

Cheri Huber ○ Nichts an dir ist verkehrt

C h e r i H u b e r

nichts
an dir ist
verkehrt

Ungewöhnliche Wege zur Selbstakzeptanz

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Friederike Boissevain

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»There Is Nothing Wrong With You: Going Beyond Self-Hate«
bei Keep it Simple Books, Murphys/USA

4. Auflage 2007

Copyright © 2001 by Cheri Huber and June Shiver

Copyright © 2004 für die deutsche Ausgabe

Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: 2005 Werbung, München

Umschlagmotiv: Monika Neuser

Druck und Bindung: Pustet, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30648-0

Gedruckt auf umweltfreundlich hergestelltem

Werkdruckpapier (säurefrei und chlorfrei gebleicht)

www.koesel.de

Für Walter
und für Ramada
in Dankbarkeit

Mein tiefster Dank gilt Christa, Michael, Jen, Chris, Dave, Melinda, Faith, Ann, Mickey, Tricia, Phil, Cameron, Jan, Margaret, Nancy S., Mark, Nancy D., Jennifer, Erin, den Mönchen und all jenen, die »There Is Nothing Wrong With You«-Kurse geleitet haben.

Mein spezieller Dank gilt allen, die an unseren Kursen teilgenommen haben.

VORWORT ZUR DEUTSCHEN AUSGABE

Der Prozess der Sozialisation, der bedingt, dass sich ein Kind von seinen natürlichen Reaktionen dem Leben gegenüber entfernt, um ein produktives, vertrauenswürdiges Mitglied der Gesellschaft zu werden, bringt immer auch jenen unglückseligen Nebeneffekt mit sich, den ich »Selbsthass« nenne.

Ich definiere Selbsthass als alles, was wir über uns selbst, über andere und über das Leben denken, das nicht auf Mitgefühl beruht. Selbsthass ist für fast alle von uns eine zutiefst konditionierte Verhaltensweise. Als Kindern wird uns beigebracht, uns zu bestrafen und unsere Bedürfnisse zurückzuweisen. Als Erwachsene haben wir das so lange getan, dass wir uns direkt schuldig fühlen, wenn wir uns einmal nicht bestrafen. Selbsthass als das zu sehen, was er ist, und die Willensstärke zu finden, ihn herauszufordern, setzt enorme Mengen an Energie und an Mitgefühl frei. Ich freue mich darüber, dass der Kösel-Verlag *There Is Nothing Wrong With You* für deutschsprachige Leser

und Leserinnen verfügbar macht. Ich hoffe, dass dieses Buch allen Übenden auf ihrem mutigen Weg zurück zu ihrer Wahren Natur hilfreiche Richtlinien und Einsichten geben kann.

ANMERKUNGEN DER ÜBERSETZERIN

Im Englischen gibt es nur eine Form der Anrede, »you«. Für dieses Buch haben wir bewusst die Anrede »du« gewählt, um den persönlichen Charakter und unsere Absicht der unmittelbaren Kontaktaufnahme miteinander zu unterstreichen.

Die Autorin zieht die Anrede mit ihrem Vornamen vor, um zu verdeutlichen, dass wir alle zum selben Kreis der Übenden gehören.

Ein Teil dieses Buches basiert auf Gesprächen zwischen Cheri Huber (im Text als »Lehrerin« bezeichnet) und Teilnehmern und Teilnehmerinnen verschiedener Kurse, die im Text der Einfachheit halber generell mit »Schüler« bezeichnet werden.

Dir wurde gesagt,
dass etwas an dir verkehrt ist
und dass du unvollkommen bist,
aber das stimmt nicht
und du bist es nicht.

DIE KINDHEIT ÜBERLEBEN:

*Wie eine starke frühe Basis
für Selbsthass gelegt wird*

Wenn du nicht von Wölfen erzogen wurdest, so stehen die Chancen ziemlich gut dafür, dass du während deines Erwachsenwerdens zumindest einige der folgenden Sätze gehört hast:

Mach das nicht ... Hör auf damit ... Leg das hin ... Ich hab dir doch gesagt, du sollst das nicht tun ... Wieso hörst du eigentlich nie zu ... Mach nicht so ein Gesicht ... Dir wird das Lachen schon vergehen ... Fass das nicht an ... Du solltest das nicht so sehen ... Das hättest du dir doch denken können ... Wirst du das wohl jemals lernen ... Du solltest dich schämen ... Schäm dich ... Ich kann nicht fassen, dass du das gemacht hast ... Pass bloß auf, dass ich dich nie wieder dabei erwische ... Ha, das geschieht dir recht ... Ich hab es dir doch gleich gesagt ... Ob du das wohl je kapieren wirst ... Was habe ich dir gerade gesagt ... Was hast du dir denn dabei gedacht ... Du machst aber auch wirklich alles kaputt ... Bist du nicht bei Verstand ... Du spinnst ... Die im Krankenhaus

müssen dir eins auf den Kopf gegeben haben ... Kannst du nicht einmal etwas richtig machen ... Ich habe mich für dich aufgeopfert und was ist jetzt der Dank dafür ... Ich hatte so große Hoffnungen auf dich gesetzt ... Wenn man dir den kleinen Finger gibt, willst du gleich die ganze Hand ... Das weiß doch jeder ... Widersprich mir nicht ... Du wirst tun, was dir gesagt wird ... Das ist überhaupt nicht komisch ... Was glaubst du eigentlich, wer du bist ... Wieso hast du das denn so gemacht ... Du bist einfach verkorkst ... Du machst mich noch verrückt ... Das machst du nur, um mir weh zu tun ... Gleich setzt's was ... Was sollen denn die Nachbarn denken ... Das machst du nur, um mich zu ärgern ... Du bist so gemein ... Ich könnte dich windelweich prügeln ... Du bist an allem schuld ... Du machst mich noch ganz krank ... Du wirst mich noch damit umbringen ... Was ist denn jetzt schon wieder los, du Heulsuse ... Geh auf dein Zimmer ... Das hast du verdient ... Iss das auf, andere Kinder verhungern ... Zieh nicht so ein Gesicht ... Wenn du heulst, kriegst du eins drüber ... Denkst du eigentlich nie an andere ... Geh mir aus den Augen ... und so weiter und so weiter und so weiter.

Irgendwann hast du erkannt, dass etwas mit dir nicht stimmt.

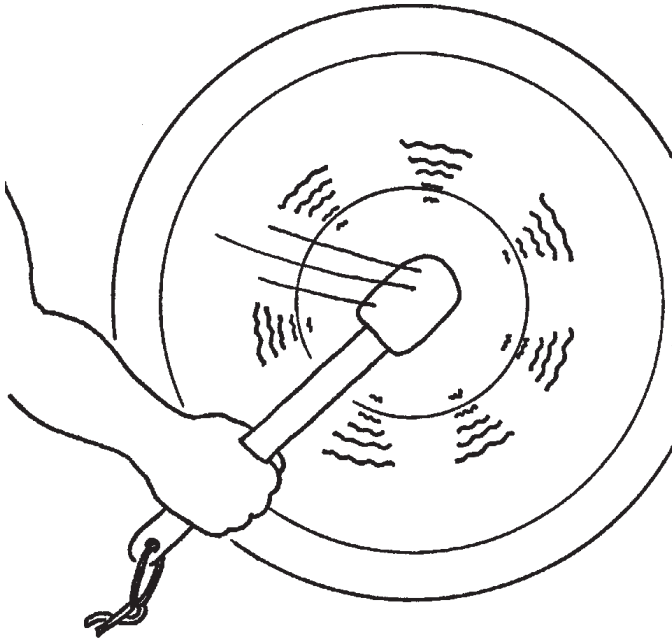
NATÜRLICH!
WAS HÄTTEST DU DENN
SONST DENKEN SOLLEN!?

Wenn nichts an dir falsch wäre,

DANN WÜRDE MAN DICH
NICHT SO BEHANDELN!

MAN WÜRDE DIR NICHT SOLCHE DINGE SAGEN!

FALSCH!



»Warum haben sie es mir denn dann angetan?«

Weil es ihnen angetan wurde.

Weil wir tun,
was uns beigebracht wurde.

Die Gesellschaft nennt das

»Kindererziehung«

oder

»Sozialisation«.

Wir nennen es

»traurig«.

DER PROZESS DER SOZIALISATION LEHRT UNS:

- von der Annahme auszugehen, dass etwas an uns falsch ist,
- nach den Fehlern in uns selbst zu suchen,
- die »Fehler« in uns selbst zu verurteilen, wenn wir sie finden,
- uns dafür zu hassen, dass wir so sind, wie wir sind,
- uns so lange zu bestrafen, bis wir uns ändern.

Uns wurde beigebracht, dass gute Menschen das so machen.

SOZIALISATION LEHRT UNS NICHT:

- uns wegen unserer Güte zu lieben,
- uns dafür wertzuschätzen, wer wir sind,
- uns selbst zu vertrauen,
- Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten zu haben,
- uns von unserem Herzen leiten zu lassen.

Uns wurde beigebracht, dass das »selbtsüchtig« ist.

Zu dem Zeitpunkt, zu dem unsere »Sozialisation« abgeschlossen ist, halten die meisten von uns an dem



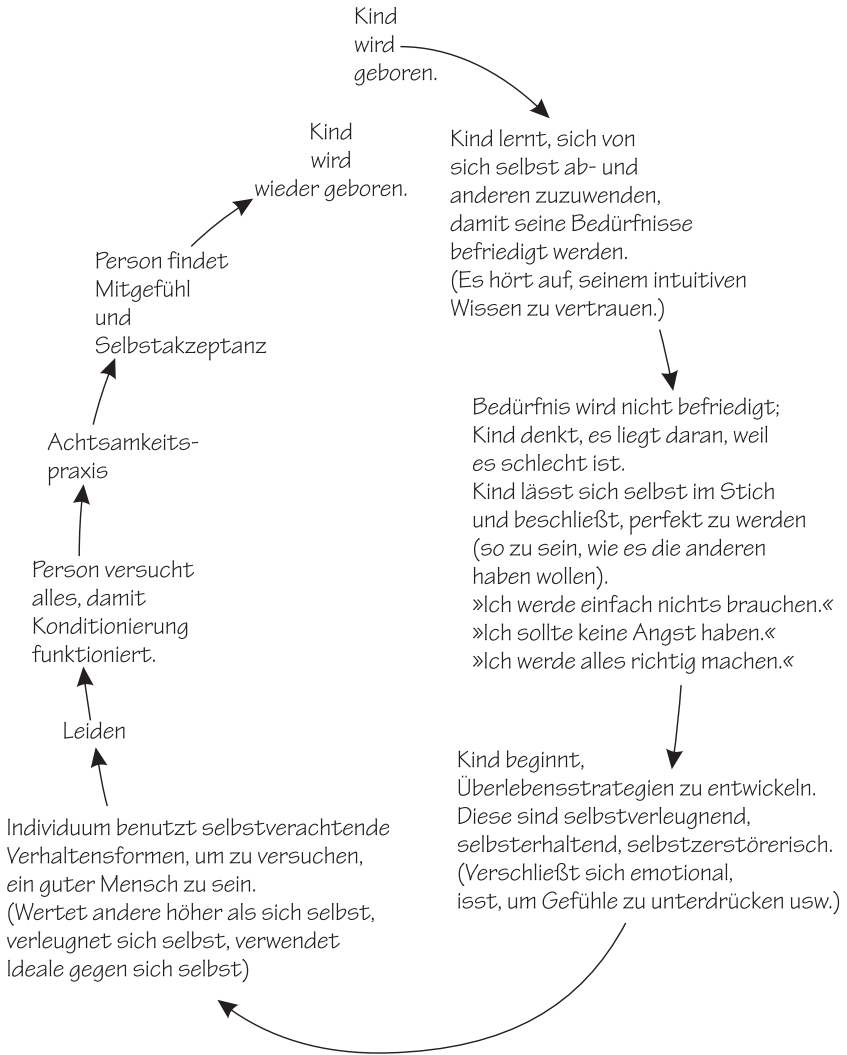
fest, dass unsere einzige Hoffnung, ein guter Mensch zu sein, darin besteht, dass wir uns selbst bestrafen, wenn wir schlecht sind.

Wir sind felsenfest davon überzeugt, dass ohne



das Schlechte über das Gute siegen wird.

DIESES GANZE BUCH
BASIERT AUF DER ÜBERZEUGUNG,
DASS DAS NICHT ZUTRIFFT!



MEIN ÜBERLEBENSSYSTEM BRINGT MICH UM!

WAS DIR PASSIERT IST, nicht wer du bist, macht dich wütend, furchtsam, gierig, gemein, verängstigt usw.

Wir haben, als wir sehr klein waren, Verhaltensweisen erlernt, um zu überleben. Uns ist beigebracht worden, diese Verhaltensweisen zu hassen und sie als Zeichen für unser Schlechtsein zu betrachten. Dennoch müssen wir sie stets aufrechterhalten, denn sie sind für uns nach wie vor gleichbedeutend mit Überleben.

Und wir hassen uns dafür, sie zu haben.

DIE FALLE:

Ich glaube, dass ich so sein muss, um zu überleben.

Ich hasse mich dafür, so zu sein.


ERGEBNIS:

Selbsthass = Überleben

Überleben = Selbsthass

Leiden begründet unsere Identität.
Identität wird erhalten durch
Kampf und Unzufriedenheit,
im Versuch, das zu reparieren,
was falsch ist.

Selbsthass
Leiden
Egozentrität
Furcht
Illusion des Getrenntseins



alles das Gleiche

So halten wir ständig danach Ausschau, was falsch ist. So erschaffen wir ständig neue Krisen, damit wir der Gelegenheit gerecht werden. Für Ego bedeutet dies Überleben.

Es ist sehr wichtig,
dass etwas falsch ist,
damit wir es weiterhin überleben können.

SELBSTHASS IST EIN VORGANG

Selbsthass ist ein »Wie«, nicht ein »Was«.

ZUM BEISPIEL:

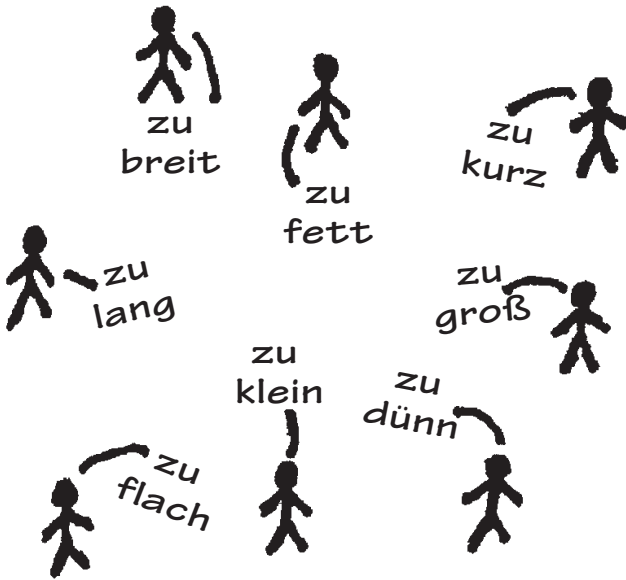
Wenn ich jemand bin, der sich ständig Sorgen macht, dann ist »Sorgen machen« das »Wie«, der Vorgang. Die Dinge, über die ich mir Sorgen mache, sind das »Was«, der Inhalt.

Wenn ich jemand bin, der ständig urteilt, dann ist Urteilen das »Wie«, der Vorgang. Die Dinge, die ich beurteile, sind das »Was«, der Inhalt.

Wenn ich in Selbsthass gefangen bin, dann ist Selbsthassen das »Wie«, der Vorgang. Die Bereiche an mir, die gehasst werden – Körper, Persönlichkeit, Aussehen (die Liste ist endlos) –, sind das »Was«, der Inhalt.

Mit anderen Worten, ich hasse mich nicht selbst; Selbsthass hasst mich. Selbsthass ist ein unabhängiger Vorgang mit einem Eigenleben, ein endloses Band an Konditionierung, das die Welt, in der wir leben, erschafft und formt.

Das einfachste Beispiel: Wenn Selbsthass meinen Körper hasst,



dann kommt es überhaupt nicht darauf an, was ich tue oder wie ich aussehe. Ich werde niemals den Standards des Selbsthasses genügen, und

gerade das ist der Punkt.

Selbsthass hasst mich nicht, um mir zu helfen. Nein. Es ist ein Vorgang des Hassens und hassen ist ganz einfach das, was er tut.

Solange es Selbsthass gibt,
wird er etwas zum Hassen finden.

So erhält er sich am Leben.

Der Prozess des Selbsthasses ist in den meisten Menschen so tief verankert, dass wir ihn nicht einmal mehr erkennen.

Wir denken, dass wir einfach nur Dinge tun, die sicherstellen, dass wir gute Menschen werden.

Das ist normal, sagen wir.

Jeder tut es.

Oder sollte es tun.