

Neue Wege gehen **MUT zur Heilung**

Nora Lindemann



Ihr alternativer Literaturverlag!

Nora Lindemann

Neue Wege gehen

MUT

zur Heilung



Die Deutsche Bibliothek - CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei
der Deutschen Bibliothek erhältlich.

Alle Rechte liegen bei der Autorin.
Die textliche Gestaltung erfolgte durch die Autorin.
Cover von Klaus Gruber

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt und darf - auch auszugs-
weise - nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors vervielfältigt
oder kommerziell genutzt werden.

ISBN 3-937221-78-6

© 2005

katercom/rotblatt im Iris Kater Verlag © - Viersen
Tel. 02162-97 99 37; Fax 02162-97 99 35
www.rotblatt.com

Nora Lindemann
Tel. 0911-67 08 157
www.nora-lindemann.de

Leseprobe

Überblick Inhalt
und Auszug

Kapitel

Prolog	10
Der Irrweg	13
Kunst der Ablenkung	13
Raubbau mit dem eigenen Körper.....	14
Der hohe Anspruch	15
Verdrängung von negativen Gefühlen	16
Vermeintliche Tiefe.....	17
Im Kreislauf gefangen	17
In der Opferrolle.....	18
Erkenntnisse	18
Die Sackgasse	20
Die Schlinge zieht sich zu	20
Das Gefängnis.....	20
Am Ende der Sackgasse angelangt.....	21
Frustration	22
Überdenken des bisherigen Lebens.....	22
Leidensdruck als Anstoß.....	23
Erkenntnisse	24
Blick in die Vergangenheit (tiefenpsychologische Analyse)	26
Wahl des Therapeuten.....	26
Das erste Kennenlernen.....	26
Die erste Sitzung	28
Im Verlauf der Sitzungen.....	29
Ereignisse in der Kindheit.....	35
Das verletzte Ich	37
Die schwierige Pubertät.....	38
Ergebnis der Therapie	40

Am Ende angelangt	41
Gesundheitschecks	42
Erkenntnisse.....	44
Auswirkungen im Jetzt (Verhaltenstherapie)	45
Die Bestandsaufnahme.....	45
Die Glaubenssätze.....	46
Ergebnis der Bestandsaufnahme	50
Die eigene Standortbestimmung	51
Auswirkung der genossenen Erziehung.....	52
Übernommene Einstellungen der Eltern	53
Die Umwelt und ihr Einfluss auf das eigene Leben.....	54
Mögliche Unterstützung durch die Eltern	56
Erkenntnisse.....	56
Umsetzungsversuche in die Praxis	57
Bekämpfung der Symptome im Jetzt	57
Wiederholungen trotz wachsender Erkenntnis	59
Wilder Aktionismus.....	61
Entzweiung von den Großeltern.....	62
Der Schicksalsschlag.....	62
Die lang ersehnte Annäherung.....	65
Hilfreiche Gespräche	66
Das eigene Weltbild	69
Wieder ein kleines Mädchen.....	70
Vorbereitung für den ersten Kontakt	72
Die eigene Einschätzung	74
Der erste wirkliche Kontakt.....	74
Das neue Gefühl der Nähe	76
Meditation zur Zentrierung	79
Die gesundheitliche Talfahrt	79
Ein weiterer Schicksalsschlag.....	80
Trauerzeit	82
Glaube als Unterstützung	83

Familienstellen - die erste Berührung.....	84
Die zufällige Einladung.....	92
Gesundheitliches Desaster.....	92
Erkenntnisse.....	96
Die Operation	98
Die Tage vor der Operation.....	98
Der operative Eingriff.....	98
Zeit der Ruhe und Genesung.....	101
Erkenntnisse.....	102
Der neue Weg	103
Alternative zur Schulmedizin.....	103
Aussöhnung mit der Mutter.....	106
Die Begegnung beim Sommerfest.....	108
Die Energie- oder Lichtarbeit.....	110
Beginn der alternativen Behandlung.....	114
Die Krankheitsursache.....	115
Fastenvorbereitung.....	117
Aussöhnung mit der Krankheitsursache.....	120
Fasten.....	122
Störfelder in der Wohnung.....	124
Der Tensor.....	127
Der vernetzte Test.....	129
Zeit der Behandlungen.....	130
Familienstellen (Schnuppern).....	131
Die tägliche Übung.....	132
Im Verlauf der Energiearbeit.....	133
Familienstellen (Aufstellen).....	135
Formung eines neuen Glaubens.....	138
Erkenntnisse.....	139

Das schulmedizinische Ergebnis	140
Der letzte Gesundheitscheck	140
Das Ergebnis schwarz auf weiß	141
Ein Stein kommt ins Rollen	144
Die Verbindung zum Vater	147
Ein Familiengeheimnis wird gelüftet	148
Erkenntnisse	153
Neue Erfahrungen	154
Schöpfer der Realität	154
Gedanken gestalten Wirklichkeit	154
Verantwortung für das eigene Glück	157
Macht der eigenen Kontrolle	158
Der Weg zurück	160
Der Augenblick/das Jetzt	161
Entwicklung der Spontanität	162
Vertrauen lernen	162
Antwort auf Lebensfragen	163
Die Umwelt als eigener Spiegel	165
Träume als Spiegel unserer Seele	166
Bestellungen beim Universum	167
Die eigene Wahrheit	169
Lösung von Knoten	170
Die eigene Wahrhaftigkeit	171
Mein Leben heute	173
Schlusswort	174
Anhang	176
Praktische Übungen	176
Literaturverweise, Buchtipps und CDs	181
Ansprechpartner zu Themen	184
Interessante Links im Internet	185

Blick in die Vergangenheit (tiefenpsychologische Analyse)

Wahl des Therapeuten

Gesagt getan machte ich mich auf die Suche nach einem geeigneten Therapeuten. Da ich keine Erfahrung auf dem Gebiet hatte und auch auf keinen Erfahrungsträger aus meinem Freundeskreis zurückgreifen konnte, ging ich möglichst pragmatisch vor. Ich schnappte mir das Telefonbuch und suchte mir ein paar Namen unter folgenden Kriterien aus:

- Sympathisch klingender Name,
- und/oder verkehrsgünstig gelegen.

Meine Therapeuten erster Wahl hatten auf lange Zeit keine Termine frei, ich hatte mir dies erheblich leichter vorgestellt, nach dem Motto „Ich rufe an, und jeder hat Zeit“. Ich telefonierte also alle Therapeuten im Umkreis ab, zuletzt auch in meiner Verzweiflung die mit ausländischen Namen. Irgendwann, fast am Ende meiner Liste, traf ich auf einen, der am Telefon eine sympathische Stimme hatte und außerdem sofort Zeit für mich. Mir blieb keine Möglichkeit eines Vergleichs, da sonst niemand spontan Termine frei hatte, und so entschied ich mich für ihn.

Ich sagte mir, die getroffene Wahl habe bestimmt einen Sinn und könne kein Zufall sein (lächerlich!). Der Auserwählte war spezialisiert auf psychologische Tiefenanalyse, hatte ganz viele Titel vor seinem Nachnamen und sagte etwas von einer Methode der „freien Assoziation“, was auch immer das sein sollte. Wir vereinbarten direkt einen Termin für den nächsten Tag. Juhu, klasse Typ und hat gleich Zeit für mich und meine Probleme!

Ich war gerettet und meine Probleme schon fast gelöst.

Das erste Kennenlernen

Am nächsten Tag ging ich aufgeregt zu meinem ersten Termin, in der Hoffnung, mich hinterher sofort besser zu fühlen. Ich ging davon aus, der Psychologe würde es schon richten - schließlich war er ja Experte auf dem Gebiet der Psyche!

Die Praxis war nett eingerichtet, hell, mit schönem Holzboden unter

dem Dach, und in dem eigentlichen Besprechungszimmer (das ich noch zwei Jahre lang sehen sollte) gab es keine Couch.

Wo war die Couch, von der immer alle redeten?

In dem Zimmer gab es einen Schreibtisch und einen Patientenstuhl, der wohl die Couch ersetzen sollte. Auf den Regalen hinter dem Stuhl standen viele unterschiedliche Muscheln verschiedener Größe, diese werden wahrscheinlich mein Leben lang unvergessen bleiben!!! Beim ersten Termin passierte nix in Richtung Heilung, er fragte mich recht detailliert über meine Situation/Probleme usw. aus.

Ich glaubte zu der Zeit, mein Problem bestünde im Nicht-Funktionieren von Beziehungen. Irgendwie wollte dieses Thema bei mir langfristig nicht klappen und ich verstand nicht, warum dies so war. Das hatte zur Folge, dass ich alleine war, obwohl ich mir genau das Gegenteil so sehr wünschte. Mir ging es schon gut alleine, aber mir fehlte, um mich komplett zu fühlen, das Gefühl der Zweisamkeit und des Geliebtwerdens. Ich erzählte ihm von der unergründlichen Schwere, die mich aus heiterem Himmel manchmal überkam und dass ich mich insgesamt sehr unglücklich fühlte. Auf die Frage nach meiner Kindheit fielen mir spontan ein paar Bilder ein, aber kein zusammenhängender Ablauf. Eigentlich wurde mir in dem Moment erst so richtig bewusst, dass ich so gut wie keine Erinnerung an meine frühe Kindheit hatte. Ich hatte bis dato immer gedacht, dass dies ganz normal sei, weil schon so viel Zeit vergangen war.

„Klares Anzeichen für ein verdrängtes Schockerlebnis“, sagte er. „Das wird im Laufe der Therapie schon ans Tageslicht kommen.“

Aha, klang ja interessant, war aber für mich verwirrend!

Ich hatte meiner Meinung nach eine harmonische Kindheit gehabt, zumindest dachte ich das immer. Alle Erinnerungen in Form von Bildern waren sehr schön gewesen. An die Zeit meiner Pubertät erinnerte ich mich nur sehr ungern, denn die habe ich als alles andere als schön in Erinnerung, totale Rebellion und Widerstand meinen Eltern gegenüber. Wie passte die vermeintlich schöne Kindheit mit der zerstörerischen, rebellischen Jugendzeit zusammen? Warum hatte ich mich dann so verhalten, wenn alles so toll gewesen war? Ich war gespannt, was sich im Laufe der Zeit zeigen würde. Vielleicht war da ja tatsächlich ein Ereignis gewesen, an das ich mich nicht mehr erinnern wollte, weil es so

schmerzhaft gewesen war.

Nachdem dem Therapeuten nach einer Weile der Grund für mein Kommen klar war, durfte ich wieder gehen. Das nächste Mal würden wir dann mit der Therapie so richtig beginnen. Er erklärte mir noch die Methode der „freien Assoziation“ und den groben Ablauf, aber er redete so theoretisch daher, dass ich mir am Ende noch immer nicht viel darunter vorstellen konnte.

Ich war ein wenig enttäuscht, als ich ging, irgendwie hatte ich mir mehr erwartet beim ersten Mal. Am nächsten Tag war ich zu meinem ersten „wirklichen“ Termin pünktlich da. Ich konnte ihm noch gerade die Hand geben und ihn begrüßen, da sagte er ein wenig barsch, ich solle mich auf den Stuhl hinsetzen und mich samt Stuhl sofort umdrehen.

Die erste Sitzung

Er setzte sich an seinen Schreibtisch, und ich mich auf den Stuhl auf der anderen Seite. Ich war ein wenig baff über den angeschlagenen Ton, aber befolgte seine Anweisungen und drehte mich mit dem Stuhl um, bis ich mit dem Rücken zu ihm gewandt dasaß. Ich schaute zur Wand bzw. auf die auf dem Regal stehenden Muscheln. Dann war es still ... 1 Min ... 2 Min ... 5 Min!

„Ja, und jetzt?“, fragte ich schließlich.

„Jetzt reden Sie über alles, was Ihnen gerade so in den Sinn kommt“, bekam ich als Antwort. „Lassen Sie die Gedanken fließen. Wenn etwas dabei ist, was von psychologischer Bedeutung ist, werde ich Sie unterbrechen, meinen Kommentar dazu abgeben und Ihre Gedanken entsprechend neu ordnen.“

Na prima!

Ich versuchte noch mal einen Anlauf und fragte: „Könnten wir das Ganze vielleicht im Dialog beginnen? Das würde mir den Einstieg sehr erleichtern.“ „Nein“, bekam ich als Antwort in einem Ton, der keine Widerrede zuließ.

Ich kann zwar in gewissen Momenten recht gesprächig sein, bin aber von den Grundzügen her eigentlich mehr die Ruhige, und manche Freunde haben sich schon beschwert, sie müssten mir jedes Wort aus der Nase ziehen. Nun saß ich da und sollte frei meine innersten Gedanken (welche waren das wohl?) im Monolog vor einem wildfremden Menschen fließen lassen und von mir geben, mit dem Rücken zu ihm! Ich kam mir dermaßen dämlich vor, dass mir nichts anderes einfiel, als

zwischen langen Denkpausen über banale Dinge wie das Wetter und die Arbeit zu reden. Ich glaube, ich habe mich in einigen Punkten oft wiederholt, weil mir einfach der Gesprächsstoff ausging. Ich saß da und kam mir vollkommen fehl am Platz vor. Saß da, redete mit den Muscheln, und hinter mir war Stille. Ich saß da und bereute fast schon meine Entscheidung, einen Psychologen hinzugezogen zu haben. War dies die psychologische Hilfe, die ich mir so wünschte? Eigentlich wollte ich ja mit jemandem reden „face to face“, so im Zweiergespräch und jetzt saß ich da und erzählte meine wirren Gedanken der Wand und den Muscheln, und als Antwort bekam ich nichts außer Stille und einem gelegentlichen Rascheln hinter mir! Irgendwann wurde ich abrupt unterbrochen und bekam gesagt, es würde für heute reichen. Er verabschiedete sich kurz von mir, und dann stand ich schon wieder auf der Straße.

Ich war mehr als enttäuscht! So hatte ich mir das Ganze nicht vorgestellt, vielleicht hätte ich mich doch ein wenig vorher informieren und mich nicht auf den Erstbesten einlassen sollen? Wie würde es weitergehen, kam da überhaupt etwas Sinnvolles heraus? Würde ich mich immer so blöd fühlen? Würde ich überhaupt an tiefere Schichten meines Selbst herankommen, die für ein Fortkommen wichtig waren? War es überhaupt möglich, im Monolog und ohne viel Zutun des Therapeuten von meinen Problemen befreit zu werden?

Nachdem meine Probleme nach wie vor da waren und ich mich nach wie vor unglücklich fühlte, entschloss ich mich, das Ganze konsequent durchzuziehen. Schließlich hatte ich mich dazu durchgerungen, und keine Veränderung geschieht ohne Veränderung. Es würde schon gut sein für etwas!

Im Verlauf der Sitzungen

Die Sitzungen verliefen meist ähnlich, ich redete mit den Muscheln, und es war still. Manchmal klappte es mit dem Redefluss ein wenig besser, dann war ich hinterher ganz stolz auf mich. Ich schaffte es sogar manchmal, die Gedanken fließen zu lassen. Dann kamen Dinge zum Vorschein, die im Moment wichtig waren und die mich tief in meinem Inneren beschäftigten. Ängste, Gefühle, Überzeugungen. Manchmal hinterfragte er Dinge oder sagte seine Meinung dazu, aber das kam nicht zu oft vor. Wenn ich dann eine Frage hatte zu seinen Bemerkungen, erhielt ich, wenn überhaupt, eine kurze Antwort, und dann war wieder Stille. Auch wenn ich diese Form des Monologs hasste, hatte ich