



INNER BONDING[®]
The Power to Heal Yourself

Selbstvernachlässigung - Lässt du dich selbst im Stich?

Von Dr. Margaret Paul, 23. Juli 2012

Glaubst du, dass deine Einsamkeit und dein Gefühl des Verlassenseins davon kommen, dass andere dich verlassen haben - oder kommen diese Gefühle daher, dass du dich selbst verlassen hast?

Wenn wir an Verlassenheit denken, denken wir im Allgemeinen daran, von jemandem im Stich gelassen zu werden. Jedoch geht es beim Verlassen darum, jemanden zu verlassen, für den du verantwortlich bist - ein Kind oder eine alte oder kranke Person, die nicht für sich selbst sorgen kann und für die du dich bereit erklärt hast, zu sorgen.

Als gesunder Erwachsener kann ein anderer Erwachsener dich verlassen, aber er kann dich nicht im Stich lassen, denn er hat wahrscheinlich nicht zugestimmt und dir versprochen, für dich verantwortlich zu sein.

Es mag dir seltsam vorkommen, aber wenn du dich als gesunder Erwachsener von jemandem im Stich gelassen fühlst, geht es eigentlich nicht um ihn. Es geht darum, dass du dich selbst im Stich lässt.



Die meisten Menschen denken nicht darüber nach, wie sie sich selbst im Stich lassen, weil sie nicht erkennen, dass sie für sich selbst verantwortlich sind - physisch, emotional, spirituell, finanziell, beziehungs-mässig und organisatorisch.

Oftmals ist es so, dass wir uns in einem Bereich vernachlässigen, jedoch in einem anderen die Verantwortung für uns übernehmen. Zum Beispiel arbeitest du vielleicht hart, um deinen Lebensunterhalt zu verdienen und hast gelernt, mit deinem Geld umzugehen. Dies bedeutet, dass du finanzielle Verantwortung übernimmst. Aber es kann sein, dass du dich körperlich vernachlässigst, indem du dich schlecht ernährst, keinen Sport treibst und dir nicht genug Schlaf gönnst. Wenn dies der Fall ist, vernachlässigst du dich körperlich. Oder du übernimmst organisatorische Verantwortung, indem du pünktlich bist und deine Umgebung ordentlich und sauber hältst, aber vernachlässigst dich in Beziehungen, indem du dich selbst übergehst

und/oder nicht für dich einsteht

Eine der häufigsten Arten, wie sich viele Menschen selbst aufgeben, ist auf der emotionalen Ebene. Die meisten Menschen sind sich nicht bewusst, dass sie selbst dafür verantwortlich sind, einen liebevollen Umgang mit ihren Gefühlen zu erlernen. Nur wenige von uns hatten gute Vorbilder, die uns gezeigt und vorgelebt haben, wie wir mit unseren schmerzhaften Gefühlen auf eine Weise umgehen können, welche unserem höchsten Wohl dient. Stattdessen lernten wir viele dysfunktionale Wege, unsere Gefühle zu vermeiden.

Emotionale Selbstvernachlässigung

Ich habe vier Wege entdeckt, wie wir uns emotional selbst vernachlässigen:

1. Selbstverurteilung

Wie oft bist du dir bewusst, dass du dich selbst verurteilst? Sagst du dir, dass du nicht gut genug bist, dass du ein Versager bist, dass du dumm, hässlich oder schlecht bist? Ich glaube nicht, dass ich jemals eine Person beraten habe, die sich nicht in irgendeiner Weise selbst verurteilt hat.

2. Im Kopf bleiben, statt im Körper präsent zu sein (oder immer wieder in den Kopf gehen, wenn unangenehme Gefühle auftauchen)

Verbringst du die meiste Zeit, wenn du wach bist, mit Denken, Analysieren oder Diagnostizieren, und bist dir deiner Gefühle nicht bewusst? Ist das Denken eine Strategie, die du gelernt hast, um zu vermeiden, deine Gefühle zu fühlen?

3. Hinwendung zu destruktivem Vermeidungsverhalten und Süchten

Hast du gelernt, verschiedene Vermeidungsstrategien anzuwenden, um deine Gefühle zu vermeiden? Z.B. das Konsumieren von Substanzen, dich verlieren in Beschäftigt sein oder verschiedenen Formen von Kontrollverhalten (wie z.B. Gedankenkreisen, mit anderen über deine Probleme reden ohne dass du die Verantwortung für deine Gefühle übernehmen willst, zu viel schlafen etc.) um deine Gefühle zu vermeiden?

4. Machst du andere für deine Gefühle verantwortlich?

Suchst du bei anderen nach Aufmerksamkeit und Anerkennung, die du dir selbst nicht gibst? Versuchst du dann, die anderen mit Wut, Verurteilungen, angepasstem und untergeordnetem Verhalten, Rückzug oder Widerstand zu kontrollieren, um sie dazu zu bringen, dir das zu geben, was du willst?

Gefühle - dein inneres Leitsystem

Das Problem, wenn du dich auf eine dieser oben genannten Weisen emotional aufgibst, besteht darin, dass du dein gesamtes inneres Leitsystem deiner Gefühle übergehst.

Wie fühlst du dich, wenn du dich selbst aufgibst?

Viele fühlen sich ängstlich, deprimiert, leer, einsam, schuldig, beschämt und/oder wütend, wenn sie sich selbst aufgeben. Aber du bringst diese Gefühle selten mit deiner Selbstaufgabe und Selbstvernachlässigung in Verbindung. Stattdessen glaubst du, dass du dich aufgrund von etwas Äusserem so fühlst.

Spüre hin, wie du dich fühlst, wenn du dich selbst verurteilst oder wenn du in deinem Kopf bist, anstatt in deinem Körper präsent zu sein. Oder wenn du dich süchtig verhältst oder andere für dich verantwortlich machst, wirst du merken, wie es dir wirklich geht. Du wirst entdecken, dass deine Gefühle von Angst, Depression, Leere, Einsamkeit, Schuld, Scham, Verlassenheit oder Wut dir mitteilen, dass du dich selbst aufgibst und

vernachlässigst.

Bist du offen für diesen Schritt?

Wenn ja, dann fasse den Entschluss, aus und mit deinen Gefühlen zu lernen, anstatt ihnen auszuweichen. Du wirst feststellen, dass, wenn du lernst, emotionale Verantwortung zu übernehmen, es viel einfacher wird, in allen anderen Bereichen deines Lebens persönliche Verantwortung zu übernehmen. Wenn du beginnst, aus deinen Gefühlen zu lernen, anstatt sie weiterhin zu vermeiden. Du wirst feststellen, dass sich dein gesamtes Leben zum Besseren verändern wird, wirst du feststellen, dass sich dein gesamtes Leben zum Besseren verändern wird.

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc
©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung
Kontakt info@innerbonding-community.ch

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter: www.innerbonding-community.ch
<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.