Mittwoch, 01. Februar 2023, 14:00 Uhr
~1 Minuten Lesezeit

Leben statt Überleben

Im Rubikon-Mutmachgespräch erläutert die Traumatherapeutin Cornelia Fürstenberger, dass wir unsere frühkindlichen Bindungstraumata heilen und uns selbst wiederfinden müssen, um aus der gesellschaftlichen Sackgasse herauszukommen.

von Friederike de Bruin, Die Videoredaktion
Foto: sun ok/Shutterstock.com

Eine gesunde Gesellschaft sieht anders aus. Nicht erst seit Corona lebt ein Großteil der Bevölkerung vereinzelt vor sich hin. In den letzten drei Jahren

wurde diese Tendenz jedoch verstärkt, während sich zugleich eine einengende Konformitätsdynamik entfaltete. Dass sich dies in der Breite der Gesellschaft vollzieht, führt die Traumatherapeutin Cornelia Fürstenberger im neuen Rubikon-Mutmachgespräch auf Bindungstraumata in der frühesten Kindheit zurück.

Wird zu Beginn des Lebens das Urvertrauen erschüttert, wenn die überlebensnotwendige Nähe der Eltern fehlt oder mutwillig entzogen wird, kommt es zur Dissoziation. Menschen in dieser entwurzelten Verfassung zu manipulieren und zu steuern, ist dann ein Leichtes. Die Angst vor Sanktion oder des Ausgeschlossen-Werdens treibt die Menschen dazu, sich Normen anzupassen, die ihrer eigenen Natur zuwiderlaufen. Doch wer von seinem Selbst und seiner Intuition entfremdet ist, kann dieses Widernatürliche im Außen entweder nicht erkennen oder projiziert es.

Erst eine Abwendung von der stetigen Betäubung und Ablenkung der digitalisierten und sich „zu Tode amüsierenden Gesellschaft" (Neil Postman), der Blick nach Innen, in die von Schmerz und Scham durchtränkten Bereiche, kann eine Heilung bewirken. Das ist der steinige und manchmal auch sehr lange Weg zurück zu sich selbst. Und dieser Weg kann — so führt es die Therapeutin aus — zu jeder Zeit im Leben beschritten werden.

Video (https://odysee.com/$/embed/@RubikonMagazin:d/leben-statt-überleben:2?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)

> ***Friederike de Bruin im Gespräch mit Cornelia Fürstenberger (https://odysee.com/@RubikonMagazin:d/leben-statt-%C3%BCberleben:2?r=8e18FGc9PXqTwxYzo7tXBFBCgnMK4Niz)***

Quellen und Anmerkungen:

Weiter Informationen zu der Arbeit von Cornelia Fürstenberger finden Sie **hier** (https://www.stress-traumaloesung.de/).

Dieser Artikel erschien bereits auf www.rubikon.news.

Friederike de Bruin, Jahrgang 1982, hat viele Jahre reisend im Ausland sowie in verschiedenen Gemeinschaften gelebt. Sie arbeitete im Kulturbereich, in der Bestattung sowie als Doula. Sie ist Coach für Trauma- und Stressbewältigung, Prozessbegleiterin, Künstlerin und Menschenrechtsaktivistin und setzt sich mit ganzem Herzen für eine lebensfreundliche, menschliche Zukunft ein. Zuletzt erschien von ihr „Menschlichkeit von Anfang bis Ende“ in „**Die Zukunft beginnt heute** (https://www.oval.media/product/die-zukunft-beginnt-heute/)“.

Bewegtes Bild „bewegt“, besonders dann, wenn die Persönlichkeiten, denen wir ein Forum geben, mit ihrem Wissen, ihrem Verstand aber besonders auch mit ihrer Menschlichkeit für eine bessere Welt agieren. Menschen, die in den Mainstream-Medien kaum oder gar kein Gehör mehr finden, weil sie Wahrheiten aussprechen, die dem neoliberalen Kapitalismus ein Dorn im Auge sind, Menschen, die mutig ihren Weg gehen und unserer Gesellschaft dabei helfen, durch einen Perspektivwechsel das eigene Leben zu verbessern.

Dieses Werk ist unter einer **Creative Commons-Lizenz** (**Namensnennung - Nicht kommerziell - Keine Bearbeitungen 4.0 International** (https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.de)) lizenziert. Unter Einhaltung der Lizenzbedingungen dürfen Sie es verbreiten und vervielfältigen.