

Spiritualität – ein Weg zur seelischen Gesundheit

1. Suchen

Eine psychische Krise wirft den Menschen zurück. Er beginnt seine Wurzeln, seine Werte, seinen Lebenssinn und seine Freiheit zu suchen. Solche Rückbesinnung bedeutet, sich neu zu erden.

2. Hören

Das Aufstehen aus einer Depression beinhaltet, seine Sinne neu zu beleben und aufs Neue wahrnehmen zu können – mehr und andere Dinge als vorher.

3. Sich öffnen

Das Suchen und die neubelebten Sinne führen zu einer Öffnung auf eine andere Ebene. In der religiösen Übung, z. B. Gebet geschieht die Verbindung mit Gott oder mit einem Engel oder mit einer unbenannten Höheren Macht.

4. Finden

Die Arbeit auf einer anderen Ebene ermöglicht das Entdecken einer eigenen Kraft- und Energiequelle als Lernerfahrung und Erkenntnisfindung. Die Entdeckung und Pflege der eigenen Kraftquelle macht von der Familie und anderen Kraftspendern unabhängig und ermöglicht Widerstand in depressogenen Situationen.

5. Eintauchen

Die bisher eingeengte Sichtweise wird verändert hin zu einer geistigen Weite. Das Finden des inneren Arztes ist ein Ausdruck für Möglichkeiten von Selbstheilungsprozessen, teils nach Anstößen von außen. Es kann Abstand gewonnen werden von belastenden Erlebnissen. Wir können vergeben und verzeihen und wir fühlen in uns die Freiheit zur Toleranz. Ein neues Vertrauen gibt uns Kraft und Mut zum Leben. Die Schönheit der Natur oder eines Kunstwerks schenkt uns Freude. Alle Erfahrungen im Leben, das Leben selbst sind uns geschenkt und die Quelle unserer Freude, die wir anderen weiter geben wollen.