

Wie mag es mir ergehen?

Talk by walk, ein Erfahrungsbericht

Beim Gehen sprechen - das mag für manche unbequem klingen. Für mich klingt das hervorragend, denn da löst eher der Gedanke an geschlossene Räume Beklemmung aus. Fernab von behaglichen gemütlichen Sesseln und warmem Kräutertee kämpfen Petra Reinhardt und ich uns also regelmäßig durch den Bürgerpark. Ein Spähtrupp auf der Suche nach den eigenen Konfliktherden. Und auch wenn wir uns auf den Sommer freuen, haben wir bislang unwegsames Gelände wie Eis und Schnee nicht gescheut, um wie Pioniere gedankliches Neuland zu entdecken. Mit jedem Schritt dringe ich also ein bisschen weiter in das eigene Dickicht ein und dabei auch in das des Bürgerparks. Jetzt rechts oder links? Petra Reinhardt lotst mich mit sicherer Führung aus beiden Dickichten hinaus (verlaufen haben wir uns bislang weder in dem einen noch in dem anderen) und obwohl ich einfach nur gehe und rede und dabei den Weg irgendwann völlig außer Acht lasse, gibt sie mir das Gefühl, dass ich meinen Weg mache, dass ich entscheide. Dieses Unterwegssein entspricht mir, es löst sich etwas. Aber mein Unterbewusstsein ist nicht doof und hat sich dieses Konzept nicht umsonst ausgesucht. Denn genauso entspricht es mir, an Problemen schnell vorbeizuhuschen - dann halten wir an und ich halte es aus, bis es weiter geht. Und das ist für mich das eigentlich Gute am Talk by walk: das Gefühl, dass es vorangeht. Es sind jedes Mal kleine Etappen, wie bei einer Tour de France, manchmal verliert man, manchmal gewinnt man - aber jedes Mal hat man die Strecke hinter sich gebracht, kann sich den Schweiß von der Stirn wischen und stolz sein auf das, was man geschafft hat. Und ich habe bereits vieles geschafft. Zugegeben, im Bürgerpark kenne ich mich immer noch nicht aus, in mir selbst aber immer besser.

Sich Schritt für Schritt einem Ziel nähern, sich der Bewältigung individueller Problem- und Fragestellungen widmen und das in freier Natur - das ist talk by walk.

Ob an Plätzen mit starken Erinnerungen oder einfach nur an schönen Orten - talk by walk bringt Frischluft in die Seele und Bewegung in die Gedanken. Der Weg entsteht beim gehen!

Als zertifizierte Coach und Heilpraktikerin für Psychotherapie ist Petra Reinhardt die Erste, die dieses barrierefreie Beratungsformat in Bremen anbietet.

Was war der ausschlaggebende Grund dafür, diese neue Form der therapeutischen Beratung in ihr Angebotsportfolio aufzunehmen?

Petra Reinhardt: "ich selbst habe die Erfahrung gemacht, dass mich schwierige Fragestellungen, Probleme und/oder Konflikte zu Hause denkend, eher unruhiger gemacht haben und ich nicht wirklich weiterkam. Auf langen Spaziergängen sind mir durch die neuen Perspektiven häufig Ideen eingefallen, die mich der Lösung näher brachten."

Welche Erfahrungen haben Sie bisher mit der Methode talk by walk gemacht?

Petra Reinhardt: "Viele Menschen erleben dieses Beratungsangebot als sehr hilfreich. Reale körperliche Bewegung bringt auch bei ihnen gedankliche Bewegung. In neuer Umgebung entwickeln sich häufig neue Perspektiven auf das aktuelle Thema, schon allein dadurch, dass unterschiedliche Sinne angesprochen werden und dadurch neue Sichtweisen erscheinen. Die Situation, dass ein Hindernis auf unseren Wegen liegt- beispielsweise ein Stein oder ein abgebrochener Ast, erfordert einen Umgang mit einem Hindernis. Diese Situation lässt sich auch wunderbar als Metapher auf die aktuelle Fragestellung übertragen, ohne dass sich gleich ein "wenn " und "aber" in die Gedanken schleicht."

Für wen ist dieses Beratungsformat geeignet?

Petra Reinhardt: " Geeignet ist es für alle Menschen, die einen barrierefreien Zugang suchen- es ist leicht möglich, mit Kinderwagen, Rollstuhl oder Rolator in die Natur zu gehen. Für Menschen, die sich vorzugsweise draußen aufhalten und gerne in Bewegung sind und dadurch in kreative Gedanken geraten. Für alle, die ein aktuelles Thema, eine Fragestellung oder eine Lösung auf den Weg bringen wollen - dieser Weg entsteht beim gehen."

Und was machen Sie, wenn es regnet?

Petra Reinhardt: " Ich widme mich mit meinen Kunden genau dieser Fragestellung, denn hier handelt es sich um ein erneutes Hindernis, was sich in den Weg stellt. Um zu einer Lösung zu kommen, probieren wir alle Möglichkeiten aus, die uns gemeinsam einfallen - und schon haben sich die Handlungsmöglichkeiten vervielfacht." (grinst und geht..)