



Out of Praxis

*Das Allgäu als natürlicher »Praxisraum« – Paulina Haberstock
arbeitet als Therapeutin und Coach mit und in der Natur.*

Viele von uns sind heutzutage großen Leistungsanforderungen ausgesetzt. Leistungsanforderungen in dem Sinne, dass es uns zunehmend schwerer fällt, die eigenen Grenzen zu wahren und mit unseren Kräften angemessen zu haushalten. Sei es im Beruf, um die Karriereleiter ein Stückchen weiter nach oben zu klettern. Sei es gesellschaftlich, um den Schein eines perfekten Lebenslaufes zu wahren oder sei es familiär, um bei der häuslichen Pflege

eines nahen Angehörigen nur ja nicht egoistisch und verantwortungslos zu erscheinen ...

Letztlich wird es dann für viele von uns zu einer schmerzlichen Realität, dass wir »funktionieren müssen« – und damit zunehmend den Raum und die Zeit für unsere ureigene Gefühlswelt verlieren und aufgeben. Dann setzt häufig ein Teufelskreis aus Selbstverleugnung, Erschöpfung, Burnout oder gar Depression ein,

Paulinas Übungstipp –

»Ort der inneren Einkehr«:

Suchen Sie sich einen Platz in der Natur, an dem Sie sich wohl und geborgen fühlen. Schauen Sie sich um und nehmen Sie die Pflanzen, Farben, Sonnenstrahlen auf der Haut und die Gerüche mit allen Sinnen wahr. Schließen Sie die Augen und bleiben Sie ganz im Hier und Jetzt mit Ihrer Wahrnehmung. Achten Sie bewusst auf die Gefühle, die in Ihnen aufsteigen, wenn Sie an diesem Ort sind.

Legen Sie Ihre Hände über Kreuz auf die Schultern, halten Sie die Aufmerksamkeit bei Ihren Gefühlen, klopfen Sie langsam abwechselnd auf die linke und rechte Schulter und wiederholen Sie dabei immer wieder gedanklich »Frieden, Ruhe, Sicherheit« – bis sich die Worte mit dem Gefühl und »dem Platz« verbunden haben.

Suchen Sie diesen Ort immer wieder auf. So lernt das Unterbewusstsein fast von alleine und immer leichter, dass hier Zeit zum Entspannen und Loslassen ist – egal wie aufgewühlt oder erschöpft Sie sind. Später reicht es, wenn Sie sich zuhause, vor einer schwierigen Situation »Ihren Platz« ins Bewusstsein rufen und sich mit dem vertrauten Gefühl von Frieden, Ruhe und Sicherheit verbinden. In Ihrem Körper und Ihrer Psyche finden dann dieselben wohltuenden Prozesse statt wie in der freien Natur.





Die Natur als Basis für einen modernen Therapie- und Coaching-Ansatz

wie ihn Paulina Haberstock aus ihrer Praxis für ganzheitliche Psychotherapie nur zu gut kennt.

Behandlungsraum Natur

Weil Paulina ihr Leben lang die heilsame und unterstützende Kraft der Natur an sich selbst und anderen beobachtet hat, verlagerte sie vor einigen Jahren immer mehr ihre Klienten-Sitzungen mit großen Erfolgen von drinnen nach draußen. Heute nennt sie das von ihr entwickelte Psychotherapie-Konzept und Natur-Coaching »Out of Praxis«. Darin bündelt sie neben modernsten therapeutischen Methoden und Maßnahmen auch das traditionelle

Wissen von Pfarrer Kneipp und Hildegard von Bingen.

Mit großer Tiefe und Offenheit erzählt sie von ihrer Kindheit in Tschechien, ihrem Umzug nach Deutschland und ihrer Zeit des Rückzugs in die Schweizer Berge, wo sie nach großen Veränderungen ihr Leben neu ordnete und wo sie bis heute beruflich – neben dem Allgäu – viel Zeit verbringt. Ihr aufrichtiges Interesse am Menschsein mit all seinen Facetten, Möglichkeiten und Herausforderungen klingt in jedem ihrer Sätze an und hat so viel Positives und Zugewandtes, dass ich mir ihre vielseitigen Qualitäten als Therapeutin und Krisenbegleiterin sehr gut vorstellen kann.

»Nervenkekse« nach Hildegard von Bingen

Zutaten:

- 400 g Dinkelmehl
- 250 g Butter oder Kokosfett
- 150 g Rohrohrzucker oder Honig
- 200 g süße Mandeln, gemahlen
- 2 Eier
- 20 g Zimt
- 20 g Muskat
- 5 g Nelken
- eine Prise Salz
- etwas Wasser

Zubereitung:

Alle Zutaten vermengen und zu einer gleichmäßigen Masse kneten. Anschließend zu einer Rolle formen und 1 Std. kalt stellen. 2 bis 3 mm dicke Scheiben abschneiden und bei 180 Grad ca. 15 Min. hell backen. Aufgrund der Gewürzmenge (Muskatnuss) bitte täglich nur 3 bis 5 Kekse genießen.



»Das natürlichste und einfachste Abhärtungsmittel bleibt das Barfußgehen.«

(Pfarrer Sebastian Kneipp)

Aktivitäten, die Freude machen – an Orten, die Kraft schenken

Die Allgäuerin (DA): Paulina, du sprichst viel davon, wie wichtig es ist, dass wir unsere Ressourcen kennen und auf unseren Selbstwert achten.

Paulina Haberstock (PH): Beides ist wichtig, damit wir wissen, welche inneren Kräfte wir in schwierigen Situationen zur Verfügung haben und wie wir in herausfordernden Begegnungen zu uns selbst stehen können. Vor allem eine ehrliche Kommunikation beugt Verletzungen und Missverständnissen in Beziehungen vor, die oftmals zu psychischen Belastungen führen können. Angestaute Wut oder gar Hass können aufgelöst werden, indem wir lernen eigene Gefühle und Bedürfnisse besser zu äußern, uns selbst und andere weniger zu verurteilen. Wer zum Beispiel im Resilienz-Training lernt, seine inneren Widerstandskräfte zu mobilisieren, geht leichter und selbstbewusster mit Unerwartetem, Krisen und auch Misserfolgen um. Letztlich geht es darum, Menschen zu einem freudvollen, erfüllten Dasein zu führen und zu der Erkenntnis, dass wir selbst das größte Wunder in unserem Leben sind.

DA: Inwiefern kann die Natur dabei helfen, uns wieder ins Gleichgewicht zu bringen?

PH: Wenn wir in an einem kraftvollen Platz in der Natur sind, werden alle unsere Sinne angesprochen. Wir erleben unseren Körper. Unser Geist kommt mit der Stille um uns herum zur Ruhe und unsere Psyche findet mit dem

natürlichen Rhythmus der Natur leichter zum eigenen inneren Lebensrhythmus zurück. Die Natur ist einfach. Alles ist lebendig, im Fluss, ohne Widerstand. Wir können beobachten, was Hingabe an die Schöpfung bedeutet, dass alles seine Zeit hat und seine Berechtigung.

DA: Out of praxis – wie sieht so etwas aus?

PH: Ein paar Stunden oder ein mehrtägiger Ausstieg aus dem Alltag können schon kleine Wunder bewirken. Denn wenn wir bereit sind, uns aus dem gewohnten Umfeld zu entfernen, unsere üblichen Rollenmuster und Routinen hinter uns zu lassen, haben wir die Möglichkeit, uns selbst neu zu entdecken, Kraft zu tanken und an lang ersehnten Zielen zu arbeiten. Die »Auszeitler« erhalten von mir wertvolle Tipps und Werkzeuge für den Alltag, die zukünftig vor Stress, Beziehungsschwierigkeiten oder dem Verharren in schwierigen Situationen bewahren können.

DA: Für wen ist denn ein Out of Praxis-Konzept geeignet?

PH: Eigentlich für alle, die an sich arbeiten wollen, beruflichen und schulischen Belastungen entspannter begegnen wollen, für Kinder und auch Menschen in der Rekonvaleszenzphase, also nach einem Klinikaufenthalt oder einem schwierigen Lebensabschnitt.

DA: Wie würdest du deinen Ansatz definieren?

PH: Er ist eine Verbindung aus klassischen Psychotherapie- und Coaching-Methoden, kreativen Tätigkeiten und



Der Zugang zu sich selbst, die eigenen Gefühle und Bedürfnisse wiederentdecken, lernen, auf den eigenen Körper zu hören – sind Ansätze der Burnout-Therapie.

Bewegung, kombiniert mit direkter Naturerfahrung.

DA: Was wünschst du dir für die Zukunft?

PH: Vor allem, dass die Menschen in der Natur ihre unerschöpfliche Kraftquelle entdecken, die ihnen jederzeit Energie und Regeneration schenkt. Eine Arbeitswelt und Gesellschaft, wo wir ganz selbstverständlich zu uns, so wie wir sind, stehen dürfen und wo ein »Andersein« als mögliche Stärke gesehen wird. Und, dass wir die eigene Psychohygiene als Voraussetzung für unsere körperliche und seelische Gesundheit und Leistungsfähigkeit begreifen.

*Text: Natalie Markl / Fotos: Simone Bode (3);
© Andreas P - Fotolia.com (1);
© juliabolovchebko - Fotolia.com (1) &*