

## Wenn Dich das Leben bewegt – bewege Dich auch...!

Autorin Carmen May, Praxis für Psychotherapie (nach HPG), Kunsttherapie & Coaching – [www.klick-coaching.de](http://www.klick-coaching.de)

**W**as passiert, wenn einem von einem Moment zum anderen der Boden unter den Füßen weggezogen wird, nichts mehr ist, wie es eben noch war – und man auf einen Haufen Scherben des bisherigen Lebens blickt?

Dies sind Momente, die einen zweifeln lassen, die Fragen aufwerfen: „Warum ich?“, „Warum passiert mir so etwas?“ – und für die es erst einmal keine Antworten zu geben scheint...

- Wenn Sie in der Hosentasche des Mannes einen Quittungsbeleg über einen Restaurantbesuch zu zweit finden, wo er doch eigentlich mit Freunden beim Fußball sein wollte...
- Wenn der eigene Arbeitsplatz im Zuge der Rationalisierung dem Gemeinwohl weichen muß, während die jüngere Kollegin bereits auf Ihrem Stuhl sitzt...
- Wenn Sie dem Arzt voller Optimismus in die Augen schauen und schon in diesem Moment die Unvermeidlichkeit der Diagnose ahnen oder gar wissen...

Solche oder ähnliche Situationen lösen Resignation, Wut und Verzweiflung aus, die Folgen sind oftmals

totale mentale Erschöpfung, psychosomatische Beschwerden oder gar Depression. Spätestens jetzt wird Hilfe erforderlich.

### Ein Beispiel aus meiner Praxis:

Irene S. (Name verändert), 52 J., Ingenieurin, seit 25 Jahren verheiratet, kinderlos, in führender Position tätig, lernte ich kennen, als ihr Mann kurz zuvor durch plötzlichen Herztod verstorben war. Aber nicht das war der Grund ihres Kommens, sondern die Tatsache, dass sich beim Sichten des Nachlasses sein Doppelleben offenbarte: Seit 13 Jahren bereits führte er mit einer wesentlich jüngeren Frau in einer anderen Stadt eine feste Beziehung, woraus eine gemeinsame 11-jährige Tochter hervorging. Irene S. hatte sich immer Kinder gewünscht. Dieses Beispiel soll zeigen, wie schnell das eigene Leben auf den Kopf gestellt werden kann und Gefühle aufkommen wie Trauer, Enttäuschung, Neid, Verrat, Angst, Wut und Selbstzweifel.

Meine Aufgabe bestand nun darin, das in den Grundfesten erschütterte Selbstwertgefühl von Irene S. wieder aufzubauen – über einen inneren Veränderungsprozess anschließend auch den äußerlich sichtbaren Prozess zu begleiten. Nach anfänglicher Mutlosigkeit und körperlichen Beschwerden keimte die Lust auf, sich nochmal

ganz neu auszuprobieren.

Mit meiner Einkaufsbegleitung (s. „Tapetenwechsel“) wuchs der Mut, sich in einem veränderten Erscheinungsbild zu zeigen. Ich erinnere mich gern an ihr Lächeln, als sie zum ersten Mal seit Jahren mit einem Kleid aus der Umkleidekabine trat. Zusätzlich haben wir die Wohnung umgestaltet: Neue Wandfarben ausgesucht; Möbel umgestellt und z.T. auch aussortiert. Für das, was nun kommen würde, sollte sich alles in einem neuen Licht präsentieren.

Und „das Neue“ kam – in Person eines 59-jährigen Mannes, der heute ihr ständiger Wegbegleiter ist.

Irene S. hat eine schwere persönliche Krise „angenommen“ und gewandelt, weil sie für sich den Entschluss gefasst hatte, etwas verändern zu wollen. Sie hat „verstanden“ – und ist nun bereit „weiterzugehen“...

Ein gestärktes Selbstbewusstsein als Frau sowie ein verbessertes Körperbewusstsein waren das Ergebnis unserer Arbeit. Unterstützt wurde diese Entwicklung durch individuelle sportliche Aktivitäten.

„Wenn Du Deinen Körper bewegst, bewegst Du auch Deinen Geist. Wenn Du Deinen Geist bewegst, bewegst Du Deine Ideen. Wenn Du Deine Ideen bewegst, wird Neues möglich...!“

## Praxis für Psychotherapie\* Kunsttherapie & Coaching

\* nach dem Heilpraktikergesetz

**Klick**  
Coaching

**Carmen May**

Therapeutin für Psychotherapie (HPG)  
CIP Life & System Coach®

Tel. 089 | 89 86 89 18 · Mobil 0173 | 9571734  
[www.klick-coaching.de](http://www.klick-coaching.de)



### Die Kunst liegt in der Kombination

Ich begleite Frauen in Krisen- und Umbruchsituationen auf dem Weg in die persönliche Veränderung – innerlich wie äußerlich. Erst wer bereit ist, seine ganz persönliche Lebenskrise wie Trennung, Trauer, Krankheit oder auch eine psychisch schwierige Phase „anzunehmen“, kann sie mit therapeutischer Unterstützung irgendwann „verstehen“ – und dann seinen Lebensweg verändert „weitergehen“.

Sprechen Sie mich an – ich unterstütze Sie gern!  
Ihre Carmen May