MAREN HOFF



JEDES KIND DARF *GLÜCKLICH* SEIN

Wie wir die Erziehungsfehler unserer Eltern überwinden,
damit unsere Kinder unbeschwert aufwachsen

GU

Wurzeln und Prägung. Unsere Ahnen

»Walking, I am listening to a deeper way. Suddenly,
all my ancestors are behind me. Be still, they say. Watch and listen.
You are the result of the love of thousands.
Wenn ich gehe, nehme ich einen tiefer liegenden Weg wahr.
Auf einmal sind all meine Ahnen hinter mir. Sei still, sagen sie.
Sieh und höre. Du bist aus der Liebe von Tausenden hervorgegangen.«
LINDA K. HOGAN, CHICKASAW NATION

WER SIND EIGENTLICH UNSERE AHNEN?

Als ich begann, mich mit meiner Familie zu beschäftigen, da hatte ich eigentlich gar nicht meine Ahnen im Sinn. Wir sollten in der Schule eine Projektarbeit über die Zeit nach dem Zweiten Weltkrieg in Deutschland erstellen. Unsere sehr fortschrittliche Lehrerin hatte uns erlaubt, dafür jede Medienform zu wählen, die uns passend erschien: Meine Freundin und ich entschieden uns für ein Hörspiel und dachten uns, wir interviewen am besten unsere Großmütter. Beide lebten noch, die eine hatte den Krieg im beschützten Südschwarzwald erlebt, die andere war aus Ostpreußen schon mit 17 Jahren als Krankenschwester auf Flüchtlingsschiffe beordert worden und dreimal untergegangen. Wir Enkelinnen dachten uns, dies würde doch einen ganz interessanten Gegensatz an Erfahrungen zeigen. Bis dahin hatte ich meine Großmutter niemals über ihre Geschichte, geschweige denn ihre Gefühle befragt. Ich wusste nur, was in Nebensätzen fallen gelassen wurde, hatte mich aber nie getraut, nachzufragen.

Es erschien mir unvorstellbar, im Winter mit einem Schiff unterzugehen. Unvorstellbarer, so etwas dreimal zu erleben. Und noch unvorstellbarer, dabei Tausenden Menschen beim Ertrinken zusehen zu müssen. Mit 17! Ich war gerade 15 Jahre alt und musste mir überlegen, was ich überhaupt fragen wollte. Es sollte zwar um die Nachkriegszeit gehen, aber Nachkrieg geht irgendwie nicht ohne Krieg. Meine Großmutter hatte eingewilligt, mir Antworten zu geben, und so kam es, dass ich in den Herbstferien in ihrem verrauchten, mir so vertrauten Wohnzimmer saß und zu fragen begann:

- *Wo warst du am 8. Mai 1945?*
- *Wie war der Winter nach Kriegsende?*
- *Warst du allein?*
- *Wann und wie hast du deine Familie wiedergefunden?*
- *Was war das Wichtigste für dich?*
- *Wer war überhaupt deine Familie?*

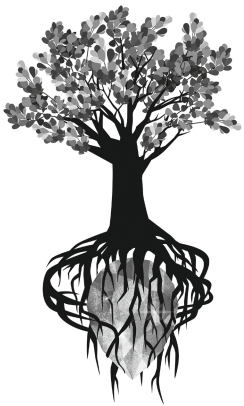
Da war sie, die Frage: Wer war denn überhaupt deine Familie? Zum ersten Mal hörte ich die Namen der Menschen, die vor mir gelebt hatten. Namen von Brüdern und Schwestern meiner Großmutter, die Namen ihrer Mutter, des Vaters, der Großeltern. Namen von Menschen, zu denen es keine Bilder mehr gab, die aber gelebt hatten, die geliebt worden waren und die irgendwie, auf mysteriöse Art und Weise, zu meiner Familie und auch zu mir gehörten.

Meine Ahnen. Dieses Wort kam erst viel, viel später zu mir. Damals nannte ich sie meine Verwandten.

Bald erzählte meine Großmutter von allein: Wie schwierig die Winter waren. Von der Kälte und wie wenig es zu essen gab. Wie sie geklaut hatte. Hamsterfahrten gemacht hatte. Wie sie nach dem Krieg erst auf der Ostseite der Elbe untergebracht worden war und eines Nachts durch den Fluss schwamm, um nicht in der russischen Zone zu bleiben.

Identität ist dann gestört. Ich glaube, deshalb sind heutzutage so viele Menschen in Therapie. Sie müssen sich um die geschlagenen Wunden kümmern, über die so viele vor ihnen geschwiegen haben.

Durch eine solche Arbeit kann die eigene Familiengeschichte, können die eigenen Wurzeln wieder zu einem Anker werden – zu einem inneren Bezugspunkt, von dem wir Kraft schöpfen. Die Menschen, die vor uns gegangen sind, können vielleicht sogar mit Dankbarkeit betrachtet werden. Denn sie haben uns das Leben geschenkt und uns damit die menschliche Erfahrung auf diesem Planeten ermöglicht. Durch diese Art der »Wurzelbehandlung« kann unsere Bindungsfähigkeit tief greifend gestärkt werden. Wir sind weniger ängstlich im Umgang mit anderen, können mehr zu uns und unseren Bedürfnissen stehen und ohne Angst mit anderen leben. Wir erlauben uns dann wahrhaft enge, warmherzige Beziehungen zu unserem Partner und zu unseren Kindern – und vielleicht sogar zu unseren Ahnen. Wir sind ruhiger und vertrauender, auch wenn Schwierigkeiten auftauchen. Das ist das Geschenk, das uns ein neuer Umgang mit unseren Wurzeln ermöglicht.



Durch die Verbindung mit unseren Wurzeln finden wir wieder Zugang zum Schatz, der darin verborgen liegt. Sicherheit, Urvertrauen, Stärke und Selbstliebe dürfen wieder wachsen.

GARTENARBEIT FÜR GEDANKEN

Wie kommen wir unseren alten Gedankenstrukturen auf die Spur? Es liegt erst einmal nicht nahe, sich mit den eigenen negativen Stimmen auseinanderzusetzen. Die will man ja eigentlich nicht mehr hören. Wir haben oft die Hoffnung, unsere negativen Stimmen durch Ablenkung zum Verstummen bringen zu können. Gesellschaftlich ist es nicht anerkannt, Wut oder Neid zu fühlen, Missgunst oder Zorn. Wenn wir uns aber für Gefühle schämen und nicht über sie sprechen, zaubern wir sie nicht weg. Sie werden uns in den ungünstigsten Momenten überfallen, denn sie wollen unsere Aufmerksamkeit. Wie kleine quengelige Kinder wollen sie wahrgenommen und akzeptiert werden. Wenn wir ihnen die Aufmerksamkeit verweigern, steuern wir auf einen inneren Tobsuchtsanfall zu. Das sind dann die Momente, in denen wir wegen Kleinigkeiten ausrasten. Deshalb ist es so wichtig, dass wir gewahr werden, was wir denken und fühlen. Und unsere Gedanken und Gefühle einfach da sein lassen. Uns selbst so sein lassen, wie wir eben im Moment sind.

Alles aufschreiben

Am schnellsten und leichtesten geht das über das Aufschreiben unserer Gedanken. Keiner außer uns wird sie lesen, keiner kann uns verurteilen. Wichtig ist, dass wir dabei üben, uns selbst nicht zu verurteilen. Sondern einfach mal neugierig darauf schauen, was wir da so den ganzen Tag denken. Vielleicht sind es schöne Gedanken, vielleicht sorgenvolle, vielleicht auch gemeine. Wir erkennen durch diese Technik erst so richtig, was für fiese Gedanken wir manchmal mit uns herumschleppen. Wenn wir ihnen unsere Aufmerksamkeit schenken, kann innere Ruhe einkehren. Hier liegt ein wunderbarer Schlüssel zu uns verborgen.

Aber dafür müssen wir erst ein bisschen buddeln: im Mist. Alle unbewussten Gedankenmuster und Glaubenssätze, die uns

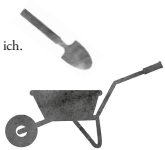
immer wieder in Versagensängste, Unsicherheit oder Wut versetzen, sind zunächst mal großer Mist. Ich bitte um Entschuldigung für diesen Ausdruck. Aber Mist ist eben wunderbarer Kompost. Und mit dem neuen Humus, der da entsteht, kann ganz viel Wunderbares wachsen. Der Schlüssel zu innerem Wandel ist im wahrsten Sinne des Wortes in unserem Mist versteckt.

Für wirklich tief greifende Veränderungen ist es wichtig, dass wir aus uns selbst schöpfen und aus uns selbst unsere Lösung finden.

In unseren Verwundungen. In unserem Schmerz. Wenn wir ihm Raum geben und ihn verwandeln, dann können wir endlich ganz neue Lebensumstände in unser Leben einladen. Und das Ganze, ohne mit anderen darüber zu sprechen. Andere werden uns ihren Rat immer aus ihrem Erfahrungshorizont heraus geben.

Dies ist eine Einladung zur Gartenarbeit für Gedanken: Wir nehmen unseren ganzen Mist als Dünger für etwas Neues und Schönes. Solche negativen Gedanken können zum Beispiel aufkommen:

- Ich bin so angespannt.
- Mein Leben ist zu stressig.
- Alle anderen machen das besser als ich.
- Ich bin todmüde.
- Mein Leben ist langweilig.
- Mein Partner liebt mich nicht.
- Ich mache alles falsch.
- Ich bin keine gute Mutter.



Es mag schrecklich anmuten, aufzuschreiben, was da alles in uns schlummert. Gedanken, die wir am liebsten niemandem zeigen wollen, nicht einmal uns selbst. Es ist essenziell, dabei den eigenen Zensor in die Ferien zu schicken, sodass er uns nicht mit Aussagen wie »Das darfst du nicht aufschreiben!« oder »Das ist ja wohl ein absolut unwichtiges Gefühl!« dazwischenfunken kann. Der innere Zensor hat viele Meinungen. Lassen wir ihn Pause machen und schreiben wir einmal unzensiert alles auf, was in uns existiert. Wie die Lotosblüte, die am besten in schlammigen Gewässern gedeiht, können unsere schmerzhaftesten Gedanken uns darauf aufmerksam machen, was geheilt werden will und wo in uns die größte Stärke wohnt.

Durch das Aufschreiben sind sie aus uns heraus. Lesen wir sie uns durch, werden wir gewahr, welche destruktiven Denkmuster uns tagtäglich beherrschen. Es gibt hier nichts zu tun. Nur zu spüren, wie viel Mist wir da manchmal mitschleppen. Und dass das in Ordnung ist. Jeder macht das. Es ist nur menschlich.

Alles umschreiben

Im nächsten Schritt lesen wir unsere unangenehmen Gedanken und schreiben sie direkt auf der gegenüberliegenden Seite um – ins Gegenteil. Gut ist dies morgens, zu Anfang des Tages. Wir sind aufnahmebereiter und können uns einen guten Startpunkt setzen. Es funktioniert aber auch abends, dann können wir den Tag bewusst abschließen. Unser Unterbewusstsein arbeitet dann für uns mit. Aus »Ich bin so gestresst« wird »Ich bin entspannt« oder, wenn sich das ganz falsch anfühlt, »Ich erlaube mir, mich vollkommen zu entspannen«. Aus »Ich bin so unfähig« wird »Ich bin fähig und kompetent«. Was dann passiert? Wir schreiben uns neue, lebensbejahende Gedanken. Eine Art neuer Erinnerungen.

Oft sind wir bis in die Nacht hinein mit Dingen beschäftigt, die uns tagsüber gestresst haben. Wir wälzen unsere Probleme hin und her, ohne eine Lösung zu finden. Wenn wir Pech haben, kommt dann noch das Schlafhormon Melatonin dazu, das unsere Aufmerksamkeit für die Schwierigkeiten verstärkt. Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns neu »programmieren«, bevor das

Herumwälzen beginnt. Wenn wir das nicht üben, kann ein unangenehmes Problem alle schönen Momente des Tages innerlich überschreiben und wir werden sie vergessen.

Die neuen Sätze aufzuschreiben, ist eine praktische Art und Weise, für uns stimmige und passgenaue neue Ideen zu bekommen, wie wir *auch* denken können. Lesen wir die neuen Sätze noch einmal, speichert unser Gehirn diese Version neben der alten ab.

Die neuen Sätze mögen so revolutionär für unseren tatsächlichen Erfahrungshorizont sein, dass sie sich fast unwahr anfühlen. Das macht nichts.

In dem Augenblick, in dem wir die neuen Informationen lesen, geschieht, ob bewusst oder unbewusst, etwas in unserem Gehirn. Wir säen neue Samen. Wir pflanzen bewusst neue Gedanken wie Blumen.

Eventuell können wir bereits beim Lesen der neuen Sätze eine innere Entspannung feststellen. In jedem Fall sind in unserem Gehirn nun zwei Gedankenautobahnen angelegt: eine neue neben der alten. Je öfter wir uns mit Gedanken beschäftigen, die uns ein entspannteres, klareres, angenehmeres Gefühl vermitteln, desto mehr verankern wir das neue Gefühls- und Gedankenspektrum in uns – im Gehirn, im Körper, im Atem. In Resonanz zum neuen Körper- und Atemgefühl werden wir in uns mit der Zeit ein neues Lebensgefühl etablieren können. Wenn sich in uns etwas ändert, ändert sich auch immer etwas in der Außenwelt. Reagieren wir auf eine neue Art und Weise, ist auch mit dem Partner, den Kindern, mit Freunden, Familie und Mitmenschen eine andere Interaktion möglich. So können die Sätze aussehen:

- Ich bin fähig und kompetent.
- Ich erlaube mir, voll und ganz ich selbst zu sein.
- Das Leben mit meinem Partner ist voller Liebe.
- Wie von selbst findet sich eine Lösung für mein Problem.



- Ich habe mehr als genug Zeit.
- Ich bekomme die Hilfe, die ich brauche.
- Ich bin genau so richtig, wie ich bin.
- Ich bin die beste Mutter für mein Baby.



Manchmal kommen uns die neuen Gedanken geradezu abwegig vor und da ist es wichtig, unser jetziges Gefühl auch noch liebevoll akzeptierend mit einzubinden. Aus »Ich erlaube mir, gut zu schlafen« kann dann werden: »Auch wenn ich rastlos bin und Angst habe, nicht einschlafen zu können, erlaube ich mir, tief einzuschlafen, mich zu entspannen und meinen Körper zu regenerieren«. Sollte unser innerer Zensor sehr stark sein, ist dies ein sinnvolles Hilfsmittel, ihn zu beruhigen.

Gegenwart und Vergangenheit als kraftvolle Helfer

Es ist sehr kraftvoll, die neue Ausrichtung für die Gegenwart aufzuschreiben: »Ich entspanne mich vollkommen.« Dadurch laden wir dieses Gefühl ins Jetzt ein. Es ist auf jeden Fall eine stärkere und fürs Gehirn klarere Aussage als die Zukunftsform, die zu viele Unwägbarkeiten bereithält. Noch kraftvoller ist es, die Sätze in der Vergangenheitsform aufzuschreiben, als wären sie schon geschehen: »Ich habe mich vollkommen entspannt.« Auf diese Weise gehen wir einen Schritt weiter und erlauben der Zukunft, sich im Jetzt zu etablieren.

Die Kraft der Wiederholung

Neuronale Strukturen im Gehirn verbinden sich durch neue Gedanken neu und durch die Wiederholung der Gedanken stärken sich diese Verbindungen. Das führt zu neuen Körperreaktionen, einem anderen Lebensgefühl und anderen Entscheidungen. Etwas Neues kann entstehen. Der Mensch an sich aber ist ein Gewohnheitstier. Haben wir bestimmte Gedanken zwanzig Jahre

WIE WIR UNSERE VERGANGENHEIT HEILEN – FÜR UNS SELBST UND DAS GLÜCK UNSERER KINDER

Wir alle möchten unseren Kindern nur das Beste mitgeben. Junge Mütter und Väter sehen sich aber oft mit Unsicherheiten und Ängsten konfrontiert. Sie befürchten, Erziehungsfehler der eigenen Eltern unbewusst an ihre Kinder weiterzugeben.

Das muss nicht sein!

Maren Hoff coacht erfolgreich Eltern und Familien und zeigt, wie jeder den Kreislauf von Überforderung, Sorgen und Konflikten durchbrechen kann, für ein liebevolles und achtsames Familienleben.

Ein Buch voller Wow!-Erkenntnisse, das die ganze Familie auf einen neuen, glücklicheren Weg führen wird.

»
EIN MUST-HAVE FÜR ALLE ELTERN UND DIE, DIE ES NOCH WERDEN WOLLEN. DIESES BUCH IST REINSTER SEELENBALSAM!
«

»The Wonderwoman Podcast«

481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-7278-5

9 783833 872785

www.gu.de