

Hast du dich schon einmal gefragt wo die Grenze liegt zwischen Verantwortlichkeit/Verpflichtung und Selbstaufopferung? Inge Kögl und ich möchten dieses Thema einmal bewusst machen.

Wenn wir mit Menschen/Wesen zusammen sind, dann haben wir Verpflichtungen. Eltern sind verpflichtet für ihre Kinder zu sorgen, Tierhalter für ihre Tiere. Wir befolgen gemeinschaftliche Regeln und sind verpflichtet unser Auskommen zu erwirtschaften usw.

In der Regel sind die meisten Menschen sehr darum bemüht, diese Verpflichtungen auch zu erfüllen. Es gibt indes Formen der Überverpflichtung, die einer Selbstaufopferung gleichkommt.

Darunter verstehe ich, wenn du dich im Rahmen deiner Verpflichtungen selbst verlierst. Es am Ende nicht einmal bemerkst. Wenn das Wohl anderer über dem eigenen steht. Wenn du andere besser versorgst als sich selbst.

Ein Beispiel: Eine Person aus dem Geschwisterkreis kümmert sich aufopfernd und auf Kosten der eigenen Gesundheit um die älter und schwächer werdende Mutter. Die anderen schauen entspannt zu und meinen: „Lass die doch machen. Da bin ich aus dem Schneider“. Die Kümmerperson fordert nichts ein und haut nicht auf den Tisch. Und röhrt weiter.

Wie wird man zu solch einer Selbstaufopferungs-Person? In der Regel hat man früh gelernt, leisten und liefern zu müssen, um wahrgenommen oder geliebt und wertgeschätzt zu werden. Wir wissen, dass sich solche frühen Prägungen fortsetzen, wenn man sie nicht aufdeckt.

Nun könntest du sagen: „Darüber bin ich längst hinweg“.

Das mag sein. Bewusst mag man über ein Selbstaufopferungs Programm hinweg sein.

Und was passiert unter der Oberfläche?

Das könnte so laufen: Du bist mit Menschen zusammen, hast aufgrund deiner Prägung ein seismographisches Programm laufen, was andere Menschen benötigen. Und unterbewusst tust du alles, um ihnen das auch zu geben.

Du spürst ihre Bedürfnisse wie ein Geigerzähler die Radioaktivität. Dein Unterbewusstsein und deine Subtilkörper reagieren darauf mit dem Alarm: Hier braucht es Hilfe! Und die wird auch geliefert. Du saugst wie ein Schwamm die Bedürfnisse der anderen auf und unbewusst versuchst du ihnen zu helfen.

Dann wunderst du dich, wieso du überdurchschnittlich oft erschöpft bist, dich gelähmt fühlst und auf dem Zahnfleisch gehst.

Erkennst du dich wieder?

Ein Thema derjenigen im übrigen, die man als Hochsensible bezeichnet.

Es handelt sich um ein Jahrtausende altes Programm, das Frauen wie Männer betrifft - im Sozialen wie im Arbeitsleben: Die aufopferungsvolle Mutter, die wie selbstverständlich zurücksteckt, die Heldin, der Held, die/der sich für die Gemeinschaft opfert, der treusorgende Vater, der unter der Arbeitslast zusammenbricht...

Es ist sozusagen im Feld verankert und wirkt noch immer auf uns ein.

Das ist ungesund.

So dachten die Inge und ich: Wir wollen mal einen Beitrag leisten, um das zu transformieren. Das ist sowas von hintervorgestern und total überholt. Es darf sich ändern. Und daher haben wir einen 144-förmigen Grid gemeinsam erstellt, um das zu tun.

Es hat Spaß gemacht im übrigen.

Viel Erfolg damit.

Es grüssen Inge und Gabriele