



Ist ja gar nicht so schlimm....

Wie oft habe ich mir selbst schon gedacht: „Ach was, so schlimm ist es ja gar nicht, wenn ich da an andere denke...“ Und schon hab ich mir wieder etwas schön geredet, obwohl ich im Innersten gespürt habe: „Momentan lügst dich wieder selbst an.“ Ich bin der Meinung, das ist ein weit verbreitetes Phänomen, dass wir selbst glauben möchten, was wir, in oft sehr verzweifelten Situationen, denken, oder besser denken wollen. Wir erleben es oft bei Klienten in der Praxis, die wirklich Hilfe bräuchten, aber aus tiefstem Herzen beteuern: „Eigentlich stimmt bei uns alles, in der Familie gibt es nichts und auch finanziell geht es uns gut!“

Genau das ist bei einer Dame passiert, bei der der Magen schon rebelliert hat, sie von Schmerzen geplagt war, sie offensichtlich „etwas nicht mehr verdauen“ konnte. Wir haben dann lange geredet, und sie hat immer wieder beteuert, wie gut ihre Familie funktioniert und dass sie sich überhaupt nicht vorstellen kann, warum sie diese Beschwerden so im Griff haben. Ich habe dann ein bisschen

nachgefragt und auch mit der Einhandrute gemessen, und hier konnte ich sehen, dass es großen Stress mit einem Sohn und dem Vater gibt. Nur zögerlich hat sie das zugegeben. Wer gibt schon gerne zu, dass in der Familie doch nicht alles so friedlich ist, wie man es sich wünscht? Ist doch wirklich verständlich, es menschtelt doch überall. Doch gerade diese Probleme legen sich zentnerschwer auf die Seele. Und wir glauben immer noch, dass „es eh gar nicht so schlimm ist“!

Mit diesem Schönreden schaden wir uns selbst. Leider nehmen wir an, es macht das Leben leichter. Aber das ist ein Trugschluss. Unser Körper mag diese Lügen nicht. Stellen Sie sich vor, sie erzählen überall, wie gerne Sie Ihren Vater besuchen, aber innerlich zittern Sie vor Angst vor einer neuerlichen Kränkung oder seiner Wut. Wie soll sich Ihr Körper da auskennen?

Oder denken Sie nur daran, wie oft wir erzählen, wie toll unsere Beziehung läuft. Wie tatkräftig wir von unserem Partner oder der Partnerin

unterstützt werden. Wie einfühlsam wir miteinander sind. Und so weiter... Meine Güte, was wird da geschwindelt.

Einmal hat eine Klientin zu mir gesagt: „Weißt du, früher hab ich immer große Probleme mit der Schwiegermutter gehabt, jetzt ist sie dement und ich komm drauf, dass ich mich selbst ganz schön angelogen habe. Ich habe meiner Schwiegermutter angeliegt, was eigentlich meinen Mann betroffen hat. Aber dann hätte ich mir ja eingestehen müssen, dass ich den falschen Mann geheiratet habe.“ Ja, das ist eine wahre Erkenntnis. Und was wir besonders gut können, ist: Wir hören nur das, was wir hören wollen.

Da gibt es den schönen Spruch: Ich bin nur für das verantwortlich, was ich SAGE, nicht für das, was DU HÖRST. Es gibt in unserem Leben so viele Bereiche, wo wir uns besser machen, als wir sind. Sehr ausgeprägt ist es unter Müttern. Jede Mutter, oder noch besser die Oma, weiß noch mehr, was ihr Kind auszeichnet und

wie begabt es ist. Jedes Kind ist einzigartig und jedes Kind ist anders. Aber wir möchten immer noch mehr daraus machen. Dabei ist es doch vollkommen egal, wenn ein Kind in der Schule eine Ehrenrunde dreht. Hauptsache er oder sie tut sich so viel leichter.

Die einzige Ausnahme, wo ich Schönreden gut finde, ist, wenn ich wirklich krank bin. Denn hier nenne ich Schönreden Selbstschutz. Stellen Sie sich vor, es geht Ihnen wirklich schlecht, Ihr Umfeld weiß das. Sie kennen ja die mitleidigen Blicke, die dann kommen. Und dann wird man gefragt: „Wie geht’s denn?“ Und Sie sagen: „Na, heut gar nicht so gut!“ Was glauben Sie, was passiert? Die Energie fällt in den Keller. Und hier bin ich für Lügen oder Schönreden: Ich sage meinen Klienten immer: Wenn du gefragt wirst, wie es dir geht, ist die Antwort immer: „Jeden Tag besser!“ Meist hört man dann: „Na Gott sei Dank!“ Und es wird ja auch weiter erzählt. Und mit: „Es geht mir jeden Tag besser“, erzählt man diese Energie weiter. So hilft man sich selbst. Was aber nicht heißen soll, dass ich nichts zu tun habe. Zu Hause im stillen Kämmerlein denke ich sehr wohl nach und schaue, was meine Seele und meinen Körper derzeit so belastet.

Wir sind darauf programmiert, dass immer alles in Ordnung sein sollte. So ist aber das Leben nicht. Wir alle erleben Höhen und Tiefen. Erzählt man aber von seinem Tief, wird man gleich als Jammersuse und vielleicht sogar als arbeitsscheu abgestempelt. Dabei muss es aber beide Seiten geben. Und manchmal ist man oben und dann wieder unten. Die Frage ist, wie gehe ich damit um?

Bleibe ich im Jammertal und haben alle anderen Schuld, oder sage ich mir, aha, jetzt bin ich wieder mal ins tiefe Tal gefallen – Was könnte geschehen, dass es wieder bergauf geht?

Meist hilft es schon, wenn ich einmal hineinfühle, an welches Gefühl aus der Kindheit mich diese Situation erinnert. Manchmal kommt darauf

ein Aha-Erlebnis. Aha, damals hat man mich nicht akzeptiert, und nun fühle ich mich auch nicht akzeptiert. Ein altes Gefühl macht mir momentan zu schaffen.

Dazu gibt es eine wunderbare Erklärung von Veit Lindau, die ich Ihnen hier näherbringen möchte: „Loslassen ist Freiheit. Du kannst das Loslassen eines Ereignisses, eines Menschen, einer Erfahrung nicht erzwingen. Doch du kannst es einladen – Indem du bereit bist, alles zu fühlen, was in diesem Zusammenhang noch alles gefühlt werden will. Dann lässt ES dich los!“

Dazu muss man sagen, dass genau dieses Gefühl dann kein Stresspotential mehr in sich birgt und nicht mehr wirkt. Weil man das Grundgefühl angenommen und somit erledigt hat. Ich habe erkannt: Aha, damals hat mich das gekränkt oder ich habe mich verlassen gefühlt, aber jetzt weiß ich, ich kann jederzeit mein Gefühl verändern, ich kann mir bewusst machen, dass ich mich von alten Gefühlen nicht mehr leiten lasse.

Sie sehen schon, auch wenn ich mich von außen angegriffen fühle, es hat immer mit meinem Innersten zu tun. Warum könnte es sonst sein, dass ich mich über eine Aussage total gekränkt fühle und Sie darüber lachen können? Weil ich dieses Gefühl „unerledigt“ aus der Kindheit in mir trage und Sie eben nicht. Sie zeigen keine Resonanz und ich ziehe es anscheinend richtig an, damit ich endlich hinschaue und nicht wieder etwas schönrede.

Manchmal sagen mir das Menschen auch ganz offen. „Ich weiß, dass ich mir das einmal anschauen sollte, aber ich bin noch nicht soweit“ (Zum Beispiel meiner Mutter vergeben, mit meiner Freundin wieder sprechen, oder einem Arbeitskollegen verzeihen). Manchmal muss man noch ein bisschen im Leid verharren, weil es zu weh tut, die Gründe zu akzeptieren.

Ganz viele Tipps in diese Richtung finden Sie in meinem Buch „Frau,

stell dich auf die Füße!“ Meine Botschaft diesmal ist, dass Sie bei sich selbst bleiben können, dass Sie wissen, Sie sind wertvoll, egal wie Ihr Leben momentan läuft, dass Sie wissen, ich bin es wert geliebt zu werden. Und am besten, Sie lieben sich selbst, so wie Sie sind. Wenn Sie es noch nicht tun, bitte fangen Sie heute damit an. Dann jubelt die Seele und Sie fühlen sich wohl in sich und Ihrem Körper.

Herzlichst
Edeltraud Haischberger