

Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
Am Hang 21, 63872 Heimbuchenthal
Tel. **06092/821487**
www.psycho-heilkunde.de



Vortrag zum Thema **„Leid“ – tragend!**

Wenn wir kritische Lebensereignisse oder Schicksalsschläge überwinden müssen, erleben wir ähnliche Gefühle und einschränkende Reaktionen, die wir auch in einer Trauerbewältigung erleben würden. Kränkungen, Enttäuschungen, Demütigungen, Schuldgefühle, Hilflosigkeit, Wut und Ängste können wir mit Menschen teilen, damit wir wieder Vertrauen in das Leben zurück gewinnen und wieder Perspektiven entwickeln.

Vortragskonzept

-Kritische Lebensereignisse und verletzende Erlebnisse sind vergleichbar mit einer Trauerbewältigung.

Es liegt in unserer menschlichen Natur, dass wir das betauern, was uns wichtig ist, was uns am Herzen liegt und was wir nun nicht mehr haben können. Wir haben keine Möglichkeit, etwas, das für uns von großer Bedeutung ist, loszulassen, ohne es nicht auch zu betauern.

-Wichtige Emotionen und Reaktionen auf das Schicksalhafte.

-Verlorene Erwartungshaltungen an unser Leben

Jeder von uns hat gewisse Erwartungshaltungen an sein Leben gerichtet. Doch nun signalisieren uns Gefühle, dass all unsere Gedanken, die unsere Zukunft betrafen, kein Ziel mehr haben.

-Verarbeitungsprozesse

Wir müssen durch die Phasen des Schmerzes und des Abschiednehmens hindurch. Deshalb gibt es vorerst keine guten oder schlechten Reaktionen.

-Faktoren, die ungünstig Einfluss nehmen.

-Angriff auf unsere Identität und unser Selbstwertgefühl.

-Vertrauenswürdige Begleitpersonen, die durch Empathie „mit-tragen“.

Unser Einfühlungsvermögen versetzt uns in die Lage, sich mit der Situation zu identifizieren. Wir reflektieren uns selbst mit dem belastenden Ereignis einer anderen Person und schaffen somit eine Verbindung, als ob dies zu Verschmerzende uns selbst widerfahren wäre.

-Wie kann ich versuchen mir selbst zu helfen?

-Darüber Reden

Therapeutische Begleitarbeit

-Schicksalhafter in meine Lebensbiographie als Tatsache „mit-ein-fügen“.

-Ziel ist es, die Vergangenheit mit Gelassenheit zu betrachten.

Niemand ist davor gefeit, schmerzlichen Niederlagen, radikalen Veränderungen, Versagen, Verlassen werden oder Kränkendem zu entrinnen.

Im Augenblick mögen Sie diese Lektion des Lebens eher als seelische Grausamkeit erleben, doch zu einem späteren Zeitpunkt werden Sie dies als ein Teil von sich selbst betrachten können, als Vergangenheit, die prägend war sowohl mit negativen Erlebnissen, aber auch mit positivem Wachstumspotential, was einem letztendlich zu dem werden ließ was man ist.

Siegrid Bachmann
Heilpraktikerin für Psychotherapie
63872 Heimbuchenthal
www.psycho-heilkunde.de