

„Was die Welt braucht, ist Gemeinschaftsgefühl“



... behauptete Alfred Adler, der in diesem Jahr 150 Jahre alt geworden wäre. Er war Arzt, Psychotherapeut, Begründer der Individualpsychologie, Philosoph und ein Visionär. Seine Aussage ist bis heute aktuell, vielleicht sogar aktueller denn je. Wer könnte das in der Zeit des Corona-Virus bestreiten.

Doch fangen wir mit einer kleinen Reise bei uns selbst an, im Hier und Jetzt. Angenommen, Sie sitzen, stehen, liegen oder haben gerade eben eine andere Position inne. Auf jeden Fall gilt: Sie sind! Sie existieren! Sie haben einen Platz!

Nun stellen Sie sich vor, Sie könnten aus Ihrem Körper aussteigen und würden sich und die Umgebung von drei Metern Höhe aus betrachten. Was sehen Sie da, was ist alles in der Umgebung zu erkennen. Für sich selbst und diese Umgebung tragen Sie Sorge. Sie sind mit verantwortlich, was um Sie herum ist.

Stellen Sie sich nun weiter vor, Sie betrachten sich mit einer Drohne von oben. Was sehen Sie jetzt. Was sehen Sie in der Umgebung. Ihre Nachbarn? Wie geht es denen gerade? Nun steigen Sie in einen Ballon und schweben über Markkleeberg. Wie geht es der Großen Kreisstadt, in der Sie wohnen, in der Sie leben? Wo sind Sie selbst? Wen sehen Sie? Was erkennen Sie?

Eine Stufe weiter, Sie sind über Leipzig und Umgebung. Wer und was ist da unten zu sehen? Sie steigen noch höher und überblicken ganz Sachsen. Was ist da? Und noch weiter über ganz Deutschland... und noch viel weiter über Europa und ins All, so dass Sie den wunderbaren blauen Planeten als Ganzes sehen, und Sie haben Ihren Platz auf diesem Planeten. Bei welchem Gefühl kommen Sie jetzt an?

Von jeder Position aus fokussieren Sie eine Gemeinschaft mit all ihren Individuen, bunten Farben, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen, und Sie selbst sind ein Teil dieses Planeten. Was immer Sie umsetzen, Sie, genau Sie, sind wichtig an Ihrem Platz für Ihre Mitmenschen, Ihre Familie, Ihre Mitarbeiter, Ihre Freunde, Ihre Vereinsmitglieder – in Ihrer Gemeinschaft.

Es ist gut, wenn wir uns unseres Platzes und unserer Verantwortung auf dieser Welt bewusst sind. Jeder kann mit kleinen Dingen einen Beitrag leisten. Jeder ist frei, Verantwortung da zu übernehmen, wo es für ihn machbar und möglich erscheint. Das beginnt mit kleinen, ermutigenden Gesten, einem freundlichen Blick, ein freundliches Wort, Geduld, Hinhören, Interesse zeigen bis hin zum Umweltschutz.



Gemeinsam sind wir stark!

„Frag nicht, was das Leben dir gibt, frag, was Du gibst.“

Alfred Adler

Es gibt Zeiten im Leben, da haben wir nicht die Kraft und den Mut beizutragen und Verantwortung zu übernehmen. Da brauchen wir die Unterstützung, die Hilfe, den Rat, die wohlwollenden Worte, den Trost – eines Menschen aus unserer Gemeinschaft. Wie schön ist es, wenn wir diese Gemeinschaft in Zeiten der Not einfach „belasten“ dürfen, vom Konto der Gemeinschaft abheben dürfen. Deshalb ist es wichtig, in „guten“ Zeiten auf dieses Konto einzuzahlen, dieses Konto zu pflegen, an unsere Mitmenschen zu denken, denen es weniger gut geht als uns.

Der Mensch ist ein soziales Wesen – wir brauchen einander. Wir dürfen und sollen uns als Vorbild für die künftige Generation sehen und verstehen. Das alles ist einfacher gesagt oder geschrieben, denn:

„Woher soll ich wissen, was ich denke, wenn ich noch nicht darüber gesprochen habe.“

Paul Watzlawick

Sprechen wir darüber oder über ähnliche Themen, die uns bewegen im Kaminzimmer der Orangerie Gaschwitz bei Happy Monday. Der nächste Termin ist aus gegebenem Anlass noch in Planung. Bitte melden Sie sich bei Interesse unter 0163 6722671, da die Teilnehmerzahl auf sechs Personen beschränkt ist.

■ Mein Angebot zur Coronazeit:

Von Montag bis Freitag täglich von 10.00 bis 12.00 Uhr kostenfreie, telefonische Beratung für maximal 20 Minuten für Familienthemen, Erziehungsthemen, Einzelberatung, Stressberatung, Senioren, Alleinstehende und zur emotionalen Entlastung.

Für eine Terminvereinbarung zu einer persönlichen Beratung momentan per Telefon (Skype nach Absprache) stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung, Telefon: 0163 6733671. Für weitere Informationen zu meiner Tätigkeit und meiner Person schauen Sie bitte auf www.ip-beratung-leipzig.de und die weiterführenden Links.

Carina Haindl Strnad



Carina Haindl Strnad
Psychologische Beraterin API

- Einzelberatung
- Coaching
- Supervision
- Paarberatung
- Erziehungsberatung
- Workshops
- Vorträge

Hermann-Müller-Straße 20
04416 Markkleeberg
c.haindlstrnad@t-online.de
www.ip-beratung-leipzig.de