

Leichtigkeit leben



Dr. Margarete Litzenberger ist seit 2013 als Psychologin und Psychotherapeutin in ihrer Praxis in Baden tätig. Ein Schwerpunkt-Thema ist Burnout, ihr zweites berufliches Standbein ist in einem internationalen Konzern in der Personalauswahl und -entwicklung gibt ihr ein tieferes Verständnis für arbeitsbezogene Ursachenfelder. Sie schätzt die Arbeit mit ihren KlientInnen, weil es schön ist zu sehen, wie sich aus ganz viel Schwere immer wieder Leichtigkeit entwickelt.

WAS BEDEUTET FÜR SIE LEICHTIGKEIT?

Die Dinge gehen „leicht von der Hand“, man ist unbekümmert, zufrieden und genießt das Leben. Leichtigkeit kann man aber nicht schätzen, wenn man nicht auch die Schwere kennt.

WIE KANN DIE LEICHTIGKEIT VERLOREN GEHEN?

In unserer Gesellschaft ist Leistung in allen Lebensbereichen gefordert. Im Beruf entscheidet ein Performance-Rating über den Bonus. Die Medien zeigen uns, wie man schön, fit und schlank wird. Die Freizeit unserer Kinder ist verplant mit der Förderung ihrer Talente und selbst im Urlaub posten wir sofort Selfies in sozialen Medien. Dabei vergisst man, das Leben zu genießen.

WIE KOMMT MAN ZU MEHR LEICHTIGKEIT?

Es geht darum, in Kontakt mit sich selbst und seiner Umwelt zu sein und weniger im „Auto-Pilot-Modus“ zu erledigen. Eine Möglichkeit ist die bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf den Moment, so wie das auch Kinder beim Spielen machen. Meditation, das Gebet oder ein persönlicher Leitsatz sind weitere Möglichkeiten. Eine Social-Media-Auszeit und die Reduktion der persönlichen To-Do-Liste können auch zu Leichtigkeit beitragen.

WANN HELFEN DIESE TIPPS NICHT MEHR – WANN HILFT PSYCHOTHERAPIE?

Psychotherapie hilft immer, wenn es schwieriger wird, der Leichtigkeit Raum zu geben. Sehr oft kommen Menschen aber erst zur Psychotherapie, wenn Schlafstörungen, körperliche Beschwerden oder Panikattacken auftreten. Frühe Warnzeichen (Vergesslichkeit, geringe Lebensfreude, Reizbarkeit, Konzentrationsschwäche) wurden dann bereits übergangen.



„Das Leben ist eine Bergwiese, voll von schönen Blumen und von Kufladen. Glück oder Unglück ist nur die Frage, was man mehr anschaut.“ (Philip Rosenthal)

Dr. Margarete Litzenberger
Psychologin und Systemische Psychotherapeutin
0699/19247357 · www.maggie-litzenberger.at