



# Was macht unsere Seele krank?

## Wo finden wir Hilfe?

*Dr. Hermann-Josef Simonis, Facharzt für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Zell/Mosel*

Um seelisch gesund aufwachsen zu können, benötigen wir bei der Geburt liebevollen, körperlichen Kontakt von unserer Mutter oder Bezugsperson. Trennungen von der Mutter (z.B.: Krankenhausbehandlungen) können das Urvertrauen in diese Welt behindern. Kinder, die nicht von den Eltern erwünscht sind, spüren dies sehr schnell und können ganz schlecht ein Vertrauen in sich und die Welt und ein stabiles Selbstwertgefühl aufbauen und leiden oft ein Leben lang darunter.

In der Erziehung brauchen Kinder klare, konsequente Grenzen von beiden Elternteilen, was ihnen Sicherheit gibt und sie an Frustrationen gewöhnt. Verwöhnte Kinder oder unterschiedliche Erziehungsmethoden der Eltern führen oft zu lebensuntüchtigen und suchtgefährdeten Erwachsenen, die sich selber schlecht Grenzen setzen können und für sich selber viele Ausreden finden lassen.



© Jürgen Fächle - Fotolia.com

Sie übernehmen dann nicht wirklich die Verantwortung für ihr Leben und neigen zu Depressionen und Ängsten. Sie machen meist andere für ihr Schicksal verantwortlich und gehen in die jammernde Opferrolle. Zur seelischen Stabilität brauchen wir als Kinder von unseren Bezugspersonen Wertschätzung und Lob. Wir sehnen uns danach, geliebt und wertgeschätzt zu werden, so

wie wir sind und nicht nur, wenn wir dem Wunschbild der Eltern entsprechen. Negative Aussprüche der Eltern wie: „Aus dir wird nie etwas!“ können uns übertrieben anspornen oder resignieren lassen.

Gefühle wie Schmerz, Trauer und Ärger, die wir als Kind nicht zeigen dürfen, werden verdrängt und belasten uns oft ein Leben lang. Miteinander unglückliche Eltern neigen dazu, ein gegengeschlechtliches Kind als Liebling und Verbündeten zu missbrauchen und damit das Kind zu überfordern. Dadurch können in manchen Fällen so genannte „Muttersöhnchen“ und „Vatertöchter“ sich entwickeln, die einseitig Partei ergreifen und manchmal den gleichgeschlechtlichen Elternteil innerlich ablehnen.

Bei zunehmender Anzahl von Alleinerziehenden fehlt den Kindern das Vorbild des anderen Elternteils und sie können ihre männlichen oder weiblichen Charakterseiten schlechter entwickeln. Äußere Gewalteinwirkungen, körperlich-seelischer Missbrauch und Vernachlässigung verursachen im Erwachsenenalter oft belastende seelische und soziale Probleme.

Bei seelischen Kränkungen bauen wir einen Schutzpanzer um uns auf, um nicht erneut verletzt zu werden und können unser Herz oft nicht mehr öffnen und werden eher mißtrauig, introvertiert und weniger liebesfähig.

Neben Defiziten in den frühen Lebensjahren können auch aktuelle seelische Belastungen wie z.B. chronische Konflikte in der Familie und Partnerschaft, Trennungen und Verluste, Mobbing am Arbeitsplatz, dauernde berufliche Überforderung oder finanzielle Sorgen uns krank machen.

Allerdings findet die Seele mit Hilfe der ihr eigenen Wachstumskraft auch unter belastenden Umständen oft Schutzfaktoren und hilfreiche Kompromisse, so dass nicht jede schlechte Kindheits-erfahrung zwangsläufig krank machen muss. Bei ernsthaften körperlich-seelischen Erkrankungen (z.B.: Depressionen, Ängsten, Zwänge, psychosomatischen Beschwerden und Anpassungsstörungen) können Sie sich erst einmal bei ihrem Hausarzt und/oder Psychiater/Nervenarzt oder Psychotherapeuten über Behandlungsmöglichkeiten, Sinn und Zweck, aber auch die Grenzen von Therapiemöglichkeiten informieren lassen. Weitere Hilfen kann man bei der Krankenkasse oder über das Internet bekommen.

Der Besuch einer Selbsthilfegruppe hat sich weltweit als sehr hilfreich bewährt. Zum Beispiel die EA-Gruppen für seelische Gesundheit (Ort und Zeit siehe Internet). In schweren Akutfällen kann eine stationäre Behandlung in einer psychosomatischen Klinik notwendig sein. Mögliche Therapeuten und deren Wartezeiten können Sie unter der Telefonnummer: 0261 39002400 erfragen. Mit einer Überweisung Ihres Hausarztes oder eines Nervenarztes können sie den Psychotherapeuten aufsuchen, der erst einmal 5 Probestellungen durchführt und dann, bei Notwendigkeit und guten Erfolgsaussichten, eine längere Therapie beim Gutachter der Krankenkasse beantragt. Haben Sie den Mut, den Therapeuten zu wechseln, wenn sie keine Sympathie und Verständnis spüren. Von der Krankenkasse bekommen sie dabei keine Probleme.

Erst in den letzten Jahrzehnten fand man heraus, dass auch schwere Schicksalsschläge in der Herkunftsfamilie und bei früheren Generationen krank machen können.

Zur Aufarbeitung dieser Ursachen wurde das „Familienstellen“ als Therapiemethode entwickelt.

Wenn Sie Interesse an einem Familienstellseminar haben, so können Sie sich unter der Telefonnummer: 06542 960111 anmelden.

Holen Sie sich Hilfe, ohne sich von Scheu oder Scham hindern zu lassen! Veränderungen sind möglich! Sorgen Sie gut für sich!

