

## Helmut Laber

Heilpraktiker für Psychotherapie  
Life & Business, Coaching, Seminare & Therapie



Praxis für  
Selbstfindung und  
Transformation

## Leben – lieben – lernen Newsletter vom 18.9.2016

Erwin-Bosch-Ring 54  
86381 Krumbach/Schwaben  
Tel.: 0 82 82 - 82 71 56  
helmut.laber@praxis-laber.de  
www.praxis-laber.de

### JA und NEIN im Leben

Viele Menschen haben so ihre Probleme mit einem klaren JA oder NEIN im Leben. Sage ich JA zu einer Situation, die mir gerade nicht gefällt, die sich schwierig anfühlt? Sage ich vorbehaltlos JA zu mir selbst und zu meiner Art wie ich bin? Oder habe ich Angst andere damit zu verletzen, zu überfordern, wenn ich zu mir stehe? Kann ich NEIN sagen zu anderen Menschen, wenn sie an mich Erwartungen stellen die sich seltsam anfühlen? Oder verleugne ich mich lieber selbst und sage damit NEIN zu mir? Kann ich in der Partnerschaft klar kommunizieren wie ich mich fühle, oder verbiege ich mich? Letzteres darf man sich innerhalb aller Beziehungen fragen, im Bereich der Familie, Arbeit, und Freizeit.

### Warum tun wir Menschen uns so schwer mit einem klaren JA und NEIN?

Schon von Beginn unseres Lebens an kommen wir in Kontakt mit JA's und NEIN's im Leben.

### JA und NEIN zu Babies

JA hören wir meist dann, wenn wir uns auf eine Weise verhalten, dass sie, der Mutter insbesondere, aber auch den anderen wichtigen Bezugspersonen unseres Lebens, dem Vater, den Geschwistern, oder Großeltern u.a. Personen, Sicherheit geben und sie sich dadurch gut fühlen.

Fühlen sie sich nicht gut mit unserem Verhalten, ernten wir meist ein NEIN.

So fühlen sie sich gut, wenn wir als Baby zufrieden sind, lachen, brav schlafen, ein Bäuerchen nach dem Trinken machen, aufhören zu schreien wenn die Windeln gewechselt wurden oder nachts durchschlafen. Nicht mehr gut fühlen sie sich wenn wir die Flasche verweigern, das Bäuerchen nicht kommt, Blähungen uns quälen, der Nachtschlaf nur kurz ist, oder wir später in unserem Erforschungsdrang Schubladen ausräumen, Unordnung hinterlassen, Spielzeug zertrümmern oder beim Laufenlernen, ihrer Meinung nach, gefährliche Regionen ansteuern wie bspw. Treppen. Da bekommen wir dann ein mitunter vehementes NEIN zu hören.

Wo Kleinkinder keinerlei Gefahren sehen oder wittern, reagieren Erwachsene oft mit Angst. Wenn sie selbst als Kind nicht gelernt haben Vertrauen in sich und das Leben zu haben, reagieren sie auch als Erwachsene nicht gelassen, sondern eher erschrocken und angsterfüllt mit NEIN.

### **Alltag eines Kleinkindes**

Ich beobachtete letzte Woche auf Lesbos eine Szene, in der eine Familie, Vater, Mutter und ihr etwa 1 ½ jähriger Sohn zusammen mit den Großeltern, im Garten einer Taverne zu Mittag aßen. Der Junge saß fröhlich in seinem Hochstuhl und alle hatten Freude an ihm. Er stand regelrecht im Mittelpunkt und hatte ebenfalls Freude. Dann entstand eine Situation in der der Kleine nicht mehr einverstanden war mit dem was seine Mutter von ihm wollte und er begann sich zur Wehr zu setzen und zu schreien. Die Mutter schien sichtlich entsetzt zu sein, dass der Kleine hier Rabatz macht und unternahm alles, dass der Junge zu schreien aufhört. Erst gebot sie ihm noch sanft durch Halten ihres Fingers vor ihrem Mund leise zu sein, dann, als er nicht aufhörte, drückte sie ihn intensiv mit dem Kopf an ihre Brust um sein Schreien zu unterbinden, so dass er kaum noch atmen konnte. Es war deutlich zu sehen, wie ihr NEIN, das sie ihm hier entgegenbrachte, von Angst gesteuert war. Sie hatte wohl Angst aufzufallen durch sein Schreien, obwohl es dort im Garten gar keine große Rolle gespielt hätte. Der Kleine schrie daraufhin noch mehr und flüchtete sich zu seinem Opa, der rechts neben ihm saß, der weniger emotional betroffen, ihn einfach an seine Brust nahm.

Eine ganz alltägliche Situation wie sie häufig zu beobachten ist und wie sie viele Eltern vielleicht kennen.

### **Folgen im Erwachsenenleben**

Neulich kam eine Klientin zu mir in die Praxis, die sehr ängstlich reagiert und sich selbst sehr wenig zutraut wenn neue Situationen in ihrem Leben auf sie zukommen. In der Sitzung kamen wir zurück in eine Situation ihrer Kindheit. Dort lernte sie gerade selbständig zu Laufen und hatte großen Entdeckerdrang in sich. Ihrer Mutter aber machte die neu gewonnene Mobilität ihrer Tochter große Angst. So hörte die Kleine in ihrem Eroberungs- und Bewegungsdrang sehr häufig das angsterfüllte NEIN der Mutter und wurde auch körperlich an der Bewegung gehindert. NEIN, NEIN, NEIN, immer wieder NEIN, dies darfst du nicht, jenes darfst du nicht, dies sollst du nicht, NEIN mach das nicht, usw.. Als die Klientin, sowohl im kleinen Mädchen, das sie mal war, als auch in der Mutter von damals, diese Ängste fühlte und wahrnahm, konnte sie gut loslassen was da an Angst-Energien der Mutter

sich in ihr festgesetzt hatte. Auch ihre damaligen Entscheidungen, die sie als Kind für sich getroffen hatte „dass sie machen kann was sie will und eh alles falsch mache“ weil immer wieder das NEIN ihr entgegengebracht wurde, konnte sie erkennen als verinnerlichte Überzeugung aus der Kindheit und damit verändern.

### **Verinnerlichte Überzeugungen und Muster**

An diesen beiden Beispielen ist schön zuerkennen, wie ernst Kinder die Reaktionen Erwachsener auf ihr Verhalten nehmen und welche Rückschlüsse sie daraus auf sich selbst ziehen. Diese emotional intensiv getroffenen Entscheidungen des Kleinkindes verfestigen sich so sehr im Unterbewusstsein, dass sie uns auch im Erwachsenenleben weiter begleiten und automatisch in Kraft gesetzt werden wenn ähnliche Situationen auftauchen, z.B. etwas Neues in das Leben kommen will. Da tritt dann die verinnerlichte Angst, die wohl über viele Generationen an die Nachfolgenden weitergereicht wurde, in Erscheinung und hindert an mutigen Schritten im Leben.

### **Angst ist jener Teil in uns der vergessen hat**

Wir dürfen immer wieder uns bewusst werden, dass die verinnerlichten Grundängste, aus denen alle weiteren folgen, nämlich

- nicht gut oder würdig genug zu sein
- handlungsunfähig und ohnmächtig zu sein
- Liebe tut weh
- hier ist kein sicherer Ort

Ängste aus der Kindheit sind. Wir haben sie einfach unseren Eltern abgekauft, haben sie aus ihrem Glaubenssystem in das unsere übernommen. Wir konnten sie als Kind ja nicht hinterfragen.

### **Liebe ist unsere wahre Natur**

Angst ist jener Teil in uns, der die Wahrheit vergessen hat, die Wahrheit, dass

- wir als Mensch vollkommen (geschaffen) sind
- machtvolle Schöpfer sind
- Liebe unsere Natur ist
- und wir immer geschützt und in Sicherheit sind.

Jetzt dürfen wir uns erinnern, und die **Überzeugungen ablegen**, dass wir erst viel tun müssen um etwas zu haben, und dass wir nur, wenn wir genug haben etwas sind oder darstellen, also einen Wert haben.

Werden wir uns bewusst, dass wir alleine durch unser Sein, ein vollkommener Ausdruck des Göttlichen sind, haben wir alles und können tun wonach unser Herz sich sehnt. Und daran haben wir dann Freude weil es uns erfüllt, das Geschenk das wir sind, in die Welt zu bringen.

### **Konsequenz**

Wie viele NEIN's hast du noch in dir, die dich hindern, das zu leben was du eigentlich gerne machen möchtest? Wie viele NEIN's, die dich daran hindern, das nach außen zu bringen, was du selbst bist und dich selbst ausmacht? Wie viele JA's hast du in dir, die nicht deinem eigenen JA zu dir selbst entspringen, sondern dem JA zu anderen und ihren Erwartungen an dich?

Hier lohnt es sich sehr, **aufmerksam zu werden** auf die unbewussten inneren Vorgänge in sich, die dazu verführen, zu sich selbst NEIN zu sagen und zu ändern JA, obwohl ein feines Gefühl einem verrät dass es sich nicht richtig anfühlt. Hier lohnt es sich **anzuerkennen**, dass es so ist und das Kind in uns in den Arm zu nehmen um ihm zu vermitteln, dass diese Zeit vorbei ist und es jetzt in uns die **Erlaubnis bekommt**, das zu zeigen und zu leben was es wirklich ausmacht.

Hier lohnt es sich auch, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen um diese verinnerlichten Überzeugungen aufzuspüren und sich daraus zu lösen. Meist sind die Muster so sehr eingeschliffen, dass wir nur schwer selbst die Verhinderungsstrategien erkennen und immer wieder in die eigenen Fallen tappen.

Wie sagte einst Einstein: „Es ist Wahnsinn immer das gleiche zu tun und dabei andere Ergebnisse zu erwarten!“

In diesem Sinne: „Gönne es dir das wieder zu entdecken was du in deinem Inneren wirklich bist: Vollkommen!“

Ich freue mich, dich auf diesem Weg zu dir zu begleiten.

Herzliche Grüße

*Helmut Laber*