

Andere spielen nie eine Rolle 2

MEIN Spiegel und ICH

geschrieben von
Isabella Elsener

Herausgegeben bei Isabella Elsener
www.andere-spielen-nie-eine-rolle.ch

Isabella Elsener

Andere spielen nie eine Rolle 2

MEIN Spiegel und ICH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2016 Isabella Elsener

Karikatur: David Müller, D-Offingen

Mitwirkende: Yvonne Jörg, einmal mehr, ein großes Dankeschön.

Danke an die „Probe-Leser“: Melina Elsener, Yvonne Jörg, Milica Stankovic, Danièle Sauget-Rickli

Herstellung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Herausgegeben: Isabella Elsener, Verlag, Einsiedeln, CH

ISBN: 978-3-033-05439-4

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	7
Nur ich kann mir helfen	18
Verarbeitung der eigenen Geschichte	38
Andere spielen nie eine Rolle	55
Den Unterschied zwischen Wissen und Verstehen, verstehen	81
Den eigenen Schutz im Verstand verstehen	109
Denkmuster, Wortwahl und Formulierungen	122
Schlusswort	134

Leseprobe:

Einleitung

...

Ich glaube daran, dass ein jeder seinem Spiegel begegnet, auch denke ich, dass es mehr als eine Person auf dieser Welt gibt, die das für Dich sein kann. Hinsehen ist hier das Zauberwort, doch wie soll das gehen? Später gibt es hierzu mehr.

Mit diesem Buch möchte ich Dein „Spiegel“ sein. Ganz bestimmt findest Du sehr viel hier, worin Du Dich sehr gut erkennen kannst. Du kannst hier viele Fragen finden, die Dir Dein „Spiegel“ stellen kann. Ob Du nun Lust hast, Deinen Weg zu Dir zu gehen, oder lieber die Schreibfehler zählen möchtest, die Du hier bestimmt finden kannst, bleibt Dir überlassen. (Es gibt KEINE Korrektur-Lesung, denn ich genüge, es ist extrem ok Mensch zu sein)

Es ist der längste Weg, den ein Mensch gehen kann: Der Weg zu seinem ICH!

Sehr viel bin ich auf Facebook unterwegs, auch habe ich da eine „Buch-Fan-Seite“, sie heißt selbstverständlich „Andere spielen nie eine Rolle“. Auch spiele ich sehr gerne verschiedene Spiele auf Facebook. In Gedanken und mit sehr schöner Musik genieße ich das sehr. So entstan-

den auch die beiden Bücher. Hier entdecke ich immer wieder so genannte „Lebens-Weisheiten“. Einige von ihnen werden Dir in diesem Buch begegnen, wenn mir die ursprüngliche Herkunft bekannt ist, werde ich sie nennen, oder es ist im Bild selber erkennbar. Mit deren Hilfe können wir versuchen Fragen und eben ganz viele Gegen-Fragen zu stellen. Viele von ihnen nicken wir ab, ohne darüber nachzudenken und fühlen uns eventuell sogar etwas elend dabei. Elend, weil es logisch ist, wir das jedoch nicht fühlen können. „Logische-Tricks“ wie zum Beispiel, die Lehre des positiven Denkens, können für den Moment gut tun, doch diese „Linderung“ kann nicht anhaltend sein. Daraus entstehen diese „**Ups**“ und „**Downs**“. Leider kann Logik nicht gelebt und gefühlt werden - dazu später mehr.

...

Hier schenke ich Dir eine knallharte Logik:

Dein eigenes Bild über Dein Perfekt-Sein-Müssen, welches noch nicht mal irgendwen interessiert, ist der Beweis für Dein Ich, das Du nicht genügst! Es ist die grausame Botschaft an Dein Unterbewusstsein, dass an Dir viel falsch ist, dass Du viele Fehler hast. Weshalb sonst kreierteest Du Dein eigenes Bild?

Lege doch für einen Moment dieses Buch zur Seite und nimm Dir etwas Zeit um darüber nachzudenken.

Sei Dir **GANZ** sicher...

**Andere spielen nie eine Rolle... auf dem Weg zu
Deinem ICH!**

Nur ICH kann MIR HELFEN

...

Es ist wirklich so, jedes Mal, wenn Du wütend auf jemanden bist, ist es gleichzeitig ein Geschenk an Dich selber... es zeigt dir auf eine verrückte Art, dass du jetzt auf eine deiner Ängste reagierst. Das kann enorm hilfreich sein, Deine Angst zu entdecken und darüber nachzudenken. Eventuell versuchst du dann die damalige Situation mit anderen Augen zu sehen, immer mit dem Grundwissen, dass **NIE** etwas falsch an Dir war! Vielleicht ist es hilfreich zu wissen, dass Du aus dieser Angst heraus, etwas ganz kreatives in Dein eigenes Bild über Dein PERFEKT-SEIN-MÜSSEN gebastelt hast.

...

Ach ja, eine interessante Beobachtung, die ich bei mir gemacht habe, ist das Ding mit den Ratschlägen!

Immer wenn ich das Bedürfnis kriege, dem Anderen einen Ratschlag zu geben, wie zum Beispiel: „Mach doch das so...“ „Du solltest nicht...“ und so weiter, ja tatsächlich ist es dann so, dass ich mich

besser vor den Spiegel stellte und dem, den ich da sehe, das erzähle!

Es sind immer Ratschläge an mich selber!

Ich freue mich jedes Mal, wenn das passiert, ich mal wieder Ratschläge erteile, denn da habe ich doch einmal wieder etwas über mich herausgefunden. Heute geht es mir damit so, dass ich meistens wirklich herzlich über mich selber lachen muss. Macht das Spaß! Sehr zu empfehlen, wusste gar nicht, dass ich so witzig bin.

...

Verarbeitung der eigenen Geschichte



Diesen Plan zu fassen, ist das Beste, was Du für Dich tun kannst! Hätte ich diesen Post entwickelt, dann hätte ich den roten Teil so formuliert: „Ich zieh mir MEINE Realität rein...“ Denn dort...

... ist MEINE Realität! Mit dem „Verbiegen“, habe ich bis zum heutigen Tag, mit sehr viel Intelligenz und massenhaftem „Schön-Reden“ mein eigenes Bild für das Perfekt-Sein geschaffen. Diesem Bild jage ich jeden Tag, wie der Teufel der armen Seele, hinterher. Diese Tatsache ist dafür verantwortlich, dass ich FUNKTIONIERE statt LEBE! Mit diesem Tun, beweise ich mir jeden Tag, dass ich nicht genüge und entziehe mir das Vertrauen in mich. Da SICHERHEIT das stärkste Grund-Bedürfnis ist, füge ich mir selber jeden Tag großen Schaden zu.

...

Ekel, Verachtung... alles Gefühle des nicht Genügens!

Im Sinne von: Ich entspreche nicht MEINEM Bild vom Perfekt-Sein! Und auch Angst davor, was Andere zu meinem Erscheinungsbild sagen könnten, über mich ablestern, mit dem Finger auf mich zeigen und über mich lachen.

Andere spielen NIE eine Rolle!

Hier möchte ich sehr gerne anmerken, dass dieser Titel nur darauf beschränkt ist, wenn es um das eigene ICH geht. Selbstverständlich braucht der Mensch die Gesellschaft, Freunde und auch Familie. Dies ist ein schwieriges Kapitel, denn es ist so sehr eingefleischt, das Vergleichen und Werten. Das eigene Bild, die eigene Vorstellung, wie ich zu sein habe, damit ich genüge, ist die Grundlage die wir zum Vergleichen mit den Anderen benutzen. Immer wieder sehen wir bei den Anderen hin um herauszufinden, was sie besser, respektive schlechter machen, wie wir selber.



Hass ist ein sehr starkes Gefühl.

Selber fühlte ich dieses Gefühl nur ein paar Mal in meinem Leben. Ich hasste, was ich liebte.

„Mag ich nicht“ ist das was heute im Alltag stattfindet.

In diesem Kapitel gehe ich ausführlich auf verschiedene Gefühle ein und zeige auf, wie oft Du gespiegelt wirst. Ja, alles was Gefühle auslöst ist eine Spiegelung. Wenn Du das verstanden hast, kann es Deine bewusste Entscheidung sein, ob Du hinsiehst oder doch lieber nicht.

Allen psychischen Tiefs liegen, „tief unten“, IMMER eine oder mehrere Ängste. **Die Grund-Angst ist die VERSAGENS-ANGST.** Daraus entstehen Verlust-Ängste, Angst nicht zu genügen und auch Angst vor der Angst. Wegen der Versagens-Angst entwickelst Du ein eigenes Bild darüber, wie Du sein musst, damit Du den Anderen gefällst oder besser bist wie sie. Wir sind Menschen, es ist ein starkes Grund-Bedürfnis in einer Gruppe von Menschen akzeptiert zu sein, denn in der Gruppe, Familie, Freunde, Firma etc. fühlen wir uns SICHER. So ist eben die Natur des Menschen. Sein lautestes Grund-Bedürfnis ist die SICHERHEIT.

...

Die Scham

Das Schämen ist eines der grausamsten Gefühle was hochkommen kann. Dieses starke Gefühl ist der Beweis an Dich, dass Du Dir nicht genug bist. Denn Du schämst Dich für das was Du bist. Was eine vernichtende Wertung über Dich! Es fällt Dir sogar schwer zu sagen: „Ich schäme mich.“ Viel lieber sagst Du: „Das ist peinlich.“ Diese Gefühle kann es nur durch diese Versagen-Ängste geben. Sie kommen hoch, wenn Du Deinem eigenen Bild nicht entsprochen hast, Dieses Du sonst voll im Griff hast. Wenn Dir ein „Missgeschick“ passiert, was die Leute zum Lachen bringt, wird es für Dich peinlich? Stell Dir vor, Du sitzt in der Schule und musst laut einen Text vorlesen. Im Text steht: *Die Organismen sorgen dafür...*, Du liest laut und deutlich: *Die Orgasmen sorgen dafür...*, klar, das laute Gegröle ist Dir sicher. Den roten Kopf, den Du kriegst auch. Es ist nichts weiter passiert, als dass Du mit Deinem „Verlesen“ ein, was für viele ein heikles Thema ist, getroffen hast. Der rote Kopf und das laute Lachen ist der Spiegel dafür, dass eben die Sexualität leider ein heikles Thema ist. Dabei gehört sie genauso zur Natur des Menschen, wie das Sicherheits-Bedürfnis und das Lachen auch.

...

Was glaubst Du, wie sich das Verhalten der Gruppe geändert hätte, wenn nicht beschlossen worden wäre. Denkst Du nicht auch, dass die drei Frauen, die Frau unterstützt hätten wie sie nur gekonnt hätten? Die Frau sogar Menschen um sich gehabt hätte, mit denen sie über ihre Sorgen hätte sprechen können? Beschlüsse können echt ganz viel kaputt machen. Sie schaffen Realitäten, die keine sind. Tatsache ist: Niemand weiß wirklich, was der Andere denkt, was er fühlt oder was er will. Eine häufige Art von Beschluss ist der, in dem wir beschließen, was der Andere zu wissen hat. „Der hat studiert, der **muss** das wissen.“ Oder auch: „Der muss doch merken, dass ich...“

...

Den Unterschied zwischen WISSEN und VERSTEHEN verstehen

...

Die Wahrscheinlichkeit, dass diese „Menschen“ nicht wissen, dass sie verletzen, ist sehr hoch. Das was Dich verletzt, hat in der Regel mit Deinen eigenen Ängsten zu tun. In diesen Verletzungen kannst Du viele Ängste in Dir finden. Sie sind also ein Geschenk, das Du annehmen möchtest oder nicht.

Während ich dieses Buch schrieb begegnete mir dieser „Brief“ auf Facebook. Er versucht zu beschreiben, wie sich ein Mensch in einer Depression fühlt. Vieles beschreibt er, in dem ich mich in „alten“ Zeiten wieder finden kann... Stellen, auf die ich nachher etwas eingehen möchte, werde ich in diesem Brief fett machen:

...

„Manchmal fühle ich mich traurig. So tief traurig. Manchmal fühle ich mich wertlos. Manchmal fühle ich gar nichts.“

Ja, wer kennt das nicht? Ich denke, dass dieser Zustand, ein Zustand der extremen Erschöpfung ist. Nicht eine Erschöpfung vom, zum Beispiel

vielen Arbeiten, sondern eine innerliche Erschöpfung vom Funktionieren.

„Da ist etwas in mir, das Jahre oder vielleicht Jahrzehnte unbewusst gearbeitet hat. Und jetzt hat es mich übermannt. Ich kann nicht.“

...

Wie hier die Leere beschrieben wird, ist der Beweis für diese massiven Wertungen die die Betroffene in ihrem eigenen Bild hat. Das Versagen, der eigenen Vorstellungen über das Genügen, nicht gerecht geworden zu sein, lässt sie diese Minderwertigkeit fühlen. Das totale Versagen kann hier nur der Grund sein. Dann folgt gleich die nächste Wertung: „Ich bin stark“ Das sind Fragen, die sich im Zusammenhang mit der Menschlichkeit **NIE** stellen. Menschlichkeit hat nichts mit stark, schwach, gut, schlecht, schön, hässlich, dick, dünn etc. zu tun! Es sind alles Wertungen, Schubladiesierungen, die die wirkliche Menschlichkeit nicht zulassen. Es ist tatsächlich niemals ein Fehler, Mensch zu sein! Die Werterei über Dich selber, lässt dich werten und vergleichen. Mit diesem Tun gibst Du den Anderen die Macht darüber, wie Du Dich zu fühlen hast. Im Sinne von: - Wenn dir auf die Schultern geklopft wird, weil Dir etwas Tolles gelungen ist, fühlst Du Dich gut. – Wenn Du weißt, dass Dir etwas Tolles gelungen ist, Dir niemand Komplimente macht, fühlst Du Enttäuschung, also schlecht. Deine eigene Definition darüber, wie Du zu sein hast, damit

die Anderen... echt, damit zerstörst Du die Möglichkeit total frei zu sein. Frei von unterschweligen Ängsten, frei vom Druck, den Anderen gefallen zu müssen. Eben die so viel gepriesene Freiheit nimmst Du dir selber.

...

Den eigenen Schutz verstehen

...

Denkmuster, Wortwahl und Formulierungen

...

Dieses Schönreden beinhaltet nach meinem Verständnis ungefähr:

„Wir lügen so viel und so lange, bis wir uns unsere Lügen selber glauben und unser Leben danach ausrichten.“

Nickst Du hierzu? Kommen Dir Menschen in Deinem Umfeld in den Sinn, denen Du das gerne zeigen würdest?

Was macht den folgendes mit Dir, wenn Du liest:

„Du lügst so viel und so lange, bis Du Dir Deine Lügen selber glaubst und Dein Leben danach ausrichtest.“

Ich kann das noch ausdehnen:

...“dementsprechend trägst Du eine Maske, damit niemand Deine Lügen erkennen kann und sie wenn möglich anspricht. Du willst es nicht sehen oder hören, es sind Deine Lügen, denen du glauben willst.“

Und wie wirkt diese Form auf Dich?:

„Ich lüge so viel und so lange, bis ich mir meine Lügen selber glaube und mein Leben danach ausrichte. Ich trage meine Maske, damit niemand meine Lügen erkennen kann und sie auf keinen Fall anspricht. Es sind meine Lügen, denen ich unbedingt glauben will.“

Ein einziges Wort: S C H Ö N R E D E N

Mit einem so großen möglichen Inhalt oder Verständnis. Und je nach Formulierung kommt es an, oder nicht. Ich mache hier mit der „DU-Form“ weiter, ich denke, dass Dich das am besten erreichen kann:

Schlusswort

„Mit diesem Buch möchte ich Dein „Spiegel“ sein.“

Diesen Satz konntest Du in der Einleitung in diesem Buch finden.

Wenn es Dir nun, nach dem Lesen des Buches so geht, wie es zum Teil „meinen“ Probelesern ging, habe ich das erreicht. Dann durfte ich tatsächlich Dein Spiegel sein und das freut mich sehr.

Es gab eine Probeleserin, die wurde sauer mit mir. Es war mir am Ende unseres Gespräches ein Bedürfnis, ihr zu erklären, dass ich das Buch nicht über sie schrieb. Dazu würde ich sie auch viel zu wenig kennen und auch wisse ich sehr wenig über sie. (Wie oft sie sich wohl wiederfand und mir die Schuld dafür gab?)

Eine weitere Probeleserin empfand den Inhalt als sehr hart. Sie musste ab und wann mit dem Lesen aufhören und später wieder weiterlesen. Auch musste sie zum Teil dabei weinen. Sie freut sich sehr auf das fertige Buch und wird es immer wieder zur Hand nehmen.

Und eine Andere erzählte mir, wie sehr ihr die Worte um die Ohren fliegen. Wie oft sie sich

wieder erkannte und heftig mit dem Nachdenken anfang.

Alle Emotionen, die beim Lesen dieses Buches hochkommen, können ein Wegweiser für Dich sein, Deine unbewussten und bewussten Ängste zu finden und sie aufzulösen. Dazu wünsche ich Dir ganz viel Kraft und auch Geduld.

Jedes „Aha“ wird dir Dein Leben etwas angenehmer machen. Es wird seine Zeit brauchen, bis Du das bemerken kannst. Irgendwann stellst Du fest dass...

Bitte versuche auf keinen Fall, alles in ein paar Tagen schaffen zu wollen, denn überlege Dir: Bist Du zum Beispiel 40 Jahre alt, hast Du während diesen Jahren Deinem Verstand bewiesen, dass Du mit Deinen aktuellen Mechanismen überlebst. Auch hast Du das Verdrängen immer besser gelernt und so einen immer grösser werdenden Haufen angehäuft. Es braucht echt viel Zeit und deshalb Geduld, bis sich Deine Lebensqualität spürbar verbessert. Sobald sich Dein Bild über Dein Perfekt-Sein-Müssen, oder auch die Vorstellung darüber, wie Du sein musst, damit Du zufrieden mit Dir bist, aufgelöst hat, dann wirst Du nie mehr über Dich werten müssen. Wenn Du nicht mehr über Dich wertest, hört das Verglei-

chen mit den Anderen auf. Es macht Dich frei von Ängsten, frei vom Gefallen-Müssen und noch mehr.

Alles, alles nur Gute wünsche ich Dir und danke schön für Dein Interesse. Denn: Jeder Mensch, dem es mit sich gut geht, macht die Welt etwas besser.

Lieber Gruß
Isa

YouTube: Ab und zu bastle ich Videos zu verschiedenen Themen. Alle meine Videos tragen den Namen: Andere spielen nie eine Rolle *Titel*

Facebook und Google+: Mehr oder weniger Regelmäßig poste ich unter dem Buchnamen zu diversen Themen.

Blogg: www.andere-spielen-nie-eine-rolle.ch
Ungefähr einmal im Monat bediene ich diesen Blogg.