

Midlifecrisis, Teenie-Blues, Erfolgsdruck...

Mit Gestalttherapie raus aus der Spirale

Ein Interview mit Beate Rabe, Gestalttherapeutin aus Ahrensburg

Der MARKT: Die Sommerferien sind vorbei, und in vielen Familien gehen die Probleme wieder los: Angst vor der Schule, Stress im Job, Ehekrise – was tun, wenn das Gleichgewicht der Familie massiv aus dem Lot gerät?

Beate Rabe: Dann sollte man sich Hilfe holen. Angebote gibt es genug, aber oft zu unübersichtlich. Viele denken: Nein, so kann es nicht weitergehen. Aber sie wissen nicht, was tun. Dann doch lieber sich weiter im Kreis drehen, bagatellisieren und warten, bis aus dem seelischen Druck eine Krankheit geworden ist...

Der MARKT: Welche Krankheiten können daraus entstehen?

Beate Rabe: Der seelische Druck kann zu Ängsten, Antriebslosigkeit und Beschwerden führen, wie Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsstörungen oder Essstörungen. Diese Warnsignale sollte man rechtzeitig erkennen und sich Rat suchen.

Der MARKT: Wie helfen Sie in solchen Fällen?

Beate Rabe: Ich biete Beratung und Coaching basierend auf der Gestalttherapie. Dabei steht im Mittelpunkt das Kontaktverhalten des Menschen zu anderen und zu sich selbst. Wir stellen uns Fragen wie: Was wollen Sie für ihr Leben noch erreichen? Was braucht ihr Kind? Was erspart den Teenie-Blues? Was darf im Beruf nicht sein? Wollen sie sich in ihrer Partnerschaft weiterentwickeln? Heilung ist aus Sicht der Gestalttherapie nicht Symptome reparieren, sondern es geht darum, ein inneres Gleichgewicht zu erreichen und aus einer Begegnung und einem guten Kontakt Erfahrungen zu machen, die das Leben verändern. Ich würde daher raten, nicht zu lange zu warten.

Der MARKT: Sie raten, nicht zu lange zu warten. Wie aber erkennt man, wann der Zeitpunkt gekommen ist, sich in solcher Situation helfen zu lassen.

Beate Rabe: Meine Erfahrung zeigt: wir Menschen fühlen das doch. Dann aber überlagern wir es oft mit Scham oder Vertuschung, nach dem Motto „es wird schon wieder“. Deshalb ist es ein so wichtiger erster Schritt ins Gespräch, in den Kontakt mit jemandem zu kommen, der nur das Eine im Blick hat: das innere Wachstum. Kein Schulterklopfen. Kein Vertuschen. Kein Mitleid. Aber Wertschätzung, Mitfühlen und Mitgehen auf dem Weg zum Eigentlichen, um aktiv neue Erfahrungen mit sich selbst und anderen Menschen zu machen.

Der MARKT: Das klingt einfach, fast wie ein Patentrezept. Ist es so einfach?

Beate Rabe: Patentrezepte hat die Gestalttherapie nicht ‚im Programm‘. Aber oft werden Zusammenhänge, die hinderlich sind und tiefere Wahrheiten überraschend klar. Menschen in meiner Beratung erleben dann häufig, dass das eigentliche Problem/Leid ein anderes ist, als das Symptom, das sie aktuell umtreibt. Und bereits diese Bewusstheit ist oft ein so intensiver Impuls für Veränderung, dass der Weg zur Heilung zwar nicht immer einfach, aber klar und mutmachend erscheint.

Mehr Informationen: www.beate-rabe.de, Telefon: 0174-1762748