

Spirituelle Bindungen als ein Heilmittel für menschliches Leiden: Warum Verbundenheit ein Schlüsselfaktor für deine psychische Gesundheit ist

gefunden auf [Stillness in the Storm](#), übersetzt von Antares



(Justin von Stillness in the Storm): ‚Bindungen‘ kann wie etwas klingen, was wir nicht loslassen wollen. Im Zusammenhang mit dem folgenden Artikel jedoch sind Bindungen ein psychologischer Begriff für Dinge, an die wir uns binden sollen – Verbundenheiten / Zuneigungen / Anhänglichkeit. Wenn wir diese essentiellen Bindungen verlieren, fühlen wir uns angetriggert, weil unsere Kernbedürfnisse nicht erfüllt werden. Wenn wir über eine lange Zeitperiode hinweg die Situation nicht in Ordnung bringen, können wir negative Grundüberzeugungen entwickeln, die uns dazu bewegen können, unser Leben noch miserabler zu machen. Zu verstehen, wir haben diese Bedürfnisse ganz existenziell, und zu lernen, wie wir sie zufrieden stellen können, ist ein essentieller Aspekt des menschlichen Lebens, für den wir alle Zeit uns nehmen sollten, um dies zu verstehen.

Wenn wir unsere Bindungen verlieren, löst das uralte Abwehrmechanismen aus, die wir als negative Emotionen erleben. Wenn dies nicht geheilt wird, macht das die Seele unwirsch, mürrisch und verursacht, dass wir hasserfüllt, bössartig und zerstörerisch werden. Wir fügen uns selbst und anderen Schaden zu, um diese giftige Energie zu entladen.

Wenn wir uns beispielsweise verlassen fühlen, wenn wir spüren, unsere Träume können nicht verwirklicht werden, wir glauben, die Welt sei ein ungerechter Ort, führt dies oftmals zu

antagonistischer Energie, nach aussen hin ausgedrückt in Form von diverser unsozialer Verhalten. Doch sobald wir entdecken werden, dass selbst jene, die einen offenbaren Verlust von Bindungen erlitten fröhlich und glücklich bleiben können, können wir diese grundlegenden Bindungsbedürfnisse auf spirituelle Weise stärken.

Die spirituelle Perspektive hilft uns zu verstehen, weswegen unsere Psychologie für Bindungen ausgelegt ist.

Es ist gesagt worden, das Einssein sei die Grundlage unserer Realität.

Falls der Schöpfer im Inneren von uns und um uns herum ist, dann müssen wir sicherlich in den tiefsten Teilen des Seins alle auf irgendeine Weise verbunden sein. Diese kosmische Einsicht kann verstanden werden, indem wir uns anschauen, wie die biologische Welt das Einssein durch Gemeinschaft, Kameradschaft und Kooperation ausdrückt.

Trotz des offensichtlichen Anscheins sind alle Dinge miteinander verbunden, besonders die lebenden Dinge. Wir nennen dies das Ökosystem oder den Kreislauf des Lebens, was auf den Fakt hinweist, dass die Nahrung, die wir essen, das Wasser, das wir trinken, und die Luft, die wir atmen, viele Schichten lebender Systeme durchlaufen hat, bevor wir sie konsumieren. Die Erde erscheint in diesem Sinne als eine Art grosser lebender Organismus, die als Gastgeberin für alle anderen darauf lebenden Lebewesen fungiert.

Die Zellen unseres Körpers arbeiten alle zusammen in einer grossen und verblüffenden Einheit von über 30 Billionen Zellen. Diese Zellen bilden Gemeinschaften – Organe und Gewebe – die ebenfalls in Harmonie zusammenarbeiten. Wenn diese Harmonie zusammenbricht, nennen wir das Krebs oder Krankheit. Dasselbe Grundthema der Einheit soll sich auch in der menschlichen Welt der Gesellschaft und der sozialen Interaktionen abspielen, obwohl die bestehende menschliche Kultur das spirituelle Versprechen der globalen familiären Einheit noch nicht realisiert hat. Dennoch operieren die Werkzeuge, die wir für diese Einheit nutzen werden, jetzt in uns, in der tiefsten Faser unseres Seins.

Innerhalb unserer eigenen Neurologie existieren ganze Systeme, die uns dabei helfen, Zugang zu Bindungen zu erhalten und diese aufrechtzuerhalten.

Wir haben eine Bindung an die Zukunft, die wir durch einen Annäherungsmechanismus erfahren. Dieses Gefühl, das du bekommst, wenn du ganz aufgeregt und energetisiert bist, etwas zu tun, das du wertschätzt, ist ein neurologischer Prozess, der bestimmte Teile des Gehirns in Belohnungschemikalien badet. Wenn du keinerlei Leidenschaften hast, wenn du keinen Sinn und keinen Antrieb fühlst, deine Träume zu verwirklichen, fühlst du dich dann nicht uninspiriert, gelangweilt und unglücklich?

Die Tatsache, dass wir uns durch Sinnfindung gut fühlen und durch den Mangel an Lebenssinn schlecht fühlen, offenbart, dass wir tatsächlich so programmiert (göttlich gestaltet) sind, mit der Zukunft verbunden zu sein, verbunden mit einer Zeitlinie, in der unsere Werte ausgedrückt werden können.

Eine andere Art der Bindung ist die soziale.

Ganze Gehirnzentren regulieren die sozialen Aspekte des Lebens, indem sie Genusshormone

wie Oxytocin und Endorphine in unser Gehirn verfrachten, wenn wir uns mit Menschen beschäftigen, die wir wertschätzen und um die wir uns kümmern. Wenn du die Fähigkeit verlierst, mit denen zu interagieren, die du schätzt, wird dies als Verlust der sozialen Bindung gefühlt: als Verlassenheit. Wenn wir in unserem Alltag jemanden verlieren, weil er stirbt, wegen eines fiesen Kampfes oder der Trennung von jemandem von Bedeutung für dich, dann ist das ein Verlust einer sozialen Bindung, der negative Emotionen hervorruft.

Letztlich ist eine der wichtigsten Bindungen, eine, die als Gefäss für alle zu dienen scheint, die Bindung an ein ideales Selbst, dass wir mit der Zeit besser werden.

Als sich entwickelnde Menschen, als Wesen der Veränderung, bewegen wir uns dynamisch durch das Leben. Doch jene Veränderung kann entweder gut sein oder nicht, abhängig von unseren Werten. Wenn wir die Bindung an ein Leben verlieren, die uns das Gefühl gibt, uns auf ein idealeres Selbst zuzubewegen, in dem wir unseren Träumen nachgehen können, fühlt sich das sehr entmächtigend an.

Unsere Träume, die Dinge, über die wir nachdenken und die wir für uns und andere umsetzen wollen, offenbaren selbst diesen Drang zum Idealismus. Wir haben jedoch keine von der Realität unabhängigen Träume. Unsere Träume sind tatsächlich ein Produkt unserer Umwelt, da sich diese mit unserem Bewusstsein in Kontakt setzt.

Unser Potenzial als Seelen beginnt spirituell durch unsere Träume zu dämmern. Wenn wir daher das Gefühl haben, dass wir in einer Welt leben, in der unsere Träume nicht verwirklicht werden können, ist dies an sich ein negativer Kernglaube, der uns von unserer Bindung an ein ideales Leben abschneidet, ein Verlust der Bindung an die Zukunft. Das meine ich mit der idealen Selbst-Anbindung, die als Gefäss für andere dient. Die Art und Weise, wie wir unsere Bindung an ein ideales Selbst aufrechterhalten, besteht darin, dass wir uns an Menschen binden, die wir wertschätzen (diejenigen, die uns helfen können, unsere Träume zu verwirklichen), was selbst eine Anbindung an eine ideale Zukunft ist.

Leiden geschieht in diesem praktischen Sinn der psychologischen Anhaftung, wenn wir nicht wissen, wie wir diese grundlegenden Bedürfnisse erfüllen können. Und wenn wir die sogenannten Propheten und Mystiker von einst untersuchen, diejenigen, die das Leiden des Lebens transzendiert zu haben scheinen, taten dies fast alle, indem sie diese Kernbindungen durch eine spirituelle Philosophie verstärkten.

Jesus erkannte beispielsweise, dass er sozial an alle gebunden war, als er ein Himmelreich beschrieb, in dem alle Menschen, unabhängig von ihrem Charakter, Kinder des Göttlichen sind. Darüber hinaus verband er sich mit einer idealen Zukunft und einer idealen Vision des Selbst, indem er sich der Mission verpflichtete, die Seelen anderer zu heilen, indem er sie daran erinnerte, dass sie ebenfalls Kinder des Göttlichen sind. In diesem Sinne ist das Himmelreich die Erkenntnis, dass alle vom Göttlichen geliebt werden und sich in göttlicher Gemeinschaft mit allen anderen Wesen befinden.

Ob du an diese Behauptung glaubst oder nicht, solltest du in der Lage sein zu sehen, dass das Glaubenssystem von Jesus selbst ein Glaube ist, der fast unerschütterliche Bindungen erschafft. Diese Anbindungen waren für Jesus so stark, dass er in der Lage war, seine Feinde zu lieben und ihnen zu vergeben, selbst wenn sie versuchten, ihn zu töten. Er wurde nicht verbittert, rachsüchtig oder hasserfüllt, und das zeigt, dass seine Anbindung intakt war.

Somit, es ist ganz egal, ob du an die Geschichte mit Jesus glaubst oder nicht. Die praktische Tatsache, dass eine spirituelle Philosophie unerschütterliche Bindungen erschaffen kann und dies auch tut, hat sich in vielen Fällen des menschlichen Lebens als wahr erwiesen. Dies wird auch von der Wissenschaft anerkannt und in einer Studie beschrieben, in der die Kraft der Spiritualität zur Verleihung von psychologischer Belastbarkeit beschrieben wird.

Angesichts all dessen ist die Bildung der richtigen Bindungen die Schlüsselmethode für ein erfülltes Leben. Offensichtlich ist es keine gute Variante, uns in einer ko-abhängigen Weise aneinander binden. Ebenfalls ist es nicht hilfreich, toxische Bindungen zu missbrauchenden Menschen oder Situationen aufrechtzuerhalten. Wenn wir jedoch keinen Ersatz finden, werden die primitiveren Aspekte unserer Psychologie immer noch an uns gebunden sein. Das bedeutet, diese Technik erfordert, alles, was minderwertiger ist als die idealen Anbindungen durch besseres zu ersetzen. Der beste Rahmen, auf dem unsere sozialen Bindungen ruhen können, ist wohl ein Rahmen, der auf einer wahrheitsgemässen, dynamischen und lebendigen spirituellen Philosophie basiert. – Justin

Warum Bindungen der Schlüsselfaktor der menschlichen Gesundheit sind



Geschrieben von [Amanda Robins auf Psych Central](#)

Anbindung. Du hast davon gehört, oder? Wie können du und dein Partner eine bessere, erfüllendere Beziehung haben, indem ihr etwas über eure Bindungsstile lernt und wie sie ineinander greifen (oder eben auch nicht)?

Lies auch: [Wie Soziale Medien Paarbindungen, spirituelles Wachstum und liebevolle](#)

[Beziehungen verletzen: Warum es schwer ist, in der heutigen Welt Liebe zu finden](#)

Doch Bindung ist nicht nur etwas für die Romantischen unter uns.

Bindungen beeinflussen unser soziales und emotionales Wohlbefinden – unser Selbstvertrauen, unsere Fähigkeit, mit anderen Menschen auszukommen, sogar unsere Fähigkeit, einen Karriereweg zu erkennen.

Wie kann denn Bindung so bedeutsam sein?

Bindungen sind dazu gedacht, uns beim Überleben zu helfen

Sie helfen uns, mit unseren Bezugspersonen in Beziehung zu treten und stellen somit sicher, dass wir in der Nähe derjenigen bleiben, die uns ernähren, schützen und beruhigen können. Nicht nur das, darüber hinaus ruft unser Bindungsverhalten diese fürsorglichen Verhaltensweisen bei unseren Eltern hervor und hilft, eine dauerhafte Bindung zu erzeugen, die unsere frühe Entwicklung beeinflusst.

Kindheit und Bindung

Bevor wir geboren werden, nehmen wir bereits Informationen aus unserer Umwelt auf. Der mentale Zustand und das emotionale Wohlbefinden unserer Mutter haben einen grossen Einfluss auf unsere Entwicklung – bereits in diesem frühen Stadium.

Natürlich beeinflusst das körperliche Wohlbefinden der Mutter ebenfalls das heranwachsende Kind, doch wenn sie gestresst, ununterstützt oder ängstlich ist, beeinflusst dies ebenso die frühe Umwelt des Kindes durch die Anwesenheit von Stresshormonen im Blut, die die Plazentawand durchdringen.

Menschen mit einer Vorgeschichte voller unsicherer Bindungen werden im späteren Leben anfälliger für psychische Erkrankungen und andere Probleme sein.

Wir lernen durch unsere frühen Anbindungen, wer wir sind. Wir lernen auch, wie wir Beziehungen eingehen und was wir von Beziehungen erwarten können. Wenn wir in der Kindheit keine adäquate Spiegelung und Einstimmung erhalten, lernen wir nicht, uns selbst zu schätzen, und in manchen Fällen lernen wir vielleicht nie, wer wir überhaupt sind.

Wir werden nicht perfekt geformt geboren.

Unser Nervensystem und unser Gehirn entwickeln sich im Einklang mit unserer primären Bezugsperson (üblicherweise, jedoch nicht immer, unsere Mutter). Diese Beziehung erlaubt es uns, die Welt sicher zu erleben.

Während wir aufwachsen, lernen und erforschen wir, lernen uns selbst und unsere Umwelt kennen. Diese bedeutsame erfahrungsabhängige Entwicklung baut Strukturen und Pfade auf, die unser Wohlbefinden über unser gesamtes Leben hinweg beeinflussen. Doch manchmal verlaufen die Dinge nicht so gut. Unsere Mutter ist gestresst oder unpässlich, ängstlich oder allein gelassen, d.h. ununterstützt. In manchen Fällen mögen die Eltern eine Geschichte voller Traumata haben, die niemals aufgelöst wurde. Diese Faktoren beeinflussen alle die

Bindungsbeziehung. Je mehr wir als Säuglinge ignoriert, in unerwünschte Interaktionen gezwungen oder allein gelassen werden, um mit unserer Verzweiflung selbst klarzukommen, desto mehr verlieren wir uns.

Babys sind für die Stimmung und den mentalen Zustand ihrer Betreuungspersonen sehr sensibel.

Ein Elternteil mit einem ungelösten Trauma mag unwissentlich die intensiven Wirkungen übertragen, die mit dem Trauma verbunden ist, durch Augenkontakt, den Gesichtsausdruck und die Interaktionsmuster. Ein Kleinkind, das von jemandem mit einer Geschichte voller ungelöstem Trauma gezeugt wurde, wird den desorganisierenden Zuständen ausgeliefert sein. Diese werden für das sich entwickelnde Nervensystem viel zu heftig sein.

Je sensibler das Kind ist, desto mehr sind sie gefährdet. Frühgeborene sind besonders verwundbar.

Manchmal werden die Säuglinge und Kleinkinder lernen, mit diesen Zuständen umzugehen, indem sie sich von der Erfahrung abspalten, was später dazu führt, dass Dissoziation als Bewältigungsmechanismus eingesetzt wird. Da diese Erfahrungen häufig zu einem Zeitpunkt kommen, bevor wir der Sprache mächtig sind, werden sie nicht erinnert, sondern verbleiben bei uns, unser Selbstverständnis und unsere Fähigkeit beeinträchtigend, mit anderen in Beziehung zu treten. Wir werden manchmal mit einem empfundenen Gefühl in uns selbst zurückgelassen, „nicht liebenswert“ und voller anhaltendem, chronischen und unbewussten Scham zu sein.

Selbst wenn sich das schrecklich anhört, können reparative Erfahrungen der Bindung uns helfen, zu wachsen und unser Trauma aufzulösen. Diese Erfahrungen können durch Therapie zu uns kommen, jedoch können sie auch durch stabile, intime Beziehungen passieren, in denen wir uns sicher gehalten und genährt fühlen und uns selbst als würdig für Mitgefühl und Liebe erfahren können, vielleicht zum allerersten Mal.

Stille im Sturm-Editor: Warum haben wir das gepostet?

Psychologie ist das Studium der Natur des Geistes. Die Philosophie ist der Anwendung dieses Geistes im Leben. Beides ist von entscheidender Bedeutung, um Verständnis zu erlangen, da es sich um Aspekte des Selbst handelt. Alles, was du tust und erlebst, wird durch diese Tore des Seins gehen. Die vorhergehenden Informationen bieten einen Überblick über diese Selbsterkenntnis und geben Hinweise, um darüber nachzusinnen, dass die Menschen sich oftmals nicht die Zeit nehmen, nachzudenken. Mit der Entscheidung, Selbsterkenntnis zu erlangen, kann man zu sehen beginnen, wie sein eigenes Wesen funktioniert. Mit der Weisheit der Selbsterkenntnis erhält man die Werkzeuge, um sein Wesen und das Leben im Allgemeinen zu meistern und Ordnung ins Chaos zu bringen, indem man die Herausforderungen mit der Fähigkeit zum richtigen Handeln meistert. – Justin