

BIRGIT FINGERHUT

ABGELEHNT
UND DOCH GELIEBT!

Vom Umgang mit Ablehnungserfahrungen



**Verlag Gottfried Bernard
Solingen**

© 2019 Verlag Gottfried Bernard

Verlag Gottfried Bernard
Heidstraße 2a
42719 Solingen
E-Mail: info@gbernard.de
Internet: www.gbernard.de

Alle Zitate aus der Bibel sind, wenn nicht anders angegeben,
der Übersetzung „Neues Leben“, SCM R. Brockhaus, 2012
entnommen.

Grafikdesign & Satz: Stefanie Riewe - Mediengestaltung, Weimar

Druck: CPI - Clausen & Bosse, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-941714-64-9

Bestellnummer: 175564

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
EINFÜHRUNG	8
KAPITEL 1 – Das Grundbedürfnis, geliebt zu werden	10
Von Anfang an geliebt sein!	13
Geliebt, trotz Versagen	21
Der Wunsch nach Verbindung	23
KAPITEL 2 – Bedeutung & Folgen von Ablehnungserfahrungen im Leben	27
Vom leeren und vollen Liebestank	28
Strategien, den Liebestank zu füllen	35
Späte Attacken auf den Liebestank	46
KAPITEL 3 – Hilfen im Umgang mit Ablehnungserfahrungen	52
Heilungsschritte gehen wollen	54
Gespräch suchen	55
Tränen zulassen und klagen	57
Den leidenden Christus ansehen	60
Die erneuernde Auferstehungskraft kennenlernen	62
Mit der Geschichte versöhnen	65
Mich selbst annehmen	67
Abgrenzen	70
Vergeben	72
Sich von falschen Festlegungen trennen	75
Wenn aus „Schrott“ Kunst wird	78
QUELLENVERZEICHNIS	83

VORWORT

LIEBE LESERINNEN UND LIEBE LESER!

Ich gratuliere Ihnen. Mit diesem Büchlein greifen Sie zu einem kompakten Ratgeber hinsichtlich des Themas Ablehnungserfahrungen. Trotz Kürze ist es der Autorin gelungen, anhand von lebensnahen Beispielen und eigenen Erfahrungen in Beratung und Seelsorge, die Tragweite solcher Verletzungen aufzuzeigen und die Macht, die diese über unser Leben nehmen können.

Dabei lässt sie gesellschaftliche, hoch aktuelle Themen nicht außer Acht, wie zum Beispiel der Umgang mit den technischen Medien und ihre Auswirkungen auf unsere Beziehungen.

Dieses Buch bietet Ihnen Hilfestellungen und therapeutische Ansätze für einen gangbaren Heilungsweg, basierend auf christlichen Werten und dem Glauben an einen Schöpfer, der den einzelnen Menschen – in seiner ganz persönlichen Biografie – sieht, liebt und ihm hilft.

GABRIELE MÜLLER, BÖBLINGEN

Heilpraktikerin für Psychotherapie

Mediatorin

EMDR-Traumatherapeutin/Coach



EINFÜHRUNG

BIN ICH LIEBENSWERT? GEHÖRE ICH DAZU? BIN ICH JEMANDEM WICHTIG?

So manchem stehen diese Fragen ins Gesicht geschrieben. Jeder Mensch sehnt sich nach Annahme, Liebe und Zugehörigkeit. Unsere Sehnsucht nach Erfüllung dieser Bedürfnisse ist oft der Antreiber und Ideengeber im alltäglichen Handeln. Viele Menschen hungern regelrecht danach, diese Bedürfnisse endlich in ihrem Leben erfüllen und stillen zu können. Sie empfinden ein riesiges Loch in ihrem inneren Liebestank, der oft von Lebensanfang an nicht gefüllt wurde.

Wie gehen wir damit um, wenn uns nicht geschenkt worden ist, was wir von klein auf gebraucht hätten? Schlimmer noch, wenn uns Annahme und Liebe verweigert worden sind? Wenn es auch in späteren Lebensphasen solche Verletzungen gab? Von Menschen, die uns nahe stehen, abgelehnt und verletzt zu werden, ist eine der schlimmsten emotionalen Erfahrungen. Heftige Schmerzen werden dabei empfunden. Welche Folgen diese Erfahrungen für unsere alltäglichen Beziehungen haben und wie es möglich ist, Heilungsschritte zu gehen, versuche ich in den folgenden Kapiteln aufzuzeigen.

Dieses Buch ist aus meiner Erfahrung durch die Begegnung vieler Menschen entstanden, die ich im Laufe der Jahre in den verschiedensten Lebensphasen begleitet habe.

Aber auch meine eigene Lebenserfahrung ist in diesen Kapiteln an manchen Stellen wiederzufinden. Die Inhalte basieren auf meinem Vortrag zu diesem Thema, den ich seit einiger Zeit deutschlandweit anbiete. Dass der christliche Glaube in dieser Thematik eine wegweisende Hilfestellung für mich geworden ist, habe ich selbst als heilend erlebt und lasse dieses Erleben auch ins Buch einfließen.



Ich habe im Vortragsstil geschrieben, um meine Gedanken authentisch und lebendig vermitteln zu können. Bezüglich des Schreibstils bitte ich also um Verständnis.

Ich wünsche Ihnen hilfreiche Impulse und gewinnende Erkenntnisse durch die folgenden Ausführungen zum Thema.

BIRGIT FINGERHUT

KAPITEL 1

DAS GRUNDBEDÜRFNIS, GELIEBT ZU WERDEN

Es steckt in uns. Etwas, was wohl jeder Mensch hat: Die Sehnsucht danach, gewollt, geliebt, angenommen und wertgeschätzt zu sein. Manchem ist dieser Wunsch sehr bewusst – manchem aber auch nicht. Auf jeden Fall gehört diese Sehnsucht zu den Grundbedürfnissen des Menschen. Es reicht eben nicht aus, nur satt zu sein, ein Dach über dem Kopf und Arbeit zu haben, um sich rundum glücklich und zufrieden zu fühlen. Nein, in uns liegt die tiefe Sehnsucht, wahrgenommen und geliebt zu werden. Sich zugehörig und verbunden zu wissen, das wollen Menschen erfahren.

Oder haben Sie sich nicht gefreut, als Ihnen gegenüber jemand einmal zum Ausdruck gebracht hat: „Schön, dass es dich gibt!“ Und wie sehr freuen sich Eltern, wenn sie von ihren Kindern hören: „Ich hab euch lieb!“ Besonders stark wirkt so ein Satz, wenn er von einem älteren Kind gesprochen wird, womöglich sogar im pubertierenden Alter oder darüber hinaus. Das ist dann etwas ganz Besonderes für Eltern, denn dies geschieht in der Regel nicht so oft. Zum Teil empfinden Kinder in diesem Alter es als uncool, den Eltern ihre Zuneigung so direkt zu sagen. Meine Beobachtung ist, dass es Jugendlichen sehr viel leichter fällt, solche Aussagen zu machen, wenn sie selbst immer wieder von ihren Eltern die Zusicherung ihrer Liebe hören konnten. Sie konnten ausgedrückte Wertschätzung erleben. Wohlwollender Umgang miteinander und erlebte Annahme gehörten bei ihnen von Anfang an zur Erfahrungswelt.

Wie ist es mit uns? Seien wir ehrlich, es tut doch echt so richtig gut, wenn man von Freundinnen und Freunden einmal gesagt bekommt, wie sehr man von ihnen gemocht wird. Und zwar nicht deshalb, weil man bei der Steuererklärung hilfreich zur Seite stand

oder als Babysitter eingesprungen ist, sondern einfach nur um seiner selbst willen. Oder wie wichtig und wohltuend ist es doch auch, wenn es der Partner wieder einmal schafft, seine Wertschätzung auszudrücken. Manche Ehemänner meinen ja, dass es reicht, wenn man einmal im Leben, am Tag der Hochzeit, der Frau gesagt hat, dass man sie liebt. Schließlich weiß sie es dann doch ein für alle Mal. Das muss man doch dann nicht noch öfters wiederholen, oder? Ein Mann ein Wort! Das reicht! Über Gefühle muss man nicht so viel reden, stimmt's? Das ist immer noch ein tief verankertes Denken in vielen Köpfen, besonders in der deutschen Kultur. Frauen, die in einer Partnerschaft leben, sind da des Öfteren eher wie ein Wörterbuch. Es fällt ihnen leichter, Gefühle und Bedürfnisse zu benennen. Sie möchten immer wieder zwischendurch einmal sagen, dass sie lieben, und wollen auch hören, dass sie geliebt werden und ihren Männern etwas bedeuten. Ob dies auch daran liegt, dass Frauen durch ihre Aufgaben in der Mutterschaft grundsätzlich stärker darauf eingestellt sind, Gefühle aufzunehmen und zu zeigen, wäre eine spannende Überlegung dazu.

Ich denke, fast jede Frau sehnt sich im tiefsten Grunde danach, umworben, begehrt und in den Blick genommen zu werden. Deshalb ist es so wichtig für uns, dass wir diese Worte auch hören können. Echte Liebe will sich im Grunde ja immer auch ausdrücken und muss gezeigt werden. Nur dann kann sie meiner Überzeugung nach auch ankommen. Sie ist auf Verbindung aufgebaut. Der beständige Austausch von Geben und Nehmen gehört dazu. Liebe braucht das empfangende und gebende Gegenüber.

Bei Männern zeigt sich die Sehnsucht nach Liebe und Wertschätzung in der Regel etwas anders. Für sie sind Aussagen wie: „Ich liebe dich“ oft nicht so wichtig. Sie wollen eher gefragt sein, um ihre Leistung zeigen zu können, und freuen sich, wenn sie bewundert und respektiert werden.