

ELTERN-KIND- BEZIEHUNGEN

heilen

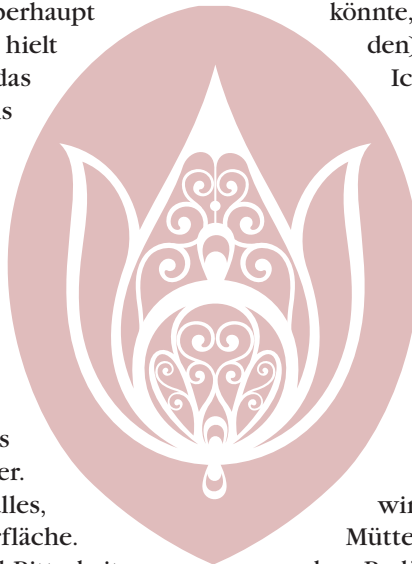


Warum es nicht hilfreich ist, deinen Eltern zu verzeihen, wenn sie dich nicht geliebt haben – siebenundfünfzig Jahre, nachdem seine Mutter ihn ungewollt zur Welt brachte, reflektiert Robert Henderson den Heilungsprozess einer „kaputten“ Eltern-Kind-Bindung

TEXT ● ROBERT HENDERSON
ÜBERSETZUNG ● NINA HAIKEN

Ich kam ungewollt zur Welt. Meine Mutter unternahm einen Selbstmordversuch, während sie mit mir schwanger war, und als ich geboren wurde, gab sie mich bei Verwandten ab, die sich um mich kümmerten. Als ich schließlich wieder an mein Elternhaus übergeben wurde, fand ich einen Ort vor, an dem niemand wirklich sein wollte, und an dem sich niemand an das erinnern wollte, was geschehen war. Es war ein Ort ohne Liebe. Da ich im Verlauf meiner späteren Kindheit jedoch die Erinnerung daran vergaß und meine Eltern nie darüber redeten, wuchs ich in der Annahme auf, ich sei ein ganz normales Kind. Erst als ich nach meiner Schulzeit damit begann, mich mit Frauen zu treffen und mich weiter zu sozialisieren, fielen mir gewisse kleine Dinge auf. Ich hatte niemals das Gefühl, dazuzugehören. Ich gehörte keiner Clique an und war nie in Gruppen integriert. In Beziehungen fand ich nie Liebe. Ich war meistens der Unterlegene und fühlte mich wie die zweite Wahl. Und selbst wenn ich das Glück hatte, eine gute Frau zu finden, funktionierte es nicht. Sie liebte mich dann stets mehr als ich sie, wenn ich überhaupt in der Lage war, sie zu lieben. All das hielt ich dennoch für normal – für etwas, das zum Erwachsenwerden dazugehört. Als ich jedoch in meinen Dreißigern war, gehörte ich noch immer zu keinem Freundeskreis, war unfähig, Liebe zu finden, und wusste nicht, was ich im Leben erreichen wollte.

Erst als ich mit achtunddreißig Jahren begann, einen spirituellen Heiler zu konsultieren, der mir dabei half, zu verstehen, warum meine Beziehungen nicht hielten, lenkte der Heilungsprozess meine Aufmerksamkeit auf meine Mutter. In diesem Zuge kam meine Wut über alles, was sie mir angetan hatte, an die Oberfläche. Unmengen an Schuldzuweisungen und Bitterkeit tauchten auf, wenngleich ich in diesem Stadium noch nicht wusste, was genau die Ursache all dessen war. Es kostete mich einen zwölf Jahre andauernden inneren Prozess, diese Wut zu verarbeiten und allmählich zu erkennen, dass im Leben meiner Mutter Dinge geschehen waren, über die ich nichts wusste, und sie deshalb nicht in dem Maße für ihr Handeln verantwortlich war, wie ich bislang angenommen hatte. Erst dann – ich war fünfzig geworden – wurden mir Details über meine frühe Kindheit mit meiner Mutter offenbart: der Selbstmordversuch, die Vernachlässigung und die Jahre, in denen sie mich von sich gewiesen hatte, was ich – eigentlich kaum zu glauben – zuvor so nicht wahrgenommen hatte. Insgesamt dauerte es sechzehn Jahre, die Verbindung zwischen meiner Mutter und mir zu heilen, und dieser Prozess dauert auch heute noch an. Dass ich diese Geschichte mit dir teile, zielt nicht auf Sympathiebekundungen ab, sondern sie soll lediglich verdeutlichen, dass das, was ich nun sagen werde, aus einem tiefen Verständnis erwächst, das auf eigener Erfahrung beruht.



DIE ERWARTUNGSHALTUNG HINTERFRAGEN

Es beginnt mit einer Erinnerung, die mir kürzlich wieder in den Sinn kam. Ich war zwölf und stieß ein Mädchen weg, das nicht davon ablassen wollte, mich beim Fußballspielen mit den anderen Jungen zu stören. Ich hatte sie bereits zweimal darum gebeten, damit aufzuhören, aber sie kam immer wieder und unterbrach mein Spiel. Beim dritten Mal stieß ich sie harsch weg. Als ich nun, fünfundvierzig Jahre später, über diese Erinnerung nachdachte, fragte ich mich, warum ich das getan hatte. Die Antwort, die ich fand, drehte sich darum, dass ich sie nicht von dem abhalten konnte, was sie tat. Ich hatte sie gebeten, aufzuhören, aber darauf reagierte sie nicht, und somit wusste ich nicht, was ich tun konnte. Und so bestrafte ich ein Mädchen dafür, dass sie nicht tat, was ich wollte. Diese Erkenntnis lenkte meine Gedanken sofort auf meine Mutter, denn auch sie konnte ich nicht von ihrem Tun abhalten – nämlich davon, mich lieblos zu behandeln. Unfähig, sie davon abzuhalten, hatte ich – als Kleinkind von nicht einmal zwei Jahren – keine Ahnung, was ich tun könnte, abgesehen von (später im Leben erfolgenden) Schuldzuweisungen und Abstrafungen.

Ich hatte fünfundvierzig Jahre gebraucht, um den Zusammenhang zwischen den Erfahrungen mit meiner Mutter und dieser Erinnerung an das Mädchen, die mich nie losgelassen hatte, zu erkennen. Interessanterweise triggerte die erneute Erinnerung an meine Mutter, die mich nicht liebte, keine neue Wut und keine neuen Verurteilungen. Diesen Teil meiner Heilung hatte ich bereits abgeschlossen. Stattdessen wurde dadurch die folgende spontane Erkenntnis ausgelöst: Wenn wir geboren werden, kommen wir in der Erwartung zur Welt, von unseren Müttern geliebt zu werden. Wir werden mit dem Bedürfnis geboren, geliebt zu werden, denn seit Anbeginn der Zeit haben Mütter ihre Kinder so sehr geliebt, dass es ein Verhaltensmuster geworden ist und dass es eine darin gründende Erwartung gibt, die tief in die menschliche Psyche imprägniert wurde.

Wenn man in dieser festen Erwartung geboren wird, dann jedoch nicht geliebt wird, erzeugt das große Verwirrung. Und weil der Mensch, der dich doch lieben sollte, es nicht getan hat, bleibst du mit vielen Fragen zurück: „Was muss ich tun, um geliebt zu werden, und bei wem kann ich Liebe finden?“ Noch tiefergehend sind die Glaubenssätze, die daraus entstehen: „Niemand liebt mich, ich bin nicht liebenswert. Ich weiß nicht, wie man liebt oder geliebt wird. Ich habe kein Vertrauen in Bezug auf Liebe, sondern ich fürchte mich davor.“ Allerdings steht in keinem spirituellen Buch der Menschheit geschrieben, dass eine Mutter ihr Kind lieben muss. Nirgendwo. Sinnvoller wäre auch, wenn irgendwo stehen würde: „Sofern es ihr möglich ist und sie dazu in der Lage ist, liebt eine Mutter ihr Kind.“ Die Wurzel all der Enttäuschung liegt darin,

BE YOGA

AUSBILDUNG WORKSHOPS

BE UNIQUE
BE UNIT

Yogalehrer Ausbildung
nimmt Dir Zeit für Dich

UNIT Yoga
Aus- & Weiterbildung



www.unit-ausbildung.de



Yogalehrer Ausbildung

200h Yogalehrer AYA / 100h Ausbildung

Leipzig Start 21. Feb - 23. Feb 2020
Seligenstadt Start 28. Feb - 01. Mrz 2020
Saarlouis Start 28. Feb - 01. Mrz 2020
Sylt Start 01. Mrz - 06. Mrz 2020
Wiesbaden Start 24. Apr - 26. Apr 2020
Hamburg Start 08. Mai - 10. Mai 2020
Norderney Start 27. Sep - 02. Okt 2020

300h Plus Aufbau Ausbildung AYA

Wiesbaden Quereinstieg 19. Mrz - 22. Mrz 2020
Hamburg Quereinstieg 28. Feb - 01. Mrz 2020

250h Yogatherapie Module Ausbildung

Wiesbaden Fuß/Knie/Hüfte 17. Feb - 21. Feb 2020
Hamburg Der Oberkörper 09. Mrz - 13. Mrz 2020

Yoga Weiterbildung

Pre- & Postnatal Yogalehrer

Wiesbaden 25. Feb - 02. Mrz 2020
Wiesbaden 03. Apr - 05. Apr 2020

Yogalehrer 50plus (Yoga auf dem Stuhl)

Hamburg 23. Mrz - 27. Mrz 2020

Atemtherapie

Wiesbaden 18. Apr - 21. Apr 2020

Regenerierender Yoga (Yin & Faszien Yoga)

Hamburg 27. Apr - 01. Mai 2020

Yogatherapie Assists

Wiesbaden 07. Mai - 10. Mai 2020

Creative Sequencing

Wiesbaden 29. Jun - 02. Jul 2020

Special Guests

Ron Steiner MTCs

Wiesbaden „Schulter“ 28. Mrz - 29. Mrz 2020

Bryan Kest Power Yoga & LSD

Wiesbaden 26. Mai & 27. Mai 2020

Online-Workshops unter
www.unit-yoga-online.de



Jetzt auch
Workshops
Online für zu
Hause

dass man von einem Elternteil nicht geliebt wurde. Aber wer hat eigentlich gesagt, dass wir diese Liebe bekommen sollten? Und wer hat uns gesagt, dass wir Liebe *brauchen*? Warum werden wir in einen Zustand hineingeboren, in dem wir liebesbedürftig sind? In Erweiterung dessen: Warum haben wir unseren Eltern etwas zu verzeihen, wenn sie uns nicht geliebt haben? Wer sagt, dass sie dies hätten tun müssen? Das ist lediglich unsere eigene Erwartung. Deshalb ist es eigentlich eine Erwartungshaltung, in der die Wurzel für die ganze Problematik liegt, denn wenn wir diese Erwartung nicht hätten, gäbe es all die Verwirrung, den Schmerz, die Enttäuschung und die daraus resultierenden negativen Glaubenssätze gar nicht.

Vergebung beruht auf dem Urteil, dass jemand etwas Falsches getan hat – in diesem Fall unsere Eltern, indem sie uns nicht liebten. Wenn sie damit jedoch nichts Falsches getan haben, dann gibt es auch keinen Grund, ihnen zu verzeihen. Vielmehr ist es sogar falsch, ihn zu verzeihen, denn damit unterstellen wir ihnen, dass sie einen Fehler gemacht haben. Vielleicht entsteht dadurch ein tiefes, schmerzhaftes Schuldgefühl. Denk darüber nach, wie befreiend es für Eltern sein muss, sich nicht schuldig dafür fühlen zu müssen, dass sie ihr Kind nicht geliebt haben, insbesondere wenn sie sich das eigentlich gewünscht oder es versucht haben, aus tiefschürfenden persönlichen Gründen jedoch nicht dazu in der Lage waren. „Aber alle anderen tun es doch!“, war noch nie eine gute Antwort.

WIE KANN MAN MIT DEM ERLEBTEN SCHMERZ UMGEHEN?

Was kann man also tun, wenn man von den Eltern oder einem Elternteil nicht geliebt wurde? Im Folgenden stelle ich Affirmationen vor, die du verwenden kannst, um dich von dem Schmerz zu lösen, den dies mit sich gebracht hat. Zwei davon haben die Form von Frage und Antwort: Du stellst dir selbst eine Frage und erhältst die Antwort aus deinem Inneren (wobei es unter Umständen hilfreich sein

kann, wenn jemand anders sie dir sagt). Das Ziel ist, dich zu ermächtigen, indem die Macht von der Person weggenommen wird, die dich nicht geliebt hat. Für gewöhnlich würde ich diese Fragen und Antworten für die späteren Stadien im Heilungsprozess empfehlen, wenn du die Stadien von Wut und Schuldzuweisung bereits hinter dir gelassen hast. Am Anfang dieser Reise sind sie nicht so einfach, aber du kannst sie auch dann ausprobieren und sehen, ob sie dir helfen.

FRAGE:

Ich habe von meinen Eltern erwartet, dass sie mich lieben, aber das taten sie nicht. Was soll ich tun?

ANTWORT:

Du tust gar nichts.

Du erkennst nur (dass es lediglich eine Erwartung war).

Ändere deine Erwartung.

Befrei dich von Erwartungen.

(denn die Erwartung ist das eigentliche Problem, nicht die Tatsache, dass deine Eltern dich nicht geliebt haben).

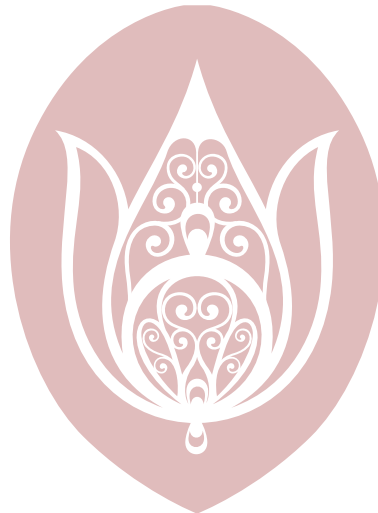
Sobald du damit beginnst, änderst du die Machtdynamik in der Beziehung zwischen dir und deinen Eltern oder dem betreffenden Elternteil. Es geht nicht mehr um sie und dich. Jetzt geht es ausschließlich um dich. So holst du dir deine Macht zurück, anstatt sie einer Person zu überlassen, die dich nicht liebt. Damit endet auch deine Opferrolle, denn wenn du dir die Kontrolle über eine Situation zurückholst, bist du darin kein Opfer mehr.

Außerdem lenkt diese Affirmation oder Übung den Fokus weg vom Mangel an Liebe hin zur Erwartungshaltung. Statt deine Gedanken darauf zu richten, keine Liebe zu bekommen, lenkst du sie auf die Erwartung. Dadurch wird die negative Einstellung zur Liebe verändert, und die Selbsterfleischung, die daraus resultiert, sich ungeliebt zu fühlen und sich als nicht liebenswert zu empfinden, kann aufhören. Das nimmt der Liebe ihre Gefahr, und du kannst damit aufhören, den Teil in dir zu bekämpfen, der mit

Was kann man also tun, wenn man von den Eltern oder einem Elternteil nicht geliebt wurde? Im Folgenden stelle ich Affirmationen vor, die du verwenden kannst, um dich von dem Schmerz zu lösen, den dies mit sich gebracht hat.

Liebe zu tun hat – dein Herz und alles, was darin wohnt, inklusive deiner Liebe zu dir selbst und zu anderen. Du befreist dich dadurch vom Schmerz.

Nun zur Affirmation „Keine Erwartung“. Verwende diese Affirmation, um dich von all den schädlichen Verstrickungen in Form von Wut, Schuldzuweisungen und Verurteilung zu lösen, die dich an jene Phase deines Lebens binden, in der du die Erfahrung gemacht hast, nicht geliebt zu werden. Erwartungen verdecken nur deine eigene Macht und dein wahres Selbst, indem sie den Machtschwerpunkt weg von dir und hin zu jemand anderem verlagern, der dir etwas geben soll – etwas, das du in Wahrheit längst hast, wie z.B. Liebe. Anstatt also von anderen Menschen zu erwarten, dir Liebe zu geben, gibst du sie dir nun selbst – oder, um genauer zu sein: Du findest sie in dir selbst, denn sie ist bereits da. Sie ist lediglich von den nach außen gerichteten Erwartungen überlagert worden.



FRAGE:

Was kann ich tun, um die Quelle zu sein, anstatt der Mangel?

ANTWORT:

Glaub daran.
Es geht um Glauben.
Glaub es, und du bist es.
Glaub daran, dass du Liebe bist, und du bist Liebe.
Es dreht sich ganz und gar um den Glauben daran.
Glaub es einfach, und alles ergibt sich von selbst.

UND ZULETZT DER SELBSTERMÄCHTIGUNGSSATZ:

Ich bin Liebe.

Damit beginnst du, dich selbst zu heilen – ohne auf den Elternteil zu schauen, der dich nicht geliebt hat.

Und vergiss nicht: Dass jemand dich nicht geliebt hat (auch wenn es deine Eltern waren – hier kommt wieder die Erwartung zum Tragen), ändert nichts an deiner eigenen Liebe. ●



Robert Henderson ist Autor sowie Thai-Massage-Lehrer und -Therapeut. Sein Spezialgebiet ist die Energiearbeit, bei der es um das Befreien von emotionalem Schmerz

aus dem Körper und das Wiederausrichten von Körper und Seele auf ihr wahres Ziel geht. Sein Buch *Emotion and Healing in the Energy Body* stellt eine detaillierte Untersuchung der Verbindung zwischen feinstofflicher Energie und dem physischen Körper dar. Robert arbeitet seit zehn Jahren mit der Yoga-Community und hilft Übenden, durch Blockaden und Widerstände zu gehen und ihre Praxis zu vertiefen. Er lebt in Wien, gibt jedoch Workshops in ganz Österreich und in Deutschland. Informationen zu den nächsten Workshops in deiner Nähe kannst du seiner Website entnehmen.

www.roberthenderson.info