100% BUER-Kolumne
„Wellness für die Seele“

Frühjahrsputz

Es ist wieder soweit: Überall wird geputzt, geräumt und aufgefrischt. Die Frühjahrssonne leuchtet jeden über den Winter vernachlässigten Winkel hell aus und die Gartenarbeit lädt endlich wieder zum fröhlichen „sich erden“ ein.

Im Bearbeiten und Verschönern unserer Fassaden sind wir kaum zu schlagen. Ob am Haus, in der Wohnung oder bei der Kleidung – „das Äußere“ muss stimmen! Schließlich wollen wir ernst genommen (geliebt…) und anerkannt werden. Verhältnismäßig neu ist der Trend, sich „unters Skalpell zu legen“, um eine unliebsame Körpersprache chirurgisch anzugehen. All diese Bemühungen tragen erhebliche Summen zu unserem Bruttosozialprodukt bei.

Aber es geht auch günstiger! In der alternativen Szene geht man „Problembereiche“ dadurch an, dass man ins Familiensystem schaut und das Geflecht übernommenener Gefühlszustände entwirrt, denn ein von „Altlasten“ befreites Gemüt/Gesicht strahlt von innen heraus. Dass dabei auch mal alte, große und kleine Verletzungen angeschaut werden, scheint viele Zeitgenossen abzuschrecken – Es könnten ja ein paar (erleichternde und lösende) Tränen fließen… und das wird in unseren Breiten tunlichst vermieden!

Aber mal im Ernst: Würden Sie auf das Erzählen eines guten Witzes verzichten, bloß weil Ihr Gegenüber Tränen lachen könnte? Genau so ist es bei der Beschäftigung mit weggedrängten Geschichten: Natürlich könnten ein paar Tränen fließen, aber das ist höchst normal, gesund und lösend. Viele Menschen kennen auch schlicht niemanden, dem sie ihre Traurigkeit über ein bestimmtes Thema zumuten möchten/können. Und natürlich wollen sie keinesfalls bedauert werden und erst recht niemanden in die Verlegenheit bringen, mitfühlend auch ein paar Tränchen zu vergießen. Dafür braucht es enorm viel Mut und Selbstbewusstsein! Möglichkeiten sich in diesem Bereich zu erleichtern gibt es aber inzwischen! Eine wunderbare Gelegenheit, auch die Seele mal zu „putzen“ und von alten „Belägen“ zu befreien, bietet die von Dr. med. Langlotz neu entwickelte Systemische SELBST-Integration.

Regine Rudat-Krebs, Systemisch-Psychologische Beraterin
www.system-rudat-krebs.de