

*Diese Ausführungen sind speziell für hineingeborene Ausgestiegene;
für Nicht-ZJ mag so Manches davon schwer nachvollziehbar, aber durchaus informa-
tiv sein.*

*Die Lehren und die Lebensführung innerhalb der Organisation der ZJ zerstört syste-
matisch den Bezug zu sich selbst. Selbstachtung, Selbstwert, Selbstvertrauen, Selbst-
liebe und das Urvertrauen ins Leben an sich wird praktisch aufgelöst, bis jegliches
Gefühl für sich selbst nicht mehr vorhanden ist.*

*Für jeden hineingeborenen Aussteiger (besonders in späteren Jahren) ist es extrem
schwer, sich selbst in seinen Grundstrukturen wiederzufinden – und dies kann jeder
nur für sich selbst tun, niemand anderer kann einem das abnehmen.*

*Die psychologische Wirksamkeit und die Auswirkung auf Psyche und Geist zu verste-
hen mag dem einen oder der anderen Ausgestiegenen den Zugang zu sich selbst er-
leichtern. Und deren Angehörigen (wie z.B. neue Partner) mag es Einsicht und Ver-
ständnis bringen über die Herausforderungen, denen sich ein Aussteiger stellen
muss.*

Selbstachtung

Hier geht es darum, alle möglichen Überzeugungsinhalte auszuforschen, die der Selbstachtung hinderlich sind.

Das Gedankengut der OrgZJ lässt keinen Spielraum für Individualität. Ohne dieses Bewusstsein für meine eigene Individualität, wer und was ich selbst bin, gibt es jedoch keine Selbstachtung.

Wie erarbeite ich mir also meine Selbstachtung wieder?

Erforderlich ist die Bereitschaft, herauszufinden, wer ich wirklich bin (und nicht nur was ich glaube zu sein oder zu sehen wie ich mich selbst sehen will).

Für einen Hineingeborenen sind das wirklich schwierige Fragen:

Wer bin ich? Was bin ich? Wie kann ich das herausfinden?

Sie sind insofern schwierig, weil sie schlichtweg abstrakt klingen. Ein Hineingeborener hat nämlich weder selbst in diese Richtung gedacht noch kam er in Situationen, in denen er durch andere mit diesen Fragen konfrontiert worden wäre – das betrifft hauptsächlich diejenigen, die mit Leib & Seele ZJ waren. Die Prägung der Organisation von Beginn an ist das totale Abhängig-Machen von der Anerkennung anderer (zu allererst die von „Jehova“, und dann von anderen, die denselben Weg gehen).

Sich selbst anzuerkennen oder sich selbst als individuelles Wesen zu achten wird von keinem ZJ vorgelebt noch jemals als „wichtig“ angesprochen, ganz im Gegenteil.

Nun stellt sich also eine Kernfrage:

Wie kann ich herausfinden, wer und was ich bin?

Das kann ich, indem ich

1. all das ausforsche, was ich tue (oder notwendig halte zu tun), um die Achtung anderer zu gewinnen bzw. zu haben;
2. ehrlich zu und mit mir bin und mich auch damit auseinandersetze, wie ich keinesfalls sein will (das sind mögliche Indikatoren dafür, was ich in Wahrheit wahrscheinlich doch in irgendeiner Form bin)
3. aufmerksam auf die Reaktionen meines Gegenübers achte (ist sehr oft Spiegel dessen, wie ich agiere, denn auf mein Gegenüber wirken auch all die unterbewusst mitlaufenden Botschaften, die mir selbst nicht auffallen)

Die Antworten auf diese Frage in Theorie und auch in der Praxis herauszuarbeiten erfordert einiges an Zeit (besonders die Praxis in der zwischenmenschlichen Interaktion). Doch beginnen kann ich damit schon jetzt, indem ich mich erinnere:

- Gibt es etwas, was ich schon als Kind an mir selbst geschätzt habe (zB andere zum Lachen zu bringen? Oder meine unvergleichliche Art, etwas zu tun oder zu sagen?)
- Erinnere ich mich an etwas, worüber ich mich als Kind gefreut habe, es an mir zu entdecken (eine Eigenschaft, eine Fähigkeit)?
- Spricht jemand heute noch davon, was ich damals als Kind gesagt oder getan habe, weil es so besonders einzigartig war? Wenn ja, was sagt dieses damalige Ereignis über mich aus (nicht wie andere es interpretieren, sondern wie mein eigenes Gefühl dazu ist, was meine (vielleicht auch geheimen) Erinnerungen daran sind)?

Selbstachtung bedeutet gleichzeitig auch, achtsam mit sich selbst zu sein. Das schließt mehr ein, als auf sich aufzupassen, dass mir nichts geschieht und ich gesund bleibe.

Es ist eine Wahr-Nehmung all dessen, was ich denke, sage und tue.

Bin ich mir der Qualität meiner Gedanken bewusst?

Was habe ich zB vor drei Minuten gedacht?

Mit welchen Gedanken habe ich dies zu hören bzw. zu lesen begonnen?

Waren es schöne, angenehme Gedanken?

Wie war mein Gefühl dazu?

Wenn ich etwas tue (die Arbeit vorerst ausgenommen), wie oft halte ich dabei kurz inne und frage mich „Warum tu ich das?“?

Und wie oft höre ich die Antwort in mir auf die Frage „Wie geht es mir dabei, was fühle ich?“?

Uijeeeh magst Du denken, schon wieder Überprüfen ... davon wollte ich doch weg!

Und ja, es stimmt – aber es gibt da auch eine andere Betrachtungsweise, die einen kleinen – und sehr feinen! – Unterschied aufzeigt:

Ein ZJ prüft und wertet ständig. Alles Denken, alle Wünsche, alle Aktionen und Ereignisse werden in den Kontext des Lebensleitfadens der Org gestellt und verschwinden im Sog der Frage „Was meint „Jehova“ dazu? „Gut“ oder „schlecht“?“

Das ist destruktives Prüfen, denn die Prüfmaßstäbe sind fremde (die der Organisationsleitung).

Es ist Schubladen-Wahr-Nehmung: vor mir die kleine Anzahl von Zeugen-Schubladen – hoppla, da geschieht was – hab ich eine Schublade dafür? Nein? Na, dann nehm' ich's nicht wahr (ich nehme es nicht *für wahr*), es geht an mir vorbei – und weiter geht's.

Oder: es zeigen sich Wünsche, die in keine meiner Schubladen passen – gut dann dürfen die auch nicht da sein, haben keine Existenzberechtigung – auf geht's in den Unterdrückermodus – oder besser noch in den Häcklermodus! Und weiter geht's ...

Hier steht „Jehova“ und seine Organisation im absoluten Mittelpunkt, und ich dreh' mich drum herum.

Das Überprüfen aber, wie ich es meine, ist ein anderes: Es ist ein Prüfen anhand *meiner eigenen Wertigkeiten und Empfindungen* ... die jetzt wieder da sein und sich zeigen dürfen! Gedanken, Wertigkeiten und Empfindungen, die mir über mich selbst erzählen, wer ich wirklich bin und was mich in meiner Einzigartigkeit ausmacht.

Hier stehe ich selbst, mein ursächliches Wesen, was ich BIN, im absoluten Mittelpunkt, und alles andere dreht sich drum herum.

Dieses Überprüfen und Beobachten wird eines Tages zur Selbstverständlichkeit und zur Lebenseinstellung. Wenn ich dran bleibe und mich eine Weile aus dieser Perspektive aus betrachte, kommt eines Tages der Augenblick, in dem ich mir eine der Zentralfragen meines Daseins mit dem Brusston der Überzeugung klar und eindeutig beantworten kann.

Noch ein Wort zum Sich-selbst-Beobachten: Je aufmerksamer ich mich beobachte, auch im Spiegel meiner Umwelt, desto kleiner wird das eigenschaffene Selbstbild (jeder hat ein solches: so sehe ich mich und deshalb bin ich so. Die meisten halten es sich ständig vor Augen und investieren unglaublich viel Energie darin, es zu hegen und zu pflegen ... auch vor anderen, denn die sollen mich ja auch so sehen wie ich mich sehe). Es zeigen sich sowohl die Sonnenseiten, die angenehmen und „guten“ Seiten, wie aber auch die Schattenseiten, die Aspekte unseres Selbst, die wir meiden, die uns Angst machen, die wir verneinen und ablehnen.

Beide Seiten sind gleich wichtig. Dazu mehr aber später.

Soweit zur Theorie. Jetzt kommt die Praxis.

Die Überlegungen zu den nachfolgenden Bereichen bringen tiefe Einsichten sehr persönlicher Natur. Bewährt hat sich das Führen eines Tagebuches, in dem Deine Erkenntnisse und Empfindungen, erlebte Höhen und Tiefen und alles, was Dir am Herzen liegt, Raum finden. Es hilft, klar zu werden und die Richtung beizubehalten.

Es geht darum, sich die eigene Selbstachtung wieder zu erarbeiten, eine der Grundsäulen des menschlichen Lebens. Dafür ist es erforderlich, sich vom übergestülpten verzerrten Selbstbild der Org zu befreien und klar zu erkennen, wer und was man tatsächlich ist.

Forsche nach:

Wer bin ich? Was bin ich?

Wie bzw. was will ich sein? Und warum?

Das Warum ist in diesem Zusammenhang wichtig. Denn bisher hat es nur eine Motivation für die Frage „Wie/was will ich sein?“ gegeben: Ich bin und tue alles so, dass es „Jehova“ gefällt. Diesen Grund gibt es nun nicht mehr. Was ist jetzt die Motivation? Es muss niemals mehr ein „um jemandem anderen zu gefallen“ sein!

Was macht mich als unvergleichlich einzigartiges Wesen aus?

Was ist meine größte Stärke, was meine größte Schwäche?

Achte ich meine Schwächen genauso wie meine Stärken?

Was gibt mir Kraft?

Was lässt mich wachsen?

Was begeistert mich?

Was bereichert mich?

Wo sind meine Grenzen?

Wobei fühle ich mich lebendig?

Auf manche Fragen gibt es spontan (noch) keine Antwort. Sehr wirkungsvoll ist, diese herauszunehmen und als Tagesbegleitung heranzunehmen. Immer wieder kurz innezuhalten, zu beobachten, was passiert und das aktuelle Geschehen mit dieser Frage zu verknüpfen kann große Einsichten bringen – entsprechend dem Gesetz der Analogie erzählt aktuelles Geschehen oft in anderer Sprache als man selbst denkt. Das ist nur am Anfang etwas mühsam (weil ungewohnt), wird aber schnell sehr interessant – und größtenteils auch amüsant. Erst das Dranbleiben bei der Frage führt in die Tiefe zu den Antworten und eröffnet dabei fortschreitend die Tür zum innersten Selbst.

Tolle Einblicke und wunderbare Erfahrungen wünsche ich Dir ♥