



Projektion und Double bind ein pathologisches Gespann in der Kommunikation

Kommunikationsstörungen kommen oft zwischen Partnern vor, wir kennen sie auch aus Beruf und aus Schule, wenn jemand plötzlich gemobbt wird. Die Fähigkeit eine Sprache zu erwerben, ist angeboren. Schon im Mutterleib beginnt das Kind seine Umgebung wahrzunehmen, dazu gehören Bewegungen und Geräusche. Da beginnt der Spracherwerb. Welche Sprache Kinder erwerben, hängt davon ab, welche Sprache Mutter, Vater oder andere Personen (z.B. Oma, Heimbetreuer usw.), bei denen das Kind aufwächst, sprechen. Das Kind erwirbt die Sprache, die es in seiner Umgebung wahrnimmt. Die Kommunikation bleibt nicht auf Wörter und Sätze beschränkt. Kinder und Eltern "sprechen" auch mit Blicken, mit Körperhaltung, mit Handbewegungen, mit Stimme, Gestik und Mimik. Kinder verinnerlichen gleichzeitig Kommunikationsmuster aus der Herkunftsfamilie, die eine klare Kommunikation stark stören. Zu den Kommunikationsstörungen gehören unter anderem Projektion und Double bind.

Wir sollten den Begriff der „Übertragung“ verstehen. Die Übertragung nennen wir im Fachjargon: „Projektion“. Ohne, dass es die meisten von uns bewusst merken, übertragen wir auf andere Personen frühe Erfahrungen. So wie wir geprägt wurden, übertragen wir im späteren Leben auf andere Menschen. Prominente Personen, Politiker eignen sich als Vater- und Mutterersatz und sind deshalb besonders gut geeignet für die Übertragung von Hoffnungen, Erwartungen, Vorlieben, Werte etc., jedoch auch für Enttäuschungen (das kann übrigens das Ende einer Täuschung sein!) und auch ausnahmslos für unsere gesamte Negativität, die wir häufig **unerkannt** in uns gespeichert haben. Die Projektionen sind in der Kommunikation sekundlich präsent, wenn sie den Gesprächsteilnehmern nicht bewusst sind und aufgedeckt werden. Projektionen sind äußerst unangenehm und nicht zielführend, wenn es darum geht, lösungsorientierte Wege zu finden. Der Entstehungsort von Übertragungen ist die kleine Gemeinschaft: **Die Familie.**

Projektion hat jedoch einen sehr speziellen Sinn. Es ist ein tiefenpsychologisches Phänomen, das automatisch abläuft. Wenn wir Hoffnungen und Erwartungen auf andere übertragen, müssen wir das eigene Defizit nicht erleiden. Wenn wir Hass oder Enttäuschungen übertragen, dann brauchen wir die eigene **Problematik:**

- das voller Hass sein
- die Kränkungen
- die Enttäuschungen
- die Scham
- die Ohnmacht
- die Traurigkeit
- die Wut etc.

nicht erleben.

Wir übertragen mit Hilfe der Projektion auf jemand anderen, wir projizieren alles das, was wir selbst nicht fühlen wollen und vermeiden so die wichtigste Konfrontation: Die mit uns selbst.

Warum ist es wichtig, dass jeder in unserer Gesellschaft dieses Phänomen an sich selbst erkennt, durchschaut, annimmt und transformiert?



Die Projektion zu durchschauen, ist die Grundvoraussetzung für ein heilendes Gefühlmanagement für jeden Menschen in unserer Gesellschaft. Damit hat die Übertragung von unangenehmen Gefühlen und Gedanken auf andere Menschen ein Ende. Damit sind wir bei uns selbst angekommen. Die Menschen, die an diese Stelle im Leben ankommen, sind zu verantwortungsbewussten Mitgliedern einer Gemeinschaft herangereift. Sie übertragen nichts mehr, sondern sind sich über ihr „Innenleben“ sehr bewusst. Sie durchschauen ihre eigene Gefühlswelt und sind sich darüber bewusst, wieviel Negativität sie „noch“ in sich tragen. Sie beobachten und erkennen ihre Spiegel, die sie in ihre Welt wie mit einem Magnet anziehen und heilen die damit im Zusammenhang stehenden negativen Gefühle in ihrem Inneren.

Wie können wir jetzt erreichen, dass sich jeder Mensch mit seinen eigenen Unzulänglichkeiten befasst und dadurch die Manipulation im Außen an anderen Menschen hinter sich lässt?

Das Lebensspiel für ein neues Bewusstsein: Was wäre, wenn das Lebensspiel mit allen Begegnungen wie ein Theaterspiel für jeden einzelnen Menschen stattfindet, damit er seine Resonanzfelder neutralisiert und seine eigenen Wunden und die aus seinem Familiensystem heilen kann?

Das heißt, alle deine Begegnungen mit anderen Menschen, Situationen, Tieren, Krankheitssymptomen und Pflanzen sind nur eine Inszenierung, die für deine eigene Weiterentwicklung stattfindet.

Kannst du dir das vorstellen? Das ist dein eigenes großes Lebensspiel mit ganz speziellen Spielregeln. Ziel des Lebensspiels ist es, dass du alle Geheimnisse selbst kennenlernst und ein Leben mit einer wunderbaren Lebensqualität ohne Krankheitssymptome bis in ein hohes Alter in Zufriedenheit erlebst. Und jetzt geht es los:

1. Du triffst auf Menschen (Mitspieler), die mit dir in eine Interaktion gehen.
2. Sie sind dazu da, dass du dich mit Hilfe ihrer Spiegel erkennen kannst.
3. Du hast selbst die Wahl, wen du hier auf Erden triffst und wen nicht.
4. Es liegt an deiner Aufgabe, die du gewählt hast und an den Energien, die du nach außen sendest und jemals gesendet hast.
5. Jedes Mal, wenn du jemanden triffst, entstehen Gefühle in dir.
6. Mal ist es ein gutes Gefühl und manchmal ist es ein negatives Gefühl.
7. Sobald du dich von den Menschen abwendest, die negative Gefühle in dir auslösen, kommt ein neuer Mensch dafür in dein Leben, der aufs Neue diese negativen Gefühle in dir auslöst, solange, bis du begriffen hast, dass das Gefühl in dir ist und du es transformieren kannst.
8. Wenn du Menschen im Außen auf unangemessener Weise (be)-handelst, ignorierst, beschimpfst oder sogar Gewalt anwendest, werden sie unsichtbar und du kannst nicht mehr auf sie übertragen.
9. Je angemessener du die Aufgaben mit anderen Menschen und Situationen löst, umso mehr Felder darfst du vorrücken.
10. Mit Tieren, Pflanzen und allem anderen, das dir begegnet, ist es genauso.
11. Es kommen immer mehr Menschen von der negativen Seite, denn ohne Weiterentwicklung, darfst du kein Erfolgskästchen weitergehen.
12. Du erkennst, egal, auf wen du triffst, du bist es selbst oder es ist ein Angehöriger aus deiner Herkunftsfamilie, um dir ein Thema oder eine Aufgabe zu präsentieren.
13. Wenn du an einem anderen Menschen im Außen herummanipulierst, löst sich dieser sofort in Luft auf und verschwindet aus deinem Leben.



14. Sobald eine Übertragung auf einen anderen Menschen geschieht, wird er für dich unsichtbar.
15. Dafür kommt allerdings ein Neuer und mit ihm eine neue Chance.
16. Das Leid durch Manipulation im Außen abzustellen, geht also nicht.
17. Jede Botschaft von anderen Mitspielern ist wichtig.
18. Du kannst nur etwas ändern, wenn du dich selbst änderst.
19. Das, was du säst wirst du ernten. Wenn du es auf andere überträgst, werden sie für dich unsichtbar.
20. Die Energie, die du aussendest kehrt zu dir zurück – unmittelbar jetzt oder auch erst später nach vielen Jahren.
21. Geld existiert in diesem Spiel nur für das nackte Überleben, nicht um irgendwelche unangenehmen Dinge zu kompensieren.
22. Dein einziges Kapital sind deine Gefühle und dein Bewusstsein. Gefühle und Bewusstsein können transformiert werden.
23. Du hast sehr viel Zeit, dir in der Spanne zwischen deiner Geburt und deinem Tod neue Wege auszuschauen, um an dein Lebensziel zu kommen.
24. Wenn du dich nicht weiterentwickelst, geschieht ein Unfall oder ein Krankheitssymptom zwingt dich, zwei Felder rückwärts zu gehen.
25. Wenn du dich weiterentwickelst, gehst du Kästchen für Kästchen nach vorne und genießt immer mehr ein Leben mit Liebe und Frieden.
26. Du kannst an deinen Lebenssituationen erkennen, wo du stehst, indem du dir zum Beispiel deine Mitspieler anschaust, die dir begegnen.
27. Ändert sich ihr Verhalten oder bleibt alles beim Alten?
28. Wenn du an einen Ort kommst, den du aus der Vergangenheit kanntest und sich dort nach deinem Ermessen nichts verändert hat, hast du selbst dich auch nicht verändert.
29. Wenn alles beim Alten bleibt, ist deine Weiterentwicklung blockiert und du darfst kein Kästchen weiter ziehen.
30. Wenn du dich nicht mehr entwickelst, ist das Spiel zu Ende.

Das Lebensspiel für unser neues Bewusstsein ist ein völlig anderes als das

Traditionelle Spiel des Lebens: Von der Schule bis zur Rente gilt es, immer wieder Entscheidungen für den weiteren Lebensweg zu treffen, um am Ende als bester Spieler den wohlverdienten Ruhestand zu genießen. Nur bei diesem Traditionsspiel für die ganze Familie geht Oma noch einmal zur Schule, bekommt der Sohn die ersten eigenen Kinder und stottert Papa den Kredit fürs Jurastudium ab. Wie auch immer das Rad des Lebens entscheidet: Es dreht sich bei jeder Spielrunde immer wieder neu. Hier entscheidet das Rad des Lebens. Im **Lebensspiel für ein neues Bewusstsein**, entscheidest du.

Beim **Lebensspiel für ein neues Bewusstsein** geht es darum, dass jeder Mensch den Sinn für ein bewusstes **Dasein** entwickelt, sein eigenes Gefühlsleben durchschaut, und dass es darum geht:

- sich an die eigene Nase fassen
- ein jeder vor seiner eigenen Tür kehre
- wer im Glashauss sitzt, sollte nicht mit Steinen werfen
- der Lauscher an der Wand hört seine eigene „Schand“ usw.

Erfolgreich spielen kann dieses Spiel nur, wer die Regeln kennt.



Hauptregeln:

Statt Projektion – Gefühlsmanagement.

Statt Double Bind – klare Botschaften von Wörtern, Gedanken, Bedürfnissen und Gefühlen.

Statt Kompensation – Gezielt Einfluss nehmen auf die Situationen im HIER und Jetzt.

Unsere Gefühle sind der Samen für alle neuen Entwicklungen von Menschen. Erst in der kleinen Gemeinschaft Familie, dann in der großen Gemeinschaft der gesamten Erdengesellschaft.

Erinnerung: Effekte von Double bind. Unsere Double bind –Gesellschaft

Klare Sicht oder Desorientierung bis in die Schizophrenie?

Double bind - Beispiele:

- „Wenn du sagst, dieser Stock sei wirklich, werde ich dich damit schlagen. Wenn du sagst, dieser Stock sei nicht wirklich, werde ich dich damit schlagen. Wenn du nichts sagst, werde ich dich damit schlagen.“
- „Ich freue mich schrecklich!“

Und wieder ist Gefühlsmanagement gefragt. Achte auf dein Gefühl, auf deine Gedanken und auf die Tarnung:

„Ich weiß nicht, wie ich es dem jetzt recht machen soll...“ Diese Unsicherheit ist ein Indiz für ein **Double bind**.

Wer sich abgrenzen kann, ist nicht mehr so leicht beeinflussbar; trenne die „Sache“ von der „Beziehung“.

Erwachsene, die aus einer Familie mit klarer Kommunikation stammen, können sich sehr gut abgrenzen, um sich vor Doppelbotschaften zu schützen. Kinder, die in einer Double bind – Kommunikation aufgewachsen sind, haben keine Wahl, da es bei ihnen um **große Angst** hinsichtlich der Beziehung geht. Sie können Double bind nicht erkennen. Die Absichten sowie die Bewusstseinslage von Vater und Mutter waren anders, da es sich um eine gestörte Kommunikation handelte.



Die Fähigkeit der Logik jedes Menschen bricht zusammen, sobald er in eine Situation des **Double bind** gerät. Die allgemeinen Merkmale dieser Situation sind folgende:

1. Der Mensch ist in eine intensive Beziehung verstrickt; das heißt, in eine Beziehung, in der es ihm als lebenswichtig erscheint, ganz genau zu unterscheiden, welche Art von Botschaft ihm übermittelt wird, damit er entsprechend richtig handeln kann.
2. Der Mensch ist in einer Situation gefangen, in der die andere Person in der Beziehung zwei Arten von Botschaft aussendet, von denen die eine die andere aufhebt bzw. ausschließt.
3. Der Mensch ist nicht in der Lage, sich mit den geäußerten Botschaften logisch auseinander zu setzen und er gerät in ein gefühltes „Chaos“.

Wenn diese Art von Kommunikation schon in der kleinen Gemeinschaft zwischen Vater, Mutter und Kind besteht und es ein Kommunikationsmuster ist, in dem ein Kind aufwächst, ist die gesamte spätere Situation in der großen Gemeinschaft „Gesellschaft“ ebenso gestört.

Das Kind, das in einer Double bind Gemeinschaft heranwächst, wird die Doppelbotschaften so lange in der Gesellschaft wieder erleben, bis das tiefe Trauma der oben beschriebenen pathologischen Kommunikation geheilt ist.

Wir soll sich ein Kind in einer großen Gemeinschaft mit Doppelbotschaften wohlfühlen, wenn es sich in der kleinen Gemeinschaft Familie nicht wohlfühlt hat? Wir dürfen wissen, die **meisten Menschen sind in ihrer Familie mit doppeldeutigen Botschaften** aufgewachsen – **nur das Ausmaß ist unterschiedlich**. Und aus den kleinen Familien setzt sich unsere große Gesellschaft zusammen. **Ein Leben voller Doppelbotschaften!**

Da diese verstrickten Prozesse von Double bind unbewusst ablaufen, ist es die erste Aufgabe, sie zu identifizieren, aufzudecken und zu heilen. Wenn jemand in einer Double bind Situation gefangen ist, so wird er defensiv in einer Art reagieren, die dem des Schizophrenen ähnelt. Bei Doppelbotschaften muss immer eine Botschaft abgespalten werden. Je mehr Botschaften wir in unserem Leben absplaten, umso verstrickter wird unser Leben. Es ist wissenschaftlich untermauert, dass Doppelbotschaften bis in die Schizophrenie führen können, wenn beide Gehirnhälften wie bei einem Tsunami „auseinanderdriften“. Da wir in einer **Double bind Gesellschaft** leben, brauchen wir uns nicht wundern, warum die Psychiatrien voll belegt sind.

Double bind können ebenfalls die Auslöser von anderen Krankheitssignalen sein, wie zum Beispiel Rheuma: Ein erfolgreicher Manager bekommt an einem Tag die Gratifikation für sehr gute Leistung in der Firma und zur gleichen Zeit wird ihm die Kündigung gesendet. Ab diesem Zeitpunkt ist er krank und hat Rheuma. Dieser erneute berufliche Double bind ist der Auslöser für das Krankheitssymptom Rheuma. Es ist jedoch wichtig zu realisieren, dass die **Double bind Karriere** schon in der Herkunftsfamilie des Rheumakranken entstanden ist und wir könnten **jetzt** systemisch Licht in ein Familiendrama bringen. Jeder Mensch, der erkannt hat, was Doppelbotschaften in seinem Leben angerichtet haben, und er nun um die Bedeutung weiß, kann sich selbst heilen. Die beste Medizin, wie auch bei anderen Krankheitssymptomen ist die Liebe. Die Liebe heilt alles.

Ursachenklärung für Double bind: Beispiele machen klar, dass verdrehte Konzepte innerhalb der kleinen Gemeinschaft „Familie“ zu einer pathologischen Verhaltensweise innerhalb von



Familien führen. Lidz (**Theodore Lidz** (1. April 1910 – 16. Februar 2001, amerikanischer Psychiater) spricht von einer Strukturverschiebung in der Familie.

Untersuchte Familien zeigten entweder eine „Spaltung“ oder eine „Strukturverschiebung“ in der Ehe.

1. „Strukturverschiebung“ ist in einer Situation gegeben, in der Vater und Mutter offensichtlich eine ziemlich eigenartige Ansicht über Ehe und Familienleben teilen. Die verdrehte Vorstellung des einen Partners wurde vom anderen akzeptiert oder geteilt. Diese Übereinstimmung ist jedoch mehr **scheinbar** als real, und Hinweise auf Meinungsverschiedenheit und widersprüchliche Botschaften an die Kinder werden mittels verhüllter Botschaften gegeben. Es liegt eine beträchtliche "Maskierung" möglicher Konfliktquellen vor, die eine unwirkliche Atmosphäre schafft, in der das, was gesagt und eingeräumt wird, sich von dem tatsächlichen Fühlen und Tun extrem unterscheidet. In der Familie besteht tatsächlich eine starke Spaltung, trotz des Friedens, der zwischen den Eheleuten herrscht. Der Ausdruck "Maskierung" ... bezieht sich auf die Fähigkeit eines Elternteils oder beider, eine beunruhigende Situation in der Familie zu verschleiern und so zu tun, als würde sie nicht existieren.
2. In einem typischen Fall wird eingeräumt, dass die Ehefrau zwar einen Mythos der glücklichen Ehe mit einer starken Vaterfigur aufrechterhält, jedoch die Kinder gar nicht anders können, als den Schwindel zu durchschauen. Umgekehrt ist es genauso möglich: Es wird eine starke Mutterfigur aufrechterhalten, obwohl sie in Wirklichkeit sehr schwach ist und sich den eigenen Lebensaufgaben nicht stellt.
3. Eine Mutter rechtfertigt ihren Streit mit dem Mann, nicht unter dem Vorzeichen ihrer eigenen Individualität und ihrer Beziehung zu ihm, sondern mit ihrem **„uneigennütigen“ Interesse am Wohlergehen der Kinder**; das heißt, die Verantwortung für Meinungsverschiedenheiten zwischen den Eltern wird den Kindern zugeschoben.

Nach den Erfahrungen von Lidz in den Familien Schizophrener ist das typisch (wenn auch nicht auf die Mütter beschränkt) und wirkt sich auf die Kinder und die Familie als Ganzes verheerend aus. Diese Beispiele machen klar, dass die „Strukturverschiebung in der Familie“ nach Lidz, Situationen umfasst, in denen die Eltern **scheinbar** übereinstimmen, jedoch insgeheim geteilte Meinungen haben. Situationen, die hinsichtlich der Kommunikation inkongruente Botschaften an die Kinder enthalten, die mit Verschleierung, Verleugnung und Verbot der Kommentierung einhergehen, deren Wirkungsweise wir jetzt wissen. Tatsächlich gibt es in einer Falldarstellung eine Annäherung an diese Begriffe:

Obwohl von den Eltern keiner den anderen vor den Kindern offen diskreditierte, gab es in der Familie andere **„klare“** oder **„offensichtliche“** Hinweise auf Vater, Mutter und ihre Beziehung, die zu „verwirrenden Diskrepanzen“ und zu „unvereinbaren“ und widersprüchlichen Elternbildern führten. Die Spaltung in der Ehe zeigte eine offene Misselligkeit zwischen den Eltern und ein starkes chronisches Ungleichgewicht und Zwietracht.

Werden den Kindern die Schwierigkeiten und Konflikte der Eltern deutlich?



Selbstverständlich. Die Auswirkungen können sich sogar erst nach Jahrzehnten zeigen. Das sind die Psychosen, Depression, die sich bei betroffenen Kindern sogar oft erst in einem Alter von 60 oder 70 Jahren zeigen, weil die negativen Gefühle so lange kompensiert worden sind. Die Symptome der Depression oder der Psychose werden von den behandelnden Ärzten nicht mehr mit der Kindheit in Verbindung gebracht und sie nennen es dann z. B. „Altersdepression“. Das sind die Menschen, die Massen an Medikamenten konsumieren: Antidepressiva etc.

Eine wirkliche Hilfe ist immer und in jedem Alter eine intensive Gefühlsschule.

Aussagen aus dem Praxis- oder Klinikalltags von Ärzten:

„Nach unserer Erfahrung äußern die Eltern uns gegenüber oft bereitwillig ihre Gefühle und Schwierigkeiten, wiederholen jedoch höchst ungern, was sie gesagt haben, vor dem Patienten, ihrem Kind“. (Anstalterfahrung mit schizophrenen Patienten)

Die Frage des Zeitpunkts, wann ein Mensch krank wird, hat eine Aussagekraft

- Waren die Konflikte der Eltern zunächst verhüllt, um erst später manifest zu werden, zu einer Zeit, da ein Kind das Gefühl haben konnte, an dem aufbrechenden Konflikt Schuld zu sein?
- Drehen sich die offenen Konflikte um die wirklichen Streitfragen?

Double bind – Familien sind sehr geschickt darin, sich in Auseinandersetzungen zu verstricken, in denen die Hauptkonflikte eher verschleiert als geklärt werden. Derartige Auseinandersetzungen können sich um Randfragen oder sogar ganz irrealer Dinge drehen, wie Lidz selbst an einem Beispiel zeigt:

In einer Familie gab der Vater vor, eine Mätresse zu haben, was gar nicht stimmte; doch „Viele der Familienstreits drehten sich um diese nicht existente Situation“.

Es ist klar, dass diese Familien sich über bedeutende Gegensätze und Widersprüche mittels verschiedener Kommunikationsebenen verständigen und deren Erkennung hemmen müssen, auch wenn diese Kommunikation in einer Weise stattfindet, welche die vorher besprochene umkehrt bzw. den Gegenpol dazu bildet. Das heißt, die Eltern in diesen Familien werden dadurch charakterisiert, dass sie Differenzen und Entzweiung offen zum Ausdruck bringen, ja sogar betonen, doch handelt es sich um Ehepaare, die schon viele Jahre zusammengelebt haben und weiterhin zusammen leben werden. Natürlich kommunizieren sie auf der Handlungsebene irgendeine Beziehung. Sie zeigen sich abhängig - voneinander - jedoch nur, um diese Abhängigkeit emsig zu leugnen.

Er gibt Eltern, die mit „bemerkenswerter emotionaler Distanz“ gegeneinander kämpften, indem sie offene, hochgradig emotionale Zwietracht mit förmlicher, kontrollierter Übereinstimmung verbanden. Einige Familien neigten zwar dem einen oder anderen Extrem zu, doch waren den meisten die Differenzen bewusst, nur umgingen sie die heiklen Punkte. Sie hielten eine unpersönliche Distanz soweit aufrecht, wie erforderlich war, um die Zwietracht auf ein Minimum zu begrenzen. Sie gaben also widersprüchliche Botschaften von sich, betonten trotz grundlegender Nichtübereinstimmung absichtlich ihre Übereinstimmung und Gleichartigkeit.



Erfahrung: Dieses Verhalten in einer Familie ist pathogen. In dem Zusammenhang ist es interessant, dass nach „Bowen“ das steigende Selbstbewusstsein des Vaters in einer Familientherapie den therapeutischen Fortschritt einleitete, zunächst über einen offener werdenden Vater-Mutter-Konflikt und dann durch allgemeine Besserung der Familienbeziehungen, wobei die Familien mit den offensten Unstimmigkeiten in der Familientherapie am besten vorankamen.

Viele Beispiele machen klar, dass in untersuchten Familien widersprüchliche Gebote sowie die Verschleierung der Widersprüche an der Tagesordnung sind. Der Grundbegriff der „Pseudo-Gemeinschaft“ - für Beziehungen, die nicht so eng sind, wie sie vorgeben zu sein – ist passend.

Aus diesen Untersuchungen geht hervor, dass wir in einer Pseudogesellschaft leben:

4 + 4 = 8

Pseudofamilie + Pseudofamilie = Pseudogesellschaft

Patientenbeispiel: „Harmoniebedürfnis bis hin zur Schizophrenie“

In einer Familie hielten der Vater wie die Mutter eine Zeitlang daran fest, dass sie in allen wichtigen Fragen übereinstimmten und in ihrer Familie alles in Ordnung sei - mit Ausnahme natürlich des Kummers und der Sorge, die durch die Schizophrenie ihres Sohnes entstanden seien.

Zu dieser Zeit war der Patient fast stumm und murmelte bloß: „Will nicht“, wenn er etwas gefragt wurde. Mehrere Monate hindurch versuchte der Therapeut, in den wöchentlichen Familieninterviews die Eltern dazu zu bringen, sich offener über gewisse Dinge zu äußern, die offensichtlich Familienprobleme darstellten - zum Beispiel darüber, dass die Mutter eine starke Trinkerin war. Beide Eheleute leugneten lange, dass das ein Problem darstellte.

Schließlich machte der Vater eine Kehrtwendung und sprach sich mit nur leicht verhülltem Ärger aus, wobei er seine Frau beschuldigte, jeden Nachmittag mit Freunden so viel zu trinken, dass sie ihm am Abend keine Gesellschaft mehr bieten könne.

Sie gab ihm ziemlich barsch heraus und beschuldigte ihn, sie sowohl zu unterdrücken wie zu vernachlässigen, doch brachte sie im Laufe dieser Anklage einige ihrer eigenen Gefühle viel offener zum Ausdruck und redete frei über Differenzen zwischen ihnen. Diese Sitzung wurde mit den Teilnehmern in der nächsten Woche durchgesprochen (wobei die Tonbandaufnahme der Auseinandersetzung vorgespielt wurde).

In der folgenden Sitzung fing der Sohn an, ziemlich zusammenhängend zu sprechen, wobei er sich ausführlich über seine Wünsche äußerte, das Hospital zu verlassen und eine Arbeitsstelle anzunehmen, und danach besserte sich sein Zustand weiterhin bemerkenswert.

Jeder einzelne Mensch kann zu einer bewussten Gesellschaft beitragen, indem er eine klare Sprache spricht und mit der Übertragung von Negativität auf andere aufhört, nur weil er sich

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren
Cornelia Kopitzki



seine eigenen Schattenseiten nicht anschauen will. An diesem Punkt beginnt die Bewusstheit und trägt zu einer fairen Gemeinschaft bei, in der sich jeder geborgen und wohl fühlen kann.

In Ehen, Partnerschaften etc. kann sich jeder erst einmal mit der eigenen Familiengeschichte befassen. Was ist in der eigenen Herkunftsfamilie passiert? Nur ein beherztes, mutiges eignes Gefühlsmanagement kann ursächliche Hilfe schenken.

