



„Alles was ist darf sein.  
An diesem Punkt beginnt  
die Magie der Veränderung“

Anna Beck



ANNA BECK

Weinen,  
Wut  
und  
Widerstand

Intensive Gefühle gelassen begleiten



© 2023 Anna Beck

[www.annabeck.coach](http://www.annabeck.coach)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.

Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:

tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany

ISBN Softcover: 978-3-347-93640-9

ISBN Hardcover: 978-3-347-93639-3

ISBN E-Book: 978-3-347-93641-6

## 1. Auflage 2023

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter:

tredition GmbH

Abteilung "Impressumservice"

An der Strusbek 10

22926 Ahrensburg

Deutschland

## Wichtiger Hinweis

Die Gedanken, Methoden und Anregungen in diesem Buch stellen die Meinung bzw. Erfahrung der Autorin dar. Sie wurden von der Autorin nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit größtmöglicher Sorgfalt geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für persönlichen kompetenten medizinischen Rat. Die Autorin und der Verlag Haften nicht für eventuelle Nachteile oder Schäden die aus der Anwendung der praktischen Hinweise entstehen könnten.

# Inhaltsverzeichnis

<b>Prolog .....</b>	<b>6</b>
<b>Die Urwunde.....</b>	<b>12</b>
Folgen emotionaler Abwehr .....	18
Psychologisches Schutzprogramm: Ideal vs. Schatten .....	24
Bewusstseinsarbeit und innere Haltung.....	28
Die „Alles was ist, darf sein“- Haltung.....	32
<b>WEINEN.....</b>	<b>37</b>
Weinen ist ein biologischer Heilmechanismus .....	40
Frühkindliches Weinen verstehen .....	42
Folgen, wenn wir vom Weinen abgehalten werden .....	46
Auswirkungen von unterdrücktem Weinen bei Erwachsenen .....	49
Abwehr- und Kontrollmechanismen erkennen.....	51
Kontrollverhalten beseitigen und Schattenanteile integrieren.....	64
Hilfe, ich kann Weinen nicht ertragen! Was tun?.....	71
<b>WUT .....</b>	<b>77</b>
Umgang mit Wut.....	80
Leitfaden für deine innere Haltung bei Wut.....	84
Zwei Arten von Wutanfällen.....	87
Was ist Aggression? .....	92
Fragen zur Bewusstseinsarbeit.....	101
<b>WIDERSTAND.....</b>	<b>106</b>
8 Gründe für Widerstand und mangelnde Kooperation.....	110
Schreien, Drohen, Strafen!.....	130
Widerstand eindämmen und gelassen begleiten .....	144

# Prolog

Schön, dass du da bist und dieses Buch zu dir gefunden hat. Die Erkenntnisse die du dir hier erarbeiten wirst, zeigen dir den Weg zurück in deine Unversehrtheit, in deine Ganzheit zu deinem wahren Selbst. Es ist alles da und muss nur noch freigelegt werden. Das Wissen und die Erkenntnisse, die du aus diesem Buch gewinnen wirst, haben die Kraft deine innere und äußere Welt zu verändern. Davon bin ich zutiefst überzeugt.

Die Herangehensweisen die in diesem Buch vorgestellt werden, wirken sich wie eine Heilsalbe für alte Wunden, die sich im Hier und Jetzt als intensive emotionale Zustände, Trigger und Kontrollmuster zeigen. Durch ehrliches und achtsames wahrnehmen, von dem was sich uns offenbaren möchte, können unbewusste Anteile integriert werden. Dabei müssen wir nicht unsere Kindheit zerlegen und durchkauen. Wir arbeiten hier, jetzt im gegenwärtigen Augenblick.

Beim Lesen und Bearbeiten der Inhalte dieses Buches, können Anteile von dir aktiviert werden und zeitweilig verdrängte Aspekte an die Oberfläche bringen. Das ist vollkommen in Ordnung und ein natürlicher Prozess. Sollte es emotional zu intensiv werden, mache die Basis Regulationsübung „Orientierung schafft Sicherheit“. Du findest sie auf der nächsten Seite.

Auf Seite 33 findest du im Kapitel „*Alles was ist darf Sein*“ einen Impuls und auf Seite 35 eine weitere Übung zur emotionalen Selbstregulation. Achte beim Lesen der Inhalte gut auf dich und dein Erleben und bleibe mit deiner Atmung und deinem Körper gut verbunden. Atme dabei länger aus als ein.

Mache dir vor dem Lesen dieses Buches bewusst, welche Dinge, Tätigkeiten, Erinnerungen und Erfahrungen dich nähren und stärken. Solche

Dinge in denen du dich geborgen und sicher fühlst. Erinnere dich an diese geistige, emotionale und physische Nahrung, immer wieder und sorge gut für dich.

Die Früchte dieser inneren Arbeit die du hier machen wirst, wirken sich auf deine Beziehung mit dir selbst und mit anderen sowie deine Lebensqualität aus. Du erlebst Rückverbindung mit dir selbst, mehr Frieden mit deinen inneren Anteilen und Mitmenschen. Du wirst dich Stück für Stück von Projektionen und Drama im Außen befreien können. Wer bist du wenn du niemand sein musst?

Bevor es an die Inhalte geht, die eine sehr aktivierende Wirkung haben können, möchte ich dich bitten folgende Orientierungsübung durchzuführen. Sie hilft dir dabei dich regulieren zu können, dein Nervensystem zu entspannen und im Hier und Jetzt zu sein. Mache diese Übung jedes Mal vor und nach dem Lesen dieses Buches. Die Inhalte können sehr aufwühlend sein. Die folgende Übung mutet an, sehr einfach und simpel zu sein, ist sie auch doch unterschätzt ihre Wirkung nicht.

Mache es dir zur täglichen Gewohnheit diese Übung so oft du kannst zu tun. Die Übung eignet sich vor allem auch, wenn du in neue Räume und Situationen kommst. Eine der besten Regulationsübungen für unser Nervensystem und das Erleben von Selbstsicherheit, die ich kenne.

### **Basis Regulationsübung: Orientierung schafft Sicherheit**

*Schaue dich langsam und achtsam im Raum um.*

*Bewege dabei langsam den Kopf und lasse deine Augen sanft seinem Kopffolgen.*

*Blicke nach allen Seiten, oben, unten, vorne und nach hinten.*

*Lass dir Zeit dabei und mache langsame Bewegungen, wie in Zeitlupe.*

*Erkunde deine Umgebung, so als ob du ein Gemälde schauen würdest.*

*Die sanften Drehbewegungen deines Kopfes signalisieren deinem Nervensystem das du in Sicherheit bist und das lässt dich entspannen und mehr innere Ruhe erleben.*

*Spüre wie es deinem Körper gerade geht. Nimm die Schwerkraft wahr, in deinen Füßen, deinem Gesäß, spüre in deine Schultern. und Nackenbereich hinein, nimm dein Kiefer wahr. Erlaube deiner Muskulatur sich zu weiten und zu entspannen.*

*Vielleicht zeigt dir dein Körper ganz andere Stellen, die jetzt wahrgenommen werden möchten.*

Dein Körpersystem ist jetzt optimal vorbereitet um die folgenden Inhalte gut aufnehmen zu können. Mache diese Übung so oft du möchtest, du wirst erstaunt sein.

### **Grundlegende Annahmen**

Wie sicher und geborgen erlebst du dich in Deinem Körper, in deinen Beziehungen, in der Welt?

Fühlst du dich geliebt und vom Leben getragen und genährt? Wann fühlst du dich geliebt und wann weniger?

Wie gut kannst du Dir und Deiner Wahrnehmung vertrauen?

Ist dir bewusst, dass das Fundament der Antworten auf die eben gestellten Fragen, in den ersten Lebensjahren gelegt wird?

## **WIE SICHER SICH EIN MENSCH FÜHLT, HÄNGT OFT VON SEINEN FRÜHEN PRÄGUNGEN AB, ALS VON DER GEGENWÄRTIGEN SITUATION.**

Als Baby und Kleinkind waren wir in jeder Hinsicht materiell und emotional von der Zuwendung unserer Eltern abhängig. Wie jedes Kind hatten

auch wir das existentielle Bedürfnis, so angenommen und geliebt zu werden, wie wir sind.

Mit all unseren Facetten - den hellen, schönen und lichten sowie den unreifen, tapsigen und asozialen Seiten. Das war und ist nicht nur irgendein Wunsch, sondern eine Notwendigkeit für die seelisch gesunde Entwicklung eines jeden Kindes. Wir Menschen sind von Natur aus Bindungsorientiert und haben instinktiv das Grundbedürfnis nach Verbundenheit mit mindestens einem anderen Menschen. Emotionale Verbundenheit ist eine Art gefühlstragende Band zwischen Menschen und wirkt sich regulativ auf unser Nervensystem aus. Ohne ein Gefühl von Verbundenheit erleben Kinder Hochstress. Ein länger anhaltendes Hochstresserleben mit dem Gefühl des ausgeliefert seins, wirkt sich auf das noch unreife kindliche Gehirn und Nervensystem, traumatisch aus. Kinder können sich bis zur Schulreife nicht selbst regulieren und benötigen Co-Regulation von sicheren Bezugspersonen.

Ohne eine Zugehörigkeit zu mindestens einer Bezugsperson sind wir kaum Überlebensfähig. Zugehörigkeit, Liebe und Geborgenheit sind unsere seelische Grundnahrung. Ohne diese Nahrung erleben vor allem Kinder eine existentielle Bedrohung durch hochstress. Deshalb unternehmen sie alles, um diese emotionale Zuwendung und Verbindung von ihren Eltern zu bekommen und dauerhaft aufrechtzuerhalten. Ein Abbruch dieser Verbindung über längere Zeiträume, sorgt messbar für Stress und körperlichen Schmerz und kann unter Umständen sogar zu einem frühem, Bindungs- oder Entwicklungstrauma führen.

Kinder erleben ihre Gefühle intensiv und mit ihrem ganzen Körper. Sie beißen aus Freude und flattern mit den Armen. Sie erleben Frust beim Lernen neuer Dinge, Wut in der Auseinandersetzung mit anderen, Angst vor plötzlichen Übergängen oder wenn sich die Eltern lauthals streiten.

Kinder sind mit ihren Emotionen, ob Freude oder Wut, oft überfordert und benötigen Hilfe bei der Regulation. Das ist ein Prozess bei dem sie emotional reife Bezugspersonen brauchen, deren Nervensystem sich in einem regulierten Zustand befindet. Es hat folgenschwere Konsequenzen, wenn Kinder in der Entwicklungszeit für den unreifen Ausdruck ihrer Emotionen, geschimpft, getadelt und bestraft werden.

Es tut Kindern körperlich weh, wenn ihr noch unreifes Verhalten getadelt und bestraft wird. Sätze wie „Geh auf dein Zimmer, bis du dich wieder beruhigt hast!“, ständige Belehrungen, wie man was macht und was man nicht machen sollte, oder der Zwang „Entschuldigung“, „Bitte“, „Danke“ und „Entschuldigung“ sagen zu müssen und ständige Verhaltenskorrekturen, empfinden Kinder oft als demütigend. Dabei wird das spätere Beziehungsverhalten geprägt und es können bei regelmäßigen Wiederholungen solcher Dressuren und Demütigungen, tief sitzende Blockaden und Störungen entstehen, die sich oft erst im Erwachsenenalter zeigen. Ich werde im Verlauf dieses Buches mit dir noch tiefer in diese Dynamik eintauchen. Dabei soll es um Erkenntnis und Bewusstsein der eigenen Verletzungen gehen und damit wird die Möglichkeit gegeben diese Verwundungen zu versorgen. Wenn ich etwas nicht wahrnehme kann ich mich nicht darum kümmern. Deshalb ist die Erkenntnisarbeit das Fundament auf dem wir aufbauen.

Emotionale Kälte und Abwesenheit sind mitunter die größte Bedrohung. Kinder verlieren dabei ihren sicheren Hafen und fangen an, sich dem Leben zu verschließen oder werden überangepasst und biedern sich an, damit sie die lebenswichtige Bindung noch irgendwie aufrechterhalten können. Emotionale Abwesenheit und Ignoranz sind genauso verstörend, wie geschimpft und geschlagen zu werden. Dadurch verlieren Kinder die Verbindung zu Mama und Papa und geraten in echte Not.

Kinder lernen dann schon sehr früh, bestimmte Bedürfnisse oder Gefühlsäußerungen nicht mehr haben zu dürfen, weil der Verlust der

Verbindung droht und Mama traurig wird. Je mehr diese Gefühlsäußerungen unterdrückt werden, desto heftiger werden sie. Es entsteht ein neuronales „Wirr-Warr“ im Kopf. Um sich aus dieser Not zu befreien, lernen Kinder irgendwann, das bestrafte Verhalten, bzw. das dahinterliegende Bedürfnis, zu verdrängen und zu verleugnen und finden andere Ventile der Kompensation. Wohin sollen sie auch mit ihren nicht gesehnen Bedürfnissen, die nicht sein dürfen? Wie sollen Kinder lernen, die Bedürfnisse hinter ihren Emotionen angemessen zu kommunizieren, wenn sie gar nicht sein dürfen? An solchen Schnittstellen entstehen Strategien der Kontrolle und Kompensation.

Jeder von uns braucht die Erfahrung, dass wir mit unserem Wesen einen Platz in der Welt haben. Fehlt diese Erfahrung, weil unser Wesen sich als Ganzes nicht erleben und ausdrücken durfte, dann hat dies weitreichende Folgen.

Weil Eltern und andere Bezugspersonen für Kinder die äußere Welt repräsentieren, sind die Erfahrungen, die sie mit ihnen machen, von großer Bedeutung für die Entwicklung der inneren Welt eines Kindes. Denn diese innere Welt bildet die Vorlage dafür, wie man sich und seine Umwelt später im Erwachsenenalter wahrnimmt. Selbstverständlich kommen da noch weitere Faktoren der Prägung hinzu.

# Die Urwunde

## **WIE WIR WERDEN, WER WIR SIND**

Wie wir als Erwachsene heute die Welt erleben, ob wir das Leben generell als sicher und geborgen oder gefährlich wahrnehmen, wird in unseren ersten sechs Lebensjahren programmiert.

Das sogenannte Urvertrauen wird zusammen mit unserem Bindungsstil (sicher, unsicher, ambivalent oder unorganisiert) in den ersten 6 Lebensjahren installiert.

Um sich in der Welt zurechtzufinden und sich willkommen zu fühlen, brauchen Kinder, Erwachsene, die dabei helfen, sich selbst und ihre innere Welt im Außen zu erschließen.

Wir alle haben gelernt Anerkennung, Lob und Wertschätzung zu bekommen, wenn wir bestimmte Dinge tun und andere Persönlichkeitsanteile, Zustände und Bedürfnisse zu unterdrücken, um Strafe und Ablehnung zu vermeiden.

Kinder haben unreife und primitive Ausdrucksformen, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen. Sie schlagen, beißen, toben und wüten. Emotionale Steinzeitmenschen, die Unterstützung brauchen, um ihre Bedürfnisse angemessen zum Ausdruck zu bringen. Eltern müssen Kindern also dabei helfen, ihre Bedürfnisse, in einer sozial verträglichen Art und Weise zu leben. Voraussetzung ist, dass Eltern fähig sind, Kinder in ihren Bedürfnissen richtig wahrzunehmen - nur so können Kinder emotional reifen.

**ERLEBEN WIR, DASS WIR NUR DANN „GESEHEN“ WERDEN,  
WENN WIR EIN GEWÜNSCHTES VERHALTEN ZEIGEN, DANN  
LERNEN WIR, DIESES HÄUFIGER ZU ZEIGEN UND ANDERES ZU  
UNTERDRÜCKEN.**

Wenn ein Kind in der noch unreifen Wut, mit Dingen wirft und daraufhin geschimpft und gestraft wird, machen Kinder eine doppelt schlimme Erfahrung. Zum einen, werden sie von den heftigen Emotionen der eigenen Wut überrollt und zum anderen verlieren sie den sicheren Hafen der Liebe und Verbundenheit mit einem Elternteil. In diesem Beispiel ist das Kind restlos überfordert und verzweifelt. Im Gehirn werden die Frust- und Angstzentren aktiviert, was nachweislich unser Immunsystem durch die Ausschüttung von Stresshormonen schwächt. Emotionale Reifeprozesse werden blockiert, weil das kindliche Gehirn mit sich und der Situation restlos überfordert ist und sich im Schutzmodus befindet. Da ist niemand verfügbar und präsent der dabei hilft, einen gesunden Umgang mit den eigenen, heftigen Gefühlen zu lernen und die dahinterliegenden Bedürfnisse zu benennen.

Da wir als Kleinkinder alles dafür tun, um unsere lebenswichtige Verbundenheit aufrechtzuerhalten, legen wir Stück für Stück die Anteile, Bedürfnisse und Verhaltenszüge ab, die diese Verbindung gefährden.

Das ist wie eine Art Überlebensprogramm.

Wir opfern unsere Ganzheit zu Gunsten der überlebenswichtigen Verbundenheit.

Wie intensiv der Drang oder Trieb nach Zugehörigkeit ist, kannst du ein klein wenig daran erkennen, wie aufgereggt du bist, wenn du vor Gruppen sprichst. Die Angst etwas falsch zu machen, beschämst und ausgelacht oder verstoßen zu werden, ist tief in uns verankert.

Wir alle haben diese psychischen Amputationen erlitten. Diesen Verlust unserer Ganzheit bezeichnet die Psychologin Maria Sanchez als die Urwunde. Diesen Begriff finde ich sehr treffend und die Bezeichnung wird hier übernommen.

**Urwunde:**

**Verleugnung und Abwehr unserer Bedürfnisse - mit dem Ziel, unsere Verbundenheit mit anderen aufrechtzuerhalten.**

Später, als Erwachsene machen wir das mit uns selbst weiter, was wir durch unsere Bezugspersonen erfahren haben.

Wir verbiegen uns hier und da für die Erwartungen der Kunden, der Partner, für die Likes in den sozialen Medien, für Liebe und Anerkennung.

Wir machen das, weil dieser kindliche Teil in uns nicht reifen konnte und aus dem unbewussten Hintergrund agiert.

Dieser Teil ist nicht satt geworden und schreit nach der im Prolog erwähnten seelischen Nahrung. Um die überlebenswichtige Verbundenheit und Zugehörigkeit nicht zu verlieren, mussten wir uns von einigen Teilen in uns trennen. Kommen weitere emotionale Verletzungen, wie zu frühe Trennung von der Mutter, zu wenig sichere Bindungserfahrungen, Vernachlässigung von emotionalen und körperlichen Grundbedürfnissen, Missbrauch und Gewalterfahrungen (findet sehr häufig auf emotionaler und mentaler und verbaler Ebene statt) in den ersten Lebensjahren, in denen sich der Körper am stärksten entwickelt, hinzu, sprechen wir von Trauma. Die ersten Lebensjahre sind eine besonders sensible Zeit, weil unser explizites Gedächtnis noch nicht entwickelt ist und deshalb ist die Urwunde, Trauma. Die Forschung innerhalb der Entwicklungspsychologie unterscheidet zwischen frühem Trauma, Entwicklungstrauma und Bindungstrauma. Frühes Trauma ist die häufigste Erscheinungsform von Traumatisierungen und erhöht lebenslang das Risiko für psychische Blockierungen, hat einen dramatischen Einfluss auf unsere körperliche Gesundheit, was wissenschaftlich sehr gut belegt ist. Jede Zelle speichert unsere Erfahrungen, auch die, die wir nicht bewusst erinnern. Trauma ist nicht nur das Ereignis als solches, was sicher die meisten unter dem Begriff verstehen. Das sogenannte Schocktrauma. Davon ist hier nicht die

Rede. Vor allem, das Frühe und das Entwicklungstrauma ist weniger das was uns passiert, sondern zeichnet sich durch wiederholendes oder über einen längeren Zeitraum erlebtes inneres hochstress Empfinden. Die weitere Zutat für Traumatisierung ist mit dem Gefühl ausgeliefert zu sein, einer inneren Ohnmacht und Hilflosigkeit verbunden.

Hochstresserleben + Ausgeliefertsein + Wiederholung = **Trauma**

Vor allem die Zeit vor dem dritten Lebensjahr ist gekennzeichnet von derartigem Erleben und bedarf der Präsenz und Empathie der Bezugspersonen, um die sensible Entwicklungszeit bewusst und bedürfnis- und bindingsorientiert zu begleiten. In den frühen Jahren sind Zustände der Ohnmacht, sich ausgeliefert fühlen und hochstress Erleben unvermeidbar. Das Wissen über die natürlichen Heilmechanismen ist der Schlüssel für eine gesunde Entwicklung. Es ist nie zu spät, um bestimmte Entwicklungsprozesse nach zu nähren und sich von im Körper gehaltener Trauma Energie oder Blockaden zu befreien. Was das genau bedeutet und wie das funktioniert ist Gegenstand dieses Buches. Das hier vermittelte theoretische Hintergrundwissen, ist die Psychoedukation, die ein Grundpfeiler für Erkenntnisprozesse ist. Die praktischen Übungen und Fragen helfen dir dabei, die Emotionskräfte sanft zum Fließen zu bringen.

Trauma Energie = Im Körper gebundene Bewegungsenergie, die der Körper uns instinktiv, zur Verfügung stellt.

Ziel der Bewegungsenergie, ist die Lösung einer als bedrohlich erlebten Situation.

Die Bewegungsenergie, ist die Kraft die unser Überleben sichern soll.

Aggression zum Verteidigen und Schützen oder zur Flucht.

Kann mit der Bereitstellung dieser Extraktion an Energie, die bedrohliche Situation nicht gelöst werden, bleibt sie im Körper gebunden.

*Trauma ist eine Art Wunde und hat zwei Eigenschaften:*

1. Wenn die Wunde noch offen ist, ist sie sehr empfindlich und sensibel, wenn sie berührt wird. Wenn sie eine heilende Kruste bildet und jemand daran kratzt, wird dies vom Unterbewusstsein versucht abzuwehren. Dies geschieht durch heftige und oftmals situationsunangemessene Reaktionen.  
Wunden schmerzen und können sich entzünden und eitern.
2. Wenn eine Wunde geheilt ist, verschwindet sie nicht einfach, sondern vernarbt. Das Narbengewebe hat die Eigenschaften unempfindlicher, härter und fester zu sein. Die vernarbte Stelle ist gefühlsarm. Der sogenannte "Blinde Fleck".

**WIR KÖNNEN UNS WEDER AN DIE ZEIT IM MUTTERLEIB NOCH  
AN UNSERE ERSTEN LEBENSAJAHRE BEWUSST  
ERINNERN - DIESE FRÜHEN ERFAHRUNGEN WERDEN IM  
NERVENSYSTEM GEHALTEN UND PRÄGEN AUTONOME  
REAKTIONEN UND STRESSTOLERANZ.**

Diese höchst sensible Zeit der frühen Entwicklung, ab der Empfängnis bis zum dritten Lebensjahr, legt das Fundament für die Stresstoleranz unseres Nervensystems.

Trauma kostet uns viel Abwehrkraft. Wenn wir Jahrzehnte lang mit unverarbeiteter Trauma Energie leben, erleben wir die Welt oft als nicht sicher, reagieren schneller mit Stressreaktionen und verbrauchen damit viel Lebenskraft.

Zusammengefasst: Wir werden öfter krank, haben schwerere Verläufe, altern äußerlich schneller und sterben im Schnitt früher.

*Risikofaktoren für frühes Trauma können sein:*

- *körperliche und psychische Krankheiten der Eltern*
- *Geburt eines Geschwisterchens in den ersten beiden Lebensjahren*
- *dauerhafte Disharmonie in der Familie*
- *Verlust eines Elternteils*
- *autoritäre und übergriffige Erziehung*
- *Emotionale Unerreichbarkeit und Vernachlässigung*
- *längere Trennung von den Eltern in den ersten 7 Lebensjahren*

(Ulrich T. Egel, Matthias Franz, Peter Joraschky, Astrid Lampe, Ingrid Seiffge-Krenke, Manfred Cierpa Bundesgesundheitsblatt 2016, Online publiziert: 31. August 2016)

Die aufgelisteten Punkte können Risikofaktoren für Hochstresserleben sein und bei mangelnder Regulation bei Kindern Traumafolgen verursachen.

Risikofaktoren für die Entstehung eines dysfunktionalen Selbstbildes können sein: Wenn die Bedürfnisse von Kindern permanent unbeachtet oder fehlinterpretiert werden. Wenn Gefühlsäußerungen bagatellisiert, verneint oder bestraft werden. Wenn die Eltern häufig Dinge sagen und verlangen, die sie nicht wirklich so meinen, also inkongruent sind. Kinder merken es, wenn das Gesagte nicht zum tatsächlichen Gemeinten passt.

Hierzu habe ich einen starken Glaubenssatz gefunden. Nimm ihn gerne mit, wenn du magst:

**„ICH MEINE, WAS ICH SAGE UND ICH SAGE, WAS ICH MEINE!“**

### **Fragen zur Selbstreflexion**

*In welchen Situationen erwischst du dich dabei, dass du etwas sagst was du gar nicht so meinst?*

*Was ist deine intention, deine wahre absicht dahinter?*

*Was befürchtest du, würde in solchen Situationen passieren, wenn du sagen würdest was du wirklich meinst? Aus welchen Gründen verschleierst du manchmal deine wahre absicht?*

### **Folgen emotionaler Abwehr**

Bei Verlust von Verbundenheit erleben wir als Kinder existentiellen Schmerz. Um diese erlebte Todesangst auszuhalten, vollzieht unsere Psyche eine Meisterleistung zur Lösung dieses Dilemmas. Die Psyche entwickelt Abwehrmechanismen, um sich vor diesem Schmerz zu schützen. Diese Mechanismen nennen wir Abwehr- oder Schutzmechanismen. Es gibt weit über 30 solcher psychologischer Abwehrmechanismen. Je nachdem, wie intensiv wir diese Schutzmechanismen zur Verdrängung bestimmter Bedürfnisse anwenden mussten, kann es uns in der Folge später an Stabilität und Selbst-Sicherheit mangeln. Dann pendeln wir zwischen

Idealvorstellungen von uns und leben zum anderen Teil, nur die Schatten unseres wahren Selbst. Wir lassen uns von Erwartungen im Außen leiten, orientieren und an anderen, dem was von uns erwartet wird.

Wir haben gelernt unsere Bedürfnisse zum Teil abzuwehren und spüren sie schlichtweg nicht gut. Wir verfolgen Ziele, die nicht unsere eigenen sind. Werden zu Ja-Sagern, um Ablehnung zu vermeiden. Kennen unsere Grenzen nicht und können uns nicht gut abgrenzen. Wir wissen nicht, was unsere wirklichen, echten und wahren Bedürfnisse sind. Wir verlieren uns in re-traumatisierenden Partnerschaften und Beziehungen und wiederholen unbewusst unsere frühen Beziehungsmuster. Sind nicht fähig, uns auf echte Verbindungen einzulassen, weil wir das vielleicht nie so richtig erfahren haben oder nur bedingt. Essen zu viel, um uns innerlich zu erfüllen und konsumieren Dinge um uns äußerlich aufzuwerten.

Wenn dein Urbedürfnis nach Verbundenheit und echtem Gesehen-werden nicht ausreichend gesättigt wurde, dann kann es sehr gut sein, dass du die Erwartungen im Außen wichtiger nimmst als dich selbst. Dein Selbst ist überlagert, durch die Erwartungen und Meinungen von der Außenwelt. Das ist der Punkt an dem sich viele irgendwie Menschen irgendwann in ihrem Leben „verloren“ fühlen. Der Drang und die Sucht nach Anerkennung durch Andere, soll den nicht satt gewordenen Kind-Anteil nachnähren. „Kauf dich glücklich“ und like mich. Oder übermäßiges Essen mit der unbewussten Absicht unangenehme Emotionen in uns betäuben.

Die Mechanismen der Kompensation können sich auf vielfältige Weise zeigen. Manche sind sozial erwünscht und fallen nicht auf, andere können destruktiv und einschränkend sein. Die tiefssitzende kindliche Angst, diese überlebenswichtige Zugehörigkeit zu verlieren, lebt weiter und zieht sich durch das spätere Leben bis in die Gegenwart hinein. Es ist zu unsicher, sich auf andere wirklich einzulassen. Zu groß ist das Misstrauen und die Angst vor Verletzung durch Ablehnung. Zugleich ist die unbewusste Sehnsucht nach echter Verbundenheit vorhanden und wird

gleichzeitig abgewehrt und kompensiert durch sogenannte Kontrollmechanismen.

**DIE FOLGENSCHWERE KONSEQUENZ DIESER URWUNDE LIEGT  
IN EINEM UNVERMÖGEN, ECHTE VERBINDUNGEN ZU ANDEREN  
AUFZUBAUEN. EIN GRUNDFEHL VON INSTABILITÄT, LEERE  
UND UNSICHERHEIT, BEGLEITET VON AKTIONISMUS UND DEM  
DRANG NACH BESCHÄFTIGUNG UND ABLENKUNG ALS STRATE-  
GIEN UND KONTROLLMUSTER  
ZUR KOMPENSATION.**

Auf die Strategien zur Kompensation dieser Leere, hinter der unsere Urwunde nur darauf wartet liebevoll von uns versorgt zu werden, komme ich später eingehender zu sprechen.

Innere Überzeugungen und Glaubenssysteme, die mit der Urwunde meist unbewusst einhergehen und im Hintergrund mitschwingen sind:

- „Ich bin nicht richtig wie ich bin“
- „Es ist gefährlich mich wirklich zeigen“
- „Ich kann das nicht“
- „Ich schaffe das nicht allein“
- „Ich bin falsch“
- „Das bringt doch eh alles nichts“
- „Die anderen sind besser“
- „Ich bin nicht wertvoll“
- „Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig“
- „Ich muss mich nur mehr anstrengen“
- „Egal was ich tue, es ist nicht richtig“

Diese tiefssitzenden Überzeugungen sind meistens unbewusst, weil es zu schmerzlich ist sich das einzugehen. Um diesen Schmerz zu vermeiden greifen Abwehr und Kontrollmechanismen. Es ist einfacher solche