

Gesundheitsnetz Währing
Vortrag 12.1.2010
Amtshaus Währing

Ich muss mir doch von mir nicht alles gefallen lassen
(Viktor Frankl)

Das letzte Mal war ja das Thema „Die Fülle des Lebens“ und ich möchte heute den roten Faden weiter legen und Sie einladen, uns noch genauer damit zu befassen, wie gehe ich eigentlich mit mir um? Wie liebevoll- bzw. lieblos bin ich mir gegenüber, wie verhindere ich selbst in die Fülle des Lebens zu kommen, wie kann ich mir die nötige Selbstachtung, Selbstakzeptanz und Toleranz zugestehen, was brauche ich um sie mir als selbstverständliche Voraussetzung zu genehmigen. Ich habe in meinem letzten Vortrag versucht das, was die Bibel, die Psychotherapie ja auch die Neurobiologie unter der Fülle des Lebens versteht, mit Ihnen zu erläutern vom Beginn eines Menschenlebens an, bis zu seinem Ende. Heute möchte ich dieses Thema noch unter einem anderen Aspekt betrachten und stelle einen Ausspruch von Albert Schweitzer diesen Überlegungen voran:

Das große Geheimnis ist es, als unverbraucher Mensch durchs Leben zu gehen. Solches vermag, wer nicht mit den Tatsachen rechnet, sondern in allen Erlebnissen auf sich selbst zurückgeworfen wird und den letzten Grund der Dinge in sich sucht.

Was meint Albert Schweitzer mit diesem etwas kryptischen Ausspruch? Ich denke, er meint, dass man sich nicht zu sehr der Welt überlassen, sich nicht zu sehr einem Sicherheitsdenken verschreiben sollte, sondern sich immer wieder darum zu bemühen hat sich auf sich selbst zu besinnen, sich selbst ehrlich zu begegnen, sich mit sich immer wieder auf's Neue auseinander zu setzen, was voraussetzt, dass man sich selbst sehr ernst nehmen muss, was nur möglich ist, wenn man sich selbst ein Stück weit respekt- und achtungsvoll wahrnimmt. Was heißt das nun, sich nicht zu sehr der Welt überlassen, immerhin leben wir in ihr, müssen uns darin tagtäglich bewähren, und uns in ihr zurechtfinden, uns auch anpassen, wenn wir in ihr überleben wollen.

Nun, das tun wir ja auch, aber wir leben in einer Welt der Polarität. Jedes Für hat sein Wider, jeder Vorteil einen Nachteil. Wie trifft man die richtigen Entscheidungen, was ist tatsächlich gut für jeden von uns? Woran orientiere ich mich, oder an wem? Unendlich viele Meinungen und Beeinflussungen strömen täglich auf uns Menschen ein. Die Welt ist voller Bedrohungen seit sie existiert. Wie sehr sind wir gefährdet uns von ihnen gefangen nehmen zu lassen. Wie können wir konstruktiv damit umgehen um uns nicht zu verschleißen, oder zu verbrauchen, wie Albert Schweitzer es formuliert.

Ich möchte Sie einladen mit mir auf die Suche zu gehen, wie es uns gelingen kann, uns trotz dieser Tatsachen der Fülle des Lebens zu widmen, dahin unsere Aufmerksamkeit zu lenken, mit wachen Sinnen, Tatsachen nicht verdrängend und es möglich wird, uns nicht vor den vielen Bedrohungen zu fürchten, sondern sie mit unseren Ressourcen zu meistern.

1933 hat der amerikanische Präsident Franklin Roosevelt bei seiner Angelobung angesichts der großen Bedrohungen die nicht mehr übersehen werden konnten, und sich ja dann auch als entsetzliche Realität dokumentiert haben bei seiner Angelobung gesagt: „Wir haben nichts zu fürchten, als die Furcht selbst“.

Wir haben heute den 12. Jänner. Das neue Jahr ist noch keine 2 Wochen alt. „Das Jahr ist klein und liegt noch in der Wiege und ist doch hunderttausend Jahre alt; träumt es vom Frieden, oder träumt's vom Kriege usw., so steht es u.a. in Erich Kästner's Jännergedicht. Aber was hat uns das alte Jahr u.a. hinterlassen? Was nehmen wir zwangsläufig mit? Die

Angst vor dem Klimakollaps, die Klimakonferenz war ja gerade im letzten Monat und hat ja die Erwartungen nicht erfüllt, und damit wieder neue Ängste geschürt. Die Angst vor den verschiedenen Formen der Grippe, der Weltwirtschaftskrise, was passiert am Ende des Mayakalenders? Und und und..... bis in unseren kleinen Alltag geht die Angst um. Eine Furcht jagt die andere. Ich könnte den ganzen Abend damit füllen. Und wie vielfach ist sie von den verschiedenen Medien manipuliert und wir folgen willig. **Muss ich mir das von mir gefallen lassen, hier mit zu spielen, mich mitreißen und verschrecken zu lassen?** Wir können die Bedrohungen auch als Chance begreifen, den Spieß umdrehen. Wie viel Kreativität entsteht gerade aus Krisen, Chance und Krise haben in China dasselbe Zeichen, wie viel Sicherheit können wir trotzdem daraus gewinnen. Wie kann es uns gelingen uns dennoch sich dieser Erde zu erfreuen, die Fülle des Lebens für uns entdecken, sie in Anspruch nehmen und so zu zufriedenen, fröhlichen und ausgeglichenen Menschen zu werden, es zu sein und trotz aller Unsicherheiten auch zu bleiben.

Ich möchte Sie einladen mit mir die verschiedenen Bedrohungen und damit verbundenen Ängste an zu schauen, die uns in unserer Entwicklung zum Menschsein begegnen um sie zu erkennen und zu verwandeln, damit wir uns nicht mehr so ausgeliefert fühlen müssen.

Zu diesem Zweck müssen wir wieder den Anteil des kleinen Kindes in uns entdecken.

Als Systemikerin, die ich ja unsere Persönlichkeit als kompaktes und sehr gut gedachtes System betrachte, erlebe, dass unsere Persönlichkeit ausgeglichen und mit sich und der Welt zufrieden in sich ruhen kann, aber deutlich auf verschiedene Art und Weise dokumentiert, wenn unser System aus verschiedenen Gründen aus der Ökologie gefallen ist. Dann kommen diese Menschen meist zu uns. Zum Beispiel durch verschiedene negative Gefühle, oder Krankheiten. Experten schätzen, so habe ich es vor einiger Zeit in einer Tageszeitung gelesen, dass rund 78% aller körperlichen Beschwerden keinen organischen Ursprung haben. Die Seele nützt den Körper, bzw. seine Organe als Sprachrohr. Auslöser sind nicht selten seelische Probleme, wobei die **Ängste** eine sehr große Rolle spielen.

Schauen wir einmal **in** unser System als kleines Kind- und heutiger Erwachsener.

In uns lebt noch immer ein kleines Kind. Welche Voraussetzungen hat es bekommen in der jeweiligen Entwicklungsphase, wie satt ist es geworden, wie sehr wurden seine Grundbedürfnisse gestillt? In jeder Phase benötigt es Liebe, Anerkennung, Wertschätzung, angesehen sein, wahrgenommen sein. Die Fülle muss ihm von Anbeginn zur Verfügung stehen in der jeweils nötigen Dosierung und Form und sie wäre ja auch zur Genüge vorhanden.

Aber warum gibt es dann so viele unglückliche Erwachsene, verzweifelte Menschen, Menschen mit so wenig Selbstachtung und Selbstakzeptanz warum gibt es soviel Aggression bis hin zu Gewalt und Hass? Warum gibt es so viele Ängste, z.B. vor den verschiedenen Bedrohungen der Welt, vor dem Alleinsein, der Leere, warum quälen sich Menschen so und laufen letztlich vor sich selber davon? Warum gibt es so unendlich viele Abhängigkeiten, ob Alkohol, Arbeit, Nikotin, Sex usw. Warum benötigen Menschen soviel von außen, wo es doch so große innere Schätze zu beheben gäbe.

Wie kommt das? Wir haben auf unserem Erdball sehr viel erreicht im Laufe seiner Entwicklung, haben großartige Fortschritte innerhalb kürzester Zeit gemacht, aber wie sehr haben wir uns darin verloren, es sieht so aus, als hätten wir uns bei dieser Art von Fülle von uns selbst getrennt. Aber wie passiert so etwas und was ist damit gemeint? In der systemischen Familientherapie, die ja, wie schon gesagt, mit den verschiedenen Anteilen des Systems „Mensch“ arbeitet und dem Erwachsenen das innere kleine Kind gegenüberstellt, erlebt man sehr viel „Kinderelend“ in der Praxis. Kinder, die sich, um die Fülle des Lebens wissend, um diese betrogen fühlen, sich nie erkannt erlebt haben, in ihrem wahren Sein nie wahrgenommen wurden, sich dadurch natürlich auch nicht als wertgeschätzt sehen können, ihre Grundbedürfnisse nicht ausreichend gestillt bekamen, reagieren sehr verzweifelt darauf. Natürlich fühlen sie sich dann Bedrohungen und den damit verbundenen Ängsten dieser Welt

noch viel mehr ausgeliefert, denn sie benötigen ja ein wesentlich größeres Maß an Sicherheit. Kinder wollen, dass es ihnen gut geht, und dass sie das bekommen, was sie für ihre Entwicklung benötigen, weil sie spüren, dass es für sie lebensnotwendig ist, daher fordern sie unter Umständen ein ganzes Leben lang das ein, was sie nur teils, oder nie bekommen haben, oder ihnen wieder abhanden gekommen ist und sie tun es mit dem gehörigen Nachdruck. Laut, wütend, tobend, so wie Kinder das eben tun. Sie drücken einfach ihre Gefühle aus. Das geschieht vielfach auf der unbewussten Ebene, denn es ist ja der bedürftige Kinderanteil in uns, der stark und gesund nicht aufhört zu hoffen, dass er es noch nachgereicht bekommt, damit sich dieser Anteil dann gut in die Gesamtpersönlichkeit integrieren kann und dem Erwachsenen dadurch in seiner Persönlichkeitsentwicklung unterstützt.

Was auch gut sichtbar ist, sind die verschiedenen Kompensationsmechanismen, die die kleinen Kinderanteile in uns einsetzen um die verschiedenen Verluste ausgleichen zu können und da wären wir wieder bei den Süchten angelangt. Die Biographie des kleinen Kindes prägt und gestaltet die des Erwachsenen mit. Es sind die Versuche des **gesunden Anteils** um mit den Defiziten zu recht zu kommen, sie sind leider oftmals nur nicht **konstruktiv**. Das gilt es zu unterscheiden.

Ich möchte gerne auf eine Form des Ausgleichs etwas näher eingehen. Interessant war für mich nämlich, dass mir eine Sängerin, die auf einem großen Clubschiff engagiert war, erzählte, was sie dort singen musste. Es war nicht Jazz, was sie gelernt hatte, sondern Schlager, die sich die Gäste wünschten, deren Texte seltsamerweise genau die Themen beinhalteten, die die Menschen zu mir in Psychotherapie bringen. Wie ist so etwas möglich? Wo der Slogan dieser Kreuzfahrten doch heißt, die Sorgen zu Hause zu lassen, sich zu verwöhnen und das Leben in Fülle genießen. Aber was passiert? Die kleinen inneren Kinder sind natürlich mit an Bord. Und sie lassen sich nicht abhalten, eben hier auf eine vielleicht entspanntere Art und Weise auf ihre Bedürftigkeiten aufmerksam zu machen. Ich habe einige dieser Texte dann einer genaueren Betrachtung unterzogen und festgestellt, dass es sich genau um viele Nöte verletzter kleiner Kinder handelt, zu denen hier im Urlaub ausgiebig getanz und gesungen wurden. Und die junge Sängerin musste sie, so hat sie es mir erzählt, unzählige Male wiederholen. Ich möchte sie hier gerne anhand von den Liedern, die besonders oft auf der Wunschliste waren, aus dem Blickwinkel Clubschiffatmosphäre via psychotherapeutische Praxis betrachten.

Da gibt es den besonders bekannten Song von Andrea Berg, den viele von Ihnen sicher kennen: „Du hast mich tausend mal belogen“. Ich erspare Ihnen, es Ihnen vor zu singen, aber den Inhalt möchte ich gerne mit Ihnen durchgehen.

Was macht dieses Lied so populär? Warum sind so viele Menschen davon berührt. Was spricht sie hier so an? Welche Saite in den HörerInnen beginnt hier zu klingen? Ich werde versuchen, es anhand dieses Textes heraus zu finden. (Lesen.....)

Text.....

Sehen Sie, und das erlebe ich oft in meiner Arbeit. Nur wird da nicht gesungen, sondern bitterlich geweint. „Zigmal werde ich belogen, er verspricht und hält nichts, er sagt sich an, kommt aber dann nicht, hat keine Zeit, will seine Freiheit nicht verlieren, aber mich auch nicht. Er nimmt mich überhaupt in meinen Gefühlen nicht wahr. Ich darf ihn nicht fragen, wann er wieder kommt, da fühlt er sich gleich eingesperrt usw. und hat nur tausend Ausreden im Kopf.“ So höre ich es in meinem Arbeitszimmer, so ähnlich hören es die Gäste am Schiff. Was geschieht denn in solchen Geschichten?

Hier ist jemand, von dem ich mir ein Stück Himmel verspreche, der sich mir aber immer wieder entzieht und damit auch das, was ich liebe und brauche und es mir, so wie es ihm passt wieder gibt oder nimmt. Es ist offensichtlich etwas für mich existenzielles, z. B. das Gefühl geliebt zu werden, wichtig zu sein, ein Stück der Fülle des Lebens, ohne das ich glaube nicht sein zu können und darum kann ich nicht loslassen und lasse mich immer wieder aufs neue verletzen und quälen. Hier ist ein innerer verletzter Kindanteil an ein anderes kleines

verwundetes Kind geraten, das gelernt hat sich zu schützen, indem es unverbindlich bleibt, sich nicht wirklich auf eine Beziehung einlassen kann und so zerstörerisch agiert und letztlich ein Stück von sich abgeschnitten bleibt. Beide haben offensichtlich die Erfahrung mit einer gewissen Unverbindlichkeit in ihren Systemen erlebt, das sie auf diese Weise auflösen möchten und haben unterschiedliche Strategien damit umzugehen, das ist es auch, was sie letztlich miteinander verbindet. Es ist ein Teufelskreis, aus dem man nur sehr schwer aussteigen kann, weil man Angst hat, das wenige das man vice versa bekommt, auch noch zu verlieren. Die Popularität der Interpretin als auch dieses Lied dokumentieren, wie viele Menschen sich mit diesen Gefühlen identifizieren können. Man müsste jeden einzelnen fragen: **„Wie lange lasse ich mir so eine Situation von mir noch gefallen? Wann erkenne ich und wann steige ich endlich aus?“**

Ein anderer Schlager, ebenfalls von Andrea Berg gesungen und ebenfalls sehr bekannt, hat das Thema „Gefühle haben Schweigepflicht“..... Von welchen Ängsten spricht hier der Text? Von der Angst zurückgewiesen zu werden, wenn ich meine Gefühle zeige mach ich mich vielleicht lächerlich. Ich bin nicht liebenswert genug, sodass man mich auch lieben kann. Wenn ich sie nicht zeige, kann mir nichts passieren. Aber wie soll der Andere dann wissen, wie´s in mir aussieht. Über die Körpersprache bekommt er es ja doch mitgeteilt, und so bekommt der andere eine doppelte Botschaft, die nur bestenfalls einen Krampf erzeugt. Wie viele innere kleine Kinder erkennen sich in diesem Lied wieder. In meiner Generation war es Pflicht, Gefühle nicht zu zeigen. Es war ein Zeichen von Größe. Aber wir sind nun einmal von unseren Gefühlen bestimmt, sie nicht zu zeigen, erzeugt auch ein Gefühl. **Muss ich mir so einen Krampf von mir gefallen lassen, darf ich endlich erkennen was da läuft, damit ich eine bessere Strategie entwickeln kann?** Sicher sind wir alle vorsichtig, aber er hat sie schon tausendmal berührt, so singt sie. Dass solche Lieder so einschlagen beim Publikum hat sehr wohl damit zu tun, dass tiefere Schichten der Persönlichkeit angerührt werden, und dass hat mit unserer Kindheit zu tun, auch wenn die Sängerin das mit viel Schmiss und Augenzwinkern singt.

Noch ein weiteres Lied war täglich auf dem Plan: „ Und heut abend hab ich Kopfweh“. Wir schauen uns den Text ganz einfach einmal an:

Lesen.....

Was sagt dieser Text aus? Solche Worte höre ich sehr oft von verbitterten Frauen, die zu mir kommen. Es ist ein sehr häufiges Thema. Wer bin ich, wofür hält er mich? Wie empfinde ich mich durch so ein Verhalten? Warum werde ich nicht mehr von ihm wahrgenommen und wertgeschätzt, warum bin ich von ihm nicht mehr angesehen. Wie werde ich von ihm wahrgenommen, werde ich das überhaupt noch? Ja ein wenig. Warum ist es jetzt anders? Bin ich nichts mehr wert, weil er mich jetzt hat. Bin ich nicht mehr liebenswert, nur weil ich ihm meine Liebe schenke und mit ihm zusammen leben will? Hat mich das verändert? Ok, ich räche mich, auch wenn ich mich um einen schönen Abend bringe. Wir können ja so ein Ping-Pong Spiel betreiben. Aber was hat dann so eine Beziehung noch für einen Sinn? Immer wieder erleben sich Menschen in ihren Beziehungen so wie in diesem Lied. **Muss ich mir das auf die Dauer von mir gefallen lassen, dass man mich so behandelt und dass ich das mit mir erlaube?** Denn es gibt leider genug Partner/Partnerinn die finden, es genügt, wenn ich dich liebe, ich muss es dir nicht sagen und es auch nicht leben. Es gibt ja diesen Spruch von einem Mann, der von seiner Frau gefragt wurde, ob ihm das Essen schmeckt und er gesagt, solange er sich nicht beschwert, heißt das ja. Aber Beziehung ist etwas Lebendiges, das genährt werden muss, egal um welche es sich handelt. Viele Kinder sind immer neben her gelaufen, das war meist früher so, man musste arbeiten um zu leben und zu überleben und Kinder hatten an sich keinen besonderen Wert, obwohl man sie natürlich liebte und das haben sie schon gespürt, aber es wurde ihnen nie gezeigt, und waren sich daher nicht immer sicher,

wie wichtig sie sind, wie liebenswert sie auch ohne Leistung sind. Leider kann ich meist nur das weitergeben, was ich selbst bekommen habe und das ist manchmal zuwenig, das hält dann der Partner, die Partnerin nicht aus und es kann dann passieren, dass sich so eine Partnerschaft auf Dauer nicht halten lässt und ich wiederum erleben muss, nicht liebenswert genug zu sein, weil man dann nämlich verlassen wird. Gerade von einigen Wochen erlebte ich so ein Drama bei einem Paar.

Noch ein Lied, das auf dem Schiff jeden Tag mehrmals gesungen werden musste. Es schauderte die junge Sängerin als sie es mir erzählte. Ich denke Sie kennen es inzwischen alle. D.J. Ötzis „Ein Stern der deinen Namen trägt“ . Hier ist eher einmal das Gegenteil der Fall. „Schau wie ich dich wahrnehme, wie teuer du mir bist, wie dankbar ich für dich bin, wie schön es ist, dich um mich zu haben usw., Gott ich danke Dir dafür, dass du mir diesen Menschen gegeben hast, und ich schenke dir, meine Liebste, dafür den schönsten Stern am Himmel und kröne ihn mit deinem Namen Der Text ist von Nick P. der angeblich seiner Frau so einen Stern gekauft hat, das kann man scheinbar nämlich, wie ich hörte ist er aber schon wieder von ihr geschieden. Aber er hat diesen Song dann verfasst, der von DJ Ötzi dann so bekannt gemacht wurde.

Aber warum ist dieses Lied bei so vielen Menschen so beliebt? Wochenlang an erster Stelle in den Hitparaden. Ich glaube er singt stellvertretend für viele Eheleute. Denn in wie vielen Ehen gibt es eigentlich das gelebte Gefühl der Dankbarkeit. Wie selbstverständlich scheint doch alles. Ein Bekannter sagte einmal zu seiner Freundin, „freundlich ist man nur zu Fremden“, ich habe es mit meinen eigenen Ohren gehört. In meinem letzten Urlaub konnte ich mehrfach beobachten, dass, wenn ein Partner dem anderen etwas vom Buffet mitgebracht hat, ich nie ein „Danke schön“ hören konnte. Es war selbstverständlich. Ich hatte auch nicht unbedingt den Eindruck, dass es dem anderen so abgegangen wäre. Aber Gesetz den Fall, es käme z.B. ein Mann und sagte zu so einer Frau, oder umgekehrt: Vielen Dank, wie schön ist soviel Aufmerksamkeit, es ist wunderbar, so jemanden zu erleben,dann weiß er wovon er/sie die nächste Zeit träumen wird. Denn das trifft in unser Inneres, tut uns gut, weil es zur Lebensfülle einfach dazu gehört. Warum gibt es so wenig Intimität in unseren Beziehungen, mit ihnen steht und fällt ja die Qualität unseres Zusammenlebens. Warum fällt manchen das Wort „danke“ so schwer? Es sind genau 5 Buchstaben und zwei Silben. Noch etwas macht dieses Lied so wichtig. Ich gebe dem schönsten Stern deinen Namen. Achten Sie einmal darauf, wie viele Menschen sich in ihren Beziehungen nicht mit ihrem Namen nennen. Der Name ist etwas sehr Intimes und Persönliches, ich habe das schon in einem anderen Vortrag erwähnt und es fällt vielen Menschen schwer, den tatsächlichen Namen auszusprechen. Ich bin bei Kosenamen sehr vorsichtig geworden, denn der täuscht oft eine Intimität vor, die in Wahrheit gar nicht da ist. Maus, Schatzi, Hasi, sind viel unverbindlicher und oft leichter auszusprechen.

Ich hoffe, die Ehemänner kommen nicht auf die Idee die CD statt einem liebevollen Beziehungsangebot zu schenken und die Frauen verwechseln das nicht.

„Muss ich mir das von mir gefallen lassen, solche Dinge nicht zu erkennen um sie zu verändern?“ stellt sich hier die Frage.

Nick P. der dieses Lied geschrieben hat ist Multimillionär geworden, weil der die Bedürfnisse der Menschen erkannt hat und sie ihnen zu beiderlei Gewinn wenigstens in Songs anbietet. Z.B. ein Satz noch aus einem seiner Lieder: „Du bist so schön, dass es mich vom Sessel haut, du brauchst kein Make up auf deiner Haut“. Das gehört zur Fülle des Lebens, meine Damen und Herrn.

Aber was kann ich tun für mich, wie komme ich wieder in eine Ganzheit, wie kann ich dieses bedürftige Kind wahrnehmen lernen, seine Stimme und seine Botschaft hören, und ihm

helfen, dass es aus seinen Nöten aussteigen und nachgenährt in meine Persönlichkeit einsteigen und integriert werden kann?

Zuerst ist es wichtig, mich mit den Ängsten auseinander zu setzen, von dem sich das verletzte kleine innere Kind bedroht fühlt. Angst ist ein wichtiger Faktor in unserem Leben, aber es gilt sie zu meistern und nicht sich von ihr gefangen nehmen zu lassen. Jemand der behauptet, er hätte keine Angst, hat entweder eine wichtige Entwicklungsphase nicht durchgemacht oder er verdrängt die Angst. In tausenden Fällen meistern wir sie in unserem Leben. Denken wir nur an den Verkehr. Mit dem Aufkommen der Autos, die immer schneller wurden, kamen auch gute Regeln auf. Niemand hat den Bau der Autos verboten, weil sie gefährlich sein können, sondern man hat Maßnahmen getroffen um mit dieser Gefährlichkeit umgehen zu können. Das heißt, man hat sich vielerorts Sicherheiten geschaffen. In den Fahrzeugen selbst, mit der Notwendigkeit eines Führerscheins, den Verkehrsregeln die es zu beherrschen gilt. Eigene Autostraßen- und bahnen. Und wenn wir uns an die notwendige Ordnung halten, ist so ein Auto eine große Ressource und auch aus unserem Leben kaum mehr weg zu denken und es macht auch keine besondere Angst in so ein Fahrzeug zu steigen um unter Umständen sogar tausende Kilometer in fremden Kontinenten zurück zu legen um auf diese Weise so vieles auf der Welt entdecken zu können, was ohne so ein Auto gar nicht möglich wäre. Ein großer Gewinn. Ähnlich ist es ja auch mit den Flugzeugen. Wo Gefahr- da hat man sich größtmögliche Sicherheiten geschaffen um die positiven Möglichkeiten und Vorteile nützen zu können, damit meistert man auch die Bedrohung und Angst, die ja nicht unberechtigt ist. Was bleiben muss, ist die Vorsicht. Es ist ein schönes Wort. Und sie kann uns auf mögliche Ängste hinweisen, bei denen wir aber nicht stehen bleiben dürfen.

In uns steckt unter Umständen viel alte Angst und Bedrohung. Welche Ängste können das sein, die sich im Laufe unseres Kinderlebens auf Grund unserer Geschichte eingeschlichen haben?

Da ist einmal die **Angst** nicht liebenswert genug zu sein, nicht zu entsprechen, nichts gut genug zu machen. Viele Eltern haben ihre Kinder nie wirklich erkannt und daher kenne ich mich auch nicht wirklich. Ich habe **Angst** etwas über mich herauszufinden, da gibt es unter Umständen das Gefühl, wenn ich mich erkenne, kann ich nur vor mir davon laufen. Tue ich das, dann lerne ich mich nicht kennen, und entdecke auch die Schätze nicht in mir und bleibe stecken.

Eine andere **Angst** ist, die vor Misserfolg und Scham, wenn ich als Kind bewertet wurde, wenn ich etwas falsch gemacht habe. Überhaupt die Bewertung von falsch und richtig. Ich bin ein Fehler, haben viele Menschen das Gefühl, nur weil sie einen Fehler gemacht haben, der wenn er nicht bewertet wird, der Steigbügel für eine gute Weiterentwicklung ist.

Wie kann ich konstruktiv mit **Angst und Bedrohung** umgehen? Indem ich sie einfach einmal zulasse. Ich gestehe sie dem kleinen verletzten Kind in mir zu. Denn sie hat oder hatte einen triftigen Grund. Sie hat mich geschützt und so beim Überleben unterstützt. Nun schaue ich sie mir an. Aber was braucht mein Erwachsenenanteil um gut hinschauen zu können? Ich gehe auf die Suche nach dem, wo ich mein Leben bisher gut gelungen ist, nämlich durch meine vielen Ressourcen. Was habe ich seit meiner Kinderzeit alles dazu gewonnen? Bin ich noch immer hilflos meinen Ängsten ausgeliefert? Wie viel Lebenserfahrung habe ich inzwischen? Wie viele Male habe ich mich in meinem Leben bewährt? Ich bilde eine Schatzkiste und die biete ich dem kleinen Kind in mir an. Das heißt, ich muss mich hier sehr gut selber wahr –und ernst nehmen, mir ehrlich begegnen, damit ich das Kind in mir unterstützen kann. Dann gelingt es mir mit Hilfe meiner vielen Möglichkeiten, die Ängste des Kindes aus zu halten, bei ihm zu bleiben und sie mit ihm gemeinsam zu meistern. Dazu gehört, dass ich auch die anderen Gefühle wahrnehme, aushalte und überwinde, die mit diesen

Ängsten verbunden sind. Und das ist meist viel Wut, Schmerz, Trauer. Wenn mir das gelingt, und ich darf mir dazu Zeit nehmen, immer wieder das Kind in meine Schatzkiste schauen und hineingreifen lassen um das heraus zu holen, das gerade benötigt wird, und glauben Sie mir, es überreichlich genug vorhanden. Und so kann dieses verwundete Kind in mir allmählich zu heilen beginnen. Ich kann hören lernen, was es von mir will, z.B.: bitte bewerte mich nicht, sprich mich persönlich an, aber greife mich nicht an, höre mir bitte zu, versuche zumindest mich zu verstehen. Usw. Und allmählich lässt mich dann auch das Kind in seine Schatzkiste schauen, denn es hat ebenfalls sehr vieles anzubieten, ich kann es fragen was es denn schon alles mitgebracht hat und es antwortet gerne, denn Kinder reden selbstverständlich darüber, was sie alles können und Sie geben ihm die Möglichkeit und hören zu und freuen sich mit ihm. Nun kann man aus zwei Schatzkisten eine große machen, wo noch viel Platz ist für die gemeinsames Zukünftiges. Sich zu dem Kind zuneigen, es liebevoll annehmen, einen guten Kontakt mit ihm herstellen und ihm absolute Verlässlichkeit anbieten. Das setzt auch voraus, dass ich gut zu dem erwachsenen Anteil in mir bin, nur so kann ich mein Versprechen dem kleinen Kind in mir, das dann auch allmählich wieder Vertrauen gewinnt, gerecht werden. So unterstützen sich die beiden Anteile, können sich wieder miteinander verbinden, bekommen viel Kraft gemeinsam den Bedrohungen und Ängsten der Welt stand zu halten und so zu den Menschen werden, die sich von der Welt nicht einengen lassen und fürchten, sondern auf sich bezogen etwas sehr Kostbares, Einmaliges, Unwiederholbares, Einzigartiges auf dieser Welt entdecken, nämlich sich selber.

Vielen Dank.