

SELBSTMITGEFÜHL BEI WEIHNACHTSSTRESS

Text: privat
Foto: MitGefühl



MitGefühl - Jana Hassepaß
Psychotherapeutische
Heilpraktikerin
Schuhmacherort 5,
25746 Heide
Tel.: 0481 - 64 06 28 56,
Mobil: 0176 - 99 20 99 30,
www.mitgefuehl-heide.de

Als wäre es nicht hinlänglich bekannt, sind alle immer wieder überrascht, dass bald schon Heiligabend ist. Unbewusst verfallen wir in die alljährliche Hektik zum Jahresende. Alles soll noch erledigt werden, was eben gerade jetzt unbedingt abgearbeitet werden muss. Es werden Unterlagen sortiert, ein längst fälliger Arzttermin vereinbart, diverse Verabredungen nachgeholt, die man im Jahr nicht geschafft hat und offene Rechnungen gezahlt. Gleichzeitig wird das Haus weihnachtlich dekoriert, werden Plätzchen gebacken, Geschenke gesucht, gebastelt und verpackt, für das Festessen eingekauft, der Christbaum perfekt geschmückt, Weihnachtskarten geschrieben und die Wohnung auf Vordermann gebracht. Bei all dem Stress kann uns schon der (Angst-)Schweiß ausbrechen. Mit ziemlich überstrapazierten Nerven geht's auf Heiligabend zu und viele sind gereizt. Roman-

tische Erwartungen von Schnee, Kerzenschein, Liebe und Geborgenheit werden kaum erfüllt, wir sind enttäuscht, zweifeln an uns selbst oder geben unseren Angehörigen die Schuld.

Haben Sie schon mal darauf geachtet, ob Sie selbst bei all dem „Zauber“ noch die berühmte Vorfreude empfinden? Das heißt: sind Sie achtsam genug mit sich selbst? Wie weihnachtlich fühlt sich das Ganze noch an? Der Begriff „Achtsamkeit“ ist zu Unrecht überstrapaziert. Überall ist von Achtsamkeit zu hören, die neue Wunderwaffe gegen Stress und andere seelische Beschwerden. Achtsamkeit ist die Fähigkeit nahezu jedes Menschen, bewusst in sich und seine Stimmungslage hinein zu spüren – ein Selbstmitgefühl zu entwickeln. Achtsamkeit kann helfen, aus quälendem Grübeln und permanentem Stress herauszufinden. Manch einer hat diese Fähigkeit verloren, aber Achtsamkeit kann man wiedererlernen.

Bisweilen braucht es dafür Anleitung und Unterstützung, wie sie Jana Hassepaß in ihrer Praxis „MitGefühl“ im Schuhmacherort in Heide anbietet. Die Körperpsychotherapeutin begleitet Menschen in aktuellen Konflikt- und Belastungssituationen und verhilft ihnen zu mehr Selbstmitgefühl. „Achtsam Weihnachten zu feiern könnte so aussehen: sich selbst mit einbeziehen und wirklich da sein inmitten all der anderen und all dem Stress drumherum. Das heißt auch, an sich selbst zu denken und gut für sich zu sorgen, denn sonst können wir zum Fest der Liebe leider genau das nicht leben: die Liebe“, sagt Jana Hassepaß.

Achten Sie gut auf sich! Frohe Weihnachten.