

Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es darum, was wirklich wichtig im Leben ist. Sind es die reichsten, schönsten oder klügsten Menschen? Oder ist es etwas anderes? Außerdem wird vorgestellt, wie man Menschen unterstützen kann, die eigene Geschichte zu ergründen und die "Kraft der Ahnen" zu nutzen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen

Ihr Norman Ehlert

Was ist wichtig im Leben?

Der folgende Text stammt aus dem Internet und regt dazu an, mal über die Frage nachzudenken, was wirklich wichtig im Leben ist.

Versuche, auf folgende Fragen zu antworten:

- 1 Nenne 5 der reichsten Menschen der Welt.
- 2 Nenne 5 der letzten "Miss World".
- 3 Nenne 5 der letzten Nobelpreisträger.
- 4 Nenne 5 der letzten Oscar-Gewinner der besten Filmrolle.

Das hast Du nicht so richtig hinge-kriegt? Mach Dir keinen Kopf - niemand wird sich daran erinnern. Beifall verhallt! Preise verstauben! Die Sieger werden vergessen.

Beantworte nun die folgenden Fragen:

- 1 Nenne 3 Lehrer, die Deinen Bildungsweg beeinflussten.
- 2 Nenne 3 Freunde, die Dir halfen, als es Dir schlecht ging.
- 3 Nenne einige Menschen, die in Dir besonders positive Empfindungen hervorriefen.
- 4 Nenne 5 Personen, mit denen Du gerne Zeit verbringen würdest.

Das ist leichter, nicht wahr? Es sind Menschen, die Dir in Deinem Leben etwas bedeuten und nicht im Rating der Besten figurieren, nicht die, mit dem meisten Geld, nicht die großen Gewinner... sondern die, die Dich lieben, sich um Dich sorgen, die zu Dir halten, auch in schlechten Zeiten.

Denk mal nach darüber. Das Leben ist sehr kurz!

In welcher Tabelle stehst Du denn eigentlich? Keine Ahnung? Und, ist das überhaupt wichtig?

"Und es gehen die Menschen zu bestaunen die Gipfel der Berge und die ungeheuren Fluten des Meeres und die weit dahinfließenden Ströme und den Saum des Ozeans und die Kreisbahnen der Gestirne, und haben nicht acht ihrer selbst."
Augustinus Aurelius



Jeder hat seine Geschichte

Die Identität eines Menschen ist eng mit seiner persönlichen Geschichte verbunden. Die Biographie eines Menschen, seiner Erlebnisse und Erfahrungen prägen seine Persönlichkeit und machen ihn unverwechselbar.

Dabei erzählen Menschen aus einer Familie durchaus unterschiedliche Geschichten über dieselbe Situation. Jeder hat dabei seine eigene Perspektive, aus welcher er heraus die Situation wahrgenommen hat. Es werden nicht nur unterschiedliche Merkmale der Situation betont, sondern aufgrund einer unterschiedlichen gefühlsmäßigen Beteiligung wird die Situation anders abgespeichert. Ist jemand wütend, dann erinnert er eine Situation anders, als jemand, der dem gleichgültig gegenüber steht.

Oft wird im Nachhinein das Erlebte zusätzlich unbewusst verzerrt. Man kennt dieses Phänomen von den sogenannten "false memory", den falschen Erinnerungen. Diese sind objektiv unrichtig, haben aber das Gefühl des wirklich stattgefundenen.

Bleiben Erlebnisse unverarbeitet als "Erinnerungssplitter" in der Psyche, dann entstehen im stärksten Fall "Flashbacks": Die Person erlebt sich wieder in der Situation, als ob es gerade jetzt passieren würde.

Im geringeren Ausmaß sind unverarbeitete Erinnerungen Ursache für Niedergeschlagenheit, Selbstvorwürfe und verringertes Identitätsgefühl.

In solchen Fällen kann es hilfreich sein, den Klienten zu bitten, Geschichten aus seinem Leben zu erzählen.

Normalerweise geht es ja in Coaching und Therapie darum, Probleme und Ziele zu fokussieren, aber genau hier besteht das Ziel darin, das der Klient seine Erlebnisse integriert.

In der Psychologie nennt man diesen Ansatz "narrative Psychologie" (von lat. „narrare“ = erzählen). Der Mensch "schafft" sich erst durch das Erzählen seiner Geschichte eine in sich stimmige Vergangenheit.

Diese übliche Tendenz des Menschen, eine zusammenhängende Geschichte zu schaffen, wird dann unterstützt.

Wie genau kann man dies tun?

Man bittet den Klienten, etwas darüber zu erzählen, was ihn belastet.

Er soll berichten, wie es angefangen hat und welche Personen eine Rolle dabei spielten.

Dann soll der Klient die Entwicklung beschreiben: Wann hat es angefangen? Wie hat er sich da gefühlt? Welche Gedanken gingen ihm damals durch den Kopf?

*"Erinnere dich an die
Vergangenheit, träume von
der Zukunft,
aber lebe heute!"*
Sören Kierkegaard

Die wahre Natur des Menschen

Einmal sagte der Meister zu den Leuten, die um ihn herumsaßen: "Wenn ein Mensch weint, fragt ihr ihn, warum er weint. Aber wenn er nicht weint, fragt ihr ihn nicht, warum er nicht weint. Das beweist, dass unsere wahre Natur Glück ist.

Man kann für immer ein spiritueller Mensch bleiben, aber man kann nicht ununterbrochen der Lust nachgeben. Das beweist, dass unsere wahre Natur Reinheit ist.

Man kann immer die Wahrheit sagen, aber man kann nicht ununterbrochen lügen. Das zeigt, dass unsere wahre Natur Ehrlichkeit ist."

(Autor: unbekannt)



Die Kraft der Ahnen

Manche Menschen haben das Gefühl, sehr einsam im Leben zu stehen. Sie empfinden sich "entwurzelt" und fühlen sich oft kraftlos. Da ihnen das Gefühl fehlt, in etwas Größeres "eingebettet zu sein", empfinden sie das Leben oft als anstrengend und manchmal als "Sinn-"los.

Diesen Menschen fehlt dann also der Sinn, dem sie ihren Leben geben können. Ihnen stellt sich die Frage: "Wofür mache ich das? Wem fühle ich mich zugehörig?" Die Logotherapie nach Frankl sagt hierzu, dass es für psychische Gesundheit wichtig ist, seinem Leben einen eigenen Sinn zu verleihen.

Oft entsteht auch das mangelnde Zugehörigkeitsgefühl dadurch, dass die Person keinen Zugang dazu hat, wieviele Ahnen zum Familiensystem gehören. Wenn man sich nämlich einmal vorstellt, wieviele Generationen lang der eigene Stammbaum schon besteht, dann löst sich das Gefühl von Einsamkeit auf. Das kann selbst dann funktionieren, wenn man von der eigenen Familie "verstoßen" wurde. Wichtig ist nur, die "Verbindung mit den Ahnen".

Hierzu eine Übung, die man für sich selbst oder mit Klienten durchführen kann:

Die Kraft der Ahnen

Legen oder setzen Sie sich an einen Platz, an dem Sie für eine halbe Stunde ungestört sind. Entspannen Sie sich, indem Sie den Raum um sich herum wahrnehmen. Erst mit offenen, dann mit geschlossenen Augen. Achten Sie auf die Lichtverhältnisse, die Temperatur des Raumes und eventuelle Geräusche.

Verlagern Sie dann Ihre Aufmerksamkeit auf den Körper und spüren Sie in ihn hinein.

Spüren Sie die Wärme Ihres Körpers und vielleicht dessen Leichtigkeit oder Schwere.

Achten Sie dann auf Ihren Atem und beobachten Sie, wie dieser ganz von selbst ein- und ausströmt. Bemerken Sie, wie dieser Rhythmus eine angenehme Ruhe mit sich bringt.

Wenn da noch Gedanken sind, nehmen Sie diese als Beobachter wahr und lassen Sie sie vorbeiziehen, wie Wolken am Himmel.

Machen Sie das Gleiche mit eventuell noch vorhandenen Gefühlen: Beobachten und einfach weiterziehen lassen.

Dann nehmen Sie wieder Ihren Atem wahr und folgen Sie ihm mit Ihrer Aufmerksamkeit nach innen. Spüren Sie, wie Sie immer weiter mit Ihrer Aufmerksamkeit in Richtung Ihres Unbewussten gelangen.

Bitten Sie dann Ihr Unbewusstes Ihnen ein positives Bild oder eine Vorstellung von Ihrem Familiensystem und den Ahnen, die dazu gehören zu schenken. (Bei eher negativen Erfahrungen mit der Herkunftsfamilie bitten Sie Ihr Unbewusstes einfach, Ihnen die weiter entfernten Ahnen oder auch "Schutzpersonen" zu zeigen.)

Nehmen Sie wahr, was es da zu sehen gibt. Welche Personen sind anwesend, wieviele sind es, was tun sie?

Welche Geräusche und Stimmen können Sie hören? Was können Sie sonst noch wahrnehmen?

Und, wie fühlen Sie sich dabei? Lassen Sie dann das Gefühl von Zugehörigkeit und "Eingebettet sein" immer stärker werden, bis jede Zelle Ihres Körpers dieses Gefühl wahrnehmen kann!

Nehmen Sie sich Zeit, dieses Gefühl ganz stark werden zu lassen und es zu genießen.

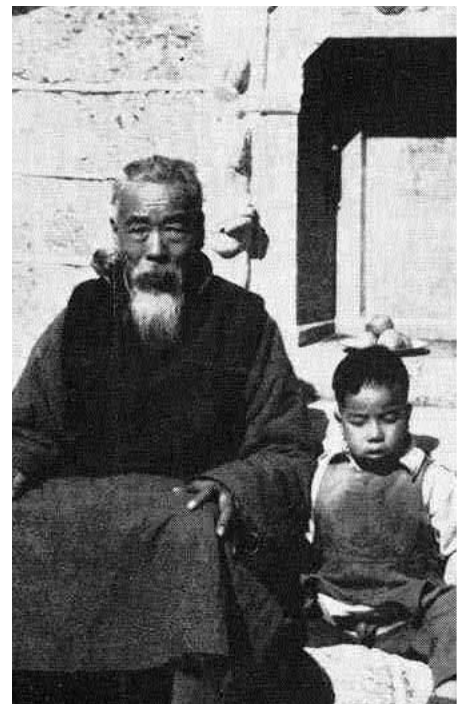
Schauen Sie mit diesem Gefühl auf Ihre derzeitige Lebenssituation, was verändert sich dadurch? Welche Stärken werden Ihnen dadurch neu bewusst?

Finden Sie vielleicht ein Wort, ein Symbol oder ein Bild, welches Sie mit diesem Gefühl verbinden können und welches Sie später wieder zu diesem Gefühl führen kann.

Nehmen Sie dann ein paar erfrischende Atemzüge, spüren Sie zunehmend Ihren Körper und den Raum um sich herum und kommen Sie dann ganz sanft wieder in das "Hier und Jetzt" zurück.

Ich wünsche Ihnen viel Freude mit dieser Übung.

*"Leben muss man das Leben
vorwärts,
verstehen kann man es nur
rückwärts."
Sören Kierkegaard*



Der Sinn des Lebens

Ein Meister wurde einmal von seinem Schüler gefragt:

“Meister, was ist der Sinn des Lebens und lohnt es sich, danach zu suchen?”

Der Meister dachte eine Weile nach und antwortete:

“Du kannst dein Leben auf 3 Arten leben:

“Du kannst in den Tag hinein leben, wie es die meisten Menschen tun und auch kurze Momente des Glücks erleben. Aber du wirst so nicht mehr sein als ein Blatt im Wind”.

Der Schüle nickte eifrig - dies war ihm völlig klar.

“Du kannst auch nach einem Sinn im Leben suchen und wirst ihn gewiss auch finden, wenn du eifrig danach suchst.”

Damit hatte der Schüler die Antwort erhalten die er erhofft hatte und lächelte glücklich.

“Aber warum etwas suchen?!”

Verdattert schaute der Schüler seinen Meister an. “Meister?!”

“Warum solltest du nach etwas suchen, nach einem unbekanntem Ziel?!

Wäre es nicht sinnvoller, deinem Leben selbst einen Sinn zu geben, anstatt danach zu suchen?”

“Bedenke, der Narr lebt in den Tag hinein, der Kluge sucht einen Sinn im Leben aber der Weise und Glückliche gibt seinem Leben einen Sinn. Aber auch dazu musst Du tief in Dich gehn, denn woher willst Du sonst wissen, was dein Ziel ist.”

Damit liess der Meister den völlig verwirrten Schüler zurück und wandte sich wieder seine Tasse Tee zu.



“Wer keinen Sinn
im Leben sieht,
ist nicht nur unglücklich,
sondern kaum lebensfähig.”
Albert Einstein

© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de

Haldenweg 10
58452 Witten

Tel.: 02302-2056667

mail: info@norman-ehlert.de

Internet: www.norman-ehlert.de