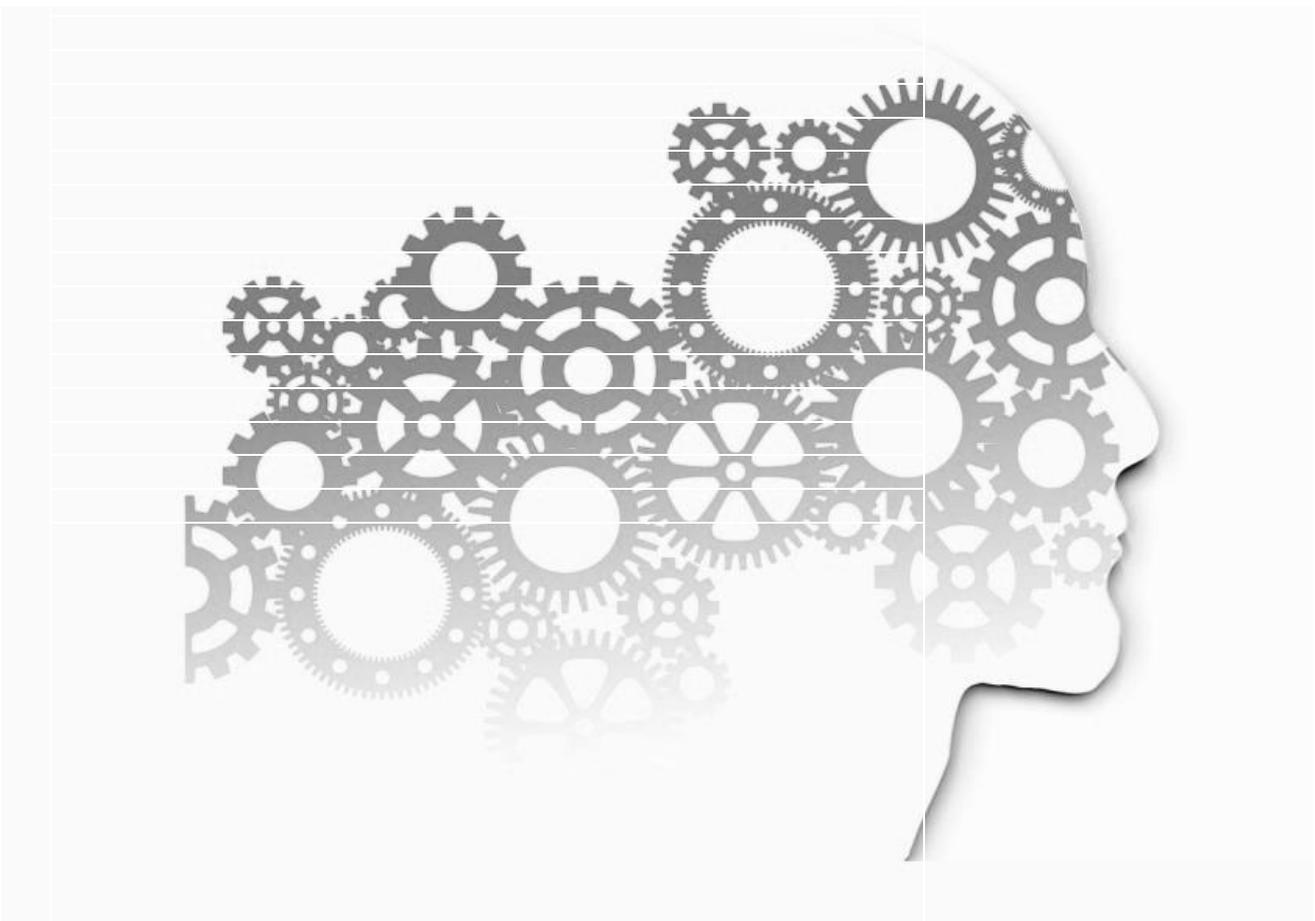


DER EFFEKTIVE UMGANG MIT KRÄNKUNGEN



DIPL.-WIRT.-ING. ANGELA BILL

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--|----|
| Vorwort | 2 |
| 1. Das Wesen der Kränkung | 2 |
| 2. Aktive Lösungsansätze für den Umgang mit Kränkungen | 2 |
| 2.1. Analyse der wunden Punkte | 2 |
| 2.2 Bearbeiten der Kränkung mit „The Work“ | 3 |
| 2.3 Bearbeitung der Kränkung mit Emotional Freedom Technique (EFT) | 3 |
| 2.3.1 Die Effektivität der Emotional Freedom Techniques an Hand von Studien | 3 |
| 2.3.2 Anleitung zu Emotional Freedom Technique (EFT) | 4 |
| 2.4 Bearbeitung der Kränkung mit Ho‘oponopono | 5 |
| 2.5 Bearbeitung der Kränkung mit Selbstliebe | 5 |
| 2.5.1 Regel 1: Machen Sie, was Sie wollen | 5 |
| 2.5.2 Regel 2: Machen Sie nichts, was Sie nicht wollen | 5 |
| 2.5.3 Regel 3: Geben Sie nur dann Ihre Meinung, wenn Sie gefragt werden | 6 |
| 2.5.4 Regel 4: Antworten Sie exakt auf Fragen – keine Rechtfertigungen, keine Erklärungen | 6 |
| 2.5.5 Regel 5: Teilen Sie sofort mit, wenn Ihnen etwas missfällt oder Sie stört..... | 6 |
| 2.5.6 Regel 6: Bei Auseinandersetzungen in Beziehungen aller Art artikulieren Sie nur Ihre Sichtweise und Ihre Emotionen – machen Sie keine Vorwürfe | 6 |
| 3. Lösung der Kränkung - Therapiesitzung..... | 6 |
| 3.1 Analyse der Situation – Analyse der wunden Punkte | 6 |
| 3.2 Handlungen zur Besserung der Situation..... | 8 |
| 3.2.1 Praktische Arbeit mit „The Work“ | 8 |
| 3.2.2 Arbeit mit Emotional Freedom Technique (EFT) | 9 |
| 3.2.3 Arbeit mit Ho‘oponopono | 13 |
| 3.2.4 Stärkung des Selbstwertes – 6 Regeln | 13 |
| 4. Schlusswort | 13 |
| Literaturverzeichnis | 15 |

Abbildungsverzeichnis

| | |
|--|---|
| Abbildung 1: Scan des Gehirns in Abhängigkeit von der Anzahl der EFT-Sitzungen | 4 |
| Abbildung 2: EFT-Punkte..... | 4 |

Vorwort

„Kränkungen bringen uns in Berührung mit den Dingen, an denen wir krank.“ artikuliert der bekannte deutsche Philosoph Andreas Tenzer. Ganz richtig, denn die moderne Psychologie bestätigt: Das was uns kränkt, offenbart, wo unsere unverheilten Wunden sind. Kränkungen können sogar eine Gefahr bergen, wenn sie den Menschen im Alltagsleben enorm belasten. Kränkungen haben eine große Tragweite auf die Betroffenen.

In dieser Arbeit geht es darum, das Wesen einer Kränkung zu beleuchten, zu analysieren und mit Hilfe von Techniken zu lösen. Im ersten Kapitel wird das Wesen der Kränkung behandelt. Das zweite Kapitel widmet sich der Präsentation der möglichen Methoden im Umgang mit Kränkungen. Im dritten Kapitel liegt der Fokus auf der Umsetzung der Techniken an einem realen Beispiel. Eine Zusammenfassung der gesammelten Erkenntnisse findet im Kapitel 4 statt.

1. Das Wesen der Kränkung

Kränkung ist die Bezeichnung für Verletzungen eines Menschen in der Ehre, den Werten und den Gefühlen. In der Regel wird bei der Kränkung die Selbstachtung eines Individuums angegriffen. Kränkungen sind aus neurologischer Sicht keine Erkrankung, sondern eine Reaktion der Psyche. Das Wesen der Kränkung ist nur schwammig zu beschreiben – es geht um die Erschütterung des eigenen Selbst. Der Chefarzt Reinhard Haller einer psychiatrischen Klinik behauptet, dass fast jedem menschlichen Problem eine Kränkung zu Grunde liegt. In einem Interview mit der Online-Zeitung Welt.de artikuliert er das Problem wie folgt: „Kränkungen kennt jeder, aber keiner kann sie richtig beschreiben. Die Wissenschaft hat sich damit gar nicht beschäftigt, die hat sich nur mit dem Trauma auseinandergesetzt, also mit dramatischen Lebensereignissen. Eine Kränkung ist viel subtiler, sie breitet sich langsam aus, und dann reicht schon eine Kleinigkeit, um nach Jahren eine Katastrophe auszulösen. Sie erschüttert das Selbst und seine Werte. Sie bewirkt eine tiefe Enttäuschung, vor allem über sich selbst. Kränkung hat eine nachhaltige Wirkung, anders als Wut, die man rauslassen, von der man sich befreien kann.... Es gibt leider viele negative Beispiele. Adolf Hitler war schwer gekränkt, weil er als Straßenmaler verspottet wurde und im Arbeiterwohnheim leben musste. Aus dieser Jämmerlichkeit sprießt dann das Überkompensatorische wie das Tausendjährige Reich, der Übermensch et cetera. Und wie alle großen Verbrecher war auch er ein großer Psychologe. Er hat erkannt, dass auch das Volk gedemütigt war nach dem Versailler Vertrag. Dieses Demütigungsgefühl, das er auch persönlich kannte, hat er instrumentalisiert. Nicht entschuldigbar, aber erklärbar in seiner Biografie.... Alle Täter waren in irgendeiner Weise gekränkt und haben sich an der heilen Welt gerächt, die ihr Elend nicht erkannt hat. Ich glaube, letztlich hatte auch der Germanwings-Absturz damit zu tun.“ [Sudholt 2015] An dieser Aussage ist das Wesen der Kränkung sehr gut erkennbar – Kränkung kann fatale Folgen für den Betroffenen und die Umgebung haben. In aller Regel hängt die Kränkbarkeit eines Menschen mit dem Selbstwertgefühl zusammen. Ein niedriges Selbstwertgefühl führt laut der Psychologie zur leichteren Kränkbarkeit [vgl. Rainer 2019]. Die Kränkung kann einen Menschen in seinem alltäglichen Leben und anderen Lebensbereichen extrem behindern. Ergo ist es von besonderer Relevanz, Kränkungen auf konstruktive Art und Weise zu handhaben. Kränkungen sind nicht nur ein Thema für die Psychologie respektive Psychotherapie, sondern auch für die Selbsthilfe.

2. Aktive Lösungsansätze für den Umgang mit Kränkungen

2.1. Analyse der wunden Punkte

Die Mehrheit der Menschen besitzt wunde Punkte in der Persönlichkeit. In der Regel verdrängen die Menschen diese schmerzhaften Aspekte der Persona (Lateinisch für Persönlichkeit). Dies ist der Grund, warum beim Aktivieren dieser Punkte der Betroffene in ein unbewusstes Reaktionsmuster verfällt. Ergo ist das Bewusstwerden dieser wunden Punkte von besonderer Signifikanz, um den Automatismus zu unterbrechen. Eine ausreichende Analyse hilft beim Prozess des Bewusstwerdens. An dieser Stelle wird der folgende Fragebogen - angelehnt an das Exemplar von Dr. Doris Wolf - mit dem Klienten ausgefüllt [vgl. Wolf 2014, S.23 ff.]:

1. Was ist meine Kränkung?
2. Was ist passiert und wie ist es abgelaufen?
3. Welche Gefühle entstanden während der Kränkung? Wie hab ich mich unmittelbar in der Kränkung gefühlt?

4. Was spürte ich in dieser Situation direkt? Hatte ich Zittern? Schweißausbrüche? Schlaflosigkeit?
5. Wie habe ich mich am nächsten Tag gefühlt? Nach drei Tagen? Nach einer Woche? Nach einem Monat?
6. Welche Gefühle sind zum jetzigen Zeitpunkt da?
7. Gibt es bereits ähnliche Erfahrungen / Situationen?
8. Erinnern mich die beteiligten Personen an eine Person aus der Vergangenheit?
9. Welche Personen können mich besonders reizen?
10. Welche Gedanken kann ich annehmen, um die Kränkung anders zu sehen?
11. Was ist das Positive an der Kränkung? Habe ich daraus eine Lektion gelernt?

2.2 Bearbeiten der Kränkung mit „The Work“

Im weiteren Schritt ist es angebracht, die Gedanken hinter der bestimmten Kränkung zu hinterfragen. Die Amerikanerin namens Byron Katie entwickelte - bedingt durch die eigene Depression und Psychose – ein simples Konzept mit dem Titel „The Work“. Diese Methodik hinterfragt die Gedankengänge und Glaubenssätze einer Person. Dieses kritische Auseinandersetzen hilft, eingefahrene Gedankenmuster aufzulösen. Hierbei sind die essenziellen Schritte schriftlich zu gehen:

1. Ist dieser Gedanke tatsächlich wahr?
2. Kann ich mit absoluter Sicherheit wissen, dass dieser Gedanke wahr ist?
3. Wie reagiere ich und was passiert mit mir, wenn ich diesen Gedanken glaube?
4. Wer wäre ich ohne diesen Gedanken?
5. Drehe diesen Gedanken um – wie kann ich eine neue Perspektive auf die Gedanken erhalten?

Diese Fragen helfen dem Leidenden – also dir, die belastenden Gedanken auseinanderzunehmen und den Gedanken zu spiegeln. Der Sinn des Spiegeln liegt darin, zu erkennen, dass andere Menschen der Spiegel unserer Selbst sind. Dadurch ist der Betroffene in der Lage, Eigenverantwortung zu übernehmen und in die eigene Kraft zu kommen. „The Work“ sollte auf jeden Fall schriftlich erfolgen, eine mündliche Bearbeitung ist in der Praxis nicht ausreichend [vgl. Dankers- van der Spek 2019, S. 15].

2.3 Bearbeitung der Kränkung mit Emotional Freedom Technique (EFT)

Im dritten Schritt werden die mit der Kränkung verbundenen Emotionen bearbeitet. Die Emotionen sind im Grunde körperliche Reaktionen auf bestimmte Gedanken. Ziel ist es, durch die Analyse der Situation, der Hinterfragung von Gedanken und der Neutralisierung von Emotionen eine Kränkung zu heilen.

2.3.1 Die Effektivität der Emotional Freedom Techniques an Hand von Studien

Emotional Freedom Techniques (EFT) ist eine Form der Beratungsintervention, die auf verschiedenen Theorien der Alternativmedizin basiert – Energiemedizin, Gedankenfeldtherapie, Akupunktur und NLP. Bei dieser Methodik wird durch das Beklopfen von Akupunkturpunkten entlang der Meridiane das energetische Gleichgewicht hergestellt. Dieser ausbalancierte Fluss wirkt wohltuend auf Körper, Geist und Seele. Die American Psychological Association deklarierte EFT als eine wissenschaftlich fundierte Therapie im Jahre 2012. Die amerikanischen Wissenschaftler Andrade und Feinstein untersuchten 5000 Angstpatienten in einer Langzeitstudie. Die Hälfte der Patienten erhielt eine Standardbehandlung mit Kognitiver Verhaltenstherapie sowie Medikamenten, während die anderen Probanden ausschließlich mit EFT behandelt wurden.

Die Standardbehandlung führte in 63 Prozent der Fälle zu einer Besserung, durch EFT erreichten 90 Prozent der Probanden einen dauerhaften Fortschritt - in durchschnittlich bedeutend kürzerer Zeit und in sanfterer Therapieform [vgl. Arndt 2020]. Ein beispielhafter Beleg für die Effektivität von EFT liefert eine Studie bezüglich der sportlichen Leistung. Diese Studie untersucht die Auswirkung einer Intervention mit EFT auf das Leistungspotenzial. Es wird bewertet, ob eine einzelne EFT-Behandlung zu einer Verbesserung der Mitglieder des PAC-10-College-Basketballteams für Männer und Frauen mit hoher Leistung führen kann. Die Behandlungsgruppe erhielt eine 15-minütige EFT-Sitzung, während eine leistungsangepasste Aufmerksamkeitskontrollgruppe eine Placebo-Intervention von ähnlicher Dauer erhielt. Die Leistung wurde an Freiwürfen und vertikaler Sprunghöhe gemessen. Der Zeitrahmen für die Datenerfassung und -behandlung simulierte ein tatsächliches Basketballspiel. Für Freiwürfe wurde ein statistisch signifikanter Unterschied zwischen den beiden Gruppen festgestellt. Nach dem Test verbesserten sich die Spieler, die die EFT-Intervention erhielten, um durchschnittlich 20,8%, während die Aufmerksamkeitskontrollgruppe um durchschnittlich 16,6% abnahm. Bei einer separaten Analyse der Leistung nach Geschlecht wurden für das Frauenteam bei beiden Leistungsmaßstäben Trends zur Signifikanz mit besseren Ergebnissen für die EFT-Interventionsgruppe festgestellt. Dies weist darauf hin, dass eine EFT-Sitzung - die als Unterbrechung im Verlauf eines Sportereignisses realisiert wird - die Freiwurflistung verbessert [vgl. Rother 2020]. Außerdem hat EFT gemäß einer weiteren Studie Einfluss auf die immunologischen Faktoren. Das Team testete in einer 8-wöchigen Untersuchung die Wirksamkeit von EFT bei Patienten mit Atemwegserkrankungen, immunologischen und psychischen Problemen. Die Resultate offenbarten, dass EFT die psychische Gesundheit und die gesundheitsbezogene Lebensqualität verbesserte sowie die somatischen Symptome wie Angst, Schlaflosigkeit und soziale Dysfunktion verringerte [vgl. Rother 2020]. Diese Studie liefert erste und vielversprechende Hinweise, dass EFT als ein neuer therapeutischer Ansatz zur Verbesserung psychologischer und immunologischer Faktoren fungieren könnte. Schlussfolgernd kann dieses evidenzbasierte Verfahren erfolgreich in der Psychologischen Beratung Anwendung finden.

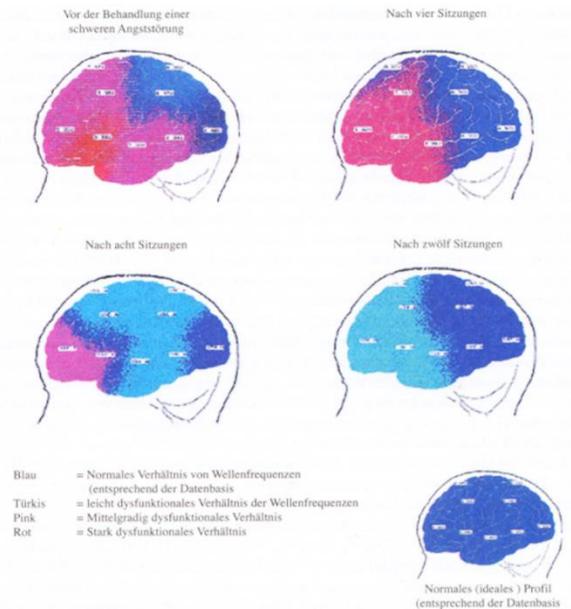


Abbildung 1: Scan des Gehirns in Abhängigkeit von der Anzahl der EFT-Sitzungen. Rote Farbe zeigt die Wellenfrequenz, die bei Angst emittiert wird. Die blaue Farbe spiegelt die Frequenz im Normalzustand wieder [Tappe 2020]

2.3.2 Anleitung zu Emotional Freedom Technique (EFT)

Für eine effektive Bearbeitung ist das Erfassen des tatsächlichen Themas nach 2.1 von besonderer Relevanz. Durch das Fragen stellen an sich selbst, werden das Kernthema und die Nebenthemen herauskristallisiert. Weitere Fragen können an der Stelle hilfreich sein:

1. Wann ist mir das Thema zum ersten Mal bewusst geworden?
2. Erinnerst mich etwas an diesem Sachverhalt an etwas aus der Vergangenheit?
3. Gibt es ein wiederholendes Muster? Wiederholt sich eine Situation immer wieder?
4. Welche Gefühle kehren immer wieder, wenn ich Kränkungen erfahre?
5. Erlebe ich immer wieder die gleichen Emotionen in der jeweiligen Situation?

Im ersten Schritt wählst du das eigentliche Thema, zum Beispiel „Lisa hat mich gekränkt“. Im Anschluss wird die Intensität der emotionalen Belastung auf einer Skala von 0 bis 10 eingeschätzt (0 = keine Belastung, 10 = maximale Belastung). Nun wird der Handkantenpunkt beklopft und der Einstimmungssatz „Lisa hat mich gekränkt“. ausgesprochen. Hierbei besteht der Einstimmungssatz aus zwei Teilen. Im ersten Part wird das Problem benannt, während im zweiten Abschnitt absolute Selbstakzeptanz wie „ich liebe und akzeptiere mich ganz“ ausgesprochen wird. Ferner sollte dieser Satz für ein optimales Einstimmen drei Mal wiederholt werden. Konzentriere dich bitte genau auf die Gefühle, die du mit der Kränkung in Verbindung bringst. Danach wird auf die EFT-Akupunkturpunkte mit der Schilderung der Problematik im Detail geklopft (siehe Abbildung 2) [vgl. Sütterlin, 2017]. Ferner sind Pausen

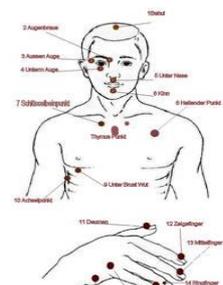


Abbildung 2: Die Punkte (rot) werden während EFT beklopft [Nebel 2020]

mit tiefer Inhalation und Exhalation (Einatmen und Ausatmen) von Nöten. Die Pausen kannst du gern machen, wenn du alle rot markierten Punkte durchgegangen bist. Des Weiteren empfiehlt sich das Trinken von Wasser am Ende einer Session. Eine kurze sowie effektive Sitzung zum Thema EFT bietet das Video von Markus Matteucci:
<https://www.youtube.com/watch?v=48-3a4iyDfY>

2.4 Bearbeitung der Kränkung mit Ho'oponopono

Im Anschluss - nach der emotionalen Entlassung des Themas - wird allgemein Vergebung ausgesprochen. Vergebung ist nicht ohne Grund eine wichtige Säule in der Psychologie und in allen monotheistischen Religionen. Eine besonders bewährte Methodik stellt das Ho'oponopono dar. Ho'oponopono ist eine hawaiianische Methode mit dem Ziel der Versöhnung und Vergebung. Ähnliche Praktiken werden auf Inseln im gesamten Südpazifik durchgeführt - einschließlich Hawaii, Tahiti, Samoa und Neuseeland. Das traditionelle Ho'oponopono wird von indigenen hawaiianischen Heilern ausgeübt. Das hawaiianische Wort ho'oponopono stammt von ho'o ("machen") und pono ("richtig"). Die Wiederholung des Wortes pono bedeutet "doppelt richtig" oder mit sich selbst und anderen richtig zu sein. Ho'oponopono ist ein Prozess, durch den Vergebung erfolgen kann - es basiert auf Heilung durch Selbstliebe. Dr. Hew Len ging in Bezug auf Ho'oponopono und der starken Heilungskraft in die Geschichte ein. Der Therapeut überprüfte jede Akte der Patienten und heilte sie dann, indem er sich selbst heilte. Dr. Len wiederholte die Worte „Ich liebe dich“ und „Es tut mir leid“ immer wieder. Nach einigen Monaten durften die gefesselten Patienten frei laufen. Im nächsten Schritt wurden die Patienten von Medikamenten befreit und selbst die hoffnungslosen Fälle wurden schließlich wieder in die Gesellschaft entlassen. Die genauen Worte beim Ho'oponopono sind [vgl. Rose 2010, S.23]:

1. Es tut mir leid
2. Bitte verzeih mir
3. Ich liebe dich
4. Danke

Im Rahmen der Selbsthilfe ist das Ho'oponopono als effektives Mittel zu betrachten. Du solltest im Alltag diese Wortfolge – vor allem, wenn Erinnerungen an die Kränkung aufsteigen – wiederholen.

2.5 Bearbeitung der Kränkung mit Selbstliebe

Die Kränkbarkeit eines Menschen hängt linear mit dem Grad der Selbstliebe zusammen. Je mehr ein Individuum sich selbst annimmt und liebt, desto weniger ist dieser Mensch kränkbar. Das Erlernen der Selbstliebe ist ein kontinuierlicher Prozess und bedarf der Bereitschaft zur konsequenten Änderung der eigenen Psyche. Die Psyche eines Homo Sapiens wird bis zum sechsten Jahr überwiegend geformt – neuronale Verbindungen werden aufgebaut und konsolidiert [vgl. Zgourides 2000, S. 64]. Um diese neuronalen Verbindungen zu modifizieren, muss das Verhalten geändert werden. Der russische Psychologe Mikhail Labkovsky fasst die Regel zur Umstrukturierung der Psyche zusammen. Diese Regeln gelten nur für psychisch Gesunde, nicht für psychisch Erkrankte. Psychisch Erkrankte sollten einen Psychotherapeuten respektive Psychiater aufsuchen. Die Regeln im Detail [vgl. Labkovsky 2020]:

2.5.1 Regel 1: Mach, was du willst

Hier geht es um das Ablegen der Angst vor der gesellschaftlichen Meinung und das Ausbilden des eigenen Willens. Die meisten Menschen fürchten sich vor der Meinung der Umgebung wie beispielsweise „Was sagen die Nachbarn?“. Diese soziale Furcht erhöht die Anfälligkeit für Kränkungen. Ein Individuum, dem die Meinung anderer wichtig ist und der in der Öffentlichkeit gekränkt wird, erfährt die Kränkung stärker als jemand, dem die Meinung anderer Menschen irrelevant ist. Sicherlich wird es für die meisten Menschen schwer sein, diese Regel zu realisieren.

2.5.2 Regel 2: Mach nichts, was du nicht willst

Diese Regel soll den Anwender vor gesellschaftlichem und persönlichem Druck befreien. Allzu oft agiert der Mensch nicht aus freien Stücken und unterdrückt das eigene Selbst. Wenn der Mensch Dinge tut, die seinem Willen widersprechen, schwächt er sich in seinem Selbstwert. Ein mangelndes Selbstwertgefühl führt zu leichterem Kränkbarkeit.

2.5.3 Regel 3: Gib dann nur dann deine Meinung, wenn du gefragt wirst

Durch diese Festlegung soll der Mensch den bedachten Umgang mit Worten und Urteilen lernen. Die Psychologie hat festgestellt, dass selbstliebende Menschen umsichtig mit Kritik verfahren und bedacht in ihren Worten sind. Ferner wird dadurch die Spirale der Kränkungen unterbrochen. Denn wenn ein Mensch selbst achtsamer mit Worten ist, wird er weniger Kränkungen verursachen. Je weniger Kränkungen er verursacht, desto weniger Kränkungen fallen auf ihn zurück. Denn die Menschen sind in vielen Fällen nur ein Spiegelbild von den eigenen unbewussten Gedanken, Glaubenssätzen und Verhaltensweisen.

2.5.4 Regel 4: Antworte exakt auf Fragen – keine Rechtfertigungen, keine Erklärungen

Das Subjekt soll das Rechtfertigen ablegen, denn selbstliebende Menschen rechtfertigen sich nicht. Ein rechtfertigender Mensch steht psychologisch in einer schwächeren Position vor dem Anderen. Rechtfertigung schwächt immer den Rechtfertigenden.

2.5.5 Regel 5: Teile sofort mit, wenn dir etwas missfällt oder dich stört

Durch diese Maxime soll der Mensch Grenzen setzen und die Anstauung von Verletzungen vermeiden. Interessanterweise haben egoistische Menschen viele angestaute Emotionen, die diese im Verhalten und Denken negativ beeinflussen. Sie kreisen um sich und sind in ihren Gedanken gefangen. Um die Anstauung von Gedanken zu vermeiden, sollte Unbehagen direkt und höflich artikuliert werden.

2.5.6 Regel 6: Bei Auseinandersetzungen in Beziehungen aller Art artikuliere nur deine Sichtweise und deine Emotionen – mache keine Vorwürfe

Diese Regel kommt aus der gewaltfreien Kommunikation nach dem Amerikaner Roger Rosenberg. Das Individuum schildert das eigene Anliegen aus der Ich-Perspektive. Es finden keine Vorwürfe in Form von Du-Botschaften statt. Du-Botschaften können eine andere Person attackieren und beinhalten häufig Projektionen. So ist zum Beispiel die Projektion ein vielfacher Auslöser von Auseinandersetzungen. Eine Projektion bedeutet, dass ein Individuum die eigenen Wünsche, Gedanken, Affekte und Interpretationen einem anderen Menschen zuschreibt. Der Sinn hinter der Projektion ist der Selbstschutz respektive die Abwehrhaltung. Durch das Beachten dieser Regel lernt das Subjekt Projektion abzulegen und mit seinen Menschen Konflikte konstruktiv auszutragen [vgl. Charlier 2020, S. 94].

Neben der Analyse und der direkten Behandlung der Kränkung mit Hilfe von „The Work“ und EFT ist es von besonderer Relevanz, am eigenen Selbstwert aktiv zu arbeiten. Hierbei solltest du dir die sechs Regeln ausdrucken / aufschreiben, um die Regeln so schnell wie möglich einzuprägen und zu internalisieren. Versuche Schritt um Schritt, diese Gesetzmäßigkeiten im Alltag einzubauen.

3. Lösung der Kränkung - Beispielhafte Psychologische Beratung

Frau Elvira Müller ist eine Frau im Alter von 62 Jahren und wohnt in Menden, Nordrhein Westfalen. Diese Dame schilderte mir ihre Kränkung im Rahmen der Psychologischen Beratung. Sie erhoffte sich eine Erleichterung der gegenwärtigen mental-emotionalen Situation. Die Gedanken und Emotionen der Kränkung kommen meistens in der Nacht und verursachen eine allgemeine Unruhe und Unbehaglichkeit.

3.1 Analyse der Situation – Analyse der wunden Punkte

Im ersten Schritt soll die Gesamtsituation der Frau analysiert und verstanden werden. Das Gespräch zwischen mir und der Klientin soll die Vorgehensweise verdeutlichen:

| | |
|---------|--|
| Frage | 1. Was ist Ihre Kränkung? |
| Antwort | „Ich bin wegen meiner Freundlichkeit ins Krankenhaus eingeliefert worden. Ich hatte mich gekümmert und hab noch dafür eine Schelle ins Gesicht bekommen. Meine Mutter hatte mich vor anderen bloßgestellt und hatte sich unmöglich verhalten.“ |

| | |
|---------|---|
| Frage | 2. Was ist passiert und wie ist es abgelaufen? |
| Antwort | <i>„Meine Mutter Elisabeth erfuhr vom Selbstmord des Enkels und begab sich zu den Eltern des Enkels. Der Vater des Hingeschiedenen ist mein Bruder. Ich erfuhr, dass meine Mutter allein zu den Eltern des Verstorbenen ging und ich begab mich auf die Suche. Ich fürchtete, dass meiner eigenen Mutter - durch die Nachricht gebrochen – in diesen frühen Stunden (es war etwa 5 Uhr morgens) etwas passieren könnte. Ich lief zu dem Haus meiner Mutter und sah sie wanken und begleitete sie ein gutes Stück bis zur Tür der Eltern des Verstorbenen. Dort beklagte sich meine Mutter darüber, dass ich sie zur Vorsicht gemahnt und begleitet hatte. Vor meiner Nase wurde die Tür verschlossen, so dass ich nicht hinein gelassen wurde. Dies brach mir das Herz. Ich begab mich selbst nach Hause und weinte über die Situation. Ich empfand absolute Ungerechtigkeit und fühlte mich abgelehnt sowie ungeliebt. Meine Mutter Elisabeth steigerte sich in ihrem Schmerz weiter und beschuldigte mich für ihr Leid. Ich verstand die Anschuldigungen nicht. Ferner erhielt ich von vielen Verwandten die Aufforderung per Telefon, mich bei meiner Mutter zu entschuldigen. Ich wollte dies nicht tun, weil ich keinen Grund sah. Jedoch gab ich nach und ich fuhr zur meiner Mutter Elisabeth. Dort saßen dann meine Mutter, ich und eine dritte Person namens Anastasia im Wohnzimmer. Anastasia ist meine Nichte, die Tochter meiner Schwester. Elisabeth stand auf und wollte in meine Richtung gehen, brach jedoch zusammen. Ich dachte, dass meine Mutter gestorben sei und fiel ihrerseits vor Weinen auf den Boden. Anastasia schrie, dass der Zusammenbruch meiner Mutter meine Schuld sei. Ich dachte folglich, dass ich am Tod der Mutter schuld sei – wegen eines Missverständnisses. Jedoch kam Elisabeth nach paar Sekunden zum Bewusstsein. In diesem Schockzustand erlitt ich eine Herzattacke und musste ins Krankenhaus gebracht werden. Ein Krankenwagen wurde gerufen und kam.“</i> |
| Frage | 3. Welche Gefühle entstanden während der Kränkung? Welche Gefühle kamen unmittelbar in der Kränkung? |
| Antwort | <i>„Ich war wütend, verletzt und hilflos. Ich fiel ins Bodenlose, später landete ich in der Intensivstation. Dann bangte ich nur noch um mein Leben.“</i> |
| Frage | 4. Was haben Sie innerhalb der Situation gespürt? Zittern? Schweißausbrüche? |
| Antwort | <i>„Ich spürte Wut, aber auch gleichzeitig Hilflosigkeit. Ich konnte mir selbst nicht helfen.“</i> |
| Frage | 5. Welche Gefühle tauchten später bei Ihnen auf? Nach drei Tagen? Nach einer Woche? Nach einem Monat? |
| Antwort | <i>„Die ersten Tage danach hatte ich keinen freien Kopf, ich lag in der Intensivstation. Die Wunden wurden mir erst paar Wochen später so richtig bewusst. Mir wurde bewusst, dass ich mein Leben riskierte, weil ich auf jemanden aufpassen wollte. Ich wollte nur aufpassen, weil ich mich sorgte. Aber niemand sorgte sich um mich. Ich wurde von allen absolut allein gelassen. Das ist der Dank dafür, dass ich mich um andere Menschen Sorgen mache. Wie ungerecht das alles ist.“</i> |
| Frage | 6. Welche Gefühle sind zum jetzigen Zeitpunkt da? |
| Antwort | <i>„Jetzt ist viel Zeit vergangen – ganze fünf Jahre. Dennoch spüre ich heute noch, wie die Wut in mir hochsteigt. Ich werde zornig, will es aber nicht sein.“</i> |
| Frage | 7. Gibt es bereits ähnliche Erfahrungen / Situationen? |
| Antwort | <i>„Ich wurde schon immer von meiner Mutter im Stich gelassen. Meine Brüder zündeten sogar meinen Kopf an und schlugen mich in den Bauch in meiner leidensvollen Kindheit. Ich war immer das Schwarze Schaf in der Familie. Mein Leben scheint nicht viel wert zu sein. Ich hatte sogar die ersten Monate in meinem Leben keinen Namen. Name bedeutet Persönlichkeit, die ich seit Kindheit nicht hatte.“</i> |
| Frage | 8. Gab es ähnliche Menschen und Situationen schon in Ihrer Vergangenheit? |
| Antwort | <i>„Ja, diese Personen sind meine Familie. Sie waren immer diejenigen, die mich quälten und schlecht behandelten.“</i> |
| Frage | 9. Welche Personen können Sie besonders reizen? Sind es immer wieder Menschen, die gleiche Typeigenschaften haben? |

| | |
|---------|---|
| Antwort | „Meine Mutter, ich liege - seit ich denken kann – mit ihr im Klinsch. Ich werde von ihr immer provoziert, bleibe aber meistens freundlich. Es gelingt mir auch nicht, mich von ihr zu lösen. Ich habe schlechtes Gewissen, wenn ich mich von ihr löse. Wenn sie dann auch noch stirbt, werde ich immer mit Schuldgefühlen konfrontiert sein. Das möchte ich nicht, dennoch ist meine Mutter Damoklesschwert für meine Seele.“ |
| Frage | 10. Welche Gedanken können Sie entwickeln und denken, um die Kränkung anders zu sehen? |
| Antwort | 1. „Ich habe das alles selbst zugelassen – ich hab in dieser Situation mitgemacht. Die Verantwortung liegt zum Teil bei mir.“ 2. „Dieses Ereignis war ein Schlag gegen meine Würde – aber es hat mich nicht zerstört.“ |
| Frage | 11. Was ist das Positive an der Kränkung? |
| Antwort | „Ich kann den Gedanken akzeptieren, dass sich mein Leben nach dieser tragischen Situation zum Besseren gewendet hat. Ich konnte endlich auf Distanz gehen und den Kontakt zu meiner Mutter einschränken. Seit dem lebe ich in mehr Frieden.“ |

3.2 Handlungen zur Besserung der Situation

Die Instrumente zur Bearbeitung dieser Erfahrung sind die Analyse, das Konzept „The Work“ von Byron Katie und Emotional Freedom Technique nach Gary Craig. Außerdem erweist sich das Konzept des Ho’oponopono und die sechs Regeln nach Mikhaïl Labkovsky aus Praxiserfahrung absolut empfehlenswert. Es ist sehr schwierig, die sechs Regeln nach Labkovsky in kurzer Zeit umzusetzen, denn der Ratsuchende muss seine Komfortzone verlassen. Dennoch sollten die Regeln jeden Tag verinnerlicht werden – am besten durch das Aufkleben von Post-its an mehreren Stellen im Haushalt. Ebenso wichtig ist die aktive Umsetzung der Regeln – wie gesagt: Stein um Stein.

3.2.1 Praktische Arbeit mit „The Work“

Bei der Behandlung mit „The Work“ ist eine umfassende Analyse der Gedanken, Emotionen und Handlung der betroffenen Person nötig. Nach der Analyse der Umstände werden relevante Gedanken, die während oder nach dem Ereignis prävalent waren, nach folgendem Muster hinterfragt:

1. Ist dieser Gedanke tatsächlich wahr?
2. Können Sie mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist?
3. Wie reagieren Sie und was passiert in Ihnen, wenn Sie diesen Gedanken glauben?
4. Wer wären Sie ohne diesen Gedanken?
5. Drehen diese Gedanken um – wie können Sie eine neue Perspektive auf die Gedanken erhalten?

Im analytischen Gespräch ermittelten die Klientin und ich drei zentrale Gedanken bezüglich des Ereignisses:

1. „Anastasia war grausam zu mir.“
2. „Meine Mutter hatte mich verraten.“
3. „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“

Diese Gedanken galt es zu analysieren und die Glaubwürdigkeit in Frage zu stellen. Der erste Gedanke war „Anastasia war grausam zu mir.“ Ich fragte die Klientin, ob es gemäß Punkt 1 nach „The Work“ wirklich wahr ist. Die Klientin versicherte, dass dieser Gedanke sehr gültig sei. Auch beim zweiten Punkt war die Klientin voller Überzeugung, dass ihr Gedanke absolut richtig sei, da Anastasia sie im Falle des Todes der Mutter beschuldigt hätte. Bei dritten Punkt offenbarte sie, dass sie Blutdruck und Nervosität beim Denken dieser Gedanken entwickelt. Beim vierten Punkt antwortete sie, dass sie ohne diesen Gedanken frei wäre und keine körperlichen Reaktionen hätte.

Als ich mit ihr die Gedankengänge umdrehte, durchlebte sie einen Aha-Effekt. Ich lud sie ein, den Gedanken „Ich bin grausam zu mir“ zu betrachten, ohne direkt in den Widerstand zu gehen. Ich fragte sie, ob sie den Gedanken „Ich bin grausam zu mir“ annehmen konnte. Sie bejahte, denn in dieser Situation war sie selbst grausam zu sich selbst. Sie kennt die ablehnende Einstellung ihrer Mutter und auch die verächtlichen Überzeugungen ihrer Verwandtschaft. Trotz dessen ging sie, um auf ihre Mutter aufzupassen, und erlitt im Anschluss noch eine Herzattacke. Sie realisierte, dass sie trotz zahlloser negativer Vorerfahrungen erneut Hilfe leisten wollte, obwohl sie die vernichtenden Reaktionen kannte. Sie

stellte das Wohl anderer Menschen über ihr eigenes Wohlergehen – sie war grausam zu sich selbst. Diese Erkenntnis brachte Klarheit und tiefe Realisation / Einsicht.

Der zweite Grundgedanke der Klientin lautete: „Sie hatte mich verraten.“ Diesen Gedanken zerlegten wir nach Schema 2.2 beziehungsweise 3.2.1. Ich fragte sie, ob sie sich sicher sei, dass dieser Gedanke stimme. Sie bejahte, so dass wir zur zweiten Frage übergingen. Erneut bestätigte sie, dass ihr Gedanke richtig sei. Sie führte aus, dass ihre Mutter durch die Handlungen all ihr Vertrauen einbüßte. Frau Müller wusste zwar, dass sie viel Vertrauen nicht erwarten konnte. Das Ereignis an jenem Morgen war für die Klientin jedoch ein absolutes Desaster in punkto Vertrauen – es glich einem Verrat. Als Nächstes fragte ich sie nach ihrer Reaktion auf diesen spezifischen Gedanken. Sie drückte aus, dass sie Hilflosigkeit, Schmerz und Leere spürte. Zur vierten Frage fügte sie hinzu: „Ich wäre endlich ein freier Mensch“. Beim Umkehren der Gedanken offenbarte sich, dass die Klientin sich selbst immer verriet. Stets lebte sie nach den Vorstellungen der anderen Menschen, machte es allen Menschen Recht und handelte immer gegen ihren Willen. Sie erkannte, dass die anderen Menschen mit ihren Handlungen im Grunde nur ein Spiegel ihrer eigenen Innenwelt sind – ein Aha-Moment.

Beim dritten zentralen Gedanken „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“ kamen wir bei der Umkehrung zu dem Ergebnis, dass sich meine Klientin an dieser Stelle ebenfalls abscheulich verhalten hat. Sie kannte die Menschen, handelte entgegen ihrer Erfahrung. Sie wusste, dass sie beim Aufeinandertreffen mit der Verwandtschaft auf Probleme stoßen würde. Des Weiteren konnten wir konstatieren, dass sie natürlich aus menschlicher Sicht vieles richtig machte – sie half einer geschwächten Frau. Dennoch bezahlte sie ihre Hilfsbereitschaft mit einem Krankenhausaufenthalt. Diese Erkenntnisse halfen der Klientin, eine neue Perspektive auf ihre Situation einzunehmen.

3.2.2 Arbeit mit Emotional Freedom Technique (EFT)

Beim EFT ist es wichtig, so konkret wie möglich mit der Problemstellung zu sein. Dies impliziert, so detailliert wie möglich die eigenen Gedanken und Gefühle zu beschreiben. Hierbei wird bei jedem Satz immer nur ein Tapping-Punkt geklopft. Beim Beginn eines neuen Satz muss der Punkt gewechselt werden. Relevant sind vor allem die Atempausen und das Trinken von Wasser am Ende der Sitzung. In dieser Sitzung sagte ich einen Satz vor und wartete, bis die Klientin diesen Satz vollständig wiederholte. Bei zu komplexen Sätzen kann das Satzgefüge getrennt werden und in kleinen Teilen gesprochen / nachgesprochen werden. Nach dem Erstgespräch schrieb ich der Klientin einen EFT-Text, um mit ihr die emotionale Belastung loszulassen. Sie können für Ihre Selbsthilfe selbstverständlich Textbausteine aus diesem Buch übernehmen. An der Stelle ist nochmal an das Video von Markus Matteucci verwiesen:
<https://www.youtube.com/watch?v=48-3a4iyDFY>

1. Tapping-Runde

Einleitung zum Satz „Anastasia war grausam zu mir.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

*„Auch wenn ich im Moment gekränkt und zutiefst verletzt bin, bin ich völlig in Ordnung.
Auch wenn ich im Moment Unruhe, Schmerz und Verletzung spüre, bin ich völlig in Ordnung.
Auch wenn ich im Moment Kränkung und Schmerz wahrnehme, liebe und akzeptiere ich mich.“*

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Hauptteil zum Satz „Anastasia war grausam zu mir.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

*„Anastasia war grausam zu mir.“ - Dieser Satz ist stets in meinem Kopf.
Der Satz rotiert ohne Ende in meinem Kopf. Ich fühle ein Loch in meinem Bauch.*

*Ich bin verstimmt und gebrochen von meinem inneren Kampf – trotzdem akzeptiere ich mich so gut wie ich kann.
Dieser Kampf zieht mich runter und macht mich kaputt.*

Ich kämpfe schon so lange dagegen und erreiche nichts. Trotzdem akzeptiere ich mich auch in diesem Zustand.

Ich kämpfe gegen diese schlechten Gedanken und diese schlechten Gefühle und erreiche nichts. Ich bin erschöpft von diesem Gedanken. Manchmal denke ich, ich kann nicht mehr. Ich leide sehr.

Der Kampf um diesen Gedanken macht mich wahnsinnig. Ich erlöse diesen Kampf. Der Kampf in mir zeigt doch schon, dass ich grausam zu mir selber bin. Ich erlöse diesen Kampf.

Ich habe das Gefühl, das Leben und die Welt ignoriert mich. Ich erlöse diesen Kampf.

*Ich lass es los, ich lass es gehen. Ich lasse den Satz „Anastasia war grausam zu mir gehen.“
Ich erkenne an, dass Anastasia nur der Spiegel für mich ist. In Wirklichkeit bin ich grausam zu mir selbst.
Wie oft war ich schon grausam zu mir. Wie oft war ich so grausam zu mir selbst? Ohne Ende. Vielleicht sollte Anastasia durch ihre Grausamkeit mir zeigen, dass ich grausam zu mir bin.*

Wieso bin ich grausam zu mir? Bin ich grausam zu meinen Familienangehörigen oder zu meinen Freunden? Ganz klar, Nein! Das bedeutet, dass ich mit mir keine Freundschaft pflege. Ich bin mir selbst kein guter Freund.

War ich jemals ein guter Freund für mich selbst? Hab ich mich jemals selbst geliebt? Habe ich mich jemals selbst respektiert? Nein.

Ab heute beginne ich, mich selbst zu lieben und zu ehren. Ich achte mich selbst und respektiere meine Grenzen. Ich mache Selbstliebe zu meiner eigenen Aufgabe. Ich bin mein eigener Freund.

Ich merke auch, dass ich mich hinter diesem Gedanken „Anastasia war grausam zu mir“ vor meinem Leben verstecke. Dieser Gedanke blockiert mich vor dem Vorwärtsgen im Leben.

Anastasia konnte nur so handeln, wie ihr derzeitiges Bewusstsein erlaubt. Menschen handeln immer entsprechend ihrem Bewusstsein.

Ich vergebe Anastasia an dieser Stelle voll und ganz – die Vergebung ist für mich eine Erleichterung.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Schlussstil zum Satz „Anastasia war grausam zu mir.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

„Ich vergebe mir und ich vergebe Anastasia. Ich bin frei, ich lebe mein Leben frei.

Ab heute kultiviere ich die Fähigkeit, mein eigener Freund zu werden. Ich liebe mich selbst und bin der beste Freund für mich selbst.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

2. Tapping-Runde

Einleitung zum Satz „Sie hatte mich verraten“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

„Sie hatte mich verraten.“ - Dieser Satz ist stets in meinem Kopf. Der Satz rotiert ohne Ende in meinem Kopf.

Auch wenn ich mich verraten fühle, ich liebe und akzeptiere mich ganz so wie ich bin.

Auch wenn ich mich verraten fühle, ich liebe und akzeptiere mich ganz so wie ich bin.

Auch wenn ich mich verraten fühle und ich sehr verletzt bin, liebe und akzeptiere ich mich voll und ganz.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Hauptteil zum Satz „Sie hatte mich verraten“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Ich beuge mich vor Schmerzen, wenn ich an den Verrat denke. Es ist, als würde ein Schwert durch meinen Bauch gehen.

„Es kotzt mich an und es ist sehr falsch. Ich habe vertraut, ich habe eine gute Behandlung erhofft. Ich habe stets mein Bestes gegeben und wurde verraten. Wie so oft.

Ich bin gekränkt und bin zutiefst verletzt. Ich lasse das Gefühl der Kränkung zu.

*Ich bin so müde, mich immer so schlecht dadurch zu fühlen.
Ich will loslassen, nicht weil die Täter es verdient haben, sondern, weil ich es verdiene, frei zu sein.*

*Ich brauche die Vergebung, um selber frei zu sein.
Was ist, wenn ich versuche, die andere Person zu verstehen?!*

Was ist, wenn diese den Verrat begangen hat, um mir auf einer höheren Ebene mitzuteilen, dass ich mich selber verrate?!

*Was ist, wenn diese irdische Erfahrung im Grunde mir selbst dient und mir zur Erkenntnis dient?!
Was ist, wenn dieser Mensch eine tiefe Botschaft an mich sendet?!*

*Der Verrat ist schmerzhaft, ich fühle so viel Trauer in mir.
Ich bin unfassbar traurig, dass ich diesen Verrat erleben durfte.*

*Es tut mir so Leid, dass ich diese Erfahrung machen musste.
Ich lasse diese Erfahrung jedoch los. Ich vergebe mit allen meinen Zellen und meinem Verstand.*

*Ich lass es los, ich lass es gehen. Ich lasse den Satz „Sie hatte mich verraten“.
Ich erkenne an, dass Anastasia nur der Spiegel für mich ist. In Wirklichkeit bin ich grausam zu mir selbst.*

Wie oft war ich schon grausam zu mir. Wie oft war ich so grausam zu mir selbst? Ohne Ende. Vielleicht sollte der Verrat mir zeigen, dass ich mich selbst immer verrate.

Ich merke auch, dass ich mich hinter diesem Gedanken „Sie hatte mich verraten“ vor meinem Leben verstecke. Dieser Gedanke blockiert mich vor dem Vorwärtsgen im Leben.

Diese Person konnte nur so handeln, wie ihr derzeitiges Bewusstsein erlaubt. Menschen handeln immer entsprechend ihrem Bewusstsein.

Ich vergebe an dieser Stelle voll und ganz – die Vergebung ist für mich eine Erleichterung.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Schlussstil zum Satz „Sie hatte mich verraten“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

„Ich vergebe mir und ich vergebe Anastasia. Ich bin frei, ich lebe mein Leben frei.

Ab heute kultiviere ich die Fähigkeit, mein eigener Freund zu werden. Ich liebe mich selbst und bin der beste Freund für mich selbst.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

3. Tapping-Runde

Einleitung zum Satz „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

*„Auch wenn ich im Moment auf gekränkt und zutiefst verletzt bin, bin ich völlig in Ordnung.
Auch wenn ich im Moment Unruhe, Schmerz und Verletzung spüre, bin ich völlig in Ordnung.
Auch wenn ich im Moment Kränkung und Schmerz wahrnehme, liebe und akzeptiere ich mich.“*

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Hauptteil „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

„Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“ - Dieser Satz schlägt mir stets ins Gemüt. Der Satz rotiert ohne Ende in meinem Kopf.

Ich bin verstimmt und gebrochen von meinem inneren Kampf – trotzdem akzeptiere ich mich so gut wie ich kann. Dieser Kampf zieht mich runter und macht mich kaputt.

Ich kämpfe schon so lange dagegen und erreiche nichts. Trotzdem akzeptiere ich mich auch in diesem Zustand.

Ich kämpfe gegen diese schlechten Gedanken und diese schlechten Gefühle und erreiche nichts. Ich bin erschöpft von diesem Gedanken. Manchmal denke ich, ich kann nicht mehr. Ich leide sehr.

Der Kampf um diesen Gedanken macht mich wahnsinnig. Ich erlöse diesen Kampf. Der Kampf in mir zeigt doch schon, dass ich grausam zu mir selber bin. Ich erlöse diesen Kampf.

Ich habe das Gefühl, das Leben und die Welt ignoriert mich. Ich erlöse diesen Kampf.

Ich lass es los, ich lass es gehen. Ich lasse den Satz „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“ Ich erkenne an, dass meine Mutter nur der Spiegel für mich ist. In Wirklichkeit hab ich mich schlecht verhalten.

Wie oft war ich mich nicht adäquat zu mir verhalten. Wie oft war ich so grausam zu mir selbst? Ohne Ende. Vielleicht sollte meine Mutter durch ihr Verhalten mich selbst spiegeln.

Ich merke auch, dass ich mich hinter diesem Gedanken „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“ vor meinem Leben verstecke. Dieser Gedanke blockiert mich vor dem Vorwärtsgen im Leben.

Meine Mutter Elisabeth konnte nur so handeln, wie ihr derzeitiges Bewusstsein erlaubt. Menschen handeln immer entsprechend ihrem Bewusstsein.

Ich vergebe Elisabeth an dieser Stelle voll und ganz – die Vergebung ist für mich eine Erleichterung.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

Abschluss „Meine Mama hat sich damals abscheulich verhalten.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

„Ich weiß, dass meine Erfahrungen im Leben ein Spiegel meines Inneren sind.

Ich weiß, dass ich im Leben Grenzen setzen soll.

Ich lerne ab heute, anderen Menschen die Grenzen zu setzen. Grenzen sind ein Kompass für andere und mich im Leben.

Ich habe nie gelernt, mir und anderen Konsequenzen zu setzen.

Ab heute habe ich die Einstellung, dass ich meine Grenzen setze und klar und deutlich kommuniziere.

Ich gebe mir vor, meine Meinung offen nach außen zu kommunizieren.

Ich hab es nicht gelernt, Menschen Grenzen zu setzen, jedoch kann ich es jeden Tag in meinem Leben lernen.

Ich bin offen für das Gute und Schöne im Leben. Ich setze mir und anderen Menschen Grenzen.

Ich vergebe mir und ich vergebe Elisabeth. Ich bin frei, ich lebe mein Leben frei.“

Tief einatmen und ausatmen (Inhalation und Exhalation)

3.2.3 Arbeit mit Ho'oponopono

Jeder Mensch kann die Wirksamkeit der Vergebung erfahren, indem er beginnt vergebende Gedanken aufzunehmen. Daher ist das Ho'oponopono ein fundamentales Werkzeug in meiner psychologischen Beratung. Ich schlug Frau Müller diese Methodik vor – worauf sie zunächst skeptisch reagierte. Jedoch kombinierte ich das Ho'oponopono mit der Emotional Freedom Technique (EFT). Ich klopfte einen Meridianpunkt / Tapping-Punkt und sprach Satz 1 bis Satz 4. Danach wechselte ich zu einem anderen Meridianpunkt / Tapping-Punkt und sprach Satz 1 bis Satz 4. Frau Müller erhielt ausreichend Zeit, um meine Aktionen zu wiederholen. Die tiefe Inhalation und Exhalation am Beginn und Ende sind wichtige Elemente, um negative Gedanken und Emotionen loszulassen. Ferner trank die Klientin Frau Müller ein Glas stilles Mineralwasser am Ende dieser Arbeit mit Ho'oponopono.

Das genaue Skript ist im Folgenden zu sehen:

1. Es tut mir leid
2. Bitte verzeih mir
3. Ich liebe dich
4. Danke

3.2.4 Stärkung des Selbstwertes – 6 Regeln

Im Anschluss an diese einmalige Sitzung präsentierte ich Frau Müller die sechs Regeln nach Mikhail Labkovsky.

1. Machen Sie, was Sie wollen
2. Machen Sie nichts, was Sie nicht wollen
3. Geben Sie nur dann Ihre Meinung, wenn Sie gefragt werden
4. Antworten Sie exakt auf Fragen – keine Rechtfertigungen, keine Erklärungen
5. Teilen Sie sofort mit, wenn Ihnen etwas missfällt oder Sie stört
6. Bei Auseinandersetzungen in Beziehungen aller Art artikulieren Sie nur Ihre Sichtweise und Ihre Emotionen – machen Sie keine Vorwürfe

Ich ließ sie diese Regeln aus einem Blatt vorlesen und bat sie um eine Meinung. Im ersten Moment saß sie verduzt da und konnte nichts damit anfangen. Ich begann Fragen zu stellen, um eine Konversation aufzubauen. Ich fragte Frau Müller, was sie von der ersten und zweiten Regeln hält. Sie erwiderte, dass sie nicht weiß, wie sie diese Regeln umsetzen soll. Ich ging mit ihr in die Vergangenheit und suchte nach Situationen, wo sie das tat, was sie wollte. In der Tat wurden wir schnell fündig. Diese Erkenntnis gab ihr Vertrauen, dass sie schon mal Dinge in ihrem Leben tat, die sie tatsächlich wollte – also gegen den Willen ihrer Familie. Sie erinnerte sich, dass sie damals zum Studium nach Zelinograd (Kasachstan) umzog. Es war ihre eigene Entscheidung, ein Studium aufzunehmen. Ferner erklärte ich ihr, dass diese Regeln nicht sofort umsetzbar sind, sondern in einem kontinuierlichen Prozess erlernt werden müssen. Das Befolgen dieser Regeln resultiert in einem veränderten Verhalten. Das eigene angelernte Verhalten kann normalerweise nicht von heute auf morgen verändert werden. Generell fand sie es schwer, diese neuen Verhaltensnormen zu etablieren. Sie war nicht gewohnt, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und erst recht nicht zuzusagen, wenn sie etwas störte. Sie wollte aber die Regeln – notiert auf Post-its - an mehreren Orten in der Wohnung aufkleben, um die Regeln schnellstmöglich zu absorbieren. Ferner erklärte ich ihr, dass sie die Erkenntnisse aus dieser Sitzung stets auf andere Kränkungen übertragen kann. Kränkungen betreffen stets das Selbstwertgefühl. Im Grunde geht es immer um den Selbstwert eines Menschen. Wenn der Selbstwert auf einem soliden Fundament aufgebaut ist, ist die Tendenz zur Kränkbarkeit reduziert. Durch das aktive Arbeiten am Selbstwert kann der Grad der Neigung zur Kränkbarkeit reduziert werden.

4. Schlusswort

„Nichts ist quälender als die Kränkung menschlicher Würde, nichts erniedrigender als die Knechtschaft. Die menschliche Würde und Freiheit sind uns natürlich. Also wahren wir sie oder sterben mit Würde.“ offenbarte Marcus Cicero. Die Kränkung attackiert die menschliche Würde und kann eine ernsthafte Gefahr für die Lebensqualität eines Menschen bedeuten. Kränkungen sind stets ein Hinweis auf bestehende bewusste / unbewusste Wunden. In der Regel entstanden die Verletzungen in der frühen Kindheit. Wichtig ist es, die Kränkungen bewusst zu machen. Viele Menschen tragen Kränkungen unbewusst und lassen sich von diesen im Verhalten und Denken manipulieren – halten jahrelang an Groll fest. Im Lauf des Lebens kommt es immer wieder zu Kränkungen – von der Geburt bis hin zum Tod. Aus diesem Grund ist

es von Relevanz, sich mit den eigenen Kränkungen zu beschäftigen und aufzulösen. Erst dann befreit sich der Mensch von Groll, Ressentiment und Hass – ein Leben voller Freiheit.

Erfolgreiche Techniken zur Auseinandersetzungen mit Kränkungen stellen die Analyse, „The Work“, EFT und Ho’oponopono dar. Im ersten Schritt muss der Leidtragende die Kränkung inspizieren. Im weiteren Geschehen werden die Kernaussagen der Kränkung einer Prüfung durch „The Work“ unterzogen. Das emotionale Befinden wie Trauer, Wut, Scham etc. werden mit Hilfe von EFT bearbeitet und transformiert. Im Anschluss eignet sich das Ho’oponopono, um die Kränkung durch Vergebung abzuschließen. Diese genannten Instrumente haben eine hohe Wirkkraft und können auf simple Weise im Alleingang vom Klienten durchgeführt werden. Der Klient bewahrt seine Autonomie und kann künftige Kränkungen eigenverantwortlich lösen.

Ich sprach mit Frau Müller nach drei Monaten auf telefonischem Weg. Sie berichtete, dass sie die Situation mit ihrer Familie entspannter sieht. Sie sagte darüber hinaus, dass die Gedanken an die damalige Kränkungssituation ihr keine Atemnot mehr bereiten. Die Situation hat sie soweit losgelassen und möchte nun eine Ausbildung zur Heilpraktikerin absolvieren. Sie möchte selbst gern anderen Menschen helfen und freut sich über ihre Zukunft. Sie betrachtet den Schritt in die Unabhängigkeit von ihrer Geburtsfamilie als einen Meilenstein in Richtung Freiheit – die damalige Kränkung gab damals den entscheidenden Impuls.

Literaturverzeichnis

Arndt, Karin: EFT Wissenschaft (2020). <https://www.karin-arndt.de/leistungsspektrum/eft/wissenschaft/> (aufgerufen am 03.06.2020)

Bottenberg, Ernst Heinrich: Eine Einführung in die Sozialpsychologie. Geöffnet für einige humanistische und ökologische Fragen. Regensburg (S. Roderer Verlag) 2016.

Charlier, Siegfried (2001): Grundlagen der Psychologie, Soziologie und Pädagogik für Pflegeberufe. Stuttgart (Thieme Verlag) 2001.

Dankers- van der Spek, Monique: Traum Erforschung mit The Work von Byron Katie. Niederlande (Verlag Yessence training en advies) 2019.

Gallo, Fred Energy Psychology. Boca Raton, USA (VAK Verlag) 2005.

Hill, Katrina: Energy psychology (2020). <https://www.innersource.net/ep/articlespublished/neurological-foundations.html> (aufgerufen am 06.07.2020)

Labkovsky, Mikhail: I want, so I will (2020). <https://labkovskiy.ru/publikatsii/i-want-to-and-i-ll-do-it/> (aufgerufen am 06.07.2020)

Nebel, Burkhard: Klopftechnik (2020). <https://www.vera-tappe.de/klopfakupressur/> (aufgerufen am 27.12.2020)
<https://www.praxis-puravita.de/behandlungen/emotionaltherapien/klopftechnik/> (aufgerufen am 27.12.2020)

Rose, Petra: A Journey Of P's and Cues To Inner Peace and Power: The Embodiment of our Divine Essence. Bloomington, USA (Verlag Author House) 2010.

Rother, Robert: Alles über EFT – Klopfen und Klopfakupressur (2020). <https://www.eft-info.com/text-bibliothek/eft-forschung/index.html> (aufgerufen am 06.07.2020)

Sudholt, Eva: Die zerstörerische Macht der Kränkung (2015). <https://www.welt.de/vermishtes/article149321704/Die-zerstoererische-Macht-der-Kraenkung.html> (aufgerufen am 16.05.2020)

Sütterlin, Petra (2017): Philognosie – Wissen gestaltet die Welt. <https://www.philognosie.net/heilpraxis/eft-methode-anleitung-erklaerung-der-klopftechnik> (aufgerufen am 06.07.2020)

Tappe, Vera: Klopfakupressur (2020):

Wolf, Doris: Ab heute kränkt mich niemand mehr. Mannheim (Pal-Verlag) 2014.

Zgourides, George: CliffsQuickReview Developmental Psychology. Foster City, USA (Verlag IDG Books Worldwide) 2000.