

Selbstlernkurs: „Böse sein“ für Anfänger

Selbstschädigende Muster überwinden und
liebevoller für sich sorgen

Heike Thormann

© 2022 Heike Thormann, Warendorf
2. aktualisierte Auflage, 1. Auflage 2018

ISBN Softcover: 978-3-347-68823-0
ISBN Hardcover: 978-3-347-68824-7
ISBN E-Book: 978-3-347-68825-4

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:
tredition GmbH, Halenreie 40-44, 22359 Hamburg, Germany

Alle Rechte vorbehalten. Alle Angaben ohne Gewähr.
Ohne meine schriftliche Genehmigung ist jede Verwertung unzulässig.
Alle Inhalte wurden von mir sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann ich keine
Garantie geben. Ich übernehme keine Haftung für Personen-, Sach- und Vermögensschäden.

Portraitfoto: Studio Wiegel, Münster, Fotograf Peter Wiegel
Icon Cover: tredition GmbH, Hamburg

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	5
Teil 1: Wenn es nicht mehr geht	6
Worum geht es? Gut und böse.....	6
Wo ist das Problem? Kopf und Bauch.....	8
Sonderfall hochsensible Menschen	8
Bedürfnisse und Grenzen erkennen	11
Körperwahrnehmung trainieren.....	12
Teil 2: Wie konnte es so weit kommen	14
Auf Spurensuche nach den Ursachen.....	14
Teil 3: Was kann man dagegen tun	19
Das Medikament „böse sein“	19
A1) Abwerfen: Energieräuber erkennen.....	19
Sonderfall Energieräuber für Hochsensible	21
A2) Abwerfen: Lasten verringern.....	23
Sonderfall Lasten bei Hochsensiblen	24
A3) Abwerfen: Loslassen lernen	25
B1) Abändern: Gewohnheiten ändern.....	26
B2) Abändern: Grenzen setzen	28
Sonderfall Grenzen bei Hochsensiblen	30
B3) Abändern: Bedürfnisse verwirklichen.....	31
Das „Böse“ zulassen lernen	32
C1) Antasten: Der Schatten	32
C2) Antasten: Die Lebensregeln.....	35
Teil 4: „Böse“ sein und „böse“ bleiben.....	37
Widerstände gegen das „Böse-Sein“	37
Vorteile vom „Böse-Sein“	38
Maßnahmen fürs „Böse-Sein“	39
Anhang.....	41
Checkliste: Was tut mir gut.....	41
Artikel: Die Würde des Menschen. Rechte für eine gesunde Selbstachtung.....	46
Weiterführende Literatur	50
Bücher und Kurse von mir	51
Über mich	52

Teil 1: Wenn es nicht mehr geht

Lernziele

W

as macht Sie unglücklich, traurig, wütend oder krank? Sie erkennen, welche Bedürfnisse nicht erfüllt und welche Grenzen verletzt werden.

Fangen wir zum Einstieg gleich mit einer kleinen Selbstreflektion an. Wenn Sie mögen, zücken Sie Stift und Papier und bearbeiten Sie die folgende Übung:



Denkfrage

Warum habe ich diesen Selbstlernkurs gekauft? Was hat mich an der Ausschreibung angeprochen? Was interessiert mich am Thema? Woran möchte ich arbeiten?

Worum geht es? Gut und böse.

Welche Antworten haben Sie bei der kleinen Denkfrage gefunden?

Wollen Sie zum Beispiel lernen, „endlich einmal mit der Faust auf den Tisch zu hauen“ und „sich nichts mehr gefallen zu lassen“? Wollen Sie lernen, wie Sie sich streiten und Konflikte führen? Wollen Sie lernen, wie Sie Nein sagen und Grenzen setzen? So lauteten jedenfalls einige Wünsche von Interessenten und teils auch von Teilnehmern meines ehemaligen gleichnamigen Seminars, die sich von dem „Böse sein“ im Titel angesprochen fühlten.

Doch wenn dem so ist, muss ich Sie leider enttäuschen. Denn darum ging es weder in meinem Seminar noch ist es das Ziel dieses Selbstlernkurses.

In diesem Kurs geht es um das, was der Untertitel präzisiert: Es geht darum, dass wir uns mit dem, was wir für gut halten, in Wirklichkeit oft Schaden zufügen. Es geht darum, sich auch „Böses“ zu erlauben, wenn dieses in Wahrheit gut und richtig für uns ist. Und es geht darum, warum das überhaupt ein Problem sein kann. :-)

Es geht darum, tief sitzende Muster zu erkennen, blinde Automatismen zu überwinden und liebevoller für sich selbst zu sorgen. Es geht darum, Zusammenhänge zu verstehen, eigene Denk- und Verhaltensweisen zu hinterfragen und machbare Veränderungen zu sehen.

Anschließend können Sie immer noch in anderen Kursen lernen, wie Sie Konflikte führen oder Nein sagen, wenn Sie das als Baustellen für sich erkannt haben. Doch die Basis ist immer Ihre eigene Bewertung von gut und böse, ist das, was Sie für angebracht und richtig halten, beziehungsweise das, was Sie sich verweigern und warum Sie es sich verwehren.

Gut ist nicht immer gut, böse ist nicht immer böse

Noch etwas: Manche Teilnehmerinnen und Teilnehmer machten sich auch Sorgen darüber, dass ich mit diesem Kurs dazu aufrufen möchte, die Mitmenschen ab sofort mit Füßen zu treten. Nun, da kann ich Sie beruhigen: Das ist ebenfalls nicht meine Absicht. :-)

Ich bin allerdings, nach harter Arbeit an mir selbst, sehr wohl der Meinung:

1. Sie haben das Recht – und die Pflicht, gut für sich und für Ihr Wohl zu sorgen.
2. Denn niemand hat etwas davon, wenn Sie sich vor lauter Gut-Sein Schaden zufügen, beispielsweise im Burnout landen und von der Gesellschaft mühsam wieder aufgepäppelt werden müssen, wie es heute so oft der Fall ist.
3. Oft haben sogar Ihre Mitmenschen etwas von Ihrem „Böse-Sein“ – wenn Sie zum Beispiel einen Streit anfangen, bevor Sie aus Frust explodieren, weitere Überstunden ablehnen, bevor Sie aus Überlastung nur noch Fehler machen, oder worum immer es Ihnen geht. Sie mögen es nur nicht immer oder nicht sofort so sehen. :-)

Können Sie sich mit diesen einleitenden Worten anfreunden? Prima, dann sage ich: Herzlich willkommen im Kurs.

Noch ein Wort zu Widerständen

Achtung: Wie bei vielen persönlichen Themen kann sich auch bei diesem Kurs Widerstand zeigen, können schmerzhafte Erinnerungen und Gefühle hochkommen oder kann es Ihnen unmöglich werden, weiterzuarbeiten.

Fragen Sie sich dann zum Beispiel: Wann und wo meldet sich Ihr Widerstand? Was will er, was ist sein Ziel? Will er vielleicht jemanden schützen, Sie oder eine andere Person? Will er, dass Sie sich mit einer Frage oder Übung nicht beschäftigen? Ist vielleicht das Thema noch zu schmerhaft? Droht eine Erkenntnis, zu der Sie noch nicht bereit sind? Was könnten Sie tun, um ihn aufzulösen? Je besser Sie Ihre Widerstände verstehen, desto besser können Sie mit ihnen umgehen.

Wenn Sie können, versuchen Sie, sich auf solche irritierenden oder schmerzhaften Übungen einzulassen. Doch wenn Sie merken, dass Sie eine Grenze erreichen, lassen Sie solche Übungen ruhig erst einmal liegen. Später wird vielleicht einmal die richtige Zeit dafür sein. Und/oder holen Sie sich persönliche oder fachliche Hilfe.

Wo ist das Problem? Kopf und Bauch.

Gut, wo ist nun das Problem? Warum können wir uns mit dem, was wir für gut und richtig halten, Schaden zufügen? Und warum kann „das Böse“ in Wahrheit gut sein?

Wenn der Kopf nicht auf den Bauch hört ...

Für unseren „Kopf“, unsere Werte, Denkmuster, unseren Verstand sind oft völlig andere Dinge gut als für unseren „Bauch“, unseren Körper, unsere Seele, unser wahres Selbst.

- Vielleicht folgt unser Kopf gesellschaftlichen oder familiären Erwartungen und Vorgaben („so musst du sein“) beziehungsweise Normen und Werten („sei nicht so egoistisch“).
- Vielleicht will er es allen recht machen und sich für andere aufopfern (Helfersyndrom) oder alles richtig machen und für andere da sein (Brave-Tochter-Syndrom).
- Vielleicht folgt er dem hohen Leistungsanspruch unserer modernen Leistungsgesellschaft beziehungsweise stellt grundsätzlich hohe, auch zu hohe Ansprüche an sich.
- Oder er folgt der modernen „Ideologie der unbegrenzten Möglichkeiten“ und nimmt zu wenig Rücksicht auf eigene Grenzen.
- Vielleicht hat er kaum Kontakt zu innerer Stimme und eigenen Bedürfnissen oder ist zwischen fremden Antrieben und eigenen Bedürfnissen hin- und hergerissen.

Dazu kommen oft noch die „üblichen Verdächtigen“ wie Ärgste, Sorgen und Blockaden, die erst recht dafür sorgen können, dass wir Dinge tun, die uns in Wahrheit nicht guttun.

Doch nur unser „Bauch“ weiß, womit wir uns wirklich wohlfühlen, was wir für uns brauchen und was unsere Bedürfnisse sind, beziehungsweise, was wir nicht ertragen oder wo wir Grenzen haben. Wenn wir zu oft dem Kopf folgen und den Bauch ignorieren, können wir uns deshalb Schaden zufügen, vielleicht sogar krank werden.

Wenn wir besser für uns und unser Wohl sorgen wollen, sollten wir öfter auf unseren Bauch, auf das, was uns wirklich guttut, hören. Dazu müssen wir uns aber in etlichen Fällen dem Kopf, dem, was wir für gut, richtig oder notwendig halten, widersetzen. Und das bedeutet: WIR MÜSSEN BÖSE SEIN. :-)

Sonderfall hochsensible Menschen

Hochsensible Menschen können aus weiteren Gründen Probleme damit haben, ihren „Bauch“ zu hören und auf ihren Bauch zu hören. Zum Beispiel:

Viele Hochsensible sind sensorisch und emotional besonders „durchlässig“ gegenüber der Außenwelt. Sie nehmen Reize und Gefühle, die von außen auf sie einwirken, oft deutlicher wahr als andere Menschen. Diese Empfänglichkeit fürs Außen bedeutet aber auch, dass sie oft zu sehr auf ihre Mitmenschen ausgerichtet sind, auf das, was anderen guttun würde. Viele wissen nicht genug über sich selbst, über das, was ihnen guttun oder schaden würde.

Diese Durchlässigkeit kann auch zu einem ausgeprägten Harmoniebedürfnis führen. Wenn ich mich nicht gut genug von den Gefühlen meiner Mitmenschen abschotten kann, können mich ihre ausgestrahlten Aggressionen stark belasten oder fühle ich ihre Schmerzen viel deutlicher, als es die meisten tun. Kein Wunder, dass viele Hochsensible alles für ein harmonisches Miteinander tun. Doch das kann unter anderem dazu führen, dass sie ihr eigenes Wohl verleugnen, sich nicht selbst schützen, zu Konfliktscheu neigen, sich die Schuld zuweisen oder auf ein „gestörtes Umfeld“ mit psychosomatischen Erkrankungen reagieren.

Hochsensible neigen oft besonders zum selbstschädigenden „Gut-Sein“

Mit diesem Kurs möchte ich Ihnen einige Hilfsmittel an die Hand geben, wie Sie öfter „böse sein“ und besser für sich sorgen können. Zudem sollen Hochsensible ein paar spezielle, auf ihre Situation gemünzte Impulse bekommen.



Aufgabe: „Böse sein“ definieren

Machen wir doch ein paar Definitionsübungen. Überlegen Sie einmal:

- A) Was bedeutet es für Sie allgemein, „böse“ zu sein?
- B) Wann hätten/haben Sie das Gefühl, dass Sie speziell gerade „böse“ sind?



Aufgabe: „Böse sein“ hinterfragen

Und gleich weiter. Überlegen Sie wieder:

Gab es Fälle, wo es auch einmal gut gewesen wäre, „böse“ zu sein? Beziehungsweise gab es Fälle, wo Sie sich mit vermeintlichem „Gut-Sein“ Schaden zugefügt haben?

Warum? Was war da los?



Aufgabe: Situation analysieren

Wenn Sie möchten, können Sie noch weiter in die Tiefe gehen. Halten Sie sich einige dieser Fälle vor Augen und fragen Sie sich bei jedem einzelnen:

- A) Was war das für eine Situation? (Beschreiben Sie den Fall.)
- B) Was ist genau wie abgelaufen? (Halten Sie einzelne Details fest.)
- C) Was waren die Folgen für Sie? (Erkennen Sie die Konsequenzen.)

Vergleichen Sie auch gern mehrere dieser Fälle. Wiederholt sich einiges? Gibt es „Muster“, einen roten Faden?

Suchen Sie an dieser Stelle noch nicht nach möglichen Ursachen, das kommt noch. Listen Sie nur einige typische Situationen auf und schauen Sie, ob es für Sie charakteristische Gemeinsamkeiten gibt.

Diese Übungen sollen Ihren Blick schärfen helfen. Sie können nichts hinterfragen oder gar ändern, was Sie überhaupt nicht wahrgenommen haben. Das Tückische an Denkmustern und Verhaltensweisen ist ja, dass sie oft unbewusst sind, automatisch ablaufen oder wir sie für normal halten. Bis diese scheinbare Normalität zum Schaden wird.

Wie steht es also mit gut und böse?

- Gibt es Unterschiede zwischen dem, was Sie allgemein für böse halten, und dem, wo Sie persönlich das Gefühl hätten, böse zu sein? Welche? Was sagt das über Sie aus? Und für wie berechtigt halten Sie dies?
- Gab es Fälle, wo Sie es gut meinten, aber doch zum Schaden handelten – für sich und vielleicht auch für andere? Was könnte das vielleicht bedeuten? Beziehungsweise gab es umgekehrt Fälle, wo es gut gewesen wäre, „böse“ zu sein? Wo es vielleicht sogar tatsächlich gut war, „böse“ zu sein? Welche?
- Gibt es Muster, die typisch für Sie sind, über die Sie immer wieder stolpern, wo Ihnen - und auch anderen? - Gutes zum Schaden gereichte? Welche?

Heben Sie sich Ihre Ergebnisse – und Erkenntnisse! – gut auf. Sie werden vermutlich im Laufe dieses Kurses immer wieder darauf stoßen.

Bedürfnisse und Grenzen erkennen

Ich sage gerade, dass nur unser „Bauch“ weiß, womit wir uns wirklich wohlfühlen oder was nicht gut für uns ist. Nur unser Bauch, die Wahrnehmung unserer selbst, unser tiefstes Wissen um uns selbst weiß, was wir für uns brauchen, welche Bedürfnisse wir haben oder was wir nicht ertragen, wo wir Grenzen haben. Dieses Wissen zu ignorieren, kann uns Schaden zufügen oder sogar krank werden lassen.

Doch viele Menschen kennen ihre Bedürfnisse und Grenzen nicht, kennen vielleicht nicht einmal diese Begriffe.

Wir werden auf beides später im Kurs noch einmal zurückkommen. Doch wenn Sie wollen, können Sie auch mit der folgenden Übung schon ein wenig nach Bedürfnissen und Grenzen suchen – und zwar nach solchen, die bei Ihren Fallbeispielen beteiligt waren. Denn wo wir uns mit „Gut-Sein“ Schaden zufügen, vielleicht sogar besser „böse“ gewesen wären, sind oft unerfüllte Bedürfnisse und verletzte Grenzen beteiligt.

Bedürfnisse und Grenzen erkennen



Aufgabe: Unerfüllte Bedürfnisse und verletzte Grenzen erkennen

Halten Sie sich einige Ihrer untersuchten Fälle vor Augen und fragen Sie sich jeweils:

A) Wie hätte es hier sein sollen? Was hätten Sie sich gewünscht?
Welches Bedürfnis hat also dahintergesteckt?

B) Was hat hier stattdessen geschadet, geschmerzt, genervt?
Welche Grenze(n) wurde(n) demnach verletzt?

Beispiel: Ihr Chef setzt wie üblich etwa eine Stunde vor Feierabend ein Meeting an. Er fragt in die Runde, ob das in Ordnung sei, man werde sich bemühen, zeitig zu schließen. Sie bejahen, obwohl Sie wissen, dass diese Meetings für gewöhnlich länger als eine Stunde dauern und Sie damit wieder um einen pünktlichen Feierabend gebracht werden. Und genauso läuft es auch dieses Mal. Ihr Ja war „gut“, fügte Ihnen aber auch Schaden zu. Ein „Nein“ hätten Sie und/oder Ihr Chef als „böse“ empfunden, es hätte aber Ihnen und anderen zur benötigten Freizeit verholfen. Das übergangene, nicht erfüllte Bedürfnis kann zum Beispiel Ihr Wunsch nach geregeltem Feierabend sein. Die übertretene, verletzte Grenze kann Ihr Überdruss sein, schon wieder versteckte Überstunden machen zu müssen, vielleicht auch, als Mitarbeiter mit berechtigten Ansprüchen und einem Leben jenseits der Arbeit nicht ernst genommen zu werden, das eigene Wohl nicht berücksichtigt zu bekommen.