

2 Mein Weg zu Danielle

Bevor ich das erste Mal zu Danielle kam, hatte ich viele verschiedene Aus- und Weiterbildungen absolviert, viele Diplome und Zertifikate erworben, war beruflich im sozialen Bereich sehr engagiert, erfolgreich und übernahm Führungsverantwortung. Ich hatte ein paar Jahre zuvor ohne Hilfe über 30 kg an Gewicht abgenommen, konnte es auch über zwei bis drei Jahre halten und trieb viel Sport. Trotzdem war ich nicht glücklich. All das, wovon ich mir versprochen hatte, dass es mich, wenn ich es erreicht hätte, endlich glücklich und zufrieden machen würde, ich eine Partnerschaft finden würde, traf nicht ein. Trotz all meiner Kompetenz war da ein grosses Loch in mir.

In den ersten Jahren bei Danielle erzählte ich in den Einzelsitzungen zwar über mich und meine Probleme, behielt aber noch einiges für mich und versuchte, wenn auch unbewusst, vor Danielle eine Fassade zu wahren. Dies tat ich wohl aus der Angst heraus, dass sonst alles zusammen brechen würde und ich dann ins Bodenlose fallen könnte. In den Gruppensitzungen teilte ich mich anfangs nur wenig mit, dort war es für mich noch wichtiger, die Fassade aufrechtzuerhalten. Ich fühlte mich immer wieder hin- und hergerissen zwischen der Sehnsucht, mich einzulassen, loszulassen und der Angst und dem Widerstand, mich ganz hinzugeben. Ich war stark mit mir selber beschäftigt und drehte mich um mich selbst, gefangen in meinen eingeübten und bekannten Verhaltensmustern. Dennoch lernte ich viel von den Menschen in den Gruppen um mich herum.

5 Verarbeitung von traumatischen Erlebnissen

5.1 Erklärende Worte

Das Wort Trauma kommt aus dem Griechischen und bedeutet allgemein Verletzung, ohne dabei eine Festlegung zu treffen, wodurch diese hervorgerufen wurde.

Die Erschütterung des Selbst- und Weltverständnisses liegt bei mir darin begründet, dass ich mich als Kind als grundlegend falsch und ungeliebt gefühlt habe. Als Kind stellt man das Verhalten der Eltern nicht in Frage, man nimmt es als richtig an und bezieht es auf sich. Indem meine Eltern mir nicht sagen oder zeigen konnten, dass sie mich liebten, bedeutete dies für mich, dass etwas mit mir nicht stimmen konnte. Dies hat sich fatal auf mein Selbstverständnis ausgewirkt, in dem Sinne, dass ich annahm, dass ich (aus welchem Grund auch immer) Liebe nicht verdient hätte oder etwas an mir ändern oder etwas Besonderes leisten müsse, um liebenswert zu sein.

Aus diesen Situationen ist neben der Verletzung eine grosse Scham entstanden: «Mit mir kann etwas nicht stimmen, dass man mich nicht gern haben kann.» Also habe ich nicht mehr vertraut, mich nicht mehr mit meinen Schwächen und Nöten gezeigt. Ich habe angefangen, meine Maske der Kompetenz, alles im Griff zu haben, zu tragen und zu perfektionieren. Ich wollte diesen Schmerz und das Verlorenheitsgefühl nicht mehr fühlen.

In meinem Fall führte dies dazu, dass ich begann, mich (falsch) anzupassen und vermeintlich gewollte Leistung zu erbringen, um dafür angenommen und wertgeschätzt zu werden.

So konnte sich kein natürliches Selbstbewusstsein entwickeln, sondern es blieb immer davon abhängig, was andere (vermeintlich) von mir dachten oder wollten, was ich aus ihren Reaktionen auf mich herauszulesen versuchte – ein Weg, welcher mich in die Irre und letztlich zum Aufbau meiner Maske und meines Schutzpanzers führte.

Im Buch Fluid Spirit – In der Wirklichkeit zuhause – Band II von Danielle Jolissaint und Ernst Benz steht folgender Abschnitt zur falschen Anpassung, welcher für meine Entwicklung wichtig ist, damit ich mein destruktives Verhalten ändern kann: *«Die Verantwortung wird bei der falschen Anpassung nach aussen abgegeben. Man glaubt, sich dem Verhalten anderer Menschen und anderer Meinungen anpassen zu müssen, und dies unter anderem auch dann, wenn dies gar nicht gefordert wird. Die Meinungen, wie man sich zu verhalten habe, entspringen dann oft nur teilweise den tatsächlichen Forderungen dieser Menschen, sondern werden mit eigenen Anforderungen vermischt. [...] Warum tun Sie das? Könnte es sein, dass Sie sich Liebe kaufen oder erschleichen wollen? Vielleicht glauben Sie, dass Sie nur geliebt würden, wenn Sie etwas dafür bieten und leisten.»* (Jolissaint und Benz, 2004/II, S. 53 – 54)

Ich kann dazu nur sagen: Ja, genau so ist es, mein Verhalten entspringt genau dieser irrigen Hoffnung!

Auf Danielles wichtigen Hinweis hin machte ich es mir nun bewusst, wenn ich mich wieder in diesem Teufelskreis bewegte und ich beobachtete mich und mein Verhalten ganz genau. Dieser Schritt war und ist weiterhin wichtig. Statt das Verhalten sofort weg haben zu wollen, braucht es zuerst Aufmerksamkeit, um die Mechanismen genau zu beobachten, ohne mich dabei zu verurteilen, damit nach und nach eine Verhaltensänderung eintreten kann.

7 Überwindung eigener Grenzen

7.4 Auseinandersetzung mit meinem Widerstand

Ich gehe sehr schnell in den Widerstand, wenn ich mir einbilde, dass jemand mir sagt, was ich tun soll. Ich kann dann gar nicht mehr sachlich auf den Inhalt hören, sondern reagiere automatisch mit Widerstand, den ich aber meist nicht ausspreche oder klar ausdrücke. Wenn mich dann jemand auf meinen Widerstand anspricht, gehe ich noch mehr in den Widerstand, eine Spirale kommt in Gang. Ich kann die Widerstände erst lösen, wenn ich es selber entdecke und sehe. Nur dann spüre ich wieder, was ich möchte und was stimmig ist. Danielle unterstützt mich hier sehr dabei, indem sie immer wieder sagt, dass wir alles, was sie uns sagt, selber überprüfen und herausfinden sollen, was für uns stimmt.

Zudem bin ich auch in Widerstand mit mir, meinem Körper und dem Leben. Hier ist ein Trotz dem Leben gegenüber enthalten, weil ich meine, ich hätte «mehr» oder etwas anderes bekommen sollen. Aber dies ist der falsche Weg, ich schade mir selber, bin nicht im Fluss und nicht in Verbindung mit mir und dem Leben. Meine Energien sind blockiert und stehen weder mir noch dem Leben zur Verfügung.

In diesem Widerstand, dem Dagegen-Sein, steckt neben Angst, Bequemlichkeit und Suchtverhalten auch mein Autoritätsproblem. Um dieses aufzulösen, braucht es Bewusstheit darüber, was genau in mir vorgeht, und welche Mechanismen in Bewegung sind. Dazu möchte ich einige Textstellen aus dem Buch Fluid Spirit – In der Wirklichkeit zuhause – Band I zitieren, welche das Autoritätsproblem, welches Jolissaint und Benz auch Übertragungssucht nennen, anschaulich beschreibt: «Wie gerne übertragen doch Menschen ihre Verantwortung für das eigene Denken und Handeln auf andere, am liebsten natürlich auf solche, die sie bewundern oder fürchten, sogenannte Autoritätspersonen. Wir nennen dieses Phänomen Übertragungssucht. In Wirklichkeit sind diese Autoritätspersonen auch «nur» Menschen, wie Sie und ich.

[...] Die Erfindung von Autoritäten gibt mir die Illusion, nicht alleine verantwortlich zu sein für das, was ich entscheide und handle.

[...] Der springende Punkt in Richtung Heilung besteht darin, dass Sie niemandem mehr die Verantwortung für das Herausfinden des Richtigen geben, sondern selber genau zu untersuchen beginnen, was gerade das Richtige ist.

[...] Es gibt für jede Situation, die ja einmalig ist und sich nie wiederholt, nur eine subjektive augenblickliche Sicht, also kein absolutes Richtig oder Falsch.» (Jolissaint und Benz, 2004/I, S. 276 – 277)

Das Bewusstsein, dass ich selber für die Konzepte verantwortlich bin, die ich übernommen habe, bringt mich zu mehr Selbst-Bewusstsein, Eigenverantwortung und letztlich einer erwachseneren Haltung mir selber und dem Leben gegenüber. Ich habe die Wahl, ob ich weiter an diesen Konzepten festhalten oder sie loslassen will.

8 Fazit und Ausblick

An dem Punkt, an welchem ich heute stehe, mit der Erkenntnis, zu welcher ich heute fähig bin, glaube ich, dass all meine schädigenden, lebenshemmenden Verhaltensweisen, Bilder und Konzepte einem Ursprung entstammen: dem Versuch, Schmerz, Verletzungen und Zurückweisung zu vermeiden. Dies ist das Erbe, welches ich übernommen habe und das ich, statt es weiterzugeben, nun endlich auflösen möchte. Das bedeutet den Schmerz zuzulassen und nicht länger wegzudrücken und vermeiden zu wollen, sondern ihn mit Würde zu tragen, bis er sich auflöst, so wie es uns Danielle lehrt.

Ich weiss heute, dass der Preis der «Unberührbarkeit» Empfindungslosigkeit, Lieblosigkeit, Erstarrung und Härte sind. So zu leben bedeutet nur halb zu leben, wenn überhaupt. Dieser Preis ist zu hoch!

Der Weg bei Danielle hat mir bereits zu viel mehr Selbsterkenntnis, Bewusstsein, Wissen, Erkenntnis und wichtigen Erfahrungen im Umgang mit mir und anderen Menschen verholfen, wie mein Bericht aufzeigt. Dafür bin ich ihr sehr dankbar. Ich fühle mich heute glücklicher und vor allem viel mehr in Beziehung mit mir, den Menschen um mich herum, den Tieren, der Natur und allem, was uns umgibt. Das erschliesst mir eine neue, spannende Welt, die ich langsam und oft noch zögerlich erkunde, mit vielen Fort- aber auch wieder Rückschritten in alte Verhaltensmuster. Vieles von dem, was Danielle uns lehrt, habe ich selber überprüft und in mein Leben integriert. Es funktioniert!

Ich habe bei dem Versuch, über falsche Anpassung, Leistung und Kontrolle geliebt zu werden, mich selber verloren. Es geht nun darum, mich wieder zu finden, herauszufinden, wer ich wirklich bin und mich so anzunehmen und lieben zu lernen. Dies ist die Grundlage für ein glückliches Leben und Beziehungsfähigkeit und um meine Maske ein für alle Mal abzulegen.

Das durch die Arbeit bei Danielle gewachsene Mitgefühl für mich, mein Familiensystem, die Menschen um mich herum, die Tiere und Pflanzen und letztlich für die ganze Welt lässt mich offen, weicher und zugänglicher werden. Wenn ich den Schmerz zulasse, welchen ich in Beziehungen mit Menschen erfahre, und mitfühle, lässt mich dies letztlich zu meiner Kraft finden, etwas in meinem Leben zu bewirken.

Zum Abschluss noch einmal zwei Zitate aus den Büchern Fluid Spirit. In der Wirklichkeit zuhause Band I und Band II:

«Im Mitgefühl sind wir alle normal und dort braucht es keine Autorität.» (Jolissaint und Benz, 2004, I, S. 282)

«Von der Seele her betrachtet gibt es nur Entwicklung, nicht Rückschritte. Jede noch so kleine Erfahrung in Ihrem Leben ist wichtig für Ihre Entwicklung. Sie können nicht weiter sein, als Sie gerade in Ihrer seelischen Entwicklung sind. Es gibt keine Abkürzung!» (Jolissaint; Benz, 2004, II/S. 100)