

Wie mich viele Wege nach Rom führten

*Oder: was mache ich hier eigentlich gerade?*

**Bernd M. Hilbert**

**Für Deine inneren Kinder**

**Für Deinen inneren Kritiker,  
Für Deinen inneren Träumer,  
Für Deinen inneren Realisten,  
Für Deinen inneren Retter,  
Für Deine unzähligen inneren Anteile....**

**Für Dich....**

© 2020 Name des Autors/Rechteinhabers: Bernd Hilbert  
Auflage: 1. Auflage

Herausgeber: Bernd Hilbert  
Autor: Bernd Hilbert  
Umschlaggestaltung, Illustration: Bernd Hilbert  
Lektorat, Korrektorat: Natalie Gelder  
Übersetzung: in deutscher Sprache erstellt:  
Bernd Hilbert  
weitere Mitwirkende: keine weiteren Mitwirkenden

Verlag & Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg  
ISBN:  
978-3-7497-9969-5 (Paperback)  
978-3-7497-9970-1 (Hardcover)  
978-3-7497-9971-8 (e-Book)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

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

<a href="#">Vorwort</a>	4	
<a href="#">Kapitel 1 Was mache ich hier eigentlich gerade?</a>	6	
<a href="#">Kapitel 2 Wo komme ich her? Mein Vater</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 3 Der Sohn</a>	9	
<a href="#">Kapitel 4 Wo komme ich her? M e i n e Mutter</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 5 Und weiter geht es</a>	12	
<a href="#">Kapitel 6 Das zu tun, was Dein Herz gerade erfüllt</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 7 Und nun?</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 8 Absichten und Bedingungen verknüpft mit Liebe</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 9 Bist Du authentisch oder kompensiert Du noch?</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 10 Körperliches</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 11 Träumen, formulieren, umsetzen</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 12 Angst vs. Mut.</a>		
<a href="#">Mangel vs. es ist alles bereits da.</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 13 Was kannst Du tun?</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 14 Warterei</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.
<a href="#">Kapitel 15 Bedürfnisse</a>		Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Kapitel 16 Bewegung im Kreis? Oder doch zu einem Ziel?](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Kapitel 17 Mission und Vision](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Kapitel 18 Was ist wirkliches Glück?](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Kapitel 19 Persönlichkeitsentwicklung](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Kapitel 20 Zukunft](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

[Epilog](#) Fehler! Textmarke nicht definiert.

## Vorwort

Da sitze ich nun auf meiner Couch, in meiner Wohnung, welche ich für mich von vorne herein nur als Zwischenstation in meinem Leben vorgesehen hatte, jedoch jetzt schon knapp 6 Jahre bewohne und habe am 04.12.2019 um 19.59 Uhr mein Buch fertig geschrieben. Naja, den ersten Durchgang zumindest. Und das nach 5 Monaten, 3 Tagen und 7 Stunden. Komischerweise habe ich meine innere Zeitvorgabe (Mitte Dezember 2019) eingehalten. Warum es mich selbst überrascht? Nun, bisher war ich nicht gerade ein Experte in Sachen Umsetzung, erst Recht nicht von größeren, umfangreichen Projekten, die mir selbst Spaß und Freude bringen könnten. Erkenntnis für mich? Ich kann das....

Und anscheinend habe ich alleine mit dem Titel meines Erstlingswerkes schon einige Menschen neugierig gemacht. Ich habe es jetzt abgeschlossen, und darf damit in die Öffentlichkeit und in meine Sichtbarkeit gehen. Früher für mich eine kleine Herausforderung, inzwischen jedoch für mich nicht mehr gleichbedeutend mit meinem persönlichen Weltuntergang.

Ich bin dankbar, dass Sie sich mit mir zu dieser Reise aufmachen. Ich möchte Sie einladen, dieses Buch zu lesen und in die persönlichsten und tiefsten Erfahrungswelten eines normalen Menschen, wie Sie und ich, einzutauchen.

Es geht hier um ihren Genuss und vielleicht auch den ein oder anderen Hinweis, welchen Sie für sich nutzen könnten.

Sobald es auch nur ein Satz ist, welchen Sie für sich und die Entwicklung ihrer Persönlichkeit nutzen, habe ich mein Ziel erreicht.

Ich gebe hier allerdings auch kein Heilversprechen ab und schließe jedwede Haftung für Schäden und oder Folgeschäden aus.

Dieses Buch ist kein Ersatz für den Besuch bei einem Coach, Trainer, Therapeuten, Psychologen und sollten Sie für sich erkennen, dass eine geschulte und wertschätzende Begleitung bei der Lösung Ihrer Themen und Potentiale sinnvoll ist, so bitte ich Sie, diese zu nutzen. Es gibt hier viele wunderbare Menschen, die Ihnen weiter helfen können, wenn Sie selbst etwas im Stocken sind und mit einem unvoreingenommenen und entsprechend geschulten Gesprächspartner ein Stück vorankommen wollen.

Ich habe versucht, meine eigenen Erfahrungen und Empfindungen, sowie meine Erklärungen für mein Verhalten und eben die Wirkung des Verhaltens anderer auf mich selbst, zu Papier zu bringen. Ich habe hier versucht mein subjektives Empfinden zu der ein oder anderen Gegebenheit aus meinem Leben darzustellen.

Ich erhebe keinerlei wissenschaftlichen Anspruch oder den Anspruch auf wissenschaftliche Erklärung der beschriebenen Geschehnisse.

Ich bin mir jedoch dessen bewusst, dass ich erst in den Frieden mit mir selbst habe kommen müssen, um im Frieden mit meinem Umfeld sein zu können. Und ich bin glücklich darüber, gerade auch mit meinen Eltern zu deren Lebzeiten im Reinen und im Frieden zu sein und sie und ihre Intention, damals wie heute, kennengelernt zu haben, sowie ein Gefühl dafür entwickelt zu haben. Sicherlich taucht auch heute noch die ein oder andere Unsicherheit bei mir auf, wenn ich im Kontakt mit meinen Eltern bin. Denn es sind eben meine Eltern und ich ertappe mich selbst immer und immer wieder dabei, in einer gefühlten kindlichen Bedürftigkeit und einem starken Wunsch nach Aufmerksamkeit und Nähe mit ihnen im Kontakt zu sein. Und ich freue mich über jedes Mal, in dem ich für mich dieses Gefühl und diese Sehnsucht erfüllt spüre.

Ich versuche Ihnen mittels dieses Ratgebers die Freude und die Möglichkeiten, die die Nähe zu einer ganz bestimmten Person in ihrem Leben bringen kann, möglichst einfach und verständlich formuliert, näher zu bringen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Freude beim Lesen und die ein oder andere Erkenntnis, die Sie in ihrem Leben ein Stück ihrem Ziel, ihrem ganz persönlichen Rom, und Ihnen selbst, näher bringt. Diesen Titel und diese Metapher schien für mich einfach passend, um Ihnen ein Bild für die möglichen Wege und Umwege zu geben, die ein Mensch manchmal gehen kann. Gehen kann, um ein bestimmtes Ziel, sein persönliches Rom zu erreichen. Selbstverständlich kann sich dieses Ziel zwischenzeitlich auch mal verändern. Seien Sie jedoch der Architekt ihres ganz persönlichen Roms mit aller seiner Schönheit und seiner Größe. Erschaffen Sie sich ihren ganz persönlichen Wunschtraum und formulieren sie ihre ganz persönlichen Zielvisionen, damit Sie wissen, wenn Sie Ihre ganz persönliche Zielsetzung erreicht haben.

Und gehen Sie freudig einfach verschiedene Wege zu Ihrem ganz persönlichen Rom. Denn es gibt nicht nur den einen Weg, selten nur diesen einzigen Weg, der Sie wirklich erfüllend und ökonomisch Ihrem Ziel näher bringt. Denn es geht doch darum zu wissen, wie erfüllend ein Leben sein kann und ganz besonders, wenn es sich um das eigene Leben handelt und Sie auf diese Art so viele Sichtweisen und Wege kennen und nutzen zu lernen wie nur irgend möglich. Denn die Welt hat so viel Schönes zu bieten. Erkennen und fühlen Sie es. Sehen, riechen und schmecken Sie es.

Und vielleicht haben Sie Freude an den Fragen, die ich am Ende jedes Kapitels formuliert habe. Vielleicht haben Sie sogar Lust, sich auf diese Fragen einzulassen und diese für sich zu beantworten. Und wenn nicht, ist das auch vollkommen okay.

Herzliche Grüße

Ihr Bernd M. Hilbert

## Kapitel 1 Was mache ich hier eigentlich gerade?

01.07.2019

Da sitzt nun der Protagonist dieser Geschichte, zufälligerweise exakt zum Beginn des neuen Halbjahres 2019, in seinem Büro in einem mittelgroßen Ort irgendwo im Südwesten Deutschlands und denkt sich diesen einen kleinen Satz: „Was mache ich hier eigentlich gerade?“

Gerade hat er, Mitarbeiter in einem mittelgroßen Finanzdienstleistungsunternehmen, eine EMail gelesen, welche mal wieder seine inneren Kinder zum Kochen und Brodeln gebracht hat.

Der Inhalt lautete sinngemäß wie folgt:

Weil Du A einmal nicht nach meinen Vorstellungen getan hast, darfst Du A jetzt 2 Mal tun.

Und hierbei fühlte ich mich so in etwa wie ein kleiner Schuljunge, der eben mal wieder alles falsch bzw. nicht gut genug gemacht hatte.

Ja, ich mache es mir mit dem Schreiben jetzt etwas einfacher, denn der Protagonist dieser Geschichte bin ich selbst.

Warum ich zu Beginn von mir in der dritten Person gesprochen habe? Nun, manchmal habe ich so das Empfinden, dass mehrere Herzen in meiner Brust schlagen, mehrere Seelen in meiner Brust wohnen, dass da irgendwie 2 Menschen auf dem Stuhl sitzen oder dass da so irgendjemand in mir mit Menschen zusammen und in einem irgendwie gearteten Kontakt ist, obwohl da so einige andere Stimmen in mir rufen, dass da draußen in der Natur zu wandern, zu radeln oder am Wasser zu sitzen, doch so viel schöner sein könnte, als in Sitzungen auf deren jeweiliges Ende zu warten.

Nun wird sich vielleicht der ein oder andere fragen, wo denn nun das Problem sein könnte. Und gerade hierbei komme ich zum grundlegenden Thema dieses Buches. Wer reagiert denn da in mir (z.B. auf die vorbeschriebene Email) und wie äußert sich dies. Wie erreiche ich aber auch meine persönlichen Zielsetzungen in meinem Leben und wo und wie finde ich überhaupt meine persönlichen Ziele und das eigentliche Warum in meinem Leben, meinen eigenen Sinn des Lebens? Oder wie werde ich einfach nur ein Stückchen glücklicher?

Ich möchte in diesem gemeinsamen Stück unseres jeweiligen Weges in keinsten Weise auf irgendwelche sichtbaren Aktionen und Reaktionen von Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld eingehen und diese in meinen Schilderungen weder werten noch bewerten, sondern einfach meine innere Gefühlswelt in genau diesem Moment beschreiben und nach außen transportieren. Ich habe formuliert, wie manche Äußerungen und scheinbare Erwartungshaltungen anderer auf mich gewirkt haben, mich oftmals blockiert und tage-, wenn nicht wochenlang beschäftigt haben. Ich habe formuliert, wie ich mir manchmal selbst im Weg stand, durch meine Überinterpretation von Dingen, Blicken und Worten aus dem Außen, ohne mich in diesem Moment wirklich um mich zu kümmern.

Eigentlich (und wie ich gelernt habe, existiert dieses Wort nicht wirklich) und uneigentlich begann der Vorgang meiner Bewusstwerdung zum Thema Erwartungen, Bedingungslosigkeit und Absichtslosigkeit am Tage davor, somit noch im alten Halbjahr. Ich reflektierte das endende Wochenende und war ein wenig stolz auf mich und auf das, was ich, im Vergleich zu früher, denn so alles umgesetzt hatte.

Ich hatte an diesem Wochenende dies und das und jenes begonnen, erledigt und abgeschlossen. Die Anzahl der abgearbeiteten Punkte war für mich und meine Verhältnisse schon ziemlich groß, möchte ich damit sagen.

Nun, meine Partnerin, die ich so sehr mag und lieb habe, wie ich das bisher selten, wenn überhaupt, mit einem Menschen gefühlt habe, sagte mir dann in ihrer herzerfrischend offenen Art: „Ja und? Ist das alles?“

Nebenbei darf ich erwähnen, dass sie eine Meisterin in der Umsetzung ist. Sie weckt so das ein oder andere Bewusstsein für das ein oder andere Potential in mir, worüber ich mich sehr freue. Ja, tue ich wirklich.

Nun führte darüber hinaus wohl auch die Reaktion meines Vaters auf meinen obligatorischen Montagsanruf („Was willst Du?“) zu meiner Entscheidung, doch endlich mal in meinem Leben das anzupacken und umzusetzen, wonach mein Herz mich drängt. Eben endlich ein Buch zu schreiben, und vor allen Dingen auch zu veröffentlichen und mich damit zu präsentieren.

Vorbei also endlich mal mit meinem inneren Drang nach Erfüllung einer möglichen Erwartungshaltung an mich in meinem Leben, sein es von anderen Menschen, im Job, die ich, bzw. meine inneren Kindanteile einfach nicht mehr erfüllen wollten.

Vorbei auch meine Erwartungshaltung an andere, wie z.B. nach jedem Anruf bei meinem Vater, von ihm Liebe und wertschätzende Aufmerksamkeit bekommen zu wollen und ja, vorbei, auch den benannten und vor allen Dingen nicht benannten Erwartungen anderer (die ich jedoch oft selbst in diese anderen Menschen hineininterpretiert hatte) entsprechen zu wollen. Insgesamt also vorbei mit einer durchaus strapaziösen Angelegenheit, weil vieles von mir interpretiert wurde, ohne dass es konkret auf dem Tisch lag.

Denn ist es nicht vielleicht auch einfach schöner und angenehmer, bedingungslos, absichtslos und ohne Erwartungen an sich und andere zu handeln?

Seine eigenen Wünsche und Ziele zu erkennen, zu definieren und dann, Gott bewahre, auch noch umzusetzen!

Gut, eine der Grundvoraussetzungen hierfür sollte sein, dass Du zumindest ansatzweise eine Idee Deiner eigenen Wünsche, Vorstellungen und Ziele hast.....das stellte sich für mich in den vergangenen Jahren etwas umständlich und schwierig heraus, da ich davon keinerlei Idee und Ahnung hatte, aber hierzu komme ich später.

Nun habe ich mehrfach innere Kindanteile erwähnt....  
Wovon rede ich da überhaupt? Was meine ich damit?

Stell Dir mal vor, Du sitzt in Deinem Bürostuhl in Deinem Betrieb, solltest Dir den nächsten zu bearbeitenden Vorgang anschauen, diesen durcharbeiten und ertappst Dich dabei, sehnsuchtsvoll aus dem Fenster zu schauen, statt auf Deinen Bildschirm.

Somit sitzt der eine Anteil, Dein körperliches Ich, in Deinem Bürostuhl, während Du Dir vorstellst, in der Eisdiele zu sitzen und gemütlich mit guten Freunden zu lachen und ein Eis zu essen.....

Herzlichen Glückwunsch, Du bist soeben in Kontakt mit einem Deiner sonstigen inneren Anteile gekommen.

Und glaube mir, in Deinem Körper, sei es der anatomische oder Dein feinstofflicher Körper, da laufen, sitzen, tanzen und spielen noch so einige Anteile von Dir quasi in der Gegend herum und spielen Dir den ein oder anderen z.B. emotionalen Streich, weil sie Dich darauf hinweisen möchten, dass da im Moment in Deinem Leben bzw. in Deinem Gefühlsleben das ein oder andere ein wenig anders laufen könnte, damit Du selbst eventuell ein wenig glücklicher durchs Leben laufen könntest.

Wo ich Dich die ganze Zeit schon mit dem Du anspreche (Was es, angesichts des doch etwas intimeren Inhalts dieses Ratgebers, auch für mich von der Formulierung her einfacher, weil persönlicher macht) möchte ich mich Dir auch gerne vorstellen.

Ich heiße Bernd, bin 48 Jahre jung und hatte bis vor einigen Jahren weder eine Ahnung davon, dass ich glücklich sein kann und darf, noch dass ich Gefühle für mich und andere Menschen haben und zeigen kann und dass ich gesehen und gemocht werde; dass ich es wert bin, gemocht und geliebt zu werden.

Ich hatte in meinem Leben die ein oder andere Phase, in der ich mich, vor allen Dingen, wenn ich darauf zurückgeblickt habe und als ich mich darüber hinaus etwas intensiver mit dem Thema

Selbstreflektion beschäftigt und auseinander gesetzt hatte, gefragt habe: „Was mache ich hier eigentlich gerade?“

Warum trinke ich mit Menschen, die nicht wirklich mein Herz berühren, das 6. Bier, obwohl ich ja eigentlich mit dem Auto in der Kneipe bin und irgendwie noch heil nach Hause kommen möchte. Warum mache ich zuhause noch eine Tüte Chips auf, obwohl ich mich gerade im Restaurant beim Essen mehr als satt gegessen habe? Na gut, ich war zu diesem Zeitpunkt zwar Single und lebte somit alleine und ohne zuhause unter Beobachtung zu stehen, jedoch war ich definitiv in diesen Momenten satt und hatte keinen Hunger.

Was war da los? Welche Programme und welche Muster habe ich bedient, um überhaupt in einem sozialen Kontakt zu sein? Warum habe ich mich denn nur durch eine erneute und zusätzliche Nahrungsaufnahme mit mir in Kontakt gebracht und dabei keinen Sport getrieben und gefühlt an diesem Abend 2,5 Kilo zugenommen?

Was liefen da also innerliche Filme in mir bzw. auch äußerlich um mich herum für Verhaltensprogramme ab, wenn ich durch die erwähnten sozialen Kontakte an diesem Abend doch eigentlich hätte glücklich sein können, es aber nicht wirklich wurde?

Vielleicht kommt Dir ja das Gefühl bekannt vor, wenn Du zu Weihnachten im Kreise Deiner Familie sitzt, die uralten Fotoalben zum 19. Mal ausgepackt werden und Du z.B. lieber gerade in Holland am Strand spazieren gehen würdest.

Und zwar genau an Heilig Abend, um dann später neben lustigen Holländern, die wiederum Dich schief anschauen, Deine mitgebrachten Weihnachtsgeschenke im Speiserestaurant auszupacken. Kann ich im übrigen sehr empfehlen. Eine gute Gelegenheit, etwas Spaß zu haben und mit neuen Menschen in Kontakt zu kommen. Also etwas anderes und neues zu tun und dabei Spaß zu haben, statt etwas zu machen, was Du in genau diesem Moment überhaupt nicht möchtest, es aber trotzdem tust, weil es eben dazu gehört und schon immer so war.

Warum tust du es trotzdem?

Du möchtest es anderen vielleicht Recht machen und übersiehst dabei Deine eigenen Wünsche und Bedürfnisse? Du bist froh, an Weihnachten überhaupt jemanden zu sehen und mit demjenigen in Kontakt zu sein?

Oder Du möchtest nicht auch noch an Heilig Abend alleine zuhause die Rotweinflasche aufmachen und ins Glas weinen?

Stelle Dir doch bitte einmal für/ bei solchen oder ähnlichen Situationen die folgenden Fragen:

Was mache ich hier eigentlich gerade?

Tue ich das für andere oder für mich selbst?

Was würde mir gerade in diesem Moment wirklich gut tun?

Und warum tust Du es dann nicht?

Raum für Deine Gedanken und Emotionen



### Kapitel 3 Der Sohn

Ich habe nun also vor knapp 7 Jahren damit begonnen, meine Gefühle zu fühlen, meinem Vater auch mal entscheidende Fragen zu stellen und eben nicht mehr der liebe und angepasste Sohn zu sein. Der Sohn, der nun, knapp 28 Jahre später, von seinem Vater wissen möchte, wie er sich denn z.B. damals in meiner Situation vor Gericht entschieden hätte, als es darum ging, eine Entscheidung für meine Zukunft zu treffen, und einer mir fremden Richterin beim Amtsgericht im Sorgerechtsprozess um mich, zu erzählen UND gleichzeitig auch zu begründen, warum ich entweder bei meinem Vater oder bei meiner Mutter aufwachsen möchte.

Ich habe mich, wie beschrieben, bisher nur 1 Mal mit meinem Vater über dieses Thema unterhalten. Und ihn um einen Perspektivwechsel zu meiner damaligen Situation gebeten.

Habe ich im Übrigen erwähnt, dass mir bei jeder sich bietenden Gelegenheit der Satz um die Ohren flog: „Du hast dich ja damals für Deine Mutter entschieden?“ Ok, ich erwähne es dann jetzt.

Nun, die Auswirkungen auf mein Selbstwertgefühl und mein Empfinden bzgl. möglicher Fehler meinerseits waren denn durchaus etwas größer. Im Folgenden ergab sich bei mir eben der ein oder andere Stillstand im Leben. Denn bevor ich ja eventuell wieder etwas falsch machen würde, ich jemanden durch Veränderung meiner Lebensumstände enttäuschen könnte, tat ich lieber mal eher nichts.

Insgesamt resultierte dieser Prozess und noch einige sonstige Lebensumstände in einer gewissen Prokrastination (Aufschieberitis) und einem gefühlten kompletten Verharren in Starre und selbstgewähltem Phlegmatismus, aus welchem ich mich erst mit besagten Anfang 40 zu befreien begann.

Wie wäre mein Leben möglicherweise verlaufen, wenn ich mich früher/ frühzeitiger in Bewegung gesetzt hätte?

Ich habe nicht die leiseste Ahnung.

Ich möchte dann gerade einmal noch nebenbei erwähnen, dass ich wohl Zeit meines Lebens unter einer Bindungsstörung gelitten habe, diese fühle und vielleicht auch noch weiter diesen Teil meines Lebens in mir tragen werde.

Was das ist? So eine Bindungsstörung?

Nun, als mir vor einigen Jahren jemand den Begriff nannte, hatte ich keine Idee davon, was der Mann da vor mir damit sagen wollte.

Als ich dann wiederum mein Gefühlsleben aus meiner Vergangenheit mit der Definition der Bindungsstörung abglich, gingen bei mir diverse Lichtschalter, Kronleuchter und sonstigen Lichtquellen in meinem Gehirn und darüber hinaus auch noch in meinem Herzen, sprich in meinem Gefühlsleben, an.

Ja, mit Schwierigkeiten in der Unterscheidung von dem Wunsch nach Nähe bzw. dem Wunsch nach Distanz und das quasi im selben Moment, konnte ich durchaus etwas anfangen. Ich wollte auf der einen Seite meinen Wunsch nach Nähe zu einem Menschen erfüllt wissen, gleichzeitig jedoch mit meiner Maßgabe, dass dieser Mensch mir doch bitte ja nicht zu nahe kommen sollte, geschweige dies denn durfte. Alles bitte schön nach meinen Vorstellungen und Wünschen. Schwierig nur, wenn sich im Gehirn quasi gleichzeitig beide Wünsche (Nähe/Distanz) aufbauen und zeigen, zusätzlich dann auch noch Emotionen zeigen und ich in dem Moment überhaupt nicht wusste, was in mir so los war. Ich stellte mir so manches Mal die Frage, wenn ich morgens neben einer, mir nicht wirklich bekannten, Frau aufwachte, „Was mache ich hier eigentlich gerade?“, und, wie komme ich so schnell wie möglich wieder nach Hause bzw. wie bekomme ich diese Frau so schnell wie möglich raus aus meiner Wohnung.

Im Nachhinein betrachtet, eine ziemlich doofe Situation, die mir, für die Frauen, ehrlich gesagt Leid tut. Ich kann jetzt nicht wirklich rückblickend abschätzen, ob von einer der Frauen irgendwie Gefühle für mich im Spiel waren.... Ich weiß nur, dass ich eine Sehnsucht nach einer Nähe zu einem Menschen hatte, diese Sehnsucht erfüllt bekam und ich danach wiederum nichts mehr damit anfangen konnte

bzw. nach mehreren Stunden des Zusammenseins, mir diese Nähe dann wiederum zu viel war und wurde.

Dir kommt da das ein oder andere bekannt vor? Herzlich willkommen im Kreise der Bindungsgestörten.... (Nein, das ist keine Ferndiagnose, lediglich die Äußerung einer Idee, wo eines Deiner Potentiale liegen könnte).

Nun durfte ich also damals, vor einer Richterin, in einem Amtsgerichtsgebäude, irgendwo im Südwesten Deutschlands, im Alter von 11 Jahren, meine Entscheidung begründen, warum ich nun die Nähe zu meiner Mutter, gleichbedeutend mit Distanz zu meinem Vater (dieses Entweder oder entwickelte sich eben aus meiner Idee heraus), möchte.

Obwohl ich noch nicht einmal spürte, was das überhaupt ist, geschweige denn, dass ich Nähe und Distanz überhaupt gesucht hatte. Stimmt, und das Ganze denn dann auch noch zu meinen Bezugspersonen aus meiner Kindheit heraus, zu denen ich diese gesunde Gefühlsbalance eben noch nie wirklich habe aufbauen können. Zumindest aus meinem Empfinden heraus.

Insgesamt eben durchaus anspruchsvoll bzw. nicht wirklich einfach umzusetzen.

Heute kann ich sagen, dass sich diese Thematik bei mir wohl aufgrund eines erforderlichen Krankenhausaufenthaltes direkt nach meiner Geburt implementiert hat. Ich wurde wegen eines lebensnotwendigen Blutaustausches direkt nach meiner Geburt wegen einer Blutunverträglichkeit in ein Kinderklinikum transportiert und hatte in diesen Tagen danach eben nicht wirklich einen (und gerade direkt nach der Geburt lebensnotwendigen) menschlichen Kontakt, da auch niemand zu mir durfte. Hieraus hat sich wohl die Kombination meines sehr starken Wunsches nach Nähe verbunden mit der Furcht, dass ich diese Nähe eben auch wieder verlieren könnte, in meinem Gefühlsleben installiert.

Klingt anstrengend, vor allen Dingen, wenn Du nicht weißt, was sich wirklich in Deinem Gefühlsleben abspielt und warum? Ja, ist es auch. Ich habe nur für mich sehr viel im Laufe der Jahre dazu gelernt und in meinem Gefühlsleben erfahren, dass eine Heilung möglich ist.

Zurück jedoch zu meinem Papa und einem der vielen Lösungsschritte.

Es begab sich einmal ein Samstagvormittag im französischen Seltz ein Spaziergang mit einem damit verbundenen weiteren Gespräch zwischen ihm und mir.

Ich schilderte ihm, gefühlt das erste Mal in meinem Leben, und das mit knapp 44 Jahren, wie es mir wirklich ging. Und habe dabei weder die privaten noch die beruflichen Themen ausgelassen.

Einfach nur mit jemandem darüber zu sprechen, was Dich wirklich beschäftigt, kann schon ziemlich, zumindest auch nach all den Jahren, durchaus befreiend wirken, insbesondere, wenn es sich um eine Deiner Bezugspersonen aus der Kindheit handelt und Du Dich nie wirklich zu Deinen Gefühlen bekannt hast, wie es eben bei mir der Fall war.

Als ich ihm nun so von meinen emotionalen Schwierigkeiten in meinem Job erzählte, und dass ich mich nicht traute, hier wirklich eine Veränderung, hin zu meinem Traum, zu vollziehen und das wohl auch aus dem Grunde heraus, es meinem Eltern eben mal wieder Recht machen zu wollen.

Und eben brav und angepasst, auf Sicherheit bedacht und sattelfest im Job zu bleiben, wie schwer es auch immer fällt. Meine Schilderung beantwortete er mir einfach mal so nebenbei, dass ich doch bitte aufhören solle, es meinen Eltern Recht machen zu wollen, sondern mein eigenes Leben führen solle....

Nun, meine Verwunderung über dieses „Entlassen/ Freigeben“ in das Erwachsenenleben (mit meinen damals 44 Jahren), würde ich rückblickend als enorm groß beschreiben. Ich war darüber vollkommen verwirrt und hatte Tränen in den Augen, dass ich, der sein Leben lang versuchte, durch sein Tun, Aufmerksamkeit und Anerkennung von meinem Vater zu bekommen, mit besagten 44 Jahren in eine Selbstständigkeit und Unabhängigkeit entlassen wurde, die ich mir selbst leider nie zugestanden habe. Hieraus ergab sich bei mir, gottseidank ein Gefühl der Fülle, des Glücks und der Zufriedenheit. Hätte ja auch sein können, dass ich mit dem dann fehlenden „Lebensinhalt“ vielleicht auch nur schwierig hätte umgehen können.

Vielleicht kommt Dir ja das Gefühl des inneren Wollens, etwas unbedingt im Sinne einer anderen Person tun zu wollen, wobei diese andere Person (sei es ein Elternteil, sei es Dein Chef, oder sei es Dein bester Freund/ Deine beste Freundin, o.ä.), noch nicht einmal daran gedacht hat, dass Du dies eventuell aus einem Wunsch nach dessen Aufmerksamkeit heraus, tust.

Vielleicht gingen ja genau diese Menschen, denen Du Dein gefühltes Leben lang vermeintlich einen Gefallen tun wolltest, sogar immer davon aus, dass Du für Dich in der Umsetzung bist, statt für Sie. Klingt komisch? Ist es vielleicht auch. Nur wäre es nicht schöner, wenn Du der wundervollsten Person in Deinem Leben, alles mögliche Wundervolle und Gute tun würdest? Statt immer nur auf irgendetwas aus dem Außen zu warten, bei dem sich dann wiederum nach Jahrzehnten herausstellt, dass es gerade diesem Menschen wichtig ist, dass Du es endlich für Dich selbst tun darfst?

Ich saß also um kurz vor 12 mittags, kurz vor unserem ersten gemeinsamen Mittagessen, auf einer Parkbank vor dem Rathaus im französischen Seltz neben meinem Vater und hatte Tränen der Rührung und auch der gefühlten innerlichen Befreiung in den Augen.

Ja, es war in diesem Moment genau richtig und sehr schön, diese Worte aus dem Mund meines Vaters zu hören. Und ja, hiernach habe ich diese Situation unter dem Aspekt nochmals durchfühlt, wie es gewesen wäre, mir diese Erlaubnis selbst zu geben. Die Erlaubnis, es mir selbst Recht machen zu dürfen und eben nicht mehr ausschließlich anderen, insbesondere meinen Eltern. Und das zusätzlich fühlte sich sehr gut an.

Denn warum auch auf das Außen warten, wenn ich mich zusätzlich selbst unterstützen und bestätigen kann. Bestätigen mit meinem Wunsch, innerlich eins mit mir selbst zu sein und nicht mehr auf Dinge und Worte aus dem äußeren zu warten, die ja vielleicht nie kommen können.....

Wie oft wartest Du noch auf die Erlaubnis zu leben und Dich so zu lieben, wie Du wirklich bist?

Wie lange möchtest Du auf diese Erlaubnis von anderen warten, statt Dir diese selbst zu geben und das zu tun, wonach Dein Herz ruft?

Fragst Du Dich manchmal auch „Was mache ich hier eigentlich gerade?“ während Dein Leben sang- und klanglos an Dir, tatenlos, vorüber zieht?

Raum für Deine Gedanken und Emotionen

## Kapitel 5 Und weiter geht es

Vielleicht stellst Du Dir ja gerade die Frage, worüber ich hier so überhaupt schreibe?

Nun, semiwissenschaftlich aus meiner Sicht beschrieben, stellt sich meine Gefühlswelt ungefähr so dar:

Der Bernd, also ich, im Alter von 47 Jahren, sitzt gerade in seiner Mittagspause im Pausenraum und schreibt an seinem Tablet an diesem Buch.

Und gerade tue ich dies aus vollem Herzen, da ich dies möchte. Ich möchte gerne meine Gedanken niederschreiben und Dir den einen oder anderen Impuls für Dein Leben mitgeben.

Den Impuls, dass es vielleicht noch so ein paar Menschen auf dem Planeten Erde gibt, die mit ähnlichen Empfindungen der Ängste, der Einsamkeit, der Suche nach Lösungsideen und dem ein oder anderen Potential, was die Umsetzungskompetenz angeht, gibt.

Den ein oder anderen Menschen, der jahrelang immer eine Lösung seiner Probleme im Außen gesucht hat und der diese Lösungen inzwischen durchaus gefunden hat. Nämlich in sich selbst.

Und wenn Du auch nur eine Zeile dieses Buches für Dich gewinnbringend einsetzen kannst, weil sie Dich in Deiner Entwicklung ein Stück weiter bringt, so freue ich mich von Herzen für Dich und habe mein Ziel und meine Vision damit erreicht. Die Vision, die Welt, mit meinen Zeilen, für den ein oder anderen, verständlicher und leichter zu machen. Damit sich dieser den, aus meiner Sicht, wichtigeren Aspekten des Lebens widmen kann. Nämlich in Einklang mit sich selbst, seine Visionen umzusetzen und mit mehr Leichtigkeit seine Ziele zu erreichen, sein Leben selbst in die eigene Hand zu nehmen, statt verbissen und ohne den weiten Blick für die schönen Seiten des Lebens vor sich hin zu arbeiten. Denn viele Wege und viele Möglichkeiten können Dich in Dein Rom führen. Und nicht nur der eine, an dem Du evtl. schon sehr lange Zeit herum experimentierst, um ihn möglichst perfekt zu gestalten.

Es gibt denn also Teile in mir, die, wenn ich selbst so an meinem Bürotisch sitze, dann doch lieber in Holland am Meer in einem Strandkorb sitzen würden, um dem Rauschen des Meeres zuzuhören und den Sand unter meinen Füßen zu spüren.

Und den Wellen, die am Strand auslaufen, zuzuschauen, ist ja durchaus auch ein ganz nettes und angenehmes Bild. Zumindest ein gefühlt schöneres Bild, als beispielsweise auf die Fabrikanlage vor Deinem eigenen Fenster zu schauen und Dir zu denken „Was mache ich hier....?“ Na, Du weißt schon, was ich meine....

Auf die Idee und das Gefühl der unterschiedlichen inneren Anteile in mir kam ich vor einigen Jahren, als ich mich in einer systemischen (Familien -) Aufstellung in der unterbrochenen Hinbewegung meinem inneren Kind genähert habe.

Das kannst Du Dir ungefähr so vorstellen, als dass Du in Begleitung eines Coaches auf eine andere Person zugehst, welche Du selbst vorher als Repräsentanten Deines inneren Kindes ausgewählt hast. Und dieses innere Abbild Deiner gefühlten Situation mittels eines Bildes anhand der gewählten Repräsentanten darstellst.

Ich habe damals für einen Weg von ca. 10 Metern Abstand zwischen mir und dem Repräsentanten für mein inneres Kind ungefähr 30 Minuten und diverse vollgeheulte Taschentücher gebraucht. Ein sehr bewegender und vor allen Dingen extrem Ballast lösender Weg, den ich damals mit einem ungeheuren physischen Kraftaufwand gehen dürfen, um wieder in einen Kontakt mit mir selbst bzw. einem abgespaltenen Teil von mir, zu kommen.

Solltest Du einmal die Möglichkeit haben, über eine systemische Aufstellung die Energien, sei es ein Dich betreffendes Thema oder das Thema eines Anderen, bei dem Du Teil dessen Aufstellung sein darfst, wahrzunehmen, lade ich Dich herzlich ein, dieses Gefühlserleben einmal für Dich wahr zu nehmen und zu spüren.

Über das morphogenetische (das wissende) Feld, sind wir erst einmal alle miteinander verbunden und Teile eines sehr großen Systems, aufgeteilt in unzählige Teilsysteme. Alleine also über Deine bloße Teilnahme an einer systemischen Aufstellung, auch ohne die jeweilige Vorgeschichte

überhaupt zu kennen, bist/ wirst Du Teil des Systems und spürst, was dort los ist und wer, mit wem, in welcher Art von Kontakt steht.

Das Interessante hierbei ist, dass, egal, für welches Thema Du Dich aufstellen lässt, es in irgendeiner Form in den meisten Fällen etwas mit Dir selbst zu tun hat und eine Lösung auch in Dir losgelöst werden kann.

Ich empfehle diesen Lösungsansatz jedem Menschen. Gerne stehe ich Dir für Fragen zu diesem Thema zur Verfügung und kann Dir, neben mir selbst, Coaches von Herzen empfehlen, die wertschätzend mit ihren Klienten den Weg durch die Themen durchgehen.

Und gerade hier ist die wertschätzende und liebevolle Begleitung durch einen erfahrenen Coach und Systemaufsteller enorm wichtig.

Wie kommt es denn dazu, dass Du innere Teile von Dir „abspaltest“ und gefühlt, manchmal neben Dir stehst?

Nun, besagte Dissoziation von Deinem eigenen Gefühlsleben kommt wohl leider öfter vor, als Du es Dir vorstellen kannst. Da ist das kleine Baby, welches nach seiner Mutter schreit, aber es kommt niemand, da das Kind alleine in einem Brutkasten irgendeines Krankenhauses liegt.

Das Baby schreit und schreit, bis es eben, aufgrund der Vernachlässigung, in genau diesem Moment (bitte, bitte, liebe Mütter, nicht falsch verstehen, da ihr nicht Non Stopp Dasein könnt), innerlich verzweifelt und kollabiert. In genau diesem Moment fehlt dem Baby eben etwas. Und hier kommen dem kleinen Erdenbürger auch nur wenige Momente wie ewige Stunden vor. In seinem eigenen Empfinden in genau diesem Moment eben.

Der kleine Mensch spaltet sich also von seinem Gefühlsleben ab und existiert nur noch körperlich. Seelisch und emotional ist da in diesem Moment nichts mehr vorhanden. Also gar nichts mehr.... Und mit diesem Gefühl des Alleinseins, geht nun der kleine Säugling von einer Situation „in doof“ zur nächsten Situation „von doof“. Und der Säugling fühlt und spürt sich eben immer weniger und weniger. Denn es ist niemand da, der ihn wahrnimmt, ihn berührt, sich um ihn kümmert. Das geht bis zu Todesängsten und dem völligen Zweifeln und Verzweifeln des Säuglings und dem entsprechenden völligen Verlust des Selbstwertes, welcher sich bis ins Erwachsenenalter durchziehen und manifestieren kann. Denn keiner ist da. „Ich bin eh alleine, keiner kümmert sich um mich“. „Niemand interessiert sich für mich, ich bin nichts wert.“ Und so weiter und so weiter. Vielleicht kommt Dir die Frage nach dem Sinn bekannt vor. Hast Du hierzu Deine passende Antwort?

Aus meiner Idee heraus, läuft jeder Mensch also seine eigene Lebenslinie entlang und spaltet sich in jeder der vorbeschriebenen oder anderer Situationen mehr und mehr von sich selbst ab.

Seine Lebenslinie (darstellbar zum Beispiel über die Timeline aus dem NLP=>Neuro-Linguistische-Programmierung) entwickelt sich in immer entfernteren Parallelen zur eigentlich und ursprünglich vorgesehenen Lebenslinie, je mehr Vernachlässigung bzw. Verletzung, Missachtung, körperliche und seelische Gewalt oder was auch immer der Mensch im Laufe seiner Lebensjahre erfährt und sich ausgesetzt fühlt.

Und so finden, zumindest in meiner Idee, diese Abspaltungen von inneren Teilen bei jedem Menschen statt. Ich habe mir das so vorgestellt, als dass zum Beispiel in der ehemaligen Wohnung meiner Großeltern in den Niederlanden, eben immer noch der kleine Junge (ich selbst) sitzt, der sich bei Oma und Opa immer wohl gefühlt hat, weil er eben dort, gerade von seiner Oma, verwöhnt wurde, und dort eben immer noch auf Oma wartet. Du kannst es gerne auch verbleibende Energie oder wie auch immer nennen. Ich habe mich auf jeden Fall immer ein Stückchen wohler gefühlt, wenn ich auf meiner eigenen Zeitleinie (Timeline) zurück in meine Vergangenheit gegangen bin, mich mit mir in der Situation von damals verbunden habe und mir den Schutz und die Sicherheit gegeben habe, die ich damals gebraucht habe. Und mich quasi dann selbst eingeladen habe, doch vielleicht mit mir nach Hause zu kommen. Wichtig war hier der liebevolle und wertschätzende Umgang mit mir selbst und meinen Empfindungen. Gezwungen hat es überhaupt nicht funktioniert....

Vielleicht magst Du es ja selbst auch einmal für Dich versuchen. Und ich würde mich von Herzen für Dich freuen, wenn Du hierdurch ein Stück mehr zu Dir finden würdest.

Da sitze ich nun also am Abend des 23.08.2019 in einem griechischen Lokal in einem kleinen Weindorf in der Nähe meines Wohnortes, schreibe gerade an diesen Zeilen und reflektiere einmal die geschilderten Momente alleine aus den vorherigen Kapitel, in denen ich mich also von mir selbst abgespalten habe.

Am 01.07.2019, als ich erfuhr, dass ich Dinge doppelt machen darf, die ich nicht einsah bzw. nicht wollte.

Bei der Trennung meiner Eltern, als ich versuchte, deren Ehe zu kitten und beide an ihren Händen wieder zusammenzuführen, was eben nicht geklappt hat.

Als ich mich vor Gericht für einen meiner Eltern entscheiden musste und eben den anderen zurückweisen musste.... Und so weiter.

Also in einer mehr oder weniger großen Anzahl von Momenten in meinem Leben, welche rückblickend für mich eben mit einem Gefühl von „doof oder noch doofer“ verbunden waren. Eben alles Momente, in denen ich mich körperlich und emotional von mir selbst, meinem körperlichen Empfinden und meinem Seelenleben abgespalten habe, um die Situation überhaupt jeweils überstehen und ertragen zu können.

Wo mir sich eben auch die Frage gezeigt hat: was mache ich hier nur eigentlich gerade? Und.... Wie komme ich aus dieser unüberschaubaren Menge von miserablen Gefühlsempfindungen, die mich manchmal Tag und Nacht, meist jedoch in den ruhigen Momenten, in denen ich vielleicht mein Leben hätte bewusst genießen können, eingeholt haben und die mir mindestens zu einem der vorderen Plätze bei der Weltmeisterschaft der „Kopf-, bzw. Hirnwichser“ hätten verhelfen können.

An dieser Stelle meinen aufrichtigen und herzlichen Dank an Denys Scharnweber, der mich schon manches Mal einlud, damit aufzuhören und mein Leben neben meinem tollen Goldschatz, den ich von ganzem Herzen liebe, zu genießen und ihr manchmal einfach nur auf den Popo zu klopfen;). Nun, auf der einen Seite konnte ich natürlich mir selbst sagen, Hey, ist doch alles super, fühl Dich doch einfach einmal wohl. Los jetzt...

Ok, die Halbwertszeit dieser positiven Gedanken lag bei ungefähr 4 bis 7 Tagen.

Variante 2 stellte sich so dar, dass mir andere sagten, ich hätte doch alles, sollte also doch bitte einfach mal glücklich sein. Hier lag die gefühlte Dauer des guten Gefühls bei etwa 20 bis 25 Minuten. Möglichkeit 3 stellte sich so dar, dass ich mir bestimmte Situationen aus der Vergangenheit heraus in schön wünschte und hätte doch mein Gegenüber damals doch bitte anders reagiert, dann wäre mein Leben sicherlich positiver und schöner verlaufen. ....

Und so weiter und so weiter.

Ich könnte hier jetzt noch die ein oder andere Geschichte und Möglichkeit aufzählen, was jedoch weder mich damals, noch mich in der heutigen Zeit, noch Dich in Deinem Wunsch, nach ... weiterbringen würde.

Und genau da sind wir bei einem spannenden Punkt dieser Reise. Was wünschst Du Dir? Was wünschst Du Dir von Deinem Partner, Deiner Partnerin, Deinen Eltern, Deinen Kindern....?

Stopp....

Natürlich kannst Du Dir von vielen Menschen, Personen oder Institutionen im Außen ganz viele Dinge wünschen und auf die Erfüllung dieser Wünsche hoffen und setzen. Nur wenn Du einmal ganz bewusst in Dich und in das Fühlen Deiner Gefühle gehst (Was das ist und wie das geht, wirst Du später erfahren), ist diese Erfüllung, und da spreche ich von der wirklichen Erfüllung, die Dein Herz nachhaltig berührt hat, wirklich jemals eingetreten? Ich behaupte stramm und kühn, dass dies in den seltensten Fällen vorkam. Vielleicht kannst Du diese Fälle an einer Hand abzählen, wie es bei mir so ist.

Ich sitze nun also hier, am 21.09.2019 in der kuschelig warmen Nachmittagssonne bei einem wolkenlosen Himmel und habe mich dazu entschieden, einfach mal glücklich zu sein.

Entschieden glücklich zu sein, mein Glück zu fühlen und in meinem Hier und Jetzt zu sein. Könnte mich in diesem Moment jemand aus dem Außen glücklich machen? Ich glaube: Nein.

Ja, mein Glück könnte jetzt zum Beispiel dadurch gesteigert werden, wenn mir meine Partnerin den Nacken krault, mir ein kaltes Glas Wasser bringt und schon mal beginnt, das Abendessen zuzubereiten. Aber sind all diese Dinge der wirklich ausschlaggebende Punkt, mich aus meinem tiefsten Inneren heraus glücklich zu fühlen?

Prüfe doch einfach einmal für Dich nach, ob es denn eventuell leichter sein könnte, doch erst zu erkennen, dass die Sonne scheint, die warmen Strahlen auf Deiner Haut zu spüren, etwas Schönes und Konstruktives zu tun (also etwas, das Dein Herz erfüllt und mit dem Du andere Menschen ein Stück weiterbringen kannst) und darüber hinaus dann vielleicht noch von einem Menschen verwöhnt zu werden, den Du magst und der Deine Gefühle erwidert, statt ausschließlich auf die Erfüllung Deiner Wünsche aus dem Außen zu setzen.

Worauf genau wartest Du, wenn Du auf etwas hoffst, was Dich glücklich machen soll?

Wer soll Dir das geben/ von wem soll diese Erfüllung ausgehen? Mama? Papa? Und wie alt/ jung, angesichts dessen, was in Deinem Personalausweis steht, fühlst Du Dich gerade wirklich?

In welchem Kontakt zu Dir selbst bist Du gerade?

Wie oft in Deinem Leben, sind Deine wirklichen Wünsche und Träume aufgrund äußerer Einflüsse wirklich erfüllt worden? Und wie oft konntest Du selbst für Deine wirkliche Erfüllung sorgen?

Wer macht's Dir denn am besten? Und hier geht's um die Erfüllung Deiner wirklichen Wünsche und Träume.

Ich vermute mal, Du selbst....

Raum für Deine Gedanken und Emotionen