

Freisein



«Wir können die Vergangenheit nicht verändern. Doch wir können unser heutiges Gefühl dazu wandeln - und damit ändern wir alles!»

Ungeahnte Kräfte

Was so einfach klingt und vielleicht Zweifel oder gar Unglauben hervorrufen mag, war meine wichtigste Erkenntnis in den Anfängen meiner therapeutischen Arbeit mit Menschen. Das wahre Ausmass dieses Satzes verstand ich erst nach und nach. Auch brauchte es Zeit, erlernte Methoden und Konzepte darauf auszurichten und eigene Tools aus der Arbeit mit Klienten herauszubilden, welche diese dann als wirkungsvolle Unterstützung in ihren Alltag mitnehmen konnten.

Aber, und das war für mich entscheidend, es bekräftigte mich von Beginn an in dem Glauben, dass es nichts gibt, das sich nicht ändern lässt. Und noch viel wichtiger: es schenkte den Menschen in meiner Praxis Hoffnung und entfesselte nicht geahnte Kräfte.

Alles hat seine Geschichte

Eine jede von uns und ein jeder von uns hat schwierige Erfahrungen auf dem eigenen Weg machen müssen: wir haben Verletzungen und Verluste erlitten, unser Vertrauen wurde gebrochen, wir haben Ängste ausgestanden und uns in so vielem allein gefühlt. Diese Erfahrungen knüpfen direkt an die in der Kindheit erfahrenen Prägungen an, an all die Lasten, die uns unsere Eltern übertragen haben, weil sie die Verletzungen und Ängste aus ihrer eigenen Geschichte nicht überwinden konnten. So wurden Bindungstraumata an uns weitergegeben, unsere Rollen festgelegt – beispielsweise die Verantwortung für die Beziehung unserer Eltern zu übernehmen oder ihre unerfüllten Träume zu verwirklichen – und Glaubenskonstrukte tief in uns verankert.

Vereinfacht könnte man sagen, dass erstens die zu Beginn unserer Geschichte erhaltenen Prägungen in hohem Masse für unsere weiteren Erfahrungen bestimmend waren, und zweitens wir in die Geschichte unserer Eltern hineingeboren wurden, und es demnach eine Geschichte vor unserer Geschichte gibt, die bedeutend und für den eigenen Frieden zu berücksichtigen ist.

Wenn die Lösung zum Problem wird

Doch: wir leiden heute nicht mehr unter dem, was damals war – wenn das so wäre, dann gäbe es keine Lösung, keine Hoffnung. Wir leiden darunter, dass unser Unbewusstes das, was damals war, auf das Jetzt und die Menschen in unserer Umgebung projiziert, und wir somit das Leid und den Stress aus unserer Kindheit immer wieder aufs Neue erschaffen.

Anders gesagt: wir sind noch in den Überlebensstrategien gefangen, die wir damals unbewusst entwickelt hatten. Doch das Leid aus unserer Vergangenheit und die Not im Aussen sind nicht mehr vorhanden. Es sind die Strategien und «Lösungen» von damals, die das heute empfundene Leid erzeugen, denn sie erhalten unsere Ängste und machen uns klein, halten uns zurück und begrenzt - wir geben uns mit viel weniger zufrieden, als wir sein und haben könnten.

Wie aber lasse ich diese einst überlebensnotwendigen Strategien los? Wie lege ich die Rolle aus meiner Familie und damit die mich «schützende Maske» ab? Vielleicht indem ich mich mir, meinen Gefühlen und damit meiner Geschichte zuwende. Es ist ein Weg und demnach ein Prozess. Und er hat zu tun mit ehrlichem Mitteilen. Und mit Commitment mir selbst gegenüber; Commitment – häufig als Bindung und Verpflichtung übersetzt, manchmal mit Engagement gleichgesetzt – verstehe ich hier als Hingabe. Denn bei diesem Weg geht es um Selbstliebe.

#Rollen

#Erwartungen

#Angst sich zu zeigen

#Maske

#Glaubenskonstrukte

#ehrliches Mitteilen