



Der aktive Weg in die seelische Gesundheit

Wenn wir von unserer Seele sprechen, dann meinen wir genau den mystischen Teil unserer selbst, der nicht körperlich ist. Wir sprechen dann von dem Teil, der uns sein lässt, der in unserem Körper steckt. Von dem Teil, der vielleicht nach dem Tod existiert.

Wenn wir den Begriff nun „seelische Grausamkeit“ nehmen, was meinen wir denn dann? Meinen wir dann unser körperliches „ICH“ (wo auch immer es sich befindet)? Was wir in der Regel als „Seele“ im Sprachgebrauch nutzen, bezeichnet auch in der Regel unsere Psyche, unser innerliches Wohlbefinden und unser Bewusstsein. Unser Bewusstsein ist der Teil unseres körperlichen „Dasein“, was wir auf der einen Seite als das „Ich“ bezeichnen und auf der anderen Seite als unsere Wahrnehmung im kognitiven Sinne und Verhältnis. Unser Gehirn spielt dabei in fast allen Punkten die Hauptrolle. Demnach sitzt unser „Ich“ in unserem Gehirn. Alles was wir wahrnehmen, wird in der Regel verarbeitet. Jedoch gibt es auch da große Unterschiede bei Menschen in der Wahrnehmung. Was für den einen eine Freude, ist für den anderen eine Belastung.

Wie gehen wir nun aber um mit dem was wir wahrnehmen? Wie behandeln wir uns dabei? Wie greift unsere Erfahrung und unser Wissen in diese Wahrnehmung ein? Wie beeinflussen wir uns also selbst? Handeln wir rational und das bedeutet, angepasst an die Situation und angepasst an unser körperliches Wohlbefinden? Die Antwort lautet: „Nein, dass tun wir nicht oder selten“. Wir emotionalisieren, wir simulieren, wir bilden uns was ein, wir verändern mit unseren Emotionen und Gefühlen die Realität. Auch steht uns bei der Wahrnehmung fehlendes Wissen und fehlende Erfahrungen im Wege. Das bietet dann unserem Gehirn die Möglichkeit, fehlende Sequenzen eigenständig in unserer Wahrnehmung einzubauen und es entsteht ein völlig falsches Bild einer Situation. Es entsteht auch ein völlig falsches Bild uns selbst gegenüber.



Wir bemerken daher nur sehr spät, selten oder gar nicht, dass mit uns etwas psychisch, seelisch nicht stimmt. Letztendlich hat die Seele keine Nerven und daher tut es auch nicht weh. Letztendlich hat auch unsere Psyche keine Nerven, letztendlich hat auch unser „Ich“ keine Nerven. Zahnschmerzen spürt man und wenn die Schmerzen unerträglich werden, gehen wir schnell zum Zahnarzt. Seelische Schmerzen machen sich jedoch schleichend und am Anfang nicht körperlich spürbar bemerkbar. Wir merken immer nur dann etwas, wenn es fast zu spät ist. Wir sind die Meister im Verdrängen und dabei stellt sich die Frage, wie geht das mit dem Verdrängen? Wir nehmen uns das Bewusstsein für die Realität weg und trennen uns von jeglichen Gedanken, dass etwas mit uns seelisch (psychisch) nicht stimmt. Schließlich bin „Ich“ es ja nicht, mit der/dem etwas nicht stimmt. Das kann nur körperlich sein und schließlich gibt es ja dafür Tabletten.

Wir reduzieren unsere Seele und Psyche auf ein Minimum des körperlichen „Dasein“ und wollen uns von dem Gedanken „ich habe psychische oder seelische Probleme“ lösen. Schließlich bin ich ja nicht verrückt. Das liegt nur an den Problemen die ich habe mit: „Beziehung, Kindererziehung, Beruf, Freunde, organische Erkrankungen, Erlebnisse, körperliche Unzufriedenheit und vieles mehr“. Was sagt deine Seele dazu, wie Du darüber denkst? Was sagt dein gesundes Bewusstsein, wie Du damit umgehst? Bist Du wirklich Du oder bist Du nur ein scheinbarer Teil deines Körpers, der sich von allen distanziert, nur um sich selbst nicht wahrhaben zu wollen? Du siehst wie einfach es ist, nicht gesund zu werden! Du siehst wie einfach es ist, krank zu werden! Du siehst wie einfach es ist, sich selbst zu belügen! Wie schwer ist die Wahrheit für dich? Die Wahrheit ist federleicht, wenn man sie im Verhältnis zur Lüge stellt, denn die Lüge kann Tonnen wiegen. Die Wahrheit ist so leicht wie deine Seele, wenn Du sie erkennst und somit Lösungen für dich findest und genesen kannst.



Wie leicht ist das Leben, wenn wir es mit der Ehrlichkeit unserer Seele betrachten. Wie leicht ist es Lösungen zu finden, wenn wir unser Bewusstsein in die Richtung ausrichten, wo die eigene Ehrlichkeit und das damit ehrliche Empfinden uns einen Weg zuweist, der uns Lösungen bietet und uns zu einem starken Menschen werden lässt, wo die Seele gesund werden und auch gesund bleiben kann. Sehen wir uns als Ganzes mit Haut und Haaren, dann hat die eigene Seele einen sicheren Ort, wo sie gedeihen und wachsen kann und genau das macht dich aus.

Werde aktiv und nutze jegliche Möglichkeiten, um dich positiv zu entwickeln, um nicht in ein Loch zu verschwinden, wo es alles andere als hell ist.

Lebe deine Seele und lebe somit deinen Körper. Nehme die Hilfe an, die für beide wichtig sind. Nehme Hilfe an und verweigere dich nicht in einem „Nichtstun“, in einem „Jammertal“, in einer „Ignoranz“ und in einer „Vormacherei“ sowie „Arroganz“. Deine Seele wird es dir danken und die Seele dazu bist Du. Das wäre dann der größte Dank in deinem Leben, denn Du selbst bekommen kannst. Dieser Dank ist dein Leben.

Einen herzlichen Gruß
Lothar Olschewski