

Depersonalisation (und Derealisation) in der HGM heilen

Depersonalisation (Dp) ist eine wundersame Emotion und Störung. In der Dp fühlst du dich leer, fremd, unwirklich, gelähmt, nicht ganz da, verlassen, isoliert und vieles mehr. Dp kann dich völlig invalid machen, mit schlimmstem körperlichem Unwohl-Sein und Brain-Fog. Aber es lohnt sich auch, mildere Manifestationen der Dp abzuschwächen. Dp kommt ziemlich häufig vor. Da es bis jetzt aber kaum eine Therapie für Dp gab, hat sich die Medizin nicht für Dp interessiert. Zur Behandlung der Dp trifft in der HGM Hypnose (H) besonders passend auf Gefühlsregulation (G) und Meditation (M).

Die HGM dringt tief in Emotionen ein, will ihre Mechanismen verstehen, sie abschwächen und ihr den richtigen Platz im Innern zuweisen. Hypnose allein gelingt es nicht, so direkt und differenziert auf eine Emotion einzugehen. Bei Dp ist dies besonders wichtig, so vielfältig, zäh und wandelbar wie Dp sich manifestiert. Da hilft auch ein Erfahrungsschatz mittels HGM, wie er bei der Meditation einfacherer Emotionen erworben wurde.

Dp ist eine existentielle Emotion, die sich philosophisch, wie die östlichen Meditationen, mit Sinn von Leben und Tod befasst. Die HGM erschliesst über die Bereiche Ich-Stärke und Intentionen (=Absicht, Vorhaben) die existentielle Seite der Dp, die jedoch beide Bereiche in den Abgrund der Unvollständigkeit wirft, und in der HGM lernen sie wieder zu fliegen wie der Phönix aus der Asche. Nebenbei bemerkt: Das linke Bild erschliesst die Ich-Stärkung der rechten Hirnhälfte, die eher nach innen gerichtet ist. Und das rechte Bild bedient die linke Hirnhälfte, welche nach aussen gerichtet die eigenen Vorhaben in Welt hinaus bringen soll.

Die klassische Hypnose wäre für die Therapie der Dp prädestiniert, da Hypnose und Dp dissoziative Phänomene sind; das Trauma von längeren emotionalen Vernachlässigungen steht am Anfang der Dp. Einfach ausgedrückt: Schlechte Dissoziation (z. B. Flashbacks) mit guter hypnotischer Dissoziation heilen! Doch die klassische Hypnose ist mit den multiplen Dissoziationen der Dp überfordert, während die HGM diese vielfachen "Unterbrechungen" so aufnimmt, dass sie von ihnen nicht verstrickt wird.

Milton Erickson hat sich, ohne den Namen "Dp" zu gebrauchen, mittels einer besonderen Therapieform mit der Dp erfolgreich auseinander gesetzt: der "Februarman" hieß dieser, von dem gesagt wurde, dass nur Erickson diesen Ansatz bewältigen kann. Das war ja auch der Grund, dass ich auf die einfacher zu handhabende und hoffentlich genauso wirksame HGM gestoßen bin. Der "Februarman" zielt auf die Schaffung einer neuen Identität. Identität geht in der Dp ebenfalls verloren. Im Februarman-Buch hieß es von einer Zeitzeugin, es gab bei der Patientin unglaubliche Feindseligkeit gegenüber ihrer Ursprungsfamilie. Erickson führte das teilweise auf kindliche Missverständnisse zurück. Was auch immer stimmt, eine Eifersuchtsproblematik stand im Zentrum der Lebensgeschichte dieser Patientin.

Ich habe gelernt, dass unbewältigbare heftige Emotionen am Anfang der Dp stehen - heftigste Eifersucht ist da ein gutes Beispiel dafür, mit all den Abgründen von Verrat, Verlust und Aggression.

Dazu kommt das feindselige Übelnehmen - diese heftigen Emotionen werden von der Dp dann immer stärker verschleiert.

Die Geschichte "HGM und Dp" ist noch jung, hört dich hinein in die ersten Podcasts auf openSpotify:

<https://open.spotify.com/episode/6Hn1RIZ4CYnnKsVIQDJGJt?si=zEhFGfyqSka3MVgt5mfi9Q>

(Wichtige Vorbemerkung: Die hier meditierte, heftige Depersonalisation macht verborgene Ursachen bei der weitverbreiteten, "gewöhnlichen" Selbst-Entfremdung sichtbar. Das Verschwinden der "leichten" Entfremdung macht dein Leben erfüllender, Dank deiner nun erkennbaren Projekte, die sich im Aussen auch einfacher verwirklichen lassen, wenn du bei dir selbst bist. Dp fungiert so als Türöffner der Authentizität! Dein verpasstes und vermisstes Leben meldet sich zurück! Das Sanieren der Dp energetisiert auch die Regulation der bekannteren Emotionen und vereinfacht die Genesung einer Traumatisierung, Angststörung, Depression, Zwänge oder Essstörung.

Meditiere bitte die heftigen Mechanismen der Dp zum Wohle der Geborgenheit bei dir selbst.)