

Die Überwindung psychischer Komplexe und Tiefs

I.

Viele Menschen sind von ihrer Kindheit her psychisch geschädigt. Eigentlich gilt dies für jeden Menschen mehr oder weniger. Man kann sagen:

„Wir werden nicht wegen unserer Erziehung passable Menschen, sondern trotz unserer Erziehung“.

II.

Heute wird die schwierige Kindheit und das Versagen der Eltern oder der Gesellschaft oft als Ausrede und Entschuldigung angeführt, um die eigenen Fehler und Unzulänglichkeiten zu erklären und zu entschuldigen. Das ist jedoch kein Weg, der empfehlenswert ist.

Es ist vielmehr für jeden Menschen wichtig, die eigene Verantwortung für sein Verhalten zu erkennen und **Selbstreflektion** zu betreiben.

Nur wer sich selbst erkennt, wer seine Schwächen sowie seine Probleme findet und sich ihrer annimmt, kann die Zukunft erfolgreicher und erfreulicher gestalten. Nur wer das erkennt und durchführt, kann die Dinge so ändern, wie es sein muss, um ein glückliches Leben zu führen.

III.

Dazu ist es im **ersten Schritt** erforderlich, das eigene Leben und die eigene Psyche, vor allem die eigenen Macken und Unzulänglichkeiten zu erforschen.

Der **nächste Schritt** besteht darin, die Bereiche und Felder zu finden, die geändert werden sollten und dann die Konsequenzen zu ziehen und umzuschalten.

Dies gelingt natürlich nicht sofort und nicht auf einen Streich. Dazu braucht es Ausdauer und Geduld sowie stetes Bemühen um Verbesserungen, mögen sie auch noch so klein sein.

Merke: „Steter Tropfen füllt den Teich“.

IV.

Den Kindern werden von ihren Eltern oft **Glaubenssätze** und **Programmierungen**, Handlungsanleitungen sowie Einschätzungen ihrer Person mitgegeben. Diese **Prägungen** können den Erwachsenen dann ein Leben lang begleiten und beeinträchtigen.

Noch problematischer ist, dass heute viele Eltern den Kindern gar keine Grenzen und Regeln mehr aufzeigen und versuchen, für ihre Kinder alle Probleme aus dem Weg zu räumen. Als Jugendliche und Erwachsene werden sie so orientierungslos und ohne festen Wertekanon ins Leben geschickt.

Deshalb muss jeder Mensch solche Prägungen und Programmierungen überprüfen und ggfs. korrigieren, um ein glückliches Leben zu führen.

Zu den Einschätzungen, Beurteilungen und Prägungen gehören Sätze wie:

„Du genügst nicht.
Du bist schuld daran.
Du darfst keine Schwäche zeigen.
Du musst funktionieren.
Du musst perfekt sein.
Du bist ein ungewolltes Kind.
Du musst dich unterordnen.
Du musst stets gehorchen.
Widerspruch ist unzulässig und nutzlos.“

Wenn Kinder solche Programmsätze verinnerlicht haben, so reagieren sie auch später im Leben in entsprechenden Situationen darauf, ohne sich darüber bewusst zu sein.

V.

Ein Kind, das sich von den Eltern vernachlässigt fühlt, wird auch später stets getroffen und beleidigt sein, wenn es sich wiederum vom Ehepartner, den Arbeitskollegen oder den Freunden vernachlässigt fühlt.

Dies kann zu unkontrollierten Gefühlsausbrüchen, zu einem Rückzug oder zu Verweigerungen führen, die für die Mitmenschen dann völlig unverständlich sind und überzogen wirken.

Oft ist dadurch auch das Selbstwertgefühl des Menschen massiv beeinträchtigt, ohne dass er sich dessen bewusst ist.

Aus den dann folgenden Mechanismen und Reaktionen kann es sich nur befreien, wenn er diese Mechanismen reflektiert und erkennt, um sie abstellen zu können.

VI.

Der Mensch muss sich immer wieder fragen: „Warum reagiere ich in einer bestimmten Situation so und nicht anders“.

„Warum habe ich ganz bestimmte Werte, die vielleicht in Frage gestellt werden müssen. Warum schaffe ich es aber nicht, das oder jenes abzustellen?“

Banale Beispiele wären:

Warum brauche ich stets das neueste Handy-Modell?

Warum will ich stets den neuesten Autotyp? Obwohl ich mein jetziges Auto Unbedingt das Neueste haben wollen, obwohl das Alte noch hervorragend funktioniert?

Warum immer wieder neue Schuhe oder Klamotten, obwohl der Schrank voll ist?

Warum reagiere ich sauer, wenn meine Frau eine Kleinigkeit von meinem Teller nascht?

Warum muss ich einkaufen, obwohl der Kühlschrank voll ist?

Warum vertrage ich Kritik so schlecht?

Warum bin ich manchmal so emotional, statt ruhig und cool zu bleiben?

Warum bin ich so übervorsorglich, so hyperaktiv, woher die Angst etwas zu versäumen?

Genug dieser Beispiele. Es gibt für jeden genug Beispiele, über die nachdenken kann.

VII.

In dieser Situation ist es im Übrigen **nicht hilfreich**, Vorwürfe gegenüber Eltern, Geschwister oder Lehrer bzw. dem Partner/der Partnerin oder den Kindern/Schwiegerkindern anzubringen.

Natürlich haben diese Person mich geprägt, mir gegenüber evtl. Fehler gemacht, so wie jeder Mensch eben Fehler macht, auch ich.

Aber solche Vorwürfe helfen mir bei der Bewältigung meiner Probleme nicht weiter!

Es ist zwar zunächst entlastend, andere Menschen für mein Elend verantwortlich zu machen. Und es ist wunderschön, im Selbstmitleid zu „suhlen“. Es ist aber eine Illusion, zu glauben, dass sich dadurch für mich irgend etwas verbessert oder ändert.

Im Gegenteil! Mit dieser Methode zementiere ich nur noch meine Krankheit oder meine Probleme. Ich komme keine Schritt weiter.

VIII.

Es hilft mir auch nicht weiter, wenn ich mir selbst ständig Vorwürfe mache und **Schuldgefühle** entwickle. Ich bleibe dann auf dieser Stufe stehen, ohne zu erkennen, was mit mir los ist. Vor allem habe ich keine Möglichkeit, mich dann zu ändern.

Jeder Mensch hat seine Macken und seine Fehler. Wichtig ist es darüber nachzudenken, welche Fehler das sind. Warum reagiere ich in einer bestimmten Situation so und nicht anders ?

Das muss reflektiert werden. Und dann muss ich überlegen, ob eine Änderung nötig ist, bzw. welche Änderung und was das Ziel der Änderung ist.

Die Problemfälle beruhen zumeist auf einer Störung in mir selbst. Aus dieser Störung folgt dann z.B. ein Fehlverhalten oder eine falsche oder mir peinliche Reaktion oder Handlung gegenüber Dritten.

IX.

Ich bin z.B. jähzornig und fange an, meine Kollegen zu beschimpfen. Dann schäme ich mich anschließend über mich selbst und meine Unvermögen.

Natürlich kann ich als erstes versuchen, das geschehene Unrecht an den Kollegen aus der Welt zu räumen, indem ich mich entschuldige. Das fällt schon schwer.

Noch wichtiger ist es aber, den Teil 1 zu analysieren und zu ändern, nämlich meinen Jähzorn und dessen Ursache zu ergründen. Das kann schwierig sein.

X.

Es kann auch sein, dass sich an einer **Psychose** leide, z.b. einer Wahnvorstellung oder an einer Depression oder an einer Angst. Wegen dieser psychischen Behinderungen hasse ich mich selbst oder halte mich für minderwertig.

Hier muss ich mir zuerst darüber klar werden, warum ich mich für minderwertig halte oder mich selbst hasse. Kein Mensch ist minderwertig.

Wenn ich das klären kann, dann weiß ich, dass ich eine psychische Behinderung oder ein Persönlichkeitsproblem habe, das letztlich die Ursache für meine Komplexe oder meinen Selbsthass ist.

Ich muss dann im **ersten Schritt** dafür sorgen, dass ich diesen Hass auf mich selbst oder meine Minderwertigkeitskomplexe bekämpfe und möglichst beseitige. Mich selbst wegen einer Krankheit zu hassen oder als minderwertig zu erachten, ist nicht sinnvoll und nicht gerechtfertigt.

Im **zweiten Schritt** muss ich dann versuchen, mein Persönlichkeitsproblem, meine „Macke“, meine Psychose oder Depression zu mindern oder in den Griff zu bekommen. Soweit es möglich ist alleine, wenn nicht mit fremder Hilfe.

XI.

Wie kann ich nun mir am Besten helfen?

Gerade deshalb, weil viele Menschen in der Kindheit eine teilweise problematische Prägung erhalten haben, ist es wichtig eine **Gegen-Programmierung** zu schaffen. Die alte Prägung muss aus dem Gehirn entfernt werden. Die alten Glaubenssätze müssen aufgehoben und durch neue Glaubenssätze ersetzt werden!

So kann ich z.b. versuchen, mir ein zu impfen:

„Ich finde mein Glück, weil ich es suche und nicht aufgebe.

Ich darf auch Fehler machen. Das ist normal. Ich muss sie aber evtl. korrigieren.

Ich werde geliebt, weil ich mich selbst liebe und so den Menschen Freude schenke.

Ich sehe gut aus, auch wenn andere noch besser aussehen.

Mir geht es einfach gut.

Auch ich trage zum Gelingen der Firma bei“, etc.

Wenn wir solche Programmsätze immer wieder **mantraartig wiederholen**, so trainieren wir unser Gehirn auf eine positive Sichtweise. Das funktioniert, weil das Gehirn so funktioniert!

Natürlich dürfen diese Programmsätze nicht total überzogen und unrealistisch sein. Sonst glaube ich das selber nicht und auch mein Unterbewusstsein weiß, dass es Unsinn ist.

XII.

Ganz wichtig ist es, mir selbst immer wieder zu sagen, dass ich in den wichtigen und wesentlichen Dingen in Ordnung bin, dass ich mich selbst liebe und dass ich mich selbst gut finde. Allerdings ohne zu übertreiben wie ein Narzist.

Wenn ich mir das verinnerliche, werden mich auch andere gut finden. Ich werde das spüren.

XIII.

Der Mensch hat verschiedene Grundbedürfnisse. Dazu gehören **Ur-Bedürfnisse**.

Zu diesen Ur-Bedürfnissen zählt das **Bedürfnis nach Bindung**, nach dem Aufgehoben-Sein in einer Beziehung, einer Gemeinschaft oder einer Familie.

In der ganzen 2 Millionen Jahre langen Entwicklung des Menschen war er immer ein Gemeinschaftswesen, ein „Herdentier“. Ohne eine solche Gemeinschaft hätte der Mensch, hätte die Menschheit nicht überleben können.

Weiter gehört zu den Ur-Bedürfnissen das Bedürfnis nach **Selbstkontrolle** und **Autonomie**, also Selbstständigkeit.

Weitere Ur-Bedürfnisse sind der Aufbau und der Erhalt des **Selbstwertgefühls**, sowie die Notwendigkeit der **Lebensfreude** und des **Lustgefühls**.

Wenn diese Grundbedürfnisse nicht erfüllt oder gar verletzt werden, ist der Mensch unglücklich. Er steht in der Gefahr, psychisch krank zu werden.

Für seine psychische Gesundheit ist es sehr wichtig, immer darauf zu achten, dass diese Grundbedürfnisse möglichst optimal befriedigt werden. Natürlich wird dies nicht immer gelingen. Das ist klar. Aber wenn wir darauf achten, werden wir größere Erfolge bei der Befriedigung dieser Bedürfnisse erzielen.

XIV.

Wenn mich z.B. meine Frau verlässt, dann ist mein Grundbedürfnisse nach Bindung erschüttert. Da ich traurig bin oder wütend, ist auch mein Bedürfnis nach der Kontrolle meiner Gefühle verletzt. Schließlich ist mein Selbstwertgefühl verletzt und natürlich macht das Ganze auch keinen Spaß. Also eine Katastrophe auf der ganzen Linie.

Ich muss mir aber darüber im Klaren sein, dass diese Grundbedürfnisse auch nicht so einfach, quasi als Selbstverständlichkeit oder so nebenher befriedigt werden können.

Manche Menschen meinen, sie hätten einen Anspruch auf die Befriedigung dieser Ur-Bedürfnisse und die Anderen, der Partner, die Gesellschaft etc. seien dafür verantwortlich oder zuständig.

Tatsächlich aber **bin ich alleine für mich verantwortlich**. Ich muss dazu selbst etwas beitragen, glücklich zu sein, meine Bedürfnisse zu befriedigen oder meine Bedürfnisse einzuschränken und zu minimieren!

Juristisch nennt man das eine **Obliegenheitspflicht**, d.h. eine Verpflichtung gegenüber mir selbst.

Zunächst bin ich allein für mich und meine Psyche, mein Gefühl und Wohlergehen verantwortlich und mir gegenüber verpflichtet, dafür auch das maximal Mögliche zu tun.

XV.

Für eine gute **Bindung** muss ich Liebe, Empathie, Aufmerksamkeit und Zuwendung schenken. Nicht nur nehmen, auch Geben ist wichtig! Nur Geben ist aber ebenso grundverkehrt.

Für die Behauptung meiner **Autonomie** und meiner **Selbstständigkeit** brauche ich Kraft und Kampfvermögen. Ich muss Nein sagen können und mich abkoppeln von dem Bedürfnis nach Anerkennung durch Andere. Nur wenn ich loslassen kann, werde ich von den unsichtbaren Ketten der Sympathie und Anerkennung anderer befreit.

Und ich werde feststellen, dass meine Ängste vor Vereinsamung und Ausschluss aus der Gesellschaft unbegründet sind. Im Gegenteil, der autonome Mensch erntet die maximale Anerkennung, nämlich den Respekt der Mitmenschen, der Gesellschaft.

Für meinen **Lustgefühle** muss ich mir klar machen, dass auch ich ein Recht auf Glück und Lust und Freude habe. Ich muss mir klar machen, dass es falsch ist, bei meinem Lustgewinn Schuldgefühle zu empfinden oder Scham. Viele Menschen haben ein inneres Verbot zu Genuss und Lust. Lust ist für sie etwas Dreckiges, Verbotenes.

Das ist in anerzogen. Das muss überwunden werden. Pflichterfüllung und ständiges Arbeiten kann nicht der alleinige Sinn des Lebens sein. Arbeit kann und soll Spaß machen. Aber das calvinistische Arbeitsethos ist nicht allgemeinverbindlich. Das muss ich mir klarmachen und verinnerlichen.

XVI.

Entscheidend ist, dass ich mein **Gehirn** beim Denken nicht sich selbst überlasse, sondern **lenke und trainiere**. Dazu gehören solche Programmsätze, die verinnerlicht werden müssen und die sich im Gehirn einbrennen müssen.

Der Mensch hat aufgrund der Evolution die Tendenz, besonders die negativen und gefährlichen Dinge und Situationen zu beobachten und diese dann ganz besonders zu bewerten, im Zweifel überzubewerten.

Das war in früheren Zeiten, insbesondere in der Steinzeit überlebensnotwendig. Wenn mir zehn Menschen begegnen, so musste ich darauf achten, welcher Mensch mir feindlich gesinnt war. Das konnte sonst tödlich sein. Es war nicht entscheidend, dass neun Menschen zu mir freundlich oder mir wohlgesonnen waren. Entscheidend war, den einen negativen Menschen herauszufiltern und unschädlich zu machen.

Überlebensnotwendig war es auch nicht, zu wissen, dass diese und jene 30 Kräuter gut geschmeckt haben. Wichtig war es zu wissen, dass zwei Pilze oder bestimmte Pflanzen oder Tiere giftig waren.

Diese Grundprägung der Menschheit ist in uns heute immer noch vorhanden und scheinbar von Bedeutung. Sie verfolgt uns bis heute, auch wenn wir nicht mehr in der Steinzeit leben.

Es kommt nicht von ungefähr, dass die Presse und die Medien stets versuchen, uns mit der Berichterstattung über Katastrophen, Kapitalverbrechen oder ganz banal über die menschlichen Schwächen und Misserfolgen von Prominenten einzufangen und zu fesseln nach dem Motto: „**Only bad news ar good news!**“

XVII.

Ein **einzig** **Misserfolg** kann uns um die Freude an allen vorangegangenen Erfolgen bringen. Ein einziger Misserfolg kann uns total umhauen und fertig machen, obwohl wir insgesamt erfolgreich waren.

Wir haben die Prägung dazu, **das Negative** genau zu beobachten, und zu merken und es **überzubewerten**. Die Aktie, bei deren Verkauf ich Verluste machte, wird mir noch Jahre später im Gedächtnis bleiben. Die anderen, erfreulichen Aktienverkäufe habe ich längst vergessen. Der Kollege, der mir so blöd kam, genießt noch lange mein Misstrauen, während ich die Freundlichkeiten anderer Kollegen schon längst vergessen habe.

Das müssen wir ändern. Diese Tendenz in uns müssen wir so weit wie möglich beseitigen, umkehren.

Das können wir nur dadurch beseitigen, dass wir das Gute immer wieder betonen und uns ins Gedächtnis rufen. Es ist notwendig, dass wir unser Bewusstsein insoweit schulen und verändern.

Es ist auch wichtig, dass wir **mehr Komplimente** verteilen als Kritik.

Am Ende des Tages ist es wichtig, dass ich mir noch einmal ins Gedächtnis zu rufen, was in diesem Tag schön war. Sonst laufen wir Gefahr, dass wir mit dem einen schlechten Ereignis einschlafen und es sich in unser Unterbewusstsein einschleicht und dieses weiter prägt.

XVIII.

Es ist hilfreich, jeden Abend vor dem Einschlafen zu rekapitulieren, was ist mir heute gut gelungen, was ist mir heute an Gutem widerfahren, welche schönen Erlebnisse oder Begegnungen oder Gespräche hatte ich heute.

Nicht nachgrübeln über die negativen Dinge und Erlebnisse. Es sei denn, ich müsste da etwas ändern, verbessern oder mich entschuldigen. Das sollte ich aber besser am nächsten Morgen mir durch den Kopf gehen lassen. Dann belastet das nicht meinen Schlaf und meine Nacht. Außerdem kann ich dann mit dem neuen Tag sofort bei der Korrektur durchstarten.

Wenn ich jeden Abend die schönen und guten Dinge mir konsequent vor Augen führe, dann gewinnt mein Leben eine neue, wunderbare Qualität.

Wenn wir so vorgehen, können wir unsere Psyche schulen. Wenn wir gelernt haben, das Positive und Schöne in unserem Leben zu sehen, hervorkehren und zu genießen, dann haben wir die echte Chance, **unbeschwerter, gesunder und glücklicher zu leben.**