

Mensch, komm Dir auf die Schliche

**Ein Buch über die Verletzbarkeit, das Verzeihen, die Dankbarkeit
&
die Wertgebung**



®

Kontakt.
Die Coach Couch
Britta Schwarzburger
Lambertiplatz 2
48653 Coesfeld
Fon: 0163-749 8 999
www.diecoachcouch.de

Inhaltsangabe

•	Vorwort	S. 3
•	Einleitung	S. 4
•	Die klassische Kränkungsbude + die Verletzung	S. 4
•	Die Verletzbarkeit des Menschen, seine skotomisierte Stelle (1.Skotom)	S. 7
•	Vorbereitende Übungen + Lebensaufgaben:	S. 9
	-Die Imaginationsreise ins Allerheiligste	S.10
	-Das Antifurcht-Training	S.12
	-Die Begegnung mit sich selbst	S.13
•	Die Märchen über die Entdeckung der verletzbarsten Stelle	S.14
•	Die Kündigung an sein Selbstmitleid	S.74
•	Erinnerung an weitere Blockierungen, wie der erste Ichsatz und der Lebensschwur (2.Skotom)	S.76
•	Die Imagination des eigenen inneren Kellerraums	S.77
•	Die drei Säulen	S.77
	- Wo bin ich verletzt worden ?	
	- Wo habe ich andere verletzt ?	
	- Wo habe ich mich selber verletzt ?	
•	Das Nahtod – Erlebnis (3.Skotom)	S.78
•	Die Verzeihensarbeit	S.82
	- Erfahrungsberichte	S.84
	- Ein Gebet über das Verzeihen + das Danken	S.88
	- Die Geschichte vom Großvater und seinem Enkel	S.89
•	Die Dankbarkeit und ihre Vitalisierung	S.92
	- Die Geschichte vom Pilger	S.92
	- Ein Dankgebet	S.93
•	Die Wertgebung	
	- Erfahrungsberichte	S.94
	- Loyalität als Wert	S.97
15.	abschließende Gedanken	S.100
16.	Schlusswort	S.103
	Anhang	S.104

1. Vorwort

Unserer Meinung nach behandelt dieses Buch eines der wichtigsten Themen im gesamten therapeutischen Prozeß. Es ist ein guter Leitfaden für alle Heilberufe, der sich aus jahrzehnter langer integrativer Arbeit in Gruppen- und Einzeltherapien entwickelt hat.

An dieser Stelle möchten wir allen Menschen unser herzliches Dankeschön aussprechen für die Überlassung der persönlichen Unterlagen, die mit dieser Arbeit in Verbindung stehen.

Integriert wurden Elemente aus der Tiefenpsychologie, der Hypnotherapie, der Gestalttherapie, der Gesprächstherapie, der kognitiven Verhaltenstherapie, der energetischen Psychotherapie, der Kinesiologie sowie eigenen selbstentwickelten Imaginationenübungen und Behandlungen.

Es ist erschreckend, wie wenig die Menschen von sich selber oder um sich selber wissen. Gesundheit ist in aller Munde, doch wie geht das ? Gesunden, sich kräftigen und zur individuellen Ganzheit entwickeln ?

Die hier aufgeführte therapeutische Arbeit ist sicherlich ein wichtiger Baustein. Schwere traumatische Ereignisse sollten jedoch nur mit therapeutischer Unterstützung angegangen werden.

Die Wurzel für viele energetische und psychische Störungen liegen in dem Kampf gegen die Verletzbarkeit, in der Unversöhnlichkeit, Undankbarkeit und fehlender Wertgebung der Menschen. All diese Phänomene schwächen den Menschen innerlich. Werden jedoch die Skotome aufgehoben, die verletzbarste Stelle integriert, so kann eine Bewusstwerdung stattfinden, die zur Gesundung und Kräftigung beiträgt. Allein das versöhnliche Hinschauen kann schon schmerzlindernd wirken. Blockierungen können abgebaut werden, Symptome können sich auflösen, wenn die Akzeptanz erreicht wird und der Mensch sich in die gesunde Haltung des Verzeihens, der Dankbarkeit und Wertgebung stellt.

Das Wesentliche dieser Arbeit liegt wohl darin, dass der Mensch beginnt wieder sein Herz zu spüren, nicht nur dann, wenn er aufgeregt ist oder wenn es schmerzt, sondern den ganzen Tag, jede Sekunde mit jeder Zelle seines Körpers. Während der jahrelangen Arbeit konnten wir drei grundlegende Phänomene oder Gesetzmäßigkeiten erkennen:

der erste Ich-Satz (1.) aus dem sich die verletzbarste Stelle (2.) entwickelt, die mit dem Lebensschwur (3.) als generalisierter Glaubenssatz verbunden ist und so zur Sklerotisierung in der inneren Haltung des Menschen führt.

2. Einleitung

Mensch, komm Dir auf die Schliche !

Wie einfach sich das liest, wie einfach ist es gesagt, doch zur Erkenntnis ist es ein langer, mühevoller und schmerzreicher Weg. Sich auf die Schliche kommen, heißt nicht, sich und sein Handeln, Fühlen und Denken bis in das kleinste Detail zu sezieren und sich seiner Spontanität zu berauben.

Es bedeutet vielmehr, sich seiner unbewußten Denk-, Fühl- und Handlungsweisen bewußt zu werden und aus dieser Bewußtheit *einfach zu sein*.

Der Weg dorthin führt über den Schmerz der Erkenntnis, denn Schmerz ist Bewußtheit. Der Schmerz führt den Menschen als innerer Lehrer zum Loslassen und löst sich dann auf, denn **das Festhalten** tut weh, nicht das Loslassen.

So unterschiedlich die Menschen auch sind.

So unterschiedlich Mann und Frau sind, in einem sind sich alle gleich: in Ihrer *Bedürftigkeit, Berührbarkeit und Verletzbarkeit*.

Das Paradoxe ist, **jeder ist es und keiner will es !**

Wie gut, daß wir alle nur Menschen sind, Menschen mit Stärken und Schwächen.

In ihrer Bedürftigkeit, Berührbarkeit und Verletzbarkeit findet Gleichheit zwischen den Menschen auf der unteren Stufe statt.

Jeder kann den Satz für sich formulieren:

``Ich bin bedürftig, ich bin verletzlich, bitte geh behutsam mit mir um !''

Doch wie selten wird er wirklich ausgesprochen, wie selten dann befolgt.

Welch einen Widerstand baut der Mensch gegen seine Schwäche auf.

Sämtliche Mauern, die er errichtet, sämtliche Masken, die er sich zulegt, alle Geschütze, die er dagegen aufführt, es hilft nichts:

Als Mensch sind und bleiben wir immer verletzbar !

Es gibt kein Entrinnen, denn das Wesen des Fleisches ist verletzbar zu sein.

Es gilt, zwischen der Kränkung und der Verletzung (Fremd-+ Eigenverletzung) zu unterscheiden.

3. Die klassische Kränkungs- + die Verletzung

Eine Verletzung kommt, von der Selbstverletzung abgesehen, von außen.

Jemand anderes fügt einem die Verletzung zu. Die daraus eventuell entstehende Kränkung, fügt der Mensch sich jedoch selber zu. Dazu bedarf er nicht der

Hilfe anderer. Eine Kränkung ist also hausgemacht und hat mit dem Modus der inneren Verarbeitung zu tun.

Sie findet im Kopf statt, wo der Mensch so in seine Blockaden verfällt, dass es ein Außen nicht mehr gibt.

Er befindet sich sozusagen in seiner hausgemachten Kränkungs- bude, wo niemand anderes Platz hat, außer der Gekränkte mit all seinen verdrehten Gedanken, Phantasien und ungeprüften Vorstellungen.

Klassische Kränkungssätze sind: Keiner mag mich, Keiner tut was für mich, Ich bin nichts wert, Alle wollen mir was, Keiner versteht mich, Keiner hört mich, Keiner sieht mich, Keiner liebt mich usw.

Die Welt wird einseitig und generalisiert gesehen. Auf der einen Seite steht das arme Opfer ganz allein und auf der anderen Seite alle anderen Menschen, die die grausamen Täter sind. Jegliches Vermögen zu differenzieren, ist dem Gekränkten verloren gegangen.

Da der gekränkte Mensch sich selber in seine Kränkung hineinkatapultiert hat und völlig in seiner verdrehten Welt schmollt, wo niemand anderes Zugang finden kann, hat er auch folglich nur selber die Möglichkeit, sich wieder aus diesem Teufelskreis zu befreien.

Ein anderer außenstehender Mensch, bemüht er sich auch noch so liebevoll, hat keine Chance ihn zu erreichen.

An diesem Punkt verzweifeln viele Menschen, gerade in einer Partnerschaft, da sie glauben, ihrem Gegenüber durch gutes Zureden oder gut gemeinte Ratschläge helfen und die Wogen wieder schlichten zu können.

Doch all diese Ratschläge, Gesten oder auch Taten sind wirklich nur „gut gemeintes Getüddel“.

Meistens aus einer Haltung heraus getan, da man selber die Missstimmung, Wut, Missgunst oder Trauer des anderen nicht aushalten kann.

An sich sind die Menschen sehr harmoniebedürftig.

Oft fehlt es jedoch an wirklichem Verstehen des anderen.

Gelingt es einem, dieses Phänomen der Kränkung beim anderen zu durchschauen und zu akzeptieren, dass er sich nur selber daraus wieder befreien kann, wäre eine ganze Menge an guter Beziehungsarbeit bereits geleistet. Das Leben könnte so einfach sein !

In eine Kränkung verliert sich der Mensch eigentlich nur dadurch, dass er es vermieden hat, sich mit seiner Verletzung zu zeigen und es sofort anzusprechen, z.B. mit dem Satz: „Willst Du mich wirklich verletzen ?“. Wer sich nicht zeigt, wird nicht gesehen. Wir können nicht davon ausgehen, dass der Andere ein Telepath ist und genau weiß, was in einem vorgeht, wo die meisten Menschen es manchmal nicht einmal selber wissen. Dies schwächt das energetische System enorm.

Verletzungen geschehen nun mal zwischen Menschen, es gibt davor kein Entrinnen. Erfolgt jedoch das Zeigen und Ansprechen, so bekommen beide die

Beispiele: Die wollen nur mein Geld...
Alle wollen mir was...
Keiner versteht mich...
Keiner will mich...
Keiner mag mich...
Keiner kümmert sich...
Keiner hört mich...
Keiner sieht mich...
Keiner liebt mich...
Keiner meint mich...
Keiner lobt mich...
etc.

Durch diese Sätze entstehen alle obig im Schließmuskeleffekt aufgeführten Symptome und produzieren viel Schmerz und Leid in der Welt und bei den Menschen. Die Quellsätze sind wie eine mächtige autosuggestive Kraft.

4. Die Verletzbarkeit des Menschen, seine skotomisierte verletzbarste Stelle

Das Wesen des Fleisches ist es, verletzbar zu sein und es gibt keinen Schutz. Unverletzbar sein zu wollen ist ein menschliches Konstrukt, dass es nicht gibt. Gleiches gilt für das menschliche Konstrukt der Sicherheit. Sicher kann der Mensch nur in einem sein, „was es auch immer sei, es wird ein Ende finden“. Die Verletzbarkeit ist ein Phänomen des Lebens, worin sich alle Menschen gleichen. So unterschiedlich die Menschen auch sein mögen, in ihrer Verletzbarkeit sind sie gleich. Eigentlich müsste das Phänomen der Verletzbarkeit in jedes Biologiebuch als Kennzeichen des Lebens (s.Amn.1) aufgenommen werden.

Der Schmerz der Verletzung macht dem Menschen seine Menschlichkeit bewusst. Verletzbarkeit wird jedoch bei den meisten als Schwäche angesehen und schwach will niemand sein. Verletzbarkeit bietet Angriffspunkte, dass ist viel zu gefährlich im dichten Dschungel des Lebens !

Die Menschen jagen unendlich vielen falschen Idealen hinterher, und Schwäche hat bei diesem Anspruchsdenken keinen Platz. Ist denn Verletzbarkeit wirklich Schwäche ?

Unendliche Kräfte werden bei diesem Kampf gegen die Verletzbarkeit verschwendet. Jeder versucht unangreifbar und so etwas wie „perfekt“ zu sein. Ein Leben im äußeren Schein, eine Welt der Illusionen, Bilder, Meinungen, Erwartungen und Ansprüche. Der Mensch versucht Schutzmauern aufzubauen, will sich hinter Masken verstecken und ist sehr erfinderisch im Benutzen seiner Hintertore (s.Amn.2), nur um der Verletzbarkeit zu entgehen und den Schein des perfekten Menschen zu wahren.

Es gibt jedoch kein Entrinnen. Jeder Mensch ist und bleibt verletzbar.

Wie bereits beschrieben kommt eine Verletzung, im Gegensatz zur Kränkung, immer von außen, d.h. ein anderer Mensch fügt sie einem zu (mit Ausnahme der Selbstverletzung). In zwischenmenschlichen Begegnungen wird es immer zu Verletzungen kommen. **Es gibt keinen Schutz, kein Entrinnen. Selbst die Liebe, wie man zunächst vermuten möchte, bietet keinen Schutz.** Im Gegenteil, meisten fühlen sich die Menschen von denen, die ihnen sehr am Herzen liegen, noch viel heftiger verletzt als von den Menschen, zu denen keine außergewöhnliche Beziehungen bestehen. Wie schnell tauchen dann die berühmten Fragen nach dem „warum“ und „wieso“ auf, die jedoch nie zu einer Lösung führen werden.

Die verletzbarste Stelle hat sehr viele Facetten. Materialisten braucht man nur Geld, Hab und Gut zu nehmen, beim Faschisten reicht es schon, wenn nur jemand etwas anderes glaubt, das gleiche gilt für religiöse Fanatiker, einen anderem braucht nur Männlein oder Weiblein fremd zu gehen oder man hat sich ganz geöffnet und der andere gießt Säure hinein, oder man ist bereit alles zu geben und bekommt dafür nur Schläge zur Antwort, oder man hat alles aus Liebe getan und wird dafür gepeinigt, oder, oder, oder...

Kein Mensch kann um die vielen verletzbaren Stellen eines anderen Menschen wissen. Niemand kann in den Kopf des anderen schauen, sonst wären wir alle Telepathen.

Zeigt sich der Mensch jedoch mit seinem Schmerz, hat der andere die Möglichkeit zu reagieren. Es kann zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung kommen, aus der beide voneinander lernen können, und somit ein Stück reicher auseinandergehen.

Eine Verletzung kann somit gewahr und bewusst machen. Sie hält einen präsent. Da der Mensch ein analoges und kein digitales Wesen ist, macht der Schmerz dem Menschen bewusst, dass er ein geistig, seelisches Wesen ist und keine Maschine.

Das Wissen und die Akzeptanz seiner Verletzbarkeit, was sicherlich ein langer Erkenntnisprozeß ist, führt den Menschen unmittelbar zur Distanz, zu Humor mit sich und anderen, zur Versöhnlichkeit und zum Verzeihen.

Hat der Mensch dieses wirklich verinnerlicht und macht sich zudem bewusst, dass kein Mensch um all die verletzbaren Ecken, die ein Mensch hat, wissen kann, so hat der Kampf ein Ende gefunden in dem Sinne, dass man dem anderen sozusagen freien Willens das Recht gibt, dass es zu Verletzungen kommen kann.

Wir sind doch alle einfach nur Menschen.

Das macht es so versöhnlich.

Jeder Mensch ist nicht nur verletzbar, sondern er kann auch verletzen.

Jeder ist Opfer wie auch Täter. Das Konto wird schon ausgeglichen bleiben. Das gilt besonders für die spirituelle Ökonomie.

Am Anfang dieses Erkenntnisprozesses gilt das Motto:
Jeder ist es – jeder kann es – doch keiner will es ! (Eine Ausnahme bilden Menschen, die verletzen wollen, meistens eine Retourkutsche aus vorausgegangen Verletzungen.)

Doch das Paradoxe daran ist, dass die Menschen damit gegen ihr Menschsein ankämpfen. Die Annahme seiner Verletzbarkeit ist eines der Kriterien des Erwachsenseins (s.Anm. 3).

Im Folgenden werden wir nun diesen Erkenntnisprozeß von der Annahme seiner Verletzbarkeit und dem Wissen, dass man selber auch dazu fähig ist, bis hin zum Verzeihen und zur Haltung der Dankbarkeit und der Wertgebung erläutern. Jeder Mensch hat mehr oder weniger viele verletzbare Ecken, doch eine Stelle trägt jeder in sich, wo er ganz besonders verletzbar ist. Diese Stelle ist zunächst wie skotomisiert, d.h. wie ausgeblendet und scheinbar nicht existent. Im Anhang finden Sie zwei bildhafte Beispiele zum Skotom. Der Mensch braucht die Hilfe eines erfahrenen Menschen, um dieses erste Skotom erkennen zu können. Die Bereitschaft sich anzuvertrauen und sich dem Schmerz zu stellen ist dafür notwendig. Ein gesundes Fundament erhält der Mensch durch die im Folgenden beschriebenen Vorbereitungsübungen und Lebensaufgaben.

5. Vorbereitungsübungen

- lerne Deinen ganzen Körper zu spüren
 - spüre festen Boden unter den Füßen + entwickle den Bogen in ihnen
 - lasse die Knie locker
 - löse Deinen Beckenboden
 - atme in den gesamten Vitalraum (von den Schultern bis zum Beckenboden)
 - richte Dein Herz nach vorne
 - löse die Schultern
 - lasse den Unterkiefer locker
 - entspanne Deine Augen und lass den Blick weich werden
 - löse Deine Kopfmuskulatur und Kopfhaut
 - atme imaginär durch die Füße ein und durch den Scheitel wieder aus
 - strecke Deine Wirbelsäule und lasse sie dann wie eine Kette am Kopf hängen
 - richte die Nase gerade aus und senke sie etwas (nicht hochnäsiger werden)
 - lasse imaginär aus den Füßen Wurzeln in den Erdmittelpunkt wachsen und nehme den Raum über Deinen Scheitel in Dein Gewahrsein
- (Weitere Lebensaufgaben, die der Gesundheit dienen, s. Anm. 4.)