



Finnja Stauff

Durch Bewusstsein zur Selbstliebe

Ein Selbsthilfebuch
für erwachsene Kinder von Alkoholikern
zur Befreiung aus der Co-Abhängigkeit



© 2023 Finnja Stauff

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

ISBN

Paperback ISBN: 978-3-7323-4581-6

Hardcover ISBN: 978-3-7323-4582-3

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.
Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich. Jede Verwertung ist
ohne ihre Zustimmung unzulässig. Die Publikation und Verbrei-
tung erfolgen im Auftrag der Autorin, zu erreichen unter: tredition
GmbH, Abteilung "Impressumservice", Halenreie 40-44, 22359
Hamburg, Deutschland.

Inhaltsverzeichnis

TEIL 1	15
DIE SUCHE NACH DEM VERLOREN GEGLAUBTEN SELBST ..	16
KRANKHEIT UND PROBLEM ALS WEG ZUM SELBST	18
DIE ONTOLOGISCHE HALTUNG	19
DIE SELBST-HEILUNG	24
DER WEG ZUM SEINLASSEN	25
SCHUTZMECHANISMEN DES UNTERBEWUSSTSEINS:	27
DAS VERLEUGNEN DER EIGENEN GEFÜHLE	27
AUßenORIENTIERUNG UND KONTROLLZWANG.....	36
HOFFNUNGSLOSIGKEIT UND FEHLENDE SPIRITUALITÄT ..	38
DAS BEING-HUMAN-MODELL.....	39
MEIN WEG ZUR WAHRNEHMUNG.....	43
DIE LEBENSKRÄFTE-MEDITATION.....	44
LEBENSKRÄFTE UND IHRE RESSOURCEN	46
DIE MATERIELL-KÖRPERLICHE EBENE	47
DIE VEGETATIVE EBENE.....	49
DIE INSTINKTIVE EBENE	51
DIE MENSCHLICHE VERSTANDESEBENE.....	57
SCHULDGEFÜHLE	59
DIE KRAFT DER INTEGRITÄT	63
DIE FLEXIBILITÄT.....	66
DIE REFLEXION.....	67
HEILUNG DURCH REFLEXION	68
BEISPIEL ZUR THERAPIERESISTENZ	69
DIE QUALITÄT DER HINGABE	71
DIE EIGENE SPIRITUALITÄT	72
HINSCHAUEN	73
TEIL 2	76
DAS 12-SCHRITTE-PROGRAMM	77
DIE SELBSTHEILUNGSKRÄFTE	82
DAS ANNEHMEN DER EIGENEN GEFÜHLE	83
DIE RÜCKSICHTNAHME.....	86

QUARTALSTRINKER	87
SCHULDVERSTRICKUNGEN BEWUSST LÖSEN.....	89
DAS SPIEGELGESETZ.....	90
PROJEKTIONEN	91
BEZIEHUNGEN ALS SPIEGEL	94
ANGST VOR DEM VERSAGEN UND DER VERURTEILUNG....	97
MINDERWERTIGKEITSGEFÜHLE	-
ÜBERHEBLICHKEITSGEFÜHLE	98
DER TRAUM VON EINER BESSEREN KINDHEIT	102
HILFE ANNEHMEN	104
DER KONTAKT ZU UNSEREM INNEREN WAHREN SELBST.	106
 TEIL 3	109
VERGEBEN	110
DAS EIGENE LEID DER KINDHEIT ANERKENNEN	110
DIENENDE KRÄFTE.....	113
DIE IDEALISIERUNG DER ELTERN.....	119
DER SCHMERZ ALS DIENENDE KRAFT.....	121
WAS IST LIEBE?	123
MIR SELBST VERGEBEN.....	127
 TEIL 4.....	129
VERANTWORTUNG FÜR UNSER GLÜCK ÜBERNEHMEN	130
EMPATHIE UND MITGEFÜHL	132
POSITIVE VERÄNDERUNGEN	137
MEIN DENKEN HINTERFRAGEN UND DIE SEHNSUCHT EINLADEN.....	138
PROBLEME BEWUSST LOSLASSEN.....	139
VERTRAUEN INS LEBEN	141
DAS VERTRAUEN IN EINE HÖHERE MACHT.....	141
EINLADUNG ZUM BEDINGUNGSLOSEN FÜHLEN	146
UNSERE ELTERN - DER SPIEGEL UNSERES SELBST.....	147
DIE WAHRHAFTIGKEIT.....	149
DIE LIEBEVOLLE ZUWENDUNG.....	149

Einleitung

Dieses Buch ist für alle, die auf der Suche nach ihrer eigenen inneren Wahrheit sind; für diejenigen, die unter chronischen Schmerzen oder psychosomatischen Problemen leiden und den Verdacht haben, dass der Entstehungsprozess dieser Beschwerden in ihrer Kindheit begonnen haben könnte. Dieses Buch soll meine Leser/innen dabei begleiten, den Ursprung ihrer eigenen Entwicklung als Ressource kennen- und schätzen zu lernen.

Ursprünglich hatte ich dieses Buch für erwachsene Söhne und Töchter von Alkoholabhängigen geschrieben. Durch viele Interviews mit meinen Lesern und Leserinnen wurde mir klar, dass meine Beschreibungen auch für viele andere Menschen mit unterschiedlichsten Symptomen von Nutzen sein können.

Da ich in diesem Buch viele Beispiele anführe, die sich speziell auf Kinder suchtkranker Eltern beziehen, möchte ich in erster Linie erwachsene Kinder von Alkoholabhängigen (EKA) ansprechen. EKA ist seit den 1960er Jahren zu einer gängigen Abkürzung geworden.

Viele Aussagen können auch auf Familien angewandt werden, die nicht von Alkoholsucht betroffen sind, daher empfehle ich in diesem Fall, die Abkürzung EKA einfach zu ersetzen, beispielsweise durch: „Kinder, die sehr hohem Erwartungsdruck ausgesetzt waren.“

Denn unzählige Kinder haben verlernt, ihre eigenen Gefühle und Emotionen zu beachten. Von klein auf lernten sie, dass die Bedürfnisse anderer Menschen wichtiger sein mussten.

Sie haben sich in frühester Kindheit selbst verboten, verschiedene Gefühle zu fühlen. Diese Verbote bestehen bei den allermeisten bis ins hohe Erwachsenenalter fort. Selbst Erwachsene, die sich mit professioneller Hilfe dieser bestehenden Verbote bewusstwerden, müssen die Kompetenz des wahren Fühlens mühsam wieder erlernen.

Der Begriff co-abhängig¹ trifft nicht nur auf Erwachsene zu, die bei suchtkranken Eltern aufgewachsen sind, sondern auch auf Kinder, die ein Leben lang den besonders hohen Erwartungen ihrer Eltern genügen wollten. Das Verantwortungsbewusstsein für andere Menschen steht bei diesen Erwachsenen an erster Stelle, obwohl dies auf Kosten ihrer eigenen Bedürfnisse geht.

Mein Kernanliegen beim Schreiben dieses Buches ist, auch meine Leserinnen und Leser zu ermutigen, sich selbst das Fühlen wieder zu erlauben, um endlich das wahre Innere Selbst kennenzulernen und dadurch den Schlüssel zum eigenen Lebensglück zu finden. Viele von uns sind sich ihrer eigenen unterdrückten Gefühle nicht bewusst, obwohl ihr Leben von diesen unbewussten, negativen Gefühlen unterschwellig beherrscht wird.

Sobald sie sich selbst wieder alle Gefühle erlauben, fühlen sie sich im Ozean der Gefühle und Emotionen völlig überfordert, denn leider besteht häufig weiterhin eine Art Identifikation mit den entsprechenden Gefühlen und daraus hervorgehenden Emotionen. Diese Identifikation aufzugeben, bedeutet jedoch eine unbeschreibliche Befreiung von alten Zwängen und Einschränkungen.

In meinem Buch beschreibe ich, wie ich selbst begann, mich im Ozean meiner eigenen Gefühle und Emotionen zu orientieren. Langsam lernte ich den Zugang zu meinem wahren, Inneren Selbst kennen. In aller Reinheit und Klarheit konnte ich plötzlich meine eigene innere Wahrheit und vor allem meinen eigenen inneren Wert erkennen.

Diesen eigenen Selbstwert und somit das Vertrauen in den eigenen Lebensfluss haben so gut wie alle aufgeben müssen, die bei suchtkranken Eltern aufgewachsen sind. Diesen Schatz in mir selbst wieder zu finden, bedeutete für mich, dass ich endlich wieder fühlen durfte - wie ein kleines Kind: rein und klar. Im alltäglichen Leben

¹ Co-Abhängigkeit ist ein Leiden, das dann entsteht, wenn man sein eigenliches Selbst aufgibt, um innerhalb eines gestörten Familien- oder Beziehungssystems überleben zu können.

fühlte ich mich jedoch "erwachsener" und somit sicherer in meinen Entscheidungen. Ich konnte endlich aufhören, meinen Problemen aus dem Weg zu gehen. Ich stellte mich den Herausforderungen und den damit verbundenen wertvollen Erfahrungen meines Lebens und fühlte mich plötzlich auf wundersame Weise endlich vom Leben getragen.

Als ich anfangs eingeladen war, bedingungslos zu fühlen, musste ich feststellen, dass es mir nicht nur schwerfiel, das von mir nun Wahrgenommene auch anzunehmen, sondern ich habe in meinem eigenen Heilungsprozess entdecken müssen, dass ich es lange gar nicht gewagt hatte, mich selbst wirklich wahrzunehmen.

Ich bin davon überzeugt, dass es vielen von uns ähnlich geht. Wir haben uns in der Kindheit verboten, uns selbst und unsere Gefühle wahrzunehmen. Meinen Weg zur erneuten Erlernung dieser Fähigkeiten möchte ich daher gerne mit den Leser/innen meines Buches teilen.

Immer wieder war mein eigenes Leiden so stark, dass ich mich dem Aufarbeitungsprozess stellen wollte. Dann hörte ich Aussagen wie: „Sie sollten leben!“; „Sie sind so reflektiert, eine Psychotherapie würde ich nicht empfehlen. Ihnen geht es doch gut. Alles wird gut...“.

Das war mein Problem: Alles war „gut“; aber mir ging es körperlich so schlecht!

Nach einer Unmenge an medizinischen Befunden, die allesamt nicht diese Unfähigkeit rechtfertigten, mich selbst zu tragen, kam mir die Erkenntnis: "Ich bin total verkrampt. Aber sonst super drauf. Zwar ständig total überfordert, jeden Mittag vor Schmerzen im Mittagsschlaf, abends vor lauter Schmerzen in der Badewanne. Deprimiert: Nein! Antidepressiva: Nein danke! - Das ist das Einzige, was bei mir noch funktioniert, ich lache ja trotzdem!"

Dann die vielen Ärzte, die mir alle mit verschiedenen Diäten oder Bewegungsplänen meine eigene tiefe Überzeugung im Außen

spiegelten: "Wenn ich mich nur ein bisschen mehr anstrengen würde und mein Leben noch mehr kontrollierte, dann ginge es mir auch besser!"

Irgendwann war es dann so weit: ich tat nichts mehr unkontrolliert: jede Bewegung, jede einzelne Mahlzeit wurde von mir in Frage gestellt. Ich war überzeugt: "Es muss an mir liegen, an mir und an meinem Verhalten!" Mein Kampf gegen meinen Rückenschmerz wurde härter und härter; der Schmerz, die Unfähigkeit mich selbst durch den Tag zu tragen, wurde schlimmer und schlimmer.

Weil ich in der Folge meine erlernten Berufe nicht mehr ausüben konnte, landete ich - Gott sei Dank - im Ausbildungskurs für ontologische² Kinesiologie, mit meinen irren Schmerzen und dem Stress, an Seminartagen nicht liegen zu können.

Und dann die alles entscheidende Frage vom Trainer: „Was ist denn noch da, außer dem Schmerz?“ Ich war mir doch so sicher: „Ich habe nichts, nur Schmerzen! Und die sind grundlos!“

Langsam, Wochenende für Wochenende, lernte ich mich selbst als etwas Seiendes wahrzunehmen. Ich durfte endlich spüren, was da noch alles war. Und da war so viel: der Frust, die Schwere, die Angst, die Ohnmacht, die Traurigkeit, die Müdigkeit... und die Erkenntnis, dass ich jahrelang jeden Mittag im Burn-out verbracht hatte.

Doch das Schönste an diesem Kurs war, dass ich nie weglaufen wollte. Ich wusste: „Das bin ich!“ Ich lernte, dass alles, was da ist, perfekt ist. Meine verständnisvollen Lehrer ermutigten mich immer wieder dazu, anzuerkennen, dass alle meine Empfindungen richtig sind. Ich brauchte nicht zu interpretieren und zu bewerten, ich konnte sie endlich sein lassen.

Ich gewann das Vertrauen, dass genau diese Emotionen den Schlüssel zur Veränderung in sich tragen und deshalb zum

² Ontologie: Lehre vom Sein, vom Seienden.

Ausdruck kommen wollten: die Ängste, die Ohnmacht, der Selbst-hass, die Verzweiflung, die Scham.

Verstehen bräuchte ich es nicht, sondern nur fühlen, sagten mir die Trainer. Da war sie, meine Erkenntnis: das sind Gefühle und Emotionen, die in der Kindheit angemessen gewesen wären, die ich aber nie gefühlt hatte!

Die Situation war so paradox: Hatte ich nicht zurzeit ein wunderbares Leben? Ja, ich lebte doch schon so, wie ich es mir von Herzen gewünscht hatte: in einer kleinen, glücklichen, suchtfreien Familie. Aber wo kamen sie her, diese Schmerzen..., diese Schuldgefühle, das Falsche getan zu haben... und die Ängste, vielleicht das Falsche zu tun - all diese Kräfte, die mich davon abhielten, mein Leben zu genießen und meinem Leben zu vertrauen?

Dann kam die Gewissheit: Solange ich selbst meine in der Kindheit aufgestauten Gefühle nicht wahrhaben wollte und sie daher verdrehte und verdrängte, tat ich dies dadurch zugleich auch mit mir selbst! Es wurde Zeit, Vertrauen zu bekommen - in mich, in meine Gefühle und in mein Leben!

All jene, denen es ähnlich geht oder die sich wundern, dass sich trotz zufriedenstellender Lebensumstände ein Gefühl von Glück oder wenigstens innerer Zufriedenheit einfach nicht einstellen will, möchte ich einladen, beim Lesen dieser Zeilen ihre eigene Ontologie³ zu erkennen.

Ich möchte dir gerne dazu verhelfen, die Stolpersteine aus dem Lebensrucksack nicht einfach zu entfernen, sondern sie sogar als Ressource zur eigenen Entwicklung zu nutzen.

Denn hinter jedem Problem und jedem Schmerz steckt letztlich ein bestimmtes Gefühl, welches von uns bewusst gefühlt werden möchte, um nicht länger mit einer unveränderbaren Tatsache verwechselt zu werden.

³ In der Computerterminologie wird Ontologie „als die Abfolge von Ereignissen, die zum gegenwärtigen Zustand geführt haben“ bezeichnet.

So können wir nicht nur aus einschränkenden Überzeugungen erwachen, sondern uns auch von seelischem und körperlichem Leid befreien.

Wir lernen, zu staunen über das was ist und können immer mehr den Wert erkennen, den unser Leben hervorbringt.

Unsere Beziehungen klären sich, und unser Leben wird harmonischer, weil wir endlich lernen, unseren Bedürfnissen und Sehn-süchten mit Selbstliebe zu begegnen.

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich wünsche mir von Herzen, dass du dich beim Lesen dieser Zeilen auf deinem Weg zu deinem Inneren Selbst lediglich begleiten und inspirieren lässt, damit du in weiterer Folge deine eigenen Ressourcen entdecken und leben kannst.

Es ist wichtig, dass du dir beim Lesen genügend Zeit nimmst, um bestimmte Dynamiken nicht nur kognitiv zu erfassen, sondern dich auch auf deine eigenen inneren Reaktionen einzulassen.

All die beschriebenen Hindernisse und Probleme dürfen dir eine Hilfestellung bieten, dir deiner eigenen ungesunden Dynamiken bewusst zu werden, um sie in weiterer Folge auflösen zu können.

Das von mir erläuterte „Lebenskräftemodell“ wird hierbei dienlich sein, denn die eigenen Lebenskräfte verstecken sich oftmals hinter unseren alten Denk- und Handlungsmustern.

Schön wäre es, wenn du dich selbst immer wieder fragen würdest, welche der beschriebenen Dynamiken sich auch in deinem Leben wiederfinden. Wenn das jeweilige Thema dich und deine Geschichte betrifft, wirst du merken, dass es etwas in dir auslöst. In diesen Momenten möchte ich dich herzlich einladen, all die Gefühle, Emotionen und Reaktionen liebevoll anzuschauen und SEIN zu lassen.

Denn all die in dir auftauchenden Gefühle möchten endlich von dir als Gefühle erkannt werden, damit du in deinem alltäglichen Leben endlich aufhören kannst, diese Gefühle und auch die einhergehenden Gedanken mit einer Tatsache zu verwechseln.

Ich wünsche mir, dass du mit dem ganzen Körper liest und immer wieder zu deiner eigenen Lebensgeschichte zurückfindest, wenn du spürst, dass du selbst mit dem entsprechenden Thema in Resonanz gehst.

Besonders die unangenehmen Reaktionen mögen als eine Einladung an dich persönlich verstanden werden, dich dir selbst zuzuwenden. Die wertschätzende Anerkennung deiner eigenen Empfindungen und Bedürfnisse wird dir helfen, schwierige Lebenssituationen aus einem neuen Blickwinkel heraus zu betrachten.

Trotz der Einladung, dich den unangenehmen Reaktionen zuzuwenden, bitte ich dich darauf zu achten, dass dich deine Emotionen nicht überwältigen. Wenn du also merkst, dass dies geschieht, lege das Buch ruhig einen Moment zur Seite und nimm die Reaktion bewusst wahr, um dich selbst zu beruhigen.

Hierbei geht es nicht so sehr um die direkte Problemlösung, sondern darum, Verständnis für deine eigene Persönlichkeit in der jeweiligen Situation zu gewinnen.

Je mehr du dich mit dir selbst versöhnst, desto einfacher ist dein Weg zur Genesung. Wie ich selbst erleben durfte, kann oft ein kleiner Schritt in die richtige Richtung eine Eigenentwicklung in Gang bringen, die man vorher nicht zu erhoffen gewagt hatte.

Wien, im April 2018

Finnja Stauff

TEIL 1

DIE SUCHE NACH DEM VERLORENEN GEGLAUBTEN SELBST

Erwachsene Kinder von Alkoholabhängigen (EKA) haben sich schon in frühester Kindheit verboten, sich selbst als fühlende Wesen wahrzunehmen. So verloren sie sehr früh den Zugang zu ihren Wahrnehmungen und somit das Vertrauen in die eigenen Gefühle.

Das Zusammenleben mit Süchtigen führt oft zur Selbstaufgabe. Insbesondere erwachsene Kinder, die bei zwei Alkoholikern aufgewachsen sind, haben sehr rasch verlernt, sich selbst als Seiendes/Fühlendes wahrzunehmen.

In diesen Familien war keiner der Elternteile in der Lage, das Kind dabei zu unterstützen, seine eigenen Gefühle wahr und ernst zu nehmen, geschweige denn dem Kind zu vermitteln, dass es zu seinen eigenen Gefühlen und Bedürfnissen stehen darf und sollte.

Ich spreche hier aus eigener Erfahrung. Viele ähnliche Beispiele finden sich in der einschlägigen Literatur wieder. Die amerikanische Psychotherapeutin, Anne Wilson Schaef, hat 1986⁴ den oben genannten Begriff der Co-Abhängigkeit geprägt:

„Co-Abhängigkeit ist ein Leiden, das dann entsteht, wenn man sein eigentliches Selbst aufgibt, um innerhalb eines gestörten Familien- oder Beziehungssystems überleben zu können.“

Co-Abhängige sind so stark auf das Verhalten anderer bezogen und durch dieses bestimmt, dass sie kaum mehr eine Beziehung zu sich selbst haben.

Co-Abhängige kennen also ihr wirkliches Selbst nicht [mehr]; sie haben gelernt, es unter Verschluss zu halten, da die Gefühle für ihren Selbstwert und die Verbindung zu anderen gestört sind. Co-

⁴ Anne Wilson Schaef, *Co-Abhängigkeit. Nicht erkannt und falsch behandelt*, Bögner- Kaufmann, 1986.

Abhängigkeit führt zu Stress, Leiden, gestörten Beziehungen und körperlichen Krankheiten.”⁵

Anne Wilson Schaef hat die Selbstaufgabe und die übertriebene Rücksichtnahme als eine eigenständige Krankheit in der Folge des Zusammenlebens mit Süchtigen benannt.

Die Bereitschaft von Co-Abhängigen, ihre eigene Wahrnehmung nicht nur auszuschalten, sondern - schlimmer noch - sie zu verdrehen, ist meiner Meinung nach gravierend, gefährlich und vor allem krankmachend.

Warum verdrehen Co-Abhängige ihre Wahrnehmungen? Um das Denken und Fühlen des anderen übernehmen zu können, um ihm emotional näher zu sein.

Dieser Dynamik waren die meisten Kinder von Alkoholikern ausgesetzt. Ihre suchtkranken Eltern haben oft aus dieser Dynamik heraus zu Suchtmitteln gegriffen. Da bereits ihre Eltern unter einer Sucht- bzw. Co-Abhängigkeit litten, wurde diese Unfähigkeit, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, oft über Generationen weitervererbt, weiter gelehrt und vorgelebt.

Ich habe im Alter von 25 Jahren das Buch „Co-Abhängigkeit: Die Sucht hinter der Sucht“ von Anne Wilson Schaef⁶ mehrmals gelesen, um mir einerseits meiner erlernten „ungesunden Verhaltensweisen“ bewusst zu werden, und andererseits die Selbstheilung in Kombination mit regelmäßigen Besuchen von Selbsthilfegruppen zu ermöglichen.

Knapp 15 Jahre später wurde mir bewusst, dass ich das Wort „Selbstheilung“ jahrelang nicht verstanden hatte - und wahrscheinlich gar nicht verstehen konnte. Welches SELBST denn bitte?

⁵ Ausschnitt aus einer Co-Abhängigkeits-Broschüre.

⁶ Anne Wilson Schaef, *Co-Abhängigkeit: Die Sucht hinter der Sucht*, Heyne, 1995.

Dieses SELBST hatte ich seit meiner Kindheit so erfolgreich verleugnet, um in einer alkoholabhängigen Familie überhaupt überleben zu können!

Erst im Alter von 39 Jahren habe ich mit Hilfe der ontologischen Haltung mein eigenes Selbst wiederentdecken dürfen. Diese zarte Verbindung zu meinem Inneren Selbst möchte ich fortlaufend vertiefen. Das vorliegende Buch soll mir und anderen EKA dazu verhelfen, eben diesen wunderbaren Kontakt zur eigenen Lebensquelle mutig und vertrauensvoll zu erkunden.

KRANKHEIT UND PROBLEM ALS WEG ZUM SELBST

In der heutigen Zeit werden Schmerzen und Probleme gerne als Feinde betrachtet, die es zu unterdrücken und zu bekämpfen gilt. Aus der ontologischen Sicht betrachtet, verhelfen uns unsere Probleme und Symptome jedoch zur persönlichen Entwicklung.

Ich möchte meinen Leser/innen diese Sichtweise vermitteln, damit sie den Entstehungsprozess ihrer geistigen, seelischen oder körperlichen Probleme beleuchten und erkennen, und so aus ihnen selbst heraus Veränderung und letztendlich Befreiung entstehen kann.

In den folgenden Ausführungen sollen die Leser/innen ermutigt werden, sich auf den Fluss des Lebens mit all seinen Licht- und Schattenseiten einzulassen, um das eigene Selbst kennenzulernen zu können.

DIE ONTOLOGISCHE HALTUNG⁷

Die ontologische Haltung bedeutet ganz einfach: Zu beobachten, was das Leben mit uns macht.

Sie setzt also nichts anderes voraus, als dass wir uns selbst als etwas Seiendes akzeptieren, beobachten und sein lassen.

Und zwar von Augenblick zu Augenblick und immer zugleich in Beziehung zu der „Welt“ als auch zu uns selbst.

Diese Haltung kann uns dazu verhelfen in jedem Moment unseres Lebens...

- ...wahrzunehmen was ist, ohne in den Widerstand zu gehen;
- ...uns für das Wahrgenommene zu öffnen, statt es als falsch oder richtig zu bewerten; und
- ...uns weder mit den wahrgenommenen Gefühlen, Emotionen oder Gedanken zu identifizieren noch uns von ihnen zu distanzieren, sondern sie lediglich als dienende Ressource für den jeweiligen Moment anzunehmen und wirken zu lassen.

Die ontologische Haltung unterstützte mich maßgeblich dabei, mich selbst als etwas wichtiges Seiendes bewusst wahrzunehmen. Endlich gelang es mir meine eigenen Gefühle anzunehmen und sie SEIN zu lassen.

Als erwachsene Tochter zweier Alkoholiker wurde ich in der Kindheit mehr oder weniger darauf konditioniert, meine Gefühle und Emotionen zu unterdrücken und einzulagern. Ich spreche von

⁷ Die ontologische Haltung kann als „etwas Seiendes als Seiendes zu beobachten“ bezeichnet werden.

den in Suchtfamilien „verbotenen Gefühlen“ wie Angst, Ablehnung, Wut, Verzweiflung, Scham, Traurigkeit und Einsamkeit.

Als ich die ontologische Haltung für mich entdeckte, stellte ich fest, dass ich immer noch Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Schwäche, Schuld oder Scham hinter einer scheinbar starken und glücklichen Fassade verbarg. Und das, obwohl ich nicht mehr unter dem direkten Einfluss alkoholabhängiger Menschen stand.

Mit der ontologischen Haltung war es mir endlich möglich den gegenwärtigen Moment, mit allem was er mir bot, bewusst wahrzunehmen.

Ich entdeckte, dass ich, solange ich meine negativen Gefühle weiterhin unterdrückte, von ihnen auf unbewusster Ebene beherrscht wurde. Mein Körperschmerz zeigte mir seit Jahren mit verschiedenen Symptomen an, dass meine Kapazität Gefühle zu unterdrücken längst überschritten war.

Mit Hilfe der ontologischen Sichtweise lernte ich den kleinen aber entscheidenden Unterschied zwischen dem „beherrscht werden“ von meinen unbewussten Gefühlen und dem bewussten Wahrnehmen derselben kennen.

Ich lernte zum einen, meine derzeitige Wirklichkeit wahr- und anzunehmen, und zum anderen, der Versuchung zu widerstehen, das Wahrgenommene mit alten, vorgefertigten Bildern und Erlebnissen zu vergleichen und daraufhin zu verurteilen.

Auch Glaubenssätze, wie beispielsweise, das Leben und meine Gefühle unbedingt kontrollieren zu müssen, konnte ich mit Hilfe der ontologischen Haltung erkennen. Die Erfahrung, dass Gefühle und Empfindungen vorübergehen werden, egal wie schrecklich sie sich auch anfühlen mögen, half mir, mit dem was ist, in Kontakt zu bleiben, ohne es in Frage zu stellen. Dadurch gelang es mir endlich, mich dem Lebensfluss hinzugeben.

So begann für mich ein Entwicklungsprozess, in dem ich meine Probleme und Symptome in einem neuen Licht betrachtete, alte