DIE URSACHEN DES FALSCHEN SELBST

Exklusives Email-Coaching Energetic Eternity

Das falsche Selbst

Das falsche Selbst ist ein Konstrukt unserer geschädigten Beziehungen in der frühen Kindheit. Durch die Kränkungen, die wir in dieser Zeit erleiden verbannen wir bestimmte Persönlichkeitsanteile von unserem Selbst und negieren unser wahres Selbst.

Diese Kränkungen entstehen durch die gestörten Elternfunktionen; durch Eltern, die selbst an diesen Kränkungen zugrunde gegangen sind. Auffälliges Verhalten von Kindern sind keine Krankheiten, sondern Ausdruck von Beziehungsstörungen zwischen Kind und Eltern!

So ist die Pubertät auch keine schwierige Phase, sondern nur die erste Phase in dem das Kind die Fähigkeit hat Probleme offen zu kommunizieren. In der Forschung ist schon lange bekannt, dass die Entwicklungschancen die ein Kind hat signifikant durch die ersten Beziehungspartner geprägt werden. Nur wenn das Kind richtig verstanden und gefördert wird, kann es sich zu dem vollen Potenzial entwickeln.

Ein Kind muss in der Lage sein die Gefühle angemessen zu veräußern. Sobald Wut, Ärger oder Trauer nicht von den Eltern akzeptiert werden, können diese Gefühle nicht aufgelöst werden. Sie bleiben in dem Bewusstsein des Kindes hängen und haben dramatische Folgen, die sich später als körperliche oder psychische Krankheiten manifestieren können.

Möglich sind auch Ersatzbefriedigungen, um die ungelösten Gefühle zu ersticken. So gelangen viele Teenager bereits früh in Suchtverhalten, Gewalt oder selbstverletzendes Verhalten. Das ist natürlich kein Ersatz für fehlende Liebe oder chronischer Bestätigungsmangel. Wir alle sind soziale Wesen, die nur in Gemeinschaft überleben können. Das ist in unserem genetischen Code so eingebettet und so fühlt sich Ausgrenzung oder Ablehnung an, als wäre man existenziell bedroht.

Das Ersatzleben

Den meisten Menschen fehlt es an emotionaler Selbstreflektion. Wir befinden uns was die Emotionen angeht im dunklen Mittelalter, kaum herrscht Bewusstsein darüber oder die nötige Achtsamkeit. Es ist Gang und Gebe die Mangelgefühle durch Drogen oder sonstige Ersatzbestrebungen zu unterdrücken… das funktioniert jedoch nicht.

Jahr für Jahr leiden mehr Menschen an Depressionen weil ihnen die Mittel fehlen, um sich selbst zu heilen. Aus einem Gefühl des Mangels entsteht eine lebensbedrohliche Krankheit, die in ihren Ursachen kaum mehr verstanden wird. In unserer Leistungs- und Wachstumsgesellschaft überleben nur die, die gelernt haben ihr Ersatzleben so gut wie möglich aufzubauen.

Das ständige Wachstum, der materielle Ersatz für Beziehungsdefizite und die ständige Überarbeitung lassen emotional verkümmerte Menschen zurück, die ihr Selbst schon lange aufgegeben haben. Wie wir wissen, bereits in der Kindheit.

Solange unsere Beziehungen in „Gewinner“ und „Verlierer“ einteilen, Menschen nicht zu ihrem wahren Selbst stehen dürfen und Ungleichheit über Gleichheit gestellt wird, werden sich diese Probleme dramatisieren. Es braucht in erster Linie Integration und Verständnis, bevor Heilung geschehen kann.

Aufgabe

Den Einstieg in das Thema haben wir nun gemeinsam vorgenommen. Das ist ein sehr dunkler und düsterer Einstieg, jedoch zeichnet er ein realistisches Bild von den momentan Zuständen ab. Unsere Aufgabe ist es nun uns aus diesem Sumpf des Unwissens zu befreien, um persönliche Heilung geschehen zu lassen.

Ich habe eine kleine Aufgabe für dich, die dich deutlich weiterbringen wird. Schau dir einmal deine frühe Kindheit an, auch wenn es schmerzhaft sein kann. Was genau hat dich nicht zufrieden gestimmt? Wo gab es Probleme mit deinen Eltern? Wie genau haben sie sich in Bezug zu dir verhalten? Für was wurdest du verurteilt und für was gelobt?

Nimm dir hierfür ruhig ein paar Minuten Zeit und versuche dein altes Leben wieder zum Leben zu erwecken. Fühle die damaligen Gefühle so gut es geht.

Super. Nun schau dir dein momentanes Leben an. Mit welchen Problemen hast du zu kämpfen? Inwiefern könnte hier eine versteckte Ursache in der frühen Kindheit liegen? Welche Probleme sind seit damals gleich geblieben?
Sei ehrlich mit dir selbst, das ist wichtig.

Für weitere Informationen empfehle ich dir das Buch "Das falsche Leben" von Hans-Joachim Maaz, der detailliert auf diese Missstände aufmerksam macht.