



Im Sturm des Lebens

Risiken erkennen, Gesundheit schützen

Das kreuzen gegen den Wind wird im Segeln „lavieren“ genannt. Damit ist ein Segeln gegen den Wind gemeint. Um gegen den Wind anzukommen, müssen wir also abwechselnd nach rechts oder links steuern bzw. sich durch den Sturm manövrieren, hindurchwinden, durchschlängeln. Dieses „Segler-Latein“ kann uns auch behilflich sein, unerklärliche Verhaltensmuster, die uns das Gefühl geben, nicht vom Fleck zu kommen, besser zu verstehen und endlich zu lösen.

1

Wir kommen nicht als „tabula rasa“ zur Welt, sondern werden vielmehr in eine *stürmische*, alles entscheidende Familien-Eltern-Kind-Interaktion geboren, in der wir sicherlich wachsen können, aber auch sehr viel Leid ertragen müssen. Schnell stellt sich heraus, ob wir in einem sicheren Hafen angekommen sind, in dem wir ein positives Selbstwertgefühl gewinnen können, oder im *Sturm* familiärer Dauerkrisen, unberechenbaren Stimmungsumbrüchen, fehlender Feinfühligkeit und Unterstützung, häufiger Kritik, seelischen oder körperlichen Misshandlungen und vieles mehr. So kann das Leben zu einem ständigen *lavieren* zwischen der Angst vor Trennung auf der einen Seite und der Angst vor Vereinnahmung und dem damit verbundenen Selbstverlust auf der anderen Seite werden. Wir leben in einer Familie, in der Abhängigkeiten allgegenwärtig sind, ebenso die Angst, es sich mit den Eltern zu verderben.

Lavieren ist nicht nur ein fester Bestandteil im Segler-Latein, sondern auch Ausdruck *instinktiver* Gemütsbewegungen, sich gegenüber *größeren Feinden* diplomatisch zu verhalten, sich vorsichtig durchzuschlängeln, um letztendlich zu überleben – ohne vorherige Erziehung oder Erfahrung. *Instinktiv* beginnen wir vor dem „*Sturm familiärer Krisen und Konflikten*“ zu *kreuzen bzw. zu lavieren*, um unsere Bedürfnisse von Sicherheit, Zugehörigkeit und Anerkennung erfüllt zu bekommen. Wir *lavieren* um die heftigen Windböen herum und warten darauf, dass von anderer Seite die Lösung kommt. Die Angst, ob es heute gelingt, heil zwischen den vielen Geboten und Widersprüchen hindurch *zu lavieren* und eine geschützte Stelle zu finden, die ein selbstbestimmtes Ich gewährte, wird zum täglichen Begleiter.

Das Gegenstück zum Lavieren ist die Weigerung, sich angepasst und diplomatisch zu verhalten, zweifellos auch die Unlust, die allzu glatt erscheinenden familiären Rede- und Verhaltensweisen „*Alles ist gut!*“ zu praktizieren. Durch diverse „*seelische und körperliche Drohgebärden*“, wie Angststörungen, ADHS, Legasthenie, Bettnässen, versucht das Kind unbewusst die Verteidigungsmöglichkeiten der Eltern zu mindern bzw. durch eine Überlastung der Eltern zum Ziel zu kommen.

Dazu muss das Kind mal von der einen Seite, mal von der anderen Seite kommen, um sein Ziel zu erreichen – ähnlich eines „Piesacken“. So wird das eigene Lavieren zum Balanceakt – *mit Absturzgefahr für das Selbst*.

Sicherlich wird es Sie an dieser Stelle nicht mehr verwundern, dass es diagnostisch sogar die „Larvierte Depression und Angststörungen“ gibt. Darunter versteht man körperliche Beschwerden, wie

Beklemmungsgefühle im Hals, Druck in der Brust, Hör- und Sehstörungen, plötzlicher Haarausfall, Gelenk- und Muskelschmerzen, immer wiederkehrende Schwindelattacken, chronische Kopfschmerzen und Migräne, Bluthochdruck, plötzlich auftretende Angststörungen und Panikattacken, Reizdarm, Magenbeschwerden, Blähungen, Verstopfung, Durchfall, Mundtrockenheit, Schweißausbrüche, alle Formen von Schlafstörungen, Sexualstörungen, Essstörungen, Appetitmangel, Übergewicht

die jedoch keine nachweisbaren physiologischen Funktionsstörungen vorweisen. Meist werden die körperlichen Beschwerden erfolglos behandelt, weil es sich um Ängste und leidvolle Emotionen handelt, die beim alltäglichen *lavieren bzw. kreuzen vor dem Sturm* in den Hintergrund geraten sind. Jetzt stehen wir als Erwachsene vor einem Haufen von körperlichen Gebrechen und keiner findet die Lösung.

2

„*Sich ständig Sorgen machen müssen*“ ist ein schmerzlicher Nährboden für Erkrankungen von A wie Adipositas bis Z wie Zöliakie. In Folge dessen überfordern kreisende Erregungszustände unser Stressverarbeitungssystem. Doch in Punkto Stressbelastung sollte eins klar verstanden werden: *Nicht* unsere äußeren Lebensumstände sind Ursache für unseren Stress, sondern unsere subjektive Bewertung der Lebensumstände und den damit verbundenen Gefühlen...

- bestimmte Situationen nicht unter Kontrolle zu haben (Kontrollverlust)
- sich selbst nicht unter Kontrolle zu haben (mangelnde Selbstkontrolle)
- sich nicht entwickeln zu können
- auf sich selbst gestellt zu sein und keine Hilfe erwarten zu können

stresst uns. Stress ist damit eine *bio-psycho-soziale Belastungsreaktion*, die eintritt, wenn wir einen *inneren, emotionalen Reiz* wahrnehmen, dass uns existenzielle Konsequenzen gefährden könnten.

Jedes noch so schräge Verhalten ist der Versuch, *gegen den Wind zu kreuzen bzw. zu lavieren*, selbst wenn es die Gefahr des Absturzes beinhaltet. Die Überwindung des emotionalen Instinktes des Lavierens ist „*der entscheidende Schritt*“ auf dem Weg zur körperlichen Gesundheit und positivem Selbstwertgefühl. Oft reichen bei sogenannten „schweren“ oder „chronifizierten Krisen und Krankheiten“ kleine Impulse, um emotionale Muster zu verstören, die die Störung aufrechterhalten haben. Zögern Sie nicht, mich in einem ersten, kostenfreien Kontakt per Telefon oder E-Mail über die Möglichkeiten einer systemisch-sozialen Beratung anzusprechen!

Termine und Informationen unter www.simplepower.de oder rufen Sie mich an!