bescheuert fand. Ich und mein Gegenüber - keine Verurteilung. Das tat mir unheimlich gut und verschaffte mir Raum zum Atmen. Ein Stückchen Ruhe in der sonstigen Tyrannei meiner negativen Gedanken.

Doch nach der Zeit des Ankommens hieß es - ran an die Arbeit. Der Berg musste Schritt für Schritt bezwungen werden. Ich hatte keine Ahnung wohin die Reise geht und natürlich war mir in meiner Selbstüberschätzung klar, dass wir eh nicht ankommen werden, sondern dass das alles nur mühsame Versuche sein würden. Doch das war in Ordnung. Jemand machte sich, trotz meiner Widerstände, auf den Weg mit mir. Ja, dabei ging es auch darum, dass ich Gewicht zulege - für alle die dachten, es würde auch ohne gehen - das ist leider ein Trugschluss. Aber - und das ist das viel interessantere, leider auch härtere - es ging um die Frage: Warum? Warum nutze ich das Hungern? Was bringt mir das? Aus welchem Grund habe ich diese Strategie gewählt, um in meiner Not zu überleben?

Hierbei durfte ich erleben, dass jemand an meiner Seite ist, der mir hilft, Dinge auf den Tisch zu legen, gemeinsam zu betrachten, über Schmerzen zu trauern, aber auch - und das ist unheimlich befreiend - über die eigenen skurrilen Lebenswege, auch herzlich zu lachen.

„Humor schafft Abstand“ habe ich lernen dürfen. Und das tut so gut. Ich habe erlebt, dass in meinen dunkelsten Gedanken, jemand für einen Moment mit mir lacht, obwohl ich dachte, dass ich das Lachen verloren hatte.

Ja - es ist Arbeit. Ja - der Berg ist hoch. Ja - du weißt nicht, ob du ankommst. Aber da ist jemand, der nimmt die Strapazen mit dir auf sich. Der spornt dich an, macht dir Mut, fordert dich heraus und hat die Bergspitze im Blick. Und das ist so wichtig, denn „alleine lässt sich der Berg der Essstörung nicht bezwingen.“



Just in time fand vom 13.-14. März das **Einstiegsmodul zur Ausbildung in Ambulanter Regressions-therapie statt**. Es war eine von vier Möglichkeiten, diese Therapiemethode kennen zu lernen, um in die dann im November startende Ausbildung einsteigen zu können.

Eine Möglichkeit des Schnupperns bleibt Ihnen noch, am 13./14.11.2020.

In der Begleitung ratsuchender Menschen geht es immer wieder um die Suche nach Wegen, Gesundheit und Lebensqualität in eine gute, erfüllende Balance zu bringen. Belastende, mehr oder weniger störende Symptome wie Schmerzen, Verspannungen, chronische Erkrankungen, emotionale Störungen, Ängste/Zwänge oder Traumafolgen lassen sich nicht einfach ignorieren. Oft wurde bereits einiges versucht und doch bleiben die Ursachen im Dunkeln und eine Linderung scheint kaum möglich. Die Ambulante Regressionstherapie bietet in diesen Situationen einen therapeutischen Zugang, der am eigenen Körpererleben anknüpft. Weitere Infos finden Sie unter www.cpb-gifhorn.de/aktuell