



Ressort: Kunst, Kultur und Musik

## "Trauma endlich überwinden" als Verheißung

Wien, 04.08.2025 [ENA]

Der Bestseller der deutschen Psychologin und Traumatherapeutin Dr. Aylin Thiel "Trauma endlich überwinden: Finde die Lebensfreude, die du verdienst - Schritt für Schritt zur eigenen Heilung" zeigt einmal mehr, wie sehr die "Verheißungen" der Psychologie immer wieder neue Generationen ansprechen, die, wie schon in den bewegten 60er Jahren, auf mehr Lebensfreude hoffen, ohne dem ewigen Wechselbad von Lust und Unlust.

Die Psychologie erklärt gerne diesen menschlichen Urzustand als Kindheitstrauma und Dr. Aylin Thiel tut das in ihrem Buch äußerst ausführlich und lässt keinen Zweifel darüber, dass Trauma als "Entwicklungs-trauma" allgegenwärtig ist und den Betroffenen wie ein schwerer Stein auf der Seele liegt, der nur allzu oft die Sicht auf die Leichtigkeit und Schönheit des Lebens verstellt. Damit ist das alte Thema "Seele", über das die Philosophie und Religion schon immer nachdachte, auch in unserer Zeit äußerst aktuell und zeigt, wie sehr die Sehnsucht nach Befreiung von der Last traumatischer seelischer Vorgänge, die das Wollen, Fühlen oder Denken betreffen, noch immer vorherrschend sind.

Wenigstens sieht die Autorin das tiefere Verständnis seelische Traumata als therapeutische Möglichkeit und beschreibt sehr ausführlich, wie durch eine Analyse eine Distanz zum Trauma entwickelt werden kann und damit die Voraussetzung gegeben ist, das Trauma zu verstehen, anzunehmen und zu heilen. Aber der Weg zur Selbstanalyse und Heilung, die das Buch vorgibt zu kennen und mit Fragebögen und Übungen unterstützt, ist natürlich nicht so einfach, weil das Urtrauma der Menschheit die Repression der infantilen Sexualität ist, wie Freud so überzeugend in seinem Buch "Sexualleben" gezeigt hat. Nun ist es aber gerade diese Repression mit ihren neurotischen Auswirkungen, die uns durch Sublimierung der Sexualität überhaupt erst zum Menschen macht.

[Bericht online lesen:](#)

[https://mighty-images.en-a.eu/kunst\\_kultur\\_und\\_musik/trauma\\_endlich\\_ueberwinden\\_als\\_verheissung-91927/](https://mighty-images.en-a.eu/kunst_kultur_und_musik/trauma_endlich_ueberwinden_als_verheissung-91927/)

Redaktion und Verantwortlichkeit:

V.i.S.d.P. und gem. § 6 MDSStV: Dr.Schura Euler Cook

**Redaktioneller Programmdienst:  
European News Agency**

Annette-Kolb-Str. 16  
D-85055 Ingolstadt  
Telefon: +49 (0) 841-951. 99.660  
Telefax: +49 (0) 841-951. 99.661  
Email: [contact@european-news-agency.com](mailto:contact@european-news-agency.com)  
Internet: [european-news-agency.com](http://european-news-agency.com)

**Haftungsausschluss:**

Der Herausgeber übernimmt keine Haftung für die Richtigkeit oder Vollständigkeit der veröffentlichten Meldung, sondern stellt lediglich den Speicherplatz für die Bereitstellung und den Zugriff auf Inhalte Dritter zur Verfügung. Für den Inhalt der Meldung ist der allein jeweilige Autor verantwortlich.