

Ilona Steinert

# *Tu es für dich*

**Aussöhnung öffnet dich  
für neue, positive Lebenserfahrungen**

# Dein schneller Einstieg

Hast du als Kind auch so gerne mit den Farben im Tuschkasten geschmiert?

Weißt du noch was passierte, als du schwarze und weiße Farbe vermischt hast - Es entstand graue Farbe. Wenn du dann noch etwas Rot, Grün, Blau und Gelb dazugabst, dann bekamst du ein komisches graubraunes Schlammgemisch.

**Ähnlich wie in deinem alten Tuschkasten sieht es bei vielen von uns in unserem Inneren aus.**

Seit frühester Kindheit sammeln wir tagtäglich unzählige Eindrücke, Gefühle, Erfahrungen verschiedenster Art - schöne und weniger schöne. Wir können uns dessen gar nicht erwehren. Alles wird gespeichert, ob wir wollen oder nicht.

Das was wir am liebsten ganz schnell vergessen möchten, die unangenehmen, schrecklichen Dinge, die uns passieren, landen genauso in unserem inneren Tuschkasten wie das Hochgefühl über das bestandene Abitur, der Stolz über das erste Auto, das unbeschreibliche Gefühl der ersten Liebe oder den neuen Arbeitsplatz.

Und wie sich im Tuschkasten die Farben zu einem unschönen Schlamm, vermischen sich in uns die schönsten mit den schlimmsten Erinnerungen zu einem undefinierbaren ICH.

**Das Graubraun-Schlammgemisch unseres Lebens macht es uns oft richtig schwer mit uns selbst, anderen Menschen oder Schicksalsschlägen umzugehen.**

Hinzu kommt dann noch die eigenartige Tatsache, dass sich negative Erinnerungen stärker einprägen, länger anhalten und schneller abrufbar sind. So kann es dir mit der Zeit vorkommen, als wärest du dein ganzes Leben in eine falsche Richtung gelaufen oder du und das Erreichte sind gar wertlos.

Nur ganz wenige Menschen leben ihr Leben in Dankbarkeit, sind also wirklich glücklich. Obwohl wir jeden Tag viele Geschenke erhalten lassen wir es zu, dass die wenigen Augenblicke in denen wir aufrichtige Dankbarkeit spüren, meist von Beschwerden, Enttäuschungen, Sorge und Frustration überschattet werden.

**Anscheinend können wir erst dann etwas wirklich schätzen, wenn es nicht mehr da ist oder wir es nicht mehr erreichen können. Ist die Gelegenheit verpasst, dankbar zu sein, haben wir schon wieder einen Grund, enttäuscht zu sein.**

Darüber hinaus neigen wir dazu, uns auf das zu konzentrieren was wir uns wünschen und leiden schrecklich wenn wir es nicht bekommen. Was wir tatsächlich erhalten, übersehen wir geflissentlich. Da gilt es also genauer hinzuschauen. Tausend Kleinigkeiten gibt es täglich für die wir dankbar sein könnten, würden wir nur lernen sie als dankenswürdige Dinge zu erkennen. Stattdessen finden wir in allen Lebensbereichen immer wieder Gründe, nicht dankbar sein zu müssen. Ich bin viele Jahre meines Lebens regelmäßig mit der Bundesbahn zwischen Nord- und Süddeutschland hin und her gefahren. Während ich in den ersten Jahren die Zeit genoss und ein geliebtes Buch las, ärgerte ich mich später grün und blau über die überfüllten Waggons, die zugigen Bahnhöfe und die Verspätungen.

Manche Menschen scheinen sogar süchtig nach Ärger, Zorn und Verbitterung zu sein. Sie verderben sich den Tag, indem sie die Aufmerksamkeit auf Dinge lenken, die nicht so sind wie sie es sich wünschen.

**Große Hindernisse dafür, dass Dankbarkeit in uns aufkommt, sind das Gefühl ungerecht behandelt worden zu sein, aber auch das Gefühl nicht gut genug zu sein, es niemandem recht machen zu können.**

Häufig haben diese Gefühle ihren Ursprung in der Kindheit und ebenso häufig bestimmten sie unsere spätere Unversöhnlichkeit. Dabei berücksichtigen wir später nicht mehr wie anders sich ein Kind an eine Situation erinnert als ein Erwachsener. Dass ein Kind den gesamten Rahmen einer Situation nicht wissen, kennen und beurteilen kann.

**Dazu ein Beispiel aus meiner Praxis:**

Eine Klientin hatte Probleme mit ihrem 14-jährigen Sohn, weil er seine Wäsche in der ganzen Wohnung herumliegen ließ. Ich machte ihm klar, dass ein Junge in seinem Alter durchaus in der Lage sei, seine Wäsche selbst zu waschen.

Wir handelten gemeinsam einen schriftlichen Vertrag aus mit einem Paragraphen, der dieser Tatsache Rechnung trug. So weit alles gut.

Jahre später traf ich meine Klientin zufällig in einem Cafe und fragte sie, wie es ihrem Sohn denn so ginge. Sie erzählte mir, dass er in einem Streit behauptet hätte, dass er schon mit zwölf Jahren seine Wäsche selber waschen musste und überhaupt hätte sie schon lange vorher nichts mehr für ihn getan.

Diese für ihn feststehende Tatsache hatte ihm das Gefühl gegeben, von keinem geliebt und völlig allein dazustehen - was ihm wiederum als Grund für manche Schwierigkeiten diente, mit denen er sich und anderen das Leben schwer machte.

### **Wäre das nicht heftiger Tobak, wenn uns das mit einigen unserer eigenen Unversöhnlichkeiten ähnlich gehen würde?**

Ich behaupte mal, dass jeder von uns seine eigene Sichtweise der Dinge hat. Bestehen wir auf unserem Standpunkt, nehmen wir uns die Möglichkeit der Aussöhnung mit echten oder vermeintlichen Verletzungen. Vielleicht denkst du jetzt: *„So ein Unsinn, wieso soll ich über meine Unversöhnlichkeiten nachdenken, wo es doch ganz eindeutig ist, was ich von meinen Kindern, meinem Partner, meinen Eltern usw. erdulden musste?“*

Du hast absolut recht - aus deiner Sicht. Jedoch: Was andere tun oder nicht tun, sagen oder nicht sagen, fällt unter deren Verantwortung. Es hilft auch nichts, auf dein Recht zu pochen, denn jeder andere, mit dem du zu tun hast, fühlt sich ebenfalls - aus seiner Sicht - im Recht.

### **Jede Sichtweise ist einseitig und subjektiv, also gefärbt von Stimmungen, Wünschen und Erwartungen, und bringt dich nicht weiter.**

Stattdessen bleiben wir gefangen in unseren Irrtümern und subjektiven Bewertungen - was auch der Grund dafür ist, warum manche Menschen immer wieder auf den gleichen, letztlich unpassenden Typ Partner treffen, ein sich ähnelndes Schlamassel an all ihren Arbeitsstellen ereignet und sie nicht so richtig glücklich werden können.

**Erst wenn wir uns solche Geschehnisse mit der Bereitschaft zur Aussöhnung ansehen, kann diese eintreten und unsere Beziehungen und uns selbst heilen.**

## **Wie kann ich jemanden dazu bringen der Aussöhnung zuzustimmen?**

Die Antwort lautet ganz einfach: Überhaupt nicht. Eine Klientin sagte mir einmal: „*Mein choleraischer Vater, der mich so gedemütigt hat, der sollte herkommen und sich bei dir in Aussöhnung üben!*“ Ein solcher Wunsch ist verständlich, wenn du dich häufig über jemanden ärgerst. Aber er ist eben nur ein unerfüllbarer Wunsch.

**Wir können niemanden zwingen, etwas zu tun nur weil wir es wollen. Wir können niemanden dazu bringen sich zu ändern, weil wir ein Problem mit ihm oder ihr haben.**

Wir können nicht einmal erwarten, dass sich jemand ändert, schon gar nicht, wenn derjenige das in unserem Interesse tun soll. Wir können nur an uns selbst arbeiten. Sicher wäre es schön, wenn viele Menschen den Weg der Aussöhnung für sich entdecken könnten. Aber es bedarf einer inneren Bereitschaft und die ist nicht in jedem vorhanden.

Ich hatte schon Geschwister und auch Expartner in meiner Praxis, die gemeinsam dazu bereit waren und das waren wunderschöne, bewegende Momente. Expartner, die sich für das Erlebte danken können und sich dann gegenseitig für eine neue Liebe frei geben. Die Schwester, die plötzlich fühlen kann, wie schwer es der Bruder im engen Verbund mit der Mutter hatte, um die vermeintliche Nähe er von seiner Schwester immer beneidet wurde. Das sind Momente die plötzlich für vieles entschädigen und das Leben leichter machen.

**Dennoch: Wichtig ist, dass du beginnst und nicht darauf wartest ob jemand anders damit einverstanden ist.**

# Aussöhnung? Nein danke!

Neulich bekam ich eine Email von einer Leserin meiner Blogs. Darin schrieb sie mir das es wirklich der allerletzte Quatsch sein, den ich zum Thema Aussöhnung schreiben würde.

Sie hatte eine sehr deutliche persönliche Meinung: Wer den Kontakt zu seinen Eltern abbrechen würde, sorgt damit in den meisten Fällen für eine 100% Verbesserung seiner Lebenssituation. Das hätte sie beobachtet und könnte sie auch persönlich durch ihr eigenes Leben bestätigen. Im weiteren Text bestritt sie, dass Menschen ohne Versöhnung, im Leben mit bestimmten Schwierigkeiten zu kämpfen haben. Ich kenne solche oder ähnliche Einwände. Manche Menschen sind sich nicht bewusst, dass sie überhaupt etwas zum Aussöhnen haben. Andere sind strikte Gegner. Besonders Menschen, die in ihrer Kindheit schwere Traumata erlebt haben können zu dem Schluss kommen, das Verhalten ihrer Eltern niemals akzeptieren oder verzeihen zu können. Warum eigentlich?

**Manchmal steht unser Stolz und der Glaube unser Gesicht zu verlieren im Wege. Oder dieser Entschluss beruht auf Missverständnissen, die das Thema Aussöhnung öfters begleiten.**

Es herrschen viele falsche Vorstellungen über Aussöhnung. Sie ist keine Begnadigung oder Duldung. Letztendlich bedeutet Aussöhnung eine Veränderung in unserem Denken. Ihre verwandelnde Kraft lässt uns von einem hilflosen Opfer unserer Umstände zu einem starken Mitgestalter unserer Wirklichkeit werden. Dass das nicht jeder möchte ist meine Erfahrung.

## **Wichtig zu wissen:**

- Dass wir **nicht** vergeben um die Beziehung zu dem Menschen, der uns etwas angetan hat, wieder in Ordnung zu bringen. In Wahrheit bringen wir die Beziehung zu uns selber in Ordnung.
- Mit der Aussöhnung stellen wir unseren Eltern keinen Freifahrtschein aus. Aussöhnung bedeutet nicht, dass wir gutheißen, was sie uns angetan haben.

- Frieden schließen wir um unseretwegen, nicht der Eltern wegen. Wir wollen uns von einer schweren Last befreien und uns nicht auch noch heute damit bestrafen, dass wir uns fortwährend mit unserer schwierigen Kindheit beschäftigen und unsere Eltern verachten.
- Sich mit der Vergangenheit aussöhnen muss nicht unbedingt bedeuten, dass wir unseren Eltern verzeihen. Auch wenn das der innigste Wunsch ist. Eine Stufe der Aussöhnung kann auch bedeuten, dass wir die Vergangenheit so akzeptieren, wie sie für uns war und sie ruhen lassen.
- Aussöhnung heißt, dass wir den Eltern keine Vorwürfe mehr machen, sondern akzeptieren, dass unsere Eltern sich nicht wie gute Eltern verhalten haben. Aussöhnung kann bedeuten, dass wir akzeptieren, dass unsere Eltern sich aufgrund ihrer eigenen Lebensgeschichte oder eigener seelischer Probleme nicht anders verhalten konnten.
- Frieden schließen bedeutet nicht unbedingt, dass wir wieder Kontakt zu unseren Eltern aufnehmen müssen. Dieser Prozess kann ganz allein in unserem Inneren erfolgen.
- Sich Aussöhnen heißt auch nicht unbedingt, dass wir hierzu ein Schuldgeständnis unserer Eltern benötigen.
- Aussöhnung sollte nicht an die Erwartung geknüpft werden, dass sich die Eltern noch ändern.

**Die meisten von uns haben in der Kindheit nicht nur positive Erfahrungen mit ihren Eltern gemacht. Es liegt in der Natur von Erziehung, dass Eltern uns manche unserer kindlichen Bedürfnisse nicht erfüllen und uns das tief enttäuscht hat.**

Als Kinder versuchen wir das, was uns passiert, mit unserem noch sehr beschränkten Verständnis von der Welt einzuordnen. Manche Verhaltensweisen unserer Eltern konnten wir damals nicht oder nur falsch verstehen. Deshalb macht es Sinn aus der heutigen Erwachsenenansicht unsere gesammelten Erfahrungen nochmals anzuschauen und zu prüfen, ob wir sie noch genauso wie als Kind bewerten.

**Ich empfehle dir dazu eine professionelle Begleitung zu suchen, was sich als sehr hilfreich erweisen wird. Wenn du das mit mir angehen möchtest, dann nehme Kontakt zu mir auf.**

[kontakt@ilona-steinert.de](mailto:kontakt@ilona-steinert.de)

*Herzlichst, deine Ilona*



# Was wird sich im Alltag tun?

**Wenn du dieses Buch gefunden hast ist es, als hättest du ein Zeichen bekommen.**

Es mag sein, dass es dir auch geschenkt wurde oder dass eine Freundin dir davon erzählt hat. Nur du weißt wie dieses Buch, das du in Händen hältst, zu dir gekommen ist, aber eines kann ich dir versichern: **Es kam nicht aus Versehen zu dir. Du liest es nicht zufällig.**

Ich weiß natürlich nicht, ob du im Augenblick Probleme hast, ob du um ein bisschen Erkenntnis gebeten hast oder dein Schicksal einfach findet, dass es Zeit für bestimmte Informationen ist. Später wirst du genau erkennen, warum du es in die Hand genommen hast. Sei einfach offen für dieses Zeichen.

**Ein Zeichen das dir sagen will: Es ist Zeit für eine Veränderung.**

Nicht eine plötzliche, schnelle Veränderung, die dich und dein Umfeld überfordern würde, sondern eine, die sich wie selbstverständlich in dein Leben schlecht - dafür aber umso nachhaltiger wirkt.

**Sanft und doch unaufhaltsam werden sich mit der Aussöhnung deine Sichtweisen verändern.**

Aussöhnung erlöst uns von so vielem. Sie beendet vor allem den Kampf mit uns selbst und erlaubt uns damit aufzuhören, Wut und Schuldzuweisung endlos wiederzukäuen. Aussöhnung kann deine Wahrnehmung der Welt auf den Kopf stellen. So enden all die inneren Konflikte, die fast alle von uns ständig mit sich selbst austragen.



- Du wirst feststellen, dass du dich weniger ärgerst, dass du öfter schweigst und lächelst, statt zu schimpfen oder in Rückzug zu gehen.
- Du wirst gelassener und mit mehr Dankbarkeit durch dein weiteres Leben gehen und diese neue Haltung wird sich automatisch auf deine Beziehungen auswirken.
- Du wirst kein perfekter Mensch werden, denn den gibt es nicht. Aber du wirst offener und weniger angstvoll mit vielem umgehen können und dich weniger verbiegen.
- Du wirst dich weiterhin mit deiner Umwelt auseinandersetzen - weil sich das nun mal nicht vermeiden lässt! Doch du wirst es selbstbewusster tun und dich weniger dafür schämen und viel mehr zu dir und deinen Bedürfnissen stehen.

### **Dein Leben wird immer klarer und schöner!**

Dass diese Wirkung für dich, liebe Leserin, ebenfalls spürbar wird, das wünsche ich dir.