



Foto: TELOS - 05733a

*Die Schatten, die wir in uns tragen, endlich los werden!
Symbolbild aus unserem Testlabor*

Schatten in uns

Teilnehmer unserer Seminare zu Persönlichkeitsentwicklung berichten, wie sie mit professioneller Begleitung Verstrickungen, die sie ein Leben lang mit sich getragen hatten, endlich los geworden sind:

Veränderung ist möglich!

Print
©TELOS

Vorausgeschickt

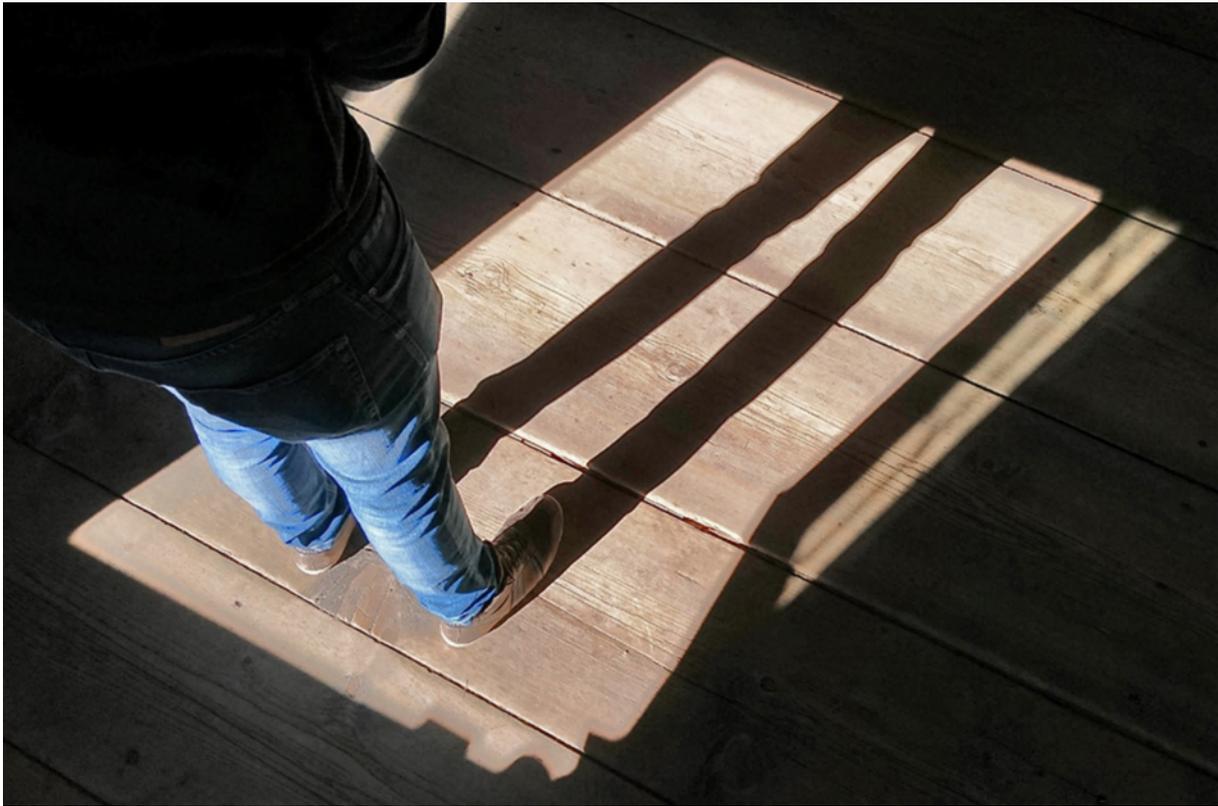


Foto: TELOS - XP0018c

*Schatten werfen heißt, dass wir im Licht sind. Gut. Doch was, wenn die Schatten IN uns sind?
Aufnahme aus unserem TELOS-Seminar*

Inhalt

Vorausgeschickt	2
Inhalt.....	2
Zu diesem Arbeitsbuch	3
Leben heißt Veränderung	4
Über dieses Dossier	4
Die Fallberichte	5
A) Die Fehlritte des Max R.	5
B) Die Fesseln der Maria B.	9
C) Das Geheimnis der Rosa M.	15
Die Original-Kurzberichte.....	19
Schritt für Schritt zum Glück!	19
Wie wahre Veränderung klappt.....	24
Nicht außen: innen!	24
Die gute Nachricht	25
Veränderung ist möglich!.....	26

Zu diesem Arbeitsbuch

Eine Publikation aus unserer Reihe „Print“ - Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe

Von Anderen lernen: lesen Sie in dieser Reihe, wie andere Menschen mit Problemen konfrontiert wurden und diese Krisen gemeistert haben. Die Sammlung wird ständig erweitert. Wenn Sie von Ihren Erlebnissen berichten wollen, melden Sie sich bitte per Email.

Foto: TELOS – E627/1kbn



Urheberrechte

Titel, Texte, Inhalte und Ideen dieser und aller anderen verteilten Unterlagen sind ausschließlich der persönlichen und privaten Nutzung der einzelnen Empfänger vorbehalten und dürfen keinen anderen Personen zugänglich gemacht werden. Kopieren, Veröffentlichung und anderweitige Nutzung – auch auszugsweise – ist ausdrücklich untersagt. Alle Rechte liegen, soweit nicht anders vermerkt, bei TELOS. Bilder: © Dr. Teutsch, Bozen. Alle Informationen und Daten haben lediglich Beispielcharakter, alle Angaben erfolgen ohne Gewähr.

Kontakt

TELOS
Institut für Psychologie & Wirtschaft
I-39100 Bozen, Brennerstraße 43
Tel.: ++43 0471 3015 77
info@telos-Training.com
www.telos-training.com

Der Autor

Dr. Elmar Teutsch. Wirtschaftspsychologe, Psychotherapeut, Unternehmenscoach. Gründer von TELOS - Institut für Psychologie & Wirtschaft. Berater und Trainer für Weiterbildung, Organisations- und Personalentwicklung in namhaften Unternehmen und Organisationen. Experimentelle Psychologie bei Ivo Kohler und Skinner, USA, Kommunikationspsychologie bei Reinhard Tausch, Hamburg, Integrative Gestalt-Körper-Therapie bei Leland Johnson, Gestalt-Institute of Houston, Psychotrauma-Therapie und EMDR nach Francine Shapiro, USA. Zahlreiche Beiträge in Büchern, Fachzeitschriften, Radio und Fernsehen. Feste Rubriken in mehreren Zeitschriften und eigene Sendereien bei der Radio Televisione Italiana und in weiteren Sendeanstalten. Eingetragen in der österreichischen und italienischen Psychologenkammer, im Therapeutenalbum und in der Journalistenkammer. Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Kommunikationsforschung. Seminarleiter für den World Council for Psychotherapy und Universitätslehrbeauftragter.

Hinweise

Da die jeweiligen Beiträge auf einen sehr knappen Platz zugeschnitten sind, können die Themen nur stark vereinfacht dargestellt werden. Ausführlichkeit und wissenschaftliche Genauigkeit müssen daher zwangsläufig der Darstellungsform weichen. Als Hörer / Empfänger dieser Unterlagen handeln Sie ausschließlich in völliger Eigenverantwortung: Sie sind für alle Ihre Handlungen zu jeder Zeit selbst verantwortlich und werden frei entscheiden, ob und wie Sie die jeweils vorgeschlagenen Techniken und Instrumente durchführen und ob und welche Teile der Inhalte Sie wie aufnehmen. Tonbeiträge wie Unterlagen stellen weder psychologische Beratung noch Unternehmensberatung dar und können eine solche auch nicht ersetzen: wenn Sie öfters oder längerfristig mit Problemen oder Störungen zu tun haben, die Sie nicht lösen können oder wenn sie erfahren haben, dass Sie in Ihrem Arbeitsumfeld nicht die nötige Unterstützung bekommen, wenden Sie sich bitte an Ihren Vorgesetzten und / oder holen Sie für sich an Ihrem Wohnort professionelle Hilfe.



Leben heißt Veränderung



Foto: TELOS – 02130vä

Schnappschuss aus einem TELOS-Sommertreffen

Über dieses Dossier

In drei verschiedenen anonymisierten Fallgeschichten berichten Teilnehmende aus unseren Seminaren, wie sie mit professioneller Begleitung Verstrickungen, die sie ein Leben lang mit sich getragen hatten, endlich los geworden sind. Und den frei gewordenen Platz füllen konnten mit Selbstsicherheit, Kraft und Lebensfreude!

Weitere 31 Teilnehmer aus den letzten 25 Jahren erzählen im Originaltext und mit vollem Namen, was sie in unseren Seminaren zu Selbstsicherheit und Persönlichkeitsentwicklung tatsächlich erreichen konnten.

Diese Berichte sollen allen, die an einem schwierigen Punkt stehen, Mut machen: **Veränderung ist möglich, auch für Sie!**

Über unsere Arbeit

Mit unseren speziellen Seminaren für Krisensituationen und mit gezielten psychologischen Einzelberatungen bei uns im Institut unterstützen wir Menschen, die ihr Leben überdenken wollen, vor wichtigen Entscheidungen stehen oder mit Veränderungen konfrontiert sind. Wir arbeiten kontinuierlich seit 1996 mit vielen hundert Teilnehmenden.

Die Fallberichte



Beispielbild aus einem TELOS-Seminar für Selbstsicherheit und Persönlichkeitsentwicklung

A) Die Fehlritte des Max R.

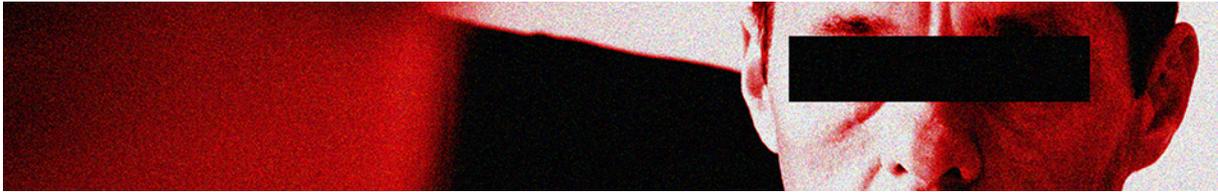
Die fatale Anziehungskraft der käuflichen Liebe^{*)}

Der Hintergrund: Max R., ein attraktiver 42jähriger Rechtsanwalt aus dem Unterland, betreibt mit seinen Partnern eine gut gehende Kanzlei, sein Beruf macht ihm Freude, er ist angesehen, seit 12 Jahren verheiratet – nach eigener Aussage glücklich – mit seiner 10 Jahre jüngeren Frau Anna. Sie haben ein schönes Haus und erwarten als Krönung ihres Glücks ein Kind: Anna ist im 6. Monat schwanger und hat deshalb ihren Beruf aufgegeben. Es könnte eigentlich alles in Ordnung sein. Könnte.

Das Problem: Max R. geht seit seinem 25. Lebensjahr regelmäßig zu Prostituierten. Anna weiß nichts davon. Schlechtes Gewissen hat er von Anfang an gehabt, um so mehr seit er verheiratet ist und erst recht seit der Schwangerschaft.

Zeitpunkt des Berichts: Bei der Anmeldung eines Seminars, Transkription eines persönlichen Vorgesprächs mit dem Leiter.

^{*)} Alle Namen, Orte und Daten durch das Institut geändert.



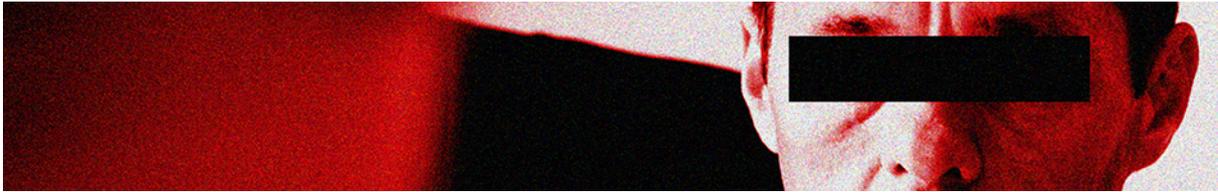
Der Originalbericht

Ich weiß, ich sollte es nicht tun. Und ich habe mir auch schon hundertmal geschworen, damit aufzuhören. Aber ich schaffe es nicht, immer wieder zieht es mich hin. Ich kann einfach nicht anders. Wenn ich mit dem Auto unterwegs bin, fahre ich wie magnetisch immer an den gewissen Orten vorbei, wo sie stehen. Oft fahre ich nur vorbei, schon das gibt mir etwas. 2 – 3 mal pro Woche aber lass ich eine einsteigen. Nicht dass das lange dauern würde, in 20 bis höchstens 30 Minuten ist alles vorbei. Vorher bin ich immer ganz aufgeladen und vibriere nur so, nachher aber geht es mir nicht gut, da kommt wieder gleich so ein Gefühl von Leere und das schlechte Gewissen.

Angefangen hat das Ganze mehr zufällig, zu Studenienzeiten. einer meiner Kommilitonen hatte eine Wette verloren und musste zusammen mit 2 weiteren ins Puff gehen und alles bezahlen – Geld hatte er genug. Einer davon war ich. Für die anderen beiden war es einfach ein Jux, sie hatten ihren Spaß und die Sache war erledigt, glaube ich. Bei mir aber war es anders. Ich habe von Anfang an eine magische Anziehung gespürt, zum ersten Mal durfte ich – gewissermaßen offiziell – etwas verbotenes tun.

In ein Bordell bin ich nie mehr gegangen, da hätte ich mich zu viel geschämt, dass mich jemand sehen würde. Denn nur aus Spaß ist eine Sache, aber aus eigener Entscheidung hingehen, das hat schon etwas Krankes an sich.

Dafür habe ich die Straßenprostitution entdeckt. Das ist viel anonym. Wenn ich mit dem Auto 5 mal die Runde fahre, um mich in Stimmung zu bringen, merkt das ja keiner. Und wenn ich kurz anhalte, um die Lage zu checken, könnte es für andere ja auch so aussehen, als würde ich nur nach dem Weg fragen. Außerdem ist es ja meistens dunkel. Das hat auch den Vorteil, dass auch im Auto eine gewisse Anonymität herrscht: ich sehe sie nicht genau und sie sieht mich nicht genau. Obendrein sind es meistens Ausländerinnen, so dass eine gewisse Sprachbarriere dazu kommt – auch das gibt eine sichere Distanz.



Am liebsten würde ich jedes Mal eine andere nehmen, damit es nicht zu Peinlichkeiten kommt, so könnte ich tun, als würde es wirklich nur ausnahmsweise passieren, aber das ist bei meiner Frequenz leider nicht immer möglich. Wenn die Prostituierte mich erkennt, tue ich einfach, als ob nichts wäre und gehe nicht darauf ein.

Die ganze Situation ist mir schon seit langem sehr unangenehm, ich verachte mich für diese Schwäche. Ich kenne auch die Gefahren – für meine Gesundheit, für meine Brieftasche, für meine Ehe. Natürlich halte ich das alles geheim. Als Freiberufler habe ich immer genug Ausreden, warum ich später nach Hause komme. Denn wenn das eigentliche Geschäft in einer viertel Stunde erledigt ist, verbringe ich viel Zeit damit, herumzufahren und anzuschauen.

Mir ist klar, dass es ein riskantes Spiel ist und dass ich sie schwer kränken würde, wenn sie es jemals erführe. Nein, was heißt kränken, unsere Ehe wäre hundertprozentig zu Ende. Es wäre die absolute Katastrophe, das Haus wäre pfutsch, ich könnte mich in N.N. nicht mehr blicken lassen und meine Kanzlei könnte ich wohl auch zusperren. Total!

Warum ich es trotzdem mache? Es wäre einfach zu sagen "Weil mit meine Frau meine sexuellen Wünsche nicht erfüllt". Tatsache ist aber, dass ich meine Wünsche gar nie geäußert habe und auch niemals äußern werde, ich mag Anna nicht in solche Sachen hineinziehen. Sie ist ganz anders als ich, so anständig, irgendwie unschuldig. So einen wie mich hat sie sicher nicht verdient.

Und jetzt ist Anna schwanger, wir bekommen ein Kind. Was soll bloß mein Sohn von mir halten: er hat einen Vater, der zu den Huren geht!

Wie kann ich es schaffen aufzuhören? Warum mache ich das überhaupt? Was soll ich bloß tun?



Das psychologische Erklärungsmodell

Max stammt aus so genanntem "guten Haus" und wurde sehr streng erzogen, mit präzisen Vorgaben, was sich gehört und was sich alles nicht gehört. Pubertät, Auflehnung gegen die elterliche Autorität, hat es für Max keine gegeben. Das, was Jugendliche (und Eltern) in der Regel zwischen 12 und 16 durchzumachen haben, war in dieser Familie "erspart" geblieben.

Gratis ist nix, auch nicht bei Max. Was er damals in der Konstellation seiner überstrengen Herkunftsfamilie nicht machen konnte/durfte/wagte/wollte, muss er irgendwann nachholen. Ein Kind tut Dinge heimlich, ein Kind muss lügen, wenn es sich nicht traut, dem übermächtigen Vater entgegen zu treten. Ein Erwachsener hat gelernt zu seinen Handlungen zu stehen, die Verantwortung dafür zu übernehmen oder – wenn er das nicht "verantworten" kann – sie eben nicht zu tun!

So ist Max Kind geblieben: Dinge heimlich tun, um nicht "ausgeschimpft" zu werden, sich durchmogeln. Die "sichere Distanz" der Sprachbarrieren, die Max beschreibt, gibt ihm ebenfalls das Gefühl, nichts richtig Schlimmes zu tun – es könnte sich ja auch nur um eine Verwechslung handeln, vielleicht wollte er ja wirklich nur nach dem Weg fragen ...

Das Frauenbild war in seiner Herkunftsfamilie in geschlechtslose Muttergottesnähe gerückt, Modell "Heilig". Nach dem Gesetz der Polarität gehört dazu das Modell "Hure". Diesen Teil hat er völlig abgespalten und separat ausgelebt – bestimmt nicht richtig und doch verständlich.

Die Situation heute

Es war verflücht schwer für Max, zuerst mit dem Leiter, dann in der Gruppe und am Ende mit seiner Frau über seine Sucht zu reden. Und es war gleichzeitig die Wende in seinem Leben. Erstmals konnte er mit ihr offen seine geheimsten Wünsche besprechen – und siehe da, Anna ist nicht tot umgefallen. Heute (4 Jahre später) lebt das Paar gemeinsam eine erfüllte Sexualität – Huren und andere Heimlichkeiten braucht Max keine mehr. Und schlechtes Gewissen auch nicht mehr.

Dieses Kellerkind ist befreit, Max R. ist erwachsen geworden.

B) Die Fesseln der Maria B.



Beispielbild aus einem TELOS-Seminar für Selbstsicherheit und Persönlichkeitsentwicklung

Die schwierige Loslösung von Eltern und Liebhaber *)

Der Hintergrund: Maria B, 32, Gastwirtin in einem Bergdorf im Ahrntal*) ist eine lebenslustige, hübsche Frau. Sie hat Freunde, tanzt gerne, hat das Hotel ihrer Eltern übernommen, ist bei den Gästen beliebt und führt ein geregeltes Leben. Es könnte eigentlich alles in Ordnung sein. Könnte.

Das Problem: Maria B. fühlt sich in der Enge ihrer Familie und ihres Dorfes völlig eingesperrt. Gleichzeitig hatte sie eine Affäre mit einem älteren, verheirateten Mann, der mittlerweile nichts mehr von ihr wissen will, auf Ihre Anrufe und SMS nicht mehr antwortet und nach weiteren persönlichen Kontaktversuchen ihrerseits mit eine Anzeige wegen Stalking reagiert hat.

Zeitpunkt des Berichts: 4 Monate nach Beginn eines Seminars – Email-Text geringfügig redigiert, Originalschreibweise weitgehend beibehalten.

*) Alle Namen, Orte und Daten durch das Institut geändert



Der Originalbericht

Ich schreibe eigentlich sehr viel, besonders in Mails, welche ich letztendlich nit abschicke. Aber beim Schreiben kommt mein eigenes, ungeschminktes Denken und auch Fühlen an den Tag, wahrscheinlich war dies auch eine nit sehr lustige Sache für meinen "ehemaligen":-) ... weil ich dort viel weniger darauf geachtet habe, dass nix von meinem wirklichen Wesen oder von meinen wirklichen Gefühlen zu Tage kommt.

Na ,ja ... ich beschuldige ja sehr oft andere, dass sie mich nit sehen, mich nit hören, mich nit wahrnehmen können oder wollen. Letztendlich bin aber immer ich es, welche sich in all den Jahrzehnten niemals hören oder wirklich sehen wollte. Es gab ganz wenige Momente in meinem Leben (auch als Kind) in welchen ich mich gezeigt habe ... sei es aus Liebe und Vertrauen ... oder auch in der allergrößten Angst. Doch habe ich jedes Mal gemerkt, dass dies nit willkommen ist und dass dies den Menschen um mich herum sogar Angst macht und dass ich dann sicherlich verlassen oder bestraft werde.

Und irgendwann hab ich damit aufgehört und es mir selbst verboten. Nun bin ich an einem Punkt angelangt, an welchem ich sehe, was ich da angerichtet habe und ich weiß nimmer wie ich da einen Weg heraus finde. Ich weiß auch, dass ich ein Teil eines Systems geworden bin in welchem ich mit anderen in Symbiose lebe und in welchem wir uns sehr oft gegenseitig zerstören. es ist mir bewusst, dass ich Teil eines Musters bin, welches meine Eltern schon lange an mir, in mir und mit mir ausleben ... und welches auch ich bereits als mein eigenes Muster sehe.

Und ich weiß um diese enorme Gefährlichkeit, mich aus diesem Muster herauszubewegen und mich dagegen zu wehren. Ich denke manches mal, dass sie mich als Kind oder als Tochter nit so oft wahrgenommen haben ... aber eben als extrem überlebenswichtigen Teil ihres Musters. Und ich bin mir sicher, dass sie (oder sogar ich) mich mit Haut und Haaren wehren, wehren werden, um da nit herauszugehen.



Ich muss das jetzt aufschreiben, um es in dieser Klarheit fest zu halten. In mir ist so einiges abgegangen seit dem letzten Treffen und der darauffolgende Besuch bei einem Homöopathen hat möglicherweise noch das Seine dazu getan.

Ich selbst weiß, dass ich trotz aller meiner Schwierigkeiten immer noch imstande war, ziemlich klar zu denken und für mich aus den Gesprächen "Meines" herauszuholen.

Ich war anfangs unheimlich geschockt als ich merkte, dass ich hier dringend weg müsse und nur so weitermachen könnte, weil es genau dies war, was mich seit Jahrzehnten beschäftigt und mich dauernd in Zerrissenheit hin und her führt.

Ehrlich gesagt, weiß ich sehr wohl inzwischen, dass mir die Situation hier im Hotel nit gut tut. Dass ich irgendwo anders freier, fröhlicher, glücklicher, unabhängiger bin und dass mich das hier oben auf Dauer krank macht.

Doch andererseits habe ich mir auch die Frage gestellt, ob eine Flucht nicht nur kurzfristig das Problem lösen würde und es dann irgendwann ... irgendwo anders wieder auftauchen könnte.

Auch am Beispiel von Friedrich (mein EX) habe an meinem eigenen Körper erlebt, wie stark ich von Friedrich abhängig geworden war, wie ich trotz Beleidigungen und Verletzungen seinerseits, mit voller Wucht an ihm festgehalten habe und alles mögliche mir an Gedankenkonstrukten erbaut habe, um bei ihm bleiben zu können. Egal ob nur seelisch, körperlich oder geistig.

Wenn ich heut ganz ehrlich bin (und heute sehe ich es glasklar), dann war das eine Wahnsinnsabhängigkeit meinerseits an ihn - genauso wie meine Abhängigkeit an meine Mutter ist. Oder aber auch ihre Abhängigkeit gegenüber mir.

Ich habe gespürt, dass es dies wohl sein wird, was in mir solch schreckliche Ängste, solche Panikattacken, solches Wirrwarr an Gefühlen auslöst. Es ist diese Abhängigkeit, welche mich lähmt, welche mich zum abhängigen Kind macht und welche mir jegliche Lebensfreude nimmt.



Keine Ahnung warum, aber heut Vormittag war mir dies so sonnenklar und ich hab's so deutlich gespürt, dass ich mich vollkommen diesem schrecklichen Gefühl der Abhängigkeit total ausgeliefert gefühlt habe.

Ich konnte nicht mehr in ihrer Nähe sein, konnte es nit ertragen sie zu sehen, zu hören, zu spüren, zu fühlen. Es ist grausam, so was zu sagen, doch ist es so und ehrlich gesagt kann ich nun sogar Friedrich für seine Anzeige dankbar sein, weil ich sonst sicherlich in eine sehr ähnliche Abhängigkeit zu ihm gerutscht wäre.

Ich weiß nun, dass ich nit unfähig wäre, mein Leben zu meistern, ich weiß, dass ich fröhlich, lustig, stark bin und ich hab auch das Gefühl, dass viele negative Dinge in mir, eben nit mir gehören und ich sie nur einfach auf mich genommen habe. Aber – wie gebe ich diese Dinge zurück???

Nur mit still sein ist es nicht getan, das weiß ich. Aber mit meiner Mutter kann ich unmöglich über diese Dinge reden, weil ich dadurch diese Symbiose, diese gegenseitige Abhängigkeit nur verstärken würde. Mir kommt's so vor, als würde meine Mutter mit aller Vehemenz mich halten wollen, in dieser Abhängigkeit, weil sie ansonsten ihren eigenen Schmerz merken müsste und nix mehr auf mich geben könnte. Ob's stimmt weiß i nit, ich spüre es nur.

So – und nun wie weiter, wie komm ich los ...?? Ich kann's ja nit so machen wie Friedrich mit mir – ich kann ja nit einfach weggehen, weil ich das Problem dann mit nehme. Aber ich kann es auch nimmer aushalten, dass ich Mamas Leben lebe. Ich stehe momentan ziemlich irgendwo im Niemandsland und doch bin ich nach einem langen Weg endlich an einer wichtigen Weggabelung angekommen.

Mit dir und der Gruppe bin ich den ersten Teil dieses Weges gegangen ... ihr habt mich sicher durch Dunkelheit, steinigtes Glände, Nebellandschaften und durch gleißende, alles klärende Sonnentage geführt.



Ich war die letzten Jahre unheimlich stark Hin und Her gerissen ... und hab mich sehr oft vollkommen zerstückelt, leer, wertlos und unvollkommen gefühlt. All dies aber in einer lähmenden Ausichtslosigkeit in der es unmöglich war, der Angst und dem Eingesperrt-Sein zu entfliehen. Erst in den letzten Monaten habe ich langsam begonnen, den Schmerz, die Trauer, meine Unvollkommenheit richtig wahrzunehmen ... erst dann konnte ich diese "wirkliche" Zerrissenheit in mir voll ausleben und alle Höhen und Tiefen in mir akzeptieren. Die letzten Monate haben mich gelehrt, dass es auch eine Zeit "nach" der Zerrissenheit gibt, dass es möglich ist, das "Puzzle-Maria" auch als Einheit zu sehen und zu akzeptieren.

Dabei hat mir auch dieses Seminar geholfen ... ihr habt mir die Sicherheit geboten, mich fallen zu lassen, ohne mich dabei allzu sehr zu verletzen. Ich denke mal, dass ich beinahe jede Zusammenkunft bei euch wirklich für mich genutzt habe und dabei so gut als möglich meinen eigenen Weg gegangen bin. Dass diese Zerrissenheit in mir immer noch spürbar ist, das weiß ich sehr wohl ... gleichzeitig weiß ich auch, dass das Jahr ja auch noch nicht um ist, dass mein Weg mit euch ja noch weiter führt.

Und nun ist in mir eine Ruhe eingetreten, welche ich lange vermisst habe ... ja ich bin auch müde ... Müde vom Kämpfen mit mir und mit meinen Zweifeln ... müde, jedes Mal an meine Muster anzustoßen und müde von der Reise in mein Innerstes. Ich weiß ... Ruhe bedeutet nit Gleichgewicht ... Müdigkeit erlaubt es nit, einfach so stehen zu bleiben ... Diese große Befürchtung, dass ich "dem Alten " vollkommen in Angst und Lähmung ausgeliefert bin ... ist weitgehend verschwunden ... Nun ist es aber an der Zeit "MEIN" Leben zu finden .

Und so wie ich mich kenne, werde ich mich spätestens beim nächsten Treffen wieder auf die Suche machen ... nach mir selbst, nach meiner in mir steckenden, neuen Fröhlichkeit, nach meinem Hunger nach Neuem und nach dieser unbändigen Liebes- und Lebenslust, die ich tief in mir jetzt schon sehr wohl spüre :-)



Das psychologische Erklärungsmodell

Wenn Sie Marias Bericht tatsächlich bis hierher durchgelesen haben, brauchen wir über die Zerrissenheit, die Marias Existenz belastet, wohl keine weiteren Worte verlieren: sie spricht aus jeder Zeile. Einerseits die ungeheure Sehnsucht nach Nähe und Geborgenheit, der Wunsch angenommen zu sein - andererseits die Angst sich selbst zu verlieren, nicht das eigene Leben zu leben, sondern ein aufgezwungenes.

Über das Einzelschicksal der Maria hinaus, gerade bei "Gasthauskindern" ein leider häufiges Phänomen: die Mutter ist zwar immer da (nämlich spielt sich das ganze Leben ja in diesem Gasthaus ab), gleichzeitig aber nicht richtig anwesend (sie hat ja rund um die Uhr zu arbeiten) – sie ist immer da, aber sie ist nie für mich da. Und niemand in der Familie kann sich so geben, wie er wirklich ist: es sind ja ständig Gäste herum, jeder hat eine Rolle zu spielen!

Verständlich also, dass die Gefühle nach Sicherheit und Geborgenheit in der Kindheit nicht genügend gestillt wurden und heute als Lücke und Leere da sind. Und verständlich, dass die erwachsene Maria erst lernen muss, sich so zu zeigen, wie sie ist.

Die Situation heute

Maria hat den mühsamen Weg auf sich genommen, den wahren Kellerkindern auf die Spur zu kommen. In diesem Seminar hat sie zusammen mit anderen Menschen und mit Einzelgesprächen die lange unterdrückten Seiten befreien können.

Das Hotel führt sie heute in Eigenständigkeit, ohne ständig schlechtes Gewissen zu haben und ihren Exfreund, der nichts von ihr wollte, hat sie endlich wirklich los gelassen – erst das macht sie frei für eine neue Beziehung. Heute sagt Maria mit neuer Lebensfreude:

Ich brauche Bindungen, richtig, aber keine Fesseln!

C) Das Geheimnis der Rosa M.



Beispielbild aus einem TELOS-Seminar für Selbstsicherheit und Persönlichkeitsentwicklung

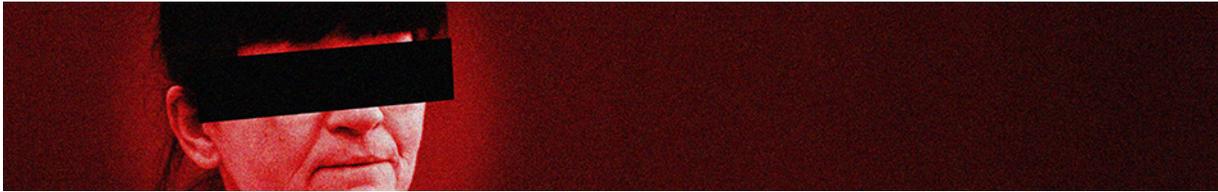
Der älteste Sohn ist nicht von meinem Mann ^{*)}

Der Hintergrund: Rosa M., 56, Hausfrau, seit über 30 Jahren glücklich verheiratet. Die 3 Kinder, ein Sohn und 2 Töchter, sind erwachsen, haben selbst Familie und kommen immer wieder gern zu Familienfesten und zu Besuch. Der Mann Luis ist Angestellter in guter Position, beide haben interessante Hobbys, ihre Freizeit verbringen sie immer noch gerne miteinander, sie haben Freude, geben Einladungen ... Es könnte eigentlich alles in Ordnung sein. Könnte.

Das Problem: Ihr ältestes Kind, der Sohn, ist nicht von ihrem Mann. Und weder Sohn, noch Mann, noch Vater wissen das.

Zeitpunkt des Berichts: 9 Monate nach Beginn eines Seminars – Originalnachricht per Email, Text geringfügig redigiert.

*) Alle Namen, Orte und Daten durch das Institut geändert



Der Originalbericht

Wir reden hier über Kellerkinder, da habe ich mich entschlossen, auch etwas zu sagen, obwohl das schon 30 Jahre her ist: mein ältester Sohn ist nicht von meinem Mann.

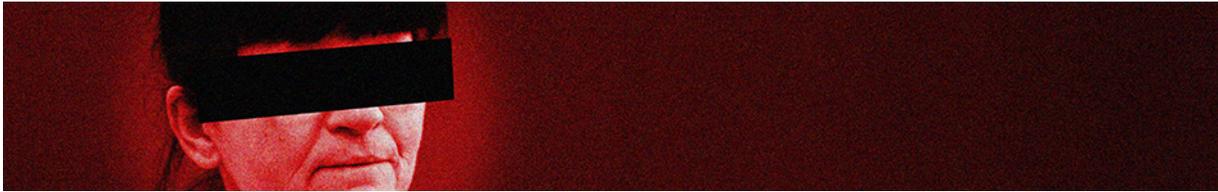
Wir waren damals schon seit 2 Jahren zusammen, nicht richtig verlobt, aber immerhin zusammen – für das Dorf sind wir offiziell miteinander gegangen. Ich habe ihn auch sehr gern gehabt. Was vielleicht stimmt, ist, dass er mehr an mir gehangen ist damals, er wollte schon von Hochzeit reden. Ich war auch noch recht jung, gerade ein bisschen über 20 Jahre alt, als wir uns kennen gelernt haben.

Aber das soll keine Ausrede sein.

Auf jeden Fall hat mir einer aus dem Nachbardorf, den Namen sag ich nicht, angefangen schöne Augen zu machen, und das hat mir gut gepasst. Soll mein Luis nur sehen, habe ich mir gedacht, dass sich andere auch für mich interessieren, sogar über die Dorfgrenzen hinaus.

Es war März und Luis war mit seinem Chef für einige Tage ins Ausland gefahren. Da hat der andere mich gefragt, ob ich mit ihm einen Sonntagsausflug machen würde. Ich habe mir gedacht, da ist ja nichts dabei und dann hat er mich abgeholt und wir sind an den Gardasee gefahren. Das war schon etwas ganz Besonderes, fast wie am Meer. Ich kann mich noch gut erinnern, die Wärme, die Sonne, die Zypressen, das Wasser – lauter Sachen, die es bei uns nicht gibt.

Wir sind dann an einem Kiesstrand gesessen, schwimmen konnten wir beide nicht, aber wir haben uns die Schuhe ausgezogen und die Füße ins Wasser gehalten. Mir kam alles wie ein Traum von in einer anderen Welt. Heute kann ich darüber nur den Kopf schütteln, aber das junge Mädchen, das ich damals war, war von dem Ganzen völlig verzaubert, der See, die Atmosphäre, das Glitzern im Wasser, die Stimme des anderen Mannes, die Wärme seines Armes um meiner Schulter – das war alles zusammen ein großes Traumgebilde.



Und so ist der Traum dann weiter gegangen, auf dem Rücksitz seines Autos. Damit war er auch zu Ende, ich habe auf der Rückfahrt immer wieder geweint und habe von dem Mann auch nie mehr etwas gehört.

Aber sein Same war in mir und daraus ist ein Sohn geworden, mein Erstgeborener.

Meinem Luis habe ich nie etwas davon erzählt, er war zum Glück noch ein paar Tage weg, so dass ich Zeit hatte, die ganze Geschichte zu vergessen und den anderen Mann aus meinem Leben zu verbannen. Ich weiß heute auch nicht, wo er lebt, ich weiß nur, dass er bald darauf in die Schweiz gezogen ist, aber ich weiß nicht, wohin.

Ein Monat nach der Gardasee-Geschichte haben wir ruck-zuck geheiratet, jetzt wolle ich plötzlich, und nachdem Luis im Sommer wieder für einige Monate ins Ausland musste, wollten wir vorher noch schnell heiraten, wie es sich gehört, im Mai.

Ich habe es nie bereut: Luis ist der ideale Mann, wir führen eine erfüllte Ehe, verstehen uns gut, ich habe noch 2 Töchter bekommen und ich bin zufrieden. Glückliche nicht, das kann ich nicht behaupten, oder höchstens nur kurzfristig, denn immer wieder legt sich der Schatten vom Gardasee auf meine Seele und ich fühle mich bedrückt, habe immer noch ein schlechtes Gewissen.

Luis hat damals nicht nachgerechnet, warum "sein" Sohn so schnell auf die Welt gekommen ist und ich habe es nie gewagt, darüber zu reden. Mein schlechtes Gewissen wird nicht besser, obwohl es so lange her ist, im Gegenteil, jedes Jahr wird es schlimmer.

Ich weiß, ich habe das was angerichtet. Mein Mann weiß nicht, dass sein Sohn nicht sein Sohn ist. Mein Sohn weiß nicht, dass er einen anderen Vater hat. Und der wirkliche Vater in der Schweiz weiß nicht, dass er hier einen Sohn hat.

Ich weiß, dass das nicht gut gehen kann. Ich muss das ändern.



Das psychologische Erklärungsmodell

Verständlich, dass ein junges, einfaches Mädchen von der Aufmerksamkeit und den Komplimenten eines "weltgereisten" Mannes, von der für sie neuen, traumhaften Umgebung, von der losgelösten Stimmung dieses besonderen Tages, fernab von der Realität des gewohnten Dorflebens, bezaubert ist.

Verständlich auch, dass sie in dem Taumel dieser ganzen Eindrücke weiter geht, als sie eigentlich möchte, vielleicht sogar aus dem vermeintlichen Bedürfnis heraus, dem Zauber-Mann, der sie in dieses Traumreich entführt hat, etwas schuldig zu sein. Andererseits geht es hier nicht um eine "Jugendsünde", die längst vergessen sein könnte, sondern um eine heutige Realität, die Rosa Tag für Tag um sich hat: 3 Menschen, die nicht wissen, was wirklich los ist mit ihnen – Sohn, Stiefvater und Vater. Kein Wunder, dass ihr schlechtes Gewissen immer größer wird.

Rosa hat diesen Bericht erst 9 Monate nach Beginn unseres Seminars geschrieben, vielleicht hat sie die gleiche Zeit gebraucht wie ihre damalige Schwangerschaft, um zum Entschluss zu kommen, das Thema anzugehen.

Die Situation heute

Auch hier hat sich – wie in so vielen Fällen mit ähnlicher Verquickung verschiedener Schicksale – gezeigt, dass nur Offenheit und Aussprache in der Lage ist, diese Schatten aufzuheben. Es war für Rosa extrem schwer, aber sie hat es gemacht. Zuerst hat sie mit ihrem Sohn gesprochen, dann mit ihrem Mann und als letztes mit dem leiblichen Vater.

In Ihrer Ehe hat es am Anfang gewaltig gerumpelt doch mit professioneller Begleitung war es schon nach wenigen Sitzungen besser als je zuvor. Das **Verhältnis zum Sohn** ist jetzt offen und herzlich, er kennt seine Wurzeln und **der leibliche Vater** war zuerst skeptisch, dann distanziert, am Ende bereichert.

Und Rosa kann endlich wieder frei atmen und ihre Familie und ihr ganzes Leben ohne Druck rundherum genießen.

Die Original-Kurzberichte



Foto: TELOS - 01731

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Schritt für Schritt zum Glück!

Alle hier angeführten Fallbeispiele stammen aus unseren Seminaren zu Selbstsicherheit und Persönlichkeitsentwicklung. Wir danken den Teilnehmenden für ihre Einwilligung zur Veröffentlichung. Hunderte weitere Beiträge gibt's hier:

www.telos-training.com/ueber-uns/referenzen/teilnehmerstimmen/persoenlichkeit-sicherheit/

Dr. Peter Casatta, Lana: „Es kostete mich Überwindung, es war ein Wagnis, habe hart gearbeitet, habe mich wahrgenommen, mich geöffnet, mich neu entdeckt, verdrängte Gefühle und tiefe Freude durchströmten meinen Körper, ich fühlte mich verstanden und gut aufgehoben in der Gruppe, das alles hat mir dieses Seminar gebracht. P.S. Ich habe viel investiert für meine berufliche Karriere, das Beste was ich mir in meinem Leben habe zukommen lassen, ist aber dieser Kurs.“

Maria Fördös, Ungarn: „In diesem Seminar konnte ich belastende Themen aus meiner Lebensgeschichte dank der professionellen Begleitung verarbeiten. So habe ich wieder Lebensmut gefunden!“

Dr. Franz Mitterrutzner, Bozen: „Ich habe viele Hebel zur Veränderung kennen gelernt und bin darin bestätigt worden, dass ich mit meinem Leben zufrieden sein kann.“



Foto: TELOS – 15339

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Ulrike Oberkofler, Jenesien: „Nach dem letzten Treffen habe ich mich so gut gefühlt, wie noch nie zuvor. Das tollste war, ich war zum ersten mal sorgenfrei und das habe ich eigentlich nur dem Kurs zu verdanken. Ein großes Kompliment für eure Arbeit!“

Judith Trocker, Bozen: „Ich konnte in diesem Seminar so viel für mich mitnehmen. Danke für die professionelle Begleitung, danke für das offene Ohr, danke für die vielen Impulse, danke für die Nähe und Geborgenheit, danke für Alles.“

Sybille Maack Baumgartner, Oberbozen: „Nicht sofort, doch langsam, langsam kehrte Zufriedenheit in mein Leben zurück. Das ist ein Geschenk! Die Schritte auf meinem Lebensweg gehe ich sicher und mit großer Freude!“

M.T. aus Montigg: „Dankeschön | Fragende Wort, fragende Augen. | Aufforderung, zurück zu schauen: | Wissende Worte, die davon künden, | Wichtige Antworten dort zu finden: | Im Versehen der Vergangenheit. | Zu geduldigem Erklären immer bereit. | Aufmunternder, weiser Blick, | Holt in die Gegenwart zurück. | Mutmacher, sich mit der Jetztzeit zu befassen | Und das Geschehen hinter sich zu lassen. | Wegweiser für alle, die sich selber suchen. | So kann jeder „Veränderung“ buchen!“

Harald Niederkofler, Marling: „Dieses Seminar hat mir geholfen, neue Wege zu erkennen. Und es hat mir den Mut gegeben, den meinen zu gehen.“

Cornelia Knoll, Sulden: „Die Arbeit in dieser Gruppe hat mir gezeigt, dass es einen ganz speziellen Weg für mich gibt. Einen Weg, den es sich auszahlt zu entdecken, zu gehen und daran zu wachsen!“

Luis Blasinger, Sarntal: „Ich bin dankbar für die Erfahrung, die ich mit der Gruppe unter deiner Führung machen durfte. Die nachhaltigste Erfahrung für mich ist, dass ich so sein darf wie ich bin und nicht so zu sein habe, wie ich geglaubt habe, wie mich die Mitmenschen haben wollen.“



Foto: TELOS – B9/43

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Renate Siller Reich, Schlanders: „Dass ich jetzt da stehe, wo ich bin, dazu hat sehr wohl die Arbeit in diesem Seminar beigetragen. Ich denke sehr gerne an diese ereignisreiche Zeit zurück.“

A. W., Naturns: „Eine einzigartige Erfahrung! In diesem Seminar hat sich für mich mehr bewegt, als je zuvor. Neue Sichtweisen haben mein Leben bereichert – ich freue mich auf das, was mich noch erwartet! Lieber Elmar, Danke für deine professionelle und herzliche Begleitung durch meinen (und unser aller!) Veränderungsprozess! Es war dunkel und jetzt ist es hell!“

Marion Kritzinger, Innsbruck: „Ich habe den ersten Schritt in mein eigenes Leben gemacht, bin dabei mein Leben selbst in die Hand zu nehmen und auch Verantwortung dafür zu übernehmen.“

Günther Trocker, Bozen: „Ich habe gelernt, meine Gefühle wahrzunehmen und über meine Gefühle zu sprechen.“

Lydia Hellweger, Gais: „Mit Freude blicke ich auf dieses Seminar zurück. Es hat viel Veränderung, Erkenntnisse, Klärungen, Erfahrungen,...in mein Leben gebracht. Herzlichst Danke!“

Edeltraud Kofler, Meran: „Die Arbeit in diesem tollen Seminar schenkte mir Mut, mein Leben allein zu gestalten. Die Lust zur Veränderung hält an und bringt mir viele freudige Begegnungen.“

Kurt Lang, Bozen: „Ich gehe mit Erinnerungen nach Hause, welche ich zu den schönsten und wertvollsten in meinem Leben zähle. Danke für die liebevolle Begleitung!“

Marianne Erlacher Heiss, Oberbozen: „Die intensive Arbeit in diesem Seminar hat mir unglaublich viel gebracht. Ich konnte mein nicht vorhandenes Selbstbewusstsein endlich aufbauen und habe zu mir selbst gefunden!“

Alex Galiardi, Klausen: „Neue Erfahrungen, neuer Mut, neue Lebenseinstellung!“



Foto: TELOS – 15342b

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Dr. Peter Tratter, Ahrntal: „Der Kurs hat Vertrauen in mein Leben gebracht. Ich begegnete dem eigenen verletzten Kind in der Gemeinschaft dieses Kurses und durfte mich dabei geborgen und angenommen fühlen. Herzlich danke ich ... für die tiefen Erfahrungen.“

Susanna Haiden, Bozen: „Seit ich Teilnehmerin dieses Kurses war, ist eigentlich nichts mehr so wie es einmal war. Die professionelle Leitung hat uns verschiedene Anschauungen und Weisheiten des Lebens näher gebracht, sodass ich jetzt imstande bin bewusster zu leben und vor Schwierigkeiten nicht zurückzuschrecken, sondern sie als Teil meines Lebens zu akzeptieren. Meine Grundstimmung ist seitdem stabil und erfüllt von Liebe, Leichtigkeit, Achtsamkeit, mir und anderen gegenüber. Ich denke noch oft zurück an die liebevolle Atmosphäre und an die Gruppenmitglieder. Noch heute schöpfe ich Kraft daraus.“

Ulrike Richter, Kastelruth: „... sehr wertvolle Stunden. Ich würde jeden dieser Tage aufs Neue wagen! Danke“

Heidi Seebacher, Seis am Schlern: „Mit Dankbarkeit im Herzen für ein Seminar, in dem ich getragen und begleitet wurde ... und für viele schöne und heilsame Momente und Begegnungen, die ich erleben und genießen durfte! Danke!“

Verena Schenk, Seiser Alm: „3 Fragen, viele Antworten, die immer mehr zur inneren Freiheit und meiner Zufriedenheit geführt haben. Danke für die Wegbegleitung.“

Christine Bernard, Kaltern: „Durch diesen Kurs habe ich mich, die anderen, das Leben besser verstehen gelernt. Ich habe an Lebensqualität gewonnen ... Diese Zeit möchte ich nicht missen!!!“

Katharina Trojer, Sterzing: „Es ist mir in diesem Kurs gelungen, meine Ziele – Selbstwert, Gelassenheit – als persönliche Bereicherung zu betrachten.“

Helene Ambach-Ausserer, Terlan: „Nein sagen können, loslassen können – mein neuer, gesunder Weg!“



Foto: TELOS – 15336c

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Irmis Joas, Bruneck: „Die so genannten „good news“ dieses Seminars, „Veränderung ist nur dann möglich, wenn wir uns selbst verändern“, ist für mich zu einem elementaren Lebensbegleiter geworden und hat mich in meiner schwierigen Lebensphase wirklich weitergebracht. Ich habe wieder mehr Selbstvertrauen und Auftrieb bekommen und mache mir selber viel weniger Druck immer entsprechen zu müssen, Erwartungen anderer erfüllen zu müssen, sondern Eigenes mehr zu äußern, zu thematisieren und dafür unter Umständen auch zu „kämpfen“. Von Passivität, Stagnation, „Tunnelblick“ zu neuer Lebensfreude und Aktivität. Habe alte Geschichten aufgearbeitet und neu das Bewusstsein bekommen, dass ich die Gegenwart gestalten und leben will und dabei beim Positiven ansetzen und aufbauen muss. Ich habe in dieser Zeit wirklich verstanden wie wichtig das Verzeihen ist - in allen unseren Beziehungen und im ganzen Leben.

Almuth Tanzer, Kenia: „Ich habe jetzt genug Mut, um dieses Leben in Freude leben zu können. Danke für Alles!“

Johanna Torggler, Klausen: „Ich habe gelernt, dass ich allein entscheiden kann, was ich will und was ich nicht will. Ich habe gelernt, über meine Gefühle zu sprechen und zu mir zu stehen – egal, ob ich gerade unten bin oder oben!“

Arnold Taschler, Toblach: „Im Leben kommt man oft zu einem Punkt, an dem man nicht mehr weiter weiß. Ich hatte das Glück, zu diesem Kurs zu stoßen! Dafür ein großes Dankeschön!“

Helga Romen, Kaltern: „Mir hat die Arbeit in diesem Seminar so viel gebracht. Meine ganze Lebenseinstellung hat sich verändert. Ich bin selbstsicherer geworden, gelassener, freier ...!“

Georg Mayr, Kurtatsch: „Ich habe die persönliche Erfahrung gemacht, das Leben gelassener zu leben und die Situationen, die auf mich zukommen, positiv anzugehen und durchzustehen. Meine Selbstsicherheit ist stark geworden.“

Prof. Bence Földi, Graz: „Der Weg war weit, das Ergebnis hat ihn gelohnt. Danke für Alles!“

Wie wahre Veränderung klappt



Foto: TELOS - 11150hb

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Nicht außen: innen!

Bevor ich große äußere Veränderungen angehe [Berufswechsel, Übersiedelung, Scheidung ...] will ich mir anschauen, ob nicht vielmehr innere Veränderungen nötig sind, damit ich nach einiger Zeit nicht wieder an derselben Stelle stehe.

Und wenn wir mit dramatischen äußeren Veränderungen [Verlust von Arbeit, Verlassen-Werden, schwere Krankheit, Todesfall ...] konfrontiert sind, wollen wir uns anschauen, welche inneren Veränderungsprozesse für uns "Notwendig" werden.

Der Lebens-Wandel

Mit kontinuierlicher und professioneller Begleitung haben die Teilnehmer genügend Zeit, sich mit Ihrer persönlichen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Sie können die Ursachen und Auslöser für ihre momentane Situation herausfinden. Sie lösen alte Geschichten aus der Kindheit auf. Sie holen sich die nötigen Impulse, um sich neu zu orientieren. Sie gelangen zu neuen Einsichten und gehen neue Lösungswege. Sie finden wieder Sinn und Freude im Leben.



Foto: TELOS – 15103b

Schnappschuss aus einem TELOS-Seminar

Die gute Nachricht

Keine Lösung? Doch!

Viele denken vorher: "Ja, ja, für andere mag das schon zutreffen, aber MEINE Situation ist viel schwieriger, da gibt es keine Lösung". Und doch erleben sie dann immer wieder, dass Veränderung tatsächlich möglich ist.

Unabhängig von Alter, Geschlecht, Ausbildung, Beruf oder anderen sozialen Faktoren – seit 1996 machen Männer und Frauen überall aus Südtirol und manchmal auch aus dem Ausland immer wieder die Erfahrung: „Veränderung ist möglich – auch für mich!“

Und deshalb sagen wir:

Veränderung ist möglich – auch für Sie!

Alle hier angeführten Fallbeispiele stammen aus unseren Seminaren zu Selbstsicherheit und Persönlichkeitsentwicklung. Wir danken den Teilnehmenden für ihre Einwilligung zur Veröffentlichung. Hunderte weitere Beiträge gibt's hier:

www.telos-training.com/ueber-uns/referenzen/teilnehmerstimmen/persoenlichkeit-sicherheit/

Veränderung ist möglich!



Oben: Einige Teilnehmende üben in unserem Institutsgarten

Unten: Bilder aus unseren Seminaren

Foto: TELOS – E0623ekb

Doch: es geht wirklich

**Veränderungen finden immer wieder statt,
egal ob sie uns willkommen sind oder nicht.**

Dr. Elmar Teutsch, Südtiroler Psychotherapeut

Alles fließt.

Heraklit von Ephesus (etwa 540-480 v. Chr.), griechischer Philosoph

**Alle denken nur darüber nach, wie man die Menschheit ändern
könnte, doch niemand denkt daran, sich selbst zu ändern.**

Lew (Leo) Nikolajewitsch Graf Tolstoi (1828-1910) russischer Schriftsteller

Auch ich wünsche Ihnen den Willen und die Kraft, aus Abhängigkeiten auszusteigen. Und wenn Sie spüren, dass dies alleine nicht so recht klappen will, gehen Sie das Thema mit professioneller Hilfe an – in einem Einzelgespräch oder in einer Gruppe. Dazu rufen Sie uns doch bitte einfach an.

Herzlichst, Ihre Mag. Magdalena Gasser

TELOS – Institutsleitung, Konfliktberatung, Coaching

Eine Publikation aus unserer Reihe „Print“ - Arbeitsmaterialien zu Psychologie und Lebenshilfe:
www.telos-training.com/ueber-uns/publikationen/print-arbeitsmaterialien-zu-psychologie-und-lebenshilfe

Von Anderen lernen – lesen Sie in dieser Reihe, wie andere Menschen mit Problemen konfrontiert wurden und diese Krisen gemeistert haben. Die Sammlung wird ständig erweitert.

Wenn Sie von Ihren Erlebnissen berichten wollen, melden Sie sich bitte per Email.