

SCORPIO

DER KLEINE SELBSTCOACH



COLETTE PORTELANCE

SEELISCHE WUNDEN HEILEN

Aus dem Französischen
von Claudia Seele-Nyima

SCORPIO

Colette Portelance

TEIL 1

SEELISCHE WUNDEN VERSTEHEN

Wer setzt sich schon gern mit alten Verletzungen auseinander? Da wir Schmerzhaftes lieber verdrängen, begreifen wir oft nicht, warum wir uns wütend, unsicher oder dünnhäutig fühlen. Damit seelische Wunden heilen können, gilt es jedoch, sie zu verstehen. Wir lernen sieben verschiedene »Typen« von seelischen Wunden kennen. Anhand von Tests und Fragebogen können so die Auslöser für unser seelisches Leid identifiziert werden, um diese dann gezielt anzugehen.

Der kleine Selbstcoach

In unserer modernen Welt verändern sich die Lebensbedingungen immer rascher und wir geraten häufig in Situationen, in denen wir die Weichen neu stellen müssen. Hierbei ist »Der kleine Selbstcoach« ein wichtiger Begleiter.

In der Regel ist körperlicher Schmerz im Vergleich zu psychischem Leid gesellschaftlich eher akzeptiert. Daher schenken wir unserer Psyche oft viel zu wenig Aufmerksamkeit. Colette Portelance lädt dazu ein, uns ihr zu widmen und uns mit unseren seelischen Wunden zu befassen.

Die seelische Wunde

In der Regel ist körperlicher Schmerz im Vergleich zu psychischem Leid gesellschaftlich eher akzeptiert. Dafür spricht die Tatsache, dass die meisten von uns häufiger Hilfe bei Ärzten und Heilpraktikern suchen als bei Psychotherapeuten. Dennoch: Unser emotionales Leid ist deswegen nicht weniger real. Es fällt uns jedoch schwerer, es zu akzeptieren, daher neigen wir dazu, es lieber zu verdrängen, statt hinzuhören und es bewusst wahrzunehmen. Infolgedessen kennen wir oft unser eigenes Innenleben nicht. Das wiederum führt dazu, dass unser Inneres uns in unseren Handlungen, Entscheidungen und Reaktionen beeinflusst, ohne dass wir es bemerken. So leiden wir stillschweigend und unsere seelischen Wunden vergrößern sich mit jedem Tag, den sie nicht wahrgenommen und erkannt werden.

Wie aber können wir unsere psychischen Verletzungen in diesem schwer durchdringbaren inneren Wirrwarr erkennen? Eben weil sie ein komplexes Ganzes in unserer Psyche bilden, ist es nötig, dass wir jede einzelne von ihnen klar und rational identifizieren und erkennen, in welcher Form sie unser Leben bestimmen, denn erst dann lassen sich Mittel und Wege finden, ihnen Linderung zu verschaffen. Dieser kleine Selbstcoach möchte Sie dabei unterstützen, sich bewusst zu werden, an welchen seelischen Wunden Sie leiden und wo deren Ursachen liegen, um so ein tieferes Verständnis für sie zu entwickeln. Denn nur wenn wir unser psychisches Leid verstehen, können wir herausfinden, wo wir ansetzen müssen, um Heilung zu finden.

Als ersten Schritt auf dem Weg zu einem besseren Verständnis Ihrer seelischen Wunden wollen wir uns zunächst einmal ansehen, wodurch sie verursacht wurden und welche Merkmale sie haben.

Die Ursachen seelischer Wunden

Wenn dieser kleine Selbstcoach über emotionale Verletzungen Ihr Interesse geweckt hat, dann sind auch Sie vielleicht von einer oder mehreren seelischen Wunden betroffen. Falls dem so ist: Wissen Sie, was es war, das Sie früher psychisch verletzt hat?

Kreuzen Sie im Folgenden an, welche Ursache(n) Ihrer Meinung nach Ihren emotionalen Wunden zugrundeliegen.

- Demütigung
- Verlassenwerden bzw. Vernachlässigung, Ablehnung oder Ausgrenzung
- Vertrauensbruch
- Beherrscht- bzw. Kontrolliertwerden, Vereinnahmung, Manipulation, Einschüchterung
- Erzeugen von Schuldgefühlen
- Abwertung, fehlende Wertschätzung oder Gleichgültigkeit
- Vergleichen bzw. Verglichenwerden (für »geringer« bzw. »unterlegen« oder »besser« bzw. »überlegen« erklärt werden)

Ich empfehle Ihnen, sich für die weitere Lektüre ein Tagebuch anzuschaffen und alle folgenden Übungen zu vertiefen, indem Sie sich schriftliche Notizen machen.

Bevor wir den Begriff »Wunde« (oder »Verletzung«) definieren und näher auf all diejenigen eingehen, deren Ursachen wir gerade aufgezählt haben, schreiben Sie spontan auf, was Sie unter einer seelischen Wunde, einer emotionalen Verletzung verstehen.

Eine Wunde ist eine schwerwiegende Schädigung, die in der Vergangenheit erlitten wurde und eine Veränderung in der Struktur eines Teils der Psyche bewirkte. Zu dieser Schädigung kam es nach einem emotionalen Trauma, hervorgerufen entweder durch einen einmaligen starken emotionalen Schock oder durch über lange Zeit immer wiederkehrende kleine Schocks, die tiefe Spuren hinterlassen haben.

Lesen Sie diese Definition noch einmal, unterstreichen Sie die Worte oder Wortgruppen, die Sie am prägnantesten finden, und schreiben Sie sie hier auf:

Tatsächlich wurden die emotionalen Schocks, die Ihre Verletzungen verursachten, von einem oder mehreren einschneidenden Erlebnissen früher in Ihrem Leben ausgelöst. Diese Ereignisse ließen in Ihnen eine Fülle an Leidgefühlen aufkommen, so stark, dass die Schwelle dessen, was Ihre Psyche auszuhalten vermochte, überschritten wurde.

In diesem unerträglichen Leid hätten Sie durchaus in den Abgrund einer schweren Depression oder einer Psychose mit dem Wunsch, ihrem Leben ein Ende zu setzen, stürzen können, was Sie jedoch nicht taten. Ihr Lebensdrang war ausgeprägter als eventuelle Suizidgedanken und darum haben Sie sich – unbewusst und ganz natürlich – dafür entschieden, sich zu verteidigen, um Ihren Schmerz zu überleben. Das ändert jedoch nichts daran, dass Ihre Psyche durch die erlittenen Verletzungen zu tiefst geschädigt wurde und immer noch die Narben trägt.

Denken Sie sich zum Veranschaulichen dieses Phänomens eine Form aus, die Ihre Psyche darstellt (z. B. ein Herz, ein Haus oder eine Pflanze). Stellen Sie sich vor, wie diese Form vor und nach der Verletzung aussieht, und drücken Sie beide Versionen zeichnerisch aus.

VORHER

NACHHER

Aus dem bisher Gesagten ist Ihnen klar geworden, dass eine seelische Wunde sehr viel mehr bedeutet als ein diffuses Unbehagen oder ein unangenehmes Gefühl. Als Folge eines Traumas in Ihrer Kindheit, Jugend oder sogar im Erwachsenenalter hat sie Ihnen im übertragenen Sinne »das Herz gebrochen«. Die Narbe, die sie in Ihnen hinterlassen hat, beeinflusst heute erheblich Ihr Verhalten und Ihr Gefühlsleben.

Rufen Sie sich in Erinnerung, welche Ereignisse in Ihrer Kindheit, Jugend oder im Erwachsenenalter Sie tief verletzt haben.

Welches dieser leidvollen Erlebnisse beeinflusst Ihr derzeitiges Gefühlsleben Ihrem Empfinden nach am meisten?

Wie äußert sich dieser Einfluss?

Überlebensmechanismen

Damit Sie nachvollziehen können, was es auf sich hat mit dem ganz natürlichen Phänomen des defensiven Verhaltens, das Sie sich angeeignet haben, um das Leid Ihres Traumas bzw. Ihrer Traumata zu überstehen, betrachten Sie sich selbst noch einmal als Kind, Jugendliche(r) oder junge(r) Erwachsene(r). Rufen Sie sich Situationen in Erinnerung, in denen Ihre Psyche durch schier unerträgliche Gefühle sehr stark belastet wurde – Gefühle, die durch Verlassenwerden, Ablehnung, Demütigung, Vergleiche, Vertrauensbruch, das Erzeugen von Schuldgefühlen, Gleichgültigkeit oder mangelndes Verständnis hervorgerufen wurden. Um Ihr Leid aushalten zu können, haben Sie instinktiv mit einem Verteidigungsmechanismus reagiert, den Sie gegen sich selbst oder gegen den Verursacher Ihres Leids gewendet haben. Anders ausgedrückt: Sie haben das Leid entweder in Ihrem Inneren »bekämpft«, durch Verdrängung, Selbstbestrafung, Resignation, Unterwürfigkeit, Klagen, oder aber Sie haben es nach außen getragen und haben Ihrem Zorn, Ihrem Hass und Ihrer Verzweiflung durch Schreien, Auflehnung, Provokation, Konfrontation, Revolte, verbale oder sogar physische Gewalt Ausdruck verliehen.

Stellen Sie Ihre verletzte Psyche dar, indem Sie das zeichnen, was Ihrem Eindruck nach in der Vergangenheit Ihr Mittel zum Überleben war. Haben Sie Ihr Leiden nach innen gekehrt, haben also die Intensität Ihrer emotionalen Belastung in sich verschlossen gehalten? Oder sind Sie »explodiert« und haben die machtvolle Energie, die in Ihren Gefühlen enthalten war, nach außen abgeleitet?

Und wenn Sie heute tief verletzt sind, reagieren Sie dann, indem Sie Ihr Leid nach innen wenden oder nach außen ausdrücken?
