



Uwe Pettenberg

Ihr macht mich alle krank!

Wie Familiensysteme uns lähmen
und wir uns aus alten Verstrickungen
befreien können



nymphenburger

Uwe Pettenberg

Ihr macht mich alle krank!

Wie Familiensysteme uns lähmen
und wir uns aus alten Verstrickungen
befreien können



Uwe Pettenberg

Ihr macht mich alle krank!

*Wie Familiensysteme uns lähmen
und wie wir uns aus alten Verstrickungen
befreien können*



nymphenburger

In Demut gegenüber dem Leben.
In Dankbarkeit dafür, selbst entscheiden zu dürfen.

Die hier beschriebenen Ansätze und Lösungswege ersetzen weder eine professionelle Psychotherapie noch eine ärztliche Behandlung. Bitte sehen Sie die Anregungen dieses Buches als zusätzliche sinnvolle Maßnahmen für Ihre Genesung und übernehmen Sie so selbst Verantwortung für sich und Ihre Gesundheit.

Jegliche Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Gesundheits- sowie Personenschäden ist ausgeschlossen.

www.nymphenburger-verlag.de

© für die Originalausgabe und das eBook: 2012 LangenMüller in der F.A. Herbig Verlagsbuchhandlung GmbH, München.

Alle Rechte vorbehalten.

Umschlag: www.atelier-sanna.de, München

Umschlagmotiv: © Ziablik und © picsfive, fotolia.com

Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering

ISBN 978-3-485-06062-2

www.ICHselbstAG.de

Inhalt

Raus aus alten Mustern

Teil I

Überlebensstrategie Anpassung

Anpassung in der Kindheit

So hat alles begonnen

Die Angst vor Verlust der Zugehörigkeit

Zusammenfassung

Einschränkung im Erwachsenenalter

Das, was Sie glauben, inszenieren Sie

Ständig Ja zu sagen, aber Nein zu meinen, macht Sie krank

Zusammenfassung

Vier Energiemuster, die Ihnen Ihr Leben spiegeln

Energiemuster: Der unterstützende Heilsbringer

Test: Sind Sie ein Heilsbringer?

Leben des Heilsbringers: »Wir sind doch alle eins! Oder?«

Mutter und Vater des Heilsbringers: »Du machst alles irgendwie falsch!«

Können des Heilsbringers: »Ich fühle dir nach.«

Liebe des Heilsbringers: »Ich könnte dich auffressen!«

Krankheiten des Heilsbringers: »Ich bin schuld.«

Energiemuster: Der machende Steuermann

Test: Sind Sie ein Steuermann?

Leben des Steuermanns: »Das ist falsch - du machst das nicht richtig!«

Mutter und Vater des Steuermanns: »Du machst nichts richtig. Gib Ruhe!«

Können des Steuermanns: »Ich bringe euch durch«

Liebe des Steuermanns: »Ich bin ich und du bist du!«

Krankheiten des Steuermanns: »Ich muss alles alleine machen!«

Energiemuster: Der kämpfende Krieger

Test: Sind Sie ein Krieger?

Leben des Kriegers: »Hart bis zum Ende!«

Mutter und Vater des Kriegers: »Du bist nicht gut genug!«

Können des Kriegers: »Ich habe es schon für dich gemacht!«

Liebe des Kriegers: »Spaß am Kampf!«

Krankheiten des Kriegers: »Ich gehe bis zum Äußersten!«

Energiemuster: Der verbündete Bewahrer

Test: Sind Sie ein Bewahrer?

Leben des Bewahrers: »Kannst du mir überhaupt das Wasser reichen?«

Mutter und Vater des Bewahrers: »Du bist uns fremd! Mit dir stimmt etwas nicht!«

Können des Bewahrers: »Ich bin auf der Hut, denn die Welt ist gefährlich!«

Liebe des Bewahrers: »Alles zu seiner Zeit!«

Krankheiten des Bewahrers: »Ich bleibe dir treu, wenn es sein muss bis zum Ende!«

Teil II

Loslösung und Befreiung

Ziel: Was steht an?

Erlaubnis: Was darf ab jetzt sein?

Der erste Schritt: Vergeben

Der zweite Schritt: Dankbarkeit

Der dritte Schritt: Anerkennen und Lieben

Strategie: Was ist der neue Leitgedanke?

Training: Welche Übungen passen zu Ihnen?

Kraftbild des unterstützenden Heilsbringers: »Ich werde, wer ich bin!«

Ziel: »Ich lebe mich selbst.«

Erlaubnis: Reise zur Entbindung
Neue Strategie
Training
Fähigkeiten und Aufgaben
Kraftbild des machenden Steuermanns: »Ich gehöre dazu!«
Ziel: »Es gibt mehr als (m)einen Weg!«
Erlaubnis: Reise zur Entbindung
Neue Strategie
Training
Fähigkeiten und Aufgaben
Kraftbild des kämpfenden Kriegers: »Wir schwingen
gemeinsam!«
Ziel: »Ich sehe und fühle dich.«
Erlaubnis: Reise zur Entbindung
Neue Strategie
Training
Fähigkeiten und Aufgaben
Kraftbild des verbündeten Bewahrers: »Ich wage mich!«
Ziel: »Ich verändere.«
Erlaubnis: Reise zur Entbindung
Neue Strategie
Training
Fähigkeiten und Aufgaben

Teil III

Wenn Ihr Herz nicht zu Wort kommt, spricht Ihr
Körper

Wesentliches übersehen? - Angst
Sind Sie wirklich frei? - Asthma & Bronchitis
In die Belange anderer verstrickt? - Bauchspeicheldrüse
Fühlen Sie sich emotional zerrissen? - Blase
Ein Leben ohne Gewicht? - Bulimie
Ist es nie genug? - Burn-out
In der Existenz bedroht? - Depression

Machen, ohne zu wollen? – Dickdarm
Der harmonischen Lösung hinterher? – Galle
Keinen Widerstand mehr leisten können? – Herz
Fehlende Selbstunterscheidung? –
Heuschnupfen/Pollenallergie
Keine Rebellion wagen? – Histamin-Intoleranz
Zu sehr angeglichen an andere? – Laktose-Intoleranz
Fehlt, was ich mir wünsche? – Leber
Zu »schwach« für zu »starke« Eltern? – Legasthenie
Ich mache, was ihr wollt! – Magenprobleme
Ich tue etwas, was ich nicht will! – Migräne
Im eigenen Lauf des Lebens abgeschlagen? – Multiple
Sklerose
Kein Gleichgewicht im Geben und Nehmen? – Niere
Im Zweck des weiblichen Anspruchs? – Prostata
In der eigenen Lebensbewegung entzündet? – Rheuma
Krumm gemacht? – Rückenschmerzen
Kein Land gewonnen? – Schilddrüse
Grenzenlos offen? – Schuppenflechte
Druck zu groß? – Stress
Die eigenen Worte überhört? – Tinnitus
Überleben im Miteinander! – Übergewicht
Visualisierung: Die eigenen Heilkräfte aktivieren

Dank und abschließende Worte

Literatur

Lesetipps

Raus aus alten Mustern

Vor nicht allzu langer Zeit hatte ich die Gelegenheit, mit meinem Sohn eine Fernsehsendung, eine Dokumentation, zu verfolgen, die einen Gnadenhof für Bären vorstellte. Hier wird Zirkusbären, die ein hohes Alter erreicht haben, bis zu ihrem Lebensende ein angenehmer und artgerechter Lebensabend beschert. Was dort zu sehen war, trieb uns die Tränen in die Augen – denn die zerrupften, geschundenen Bären tun weiterhin das, was sie schon immer getan haben: Sie laufen im Kreis. Unbeirrt.

Wir Menschen verhalten uns da ganz ähnlich: Wir könnten frei und selbstbestimmt leben, aber wir tun es nicht! Warum? Selten sind Menschen freiwillig bereit, die eigene Komfortzone zu verlassen. Wir schränken uns ein, weil wir uns unseres wirklichen großen Potenzials gar nicht bewusst sind. Wir haben es verlernt, realitätsfrei zu träumen, um auf unsere Herzenswünsche zu hören.

Die Überlebensstrategie der Anpassung haben wir sehr früh erlernen können. Wir sind geformt von den bewussten und unbewussten Erfahrungen und den Bedenken unseres Familiensystems. Und genau diese sind es auch, die sich mit zunehmender eigener Entwicklung zum engen Korsett, ja sogar bis zu einem gefühlten erdrückenden Angstgürtel oder einer Krankheit entwickeln können.

Dass wir uns oftmals gar nicht zur Wehr setzen, hat zwei Gründe. Erstens: Wir wissen es nicht – unser Unbewusstes verrichtet seinen Dienst, ohne uns um »Erlaubnis« zu fragen. Und zweitens: Wir sind über alle Maßen treu, loyal und mit unserer Familie und unseren Ahnen verbunden. Auch diese Verbundenheit spielt sich meist tief in unserem Unbewussten ab.

Ein Computer ist ein in sich geschlossenes System. Nehmen wir aus diesem Computer ein Bauteil, beispielsweise eine Grafik-Steckkarte heraus, würden wir uns nicht wundern, wenn der Bildschirm plötzlich nur noch schwarz-weiß oder gar kein Bild zeigt. Auch der Computer wird von sich aus nichts verändern.

Nicht so ein menschliches Familiensystem. Dieses System, das ausschließlich aus fühlenden und denkenden Individuen besteht, verbindet ein vielschichtiges Netzwerk aus Gefühlen. Ob wir wollen oder nicht, wir stehen in ständigem energetischem Austausch mit unserer Sippe. Dabei spielt es keine Rolle, ob Menschen noch leben, weit entfernt wohnen oder bereits verstorben sind. Denken Sie jetzt einfach einmal an Ihre Großmutter, Ihren Großvater, Ihre Tante, Geschwister, wenn Sie welche haben, an Ihre Mutter und Ihren Vater und Sie werden bemerken, dass Sie in sich sofort etwas wahrnehmen. Welche *beeindruckenden* Erlebnisse verbinden Sie damit? Und was ist es, was Sie zum *Ausdruck* bringen, und was nicht? Alles *wirkt*, auch ohne Ihr bewusstes Einwirken!

Alles, was in unserem Familiensystem passiert und sich verändert, verändert auch die Beziehungen und die Gefühlswelt jedes Einzelnen im System. Ebenso kraftvoll wirken auch Veränderungen Ihres Familiensystems in Ihnen!

In der Kindheit werden die Würfel geworfen! Als Erwachsene können wir die Karten neu mischen.

Im Rahmen meiner langjährigen Berufung als sozialesystemischer Therapeut und Coach erzielen wir, meine Klienten und ich, die größten Erfolge, wenn wir uns auf die Bezüglichkeiten und Bindungen der Kindheit und deren spezifische Wirkungen konzentrieren. Dies hat die größte Kraft der Veränderung. Denn das, was in der Kindheit unbewusst gesät wird, aber eben nicht unserer heutigen Idee vom Leben entspricht, kann im Erwachsenenalter bewusst und erfolgreich beeinflusst und verändert werden.

Es liegt immer nur an uns selbst, in welchem Umfang wir Veränderungen zulassen, bewusst gestalten oder einfach verdrängen und damit weiterhin den anderen überlassen, »uns« zu gestalten!

Bequem, wie wir gerne sind, geben wir dann auch noch später Verantwortung ab, die eigentlich zu uns gehört. An den Chef, an die Politik, an den Partner und nicht zuletzt auch an den Arzt. Offensichtlich vergessen wir dabei, dass das, was uns und um uns passiert, so eng mit uns verbunden ist, dass es tatsächlich zu uns selbst gehört. Wir sind der Resonanzkörper der Einflüsse, die um uns geschehen. Es sind nicht *die anderen*, sondern das, was auf uns und in uns *durch andere* wirkt.

Unsere Chance: Wir übernehmen die Verantwortung für uns.

Der berühmte Modeschöpfer Karl Lagerfeld sagte einmal in einem Interview: »Wenn ich genau hinhöre, dann höre ich auf alle meine Fragen bereits eine Antwort in mir.«

Wenn wir krank werden, dann gehen wir zum Arzt und geben damit die Verantwortung für unsere Genesung ab. Doch welche Möglichkeit bleibt dem Arzt in der Regel? Er konzentriert sich mit all seinem Fachwissen darauf, die Krankheit zu bekämpfen. Sein Fokus ist jedoch nicht, die eigentliche Ursache zu finden. Ein Beispiel: Wenn ich einen Teller fallen lasse, zerbricht er. Der Arzt hat jetzt – im übertragenen Sinne – die Möglichkeit, diese Scherben zu untersuchen und sie möglichst geschickt zusammensetzen. Doch die Kraft, die den Teller überhaupt zu Fall gebracht hat, in diesem Falle die Schwerkraft, wird außer Acht gelassen.

Auch die Kraft, die uns Menschen »zerbrechen« lässt, ist, wie die Schwerkraft, unsichtbar. Doch genau in ihr liegt unsere Chance, etwas dazulernen. Da unsere Probleme im Miteinander entstanden sind, beinhaltet die

Bewusstwerdung der bei uns wirksamen Mechanismen ein riesiges Entwicklungspotenzial.

Dieses Buch wird für Sie einen Beitrag der Klärung und Ordnung leisten. Es soll Ihnen Mut machen, Ihre Befindlichkeiten direkt in Verbindung mit Ihrer ganz individuellen Lebenssituation zu bringen. Mehr noch: die unsichtbare Kraft erkennen lassen, die uns unser ganzes Leben lang wohl am intensivsten beeinflusst und direkt aus unserer Kindheit rührt. Unerledigtes und Unausgesprochenes mit Mutter und Vater unserer Kindheit hatten und haben die kraftvollste systemische Dynamik in uns. Um heute, im Erwachsenenalter, diesen Faden wieder aufnehmen zu können, zeige ich Ihnen vier Energiemuster auf, in deren Spannungsfeld wir uns alle bewegen und die Ihnen eine Grundlage bieten können, eine neue Sichtweise auf Ihr Leben und Ihre Krankheiten zu gewinnen und ihnen dadurch neu zu begegnen.

Teil I

Überlebensstrategie Anpassung

Sie passen sich permanent an Gegebenheiten an. Das ist auch Ihr ursprünglicher Überlebensinstinkt: Ein permanentes Wechselspiel zwischen Stabilisierung und Veränderung. Diese Anpassungsfähigkeit, die Sie schon früh erfahren haben, hat Sie überhaupt erst überleben lassen. Basierend auf der Darwinschen Evolutionstheorie überlebt eben nur der Anpassungsfähigste, nicht der Stärkste: *Survival of the fittest!*

Einer der wesentlichen Faktoren, die dieses Wechselspiel beeinflussen, ist unser *Mitgefühl*. Ihre sogenannten Spiegelneuronen sorgen dafür, dass Sie mit den Anderen mitfühlen können. Wenn Sie jemanden beobachten, der sich gerade in den Finger schneidet, wird Ihnen ein kurzes »Autsch« herausrutschen. Daran sehen Sie, dass Ihre Spiegelneuronen funktionieren. Würden Sie jedoch von einer schönen blutroten Farbe sprechen, mit der Sie jetzt gut malen könnten, ist dies ein sicheres Indiz dafür, dass Ihr Mitgefühl irritiert ist und Sie möglicherweise psychisch krank sind.

Denn wir Menschen fühlen dem Anderen nach. Unsere Kultur ist Ausdruck des mitfühlenden Zusammenseins. Gerald Hüther, Professor für Neurobiologie, schreibt in seinem Buch *Was wir sind und was wir sein könnten* eindrucksvoll über diese Zusammenhänge. Die wichtigsten Erfahrungen, durch die ein heranwachsender Mensch geprägt wird, und die Form komplexer neuronaler Verknüpfungen und synaptischer Schaltungen, die in seinem Gehirn verankert werden, sind solche, die in *lebendigen Beziehungen mit anderen Menschen* gemacht werden. In

allen jenen Bereichen, in denen sich das menschliche von dem tierischen Gehirn unterscheidet, wird das menschliche Gehirn durch Beziehungserfahrungen mit anderen Menschen geformt und strukturiert! Unser Gehirn ist also ein soziales Produkt und für die Gestaltung von sozialen Beziehungen optimiert.

Ihr Gehirn ist ein Sozialorgan!

Ihre und unsere soziale Umgebung, also Ihre soziokulturelle Entwicklungsumwelt, in die Sie hinein- bzw. aus der Sie herauswachsen, bestimmt entscheidend über die neuronale Architektur Ihres Gehirns. Es gibt Langzeitstudien, die das Leben eineiiger Zwillinge untersuchen, die sofort nach der Geburt getrennt und von verschiedenen Paaren adoptiert wurden. Deren Lebensformen, Einstellungen, ja auch Krankheiten zeigen sich höchst unterschiedlich ausgeprägt! Denn so unterschiedlich Elternhäuser, also das soziale Umfeld, sind, ebenso differenziert zeigt sich die Lebensgeschichte dieser Menschen.

Kinder mit Trisomie 21, bekannt als das Down-Syndrom, wurden früher verbannt. Sie blieben ein Leben lang behindert, geprägt von kleinkindlichen und aggressiven Wesenszügen. Heute werden sie in ihre Familien eingebettet und anerkannt, im Miteinander und auch in Schulen sozial gefördert und erreichen nicht selten das Abitur. Sie gehen in einem leicht eingeschränkten Maße ihre eigene Lebensgeschichte an! »Lediglich« gefördert im sozialen und emotionalen Miteinander.

Wenn wir Kinder beobachten oder deren Eltern zuhören, verhalten sich scheinbar alle Kinder in den ersten Jahren erst einmal sehr ähnlich. Mütter und Väter »beklagen« meist das Gleiche: Kinder, die nicht hören wollen, Sprösslinge, die sich immer ungerecht behandelt fühlen, die sich selbst als Mittelpunkt sehen und alles andere um sich herum vergessen, die, obwohl man sie mehrfach ermahnt, Hund,

Katze und Geschwister immer wieder ärgern – sie haben einen noch nicht ausgereiften *präfrontalen Cortex*.

Der präfrontale Cortex nimmt nur wenig Platz im menschlichen Gehirn ein, verrichtet aber eine wichtige Aufgabe für das soziale Zusammenleben seines Besitzers: Er steuert unsere Risikobereitschaft, hindert uns daran, übermäßig den Mund aufzureißen, und er lenkt unsere Gefühle sowie die realistische Einschätzung von emotionalen Wahrnehmungen. Bei kleinen Kindern ist der Cortex noch nicht sehr gut ausgeprägt und deshalb machen sie erst einmal immer das, was sie gerade wollen, und plappern fröhlich darauf los: »Warum geht die alte Oma so krumm?« »Warum sitzt der hässliche Mann in einem Stuhl mit Rädern?«

Da der präfrontale Cortex der Mutter schon gut funktioniert, wird durch sie die Situation ausgeglichen und die Backpfeifen bleiben hoffentlich aus. Ab einem gewissen Lebensalter haben wir dann unsere sozialen Informationen erhalten und erlernt und *passen uns sozial an*, um im Miteinander nicht zu sehr aufzufallen: Wir werden ganz »anständig«!

Hüther schreibt, dass die Erfahrungen engster Verbundenheit, die Erfahrung eigenen Wachstums und der Erwerb eigener Kompetenzen Erfahrungen sind, die sich frühkindlich im Gehirn verankern. Diese Grunderfahrungen bestimmen als Grundbedürfnisse die zukünftigen *Erwartungen*. Zeitlebens sucht jeder Mensch nach Beziehungen, die es ihm ermöglichen, sich gleichzeitig als *verbunden und frei* zu erleben.

Gute Paartherapeuten wissen: Auch Freiheit funktioniert nur im Miteinander!

Wenn diese Grundbedürfnisse nicht gestillt werden, leidet das betreffende Kind und später der Erwachsene an einem Mangel. Weil der Erwachsene nicht das findet, was er

braucht, versucht er sich wieder weiter anzupassen und zu verbiegen, um *Zuwendung und Anerkennung* zu erhalten.

Je bewusster wir jedoch diesen Anpassungsvorgang wahrnehmen, je geschmeidiger wir unser Leben angehen und erkennen, dass die hohe Flexibilität eben auch von großem Wert ist, desto komfortabler werden wir uns fühlen. In einem Ski-Abfahrtsläufer finden wir einen guten Vergleich: Er passt sich ständig den wechselnden Bodengegebenheiten an, bleibt aber in seiner gedanklichen Grundeinstellung stabil. Er bewegt sich in einer *stabilen Instabilität!* Wenn wir es also schaffen, unser Leben so zu gestalten, dass wir uns auf der einen Seite bewusst anpassen, unsere eigenen Wünsche und Bedürfnisse auf der anderen Seite aber nicht aus den Augen verlieren, finden wir die *Balance, die unser Leben gelingen lässt.*

Wenn uns jedoch diese Form der Anpassung nicht so leicht von der Hand geht und sich dies auch dadurch zeigt, dass wir zunehmend Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen und im Miteinander haben, kommt es zu *Anpassungsstörungen*. Und diese Anpassungsstörungen können sich langfristig auch und gerade körperlich durch Krankheiten ausdrücken. Hans-Peter Hepe spricht hier von sogenannten »negativen Rückkopplungen«. Wenn Ihre Herzenergie nicht von Ihnen erhört wird, spricht Ihr Körper.

So macht uns gleichzeitig auch das krank, was wir wie die Luft zum Atmen benötigen: unsere Beziehung im Miteinander.

Und weil es zum Leben eben keine Bedienungsanleitung gibt, wir oft nicht wirklich wissen, wie wir miteinander umgehen sollen, ziehen wir uns zurück, bleiben nicht im Lebensfluss (Liebe), sondern schränken uns ein, halten unsere bewusste Selbstwertung im Zaum. Dieser Weg führt zu einer inneren Starre (Angst), die dann immer mehr unser Leben regieren wird. Ein teuflischer Kreislauf, der in uns das Gefühl aufkommen lässt, dass alles scheinbar immer schlimmer wird.

Die wichtigsten Erfahrungen machen wir Menschen immer dann, wenn wir gezwungen sind, Probleme eigenständig zu bewältigen. So bin ich der Auffassung, dass Probleme, selbst Symptome und Krankheiten, immer auch Chancen sind. Aus meiner Erfahrung treten psychische Probleme immer in zwei Formen auf: auf körperlicher und auf emotionaler Ebene. Im Körper durch Krankheit bzw. Abwesenheit von Gesundheit und im emotionalen Bereich durch Gefühle, die wir – erst einmal – als negativ einstufen und meist ablehnen. Aus sozialsystemischer Sicht, also aus der Sicht der Wirkung des Miteinanders, sind diese beiden Formen jedoch eng verwoben. Dass uns das *Miteinander förmlich krank machen* kann, passiert nur sozialen Lebewesen, die sozial eingebunden sind und sozial mitfühlen. Wir sprechen also von mitfühlenden Wesen wie Mensch, Hund, Katze und Pferd. Einem Reptil wie einem Krokodil passiert dies nicht.

Anpassung in der Kindheit

Wir sind einmalig. Wir Menschenkinder sind alle ein wahres Flexibilitätswunder. Die überlebenswichtige Fähigkeit der Anpassung geschieht natürlich und unfreiwillig, wir können gar nicht anders. Siebzehn Monate nach unserer Geburt sind wir auf dem Entwicklungsstand eines neugeborenen Schimpansen. Diesen »peinlichen Rückstand« holen wir später – hoffentlich spielend – wieder auf, doch der Weg dahin ist eher steinig als bequem: Laufen lernen, erfassen, wie Nahrung aufzunehmen ist, und vieles mehr. Wir sind Wesen, die sich – im Gegensatz zum Tier – alles »erarbeiten« müssen! Vielleicht kommt auch daher der in vielen von uns tief verankerte Glaubenssatz, dass alles irgendwie schwer sein muss, wenn es gut sein soll?

Wie wir alle diese Erfahrungen handhaben, liegt in erster Linie an unseren Eltern und deren Umgang mit dem Leben. Eltern, die vor allem Unordnung fürchten, reagieren anders als solche, die fürchten, dem Kind könne etwas zustoßen.

Ordentliche Eltern reagieren mit *Ärger*, furchtvolle mit *Angst*. In beiden Fällen erlebt das Kind eine Einschränkung, wird sich aber anpassen müssen. Wahrscheinlich wird das Kind reinlicher Eltern eher »stubenrein« und das Kind ängstlicher Eltern eher sicherheitsbedürftig. Wie steht es dann wohl um den Umgang mit dem Prinzip »*trial and error*«, also aus Versuch und Irrtum zu lernen? Wie risikofreudig wird der Erwachsene später sein? Und noch wichtiger, inwieweit werden wir diese erlernten Basisinformationen später selbst beeinflussen können?

So hat alles begonnen

Wissen Sie, wie das Paradies aussieht? Es ist die vollkommenste Umwelt, die das menschliche Individuum jemals bewohnen kann. Es ist eine unvorstellbare Wärme, die wahrscheinlich angenehmste Berührung, die wir je erfahren konnten, und eine symbiotische Intimität, die später ihresgleichen sucht. Es ist ein Gefühl der Geborgenheit, das uns durch Wärme und sanfte, gedeckte Lichtimpulse vermittelt wird. Die perfekte Symbiose, welche wir fortan ein Leben lang suchen werden, erfahren wir in der beschütztesten Umgebung, die es für uns geben kann: im Mutterleib.

Doch dann passiert es: Das kleine Wesen wird bei der *biologischen Geburt* innerhalb weniger Momente in eine gefühlt katastrophale Kontrastsituation hinausgestoßen. Es erfährt fremdartige und aller Wahrscheinlichkeit nach furchterregende neue Umweltbedingungen wie Kälte, Lärm, Haltlosigkeit, Helligkeit und natürlich das Gefühl von Getrenntsein und Verlassenheit. In kürzester Zeit ist der neu angekommene Säugling abgeschnitten, abgetrennt, alleine gelassen und »beziehungslos«. Jetzt vergehen nur wenige Augenblicke, bis der Säugling hoffentlich seinem »Retter« in Form eines anderen Menschen und bestmöglich der Mutter oder dem Vater begegnet. In der Transaktionsanalyse

spricht man von dem Augenblick der *psychologischen Geburt* und meint damit das erste Streicheln und die Information darüber, dass das Leben da draußen nicht ganz und gar schrecklich sein muss. Eine Versöhnung und Wiederherstellung der Verbundenheit durch den Kontakt zwischen Säugling und Mutter oder Vater.

Doch das permanente Getragen- und Berührtsein, das das ungeborene Kind im Mutterleib erlebt hat und das es sich ohne Unterbrechung weiterhin wünscht, bleibt unerfüllt. In jedem Fall und ein Leben lang. So schwankt die Stimmung hin und her zwischen Zufriedenheit und Unzufriedenheit. Das tiefe Bedürfnis nach ehrlicher Fürsorge und Versorgung bleibt nun zunehmend unterversorgt. Verbunden mit der *Angst vor Einsamkeit* und dem permanenten *Wunsch nach Zugehörigkeit*, versuchen wir uns dann den unterschiedlichsten Situationen im *Leben anzupassen*.

In den ersten beiden Lebensjahren kann der Mensch seinen Befindlichkeiten und Unzufriedenheiten nur unzulänglich Ausdruck verleihen. Dennoch zeichnet sein Gehirn ständig Gefühle auf, die aus den Beziehungen zwischen ihm und anderen, in erster Linie zwischen ihm und der Mutter, entstehen. Erfährt das Kind die Liebe und Berührung, die es eingefordert hat, entsteht durch diesen Kontakt das Gefühl *der Annahme*. Wird oder kann ihm diese Liebe und Berührung nicht gewährt werden, setzt dies automatisch einen Impuls in Gang, der überprüft, ob es selbst *in Ordnung* ist oder nicht. Dieses Abwägen ist die mit folgeschwerste Entscheidung für das weitere Leben des Menschen. Denn diese essentielle Erfahrung und die dadurch »getroffene« Grundsatzentscheidung wird nun, bewusst oder unbewusst, für die Dauer eines ganzen Menschenlebens wirken. Es handelt sich hierbei also um eine Entscheidung größter Tragweite, deren Auswirkung ein kleines Kind noch gar nicht absehen kann. Denn eine Entscheidung kann erst realisiert werden, wenn sie verstanden wird. Dieser meist

unfreiwillige Entschluss wird also im Babyalter getroffen und - wenn überhaupt - im Erwachsenenalter verstanden.

Viele meiner Klienten sprechen in Entspannungssitzungen immer wieder davon, durch enge Röhren oder Schluchten einem Licht entgegenzugehen, ohne zu wissen, ob das der richtige Weg ist. Oftmals werden diese ersten Informationen auch in Träumen im Erwachsenenalter verarbeitet: Träume der Enge, des Fallens, oftmals auch verbunden mit Schmerzen.

Ihre Geburt, Ihre erste Entbindung ist keine Entbindung, sondern eine Verpflichtung!

Das Hinterfragen, inwieweit ich *in Ordnung* bin oder eben nicht, beschert uns die ersten großen Sorgen in unserem Leben. Der jetzt bereits ausgebildete unsichere Stand im Leben wird noch von einem weiteren Punkt genährt: Aus dem sozialsystemischen Arbeiten mit unseren Klienten, im Einzelgespräch und in der Gruppe, erfahren wir ICHselbstAG[®]-Coaches immer wieder, dass uns nicht nur das evolutionäre Geschehen im Mutterleib auf das Engste verbindet, sondern dieses außergewöhnliche Geschenk, das uns unsere Eltern auf natürlichste Weise gemacht haben, auch als Verpflichtung erfahren wird: *Das Geschenk unseres Lebens!*

Mit diesem unausgleichbaren Lebensgeschenk geraten wir mit unserer ersten Entbindung in ein *Ungleichgewicht zwischen Geben und Nehmen*. Doch wir Menschen ertragen es nicht, in einer Imbalance zu sein, denn die Balance von Geben und Nehmen ist für unser gesundes Leben eine Notwendigkeit, um das Maß von Schuldgefühlen im Zaum zu halten. Fortwährend sind wir also - tief in unserem Unbewussten - bemüht, das Geschenk des Lebens in irgendeiner anderen Form »zurückgeben« zu wollen bzw. Ausgleich zu bieten. So wird dieses wunderbare Geschenk des Lebens oftmals als *Verpflichtung* empfunden, die sich

gerade dann anstaut, wenn wir mit Mutter und Vater im Unfrieden sind und eigentlich endlich unseren Frieden finden wollen. Und genau diese »Schuldigkeit« ist es, die uns so flexibel, so anpassungsfähig werden lässt – wir möchten nichts offen lassen und versuchen auszugleichen. Und je nachdem, wie wir diesen Ausgleichsversuch mit unserer eigenen Idee vom Leben vereinbaren können, leben wir erfüllt und gesund oder eher kräfteraubend, ungesund.

Den Preis für diese Anpassungsversuche, die sich auch in der reifenden Entwicklung nicht umgehen lassen, weil sie sich tief in unser Unbewusstes eingebrannt haben, bezahlen wir mit *Unsicherheiten im eigenen Leben* bis hin zu *Lebensängsten*. Diese Grundängste sind nicht mehr nur ein möglichst zu vermeidendes Übel, sondern ein nicht mehr wegzudenkender Faktor unserer ganz *persönlichen Entwicklung*. So werden Ausmaß und Intensität unserer Ängste als Erwachsener folglich durch unsere Kindheitsängste bestimmt. Ein Mensch, der in einer weitgehend geglückten Kindheit aufwächst, in der ihm außergewöhnliche Schicksalsschläge erspart blieben, ist im Allgemeinen in der Lage, seine Grundängste so weit in den Griff zu bekommen, dass er daran oder an den Ausgleichsbewegungen nicht erkrankt.

Wer sich dagegen zu früh altersunangemessenen in seiner Umgebung zurechtfinden musste, wenn er zu früh zu viel Verantwortung übernehmen musste und mit seinen kindlichen Ängsten alleingelassen wurde, wird meist später mit Erlebnissen konfrontiert, die ihn die Auswirkungen seiner Anpassungsideen spüren lassen.

Doch – wie schon erwähnt – gibt es natürlich keinen »perfekten« Menschen und all unsere Anpassungsversuche sind gleichermaßen natürliche Versuche, unser Leben im Miteinander zu regulieren. Unsere sogenannte Resilienz beschreibt unsere ureigene Toleranz und Widerstandsmöglichkeit gegenüber unseren Lebensumständen und -aufgaben.

Eva erzählte mir von einem Urlaub mit ihrem Mann an einem Ort, an dem sie eigentlich nie sein wollte. Es war – nach ihren Aussagen – ein schlimmer Urlaub, er werde ihr unvergessen bleiben. Vier Woche später sprach ich sie erneut und sie hatte sich schon etwas mit den damaligen, unangenehmen Urlaubsgegebenheiten abgefunden und konnte sich entspannter darüber unterhalten. Ein Jahr später hatten sie und ihre Familie ihren Urlaub am gleichen Ort erneut gebucht, da es doch überwiegend Vorteile gab.

Anpassung und Resilienz sind also unserer Gesundheit förderlich. Es ist gewissermaßen eine Form der Selbstregulation, die uns höchst individuell mitgegeben wird.

Jeder von uns hat aufgrund seiner ererbten Basiskonstitution, gepaart mit den maßgeblich »erworbenen« sozialen Beziehungseinflüssen seiner vorgefundenen Umweltsituation, seine ganz individuelle Lebensgeschichte im Miteinander. Unsere sozialen Beziehungen bestimmen unsere Persönlichkeit und »verformen« unseren Charakter immer weiter und schränken damit unsere individuellen Möglichkeiten ein, setzen uns dort Grenzen, wo wir unsere Unvollständigkeiten und Rücknahme eigener Bedürfnisse zu fühlen beginnen!

Die Angst vor Verlust der Zugehörigkeit

Wie das vorangegangene Kapitel gezeigt hat, hat unsere Angst schon in der Kindheit begonnen. Wenn der Lehrer zu Ihnen als Kind gesagt hat, dass Sie dieses oder jenes wieder nicht gut genug erledigt haben und Sie eigentlich in eine andere, niedrigere Klasse gehören ...? Oder wenn Mutter und Vater Ihnen vielleicht klargemacht haben, dass Sie ein Kind sind, das nicht erwünscht war oder dass sie nur Ihretwegen geheiratet haben? Oder vielleicht auch, wenn Ihre Geschwister immer alles besser konnten als Sie?