



SPRUCH DER WOCHE "Sei kein Mensch, werde normal"

Dr. Wolf Büntig, Psychologe

Wer bin ich eigentlich wirklich?

Psychologe rät, sein eigenes Selbst wiederzuerkennen

Wie fühlt sich "normal" an? So, wie wir jetzt sind oder so, wie wir eigentlich gerne sein würden? So, wie uns die Normen und Zwänge der Gesellschaft gemacht haben oder so wie es die Natur für uns vorgesehen hatte.

Der bekannteste Vertreter der **humanistischen Psychologie** in Deutschland, Dr. Wolf Büntig, beklagt die Entfremdung der Menschen von ihrer Natur. Man identifiziere sich zu sehr mit seinen Rollen und habe vielerorts das Gespür, für "normalein" verloren. "Indem wir uns mit Idealbildern aus der Vergangenheit identifizieren und daran festhalten, entfremdern wir uns von unserem Wesen und verkümmern zu Darstellern, die an der Sehnsucht nach der Verwirklichung unseres eigentlichen Wesens leiden", schreibt Dr. Büntig in einem Fachartikel. Nur wer das normierte Verhalten durchschaue und überwinde, für den bestünde die Chance, zu einer autonomen Person zu reifen.

Der Mensch, so Dr. Büntig bei einem Vortrag in Regensburg, werde mit einem "enormen Potential zum Menschsein" geboren, doch was nicht durch Erleben bestätigt wird, das verkümmere. "Menschen werden als Originale geboren und sterben als Kopie", sagt der Psychologe und spricht von "**Normopathie**". Davon Betroffene versuchen zwanghaft, sich an vermeintlich vorge-

gebene Regeln zu halten und sind bemüht, möglichst normal zu sein, woran sie krank werden. Erst wenn sie tot sind, komme das Wahre ihrer Natur zum Tragen und mache sie schön.

Unter der immer häufiger diagnostizierten Depression versteht man das "Wegdrücken" von Gefühlen, die Affektkontrolle, das ewige sich immer wieder Zusammenreißen. Besser ist es sich gehen zu lassen und zwar auf das zu, was uns nährt und nützt und weg von dem was zerrt und schadet

Laut Dr. Büntig hat der Mensch ein ausgeprägtes „Potenzial“ in Richtung Gesundheit und Lebendigkeit, genauso aber auch Bedürftigkeit nach „Bezug/Beziehung“. Sind frühe oder aktuelle Beziehungen (Eltern, Autoritäten, Partner) gestört, wird das Potenzial zur Gesundheit überdeckt. Ergo: „gestörte Beziehungen“ können krank machen, intakte stärken die Gesundheit.

"Der Königsweg zur Gesundheit ist, wieder fühlen zu lernen, in uns hinein zu horchen - hören, was uns bewegt. Wieder sprechen, sich ausdrücken, nicht wegdrücken. Uns wieder erlauben, Mitgefühl zu zeigen", zitiert die Mittelbayerische Zeitung Dr. Büntig. "Mischen Sie sich unter Gesunde. Gesundheit ist ansteckend."

BUCHTIPP DER WOCHE



Wer bin ich - und wenn ja wie viele?

"Wenn Sie dieses Buch lesen, haben Sie den ersten Schritt auf dem Weg zum Glück schon getan. [...] Dieses Buch ist unverzichtbar." (Elke Heidenreich)

IMPRESSUM

Newsletter der Privatpraxis
Dr. med. Siegfried Burger
im Vitalzentrum Schwandorf
Schwimmbadstr. 9
92421 Schwandorf

Tel.: (09431) 410 20
Fax: (09431) 410 219
Mail: dialog@doc-burger.de
Web: www.doc-burger.de

Newsletter 15/10
4. Jahrgang
21. Juli 2010
Fotos: Lisa Schwarz/
pixelio.de
amazon.de