

Gelassenheits-Gebet

Herr,
gib mir die Gelassenheit,
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann.
Den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann.
Und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.

Laß mich den Tag ganz ausleben im Bewußtsein seiner Zeit.
Laß mich einen Augenblick ganz genießen im Bewußtsein seiner Begrenzung.
Laß mich Not als einen Weg zum inneren Frieden akzeptieren können.
Laß mich – wie Jesus es auch tat – diese sündhafte Welt annehmen, wie sie ist, nicht wie ich sie gerne hätte.
Laß mich Dir vertrauen, daß Du alle Dinge richtig machen wirst, wenn ich mich Dir und Deinem Willen überlasse.
So kann ich wirklich glücklich werden in diesem Leben
und übergücklich mit Dir für immer im kommenden Leben.

Reinhold Niebuhr

Gesunde Persönlichkeiten werden

12 Schritte zum Leben

Warum gibt man die Schlechten Gewohnheiten nicht einfach auf?

Arbeiten bis zum Umfallen ...

Nicht nein sagen können, wo ein Nein Erleichterung brächte ...

Sich nicht abgrenzen können, und vor lauter Helfen darunter zugrunde gehen ...

Keine Hilfe annehmen können, obwohl einem alles über den Kopf wächst und dabei alleine bleiben ...

Viele schlechte Gewohnheiten geben uns Sicherheit und sind uns vertraut. Und wir wollen nicht davon lassen. Wir binden uns an etwas in der falschen Hoffnung, es könnte uns helfen. Und irgendwann wachen wir auf und erkennen: So kann es mit uns nicht mehr weitergehen.

Und selbst wenn wir die Bindungen wirklich loswerden wollen – es geht nicht. Wir schlagen uns dabei nur mit den Symptomen herum. In diesem Buch werden wir erkennen, daß alles eine tiefere Wurzel hat. Das Problem betrifft die gesamte Persönlichkeit.

Wenn wir uns in unserer Umgebung umschaun, sehen wir: Die meisten schlagen sich mit ähnlichen Problemen herum und finden es ganz normal oder aber verstecken es vor den anderen.

Wir wollen uns nun gemeinsam auf den Weg machen, um endlich wirklich zu leben.

Es geht in diesem Buch also um sehr persönliche Dinge, darum sind wir zu dem Entschluß gekommen, das persönliche *Du* zu verwenden.

Wir haben einige Verhaltensmuster und Gewohnheiten aufgelistet. Vielleicht findest Du Dich in dem einen oder anderen von ihnen wieder. Möchtest Du einen Selbsttest durchführen?

Mit Hilfe der 12 Schritte haben viele von uns in ihrem Leben eine dauerhafte Veränderung erfahren. Wir wollen gemeinsam aus diesem selbstzerstörerischen Verhalten ausbrechen: Endlich leben! Aber wie geschieht diese Veränderung? Die 12 Schritte sind ein Werkzeug, ein Hilfsmittel, um Veränderungsprozesse zu begleiten.

Test-Fragebogen

Die folgenden Fragen sollen Dir aufzeigen, an wen sich das 12-Schritte-Programm richtet.

Trifft vielleicht die eine oder andere Einstellung oder Verhaltensweise auf Dich zu?

Entdeckst Du Muster, die Du aus Deinem eigenen Leben kennst?

Wir stellen Dir hier 13 persönliche Fragen.

Bist Du bereit?

1. Wir haben ein niedriges Selbstbewußtsein.

Die Folge ist, daß wir uns selbst und andere unbarmherzig beurteilen. Oft versuchen wir dies durch Perfektsein, übertriebene Fürsorge oder durch kontrollierendes Verhalten zu überspielen. Eine Variante ist auch eine Haltung, in der wir andere verachten oder über sie klatschen und tratschen.

- Ich neige dazu über meine Familie und meinen Bekanntenkreis zu reden. Oft erzähle ich anderen all ihre Fehler und Mängel.
- Wenn ich alleine über mich nachdenke, tendiere ich dazu, mich zu kritisieren. Manchmal fühle ich mich dumm, unfähig, häßlich oder wertlos.
- Ich fühle mich nicht wichtig. Ich versuche anderen zu helfen und hoffe, daß sie mich dadurch bemerken.
- Ich tratsche und meckere über die, die es mich fühlen lassen wie machtlos ich bin.

Welche Verhaltensweisen hast Du entwickelt im Denken, Fühlen oder Handeln, um Dein niedriges Selbstwertgefühl zu kompensieren?

2. Wir neigen dazu, uns zu isolieren.

Wir fühlen uns unter Menschen allgemein unwohl, insbesondere aber in Gegenwart von Autoritätspersonen.

- Ich versuche gerne, bei der Arbeit unauffällig zu bleiben. Besonders mag ich es nicht, wenn mein Chef mich wahrnimmt.
- Ich fühle mich in den meisten Gesprächen unwohl, besonders wenn alle auf mich konzentriert sind.
- Wenn ich mit jemandem spreche, der eine Autoritätsperson ist, habe ich Probleme mich auszudrücken.
- Ich isoliere mich, weil das einfacher ist als mit anderen umgehen zu müssen.

Beschreibe Beispiele, wie Du Dich von anderen isoliert hast:

Welche Schwierigkeiten hast Du im Umgang mit Autoritätspersonen?

3. Wir suchen Anerkennung um jeden Preis.

Wir würden alles tun, um andere Menschen dazu zu bringen, uns zu mögen. Wir sind extrem treu. Im schlimmsten Fall halten wir sogar an einer Person fest, obwohl sie dabei ist, uns seelisch oder körperlich zu zerstören.

- Ich biete anderen an, ihnen einen Gefallen zu tun, oft sogar bevor sie mich bitten.
- Ich zerbreche mir darüber den Kopf, was andere gerade über mich denken oder sagen könnten. Wenn Leute bei meinem Eintreten aufhören zu reden, nehme ich an, daß sie über mich geredet haben.
- Obwohl ich meinen Chef nicht leiden mag, verhalte ich mich angepaßt, weil ich fürchte, sonst abgelehnt zu werden.
- Ich finde es schwer, zuzugeben, daß ich aus einer Familie stamme, in der alles durcheinanderging. Ich fühle mich schuldig, zuzugeben, daß meine Eltern weit davon entfernt waren, perfekte Eltern zu sein.

In welcher Weise suchst Du Anerkennung von Deiner Familie oder Deinen Freunden?

Gib ein Beispiel aus Deinem Leben, wo Du außergewöhnlich angepaßt warst, obwohl diese Anpassung objektiv gar nicht gerechtfertigt war:

4. Wir lassen uns schnell einschüchtern.

Aggressive Menschen schüchtern uns ein. Menschen, die uns persönlich kritisieren, verunsichern uns. Der Umgang mit solchen kritischen und ärgerlichen Menschen verursacht in uns Angstgefühle. Wir reagieren überempfindlich auf solche Menschen.

- Ich finde es fast unmöglich, eine Schimpfkanonade anhören zu müssen.
- Wenn jemand mit einer festen Meinung mit mir spricht, teile ich ihm fast nie meine wahren Gefühle mit. Statt dessen sage ich, was der andere wohl gerne hören würde.
- Ich gerate in Panik, wenn jemand einen Fehler oder ein Problem bei meiner Arbeit aufdeckt.

Welche ersten Erinnerungen hast Du im Blick auf Situationen und Menschen, die Dich eingeschüchtert haben (weil sie z.B. wütend waren)?

Wie reagierst Du normalerweise auf persönliche Kritik?

5. Wir wählen Beziehungen zu eher emotional instabilen Menschen.

Oft haben wir eher instabile Menschen um uns, z.B. Menschen, die selbst mit Suchtproblemen zu tun haben. Wir sind weniger angezogen von psychisch gesunden, liebevollen und ausgeglichenen Menschen, die stark wirken und Selbstvertrauen haben.

- Ich bin in einer Beziehung mit jemandem, der sich um nichts kümmert. Ich spüre, daß meine Probleme ihn nicht interessieren.
- Das Leben ist immer eine große Krise. Ich frage mich wie es wohl wäre, ein ganz normales Leben zu führen.
- Andere und nicht ich selbst scheinen den Tagesablauf meines Lebens zu bestimmen.
- Manchmal habe ich das Gefühl, daß ich es verdiene, wenn ich der Versuchung nachgebe, besonders nachdem ich gelitten und sehr viel für andere getan habe.

Beschreibe Deine Beziehungen zu süchtigen, bzw. zwanghaften Persönlichkeitstypen (Alkoholiker, Arbeitssüchtige, Spieler, Raucher, Übergewichtige, religiöse Fanatiker, Menschen, die keine Grenze kennen):

Beschreibe die Beziehungen zu solchen Menschen, von denen Du aufgebaut wirst:

6. Wir erleben uns eher als Opfer, denn als Täter.

Wir erleben uns häufig abhängig von Situationen, müssen re-agieren. Vieles scheint wie ein Schicksal über uns zu kommen. Wir haben eher Beziehungen zu anderen „Unfreien“ in unseren Liebes- und Freundschaftsbeziehungen. Wir vermischen Liebe mit Mitleid und neigen dazu, Menschen zu mögen, die wir bemitleiden und retten können.

Wir verwechseln Liebe mit Mitleid.

- Ich scheine immer wieder das kleinste Stück vom Kuchen zu erwischen. Mein Lebensmotto heißt: „Keine gute Tat bleibt ungesüht.“

-
- Ich fühle mich immer gut, wenn ich etwas für andere tue. Jedoch habe ich aus Erfahrung gelernt, daß Menschen das nicht schätzen.
 - Meine Freunde sagen über mich, daß ich ein guter Zuhörer bin, aber ich nehme immer wieder wahr, daß sie das Interesse verlieren, wenn ich ihnen etwas von mir erzählen will.
 - Ich verbringe viel Zeit damit, die Probleme anderer festzuhalten.

Beschreibe in einem Beispiel, wie Du von jemandem „benutzt“ wurdest in einer Situation oder in einer Beziehung:

Liste Dinge auf, die Du für andere tust, durch die deutlich wird, wie Du versuchst, sie zu retten:

7. Wir sind entweder übertrieben verantwortlich oder sehr unverantwortlich.

Das kann sich darin zeigen, daß wir ständig versuchen, die Probleme anderer Leute zu lösen oder daß wir selbstverständlich von anderen erwarten, daß sie für uns verantwortlich zu sein haben. Dadurch verlieren wir den Blick für uns selbst und die Verantwortung für unser eigenes Leben.

- Ich werde in der Regel zu Hilfe geholt, wenn Familienmitglieder ein Problem haben.
- Niemand auf meiner Arbeitsstelle oder in meiner Kirchengemeinde kümmert sich so um die Dinge oder arbeitet so hart wie ich es tue.
- Wenn Sachen zu Hause oder bei der Arbeit schief laufen, habe ich das Gefühl, daß ich irgendetwas falsch gemacht habe.

Oder:

- Andere verstehen einfach nicht, wie krank ich bin, und erwarten von mir viel zu viel.
- Ich warte gerade auf die Gelegenheit, wieder ins volle Leben hineingenommen zu werden.
- Ich warte darauf, daß Gott endlich positive Veränderungen in meinem Leben in Gang bringt.

Beschreibe solche Gebiete Deines Lebens, in denen Du Dich überverantwortlich oder besonders unverantwortlich fühlst:

8. Wir fühlen uns schuldig, wenn wir für uns selbst „aufstehen“.

Wir meinen, das sei übertriebene Selbstbezogenheit und Selbstmitleid („Hab dich nicht so!“), wenn wir für uns selbst sprechen sollen. Lieber tun wir das für andere, statt für uns selbst zu sorgen und Verantwortung zu übernehmen.

- Wenn ich für meine eigenen Anliegen aktiv werde, fühle ich mich schuldig und vielleicht sogar etwas im Unrecht.
- Wenn ich mich bei einem Freund sicher fühle, erzähle ich ihm all meinen Groll über die gemeinen Menschen in meinem Leben.
- Ich fühle mich krank, wenn man mir sagt, daß bestimmte Leute mich sehen oder mit mir reden wollen.
- Ich speichere in mir großen Ärger auf, anstatt ihn angemessen auszudrücken. Manchmal heule ich, schlage Türen zu oder zerbreche Dinge, wenn niemand in der Nähe ist.

Beschreibe Situationen aus der letzten Zeit, in denen Du Angst hattest, Deine Wünsche oder Gefühle zu äußern und in denen Du Dich statt dessen um andere gekümmert hast.

9. Wir verleugnen unsere Gefühle und Erinnerungen aus unserer Kindheit.

Indem wir unsere Gefühle verneinen, negative Gefühle herunterspielen oder sie unterdrücken, sind wir unfähig, unsere Gefühle beim Namen zu nennen. Wir können Gefühle meist auch nicht ausdrücken und merken nicht einmal, wie unser Leben darunter leidet und wir uns zerstören.

- Es gibt Abschnitte in meiner Kindheit, an die ich mich einfach nicht erinnern kann.
- Manchmal reagiere ich mit überwältigender Panik, Angst oder Furcht in bestimmten Situationen und habe keinen blassen Schimmer, warum eigentlich.
- Ich kann mich sehr schwer richtig an Dingen begeistern. Manchmal sind andere verstimmt, wenn ich ihre Begeisterung nicht teilen kann.
- Wenn ich anfangs, zu sehr Furcht oder Angst zu empfinden, oder wenn ich den Richter in mir urteilen höre, suche ich nach irgendetwas, was mich befreit oder den Schmerz abtötet.

Wie drückst Du Deine Gefühle aus, und wie gibst Du sie zu, wenn in Deiner Arbeit oder in einer Beziehung Dich irgendetwas aufregt?

10. Wir sind unfrei und haben viele ungesunde Abhängigkeiten.

Wir leben ständiger Angst, abgelehnt oder verlassen zu werden. Darum sind wir eher geneigt, in Berufen oder Beziehungen zu bleiben, obwohl sie schädlich oder nachteilig für uns sind. Unsere Furcht hindert uns auf der einen Seite, schmerzvolle Beziehungen aufzugeben und hemmt uns auf der anderen Seite, gesunde und lohnende Beziehungen einzugehen.

- Wenn jemand, der mir nahe steht, ruhig oder gefühlsmäßig abwesend ist, gerate ich in Panik und fürchte das Schlimmste.
- Wenn meine Vorgesetzten anscheinend meine Arbeit nicht anerkennen, nehme ich an, daß sie ungehalten sind und kurz davor stehen, mich zu entlassen.
- Wenn ich mit einem Freund uneins bin, fürchte ich später, daß ich die Beziehung unwiederbringlich zerstört habe. Manchmal rufe ich sogar mehrmals an, um Dinge wieder gerade zu biegen oder mich zu entschuldigen.
- Ich verbringe viel Zeit mit Tagträumen darüber wie schön es wäre, einen anderen Beruf, einen anderen Ehepartner, Freund usw. zu haben.

In welcher Deiner augenblicklichen Beziehungen fürchtest Du Abweisung oder verlassen zu werden?

Wie gehst Du mit solchen oder ähnlichen Ängsten um?

11. Wir haben Schwierigkeiten mit engeren Beziehungen.

Wir sind unsicher und haben kein oder nur mangelndes Vertrauen zu anderen. Wir wissen nicht, welche Gefühle und Bedürfnisse gerechtfertigt sind. Uns sind deshalb unsere Grenzen nicht klar. Das hat zur Folge, daß wir uns in die Nöte und das Gefühlschaos des anderen einmischen und selbst verstricken.

- Wenn jemand, der mir nahesteht, ärgerlich ist, fühle ich mich sofort bedrückt, sogar wenn sein Ärger sich gegen eine andere Person oder äußere Umstände richtet.
- Ich kann zwar Sex mit meinem Partner haben, aber manchmal finde ich es schwierig, ihm wirklich innerlich nahe zu sein.
- Oft kritisiere ich mein Outfit (und wenn es nur mir selbst gegenüber ist) oder zweifle an meiner Attraktivität.
- Ich versuche die Stimmungen meines Partners dadurch zu beeinflussen, indem ich ihm einige angenehme Aktivitäten vorschlage.

Wo bist Du ständig mit den Problemen und schlechten Gefühlen anderer beschäftigt und willst sie auflösen?

12. Wir haben es schwer, Projekte von Anfang bis Ende durchzuziehen.

Wir fangen viele Dinge an, ohne darüber nachzudenken, ob wir sie wohl zu Ende bringen können und geben ziemlich genervt schon nach den ersten Schwierigkeiten wieder auf.

- Ich beende die meisten Projekte erst in der letzten Minute.
- Mein Schreibtisch ist voller großartiger Projekte, von denen ich einmal begeistert war, die ich jedoch nie angepackt habe.
- Ich habe mindestens einen Raum (oder mehr) in meiner Wohnung, von dem ich hoffe, daß nie ein Fremder ihn zu Gesicht bekommt.
- Ich fühle mich etwas schuldig, wenn ich an all die Zeit und den Aufwand denke, den ich an unausgegorene Ideen verschleudert habe.

Wenn ich eine Motivationsschwäche habe, habe ich folgende Gefühle ...

Welches letzte Projekt, welche Aufgabe hast Du nicht zu Ende geführt?

13. Unser tiefstes Bedürfnis ist es, Kontrolle zu haben.

Wir reagieren übertrieben bei Veränderungen, über die wir keine Kontrolle haben. Wir reagieren mit Leugnung oder Isolation, wenn wir unangenehmen Dingen ausweichen wollen. Wir verstricken uns oft in falsche Schuldgefühle, was uns oft deprimiert und hilflos werden läßt.

- Ich möchte immer wissen, was mein Partner oder die Kinder gerade machen. Ich untersuche sogar ihre Privatsachen ...

-
- Wenn andere für mich arbeiten, finde ich es schwierig, wenn sie ihrer eigene Kreativität freien Raum geben. Ich möchte lieber, daß die Dinge so laufen, wie ich es geplant habe.
 - Wenn wichtige Dinge jenseits meiner Kontrolle geschehen, gerate ich in Panik und lebe meine Frustration an anderen aus. Oder ich ergreife die Kontrolle durch einen immensen Aufwand an Aktivitäten.
 - Ich finde es sehr schwer, auszuspannen oder zu schlafen. Andere sage über mich, daß ich immer unter „Hochspannung“ lebe.

Beschreibe die Symptome, die bei Dir vorherrschen:

Solche und ähnliche Verhaltensmuster haben viele Menschen, mit denen Du täglich zusammen bist. Vielleicht ist es Dir bisher nur noch nicht aufgefallen. Du bist also nicht allein mit diesen Problemen.

Vielleicht hast Du fast schon die Hoffnung aufgegeben und meinst, es könnte sich nie etwas ändern in Deinem Leben. Keine Angst, Deine Lage ist nicht hoffnungslos. Zwar bist Du hilflos in den Fallen dieser Verhaltensmuster und findest keinen Ausgang aus dem Labyrinth. Das ist auch nicht einfach. Aber mit Hilfe der 12 Schritte, die wir miteinander gehen wollen, wirst Du langsam aus den Verwicklungen Deines Lebens herausfinden.

Es lohnt sich. Viele haben es vor Dir auch geschafft. Und vor allem: Hab Geduld mit Dir! Denn was Du in vielen Jahren antrainiert hast, kannst Du unmöglich von heute auf morgen ändern. Auch wenn Du es Dir noch so sehr wünschst. Es braucht Zeit.