

Hilfe zur Selbsthilfe

Wer bin ich?

Im Angenommensein werde ich erst zu dem Menschen, der ich eigentlich schon bin. Im Nicht-Angenommensein muss ich Angst haben, nicht zu genügen, verletzt zu werden, beschämt zu werden; ich muss mich hinter Masken verstecken. Wie ist das zu verstehen? Frühkindliche Prägungen haben einen Einfluss auf Aktionen und Reaktionen im Alltag und sollen sowohl individuell als auch in einem familiensystemischen Zusammenhang gesehen werden. Solche Prägungen bestimmen zu weiten Teilen die erwünschten und die unerwünschten Handlungsweisen des Einzelnen in Bezug auf sich selbst (wie er/sie sich sieht), auf Familie, Partnerschaft, Kinder, Freunde, Feinde, Arbeitsplatz.

Das Vergessene ist manchmal das Lebensfeindliche

Erst im Angenommensein mit allen Gefühlen, Sorgen und Ängsten kann an der Erkennung sowie an der Veränderung von lebensfeindlichen Mustern und den Prägungen durch die Herkunftsfamilie, aber auch durch sonst wichtige, vielleicht gar vergessene Personen und Ereignisse, gearbeitet werden. Wir alle sind geprägt und es ist gut zu wissen, wie wir geprägt sind. Wer bin ich? Warum, weshalb, wozu bin ich so wie ich bin? Die Auseinandersetzung damit und mit den aktuellen Problemen ist bedeutend und entscheidend für eine erwünschte Veränderung.

Die Zeit heilt keine Wunden

Es ist ein Irrtum zu glauben, die Zeit heile innere Wunden. Das bemerken wir spätestens dann, wenn jemand Salz darauf streut, auch nach Jahrzehnten noch. Wir leben solange aus der Prägung der Vergangenheit heraus – auch wenn wir das gar nicht wollen, ja nicht einmal daran glauben – bis wir diese in Frieden loslassen können. „Es ist unmöglich, meine schlimme Situation anzunehmen“ sagen viele; weil sie davon überzeugt sind, dass das Annehmen die arge Situation oder die Symptome aufrechterhält oder noch verschlimmert. Mit dem Annehmen tun wir uns so schwer. Jedoch das, was letztlich eine verbesserte Lebensqualität ermöglicht, ist nur über das wirkliche Annehmen von dem *was war und jetzt gerade ist* zu finden.

Instrumente zur Hilfe und Selbsthilfe

Der Körper hat ein Gedächtnis und vergisst nichts was er je empfunden und erlebt hat. Darin abgespeichert sind auch die in unserer Gesellschaft unerwünschten Gefühle und Emotionen, wie Traurigkeit, Ohnmacht, Verlassenheitsgefühle, Hass, Wut... Diese wiederum verhindern nicht selten ein ausgeglichenes Leben, da sie aus dem Unterbewusstsein heraus wirken. Von vielen Fachpersonen wird die Unterstützung im individuellen Prozess im Tempo des Einzelnen effizient mit folgenden Werkzeugen angegangen (diese können bereits nach kurzer Zeit zusätzlich als Instrumente zur Selbsthilfe angewendet werden):

- Bewusstwerdung von Zusammenhängen, Verknüpfungen, Verstrickungen
- Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen
- Emotionale Arbeit
- Imagination und Symbolarbeit

Lohnt sich diese Arbeit?

In helfenden Berufen im Sozial-, Bildungs- und Gesundheitswesen drängt es sich auf, seine persönlichen Problemthemen zu reflektieren und anzugehen. Es ist jedoch meist der Leidensdruck, der bestimmt, wann der Mensch diesen Weg gehen will oder gar „muss“. Generell lohnt sich die Auseinandersetzung mit sich selbst für alle diejenigen Menschen, die mit psychosomatischen Beschwerden reagieren, oder die, öfters als ihnen lieb ist, in sich gleichende Problemsituationen kommen, oder die das Gefühl haben, gerade für ihr Problem gäbe es keine Hilfe, oder die an Ort und Stelle treten, nicht vorwärts kommen, blockiert sind. Der zu erwartende Lohn ist eine Stärkung des Selbstwertes mit der Gewähr, seine Kräfte nicht in eine falsche Richtung (Burnout) zu verausgaben, eine Veränderung im Leben zum Positiv-Konstruktiven, ein Abbau von Problemen und ein Aufbau von Kräften sowie das Verstehen und das Heilen der Symptome.