

Gastkommentar

Vera Patek vom burgenländischen Landesverband für Psychotherapie schreibt über Herausforderungen in der Weihnachtszeit.

Ich habe den Eindruck, die Welt dreht sich immer schneller, und alle drehen sich mit. Wie in einer Waschmaschine, die durch die rasche Drehung die Flüssigkeit verliert, so gehen auch beim Menschen Energien und Fähigkeiten dadurch verloren.

Aber: Wer und was treibt das Werk an? Was hält die Menschen drinnen, obwohl sie sich immer mehr ausgepresst und ausgetrocknet fühlen? Wohin gehen diese Energien? Und wer profitiert davon?

Kürzlich habe ich in einer Sendung wieder einmal von der Thematik gehört, dass sich vom gesamten Vermögen der Erde den Großteil immer weniger Men-



◀ „Die Zentrifugalkräfte in der Weihnachtszeit bewahren ...“
Psychologin Vera Patek rät zur Entschleunigung.
Foto: Privat

schen teilen und nur ein winzig kleiner Teil von diesem gesamten Vermögen auf die meisten der übrigen Menschen aufgeteilt wird. Und dieser Trend wird immer mehr, das heißt: die Reichen werden immer reicher, und die Armen immer ärmer. Die Mittelschicht verarmt zusehends.

Was hat Weihnachten damit zu tun? Versuchen wir in uns zu gehen, unsere wahrhaften Werte aufzuspüren, unsere Menschlichkeit zu bewahren. Liebevoll und verständnisvoll zu sich selbst zu sein und auch anderen Menschen

mit Sympathie und Hilfsbereitschaft zu begegnen. Schenken Sie sich und ihren Lieben Entschleunigung und Hinwendung zu sich selbst und zueinander.

Hilfe in schwierigen Situationen und Kontakt zu Psychotherapeutinnen und -therapeuten finden Sie beim Landesverband unter www.psychotherapie.at



▲ Foto: Shutterstock / irinaeva