

Ein 3-Punkte Modell zur Selbsthilfe - Ludmila Schuster.

Oft fragen mich Menschen, wie meine Methode denn genau funktioniert. Anhand eines Beispiels ist das oft leichter erklärt, als theoretische Exkurse. Daher möchte ich hier über ein Beispiel mit einer Klientin mit mangelndem Selbstwertgefühl aus meinem Praxisalltag berichten.

Martha erzählt ihre Geschichte:

„Ich habe eine anspruchsvolle Arbeit und einen ganz besonderen Arbeitsplatz. Wir im Team gehen sehr kollegial, respektvoll miteinander um. Von anderen Abteilungen werden wir um das Klima bei uns beneidet. Aber wenn mir ein Kollege oder eine Kollegin etwas Anerkennendes sagen, drehe ich mich im Geiste um: „Du meinst sicher wen anderen! Meinst du mich?“ Ich weiß, dass ich gute Arbeit liefere, aber es ist auch immer die Angst präsent, vielleicht kann ich es doch nicht! Ich bin scheu, innerlich mit der Tendenz zum Rückzug. Ich fühle mich in meiner Haut nicht wohl...“

Ich bitte Martha, mir ein symbolisches Bild davon zu geben: "Ich verstecke mich in der hintersten Ecke".

Wie fühlt es sich an? Und wo im Körper fühlt sie es? Martha hält ihre Hände auf der Magengegend.

Wie lange kennst du dieses Gefühl? Ihr Unbewusstes gleitet durch die Zeit: "Sehr lange. Baby-Alter."

Welches Bild bekommst du dazu? "Ich liege im Bettchen und strample mit den Beinen. Ich bin alleine."

Schau zu der kleinen Martha. Was braucht sie?

"Sie braucht, dass sie die Mutter in die Arme nimmt. Sie ist aber nicht da. Sie arbeitet im Gasthaus."

Ich lade Martha ein zu träumen - einen glücklichen Ausgang für das Baby - das Jüngere Selbst von Martha. Martha merkt, der Mutter fehlt die Anerkennung, damit sie Baby Martha überhaupt, sei es nur "im Traum", umarmen kann. Mutter ist ein unerwünschtes Kind, mit vielen Geschwistern. Sie wird nur bejaht, wenn sie sehr fleißig ist und sich um ihre Geschwister kümmert. Martha träumt auch einen glücklichen Ausgang für das Jüngere Selbst der Mutter. So

kann nun die Mutter Baby Martha in die Arme nehmen. Martha nimmt die Umarmung mit ihrem kleinen Baby-Körper wahr, kann es aber noch nicht ganz glauben. Sie braucht, dass sie die Mutter weiter hält, drückt - Martha träumt also weiter – „ich werde als Baby gehalten...“ Martha genießt die Umarmung immer mehr...bis es ihr vollkommen gut geht.

Ich leite Martha jetzt an, das Baby Martha selbst in die Arme zu nehmen und der Kleinen zu sagen, was diese hören möchte: „Du bist ganz wichtig, einmalig, wunderschön!“ Martha bringt die Kleine in ihr Herz. In ihrem Herzen fühlt sich jetzt Martha eins, ganz. In ihrer Magengegend ist es warm.

Martha nennt ein Symbol für ihren jetzigen Zustand. Sie zeichnet eine große Umarmung: „Das bin ich. Wichtig, einmalig, wunderschön!“ Martha fühlt sich in ihrer Haut wohl.

Wenn Martha nun Komplimente bekommt, sagt sie: "Ja, danke!"

Kommentar:

Wir sitzen vor dem vollen Teller und können nicht essen, können nicht genießen: „Das soll für mich sein? Dem Ganzen kann ich nicht trauen. Ich bin es doch nicht wert!“ Wir können uns nicht beschummeln, indem wir uns einreden, dass wir wertvoll sind, solange Selbst-Teile in uns als schmerzhaft und angstvoll verdrängt und durch die Beziehungslosigkeit als wertlos ausgegrenzt sind.

Das Unbewusste, das Gehirn, weiß wie Heilung geht. Wir tragen auch alles in uns, um geheilt werden zu können, samt der Bilder, Gefühle und Einstellungen des ganzen Familiensystems.

Bei Martha bringt dieses „weise“ Unbewusste das innere Bild „Ich-werde-nicht-angenommen“. Das ist ein eigenes Bild als Baby und gleichzeitig das Bild ihrer Mutter als Mädchen – sie trägt somit auch die Gefühle der Mutter in sich. Beide machen innerlich die Erfahrung über Generationen: „Ich werde nicht angenommen!“ Martha kann daher nicht erkennen, wenn sie in der Außenwelt angenommen wird. Genau das Gefühl, das hierbei entsteht, ist der Lösungsansatz zu Marthas Selbst-Heilung.

Es ist notwendig, dass eine Beziehung zu diesem isolierten, verdrängten Selbst-Teil, zum Bild und seinem Bedürfnis hergestellt wird. Wenn dies geschieht und die Bedürfnisse zufrieden gestellt werden, ergibt auch die Außenwelt ein neues

Bild und Gefühl, genauer - die eigene Identität ist eine andere, die Einstellung zu anderen Menschen ist eine andere: „Ich werde gehalten, ich bin wichtig, einmalig, wunderschön, ich bin wertvoll. Ich bin es wert, zu empfangen. Ich vertraue.“

So werden wir Beziehung-s-fähig. Wir erfahren und erkennen uns selbst als wertvolles Individuum und erkennen andere als wertvolle Menschen an, wir können einander begegnen, beschenken, inspirieren. Wir sind es uns Selbst-Wert.

Gearbeitet wurde hier mit dem 3-Punkte Modell zur Selbsthilfe.

Dieses ist als "Das 1,2,3 der heilsamen Selbstliebe" **in Buchform auf Amazon erhältlich.**

Interessierten Akademie-Mitgliedern kann es als PDF-Format kostenlos zu Verfügung gestellt werden. Einfach anfordern: info@ludmilaschuster.com

Ludmila Schuster

ludmilaschuster.com