

Evelyn Horsch-Ihle

YOGA HILFT BEI PSYCHISCHEN PROBLEMEN

Burnout
Ängsten
Selbstzweifeln
Depression

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung.....9

**Kapitel 1: Psychische Störungen
in der westlichen Psychologie19**

Wie werden psychische Störungen
in der westlichen Psychotherapie gesehen?21

Definition und Aufteilung.....21

Vorkommen.....23

Behandlung24

**Kapitel 2: Yogapsychologie I: Eine yogische Theorie
der Entstehung psychischer Störungen26**

**Kapitel 3: Yogapsychologie II: Yogische Diagnostik und
Möglichkeiten der Behandlung psychischer Leiden.....44**

Die Lehre von den Chakras.....44

Die Lehre von den Gunas50

Die Lehre von den Koshas52

**Kapitel 4: Kann Yoga wissenschaftlich nachweisbar
Einfluss auf psychische Störungen nehmen?.....54**

Kapitel 5: Wie du durch Yoga wieder heil werden kannst	58
Übung.....	60
Kapitel 6: Wie du mit diesem Buch üben kannst	68
Wähle eine Übungsfolge und eine Meditation	68
Wähle dir eine Umgebung, in der du üben kannst.....	69
Wähle eine Zeit, die für dich geeignet ist.....	70
Ehre das Licht in dir	70
Stimme dich ein.....	71
Der Ablauf	72
Der Begleitbogen	75
Kapitel 7: Die Reset-Meditation zur Umprogrammierung deines Geistes	77
Meditationsanleitung.....	80
Kapitel 8: Burnout, die „kalte Depression“	83
Ist Burnout wissenschaftlich bewiesen?.....	85
Kann Yoga bei Burnout helfen?	88
Das Programm bei Burnout.....	92
Stufe 1: Dynamisches Yogaset gegen Burnout	92
3-teilige Meditation zum Lösen alter Botschaften	102
Stufe 2: Aktive Pranayama-Meditation bei Burnout.....	106
Stufe 3: Yoga für das Nervensystem und zum Ausgleich deiner Botenstoffe	107

Zwei Meditationen bei Burnout	112
Meditation gegen „kalte Depression“	112
Meditation zur Neutralisierung von Spannung	113

Kapitel 9: Depression – und dein Weg zurück..... 115

Depression und Yoga.....	119
Welche unterschiedlichen Depressionsformen gibt es laut Yoga?.....	120
Wie kann Yoga bei Depression helfen?	122
Atmen bei Depression – warum es so wichtig ist.....	123
Pranayama-Übung bei Depression.....	126
Pranayama-Übungsfolge: Öffne die „Tore des Prana“ in dir.....	127
Pranayama-Meditation: Löse deine karmische Energie	133
Yogaübungsfolge – Erzeuge die Essenz der Seele	134
Entspannung.....	145
Meditation, um dein inneres Programm zu verwandeln..	146
Yoga-Übungsfolge bei Depression: Aktiviere deine Willenskraft.....	149
Entspannung	154
Zwei Meditationen bei Depression	155
Täglich: Ishnaan, die kalte Dusche gegen Depression	158

Kapitel 10: Ängste – dein Tor zum Jetzt..... 161

Wie die wissenschaftliche Psychologie die Angststörungen beschreibt	165
--	-----

Wie Yoga bei Angststörungen helfen kann	168
Meditation zur Entwicklung des „neutralen Zeugen“	174
Eine Pranayama-Meditation bei Ängsten	175
Yoga-Übungsfolge bei Angststörungen:	
Löse deine grundlegenden Stressoren	176
Entspannung.....	188
Yogaübung, um Ängste durchstehen zu können.....	189

Kapitel 11: Selbstzweifel – die Stimme

des „Inneren Kindes“ heilen	190
Was können wir da tun?.....	193
Wie sieht Yoga Selbstzweifel?	196
Yoga-Übungsfolge bei Selbstzweifeln:	
Erzeuge ein neues Selbstkonzept	200
Entspannung	210
Meditation: Heile dein „Inneres Kind“	211
Meditation gegen Selbstunsicherheit	212
Yoga-Übungsfolge bei Selbstzweifeln:	
Werde dein eigener bester Freund	214
Entspannung.....	220
Meditation für die Bogenlinie	221
Weiterführende Literatur.....	222
Über die Autorin.....	224

KAPITEL 1

Psychische Störungen in der westlichen Psychologie

In Europa und den USA geht die Anschauung von psychischen Störungen auf die Arbeit der frühen Psychiatrie im 19. Jahrhundert zurück. Damals behandelte man vor allem schwere geistige Krankheiten, Schizophrenie, schwere Formen des Verfolgungs- oder Schuldwahns, Psychosen oder Alkoholismus, zu denen allerdings später auch die „Hysterie“, vor allem weiblicher Patienten, gezählt wurden. Wassertherapien oder Elektroschocks wurden eingesetzt, Hypnose und sogenannte „energetische Therapien“, bei denen der Körper ausgestrichen und massiert wurde. „Geisteskranke“ wurden fast immer in geschlossenen Kliniken untergebracht.

Nach dem Zweiten Weltkrieg versuchte die Psychologie, sich als Naturwissenschaft zu etablieren, während sie vorher eher einen medizinischen oder geisteswissenschaftlichen Hintergrund hatte. Sigmund Freud etwa, der Gründervater der Psychoanalyse, war Arzt, ebenso die meisten seiner Schüler. Verhalten und Erleben wurden naturwis-

senschaftlich erforscht. Und man versuchte, neben Analyse oder Gesprächen die vorhandenen Störungen mit Psychopharmaka zu behandeln – chemischen Präparaten, die Einfluss auf die Gehirnfunktion nahmen. Dies wurde erst in den 70er Jahren des vergangenen Jahrhunderts anders, als in Italien die Psychiatrie-Enquete die in den Psychiatrien untergebrachten Menschen zu „Mitmenschen“ erklärte und in Nordeuropa und in den USA die humanistischen Therapieverfahren Einzug hielten, die in den Menschen mit psychischen Problemen zwar beeinträchtigte, aber gleichberechtigte Hilfesuchende sah.

Bis heute jedoch hat sich in der Gesellschaft das Verständnis von psychischen Störungen als „Erkrankungen“ gehalten, wenn auch die Verwendung dieses Begriffes nicht mehr offiziell üblich ist. Dennoch übernehmen die Krankenkassen bei uns auch weiterhin nur Behandlungen von psychischen Leiden, die einen „Krankheitswert“ haben. Das führt dazu, dass immer noch viele Menschen, die sich seelisch beeinträchtigt fühlen, oft keine Psychotherapie in Anspruch nehmen, weil sie nicht „geisteskrank“ sein wollen.

Wie werden psychische Störungen in der westlichen Psychotherapie gesehen?

Psychische Störungen werden in der westlichen Psychologie angesehen als ein Bündel von Symptomen, die hervorgerufen werden können entweder

- durch Giftstoffe oder Medikamente,
- durch äußerliche Traumata wie Unfälle oder Hirnverletzungen oder
- durch Störungen, die das Wahrnehmen, Erleben und Verhalten von Menschen schwer beeinträchtigen.

Es wird immer noch diskutiert, ob psychische Störungen eigentlich wirklich heilbar, also umkehrbar sind, oder ob man nur versuchen kann, den Menschen in eine Lage zu versetzen, mit seiner Problematik besser leben zu können. Einige dieser Störungen werden als übergangsweise Störungen angesehen, etwa depressive Episoden, andere als lebenslange Störungen.

Definition und Aufteilung

Das vor allem in Amerika gebräuchliche, aber auch international verwendete diagnostische und statistische Manual geistiger Störungen (DSM-5) definiert die psychischen Störungen wie folgt (Quelle: Wikipedia):

„Eine psychische Störung ist definiert als Syndrom, welches durch *klinisch signifikante Störungen* in den *Kognitionen*, in der *Emotionsregulation* und im *Verhalten* einer Person charakterisiert ist.

Diese Störungen sind Ausdruck von dysfunktionalen psychologischen, biologischen oder entwicklungsbezogenen Prozessen, die psychischen und seelischen Funktionen zugrunde liegen.

Psychische Störungen sind typischerweise verbunden mit bedeutsamen *Leiden oder Behinderung* hinsichtlich sozialer oder berufs-/ausbildungsbezogener und anderer wichtiger Aktivitäten.“

Psychische Leiden werden nach dieser Definition eingeteilt in verschiedene Bereiche:

- 1. Organisch bedingte psychische Störungen:** Demenz, organisch bedingter Gedächtnisverlust, Delirium, organische psychische Störungen als Folge anderer Erkrankungen
- 2. Schizophrenie**
- 3. Affektive Störungen:** Manie, Depression
- 4. Zwangsstörung**
- 5. Angststörungen:** Panikstörung, Agoraphobien, Spezifische Phobien, Soziale Phobie, Generalisierte Angststörung, Posttraumatische Belastungsstörung.
- 6. Somatoforme Störungen:** Somatisierungsstörung, Schmerzstörung, Hysterie, Hypochondrie, Körperdysmorphie Störung

7. **Persönlichkeitsstörungen** (z.B. Borderline, antisozial, ängstlich-vermeidend, narzisstische Persönlichkeitsstörung usw.)
8. **Dissoziative Störungen:** Dissoziative Amnesie, Dissoziative Fugue, Dissoziative Identitätsstörung (Multiple Persönlichkeitsstörung), Depersonalisationsstörung

(Quelle: http://www.verhaltenswissenschaft.de/Psychologie/Psychische_Störungen/Organische_psychische_Störungen/organische_psychische_storunge.htm)

Vorkommen

Psychische Störungen sind in der Bevölkerung sehr verbreitet. Es wird davon ausgegangen, dass etwa zehn Prozent der deutschen Bevölkerung an einer psychischen Störung mit Krankheitswert leiden. Wissenschaftler der Universität Dresden berechneten laut Wikipedia, dass etwa jeder vierte EU-Bürger innerhalb eines Jahres an einer psychischen Erkrankung leidet und dass das Risiko, an einer psychischen Störung zu erkranken, im Verlauf des Lebens auf 50 Prozent steigt. Psychopharmaka, also psychisch wirksame Medikamente, sowie Psychotherapien sind oft das Mittel der Wahl, um diese Störungen zu behandeln.

Die Einteilung der Menschen in „gesund“ und „krank“ verursacht oft, dass psychische Probleme als etwas „Abweichendes“ und „Unnormales“ angesehen werden. Das führt

dazu, dass die davon Betroffenen sich oft gesellschaftlich als Außenseiter fühlen, sich für ihre Probleme schämen und nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen. Andererseits beeinträchtigen viele psychische Störungen das Alltagsleben so stark (etwa bei Psychosen, bei Angststörungen und Zwängen), dass die davon Betroffenen sich vollkommen ausgeliefert fühlen und es oft auch sind. Tatsächlich kommt es bei wenigen psychischen Störungen zu einer vollkommenen Ausheilung.

Behandlung

Zahlreiche westliche Theorien versuchen den Hintergrund des Auftretens psychischer Störungen zu erklären. Sie reichen von tiefenpsychologischen Erklärungsmodellen gestörter (dysfunktionaler) Elternhäuser und Erziehungsfolgen bis zu biologischen oder physikalischen Modellen der Verarbeitung bestimmter Reize im Gehirn.

Demzufolge gibt es auch eine schier unübersehbare Vielfalt von psychotherapeutischen Behandlungsmöglichkeiten, die einem Menschen mit psychischem Leiden zur Verfügung stehen. Die Bandbreite reicht von anerkannten therapeutischen Verfahren wie Verhaltenstherapie, Psychoanalyse oder tiefenpsychologischer Psychotherapie über Gesprächstherapie, Gestalttherapie und anderen Verfahren der humanistischen Psychotherapie bis zu modernen Systemischen Therapie-Verfahren, Neurolinguistischem Pro-

grammieren oder Hypnotherapie, um nur einige zu nennen. Das Spektrum ist so groß, dass es für Laien oft schwer ist, sich darin zurechtzufinden. Deshalb haben die Versicherungen Behandlerlisten zusammengestellt, in denen die zugelassenen Verfahren und PsychotherapeutInnen aufgeführt sind. Nur diese haben auch nachgewiesen, dass sie in einem anerkannten Therapieverfahren ausgebildet wurden.

Psychiater sind übrigens keine Psychotherapeuten, sondern Ärzte, die in erster Linie schwere psychische Erkrankungen vorwiegend mit Medikamenten behandeln. Viele Psychiater haben jedoch inzwischen eine Zusatzqualifikation als Psychotherapeuten. Und auch Ärzte können nach einer entsprechenden Zusatzausbildung diese Qualifikation erwerben.

KAPITEL 2

Yogapsychologie I: Eine yogische Theorie der Entstehung psychischer Störungen

Wie sieht Yoga dagegen die Ursachen und die Heilungsmöglichkeit von psychischen Störungen?

Nach dem spirituellen Hintergrund des Yoga ist unsere wahre Essenz die Verbundenheit, die Einheit mit allem. Wir atmen gemeinsam mit allen Geschöpfen auf diesem Planeten, ob es nun Pflanzen sind, Tiere oder Menschen. Wir atmen ein, Lebensenergie durchströmt uns, wir atmen aus und lassen los. Wir tun unseren ersten Atemzug, wenn wir den Mutterleib verlassen, und wir tun unseren letzten Atemzug, kurz bevor wir unseren Körper wieder verlassen. Atmung und Lebensenergie sind eins – bei uns wie auch bei allen anderen Lebewesen. Wie kannst du dich allein fühlen, sagt die Yogawissenschaft, wenn Milliarden Wesen mit dir atmen?

Dennoch, genau diese und auch weitere essenzielle Faktoren, die unsere Verbundenheit mit allem, was existiert,

zu einer spürbaren Wirklichkeit machen, sind uns im Laufe unseres Lebens abhanden gekommen. Wir fühlen uns allein, isoliert, getrennt voneinander. Wir glauben, alles allein schaffen zu müssen, und schaffen es doch nicht. Wir glauben, wir müssten uns in einer bestimmten Weise verhalten, wir müssten unseren Körper in eine bestimmte Form bringen, wir müssten bestimmte Erfolge erzielen, bestimmte Statussymbole besitzen, bestimmte Kleidermarken tragen und bestimmte Dinge essen oder nicht essen, ein bestimmtes Einkommen unser Eigen nennen. Wir streben danach, „richtig“ zu sein – und fühlen uns doch oft so „falsch“ oder „leer“.

Wir vergessen, dass wir Ausdruck *sind* der wirklichen Verbundenheit allen Seins, Kinder des Göttlichen, sozusagen, Ausdruck der göttlichen Liebe und des göttlichen Lichts. Wir verdunkeln uns buchstäblich – und da Ähnliches Ähnliches anzieht, kommen seltsamerweise auch immer wieder Situationen und Menschen in unser Leben, die uns genau diese Isolation, dieses Getrenntsein, diese Einsamkeit, eine grundlegende Angst, einen grundlegenden Zweifel an uns selbst, eine tiefe Niedergeschlagenheit spiegeln oder sie in uns auslösen. Es ist, als ob das Leben uns immer wieder bestätigt, dass Trennung, und nicht Verbundenheit, unsere wahre Wirklichkeit sei.

Nichts kann weiter von der Wirklichkeit entfernt sein. Das Gefühl von Trennung, von Abgetrenntsein von anderen, das Gefühl von Einsamkeit, Angst und Depression, der Druck, alles richtig machen zu wollen und es doch nie zu schaffen, ist

Teil der grundlegenden Illusion, von der Yoga spricht. „Yoga ist die Arbeit an der Illusion des Geistes“, beschreibt das erste Yogasutra des Weisen Patanjali diese Anschauung. Und die Veden, die uralten spirituellen Schriften Indiens, erklären: Das Grundproblem der Menschen ist die Illusion des Geistes. Sie zu überwinden, macht uns gesund, heilt uns, bringt uns zurück zu Glückseligkeit, Liebe und Verbundenheit.

Wie aber kommen diese Illusionen zustande, wie kommt es, dass wir solche Störungen, Abweichungen entwickeln, obwohl wir uns doch alle danach sehnen, glücklich zu sein?

Der Yogaweise Patanjali, der etwa 400 vor unserer Zeitrechnung lebte und in rund 200 Weisheitssprüchen (Sutras) die Philosophie und die Lebensbegleitung des Yoga beschrieb, spricht in diesem Zusammenhang von fünf sogenannten „Kleshas“. Man kann das Wort „Kleshas“ mit „Kummer, Sorge, Leid, Betrübnis“ übersetzen und sie stehen für diejenigen Kräfte in unserem Leben, die uns daran hindern, glücklich und verbunden zu sein.

Das erste Klesha begründet die Hauptillusion oder Verzerrung und heißt in der Yogasprache „Avidya“. Es ist sozusagen die Grundlage aller weiteren Verzerrungen und bedeutet eigentlich „Nicht-Wissen“, aber auch „subjektive Interpretation“. Damit ist gemeint, dass jeder Mensch in seiner eigenen Welt lebt und alles, was geschieht, durch seinen persönlichen Filter wahrnimmt. Das, was für den einen ein schöner Herbstwind ist, ist für den anderen eine Quelle der Angst, weil er am nächsten Tag fliegen will. Das, was für den

einen ein pittoresker Bauernhof ist, ist für den anderen eine Bruchbude, die man nur noch abreißen könnte. Das, was für den einen ein charmanter Künstler ist, ist für den anderen ein Versager, der in der Welt nicht zurechtkommt. Jeder von uns also bewertet das, was er wahrnimmt – und sieht nicht die Wirklichkeit, sondern nur seinen eigenen Filter.

Das zweite Klesha heißt „Asmita“ und meint die unbewussten Verdrehungen unserer Persönlichkeit. Wir alle re-agieren auf die Dinge, die wir wahrgenommen zu haben glauben, der eine so, der andere so. Beispiel aus einer Partnerschaftssituation: Ein Paar kommt nach einem langen Arbeitstag nach Hause und die Küche ist nicht aufgeräumt, es ist nichts im Kühlschrank und gekocht ist auch nichts. Sie meint, sie hätten doch besprochen, dass er aufräumt und kocht, er weiß angeblich nichts davon. Und schon beginnt das Klesha zu wirken: Sie fühlt sich entweder nicht ernst genommen. Oder hat das Gefühl: Immer bleibt alles an mir hängen. Sie sagt: „Dir muss man aber auch alles an die Stirnpinnen, damit es hängenbleibt!“ Er fühlt sich gemaßregelt, wird wütend. Sie wiederum reagiert auf seine Reaktion, ein Streit bricht aus. Emotionale Reaktionen dieser Art sind immer Verzerrungen. Denn wir bleiben nie bei der reinen Wahrnehmung, sondern interpretieren sie und reagieren dann mit unseren Emotionen auf diese Interpretation.

Das dritte „Klesha“ heißt „Raga“ und meint unsere Suche oder auch unsere Sucht nach Genuss, nach dem, was wir lieben, und nach dem wir streben. Und wieder geht es

nicht um das Streben nach Einheit oder spiritueller Verwirklichung, sondern nach Dingen oder Menschen, denen wir anhaften. Wenn wir etwa einen Star anhimmeln und zu allen Veranstaltungen fahren, wo er oder sie zu finden ist, wenn wir fantasieren, dass dieser Mensch der ideale Partner für uns wäre, und ihm vielleicht sogar noch Liebesmails schicken, dann sind wir nicht nur ein Fan. Wir haben uns in Raga verfangen, an das, von dem wir glauben, dass es unser Leben schöner, besser, erfolgreicher macht. Ebenso, wenn wir nur Hemden von „Etro“ oder Schuhe von „Hilfinger“ tragen wollen. Oder nur eine bestimmte Automarke fahren.

Das vierte „Klesha“ heißt „Dvesha“ und bedeutet das, was wir nicht mögen, was wir ablehnen. Dvesha kann bedeuten, dass wir neidisch sind auf Menschen, die mehr haben als wir und die wir deshalb mit unserem Hass verfolgen. Es kann aber auch sein, dass es um Menschen geht, die anders sind als wir und die wir deshalb zurückweisen. Und eine weitere Möglichkeit ist, dass wir diejenigen ablehnen, die uns irgendwie wehgetan oder nach unserer eigenen Wahrnehmung verletzt haben. „Der hat jetzt keine Chance mehr bei mir“, sagen wir dann – und löschen alle Kontaktdaten.

Das letzte und fünfte „Klesha“ heißt „Abinivesha“ und bedeutet: das, was uns Angst macht, was uns von der Liebe abhält, in letzter Konsequenz unsere Angst vor dem Tod. Hier können wir schon am direktesten den Zusammenhang zu unseren psychischen Problemen erkennen, denn Abinivesha heißt alles, was uns das Gefühl gibt, nicht genug, nicht

richtig, nicht gut genug zu sein. Und letztlich, zu sterben. In der Angst sind wir am weitesten von der Verbundenheit entfernt, die Angst isoliert uns, macht uns einsam und ganz allein.

Man kann unschwer erkennen, dass diese fünf Kleshas verhindern, dass wir die Wahrheit unserer Essenz erkennen können und dass sie die Ursache für die meisten unserer innerseelischen und zwischenmenschlichen Probleme sind.

Sie erklären jedoch noch nicht, wie diese Verdrehung entsteht. Sondern nur, welche Formen sie annehmen kann. Um hier also zu einem tieferen Verständnis zu kommen, brauchen wir noch eine yogische Theorie der Persönlichkeit, eine Theorie also, die uns die menschliche Entwicklung und die Möglichkeiten der Verzerrungen aus einer yogischen Perspektive nahebringt.

Auf der Suche nach dieser Theorie bin ich auf ein Bild gestoßen, das indische Sufis, also Mystiker, gesehen oder geschaffen haben. Es ist das Bild einer Lampe als Symbol für das, was wir im Kern wirklich sind. Das Licht in der Lampe, so sagen die Sufis, symbolisiert unser ursprüngliches Licht. Im Laufe unseres Lebens nun legen wir nach und nach Schleier über diese Lampe, sodass wir unser wahres Licht immer weniger selbst erkennen können. Macht sich ein Mensch auf, seine wahre Identität, sein wirkliches Selbst zu finden, dann muss er Schleier um Schleier von der Lampe entfernen – so oft und so lange, bis das ursprüngliche Licht des Menschen wieder hell strahlen kann.

„Wenn ich meine eigene Seele, meinen eigenen Geist enthülle, fällt der Schleier von allen Dingen.“ (Hazrat Inayat Khan, Sufi-Meister)

Es gibt für mich keine schönere Beschreibung dessen, was einerseits die „Illusionen des Geistes“ ausmacht, denen wir unterliegen, andererseits aber auch den Weg öffnet, den wir alle gehen können, um von diesen Schleiern wieder frei zu werden.

Wenn wir uns nun fragen, wie es kommt, dass wir unser Licht verschleiern (mit anderen Worten, psychische Störungen entwickeln), dann kann uns ein Blick in unsere lebensgeschichtlichen Ereignisse zu Antworten führen. Denn obwohl wir uns auf der Seelenebene, auf unserer transzendenten Reise zurück zur Einheit, der yogischen Theorie zufolge genau die Lebensumstände ausgesucht haben, durch die wir bestimmte Erfahrungen machen können, sind wir auf der materiellen und geistigen Ebene gebunden an die Ereignisse dieser Identität, in der wir uns jetzt verkörpert haben.

Hier brauchen wir, als ungeborene Kinder bereits, einen positiven Spiegel, in den wir schauen können, um uns als das wunderbare, liebenswerte und strahlende Wesen erkennen zu können, das wir in Wirklichkeit sind. Wenn man mit Menschen spricht, die bei Geburten dabei sind, dann erzählen sie alle, dass Kinder Licht mitbringen, wenn sie geboren werden, unabhängig davon, ob das Kind gewollt war oder nicht.

Dennoch, schon im Mutterleib ist oft genug dieser Spiegel auf das Kind verzerrt, ebenso nach der Geburt. Denn die

Menschen, die unsere Eltern werden, haben meist selbst nicht gelernt, die Schleier von ihren Seelenlampen zu entfernen und zu erkennen, wer und was sie wirklich sind. Sie sind oft weit entfernt von Selbstliebe, von Selbstwert, von Selbstachtung. Oft gibt es Partnerschaftskonflikte, materielle Probleme, Süchte, ungünstige Geschwisterfolgen, Krankheiten. Wenn dann diese Menschen das kleine Kind in ihren Spiegel sehen lassen, dann sieht es sich darin verzerrt: Es hat nicht das richtige Geschlecht, es ist „nur“ ein Mädchen, es sieht aus wie jemand, den die Mutter nicht mag oder vor dem sie Angst hat, es ist zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, es kommt zum unrichtigen Zeitpunkt, es stört im Leben der Mutter und/oder des Vaters.

Im kleinen Kind nun entstehen dabei die ersten Resonanzen auf sich selbst. Sie sind sehr grundlegend und übernehmen die Vision im Spiegel:

- Ich bin falsch.
- Ich habe das falsche Geschlecht, die falsche Hautfarbe.
- Ich bin schuld, dass Mama so böse guckt und spricht.
- Ich bin böse.
- Ich wäre besser gar nicht da.
- Ich bin gar nicht da.

Glaube bitte nicht, dass ein kleines Kind das doch gar nicht „denken“ kann. In einer TV-Forschungsdokumentation über die Fähigkeiten Neugeborener wurden 12 Stunden alte Babys getestet, deren emotionale Reaktionen mit einem ver-