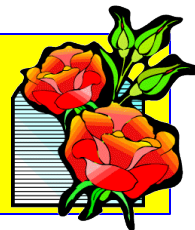


Tipps für's Leben

Newsletter Nr. 040 für den Monat Juni 2013



Liebe Freunde,
in diesem Newsletter geht es um die vier emotionalen Kernpositionen, von denen jeder Mensch eine Position für sein Leben einnimmt. Also, wie er sich sieht und wie er die Menschen um sich herum wahrnimmt. Und wie das geschieht, das wollen wir jetzt mal genauer untersuchen.

Die vier emotionalen Kernpositionen

Je nachdem, was das Kind erlebt, bildet sich mit den Ich-Zuständen und einer ersten Lebensphilosophie auch ein Lebensgefühl, das den kleinen Menschen bestimmt - und manchmal später auch den Erwachsenen. Hier wächst die Überzeugung die jemand von sich selbst hat.

Ich bin o.k. - du bist o.k.

Stellen wir uns vor, der kleine Mensch, der in die Welt kommt, wird von Herzen willkommen geheißen, gestreichelt und versorgt, liebevoll aufgenommen als das Mädchen oder der Junge, der sie oder er ist.

Das Neugeborene spürt: Ich bin hier offenbar gewollt, man hat mich erwartet, ich kann mich hier anvertrauen.

Die Welt ist gut zu mir, und ich bin geborgen in der mütterlichen Zuwendung.

Wir gehören hier alle zusammen.

Wir haben uns lieb.

Dann entwickelt der kleine Mensch in der Regel das, was man »Urvertrauen« nennt.

Urvertrauen meint jenes Grundgefühl, gewollt und wert zu sein, liebenswert und liebesfähig.

Urvertrauen ist das Lebensfundament, auf das ein Mensch getrost und erfolgreich aufbauen kann, das tiefe Gefühl und Bewusstsein:

Dies ist meine Welt, hier sind Menschen, die mich lieben. Hier ist Platz für mich. Dieser Boden trägt. Diese Welt ist ein lebensfreundlicher Lebensraum.

Hier fühle ich mich sicher und beheimatet.

Ich bin nicht o.k. - du bist o.k.

Jedenfalls »entscheidet« sich der kleine Mensch möglicherweise für eine solche Einstellung, wenn er spürt:

Ich bin hier nicht gewollt.

Alle anderen dürfen offenbar da sein, ich aber störe.

Wenn eine Mutter ihrem Kind nicht die lebenswichtige Nähe und Wärme schenken kann, weil sie die selber nie erfahren hat, wenn Eltern das Geschlecht des Kindes ablehnen (»Wir wollten lieber einen Jungen«), wenn das Kind zu wenig Hautkontakt und Zärtlichkeit erlebt, wenn es vernachlässigt wird, kann es zu dieser Position kommen:

Ich bin nicht o.k., ich jedenfalls nicht, sonst gingen die anders mit mir um.

Die anderen sind offenbar o.k., ich bin wohl eher ein Unglück oder Familienunfall.

Wenn die Mutter sagt: »Wir haben nur geheiratet, weil du unterwegs warst«, wird das Kind fol-gern:

»Ich bin an Mamas Unglück schuld, mich hätte es nicht ge-ben sollen.«

Oder wenn Papa sagt:

»Wärst du nicht geboren, hätten wir noch ein paar Weltreisen gemacht«, muss das für das Kind hei-ßen:

»Ich habe den Eltern viel kaputtgemacht.«

Kinder spüren das sehr genau und machen sich ihren »Reim« auf ihr kleines Leben.

»Die größte Verletzung, die man einem Kind zufügen kann, ist die Zurückweisung seiner Persönlichkeit«.

Die Position **Ich bin nicht o.k. - du bist o.k.** kann in unterschiedlichen Varianten erlebt und gelebt werden.

Die eine heißt:

Wenn ich schon nicht o.k. bin, dann muss ich mich eben damit abfinden.

Das kann dann heißen:

»Ich habe keine Rechte, und für mich gibt es keine Hoffnung.

Ich bin offenbar ein unmöglicher Typ, ich bin nichts wert.«

Minderwertigkeitsgefühle und Lebensunsicherheit werden vorprogrammiert.

Wer sich nicht gemocht, geliebt fühlt, wer sich nicht wichtig und wertvoll erlebt, leidet an sich und am Leben, fühlt sich schuldig und überflüssig.

Er gehört eigentlich nicht dazu.

Er muss dankbar sein, wenn man ihm überhaupt das Dasein zugesteht.

Er nimmt sich zurück, um nicht im Wege zu sein.

Sein Los ist Verzicht und Leiden.

Manche werden auf Dauer psychisch (und oft auch körperlich) krank und depressiv.

Denn ohne Liebe kann kein Mensch gesund gedeihen.

Lieben und Geliebtwerden ist wichtiger als Muttermilch und trockene Windeln.

Manche kommen aus dieser Position lebenslang nicht heraus.

Sie bleiben auch noch als Erwachsene die unglücklichen Kinder.

Mancher hilft sich, indem er diese negative Grundhaltung idealisiert:

»Schaut her, wie anspruchslos und friedfertig ich bin.

Ich bin mit allem zufrieden und für alle da.

Ich bin bescheiden und demütig.«

Wer sie genauer kennen lernt, spürt:

Das ist nicht echt.

Es ist ein Trick, den der Spieler selber nicht einmal bemerken muss.

Andere, wohl eher wenige, entscheiden sich so:

»Wenn ich schon nicht o.k. bin, dann zeig ich es euch, dann sollt ihr es zu spüren bekommen.«

Das Kind wird böse, rebellisch.

Aber vielleicht müssten wir auch fragen:

Wer und was hat dieses Kind so böse gemacht?

Es gibt auch Erwachsene, die dieses Konzept immer noch leben.

Sie streiten mit Nachbarn und Behörden und haben häufig irgend-einen Prozess laufen.

Sie verärgern ihre Mitmenschen und ernten Ärger.

Sie schleudern ihr Nicht-o.k. den anderen voll ins Gesicht nach dem Motto:

»Das habt ihr nun davon, dass ich nicht o.k. bin!«

Hier begegnen uns aggressive Kinder als Erwachsene.

Sie zeigen damit, dass sie sich selber auch nicht mögen.

Menschen, die sich dauernd mit anderen streiten, dauernd Konflikte haben oder suchen, sind sich selber nicht gut.

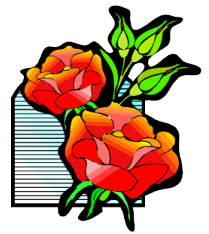
Sie lieben das Kind in sich nicht.

Sie haben das vermutlich nie gelernt.

Denn ich kann mich nur selber lieben, wenn ich Liebe erfahren habe.

Geliebte Kinder können am ehesten liebe Kinder werden.

Menschen, die sich selber lieb haben, können auch andere lieben.



Am häufigsten wird die Variante gelebt:

Ich bin o.k., wenn ich bestimmte Dinge tue.

»Wenn ich lächle, schaut mich Papa lieb an.

Wenn ich aufs Töpfchen gehe, lobt Mama mich.

Wenn ich meinen Teller leer esse, gibt's ein Gummibärchen.

Wenn ich mich in einer bestimmten Weise verhalte, dann kann ich mein Nicht-o.k. abmildern.

Dann bekomme ich positives Echo, Streicheleinheiten, die ich unbedingt brauche.

Die muss ich mir verdienen, dafür muss ich etwas leisten.

Leistung wird zum Zahlungsmittel für o.k.-Gefühle.

Natürlich ist es in Ordnung, für Leistung Lob und Anerkennung zu bekommen.

Aber wenn ich auf solche Anerkennung fixiert bin, wird aus dem kreativen Schaffen das Tauschgeschäft eines unfreien Menschen, der sich von anderen abhängig gemacht hat.

Leistung und Lob werden zum Tauschgeschäft.

Kennen wir Predigten, die so lauten:

Nimm dich zurück, verleugne dich selbst, achte den anderen höher als dich selbst, geh den unteren Weg, gib nach und sei demütig!«

Das ist schon Bibeltext.

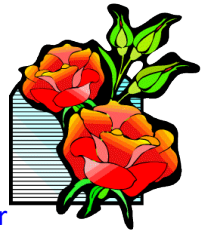
Aber, was ist, wenn dieser Mensch gar nicht in die Freiheit eines Gotteskindes gekommen ist.

Viele Prediger, verarbeiten in ihren Predigten ihre eigene Nicht-o.k.-Position, ihre heimlichen Enttäuschungen und Misserfolge, ihr eigenes Versagen und ihre eigene Mut- und Glaubenslosigkeit.

Sie drohen mit der Hölle!
 Das geben sie oft unbewusst an ihre Hörer weiter.
 Und es sitzen zu viele in den Kirchen, die sich der
 Liebe Gottes nicht sicher sind.
 Sie erleben sich nicht als bedingungslos geliebte,
 angenommene Kinder Gottes.
 Sie leben mit dem Gefühl, dieser Liebe nicht würdig
 zu sein, sondern sie verdienen zu müssen.
 Sie werden das so nicht sagen.
 Sie wissen es meistens nicht einmal selber, weil sie
 sich ihrer tiefen Motive nicht bewusst sind.
 So sind sie trotz des wunderbaren Glaubens an den
 wunderbar liebenden Vater im Himmel immer noch
 liebeshungrige und um Anerkennung bittende
 Kinder - in frommer Gestalt.
 Viele Christen können sich einfach nicht vorstellen,
 dass Gott sie bedingungslos liebt.
 Darum hören sie das Doppelgebot der Liebe so:
 »Du sollst Gott lieben ... und deinen Nächsten statt
 deiner selbst«, und nicht, wie es wörtlich heißt: »...
 wie dich selbst«.
 Sich selber zu lieben, weil von Gott geliebt - das will
 nicht so recht in Kopf und Herz.
 Es ist schon erstaunlich, wie selbstverständlich Jesus
 davon ausgeht, dass wir uns selber lieben.
 Er macht sogar die Selbstliebe zum Maßstab der
 Nächstenliebe.
 Das heißt:
 Du kannst den anderen nur in dem Maße lieben, wie
 du dich selber lieb hast.
 Du kannst einem anderen nur gut sein, wenn du dir
 selber gut bist.
 Ich bin sicher, dass auch du nicht von einer
 Krankenschwester gepflegt werden willst, die sich
 selber nicht mag.

Es dauert manchmal sehr lange, bis der Heilige Geist
 es schafft, die tief eingegrabenen alten
 Lebensmuster mit dem Evangelium zu durchdringen.
 Wir sind oft so sehr gefangen in unserer alten
 Seelenstruktur, in unserem »Aberglauben« über
 Gott und uns und die Welt, dass Gott unendlich viel
 Geduld aufbringen muss, bis wir an seine wirklich
 bedingungslose Liebe glauben können.

Die dritte Position lautet:



Ich bin nicht o.k. - du bist nicht o.k.

Dahin kann der kleine Mensch in
 seiner Entwicklung kommen, wenn er
 wahrnimmt, dass die Menschen um ihn herum,
 besonders seine Bezugspersonen, nicht liebevoll
 sind: wenn Mütter/Väter ihre Kinder insgeheim
 oder gar offen ablehnen, wenn sie ihre Kinder
 nicht auf den Arm nehmen, sie wegschieben,
 wenn diese Körperkontakt suchen.
 Wenn Eltern ihre Kinder anschreien und dauernd
 ungerecht strafen, an ihnen den eigenen Frust
 abregieren, dann dämmert auch einem
 Kleinkind, dass es nicht nur bei ihm selber nicht
 stimmt.
 Bei den anderen stimmt auch etwas nicht.
 Sogar Mama/Papa ist nicht o.k.

**WENN KINDER LIEBLOS BEHANDELT WERDEN, ENTSTEHT EIN
 SCHLIMMES MENSCHENBILD: ICH BIN NICHT O.K., ABER DIE
 ANDEREN SIND ES AUCH NICHT.**

Dass Kinder manchmal Nervensägen sein können
 und überforderte Mütter sogar wütend auf ihr
 Kind werden, ist normal und noch kein Unglück.
 Kinder haben ein gutes Gespür und können
 zwischen zwischen Klima und Wetterlage
 unterscheiden.

Ihre Emotionen kippen nicht gleich bei einer
 Schlechtwetterfront um.
 Wenn Mütter mal ausrasten, aber dem Kind im
 Grunde gut sind, verkraftet das Kind eine solche
 Überreaktion.
 Aber wenn das Klima frostig wird, wenn Kinder
 lieblos behandelt werden, wenn man ihnen
 Zuwendung versagt, wenn sie nur noch auf Härte
 stoßen, entsteht ein schlimmes Menschenbild:

Ich bin nicht o.k., aber die anderen sind es auch
 nicht.

Sie gleichen mein Nicht-o.k. nicht aus, sondern
 muten mir das ihre noch zu.
 Da geht eine schöne Welt unter, da ist überall
 Unglück und am Ende Verzweiflung.
 Da gibt es nichts Positives mehr in der Welt.
 Das kann Depression und Selbstmordgedanken
 züchten.

Das kann am Ende die Mentalität von Attentätern bestimmen, die sich und die anderen in die Luft sprengen, weil niemand etwas anderes verdient hat. Sie vernichten sich und möglichst viele andere mit ihnen, möglichst die ganze Welt.

Die vierte Einstellung heißt:

Ich bin o.k. - du bist nicht o.k.

Es gibt Kinder, die erleben ihre Umwelt wie eine Hölle.

Papa kommt betrunken nach Hause, geht ins Kinderzimmer und lässt seinen Frust an seinem unschuldigen Kind aus.

Schlägt es wund, schreit und tobt wie ein Irrer.

Kein Retter kommt, auch Mutter nicht, niemand, der dazwischen geht!

Wenn das Unglück dann vorüber ist, Vater das Zimmer verlassen hat, verkriecht sich das Kind unter die Bettdecke, weint und leckt seine Wunden wie ein verletztes Tier, zittert und hofft, dass das Ungeheuer nicht wieder zurückkommt.

Ein solches Kind fühlt sich am besten, wenn es alleine ist, wenn es nichts mit anderen zu tun hat.

»Die anderen, das ist die Hölle.«

Das Kind empfindet:

»Am besten geht es mir, wenn ich alleine bin, wenn sie mich alle in Ruhe lassen.

Ich für mich bin immer noch am ehesten o.k., die anderen sind es jedenfalls nicht.«

Es gibt in unserer Gesellschaft zu viele solcher Kinder, misshandelt, körperlich, seelisch, sexuell missbraucht.

Kinder, die wie Tiere gehalten werden.

Manchmal lesen und hören wir davon.

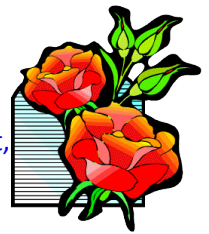
Sie werden in Kleiderschränke oder in Abstellkammern verbannt. Besonders behinderte Kinder sind gefährdet und solche von chaotischen Eltern.

DIE ERLITTENEN VERLETZUNGEN BLÄHEN SICH HASSGEFÜHLEN AUF UND RICHTEN VIELFÄLTIGES UNGLÜCK AN.

Wenn solche Kinder groß werden, üben sie manchmal Rache.

Sollten sie sogar in Machtpositionen kommen, zum Beispiel politische Macht gewinnen, können sie Tyrannen werden.

Stalin soll einen ungerech-
strengen Vater gehabt haben.
Hat der Sohn sich an ihm gerächt,
als er Millionen umbrachte?



Mussten die anderen erleiden,
was der Vater dem Sohn zugefügt hatte?

Die erlittenen Verletzungen blähen sich zu gewaltigen Hassgefühlen auf, werden überdimensional ausgeweitet und richten ihrerseits wieder Unglück an.

Wir lesen manchmal von Amokläufern, die wahllos in eine Menschenmenge schießen und eine unglaubliche Brutalität entwickeln können. Die Nachbarn, manchmal die eigenen Angehörigen sind entsetzt:

»Das ist uns unbegreiflich, er war immer ein friedlicher, freundlicher Mensch, der keiner Fliege etwas zu Leide tun konnte.

Wie kann das nur passieren, das passt gar nicht zu ihm.«

Aber manchmal entlädt sich auf diese Weise eine lange aufgestaute Wut.

Innere Verletzungen, die nie leben und benannt werden konnten, explodieren auf einmal.

Die Anlässe sind oft klein und unbedeutend.

Sie sind nicht der Grund für solche Terrorakte.

Der liegt tiefer, wie ein böser verborgener Stausee, bei dem nun der Damm gebrochen ist. Nun stürzt alles heraus und reißt andere mit ins Unheil.

Der Täter wird vielleicht sogar sagen:

»Das haben die verdient.«

Anders gesagt:

Er fühlt sich o.k., die anderen sind es nicht.

Es kann aber auch durch eine entgegengesetzte Erfahrung zu der Einstellung kommen:

Ich bin o.k. - du bist nicht o.k., nämlich durch Verwöhnung.

Wenn die Mutter dem Kind alle Wünsche von den Augen ablesen möchte, wenn sie und die ganze Welt sich nur um dieses kleine Wesen drehen, kann das zu einer Pascha-Mentalität führen nach dem Motto:

»Alle sind nur zu meiner Beglückung da, alle Menschen sind meine Dienstboten.

Sie stehen alle unter mir und sind alle weniger wichtig als ich.

Ich bin o.k., die anderen nicht.«

So verwöhnte und anspruchsvolle Kinder werden das den Eltern nie danken.

Wieso auch!

Verwöhnte Kinder sind aber immer auch betrogene Kinder: betrogen um das echte Leben, das sich nicht nur um ihn drehen wird.

Betrogen auch um die Erfahrung, Frust und Enttäuschungen zu verarbeiten, auch mit einem Nein zu leben.

Das merken Eltern vielleicht irgendwann, manchmal erst, wenn's zu spät ist.

Bis dahin finden solche Kinder es nur recht und billig, dass ihnen alle zu Füßen liegen.

Wenn sie nicht korrigiert werden, werden sie auch als Erwachsene der Nabel der Welt sein wollen:

Alle haben für sie da zu sein.

Blinder Gehorsam ist gefragt.

Ihre Gemeinschaften spalten sich oft, und die »Reinen« werden immer wieder neu ausgesondert.

Kleine Päpste ohne wirkliche Substanz.

Alle Positionen außer **Ich bin o.k. - du bist o.k.** werden unbewusst getroffen und übernommen.

Erst ein relativ erwachsener Mensch ist fähig, sich für die Position des **Ich bin o.k. - du bist o.k.** bewusst zu entscheiden.

Denn für diese Lebenseinstellung ist erst Einsicht nötig, also die Fähigkeit, bewusst wahrzunehmen, was ein Mensch wie erlebt, was ihn treibt, was seine heimlichen Motive sind, was ihm gut tut oder schadet, was er eigentlich will und was nicht.

Er muss also sein Lebensmuster erkennen und bewerten können.

Zur Einsicht muss dann der Glaube treten, von Gott bedingungslos geliebt zu sein, wert geachtet jenseits aller Leistung, angenommen, so wie ich bin.

Dieser Glaube, der auf göttlicher Gnade beruht, ist die Grundlage für das o.k.-Konzept.

Es ist endgültig und für immer wahr.

Gott selber steht für dieses Konzept ein, und es soll und darf nun meins werden.

Ich entscheide mich bewusst dafür.

Und es gilt nicht nur mir, sondern allen Menschen.

Niemand ist nur für sich alleine wirklich o.k., wertvoll und wichtig.

Was mir gilt, gilt auch allen anderen.

Es ist ein Training, zu dem auch Rückfälle gehören können.

Ein Rückfall besagt, da ist jemand in die alte Fahrinne gekommen.

Die alte Fahrinne wie beim Traktor.

Nur mit Mühe kommt man aus dieser Fahrspur heraus.

Es macht also Arbeit, das **Ich-bin-o.k.** zu verinnerlichen, es immer neu zu glauben, sich immer neu darauf zu berufen und keinesfalls auf-zugeben.

Aber es lohnt sich, sich darin zu üben, neue Wertvorstellungen zu gewinnen und schließlich auch ein positives Lebensgefühl.

Mit etwa drei Jahren hat ein Kind sich seine »emotionale Kernposition« erarbeitet - und damit gleichzeitig wesentlich seinen Charakter geformt.

Eine große Leistung für einen kleinen Menschen. Wenn Kinder eingeschult werden, sind sie - wie gesagt - schon geprägt.

Jetzt ist eine Lebensphilosophie vorhanden und ein Charakter hat sich geformt.

Diese Position schreibt das Kind in seinem Herzen fest.

Künftig wird er alles, was dieser Position entspricht in sich aufnehmen.

Und alles, was dieser Position widerspricht, wird er ausblenden.

Er versucht diese Position für immer beizubehalten.

Sie für sich selbst zu bestätigen.

Ja, ich habe die richtige Entscheidung getroffen.

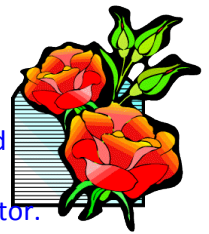
Er wird sich einreden:

»Der/Die will mir nur nicht offen sagen, wie unmöglich er/sie mich findet.

Und es kann auch gar nicht stimmen, denn ich weiß ja genau, dass ich nicht o.k. bin.

Das ist die eigentliche Wahrheit.« Komplimente sind für solche Menschen leider zu schön, um wahr zu sein.

Sie haben einen Filter vorgebaut vor ihre Ohren und ihre Seele, der alles durchlässt, was vertraut ist, und alles aussortiert, was fremd klingt.



Der Mensch tut alles, um seine ursprünglichen Lebenskonzepte nicht verändern zu müssen – auch wenn sie lebensschädlich sind.

Es sei denn, es geschieht irgendeine Katastrophe, die das ganze Leben auf den Kopf stellt und uns bis in unsere Tiefen erschüttert, so dass wir gezwungen sind, etwas Neues zu schaffen.

Das kann durch einen Unfall oder durch den Tod eines für uns wichtigen Menschen oder durch eine schwere Krankheit ausgelöst werden.

Der Mensch gerät in eine Lebenskrise, die Fundamente wanken.

Krisen können eben auch Chancen für einen Neuanfang sein.

Damit das Angebot Gottes in unser Herz kommen kann - dort landen kann - brauchen wir ein Herz, das bereit ist, diese Liebes-Botschaft Gottes willig aufzunehmen und festzuhalten.

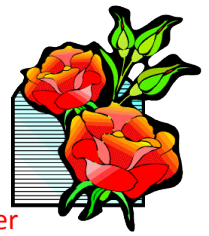
Dann kommt es zu Lebensveränderungen, zu einem neuen Leben.

Liebe Grüße und Gottes Segen!



Heinz

Du kannst den Newsletter auch gern weiter empfehlen an deine Freunde.
Sie können ihn kostenlos per Mail anfordern!



Unsere Termine im Juni. Vielleicht sehen wir uns!

1. Juni Freundestreffen ehemaliger Seminarteilnehmer aus „Wind in deinem Segel“

Wir wollen die Beziehung pflegen und Zeit miteinander verbringen.

Die Seminarteilnehmer sind unsere Gäste.

(Hier können nur ehemalige Seminarteilnehmer teilnehmen – Wir bitten um Verständnis!)

Beginn: 10 Uhr - Ende gegen 17/18 Uhr

Seminar

3. Juni „Wind in deinem Segel“

Ein Home-Seminar, das man von zu Hause aus mitmachen kann.

Ein Seminar für Menschen in Angst und Depression, mit Elternkonflikten, Burnout, Zwängen, Lebenskrisen.

Es gibt eine 6wöchige Begleitung der Teilnehmer.

Infos hier:

<http://www.youtube.com/watch?v=fnSnFyezRC4>

8. Juni – 17 Uhr.

Predigt im CVJM-Haus Amberg, Zeughausstraße 14

12. Juni 20 Uhr

Hauskreis Poppenricht, Familie Vögerl, Liebigstr. 3
Liebe-Lern-Seminar 5. Teil

22. Juni

Männertag Amberg

Anfragen bitte an:

fam_voegerl@t-online.de

23. Juni 10 Uhr

Predigt St. Paul Gemeinde, Fürth

<http://www.sankt-paul.de/>