



**Selbstheilkraft**  
Macht Euch auf den Weg

## Katharsis: Reinigungsdienst und Pflege für die Seele

Es ist ja nicht so, dass wir ständig etwas zu reinigen oder zu bereinigen haben. Keineswegs. Manche Menschen sind sogar innerlich fortwährend „glasklar und streifenfrei“, da sie entweder ständig aufräumen und zur richtigen Zeit, am richtigen Ort ihre Frustration ablassen können, oder weil sie aufgehört haben, sich frustrieren zu lassen, oder zumindest Frustrationen zu reduzieren und zu vermeiden.

Das geht halt nicht immer, und oft ist es auch so, dass wir manchmal erst Stunden oder Tage später begreifen was uns widerfahren ist. Dann schlägt der Frust gleich doppelt zu, weil wir enttäuscht sind, so lange gebraucht zu haben, die verletzende Situation als solche zu erkennen, und weil wir den Ärger runtergeschluckt haben, der Harmonie zu Liebe, oder aus „falscher“ Höflichkeit. Manchmal geschieht das auch, weil keine Abwehrkräfte mehr vorhanden sind.

In der Regel schaffen wir es unsere Ärgernisse loszuwerden indem wir sie anderen Menschen unmittelbar erzählen, aber es gibt Unstimmigkeiten die schon länger anstehen und in uns wie leiser Donner grollen. Dieser Groll ist auf Dauer ungesund. Er muss raus, genauso wie Ärger und Traurigkeit, indem Sie jemand Anderem, mit neutraler Position, davon erzählen. Dafür stehe ich Ihnen sehr gerne zur Verfügung. Diskretion ist für mich ein philosophisches Gebot.

**Katharsis (Reinigung) nannten es die Griechen, es wirkt „wahre Wunder“ Frust, Traurigkeit, Gefühle der Sinnlosigkeit abzulassen, um wieder frei atmen zu können, und um Platz zu machen für eine distanzierte Sicht auf die Ärgernisse, die sich im Nachhinein meistens als sehr lehrreich entpuppen. Jedenfalls werden Sie merken um wie viel leichter und kraftvoller Sie sich anschließend fühlen und unter Umständen können Sie dann sogar herzhaft darüber lachen.**

Als praktische Philosophin betrachte ich Sie, im Gegensatz zur Psychotherapie, nicht als Klient\_in, sondern als Mitmensch auf gleicher Augenhöhe, das heißt frei von Bewertungen, Analysen, und Methoden. Meine Gabe ist es, Ihnen die volle Aufmerksamkeit zu schenken, mit dem Herzen zuzuhören und damit ein Stück Ihres „Felsens“ (was Sie bedrückt) mit- und abzutragen.



### **Kontaktaufnahme:**

Mag. Dr. Irmgard Cornelia Klammer

Mobil: 0660 84 77 200, [klammer@r2-wien.at](mailto:klammer@r2-wien.at), [www.r2-wien.at](http://www.r2-wien.at)

Stundensatz: Eine Spende in Höhe von 39 Euro an den Verein Artes Liberales, mit Sitz im R2 – Philosophische Werkstatt & Atelier-Galerie, 1070 Wien, Lindengasse 61-63/2/R2.