



## Entdecke die Schätze in Dir!

Von Natur aus ist der November ein Herbstmonat, in dem uns die Früchte der Natur an Obst und Gemüse bereits geschenkt wurden. Doch vor Beginn eines neuen Wachstumszyklus zeigt uns die Natur noch einmal ihre Fülle, Pracht und Vielfalt in Form der wunderbaren Farben des Laubes. Ich rege Dich dazu an, den Monat ebenfalls für ein Innehalten zu nutzen und – vor neuen Taten im neuen Jahr - die in Dir vorhandene Vielfalt Deiner „Farben“ anzuschauen und die darin schlummernden Chancen zu entdecken.

Das Besondere am Laub ist, dass es abgeworfen werden muss, um dann Platz für neues Wachstum zu schaffen. Würde Laub hängenbleiben, würde es am Baum verrotten, ihm Lebensenergie entziehen und neues Wachstum blockieren.

Was sind die „Schätze“ in Deiner Seele, die gesehen werden wollen, bevor Du sie abwerfen und daran wachsen kannst? Es sind Traumata aus der Kindheit, die, solange man sie nicht anschaut, als selbstschädigende Verhaltensmuster in Deinem Erwachsenen-Dasein aktiv bleiben, Dein Wachstum beeinträchtigen und auch Gesundheitsprobleme verursachen können.

Hier ein Beispiel eines Patienten, der aufgrund chronischer Rückenschmerzen (meist Zeichen einer psychischen Belastung) und Sehstörungen (etwas nicht sehen wollen oder können) zu mir kam. Seine Mutter erlebte er als Kind als unberechenbare Person, die aufgrund einer psychischen Labilität des öfteren von heute auf morgen wiederholt in ein psychiatrisches Krankenhaus musste. Als kleiner Junge hat er möglicherweise die „Schuld“ dafür bei sich gesucht. Möglicherweise wurde sie ihm sogar zugeschoben: „Wenn Du nicht brav bist, dann muss die Mami wieder weggehen.“

Nach mehreren Gesprächen mit meinem Patienten stellte sich heraus, dass dieses Trauma – eine für mein Überleben wichtige Person verlässt mich, wenn ich...- seine Beziehung zu Frauen als Erwachsener maßgeblich geprägt hat. Zum einen hat er sich eine Lebenspartnerin ausgesucht, die von ihrer launischen Persönlichkeit her genau so unberechenbar ist wie seine Mutter: Sie verweigert meinem Patienten gegenüber – manchmal ohne nachvollziehbaren Grund – ihre Liebe („geht weg“), so lange sie nicht das bekommt, was sie will. Bekommt sie es, schenkt sie ihm erneut Zuneigung.

Die Beziehung zur aktuellen Lebenspartnerin ist eine Ko-Abhängigkeit zwischen zwei traumatisierten Partnern: Er ist „brav“, stellt seine eigenen Wünsche zurück, um keinen Konflikt auszulösen und wird geliebt. Für die Frau erfüllt sich ihr Bedürfnis nach Manipulation und Herrschaft.

Mein Patient berichtet über generelle Schwierigkeiten, mit Konflikten in einer Beziehung (die in jeder guten Beziehung ab und zu vorkommen) zu einer Frau umzugehen. Er vermeidet Konflikte (und flüchtet damit in einen Schutzmechanismus, der als Kind lebensnotwendig war, um keine negativen Konsequenzen durch seine Schutzperson befürchten zu müssen), indem er sich zurückzieht. Dies hat schon öfter dazu geführt, dass er wichtige Beziehungen

zu Frauen, mit denen eine echte Liebesbeziehung möglich gewesen wäre, sabotiert hat: Sein emotionaler Rückzug aus Angst vor dem Verlassen werden erfolgte genau in dem Moment, in dem eine Frau ihn in irgendeiner Form an seine Mutter erinnert hat und damit zum unbewussten Auslöser für ein schädliches Verhaltensmuster wurde – nicht mitteilen, was Sache ist und sich emotional verschließen.

Rückblickend erkennt mein Patient, was ihn dazu getriggert hat. Die Beschwerden meines Patienten haben sich, seit er sich seines toxischen Verhaltensmusters – des bisher ungesesehenen „Schatzes“ – bewusst wurde, bereits gebessert. Er wird entscheiden müssen, ob er in seiner aktuellen Partnerschaft bleiben will. Wenn er sein Verhaltensmuster ablegt und „gesund“ gegenüber seiner Partnerin für seine eigenen Werte einsteht und sie auch kommuniziert, riskiert er, dass er seine Partnerin und damit auch seine gewohnte „Komfortzone“ verliert (diese könnte in seinem Fall auch aus finanziellen und materiellen Verlusten bestehen).

Gleichzeitig würde er sich aber die Türen öffnen, um persönlich zu reifen und eine Verbindung zu einer Frau einzugehen, die von gegenseitigem Respekt, jederzeit offener Kommunikation und von Liebe geprägt ist. Jeder hat einen freien Willen, doch sie oder er wird mit der Entscheidung leben müssen, die sie/er trifft.

Hab den Mut, auch bei Dir hinzuschauen und die Chance unerlöster Traumata zu entdecken. Die Ablösung kann schmerzhaft sein, doch neues Wachstum und das damit verbundene Glück werden dadurch ermöglicht.



Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Dein Ganzheitlicher Gesundheitscoach seit 2006  
Von Eichendorff Ring 10a, 84405 Dorfen, Tel 08081-9158, [www.best-in-balance.de](http://www.best-in-balance.de)