

AHA

„Ich geh jetzt jeweils zur Therapeutin. Alle zwei Wochen. Manchmal auch etwas mehr oder weniger.“

„Aha.“

„Ja. Und dann besprechen wir, wie ich ein glücklicheres Leben leben kann. Wie ich mir Sorge tragen kann.“

„Aha.“

„Ja. Und manchmal ist's auch etwas schräg.“

„Aha.“

„Ja. Ich habe auch schon mal von einem anderen Stuhl her schauen müssen, wie ich Sorge zu mir trage.“

„Aha.“

„Ja. Seit den Gesprächen weiss ich wenigstens, dass es kein Egoismus ist, wenn ich zu mir Sorge trage, sondern Selbstfürsorge.“

„Aha.“

„Ja. Und manchmal redet die Therapeutin von Glaubenssätzen und Prägungen. Dass diese in früheren Situationen entstanden sind, weil sie damals Sinn gemacht haben. Jetzt jedoch nicht mehr.“

„Aha.“

„Ja. Und dass es ganz wichtig ist, meine eigenen Bedürfnisse zu kennen und danach zu leben. Weil man nur dann im Leben glücklich sein kann. Also natürlich in gesunder Balance zwischen Anpassung und Abgrenzung zu den anderen.“

„Aha.“

„Ja. Aber das ist gar nicht so einfach. Weil eigentlich habe ich selber ja gar keine Probleme. Sondern die anderen. Aber die wollen ja nicht in die Therapie oder sich verändern. Und drum habe ich eben doch ein Problem.“

„Aha.“

„Ja. Und darum gehe ich jetzt halt zur Therapeutin.“

„Aha.“

„Ja. Und ich will herausfinden, was denn meine Bedürfnisse sind. Was ich brauche und was ich tun kann, damit es mir besser geht.“

„Aha.“

„Ja.“

(Pause)

„Und was machst du nochmal bei der Therapeutin?“

„Mich üben in Selbstfürsorge.“

„Aha.“

„Ja.“

Esther Zeltner, Beratungsstelle Langenthal
(Auszug aus dem Jahresbericht 2019)