

Jeder hat diese seelische Wunde! Hast DU sie schon geheilt?



<https://youtu.be/t0590xLsLo>

Tust DU sehr viel, weil du das Gefühl hast, nur dann in Ordnung zu sein, wenn du ganz fleißig bist?

Tust du viel, weil du das Gefühl hast, von den anderen wirst du nur anerkannt und geschätzt, wenn du viel tust?

Gehörst du zu den Menschen, die nicht genug Zeit haben für das, was ihnen wirklich Freude macht?

- Manche Menschen arbeiten ganz viel in der Firma.
- Manche Menschen arbeiten ganz viel im Haushalt.
- Manche machen ganz viel Sport.
- Manche tun ganz viel für die anderen.
- Manche betreiben ein Hobby ganz intensiv

Bei diesen Menschen ist häufig nicht die Freude an dieser Tätigkeit der Beweggrund, sondern es ist eine alte seelische Wunde noch nicht geheilt.

In unserer Gesellschaft hat „jeder“ in seiner Kindheit erlebt, dass er sich mit Fleiß und Brav-sein, mit Anpassung und Folgsam-sein, die Anerkennung und Zuwendung der Eltern verdienen musste.

Die wenigsten Kinder haben erlebt, dass sie bedingungslos geliebt wurden; einfach weil sie sind.

Die wenigsten Kinder haben erlebt, dass sie eigentlich immer tun durften, was ihnen wichtig war.

In unserer Erziehung ist in uns eine mächtige seelische Instanz entstanden: man nennt es „schlechtes Gewissen“, man nennt es in der Psychologie der „innere Antreiber“. Umgangssprachlich heißt es: Der definiert sich über Leistung! Don Miguel Ruiz nennt es „der innerer Richter und das Opfer“. Wir sind mit Strafe und Belohnung „domestiziert“ worden, meint er, und das System funktioniert ein ganzes Leben lang so gut, dass viele Menschen nie aufhören, alles und jedes und vor allem sich selbst unentwegt zu bewerten, zu beurteilen, zu verurteilen und anzutreiben. Und gleichzeitig bleiben sie ein Leben lang „Opfer“. Im Kopf sind immer wieder Gedanken: Ich bin nicht gut genug, nicht schön genug, nicht fleißig genug, nicht...genug. Ich bin arm.

Diese innere Instanz ist die seelische Wunde, die uns in unserem Leben zu so vielen Dingen antreibt, die wir nicht tun, weil es so ganz das Unsere ist, die wir nicht tun, weil es uns Freude macht, sondern die wir tun, weil der innere Antreiber uns dazu

antreibt, weil uns das anerzogene Gewissen ein schlechtes Gewissen macht. Das alles ist nicht Lebens-bereichernd sondern Lebens-schädlich.

Bei den anderen merken wir sehr schnell, dass sie auf viel Lebensfreude verzichten, dass sie sich nicht genug Ruhe und Muse gönnen, dass sie ihre Beziehungen zu den Kindern und dem Partner belasten; bei den anderen merken wir, dass sie vieles unter einem bestimmten Druck erledigen. Der Druck kommt jedoch nie von außen, sondern von innen! Der Druck kommt vom schlechten Gewissen, vom Antreiber, vom inneren Richter. Der Druck ist so stark, dass die Leute oft gar nicht merken, dass sie die Gesundheit aufs Spiel setzen, dass sie die Beziehungen zu Kindern und Partner belasten und auf Spiel setzen, dass sie auf ganz viel Lebensfreude und Lebensglück verzichten. Und die Menschen merken selber gar nicht, wie viel innerer Druck da ist. Und oft merken es diese Leute und können doch nicht anders.

Was wir bei den anderen schnell bemerken, das bemerken wir bei uns selbst nicht, weil der innere Druck so selbstverständlich ist. Ja umgekehrt: Wir bekommen ein schlechtes Gewissen, wenn wir weniger tun, wir fühlen uns nicht wohl, wenn wir für unsere Lebensfreude etwas tun, wenn wir uns Zeit für uns selber nehmen, wenn wir uns Muse gönnen, wenn wir unseren Bedürfnissen folgen. *Schau unbedingt die Kurzgeschichte in der neuen Serie an: „Sprüche & Geschichten: Keine Muse“. Auch das meist geknickte Video auf meinem Kanal beschäftigt sich genau mit dieser Frage und heißt: „Nutze diesen tollen Spruch für deine Lebensfreude!“*

Diese innere Instanz ist die seelische Wunde; nur du selber kannst sie heilen! Heilst du sie nicht, dann gehst du damit bis ans Lebensende.

Wenn du dich noch nie bewusst und intensiv mit dieser inneren Instanz, dem inneren Antreiber beschäftigt hast, dann rate ich dir, überleg die folgenden Fragen als Einstieg in diesen wichtigen Schritt. Dieser Schritt hilft dir, mehr du selbst zu sein, dein Leben zu leben und viel Lebensfreude zu genießen. *(Es gibt noch andere Videos zu diesem Thema: „Kein innerer Antreiber! Hör auf zu MÜSSEN! Entmache die alten, inneren Stimmen“ und ein anderes heißt „Schuldgefühle auflösen! 1. Wer streitet da in dir? 2. Wer verzeiht?“)*

Meine 5 Tipps für heute sind:

Beobachte dich in den nächsten Tagen recht regelmäßig:

1. Wie oft tust DU etwas, weil DU dich darauf freust?
2. Wie oft tust du etwas, weil du das Gefühl hast, das muss jetzt erledigt werden, das muss jetzt gemacht werden?
3. Nutze den Rückblick am Abend und checke jeden Tag: Was habe ich heute deshalb gemacht, weil ich mich darauf gefreut habe?

4. Was habe ich ohne Freude, widerwillig, aus Pflichtgefühl... gemacht?
(Im Video „Abendmeditation: gut schlafen - den Tag friedvoll abschließen - erholt aufwachen “ findest du genau solche Fragen.)
5. Welche Antreiber, welches schlechte Gewissen ist dahinter versteckt?

Diese fünf Fragen reichen. Stelle zuerst keine weiteren Anforderungen an dich, sondern entdecke, wie das bei dir so läuft. Ich erinnere wieder einmal an den Spruch am Eingang zum Orakel in Delphi: **Erkenne dich selbst!**

Nutze und gönne dir diesen Schritt der Selbsterkenntnis.

Hier auf dem Kanal/auf der Homepage werde ich in der nächsten Zeit immer wieder Anregungen und Hilfen zur Fortsetzung dieser Entwicklung anbieten. Das führt dann immer mehr zur Heilung dieser seelischen Wunde und macht dein Leben viel erfüllter und erfreulicher.