

Glaube kann als Resilienzfaktor dienen!

These 4 *Gebet – Kontemplation - Achtsamkeit*

Über geistlichen Heilungsprozessen steht oft die Einladung, im Gebet und in der Stille die Begegnung mit Gott zu suchen.

Es ist jedoch einzelfallabhängig, ob und inwieweit Gebet oder spirituelle Übungen zu einer Stütze und Ressource werden können.

Das stille Sitzen im kontemplativen Gebet, das Wiederholen einer Mantra, das achtsame Atmen, das langsame Beten „lieber“ Psalmen und Gebetstexte, die Anbetung vor einem sonst wichtigen religiösen Symbol oder Bild... all diese versprechen eine Rückkehr zur inneren Ruhe, ein Finden des „Seelenfriedens“ bzw. wohltuenden Trostes.

ABER: Die Stille beim (kontemplativen) Gebet und auch Achtsamkeitsübungen können die psychische Instabilität vertiefen oder eine Dysregulation auslösen. Dagegen scheinen vorgegebene Strukturen wie z.B. beim Rosenkranzgebet, Jesusgebet oder der Stundenliturgie der traumatisierten Person helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben.