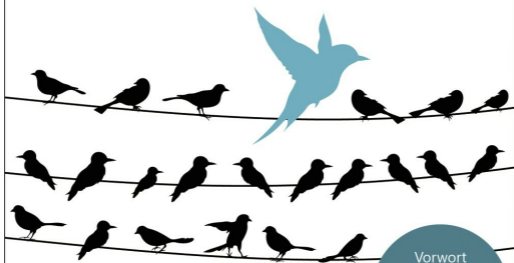


Eckhard Roediger

Wer A sagt

muss noch lange
nicht B sagen



Vorwort
von Jeffrey Young,
Begründer der
Schematherapie

Lebensfallen und
lästige Gewohnheiten
hinter sich lassen

 KÖSEL

mit den gleichen Schemata zusammen.

Schemata werden in ihren Grundzügen bereits in unserer Kindheit angelegt und bleiben relativ stabil. Daher kann man von einem »Kind in uns« sprechen. Wir wollen in diesem Buch gemeinsam erforschen, wie Schemata entstehen, wie sie sich bemerkbar machen und wie wir sie verändern können. Das ist sozusagen ein »zweiter Bildungsweg« für die Kind-Seite in uns. Sie werden auch verstehen, warum es so schwer ist, sich zu verändern. Und wie es trotzdem geht. Am besten in einer Liebesbeziehung ² – oder einer Therapie. In diesem Buch wird es mehr um den ersten Punkt gehen. Eine Liebesbeziehung gar nicht mal so sehr zu einem Partner, sondern vor allem zu sich

selbst. Denken Sie dabei ruhig an das bekannte Wort aus dem Markus-Evangelium, das auch nicht christlich sozialisierten Menschen wohlbekannt ist: »Liebe deinen Nächsten wie dich selbst!« Der Satz wird ja oft im Sinne eines Aufrufes zur Selbstaufopferung verstanden. Nimmt man jedoch den Wortlaut, kann man ihn auch anders auffassen: Nur, wenn du dich selbst liebst und mit dir im Reinen bist, kannst du auch andere Menschen wirklich lieben. Auf Augenhöhe sozusagen. Dazu muss man sich mit sich selbst ausgesöhnt haben, sich selbst die eine oder andere weniger vorteilhafte Eigenschaft verzeihen, ohne sich dauernd schuldig zu fühlen. Dazu braucht es Selbst-

Bewusstsein. Damit ist nicht die Tendenz zur Überheblichkeit gemeint, sondern wiederum im Wortsinn: sich seiner selbst bewusst sein. Dazu möchte dieses Buch beitragen: dass Sie verstehen, wie Sie innerlich »funktionieren« und wie das vermutlich entstanden ist. Dieses Bewusstsein erlaubt Ihnen, sich so anzunehmen, wie Sie sind, um dann das Beste daraus zu machen. So nebenbei erfahren Sie dabei auch, wie in einer modernen Psychotherapie wie der Schematherapie gearbeitet wird. Das hat mit »Gesprächstherapie« nicht mehr viel zu tun.

Auf dieser Entdeckungstour zu unseren inneren Mechanismen ist es sinnvoll, uns liebevoll der emotionalen Seite in uns

zuzuwenden, denn in unseren Gefühlen lebt zeitlebens eine kindhafte Erlebensebene in uns weiter. Schauen Sie sich doch einmal Männer vor den Schaufensterscheiben eines Spielzeugladens oder eines Autohauses an! Sehen Sie diesen Glanz in den Augen und wie der Betreffende bereit ist, alles andere zu vergessen? Das ist das Kind in uns. Bezogen auf Frauen wollte ich hier das Beispiel mit dem »Schuhe kaufen« schreiben, aber das hat die Lektorin abgelehnt. Dabei finden Sie an jedem Bahnhofskiosk die Postkarte mit dem Text: »Wer sagt, dass Geld nicht glücklich macht, hat keine Ahnung vom Shoppen!« Auch wenn es politisch unkorrekt sein mag: Hier leben wir auf!

Hier liegt unser »innerer Jungbrunnen«, hier sind wir begeisterungsfähig. Und wissen Sie was: Diese Seite macht uns sympathisch, zieht andere Menschen an. Kluge Menschen mögen beeindruckt sein, aber man mag sie nicht unbedingt. Wir verbinden uns emotional mit anderen Menschen auf unserer Kind-Ebene, wenn ich das so nennen darf. Grund genug also, sich einmal ausführlich mit dieser Seite zu beschäftigen und sich dann gut um sie zu kümmern. Aber keine Sorge: Das wird kein sentimentaler Krabbelgruppen-Schmusekurs mit dem »Inneren Kind«! Nein, wir wollen uns ganz sachlich und auch wissenschaftlich fundiert auf Basis der aktuellen neurowissenschaftlichen