

Change my heart

Schritte innerer Heilung

Ursula und Arnd Kischkel

**Handbuch zur
Therapie und Seelsorge**

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

ISBN 3-937290-80-X

(D) 7.50 Euro

© (2004) Engelsdorfer Verlag

Alle Rechte beim Autor!

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)

Nachbestellung (für den Handel mit Rabatt):

FAX 0341 / 27 11 87 10

info@engelsdorfer-verlag.de

oder im Internet unter: www.amazon.de

Gebetswaechter.de

www.engelsdorfer-verlag.de

Ursula + Dr. Arnd Kischkel, Hauptstraße 33

72299 Wörnersberg

kischkels@hotmail.com

Die Zitate aus der Bibel wurden der Lutherbibel,
rev. Fassung v. 1984, Deutsche Bibelgesellschaft,
Stuttgart 1987 entnommen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

1. Einführung

Seelsorge und christliche Therapie sind eine Einladung an Menschen in seelischer Not, sich nicht allein mit psychologischen Mitteln helfen zu lassen, sondern die heilende Quelle zu entdecken, die Gott für das menschliche Herz bereit hat: sein Wort und die Kraft des Heiligen Geistes.

Den großen Liebesmangel, den Ratsuchende in der Therapie oft haben, kann ihnen auch keine Seelsorgerin oder Seelsorger erstatten. Aber das Konzept innerer Heilung vermittelt, dass Gott selbst bereit steht, unseren Mangel auszufüllen. Jeden von Selbstschutz frei werdenden Spalt unseres Herzens möchte der Heilige Geist nutzen, um Vertrauen zu stiften, Lügensysteme aufzudecken und innere Wunden zu heilen. Dabei überschüttet Gott seine Kinder nicht mit einem Kübel Liebe, wenn unter der Decke noch Brände schwelen. Aber er hilft löschen, freizulegen und in der Beziehung zu ihm letztlich doch zur Fülle zu gelangen.

An Gottes Hand können wir auf diese Weise immer mehr eine selbstbestimmte Haltung aufgeben. Den Verlust von Freiheit im Leben können wir durchtrauern, Schmerz annehmen, vergeben, wir beginnen zu reifen und zu wachsen. In kleinen Schritten sterben stolze und selbstherrliche Ansprüche ab.

Die relevante Frage ist dann nicht mehr die zwischen oben und unten (gehöre ich zu den Angesehenen oder bin ich ausgeschlossen), sondern es ist die, ob ich „in Gott“ oder „außerhalb von Gott“ bin. Auf meinem Heilungsweg mache ich zudem zwei Entdeckungen: Mein Ich-bezogener Versuch, bislang die Verletzungen meines Lebens zu umgehen, haben auch meine Beziehung zu Jesus und zu Gott als Vater viel mehr geprägt, als ich es mir bisher eingestanden habe.

Die zweite Entdeckung auf dem Heilungsweg ist von daher die, dass sich durch Schritte der Heilung meine Gottesbeziehung in wunderbarer Weise vertieft, ja dass sie ihre eigentliche Bestimmung erfährt. Die Umkehr zum Vaterherzen Gottes führt mich so in meine ganz persönliche Berufung und Salbung.

Das Loch des Schmerzes, in das ich um keinen Preis fallen wollte, ist jetzt nicht mehr bodenlos. Endlich überlasse ich an dieser Stelle Gott mein ganzes Leben, ich übertrage dem Heiligen Geist die Führung in allen Lebensbereichen.

Wer so gespürt hat, dass Gott zu ihm steht und den Schirm der Gnade über ihm ausgespannt hat, der kann sich mit Minderwertigkeitsgefühlen, Abhängigkeiten, Schuldgefühlen usw. immer gelassener auseinandersetzen. Er weiß, dass der Vater ihn zum Ziel der inneren Heilung führen wird.

Gott ist der Gärtner unseres Herzens. Er schaut immer wieder nach: Wie weit ist es mit dem Herzen? Braucht es Freude, braucht es Demut? Gott lässt es zu, dass wir den Schmerz früher Verletzungen, den Schmerz der Ablehnung noch einmal bewusst spüren. Weil wir nur darin seine Hilfe suchen. Weil wir nur in diesem Schmerz ehrlich werden. Weil uns nur dieser Schmerz in unsere schöpfungsgemäße Begrenzung bringt. Und weil nur das Ja zu diesem Schmerz auch der Schlüssel zu wirklicher Freude und das volle Ja zum Kreuz Jesu und seiner Versöhnungstat ist.

So werden wir letztlich heil, wenn wir Gott als Weingärtner zum Zug kommen lassen. Heilung fällt quasi nebenbei ab, wenn Gott der Herr sein darf und wir ihm die Ehre geben.

In diesem Manual befinden sich einige Übungen, die wir oft mit Ratsuchenden durchführen. Dieses Buch kann ein hilfreicher Begleiter sein für jeden, der sich in einen seelsorgerlichen Prozess begeben möchte. Man kann die Übungen direkt ausfüllen, Zeichnungen anfertigen und sie mit ins Einzelgespräch bringen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Es ist unser Gebet, dass Gott jedem Benutzer des Buches seinen ganz persönlichen Heilungsweg zeigt, und dass die hier zusammengetragenen Impulse helfen können, Schritte der Heilung freizusetzen.

2. Das Herz in der Bibel

Die Bibel spricht sehr oft vom Herz des Menschen, mehr als 800-mal im Alten und 156-mal im Neuen Testament. Im Hebräischen steht dafür das Wort lev, im Griechischen kardia. Wie können wir uns das Herz, von dem die Bibel spricht, vorstellen? In unserem Sprachgebrauch sehen wir es oft hauptsächlich als Ort der Innerlichkeit und der Gefühle.

Das Herz im biblischen Verständnis hat dagegen auch mit dem Verstand und mit unseren Entscheidungen zu tun, was praktische Auswirkungen auf unsere Lebensgestaltung hat. Das Herz ist der Kern des Menschen, sein Wesentlichstes. Hier liegt also das Ureigene des Menschen. Der Mensch wird zu einer verantwortlichen Person durch sein Herz.

Im Herzen liegt

- der Kern meines Denkens: wo die prägenden Wahrheiten und Denksysteme meines Lebens liegen.
- der Kern meiner Gefühle: das Herz ist der Ort, in dem die tiefsten Gefühle verborgen liegen.
- der Kern meiner Entscheidungen: wo die grundlegenden Entscheidungen meines Lebens gefällt werden, wo mein ethisches Verhalten (gut und böse) seine Quelle hat.

Was im Herzen vorgeht, hat also Auswirkungen für mein gesamtes Denken, Fühlen und Handeln. Es hat Konsequenzen für meinen Lebensstil, wie ich z.B. Beziehungen lebe, wie ich meinen Beruf gestalte, wie ich mich stimmungsmäßig fühle. Viele seelischen Nöte haben ihre Ursache im Herzen.

Leider haben viele Menschen, gerade in unserer modernen Gesellschaft, den Kontakt zu ihrem Herzen verloren, sie wissen gar nicht mehr richtig, was in ihrem Herzen vorgeht. So kommt es zu einer Trennung von Kopf und Herz. Es ist, als ob sich Mauern um das Herz gelegt

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

haben. Vielleicht ist dies als Schutzreaktion dort erfolgt, wo tiefe Verletzungen ins Herz geschnitten haben. Dort gilt es nun in der Seelsorge, mit Gottes Hilfe erneut einen Zugang zum eigenen Herzen zu finden.

Das Herz ist der Ort der Beziehung zu Gott

Im Herzen lebt auch der Glaube, es ist der Ort, in dem der Heilige Geist wirkt. Christus lebt in unserem Herzen. Durch Gottes Geist hören wir das Reden Gottes im Herzen, fühlen wir die Liebe Gottes, die in unser Herz ausgegossen ist durch den Heiligen Geist (Römer 5,5). Der Heilige Geist betet in unserem Herzen zu Gott: Abba, lieber Vater (Galater 4,6). So ist es auch der Ort der Anbetung Gottes, des Vertrauens auf Gott. Hier findet die grundsätzliche Ausrichtung meines Lebens statt. Im Herzen kommt zum Ausdruck, ob der Mensch auf Gott ausgerichtet ist oder von Gott abgewendet ist.

Das Herz ist also eine echte Kommunikationsgröße. Es kann sich aber auch verweigern und verhärten. Dann wird es zum Ort von Stolz und Rebellion. Gott allein kennt das menschliche Herz und beurteilt es. Ihm gehört als dem Schöpfer auch das Herz, aber er möchte, dass wir es ihm freiwillig und aus Liebe geben. Dann kann er das Herz von Grund auf erneuern und heilen.

3. Die Phasen des Seelsorgegesprächs

Wenn wir ein seelsorgerliches Gespräch haben oder führen, ist es gut, die verschiedenen Phasen im Gesprächsverlauf zu kennen. Wir können 7 Phasen unterscheiden:

Die Phase der Vorbereitung

Wir bereiten den Raum vor für das Gespräch. Es erfolgt eine innere Ausrichtung auf Gott. Wo stehen wir gerade? Auf welchen Schwerpunkt im Gespräch möchte uns Gott aufmerksam machen?

Die Problematik herausarbeiten – die Situationsanalyse

Durch geschicktes Fragen versuchen wir, die Angelegenheit auf den Punkt zu bringen. Was ist momentan das Hauptproblem? Worum geht es dabei im Kern?

Ziel ist es, sich ein klares Bild von der aktuellen Lage und Befindlichkeit des Ratsuchenden zu verschaffen. Gott bewahrt uns nicht immer vor Leid, aber er will uns von selbst gemachten Problemen befreien, die oft aus falschen Denk- und Verhaltensmustern entstehen. Diese gilt es, an die Oberfläche zu bringen.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Übung 1

- **Situationsanalyse:** Welche Alltagssituation belastet mich?

- Welche Gedanken treten während der Situation auf?
Kennzeichnen Sie die wahren Gedanken mit „w“, die unwahren mit „f“

- Welche unerwünschten Reaktionen und Gefühle treten auf?

- Widerlegen Sie die unwahren Gedanken. Verändern Sie sie zu hilfreichen Sätzen.

- Wie sähe eine erwünschte Reaktion auf die Situation aus?

Die Phase der Stille

Wir haben jetzt eine Fülle von Informationen. Bevor wir schnell auf Lösungsvorschläge übergehen, wollen wir Gott fragen, wie er die Situation sieht. Damit bringen wir zum Ausdruck, dass wir auf Gottes klärende und heilende Gegenwart angewiesen sind. Das Hören auf Gott kann auch während des Gesprächs aus der inneren Verbindung mit Gott geschehen. Aber oft ist eine Unterbrechung des Gesprächs und gemeinsame Stille vor Gott hilfreich. Anschließend tauschen wir uns über das Wahrgenommene aus.

Seelische und geistliche Zusammenhänge darlegen

In dieser Phase erarbeiten wir auf der Basis der biblischen Botschaft Lösungen heraus. Es gibt Schlüsselthemen, die in der Seelsorge immer wieder vorkommen, z.B.:

- Umgang mit Lebensenttäuschungen, Bitterkeit – kann ich Gott trotzdem mein Vertrauen aussprechen?
- Verletzungen und Konflikte in Beziehungen – Weg der Vergebung, Versöhnung, wie sehen die Beziehungsmuster aus?
- Mangelndes Selbstwertgefühl, Angst vor Ablehnung – wie kann ich auf dem Fundament von Gottes bedingungsloser Liebe ein gutes Selbstgefühl aufbauen?
- innere Sehnsüchte und Wünsche – wie möchte mir Gott darin begegnen?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

- innere Festlegungen (z.B. Leistungsdenken) – Freiheit durch Gottes Wahrheit gewinnen
- Heilung von Verletzungen aus der Kindheit und der Elternbeziehung

Die Phase des Gebets

Wenn es im Gespräch deutlich geworden ist, dass eine Entscheidung dran ist, kann sie der Ratsuchende jetzt vor dem Seelsorger als Zeugen vor Gott festmachen. Oder der Seelsorger betet für den Ratsuchenden, z.B. darum, dass Gottes Liebe sein Herz neu berührt und Verhärtungen löst. Das Gebet ist der Weg, den Gott besonders oft benutzt, um uns zu verwandeln und zu heilen.

Die Phase der praktischen Umsetzung in den Alltag

Wir überlegen nun gemeinsam, wie das Erkannte in den Alltag umgesetzt werden kann. Die getroffenen Entscheidungen sollen im Leben sichtbar und fruchtbar werden. Einige typische Alltagssituationen können durchgespielt werden.

Eventuell werden „Hausaufgaben“ mitgegeben: z.B. jemanden um Vergebung bitten, ein biblisches Thema genauer anschauen, Tagebuch führen, sich für etwas Zeit nehmen (für Freundschaften, die Ehe, für Bewegung und Sport ...), einen Brief schreiben, eine Dankliste schreiben ...

Nachbereitung des Seelsorgegesprächs

Das Gespräch wird in Gottes Hände zurückgelegt.

(Vgl. zu diesem Kapitel: Das Seelsorgegespräch, IGNIS- Edition, Kitzingen 1998).

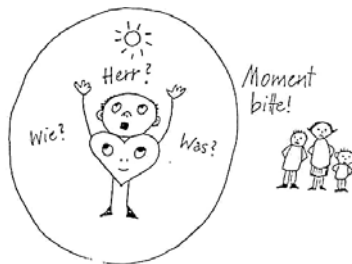
Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

4. Die Spannung zwischen Kopf und Herz

Viele Menschen leben sehr angepasst. Sie werden von dem Wunsch motiviert, dass man mit ihnen zufrieden ist. Die eigenen Bedürfnisse werden diesem Wunsch untergeordnet. Auf Dauer entsteht ein schier unermesslicher eigener psychischer Mangel. Das eigene Herz wird immer rebellischer, weigert sich schließlich, da weiter mitzuspielen und verschließt sich am Ende vollends.



Indem man sich in der Stillen Zeit vor Gott Rechenschaft darüber gibt, *was* da zu welchem Zweck eigentlich abläuft, wird ein ehrliches Fragen möglich. Welchen Verlust habe ich erlebt? Worüber klage ich eigentlich? Was für einen Schmerz habe ich bisher unterdrückt?



Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Nun werden echte Herzensentscheidungen möglich:



Am Ende ist der Mensch in der Lage, sowohl „nein“ als auch „ja“ zu sagen, je nachdem, was gerade das Angemessene ist. Sagt er „ja“, dann ist er auch von ganzem Herzen daran interessiert, was der andere braucht und erwartet. Es geht ihm nicht mehr hauptsächlich darum, Anerkennung zu bekommen.

Vgl. Zu diesem Kapitel, Hanne Baar, Ignis-Akademie für Christl. Psychologie, Kitzingen 1997

5. *Ablehnung und ihre Folgen*

Wenn man sich mit dem Messer in den Finger schneidet, dann gibt es eine Verletzung, eine Schnittwunde. Darauf folgt ein bestimmter Prozess der Heilung (Blutgerinnung, neues Gewebe wächst, manchmal verheilt es so, dass man nichts mehr sieht; manchmal bleibt eine Narbe zurück; es ist auch eine Infektion möglich, die die Heilung erschwert).

Wenn wir von innerer „Heilung“ sprechen, dann muss es auch Verletzungen im seelischen Bereich geben: seelische Wunden, die irgendwann in unserem Leben geschlagen wurden und die noch Heilung brauchen (in der frühen Kindheit in der Familie, unter Freunden, in der Schule, am Arbeitsplatz ...).

Wunden können entstehen durch:

- abgelehnt werden
- verlassen, im Stich gelassen werden
- ausgeschlossen werden
- beschimpft, verspottet werden, lächerlich gemacht werden
- nicht ernst genommen werden
- übersehen, nicht beachtet werden
- fallen gelassen werden (z.B. in einer Freundschaft)
- es wird negativ über einen geredet
- bestimmt/ dominiert werden von anderen ...

Wunden entstehen überall, wo wir nicht geliebt und angenommen werden, so wie wir sind. Die Verletzungen sind umso schwerwiegender, je jünger wir waren und je enger das Verhältnis zu den Beteiligten war, also v. a. bei Vater und Mutter, bei engen Freunden, dem Ehepartner...

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Weitere Faktoren bei tiefsitzenden seelischen Verletzungen können sein:

- Wir waren ein unerwünschtes Kind, die Eltern haben an Abtreibung gedacht
- Wir wurden als Säugling nicht angenommen, hatten das falsche Geschlecht
- Wir wurden abgeschoben als Kleinkind (zu Verwandten, Kinderkrippe)
- Wir haben keine bedingungslose Liebe bei den Eltern erlebt (wurden nur für bestimmte Eigenschaften geliebt; distanziertes Verhältnis zu Vater oder Mutter; ungerechte Strafen erlebt, Geschwister werden bevorzugt, Trennung der Eltern ...)
- Missbrauch im seelischen oder sexuellen Bereich (hier geschehen besonders schwerwiegende Verletzungen)
- Versagen in der Schule, in Ausbildung und Beruf (wegen der Koppelung von Leistung und Wert in unserer Gesellschaft wird Versagen als Herabsetzung unseres Wertes erlebt)
- Ablehnung durch Gleichaltrige, Arbeitskollegen ...
(z.B. im Sport immer als letzter für die Mannschaft ausgewählt werden; „Aus dir wird nie ein guter Fußballspieler werden. Du machst doch eh immer alles falsch! Hau bloß ab!“)

Wir werden nicht nur von anderen Menschen verletzt, auch der Feind Gottes ist daran interessiert, dass wir von anderen Menschen abgelehnt werden und er versucht diese Ablehnungswunde zu verstärken. Er versucht, immer wieder den wunden Punkt zu treffen, weil er weiß, welche zerstörerischen Auswirkungen das für uns hat. Ablehnung ist eine der Lieblingswaffen des Feindes. Er will uns einreden, dass wir nicht wertvoll sind.

Aber wir haben einen, der uns versteht und einen Ausweg für uns hat: Jesus erlitt selbst Ablehnung, um uns von der Wunde der Ablehnung zu befreien. Er wurde verspottet, geschlagen, qualvoll hingerichtet, sogar von seinen Freunden im Stich gelassen. Er fühlte sich sogar von Gott

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

verlassen. Manche vermuten, er ist (schneller als bei der Kreuzigung sonst üblich) an Ablehnung gestorben.

Natürlich – das dürfen wir nicht vergessen – gibt es meist auch viele positive Erfahrungen von Annahme und Liebe in unserem Leben, für die wir sehr dankbar sein können. Sie haben uns zu der Person werden lassen, die wir jetzt sind. Denn nur durch Liebe, Zuwendung und Wertschätzung entwickelt sich unsere Persönlichkeit. Diese guten Erfahrungen dürfen wir nicht vergessen.

Was geschieht bei Verletzungen?

Es gibt kurzfristige und langfristige Folgen: Zunächst sind wir einmal wütend oder traurig – oder meistens eine Mischung aus beidem (Zorn mit Tränen). Wir wehren uns, schimpfen zurück, werden aggressiv oder ziehen uns zurück, verkriechen uns ins Schneckenhaus – je nach Persönlichkeit. Oder bei Situationen, die sich ständig wiederholen (Geschwister werden bevorzugt, wir sind in einer Gruppe nicht beliebt), kommt immer wieder neu Ärger und Traurigkeit hoch.

Wut und Traurigkeit sind erst mal ganz normal, wenn wir verletzt oder abgelehnt werden. Entscheidend ist, wie wir mit dieser spontanen Reaktion umgehen.

- Wut: Wenn wir die Wut pflegen und sie in uns festsetzen, eingraben lassen, kann daraus ein Groll gegen jemand entstehen und eine festsitzende Bitterkeit. Das geschieht vor allem dann, wenn wir uns nicht an die Quelle von Liebe anschließen, die Gott uns gibt, wenn wir nicht bereit sind zu vergeben und die Beziehung nicht geklärt wird (Manche Leute erzählen noch von Verletzungen, die vor Jahrzehnten stattgefunden haben!).

So eine „bittere Wurzel“ hat weitreichende Folgen für die eigene Seele. Es entsteht ein „Baum“ mit entsprechenden „Früchten“ daraus (mangelndes Selbstbewusstsein, Selbstablehnung, Feindseligkeit, Launenhaftigkeit, Hass und Selbstmitleid).

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

- Traurigkeit: Wenn ich darin hängen bleibe, entsteht Selbstmitleid („Keiner hat mich lieb!“). Man kreist um sich selbst: „Ich armes Würstchen!“. Gefühl der Wertlosigkeit, mangelndes Selbstwertgefühl.
- Angst: Übertriebene Angst, was andere Menschen von einem denken könnten. Angst, sich zu blamieren, Versagensangst, Konkurrenzdenken, Perfektionismus.
- Festlegungen: Ich glaube das, was mir die anderen vermitteln („Du bist uninteressant“) und übernehme es als Wahrheit für mich. Bei einer ungewollten Schwangerschaft der Mutter entsteht die innere Festlegung: „Ich bin unerwünscht“ statt der Wahrheit aus Gottes Sicht: „Ich bin gewollt und geliebt. Ich darf sein.“ Bei mangelnder Wertschätzung meiner Fähigkeiten und Begabungen: „Ich kann nichts“ statt: „Meine Fähigkeiten sind wertvoll.“
- Flucht: Ich flüchte in eine schönere Welt, in der ich beliebt bin und bewundert werde (Tagträume: ich werde einmal sehr berühmt sein, auf einer großen Bühne stehen ..., Alkohol, Drogen, Fernsehen, Arbeit, Selbstwertgefühl durch Identifikation mit einem „Sieger“ im Sport, Fußball ...)

Festlegungen und innere Schwüre führen zu einer Schutzmauer des Herzens

Die Dinge, auf die jemand festgelegt wurde, rufen in der Regel schon beim Kind eine unbewusste Entscheidung hervor, z.B.: „Ich muss gut sein, um geliebt zu werden“, oder: „Nur keine Gefühle zeigen, Gefühle sind schädlich“. Schließlich wird dann ein innerer Schwur getroffen z.B. „Ich lasse nie wieder jemand so nahe an mich heran, dass er mich verletzen kann.“

„Nie mehr werde ich jemandem vertrauen!“ „Niemand wird mir mehr sagen, was ich zu tun und zu lassen habe“ (Eine Frau erzählte z.B., dass sie die liebevolle Fürsorge ihres Mannes als Einengung erlebt hat – weil

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

sie sich einmal geschworen hatte, sich nie mehr etwas von jemand sagen zu lassen).



Zusammenfassend steht hinter diesen Festlegungen der Schwur: "Alles, nur das nicht!" Das ist kein normales Nein gegenüber dem erlittenen Schmerz. Wenn wir ihn nicht bewusst widerrufen, ist er ein bleibender, automatisch anspringender Abwehrmechanismus, der immer ganz konkret das ausschalten soll, was für uns das Schlimmste ist. Sollte dann doch dies Schlimme eintreten, werden wir böse. In diesem Mechanismus sind wir auf uns selbst und nicht auf Gott bezogen.

Vgl. hierzu: Hanne Baar, Wie man wahnsinnig werden kann, Hymnus-Verlag, Rottendorf, 1996

Übung 2

Überlegen Sie mal: Würden Sie in den folgenden Situationen eher als „Mimose“ **(A)**, d.h. empfindlich und mit mangelndem Selbstwertgefühl oder als „Dickhäuter“ **(B)**, d.h. gelassen und mit gesundem Selbstwertgefühl reagieren?

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!

Situation	A	B
Mein Partner holt zu dem Essen, das ich gekocht habe, den Ketchup – auch, wenn es gar nicht passt.	„Mein Essen ist nur mit Ketchup genießbar!“	„Er mag Ketchup wirklich zu allem!“
Bei einem geplanten Fest werde ich zum Mithelfen nicht angefragt.	„An mir ist natürlich keiner interessiert!“	„Ich werde mal fragen, ob sie noch jemand brauchen“
Ein Bekannter grüßt mich nicht, als er nahe bei mir vorbeigeht.	„Ich bin ihm egal!“	„Hallo, hast du mich gar nicht gesehen? Wie geht es dir?“
Im Dekorationsteam sagt jemand: „Dieses Jahr könnten wir weiße Kerzen zur Dekoration nehmen“.	„Meine gelben Kerzen vom letzten Mal haben ihnen nicht gefallen - was ich auch mache, ist verkehrt!“	„Ja, warum nicht auch mal eine andere Farbe?“
Einige Bekannte unterhalten sich vergnügt – ich stehe abseits.	Ich ziehe mich zurück und fühle mich ausgeschlossen.	„Hey, um was geht es? Ich will auch mitlachen!“
Kritik vom Chef wegen einer kleineren Sache.	„Wie konnte ich nur so blöd sein! Das darf nie mehr passieren!“	„Das kann jedem mal passieren, man lernt nie aus.“

Die Folge sind schädliche Reaktionsmuster

Das eigentlich Zerstörerische im Leben bewirkt oft gar nicht die erlittene Ablehnung, sondern die Reaktion meiner Seele darauf, die Einwilligung in den Teufelskreislauf, in die Festlegung: „Alles, nur das nicht!“ Dadurch wird immer mehr persönlicher Lebensraum vergiftet, auch wenn ich außerhalb meines Schwures eine weiße Weste zu tragen scheine.

Welche Reaktionsweisen können sich nun aufgrund spezieller Verletzungen in meinem Herzen festsetzen?

Zum einen kann ich mich innerlich unter Druck setzen. Normativer Druck der Eltern mit Androhung von Strafe kann dazu führen, dass ich einen inneren Stressor aufbaue und mich später selbst manipulierte und z.B. immer überpünktlich bin.

Oft löst dies in meinem Herzen auch ein *Leistungsmuster* aus: Anerkennung gibt es eben nur für Leistung, also will ich perfekt sein. Gleichzeitig leide ich aber unter Versagensängsten, und meinem Gewissen ist es nie gut genug. Es kann zu Überempfindlichkeit kommen, z.B. bei Kritik (alles wird als persönliche Ablehnung empfunden).



Bei diesem Muster trete ich vielleicht lange Zeit auch kontrollierend auf, bestimme und beeinflusse andere.

Diese Leseprobe ist urheberrechtlich geschützt!