

Die Welt dreht durch – und Sie?

Warum psychische Abwehr und Widerstandsfähigkeiten heute wichtiger sind denn je.

Von Dirk Toboll



Wir leben in einer Zeit, in der Unsicherheiten und Belastungen nahezu allgegenwärtig geworden sind. Ob beim Einkaufen, auf Reisen oder im unmittelbaren sozialen Umfeld – wir begegnen Risiken, Bedrohungen und Herausforderungen, die unser Sicherheitsgefühl beeinträchtigen können. Viele Menschen erleben darüber hinaus tiefgreifende Einschnitte wie existenzielle Sorgen, Veränderungen im Berufsleben, gesellschaftliche Umbrüche, Migration oder den Verlust vertrauter Rollen. Medien und digitale Kanäle verstärken diese Eindrücke, denn sie bringen weltweite Krisen, Konflikte und Notsituationen direkt in unser Wohnzimmer oder auf unser Mobiltelefon.

Es ist absolut menschlich, dass wir auf solche Eindrücke reagieren – manchmal mit Sorge, manchmal mit Überforderung. Entscheidend ist, wie gut es uns gelingt, trotz widriger Umstände innere Stabilität zu bewahren. Genau hier setzt unsere gesunde psychische Abwehr an: Sie hilft uns, ein erschüttertes Sicherheitsgefühl wiederzufinden und im Alltag resilient zu bleiben. Diese gesunde psychische Abwehr speist sich aus unseren Bindungsfähigkeiten – grundlegenden emotionalen Kompetenzen, die jeder Mensch in sich trägt. Der Psychologe Michael Munzel beschreibt sie als Fähigkeiten, die eine stabile Verbindung zwischen uns und unserer Welt ermöglichen. Besonders in schwierigen Lebensphasen, in denen Beziehungen wanken oder vertraute Strukturen brüchig werden,

können wir auf diese inneren Fähigkeiten zurückgreifen. Sie sind nicht verschwunden – sie warten darauf, wieder aktiviert zu werden. Zu diesen Bindungsfähigkeiten zählen unter anderem:

• Ruhe

Die Fähigkeit in sich zu ruhen, sich selbst zu beruhigen und auch anderen Ruhe zu vermitteln.

Geduld

Sich und anderen Zeit geben, akzeptieren, dass Entwicklung Raum braucht.

Akzeptanz

Ereignisse annehmen, ohne in endlose Grübeleien zu verfallen, sich nicht mehr darum kümmern.

Toleranz

Unterschiedliche Meinungen und belastende Situationen aushalten zu können.

Gelassenheit

Das Vertrauen, nicht auf alles sofort reagieren zu müssen – ein innerer Beifahrermodus.

Nähe und Distanz

Bewusst entscheiden zu können, was oder wen wir wie nah an uns heranlassen.

Diese Fähigkeiten sind keine abstrakten Konzepte, sondern konkret erlebbar. Wir wenden sie an – oder nicht. Wir können diese Fähigkeiten über den Zugang zu Ihrer Gesundheit direkt kontaktieren und erfahrbar machen. Dabei erfahren wir auch etwas über deren Regulationsfähigkeit. Gleichzeitig ist es auch psychisch gesund und wichtig mal aus der Ruhe zu kommen, den eigenen Geduldsfaden reißen zu lassen, Dinge nicht zu akzeptieren, einer Toleranz ein Ende zu setzen, sich selbstsicher und gesund aufzuregen und zur Tat zu schreiten, sowie Lebenssituationen aus einer Distanz zu erfahren.

Entscheidend ist, flexibel und anpassungsfähig bleiben zu können. Je besser und stabiler Ihr Kontakt zu Ihren Bindungsfähigkeiten und ihrer Regulationsfähigkeit ist, desto widerstandsfähiger sind Sie. Ihre wiedergewonnen Bindungsfähigkeiten stärken somit Ihre Resilienz.

Die Welt mag aus den Fugen geraten – aber Sie müssen es nicht. Die Bindungsenergetik® zeigt Ihnen sichere Wege, wie Sie zu sich selbst, zu Ihren gesunden Widerstandsfähigkeiten und damit zu Ihrem inneren Gleichgewicht und Wohlbefinden finden können. ◀



Dirk Toboll

loe Zentrum für Bindungsenergetik®

Dirk Toboll
Therapeut, Trainer, Supervisor

Fedelhören 106
28203 Bremen

T 0421 2446393
bindungsenergetik.de