Wie erkenne ich bittere Wurzeln?

Mitarbeiterschulung von Karsten am 28.08.2018

Einstiegsfrage: Wie geht es euch danach? (nach dem Vortrag) Was beschäftigt euch?

Bild Baum–Wurzeln noch mal zeigen.

Was sind die zwei wichtigsten Sätze, die immer wieder betont wurden?

1. Was sehe ich heute in meinem Leben? Welche „Früchte“ sind da?
2. Wie war es bei mir in der Kindheit, als Teen, als Jugendlicher?

Jeder schaut mal für sich: Das ist bei mir – **eine** Sache: Was erlebe ich heute in meinem Leben als Frucht?

→ auf Flipchart aufschreiben!

Das Problem ist: Da es im „Wurzelbereich“ liegt, entzieht es sich dem sichtbaren. Wir haben nicht den schnellen Zugriff darauf.

Frage: Wie erklärst du dir das? Wie konnte das, was du als Frucht genannt hast, entstehen?

Was/Wie war der „Nährboden“ dazu? Versuche mal, einzutauchen in das, wie es bei dir zu Hause war. Was ist passiert, dass es etwas ausgelöst hat, was heute als Frucht zu sehen ist?

Es ist wichtig, nicht mit Logik zu kommen, denn in der Regel hast du es mit einem Kind zu tun. Das ist lange her und ein Kind denkt nicht logisch, sondern es lebt in Gefühlen.

Wenn ich mich irgendwie verhalten muss, damit ich „richtig“ bin.

Was glaubst du, könnte deine Aktion und zwar als Kind, deine negative Reaktion auf das, was dir widerfahren ist gewesen sein? Zu sagen „dann will ich nicht“, „dann bin ich halt allein“, „ich muss allein klarkommen“. Ärger, Wut, Enttäuschung, Frust, mein Allein-gelassen-werden. Negative Reaktion auf das, was damals (Nährboden) passiert ist.

Wir müssen in der Kategorie von Kindern denken, nicht als Erwachsene.

Welchen Entschluss ziehst du daraus? (mein Verhalten danach). Bei mir: Ich Sorge für mich selbst.

Hier deutet sich schon ein Zusammenhang zu den inneren Schwüren an.

Wenn jemand aus der Gruppe unsicher in der Beantwortung ist, Frage nicht aufnehmen. Ergibt nur eine Diskussion. Derjenige soll die Frage mitnehmen und darüber nachdenken. Wenn du die nicht sicher bist und die Wurzel nicht benennen kannst, lass es gut sein und schau, ob noch eine andere Frucht da ist, bei der du weiter kommst.

Oder: beschreib mal, wie es bei dir zu Hause war. Es kann sein, dass dann Erinnerungen wieder hochkommen.

Wenn jemand sich überhaupt nicht erinnern kann, kann es auch einen traumatischen Hintergrund haben.

Praxistipp: Bilder von Kleinkindern mitbringen und aufhängen, mit dem Hinweis: Wir reden jetzt über dieses Alter. Vielleicht wird dadurch etwas ausgelöst.

Es geht nicht darum, zu einem Ergebnis zu kommen. Es geht um Spurensuche und darum, die Zusammenhänge zwischen Frucht und Wurzel zu verstehen.

Wenn auch da nichts kommt, kann das ein Hinweis auf ein steinernes Herz sein: Die Gefühle sind eingemauert.

In der Kleingruppe an der Oberfläche und im Allgemeinen bleiben und nicht in die Tiefe gehen. Das löst etwas aus, das wir als Mitarbeiter nicht bewältigen können.

Außer den Wurzel im Verborgenen gibt es auch noch Ereignisse im „Stamm“ die etwas ausgelöst haben. Da bin ich schon im sichtbaren Bereich.

Hinweis:

Depression ist manchmal nach innen festgefressene Wut.