

*Dieses Buch gibt am Beispiel von Emma
einen Einblick auf welche Weise wir – meist
unbewusst – unser Leben gestalten.*

Ein Leitfaden von Heike Behr

**DAS LEBEN
selbst gestalten**

© 2014 Heike Behr
www.heikebehr.de
Alle Rechte vorbehalten. All rights reserved.

Verlag: Windsor Verlag
ISBN: 978-1-627842-38-9

Titelbild: © Artur Synenko - Fotolia.com
Umschlaggestaltung: Julia Evseeva
Layout: Julia Evseeva
Portrait der Autorin: Christine Rabus

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
EINLEITUNG	9
01. EMMA	10
02. MITGEFÜHL	11
03. WAHRHEIT	16
04. IST ES GUT ODER IST ES SCHLECHT?	21
05. ERKENNEN	24
06. EINE FRAGE DER SICHTWEISE	29
07. DER WEG DER FREUDE	33
08. NUTZEN ENTDECKEN	36
09. EIGENVERANTWORTUNG	40
10. ANNEHMEN, WAS IST	45
11. ELTERN ANNEHMEN	48
12. VERGANGENHEIT ANNEHMEN	52
13. BLOCKADEN	55
14. KLARHEIT	59
15. INTUITION	64
16. SINN DES LEBENS	68
17. WERTE	72
18. LIEBE	76
19. AUTHENTIZITÄT	81
20. NUR FÜR HEUTE	85
21. ENTSCHEIDUNG	90
AUTORIN	94

*„Weil du dein Leben selbst erschaffst,
kannst du es auch verändern.“*

VORWORT

Dieses Buch möchte Ihnen zeigen, dass Sie Ihr Leben selbst gestalten, wodurch Sie Ihr Leben selbst gestalten und wie Sie Ihr Leben verändern können, wenn Sie es denn wollen.

Wir erschaffen und gestalten unser Leben gleichermaßen durch das, was wir tun, wie auch durch das, was wir nicht tun. Und noch mehr durch unsere Ängste, Erwartungen, Sichtweisen. Einen Teil dieser Ängste, Erwartungen und Sichtweisen haben wir schlicht übernommen – von unseren Eltern, Freunden, Beziehungspartnern oder anderen Menschen, die uns nahe stehen. Nehmen wir eine Mutter, die Angst vor Hunden hat, weil sie als Kind gebissen wurde. So kann es sein, dass das Kind diese Angst von der Mutter übernimmt ohne jemals eigene Erfahrungen gemacht zu haben. Weder direkt noch indirekt. Das heißt das Kind wurde weder selbst gebissen, noch hat es miterlebt wie jemand anderes gebissen wurde.

Einen anderen Teil dieser Ängste, Erwartungen und Sichtweisen haben wir entwickelt. Im Laufe unseres Lebens machen wir natürlich unsere eigenen Erfahrungen. Wir entwickeln unsere eigenen Ängste, Ansichten und Befürchtungen durch das, was wir selbst erleben und das, was wir bei anderen sozusagen miterleben. So wird etwa eine Frau, die in mehreren Beziehungen von ihren

Partnern belogen wurde oder deren Vater die Mutter belogen hat, skeptischer und wachsamer sein als eine Frau, die bisher keine schlechten Erfahrungen diesbezüglich gemacht hat. Ebenso wird sie ihre Erlebnisse entsprechend interpretieren. Sollte sich eine Erklärung ihres Partners unwahrscheinlich anhören wird sie vermutlich glauben, dass er lügt. So wie es ihr Vater oder ihre Ex-Partner getan haben.

Wir sehen das, woran wir glauben.

Wenn wir uns bewusst machen, wie sich unsere Sichtweisen entwickeln, kann es uns auch gelingen, sie bewusst zu verändern.

Dieses Buch gibt Ihnen einen Einblick davon, wie wir unser Leben auf vielfältigste Art und Weisen selbst kreieren – allzu oft, ohne es überhaupt zu wissen. Das Buch zeigt Ihnen Anregungen und Möglichkeiten, ihr Leben zu verändern und in neue Bahnen zu lenken. Die erste Möglichkeit ist überhaupt zu erkennen, dass wir unser Leben gestalten.

Das ganze erlebt die Romanfigur Emma.

Emma ist ein bisschen ich und ein bisschen Du und ein bisschen ein jeder von uns.

EINLEITUNG

Jedes Kapitel ist ein Beispiel dafür, wie wir unser Leben gestalten. Sei es durch die Art, wie wir Dinge sehen und sie bewerten oder sei es durch unsere Erwartungen und Vorstellungen. Die Vielfalt ist groß.

Natürlich lassen sich die einzelnen Themen nicht nahtlos voneinander trennen. Beispielsweise das Kapitel über Mitgefühl und das über das Annehmen der Eltern oder der Vergangenheit. Derjenige, der mehr Mitgefühl entwickelt, wird automatisch auch mehr Mitgefühl für die Eltern und die Vergangenheit entwickeln und dadurch beides besser annehmen können.

Dieses Buch möchte Sie dazu einladen, Ihr Leben genauer zu betrachten und Sie begleiten, wenn Sie es an der einen oder anderen Stelle verändern möchten.

Lesen Sie dieses Buch auf Ihre eigene Weise. Sie können das Buch vom Anfang bis zum Ende lesen. Oder Sie lesen das jeweilige Kapitel, das Sie gerade inspiriert. Sie können auch intuitiv eine Seite aufschlagen und Ihre Lektüre an dieser Stelle beginnen.

01.

EMMA

Emma ist eine Frau Mitte Vierzig. Wenn Emma sich selbst beschreibt, sagt sie nichts über ihr Aussehen oder ihren Beruf. Sie spricht dann von dem, was sie berührt. Im angenehmen Sinne ist das Musik, wobei ihr Geschmack vielfältig ist und von ihrer jeweiligen Stimmung abhängt. Auch Wasser ist für Emma wichtig. Egal ob sie im Winter am Wasser entlang spazieren geht oder im Sommer darin badet. Am liebsten würde sie von ihrem Wohnzimmer aus direkt aufs Wasser schauen. Neben der Musik und dem Wasser liebt Emma die gemeinsamen Stunden mit Menschen, die sie berühren. Dabei ist es nicht wichtig, ob sie mit ihnen lacht oder weint, träumt oder analysiert. Es zählt vor allem, dass sie die Verbindung im jeweiligen Moment fühlen kann. Sie liebt es einfach, sich von Menschen oder Dingen berühren zu lassen. Ganz egal, ob es sich dabei um eine Tätigkeit wie die Analyse von Hintergründen und Zusammenhängen oder etwas Gegenständliches wie das Verschönern ihrer Wohnung handelt.

Und Emma liebt es, über ihr Leben nachzudenken, sich selbst, ihre Gedanken und Gefühle zu beobachten und Zusammenhänge zu verstehen. Sie ist leidenschaftlich dabei, ihr Leben tief zu ergründen und sich selbst immer wieder neu darin zu entdecken. Ihre Erkenntnisse hält Emma in ihrem Erkenntnisbuch fest.

02.

MITGEFÜHL

Emma hat es sich auf ihrer Couch gemütlich gemacht. Es ist Freitagabend. Emma entspannt sich bei Kerzenlicht, einem Glas Wein und ruhiger Musik. Bilder von früher, aus ihren Kinderjahren und ihrer Jugend ziehen an ihr vorbei und Emma versinkt in alten Geschichten. In dieser Stimmung holt sie ihre alten Erkenntnisbücher hervor und liest darin:

Bereits als Kinder lernen wir, was gut und was schlecht, was lieb und was böse ist – und vor allem lernen wir, wie unsere Bezugspersonen darüber denken und darauf reagieren. Da wir aber besonders als Kinder große Sehnsucht nach Liebe und nach Anerkennung haben, lernen wir uns anzupassen, so dass wir bekommen, was wir so nötig brauchen. Wenn unsere Mütter und Väter, Großmütter und andere Bezugspersonen beispielsweise auf unser Schreien mit Ablehnung oder gar Bestrafung reagieren, werden wir unser Verhalten verändern. Manche Kinder passen sich an und hören auf zu schreien und andere Kinder rebellieren und schreien noch mehr. Zudem interpretieren die Kinder, dass Schreien an sich schlecht ist. Kinder sind zu klein, um zu erkennen, dass ihr Schreien ein Kanal ist, bestimmten Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie suchen nicht nach einer anderen Möglichkeit, ihre Gefühle mitzuteilen, sondern unterdrücken diese. Im Laufe der Zeit verlieren die Kinder den Bezug zu diesen unterdrückten Gefühlen. Später, als

Erwachsene, glauben viele, diese Gefühle überhaupt nicht zu haben. Sie sind so abgeschnitten davon, dass sie den Unterschied zwischen ‚nicht haben‘ und ‚keinen Bezug dazu haben‘, nicht kennen.

Emmas Erfahrung ist, dass die Ursachen von extremen oder auffälligen Verhaltensweisen in der Regel in der Vergangenheit liegen. Emma erinnert sich an ein Erlebnis mit ihrer Freundin Lena. Lena ging es damals schlecht und sie zog sich zurück. Emma hat das bei Lena schon häufiger erlebt, und auch sie selbst zieht sich ab und an gerne mal zurück. Und so machte sie sich auch keine Gedanken darüber, dass Lena auf ihren Anruf nicht reagierte. Als sich die beiden schließlich wiedersahen, zeigte sich Lena sehr enttäuscht darüber, dass sich Emma nicht noch einmal gemeldet hat. Emma verstand das nicht, hat sie doch aus ihrer Sicht alles getan, was sie sich selbst von einer Freundin wünschte. Würde es ihr schlecht gehen, wünschte sie sich einerseits, mit ihrer Freundin im Kontakt zu sein – dies hat sie durch ihren Anruf bei Lena getan – bräuchte andererseits aber auch ihre Ruhe und würde nicht bedrängt werden wollen – aus diesem Grunde rief sie Lena nicht noch ein zweites Mal an. Lena jedoch sah nur ihren Schmerz darüber, dass ihre Freundin nicht für sie da war, als es ihr so schlecht ging wie nie zuvor. Sie fand, dass Emma damit einen großen Fehler begangen hat, und es war ihr wichtig, dass sie sich dafür entschuldigte. Emma konnte das nicht, sie wäre sich selbst gegenüber damit nicht ehrlich gewesen. Für Lena war Emma in diesem Moment keine verlässliche Freundin mehr, und sie brach den Kontakt zu ihr ab. Emma fand Lenas Emotionen und Reaktionen vollkom-

men übertrieben. Sie standen in keinerlei Verhältnis zu dem, was vorgefallen war. Doch sie erinnerte sich, was Lena ihr mehrmals von ihrer Mutter erzählte. So auch davon, dass diese bis heute nicht erkennt, was sie im Zusammenleben mit Lena alles falsch gemacht habe. Wann immer Lena davon erzählte, dass sich ihre Mutter überhaupt nicht um sie gekümmert hat, wenn es ihr schlecht ging, wurde sie richtig wütend und verzweifelt. Dies half Emma zu verstehen, dass sie, als sie sich nicht bei Lena meldete, unangenehme Erinnerungen in ihr weckte und alte Wunden aufriss. Und obwohl Emma über den Verlust der Freundschaft traurig war, konnte sie Mitgefühl für Lena aufbringen und war im Frieden mit dem, was war. Wenn Emma einmal gar nicht verstehen konnte, warum die Dinge so sind, wie sie sind, hatte sie einen Trick. Sie dachte sich eine Geschichte aus, die sie für möglich hielt und die das Verhalten des anderen erklären konnte. Und obwohl die Erklärung nur ausgedacht war, hatte sie die gleiche Wirkung wie eine Erklärung, die auf Tatsachen basierte. Emma kam ins Mitgefühl und dadurch in Frieden mit dem jeweiligen Verhalten oder der Situation, um die es gerade ging.

Aus diesem Verständnis heraus konnte Emma an vielen Punkten ihres Lebens Mitgefühl für sich selbst entwickeln. Überall dort, wo sie im Mitgefühl mit sich selbst war, konnte sie auch Mitgefühl für ihre Mitmenschen aufbringen. Dies ist eine der Erkenntnisse, die Emma in ihrem Erkenntnisbuch festhielt.

Es war schon spät, und Emma saß noch immer auf ihrer Couch und blätterte in ihren Erkenntnisbüchern. Zu jeder Erkenntnis, die sie las, fielen ihr immer auch die Geschichten ein, die sie zu der entsprechenden Erkenntnis

geführt hatten. Und es fielen ihr weitere Geschichten und Erlebnisse ein, bei denen sich die jeweiligen Erkenntnisse immer wieder bestätigten.

So erinnerte sich Emma daran, wie sie zu der Erkenntnis kam, dass Mitgefühl wichtig ist, um sich für unbewusste Gefühle, Ängste oder Verhaltensweisen zu öffnen. Es war während eines Seminars. Andy, einer der Teilnehmer, war eifersüchtig auf einen anderen Teilnehmer, der sich während des Seminars mit seiner Freundin anfreundete und viel Zeit mit ihr verbrachte. Jeder konnte Andys Eifersucht sehen, nur Andy selbst war dafür blind. Als ihn jemand daraufhin ansprach, wehrte er sich vehement dagegen, eifersüchtig zu sein. Eines Abends, als Andys Freundin mal wieder mit dem anderen Teilnehmer arbeitete und Übungen austauschte, unterhielt sich Emma mit Andy. Mit verbissenem Mund und ziemlich grantig, wie Emma fand, erklärte Andy, wie toll er es fände, dass seine Freundin nicht wie eine Klette an ihm hing und auch mit anderen Zeit verbrachte. Das klang vernünftig. Doch drückten sowohl sein Körper als auch seine Stimme etwas anderes aus als die Worte, die er benutzte. Als Emma dies andeutete, wurde Andy richtig sauer. Im Laufe des Gespräches stellte sich heraus, dass sein Vater sehr eifersüchtig reagierte, sobald seine Mutter auch nur mit einem anderen Mann sprach. Der Vater machte dann meistens in der Öffentlichkeit eine Szene, die allen peinlich war, ganz besonders Andy. Andy schämte sich in diesen Momenten so sehr für seinen Vater, dass Eifersucht noch heute für ihn wie ein rotes Tuch war. Emma, die Andys Geschichte aufmerksam verfolgt hat, versuchte ihm klar zu machen, dass nicht jeder, der eifersüchtig ist, sich gleich wie sein Vater verhält. Und selbst wenn sich jemand so verhält, kann es eben auch Gründe geben, die für Außenstehende

nicht erkennbar sind. Diese Sichtweise half Andy dabei, sich zu öffnen und ein wenig Mitgefühl für seinen Vater und überhaupt für alle, die eifersüchtig sind, aufzubringen. Zudem konnte Andy nun auch wahrnehmen, dass er es keineswegs entspannt und gelassen nimmt, wenn sich seine Freundin mit anderen Menschen austauscht. Auch ihn packt dann die Eifersucht.

Emma notierte in ihrem Erkenntnisbuch:

Mitgefühl ist hilfreich

- *um uns mit Menschen wahrhaftig zu verbinden,*
- *um offen dafür zu sein, Unbewusstes bewusst zu machen,*
- *um im Frieden zu sein,*
 - *mit sich selbst,*
 - *mit anderen,*
 - *mit den Lebensumständen,*
 - *mit der Vergangenheit.*