

Post für Sie!

Ihr Lieben!

Sicher zum dritten eher zum vierten Mal hab ich mich vorgestern über die selbe Sache geärgert, nämlich darüber, dass ich mal wieder in den Schuhen mit den dünnsten Sohlen im Wald unterwegs war. So oft hab ich im Wald schon unter kalten Füßen gelitten und mir vorgenommen, IMMER daran zu denken. Gestern: wieder nicht geklappt! Ich hab ein paar Wut-Wallungen gespürt und niedergedrückt und dann den Wald doch genossen. Und dann schoss mir in den Sinn, dass ich mich manchmal über Menschen – hauptsächlich in meiner Familie! – ärgere, weil sie trotz

logischer Erklärungen, liebevoller Bitten... ihr (mich störendes) Verhalten nicht ändern – so wie ich mich in meinem Schuh-Anzieh-Verhalten auch nicht geändert habe!



Wie ungerecht war ich doch! Oder: Wie schwer ist es von gewohntem Verhalten loszulassen? Und es wurde mir wieder einmal bewusst wie oft Beziehungen mit der Erwartung gestaltet werden, dass der/die andere sich ändert, etwas einsieht, lernt...

Ein hoher Anspruch! Prof. Dr. Gerhard Roth (Inhaber des Lehrstuhls für Neurobiologie in Bremen) legte bei der Tagung der systemischen Berater und Therapeuten sehr eindrucksvoll dar, dass menschliche Veränderungen aus neurobiologischer Sicht als unverzichtbare Voraussetzung, Situationen in der Qualität von Urvertrauen brauchen. Wenn Menschen erleben: Ich werde gesehen. Ich darf sein wie ich bin. Ich bin liebenswert ... DANN ist die Änderungsbereitschaft am größten... und nicht aufgrund von logischen Erklärungen, Leidenswiederholungen, Vorwürfen... das ist eher der Holzweg!

Also dann: Viele Begegnungen – vor allem mit sich selbst! – in denen Sie spüren: Ich darf sein... Ich bin liebenswert... wünscht Ihnen, Euch und Dir (und mir):

Elisabeth Johannsen

Hambach, 24. Juli 2012