

Existenzielle Fragmentierung

Existenzielle Fragmentierungen geschehen oft in Übergangsphasen, wenn das Alte noch nicht ganz abgeschlossen und das Neue noch nicht vollständig da ist. Auch wenn Sie im Moment schmerzhaft und schwer auszuhalten sind, sind solche Lebensphasen oft mit grossen Wachstumsschritten verbunden. Wir werden mit der Vergänglichkeit des Lebens und mit der Vergänglichkeit aller Konzepte, die man haben kann, konfrontiert. Eine solche Phase braucht Zeit und kann nicht durch einzelne festgelegte Schritte bewältigt werden. Sie ist ein Reifungsprozess und braucht einen sicheren und gehaltenen Rahmen, der auf die Situation der einzelnen Person abgestimmt ist. Menschen mit mehr Verlässlichkeit müssen vielleicht die Erfahrung machen, sich ganz auf sich verlassen zu können und sich zurückziehen zu können. Menschen mit mehr Überflutung machen vielleicht das erste Mal die Erfahrung von Unterstützung. Ambivalente Menschen erfahren möglicherweise, dass Sie Kontrolle loslassen können und doch gehalten sind.

Was Sie in einer existenziellen Fragmentierung für sich tun können

- Erdungs- und Präsenzübungen (helfen, im Hier und Jetzt präsent zu sein)
- Die wichtigsten eigenen Ressourcen immer wieder kontaktieren
- Achtsamkeitsübungen zur Übung der Wahrnehmung und Anerkennung dessen, was ist, und Schulung des inneren Beobachters
- Sinnfindung: sprechen Sie mit Menschen oder beschäftigen Sie sich mit Literatur von Menschen, die selbst schon mal ein ähnliches Erlebnis hatten
- Beziehungen: in solchen Momenten können andere Menschen Ihnen Trost und Unterstützung bieten, vielleicht auf eine Art und Weise, wie Sie es selbst noch nicht in Ihrem Leben erfahren haben – erlauben Sie sich, offen dafür zu sein
- Rückzug: für manche Menschen ist es nun angezeigt, sich ganz auf sich zurückzuziehen und sich mit sich selbst zu konfrontieren
- Existenzielle Fragmentierungen können oft auch traumatische Erfahrungen sein: wenn Sie bereit sind, lassen Sie sich von einem professionellen Therapeuten in der Aufarbeitung des Traumas unterstützen
- Emotionale Reinigung: in Übergangsphasen kann es besonders wichtig sein, sich immer wieder von aufgestautem emotionalem Ballast zu befreien (z.B. Trauer, Wut). Wichtig beim Ausdruck dieser Gefühle sind Erdung, klare Selbstgrenzen und Präsenz und je nach Bedürfnis auch eine (professionelle) Begleitung
- Umgang mit der Leere: Hier geht es um die Erfahrung der „leeren Leere“ (empty void) und der „fruchtbaren Leere“ (fertile void). Wenn Sie sich erlauben können, immer wieder der leeren Leere zu begegnen, sie wahrzunehmen und anzuerkennen, dann wird sie in die Erfahrung der fruchtbaren Leere münden. Eventuell brauchen Sie dafür Begleitung.