Gepäck auf der Lebensreise

Gepäck auf der Lebensreise, welche Gedanken kommen ihnen da in den Sinn?

Wir haben alle ein Gepäck zu schleppen. Bei manchen ist an der Figur ersichtlich, dass er zu schwer ist und dies Auswirkungen auf seinen Körper hat. Er belastet ihn stark, das kann auch für Sportler gelten, die ihren Körper für den sportlichen Erfolg schinden.

Doch viele Menschen haben Depressionen, Schizophrenie, sind psychopatisch oder sonst irgendwie nervlich belastet. Dies sieht man nicht, man spürt es und es ist gerade in unserer Leistungsgesellschaft stark verbreitet. Gerade das geistige Gepäck füllt sich immer mehr durch Lebenserfahrungen. Wenn es nicht ab und zu geleert wird, so kann es sehr belastend werden.

Wie schwer Gepäck für uns ist, das liegt einerseits darin wie schwer wie es fühlen und wie intensiv es uns belastet.

Doch wie leeren wir Gepäck bzw. nehmen wir sinnvolles Gepäck auf? Hier können wir von einer Zündschnur sprechen, die wir irgendwann anzünden müssen.

Für besseres körperliche Befinden hilft Bewegung, Wellness und Massage. Meistens sammeln wir in den Ferien damit neue Kraft und Energie. Ganz nach dem Motto, in einem gesunden Körper wohnt ein gesunden Geist.

Mit den geistigen Wohlbefinden ist es aber nicht so einfach. Wir müssen erst einmal herausfinden, was uns belastet. Die Checklisten, die wir vorbereitet haben, untersuchen einige Bereiche, wo wir vielleicht Defizite entdecken.

Oft rühren Probleme von Beziehungen und Abhängigkeiten, die schwer zu lösen sind. Eine Auflösung führt unter Umständen zu

neuen Problemen, so dass die alte Situation im Nachhinein besser war. Daher müssen auch Folgen von Veränderungen abgeschätzt werden.

Generell können wir von gewissen Blockaden Abschied nehmen, wenn wir sehen, wie unsinnig diese sind. Das selbe gilt für Verhaltensweisen, die niemanden nützen und nur Missverständnisse bereiten.

Oft braucht es aber auch einen langen Atem, um tiefgreifende Verletzungen aufzuarbeiten und psychologische Betreuung. Eine Reise kann ein wenig helfen.

In vielen Fällen jedoch, kann gemeinsam mit einem Coach ein Programm erarbeitet werden, unsinniges, belastendes Gepäck verschwinden zu lassen. Platz zu haben für Neues, neue Eindrücke, Lebensfreude und Empathie. Oft hilft die Begegnung mit der Natur.