

# Emotional überforderte Gesellschaft

Lydia Defago

Viele von uns sind emotionalem Missbrauch schon begegnet, ohne es zu wissen. Einige von uns haben ihn jahrelang aushalten müssen. Dies, weil sie entweder jahrelang in dieser krankmachenden abhängigen Situation gefangen waren, oder weil sie eine traumatische Erfahrung im Leben immer wiederholen, weil sie sie eigentlich heilen wollen. Doch wenn die Angst vor diesem Schmerz oder dieser tiefen Trauer grösser ist als der Leidensdruck, geht man weiter wie bisher und leidet unter dem

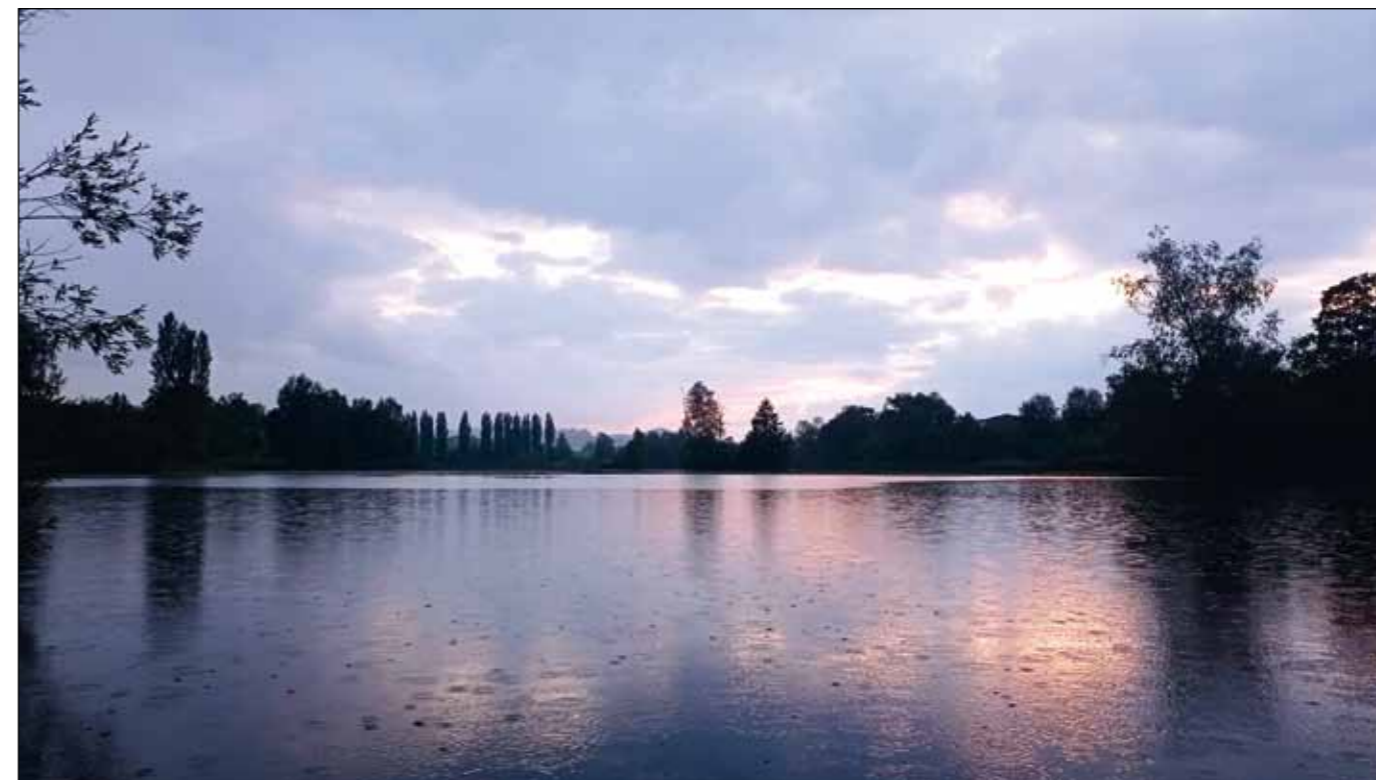
Gefühl, dem Leben hilflos ausgesetzt zu sein. Zudem werden dann die zutiefst verletzenden Situationen immer wieder ins Leben gezogen. Ob im Beruf, in der Liebe, in Beziehungen oder auf offener Strasse mit fremden Personen.

Diese Wunden setzten sich tief in jedem von uns nieder und wir schämen uns für sie. Weil wir denken, dass wir damals zurecht so behandelt wurden, da wir uns unserer kindlichen Meinung nach falsch verhalten haben.

Doch es war nicht unsere Schuld. Wir waren Kinder.

Unsere Eltern und Grosseltern und Urgrosseltern und und und... wurden von Eltern aufgezogen, die von Kriegen, grausamen Morden, Ausgrenzungen und anderen krankmachenden und unzumutbaren Rollenverteilungen geprägt waren.

Wir dürfen jetzt verstehen, dass es früher im Vergleich zu heute keine Kennt-



nisse mit solchem Überfluss von Informationen, Behandlungsformen und vor allen Dingen, Lehrern und Vorbildern zu unserer Vorgeschichte gab.

Obwohl Vorbilder immer noch sehr rar sind.

Diese Erkenntnis tröpfelt erst jetzt langsam in das Verständnis unserer Gesellschaft. Doch wie heisst es so schön, der stete Tropfen höhlt den Stein.

Die Entscheidung, für sich und für seine Vorfahren die Verantwortung zu übernehmen, darf jetzt getroffen werden.

Doch muss sie immer wieder von neuem getroffen werden. Immer wieder dann, wenn alte Verhaltensmuster, Traumata oder alte Situationen aufgefrischt werden.

Es liegt in unserer Verantwortung. Im Wort ist enthalten um was es geht: VERANTWORT-UNG.

Es bedeutet die ANTWORTEN des eigenen VER-HALTENS zu übernehmen. Sich und seinen Gegenübern zu VERZEIHEN. Und die ACHT-UNG für sich selbst und für das Gegenüber zu gewinnen.

Mit den Antworten kommt die Heilung. Weil es sich mit jeder Beantwortung unserer angesammelten Emotionen, Traumata und Verhaltensmuster ablösen kann von unserer Identifikation unseres selbst erschaffenen Ichs.

Doch mit dem Ablösen jeder einzelnen Wunde, begegnen wir unserem Sein – unserem wirklichen Sein – mehr und mehr.

Lass uns vorsichtig sein mit unseren Urteilen über uns selbst. Oft wird es dann Wirklichkeit. Lass uns vorsichtig sein mit den Erstbewertungen über unsere Mitmenschen. Vielleicht verbauen wir uns gerade eine wertvolle Freundschaft zueinander, einfach weil wir vergessen haben, dass unser Gegenüber ebenfalls mit seinen Themen hadert – was absolut nichts mit uns zu tun hat.

Erkennen wir an, dass in den letzten Jahrhunderten viele Wunden in uns Menschen entstanden sind, die von unseren Vorfahren aufgrund fehlender Kraft, fehlendem Halt oder fehlender Klarheit nicht verändert werden konnten.

Das können wir nicht ändern.

Was wir ändern können ist, wie wir jetzt mit diesem Wissen uns selbst und unser Gegenüber behandeln.

Wenn wir beginnen uns selbst liebevoll zu behandeln, erlauben wir auch unseren Mitmenschen, uns besser zu behandeln.

## Reminder:

Setze deine Grenzen – kraftvoll.  
Spreng deine Begrenzungen – mutig.  
Akzeptiere deine «Fehler» - liebevoll.  
Verzeihe dir deine Taten – würdevoll.  
Verzeihe dir deine unwürdigen Gedanken über dich selbst – liebevoll.  
Verzeihe anderen ihr Verhalten – mit Mitgefühl.  
Halte es aus, wenn andere dich nicht verstehen.  
Es ist dein Leben.  
Leben bedeutet zu fühlen, zu entdecken und zu lernen.  
Also lass uns fühlen.  
Also lass uns entdecken.  
Also lass uns lernen. Voneinander.

Es braucht Mut hinzuschauen. Also danke für Deinen Mut. Danke für Deine Entscheidung. Tag für Tag.

Lydia

Fotos: C. Spaeti, L. Defago