

## Seelennahrung

Ab und zu sollte man sich etwas Zeit nehmen, um die eigenen Bedürfnisse deutlicher zu spüren.

Hört oder liest man den Begriff Nahrung, so denkt man sofort ans Essen. Wir essen um unseren Hunger zu stillen. Wir suchen in den Regalen nach biologischen und natürlichen Lebensmitteln um gesund zu bleiben. Aber womit nähren wir tagtäglich unsere Seele? Unsere Seele, die so manches Mal ein wenig fröstelt und sich hinter verschiedenen Masken und Rollen verstecken muss, zeigt oft, dass ihr die Seelennahrung und dadurch die Wärme fehlt, um sich stabil und gesund fühlen zu können. Ist es auch nicht oft die Psyche, die durch Verlust, Trauer, und Angst beschwert wird, sich verengt und zu schmerzen beginnt?

Sie wissen sicherlich am besten was Ihnen gut tut, aber wer denkt schon daran, wenn gerade Not ist? Im Allgemeinen streben wir alle nach Vollkommenheit und optimalen Lebensumständen, aber die wenigsten von uns leben ohne irgendein Heines persönliches Handicap. Warum manche Begebenheiten dem einen Menschen zustoßen und dem anderen nicht, wird immer ein Geheimnis bleiben. Es ist nicht weiter verwunderlich, dass Versehrtheit in unseren Zeiten nicht mehr die Ausnahme, sondern die Regel geworden ist.



Manchmal wäre es so einfach, sich an Kindern ein Beispiel zu nehmen. Kinder erkennen und zeigen offen ihre Bedürfnisse: sie weinen, wenn sie traurig sind und wollen umarmt werden. Sie lachen herzlich, wenn sie Freude empfinden. Sie gehen auf Neues mit offener Neugierde und Mut zu. Sie spielen mit Lust und Phantasie, so als ob nur dieser einzige Moment existieren würde. Leichter gesagt als getan, aber wie kann man sich als Erwachse-

ner so viel Echtheit leisten? Nun vielleicht Schritt für Schritt. Sich ab und zu etwas Zeit nehmen, um die eigenen Bedürfnisse deutlicher zu spüren.

### **Kennen Sie die Geschichte von den Kameltreibern und dem reichen Mann?**

Ein reicher Mann wollte einmal die Wüste durchqueren und hatte acht Kameltreiber dafür bezahlt, dass ihre Kamele sein kostbares Gepäck durch die Wüste tragen. Die Karawane war drei Tage und drei Nächte ohne Rast unterwegs, da es der Mann sehr eilig hatte. Am vierten Tag erreichten sie eine Oase, an der sie alle erschöpft niederbrachen.

Als der Mann am fünften Tag die Reise fortsetzen wollte, blieben die Tiere und Treiber sitzen; sie wollten nicht weiter. Der reiche Mann fragte verwundert: „Warum sitzt ihr immer noch, ich habe euch doch bezahlt?“ Der Anführer antwortete ruhig: „Du hast uns drei Tage und drei Nächte durch die Wüste gehetzt und nun müssen wir hier abwarten bis unsere Seele nachkommt, wo unser Hintern sitzt!“



Wissen Sie, was Ihre Seele jetzt in diesem Moment brauchen würde? Wir wünschen Ihnen, dass Sie dies auch bald bekommen!

*Erika Schedler  
Psychotherapeutin i.A.u.S. (in Ausbildung unter Supervision)  
Leiterin der Spielothek  
Mog. Birgit Isopp  
Sonder- und Heilpädagogin*