



Schlimme Kindheitserfahrungen müssen nicht zu einem belastenden Erwachsenenleben werden

Die Kindheit überleben. Dem Leid der frühen Jahre die Macht nehmen. Von einem unsicheren Kind, das in der Eltern-Kind-Kommunikation Ignoranz und Demütigung erleiden musste, zu einem selbstbestimmten Erwachsenen werden. **Diese positive Entwicklung ist möglich!** Doch die Kindheit, die wir hatten, ist durch nichts zu verändern, und wir sollten sie auch in keinem Fall schönreden. Wir können diese frühen Erfahrungen nicht wegzaubern, aber wir können ihre Macht schmälern – *bei uns selbst!*

Der Hintergrund: Die werdende Mutter hat einen Instinkt zur Brutpflege und der Säugling kommt mit einem Instinkt zur Bindung, einer primären Bindungsliebe an die Mutter, zur Welt. Ein Säugling ohne primäre Bindungsliebe hätte keine Überlebenschancen. Die Überlegenheit des Säugetiers Mensch beruht auf gemeinschaftlicher Zugehörigkeit, Kooperation und Gerechtigkeit. Voraussetzung dafür ist die primäre Liebe!

Doch unsere Eltern haben schon zwei- bis drei Jahrzehnte auf dem Buckel, wenn sie uns bekommen, und gestalten die Bindung entsprechend ihren Erfahrungen aus ihrer Kindheit. Im schlechtesten Fall haben sie selbst *Verletzbarkeit* und *Vergeblichkeit der eigenen Handlungen* erfahren – und sich wie ein Reptil, das nur Revierverteidigung macht, gepanzert. Die Bindungsgestaltung der Eltern beinhaltet sekundäre Gefühle, wie Groll, Streitsucht, Missachtung sozialer Normen, innere Leere, Überempfindlichkeit bei Kritik usw. Sie stehen jetzt der primären Liebe des Kindes gegenüber und behindern Kooperation, Zugehörigkeit und Gerechtigkeit. Ein Beispiel dafür ist der Erwachsene, der seinen Zorn auf Vater und Mutter nicht loslassen kann und damit seine Ablösung verhindert – und seinen Zorn im Hier und Jetzt auf seinen Partner, seine Kinder und Arbeitskollegen projiziert.

Unsere Belastung: Getrieben von unserer primären Bindungsliebe können wir nicht über den dunklen Schatten unserer Eltern springen, selbst wenn sie versagt haben – *und nehmen die Schuld auf uns!* Damals entstanden eigene Glaubenssätze, wie zum Beispiel „Ich genüge nicht“, „Ich bin nicht willkommen“, „Mit mir stimmt etwas nicht. Ich werde nicht geliebt“ oder „Ich kann es niemanden recht machen“. Wir bekommen ein Gefühl der Unwirklichkeit, des Fremdseins uns selbst gegenüber und die Angst „zu verlieren“ bestimmt zunehmend unseren Alltag. Zwar durchschauen wir von Anfang an die Narrheiten unserer Eltern „die sind doch verrückt“, aber leisten ihnen trotzdem Gefolgschaft, die sozial begründet ist: „Das sind doch meine Eltern“. Geleitet von unserer Kultur „Du sollst Vater und Mutter ehren“ kämpfen wir gegen die Verurteilung unserer Eltern an.

Doch die Abspaltung der Narrheiten unserer Eltern führt uns nicht in die gewünschte Ruhe, sondern in einen nicht enden wollenden Sturm von Emotionen, wie Wut, Ohnmacht, Scham, Hilflosigkeit und Schuld. Und diese schmerzlichen Emotionen versuchen wir nun zu unterdrücken (Depression = Unterdrückung) und brennen langsam aber sicher dabei aus (Burn-out).

Das ist, als würden wir ständig, einen aufgeblasenen Ball fortwährend unter der Wasseroberfläche gedrückt halten, damit ihn niemand sieht. Und falls er mal auftaucht, haben wir gleich Schuld- und Schamgefühle!

Eltern-Integritäts-Identifikationsstörung: Es sind unsere eigenen Schuldgefühle gegenüber unseren Eltern, die uns tyrannisieren. Deshalb glauben wir Verbotenes zu fühlen, wo eigentlich unsere eigene Zerbrechlichkeit ist, glauben Böses in uns zu erkennen, wo Bindungsliebe und Bindungsgestaltung herrschen, und glauben keine Wahl zu haben. Versuchen wir jetzt, die Eltern verantwortlich zu machen, wird dies nichts an unserer Befindlichkeit ändern, und uns nur einmal mehr glauben lassen, dass wir „böse“ und damit schuldig sind.

Bei der „Eltern-Integritäts-Identifikationsstörung“ ist unsere Elternwahrnehmung so gestört, dass wir total davon überzeugt sind, dass nur eine unzerstörbare Liebe zu unseren Eltern ein heilversprechender Weg zu einem positiven, integren Selbstwertgefühl ist. Verstoßen wir gegen den heilversprechenden Weg, ekeln wir uns vor uns selbst. Erst wenn wir selbst den *Unsinn und Verworfenheit* unserer Bindungsliebe zu den „wohlmeinenden Einpeitschern“ unserer Kindheit erkennen, haben wir die Chance auf positives Selbstverständnis, ein neues Bild von uns selbst zu bekommen und übernehmen das erste Mal die Regie in unserem Leben. Wenn wir aufhören, den Eltern emotional hinterherzurennen, verschwenden wir unsere Energie nicht mehr damit, von ihnen die Liebe einzuklagen, die wir früh entbehren mussten – **und setzen einen „akzeptablen Schlusspunkt“.**

2

Und jetzt? Anstatt die Geschichte unserer Kindheit zu verstehen, kläre ich mit Ihnen Ihre Überzeugungen. Denn unsere Überzeugungen sind das Fundament unseres Selbstwertes. Wir klären die alles entscheidende Frage, welche Überzeugungen Sie unbewusst dazu bringen, so zu fühlen und nicht anders. Das hat den großen Vorteil, dass Sie im Hier und Jetzt überprüfen können, ob Sie neue Überzeugungen gewinnen, die sie sicher und gesund durch Ihr Leben geleiten. Ein systemischer Ansatz, der Sie aus einer bio-psycho-sozialen Perspektive versteht und seit Jahren eindrucksvoll belegt, wie bedeutsam ein „vernetztes“ Verständnis für die Selbstheilung ist.

Online-Beratung via Telefon & Skype

Eine gute Möglichkeit, mit wenig Zeit und finanziellen Aufwand, professionelle Hilfe zu bekommen. Termin nach Vereinbarung | Grundgebühr 120 € inkl. 1 Stunde Beratung, jede weitere Minute 2 €

Persönliches Einzeltraining & Intensiv-Gesundheitstraining

Persönliches Einzeltraining für allgemeine Lebensnöte, wie Blockaden, berufliche wie finanzielle Misserfolge, einengende Verhaltens- und Lebensmuster und vieles mehr: 550 € ca. 3 Stunden.

Intensiv-Gesundheitstraining für chronische Erkrankungen, wie Allergien, Lebensmittel-Intoleranz, Migräne, ADHS, Panik, MS, Tumor, Angststörungen, und vieles mehr: 650 € ca. 4 Stunden

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!