

Tiefersitzende



psychische Beschwerden

Es gibt tiefer eingeprägte und längeranhaltende emotional psychische Beschwerden, mit denen auch ein größerer Teil der Menschen zu tun hat — wie beispielsweise 'Borderline'- und andere *so bezeichnete* Persönlichkeitsstörungen .. und Psychoerkrankungen.

In einem größeren Blickwinkel gesehen, sind das seelische Beschwerden, wie andere auch — Menschen entwickeln Beschwerden und Störungen, als Bewältigungsstrategien, um mit Unverarbeitetem und Traumaerfahrungen irgendwo umgehen

zu können.

Diese tiefersitzenden Beschwerden wurzeln nur früher in der Kindheit .. sind daher 'tiefer eingepägt' ... die Bewältigungsstrategien — die ein Schutz waren — sind ebenfalls 'ausgeprägter', oft auf eine Art 'starrer' - einfach weil dieses „Schutzverhalten“ einmal notwendig war.

Darum ist Selbstempathie und liebevolles Verständnis für sich selber immer auch ein Grundschritt zur Gesundung und Heilung — zu verstehen: Ich habe Schwieriges, oft sehr Verletzendes, oft Traumatisches erlebt — und darum brauchte ich diese Art von 'Schutzstruktur' .. oft, um überhaupt zu überleben und wenn die Prozesse des 'Heilwerdens' deshalb länger dauern — vielleicht sogar lebensbegleitend — dann ist das eben so —

und ein für mich Gutes Leben ist nichtsdestotrotz immer möglich.



Im Unterschied zu früheren Zeiten gibt es heute gute Bücher für das Verstehen, wie auch gute Therapie und Heilungsmöglichkeiten.

Wer sich als spiritueller Mensch versteht, kann sich darüber hinaus bewusst machen, dass wir spirituelle Wesen sind — und als solche in unserem 'innersten Kern', unserem Wesen, unserem Seelenselbst immer heil und unversehrt. Die Erfahrung, dass das so ist, ist auch Menschen mit tiefersitzenden Beschwerden möglich — es braucht nur in Allem eine größere Behutsamkeit.

Holistisch Humanistische ★ I m p u l s e