

# Aus der Verdrängung zum selbstbestimmten, authentischen Leben

## Psychotherapie und Selbstentfaltung von Gela Grams

Kennen Sie das, dass Sie sich in bestimmten Situationen „unangemessen“ verletzt, wertlos, abgelehnt, bedrückt, schlecht, im Stich gelassen, verloren, verraten, ohnmächtig, ausgeliefert fühlen - so als hätten Sie keine Wahl?

Oder dass Sie allzu rational reagieren und Gefühle lieber nicht an sich ranlassen?

Diese Reaktionen zeugen davon, dass Sie unbewusst vom Platz des verwundeten Kindes aus agieren, das Sie einmal waren und innerlich weiterhin sind.

Für ein kleines Kind, das wiederholt erfährt, dass es in seinem Wesen, seinen Bedürfnissen, seinem Schmerz, seiner Angst und Wut nicht ernstgenommen und gefühlt wird, fühlt sich dies nicht aushaltbar an. Es fühlt sich wertlos und falsch.

**Um zu überleben, lernt es diese schmerzhaften Emotionen zu verdrängen und sich anzupassen.**

Es entwickelt Strategien, um zumindest Anerkennung zu erhalten und Ablehnung zu vermeiden. Dies war in der Kindheit überlebenswichtig und sinnvoll, da wir damals noch keine Wahl hatten.

**Alle Verwundungen bleiben jedoch in uns gespeichert und prägen unbewusst die Dynamiken all unserer Interaktionen.**

Es kostet viel Kraft sie wegzudrücken, was sich oft in Depression, Burnout, Krankheit usw. ausdrücken kann. Aber mit der Verdrängung sind wir leider auch abgeschnitten von unserem ureigenen authentischen kostbaren Wesen.

Wie kann man das ändern?

**Ich erlebe Menschen als primär emotionale Wesen.** Daher ist das Erkennen dieser Dynamiken nur ein erster Schritt. Nur mental eine Verhaltensänderung anzustreben ist kaum von Erfolg gekrönt.

**Die Magie des Leben strebt nach Heilung und bringt uns exakt die Auslöser,** die uns in Kontakt bringen mit unseren alten Wunden. Dies können Personen, Situationen, Konstellationen und Dynamiken wie z.B. in der Beziehung oder Arbeit sein, die unsere alte Familiendynamik abbilden und uns fühlen lassen wie damals.

**Das Kind, das Sie einmal waren, wartet sehnsüchtig darauf, endlich nicht mehr allein damit zu sein, ernst genommen und mit allen früher nicht aushaltbaren Emotionen gefühlt zu werden und zu landen.**

Dies braucht ein präsentem mitfühlendes Gegenü-

ber, das selbst diesen Prozess in der Tiefe durchlaufen hat.

Es ist immer wieder zutiefst berührend zu erleben, wie sich die verdrängten Emotionen dann wandeln in neue Lebensenergie, Kraft, Vertrauen und Zuversicht. Wir beginnen immer mehr von dem zu fühlen, was uns in der Tiefe wirklich ausmacht: Innewohnendes Gut- und Wert-Sein, Leidenschaftlichkeit, Kreativität, Verbundenheit. Perspektiven eröffnen sich, die man sich mental niemals hätte vorstellen können. Alte, heute nicht mehr dienliche, teils sogar hinderliche Strategien erübrigen sich. Allerdings erfordert so ein Prozess Mut, eine gewisse Zeit und Kraft. Gleichzeitig ist es das größte Geschenk, das man sich machen kann.

### Gela Grams

Gestalt-Psychotherapeutin  
Heilpraktikerin für  
Psychotherapie

Praxis für Psychotherapie  
& Selbstentfaltung  
Rosastr. 21, 79098 Freiburg  
0761 - 888 64 955  
info@Gela-Grams.de

[www.Emotionale-Heilarbeit.de](http://www.Emotionale-Heilarbeit.de)

