

4.1. UMGANG MIT GUT UND SCHLECHT

Die Welt um uns herum ist **gut und schlecht**.

Unsere natürliche Neigung das Problem des Guten und Schlechten zu lösen, ist sie getrennt zu halten. **Daraus resultieren zwei**

Grundprobleme: Ablehnung der Existenz des Guten oder die Ablehnung der Existenz des Schlechten.

Wir ziehen uns zurück vom Schlechten oder idealisieren das Gute (Wechsel der Partner, Freunde, Arbeit, etc.).

Die parallele Existenz des Guten und des Schlechten zu tolerieren und damit umzugehen fällt uns sehr schwer!

Das ideale Selbst ist wie ich mir wünsche zu sein. **Das reale Selbst** ist wie ich in Wirklichkeit bin.

Wir bewerten unser ideales Selbst viel höher als unser reales Selbst. Entscheidend ist **die Beziehung** zwischen diesen zwei Selbst. Wenn wir die Vollkommenheit von uns selbst verlangen, dann leben wir nicht in der realen Welt. Wir haben viele Bereiche in unserem Leben die unvollkommen, schwach und unreif sind.

Das Ideale urteilt über das Reale und bringt Verurteilung und Zorn.

Richard und seine Zwangsstörung (S. 236). Das Problem war, dass er diese Teile seiner Persönlichkeit nicht akzeptiert hat. Sein ideales Selbst hat entschieden, dass sie nicht ein Teil von ihm sein sollen. Aus diesem Grund haben sie angefangen ihn zu kontrollieren. Seine „Schlechtheit“, die er abgelehnt hat, kam in Form der Zwangsgedanken wieder. Die Trennung zwischen dem Idealen und Realen ist einer der wichtigen Gründe warum wir leiden.

Der emotionale Ton ist ein wichtiger Aspekt in der Beziehung zwischen dem Idealen und Realen. Wenn wir einen liebevollen und annehmenden Ton zum realen Selbst benutzen, dann gibt es Hoffnung auf Veränderung. **Annahme** ist die Antwort auf das Dilemma zwischen dem Idealen und Realen (Gnade – bedingungslose Liebe und Annahme). **Perfektionismus** kann unser Leben zerstören.

Das ideale Selbst entsteht durch Erziehung und unsere Wünsche.

Umgang mit dem Konflikt zwischen Gut und Schlecht

- 1. Ablehnung des Schlechten.** Ablehnung das Schlechte in sich und in anderen zu erkennen und zu benennen. Dies kann zur Ablehnung der eigener Gefühle führen (Depression).
- 2. Ablehnung des Guten.** Ablehnung das Gute zu erkennen und zu benennen. Perfektionistische Standards.
- 3. Angriff und Verurteilung.** Dies sind die häufigsten Wege mit dem Schlechten umzugehen.
- 4. Annahme.** Gutes und Schlechtes in uns und in anderen wird angenommen.

Durch die Verinnerlichung der Gnade (bedingungslose Liebe und Annahme) werden wir in der Lage das Schlechte anzunehmen, ohne die Beziehung abzulehnen.

4.1. ÜBUNG: Wunsch und Wirklichkeit

Kategorie	Wunsch	Wirklichkeit	Was sagst du dir selbst dazu?
Gewicht	_____	_____	_____
Verdienst	_____	_____	_____
Intelligenz	_____	_____	_____
Kontostand	_____	_____	_____
Nasengröße	_____	_____	_____
Ehepartner	_____	_____	_____
Haare	_____	_____	_____
Schlagfertigkeit	_____	_____	_____
Kinder	_____	_____	_____
Freunde	_____	_____	_____
Alter	_____	_____	_____
Augenfarbe	_____	_____	_____
Wohnung	_____	_____	_____
Mitarbeiter	_____	_____	_____
Bildung	_____	_____	_____

4.2. UNFÄHIGKEIT MIT GUT UND SCHLECHT UMZUGEHEN

LIEBE ist die Lösung für alle Probleme des Guten und Schlechten.

Definition der Liebe im Kontext der Beziehungen (Lebensbaum).

Echte Liebe, im Unterschied zur Tatsache, dass wir jemanden nur brauchen, nimmt sich selbst und andere **bedingungslos, unveränderlich und selbstlos** an.

Liebe oder/und Abgrenzung? Eine schwierige Frage ...

Unsere Welt ist manchmal eine verwirrende Mischung aus Gut und Schlecht. Menschen, die damit nicht gut umgehen können, entwickeln einige der folgenden Probleme.

PERFEKTIONISMUS ist die Ablehnung des Unvollkommenen. **IDEALISMUS** ist die Unfähigkeit das Schlechte zu sehen. **UNFÄHIGKEIT SCHLECHTIGKEIT, SCHWÄCHE, und NEGATIVEN GEFÜHLE** zu tolerieren. **SELBSTBILD PROBLEME.** Um gutes Selbstbild zu haben, muss reales Selbst bedingungslos angenommen werden. **ANGST und PANIK** können als Reaktion auf das Negative vorkommen. **ESSSTÖRUNGEN UND SUBSTANZEN MISSBRAUCH** als Resultat der Unfähigkeit mit negativen Gefühlen umzugehen. **NARZISSMUS** ist der Verlust des realen Selbst. **SCHULD** ist die Unfähigkeit eigene Fehler zu gestehen. **ABHÄNGIGKEIT VOM SEX** ist oft das Resultat des Versuches von verlorenen Idealen oder der unverarbeiteten Schmerzen zu fliehen. **KAPUTTE BEZIEHUNGEN** sind ein Zeichen für die Probleme mit dem Guten und Schlechten. Andere Menschen werden nur als ganz gut oder ganz schlecht gesehen. **EXCESSIVE WUT.** Wenn etwas Schlechtes geschieht, dann gibt es auf der anderen Seite nicht genug Gutes, um den Ausgleich zu machen.

VERZERRTES DENKEN

WIE WIR UNS SELBST SEHEN: „Ich bin es nicht wert geliebt zu werden“; „Ich bin schlimmer als jeder andere“; „Ich habe unakzeptable Gefühle“; „Ich soll besser werden als ich bin“; „Ich bin ideal“; „Mir kann nicht vergeben werden“; „Ich kann eine unvollkommene Welt nicht ertragen“; „Ich habe keine Stärken und Fähigkeiten.“ **WIE WIR ANDERE MENSCHEN SEHEN:** „Sie werden mich nicht lieben, weil ich so schlecht bin“; „Sie werden mich wegen meiner Schwächen angreifen“; „Sie haben nicht solche Gefühle wie ich“; „Sie werden mich verlassen, wenn sie herausfinden ...“; „Sie werden mich nicht lieben, wenn ich nicht schlecht bin“; „Sie werden mich als Christen respektieren nur wenn ich vollkommen bin.“ **WIE WIR GOTT SEHEN:** „Gott erwartet, dass ich ganz gut bin“; „Gott nimmt mich an wenn ich gut bin und lehnt mich ab, wenn ich schlecht bin. Er wird mich wieder annehmen, wenn ich wieder gut bin“; „Gott ist durch mich schockiert“; „Gott will mich ablehnen, wenn ...“; „Gott führt ein Buch über meine Schlechtigkeit“; „Gott denkt, dass die Unreife schlecht ist“; „Gott kann meine Kämpfe nicht verstehen.“ **Diese Verzerrungen sind das Gefängnis des realen Selbst. Wir haben sie im einem Beziehungskontext gelernt und sollen sie in einem Beziehungskontext umlernen.**

(Aus „Changes that Heal“, Dr. H. Cloud, Zondervan, 1992)

4.3. LERNEN GUTES UND SCHLECHTES ANZUNEHMEN

Hast du einen Keller der dunklen Geheimnisse? Warum hast du sie dort versteckt?

Wir sollen uns mit diesen Geheimnissen auseinandersetzen und den Keller ausräumen, um die Freiheit wieder zu gewinnen.

Wie räumt man einen solchen Keller aus?

Der erste Schritt ist zu schauen auf **die emotionale Natur unserer Beziehung zwischen Ideal und Real**. Wenn unsere Beziehung von der liebevollen Annahme und Korrektur in Richtung des gesteckten Zieles geprägt wird, dann sehen wir unsere Fehler als etwas, wovon man lernen kann. Wenn die Beziehung durch Trennung von Gut und Schlecht, Wut, Verurteilung und Strafe geprägt wird, dann sehen wir unsere Fehler als etwas, was versteckt werden muss.

Warum trennen wir Gut und Schlecht? Die falsche Beziehung zwischen Realem und Idealem speist sich aus **zwei Quellen**: Aus unserer **Natur** (wir wollen mehr sein als wir eigentlich sind) und aus unserer **Erziehung** (wir sind durch unvollkommene Menschen erzogen worden). Wir haben die kritische Natur unserer Eltern verinnerlicht und in unser selbstbewertendes System (Gewissen) integriert und es spricht zu uns jetzt wie unsere Eltern zu uns gesprochen haben.

Wie bekommen wir das Gute und Schlechte wieder zusammen? Durch das **Bekennen** (Unsere Beziehung zum Idealen ändert sich wenn wir unsere Fehler bekennen können und trotzdem akzeptiert sind. Wir beginnen die Annahme, die Andere uns gegenüber zeigen, zu verinnerlichen und unser Gewissen ändert sich dadurch und wird liebevoller. Bekenntnis ist der einzige Weg unser Problem mit Gut und Schlecht zu verändern.); **Vergeben** (Menschen können meistens nicht vergeben, weil sie selbst nie bedingungslose Annahme erfahren haben. Wir sollen Schulden anderer Menschen vergeben, um die Heilung erleben zu können.) und **die Integration der negativen Gefühle** (Viele Menschen verbergen ihre negativen Gefühle wie Wut, Trauer oder Angst und verarbeiten sie nicht. Die Lösung ist sich mit diesen Gefühlen auseinanderzusetzen, sie zu verarbeiten, und dann werden sie nicht mehr Probleme verursachen. **Wut** ist ein Zeichen dafür, dass wir in Gefahr sind etwas zu verlieren, was uns wichtig ist. Durch die Unterdrückung der Wut lernen wir nicht im Kontakt damit zu sein, was uns wichtig ist und so können wir nicht die Ursache herausfinden. **Trauer** ist ein Zeichen dafür, dass wir verletzt sind oder etwas verloren haben. **Angst** signalisiert Gefahr. Wir brauchen den Kontakt mit unseren Ängsten, um in die Lage der Bedürftigkeit zu kommen.

Stelle das Ideale in Frage	Prüfe verzerrtes Denken	Beziehung Ideal - Real	Liebe Unvollkommenes
Annahme des nicht Idealen	Verarbeite negative Gefühle	Jeder hat Schlechtes in sich	Welt ist nicht vollkommen

Heilende Veränderung in unserem Leben geschieht durch Vergebung, nachdem wir unser wahres Selbst anderen bekannt haben und von ihnen in Liebe und Wahrheit angenommen wurden. Jeder Mensch hat im tiefsten Inneren den Wunsch, ganz und gar erkannt und trotzdem ganz und gar geliebt zu werden.