



### Liebe, Lob und Anerkennung - Teil 3

Wie Sie schon mehrfach haben lesen können, beginnen unsere Reaktionen auf unser Umfeld bereits in der Kindheit. So möchte ich Ihnen Heute von einem Mädchen berichten, dass schon in frühen Kinderjahren sensible Antennen für ihre Mitmenschen und ihre eigenen Bedürfnisse hatte. Ich nenne dieses Mädchen Claudia<sup>1</sup>.

Claudia ist sechs Jahre alt und hat nach einem Besuch von einem Bekannten ein mulmiges Gefühl im Bauch. (Sie beobachtete bei ihm, wie seine nonverbale und seine verbale Kommunikation nicht stimmig waren.) Abends beim zu Bett gehen erwähnt sie dieses unstimmige Gefühl und erlebt, wie sie schroff abgefertigt wird mit den Worten: „Quatsch, das bildest du dir ein.“ Einige Zeit später hat dieser Besucher den Freitag gewählt.

Das schafft in der kleinen Claudia Verwirrung. Sollte sie etwa richtig wahrgenommen haben? Haben doch aber ihre Eltern dies abgewehrt. Ihre Eltern, die so viel weiser sind als sie, die alles so viel besser wissen... Immer wieder stand Claudia vor Menschen, denen sie ihre Emotionen ansehen und manchmal gar nachfühlen konnte. Auch da hörte sie erneut, „sie sei ein Sensibelchen“, „was du wieder hast“, „stell dich nicht so an“. Viele weitere Aussagen sollten noch folgen. Aussagen, die sie haben verlernen lassen auf ihre Intuition zu hören, ihre innere Stimme, einfach: auf sich selbst und ihre Wahrnehmung zu vertrauen.

Claudia wurde erwachsen und lernte einen jungen Mann kennen, er war nett, cool und ein betont männlicher Mann. Obgleich sie wiederkehrend einen mulmigen Sinneseindruck hatte, gab er ihr zugleich auch das Gefühl sich an seiner Schulter anlehnen zu können. Weit gefehlt! Er war wesentlich bedürftiger als sie, was Ermutigung, Lob, Liebe und Anerkennung anging. Die beiden heirateten und, Sie ahnen es längst, es lief schlecht und schlechter...

... Hatte Claudia doch gelernt auf Andere zu hören und nicht sich selbst zu vertrauen.

Wäre sie schon von klein auf an in ihren Gefühlen und Ahnungen bestärkt worden, ermutigt auf sich selbst zu vertrauen und hätte sie Lob und Anerkennung für diese kostbare und sensible Eigenschaft erfahren, hätte sie sich vielleicht einen anderen Partner gewählt und wäre vermutlich häufiger unbeschadet aus Beziehungen und Situationen herausgegangen, als es der Fall war.

Zahlreiche Menschen gehen zu Beratungsstellen oder suchen unabhängige Berater auf, um wieder dahin zu kommen, wo sie einst waren. Nah bei sich, nah bei ihren eigenen Wahrnehmungen. Vielleicht haben Sie sich ein kleines Stück wieder finden können und sich hier und da angesprochen gefühlt. Wagen Sie sich, seien Sie mutig, vertrauen Sie Ihrer Intuition und gehen Sie einen neuen (alten) Weg. Viele Männer und Frauen haben dabei bereits den Segen einer professionellen Begleitung erlebt.

**Anja Bielenberg, Psychologische Beraterin**

---

<sup>1</sup> Der Name und die Zusammenhänge sind frei erfunden. Ich nehme keinerlei Bezug auf eine mir bekannt Person.