

## Gewissheiten (nach Anregungen von Jürgen Gündel)

Was brauchen wir, wenn wir auf die Welt kommen, um auf dieser Welt gut leben zu können?

Du kannst mit dieser Tabelle arbeiten und dir zu jedem Punkt überlegen, wie das war in deiner frühen Kindheit und dann abwägen, wie sicher diese Gewissheit für dich damals war, und das in der Tabelle eintragen. links: ganz sicher - rechts: völlig unsicher. Lass dir Zeit, über jeden Punkt nach zu denken. Vielleicht fällt dir nach ein paar Tagen noch etwas ein zu einzelnen Punkten.

Vielleicht kommt dir dabei auch eine Ahnung, wo und wie weit diese Punkte auch heute noch dein Verhalten beeinflussen.

Je mehr Kreuze du auf der rechten Seite machen musst, um so wichtiger ist es für dich, Menschen zu suchen, mit denen du darüber reden kannst, möglicherweise einen Therapeuten oder eine Therapeutin.

Wir brauchen:

|  |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| Die Gewissheit, willkommen zu sein, leben zu dürfen, da sein zu dürfen.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass wir als Junge oder Mädchen willkommen sind, mit anderen Worten, dass wir willkommen sind, so wie wir sind.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass wir unsere Körperreaktionen spüren dürfen, z.B. wenn wir hungrig oder müde oder zärtlichkeitsbedürftig sind,  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| und die Gewissheit, dass wir das auch ausdrücken und mitteilen dürfen.   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| und die Gewissheit, dass akzeptiert wird, dass wir es am besten selbst wissen, wann wir diese Bedürfnisse spüren.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass unsere Gefühlsäußerungen verstanden werden.   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass wir alle unsere Gefühle spüren und ausdrücken dürfen, und dass nicht bestimmte Gefühle unerwünscht sind, z.B. Ärger, Wut oder Trauer.   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass die Menschen in unserer nächsten Umgebung aufrichtig sind.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass wir wichtig sind.   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass es in Ordnung ist, wenn wir anderen Menschen körperlich oder seelisch nahe sind   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass es in Ordnung ist, gesund an Körper und Geist zu sein.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass wir so alt sein dürfen, wie wir sind, dass wir also nicht zu früh erwachsen werden müssen, weil wir z.B. für jüngere Geschwister die Elternrolle übernehmen sollen, aber auch, dass wir nicht für die Familie klein und unselbständig bleiben müssen. |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass es in Ordnung ist, wenn wir Dinge erfolgreich zu Ende bringen und das schaffen, was wir uns vorgenommen oder gewünscht haben.   |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass wir als Person respektiert werden von Anfang an.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| Die Gewissheit, dass uns zugetraut wird, dass wir uns ganz normal entwickeln.  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
| (und einige Gewissheiten mehr)   |  |  |  |  |