

Astrid  
Ablinger  
Steindorferstr. 21/10  
4863 Seewalchen  
0544A

Wer dem Leben  
vertraut, wird auch  
in dunklen Stunden  
Zeichen der  
Hoffnung sehen.

12. Jahrgang · Folge 129/Juni 2007 · Preis: € 1,90

# TRAUNSPIEGEL

UNABHÄNGIG · UNPOLITISCH  
DER REGION VERPFLICHTET

4821 Lauffen 6 • Tel. 06132 / 21857 • Fax: 06132 / 21857-4 • E-Mail: savel@traunspiegel.at



Von  
**Astrid Ablinger**

aus dem Salzkammergut

[www.wege-zur-gesundheit.at](http://www.wege-zur-gesundheit.at)

## Wege zur Gesundheit

### Warum "Verdrängung" wichtig ist

Was meinen Psychologen, wenn sie behaupten, dass ein psychisch gesunder Mensch einen guten Kontakt zu seinen Gefühlen hat? Für mich bedeutet dies, dass man seine Empfindungen über Personen, Dinge oder Geschehnisse unmittelbar – d.h. sofort während des Geschehens – wahr nimmt und äußern kann – oder zumindest einen konstruktiven Umgang damit findet. Solche Menschen haben meist ein starkes Immunsystem und werden seltener krank.

Nun gibt es aber Menschen, die Mühe haben, in Kontakt zu ihren Gefühlen zu gehen. (Nicht nur das so genannte "starke" Geschlecht...) Und das hat erstens einen guten Grund und zweitens einen wichtigen Sinn: Verdrängungsmechanismen SCHÜTZEN uns.

Für die Funktionsfähigkeit eines Menschen kann es sinnvoll sein, seelische Verletzungen und Kränkungen zu verdrängen. Dies hat vor allem evolutionäre Gründe: Hätte ein Jäger aufgrund des Todes seiner Mutter oder Partnerin nicht mehr jagen können, wäre das Überleben der gesamten Sippschaft in Gefahr gewesen. (Wie sonst hätten manche Menschen nach traumatischen Kriegserlebnissen ihre Familie ernähren können?)

Auch heute müssen wir in Schule, Beruf oder Familie "funktionieren". Unsere Psyche findet es dann sinnvoller, bestimmte "Probleme" zu verdrängen. Doch irgendwann wird es der Seele zuviel: Die

ständige Ansammlung von verdrängten Problemen erhöht den seelischen Druck und unserer innerer "Kelomat" explodiert. Dann kann es zu Nervenproblemen, Stimmungsstörungen oder körperlichen Symptomen kommen.

Die Seele ruft uns förmlich zu, es sei Zeit, die "eitrigen" Wunden endlich zu "behandeln", sie zu pflegen und zu säubern. Das bedeutet, einen bewussten und guten Umgang mit längst geschehenen seelischen Kränkungen zu finden. Dabei sind drei Dinge von äußerster Wichtigkeit: Genauso, wie Sie Ihr beschädigtes Auto zu einem Fachmann bringen, sollte "seelische Arbeit" mit Experten geschehen. Diese begleiten Menschen bei Ihrem Entwicklungsprozess und wissen in kritischen Situationen, was zu tun ist. Zweitens sollen Probleme und Traumata in gut "verdaubaren" Portionen bearbeitet werden, ohne sich "ständig darin zu wälzen", sondern mit dem Ziel, rasch einen unbelasteten Umgang damit zu finden. Und drittens braucht es Zeit. Heilung geschieht selten an einem Tag. Seele und Körper sind beide große Wunder der Natur – es ist kaum zu glauben, wie viel sie ertragen! Doch so wie Körperpflege oder gesunde Ernährung sollte auch Psychohygiene ein wichtiger Teil des Alltags bilden. In Kontakt mit seinen Gefühlen zu sein öffnet nebenbei auch "Schleusen" für viele POSITIVE Gefühle. Dadurch wird das (Er-)Leben farbenfroher und glücklicher.