

*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.*

Selbstvertrauen

Hier geht es darum, alle möglichen Überzeugungsinhalte auszuforschen, die dem Selbstvertrauen, dem Sich-selbst-Trauen, hinderlich sind.

Das Fehlen von Vertrauen in sich selbst ist genau genommen selbsterklärend, denn jemand, den ich nicht achte und nicht (wert)schätze, kann ich auch nicht (ver-)trauen – dabei ist es gleich, ob das jemand anders ist oder ich selbst bin.

Vertrauen braucht eine Grundlage. Das ist einmal das Kennen (wer (ver-)traut etwas oder jemand Unbekanntem?) – ob dies ein tatsächliches oder vermeintliches Kennen ist, ist gleich.

(Ein Zeuge „kennt“ Jehova nur aufgrund der Darstellung der Organisation; dies ist ein vermeintliches Kennen. Oder hast Du jemals mit Jehova persönlich kommuniziert, ihn direkt gehört oder gesehen? Hast Du selbst erlebt, wie er wirklich ist, wie er in unvorhergesehenen Situationen agiert, miterlebt, wie er fühlt? Ausschließlich alles, was „Jehova“ ausmacht, ist ein organisations-interpretiertes Bild, das uns vorgelegt wurde – und wir es als real genommen haben. [Prüfe das in einer stillen Minute bitte für Dich selbst, anstatt diese Sichtweise hier 1:1 zu übernehmen.]

Ähnlich ist das Kennen von sich selbst für einen Hineingeborenen. Er hat nie die Möglichkeit, sich selbst so kennen zu lernen, wie er ursprünglich, tatsächlich, ist. Was er in frühester Kindheit kennen lernt, ist das Bild, das ihm vorgezeichnet wird, wie er sein soll (wie es Jehova gefällt). Dieses vorgezeichnete Bild ist die Realität eines Hineingeborenen, und in dieses Bild wächst er hinein, er wird dort hinein geformt, er formt sich mehr und mehr auch selbst dort hinein. Er wird sein Sich-selbst-Kennen immer aufgrund seiner nach den Maßstäben der Org beurteilten Gedanken und Taten definieren, selten bis niemals jedoch nach seinen ursprünglichen Neigungen, Fähigkeiten, Talenten. Denn das „ich BIN“ wird sehr früh von „ich SOLL“ überlagert und einvernahmt.)

Die eigentliche Grundlage für das Selbstvertrauen, das Sich-selbst-Trauen, muss somit erarbeitet werden. Dies setzt dort an, wo Selbstachtung und Wertschätzung für sich selbst erfolgreich aufgebaut wurden: ich habe mich bis hierher einigermaßen kennen gelernt (auch im Spiegel der *Welt* in der ich ja jetzt bin, habe die Wahrnehmung für meine echten Gedanken, Wünsche, Neigungen etc. aktiviert und mich über die Schwelle des Opferbewusstseins herausgehievt.

Damit bin ich in der Zwischenzeit relativ frei von der Angst vor Ablehnung und Zurückweisung, der Angst vor Versagen, vor Bestrafung und Sanktionen und bereits viel freier darin, eigene Entscheidungen zu treffen sowie eigeninitiativ zu sein.

(Das alles geht freilich nicht von heute auf morgen. Es sind Prozesse, die manchmal echt langwierig sind und die ganze Palette von „großartige Erfolge“ bis „einzementiert feststecken“ umfasst. Doch Hilfe gibt es immer für den, der sich selbst finden, entfalten und verwirklichen will, vieles kommt zufällig von außen daher, ab und an darf Hilfe auch gezielt eingeholt werden.)

Jeder Hineingeborene findet sich also früher oder später an dem Punkt wieder, wo er lernen darf, sich selbst zu vertrauen. Vertrauen wird deshalb so oft enttäuscht, weil es so viele Erwartungen gibt. Man geht von etwas Bestimmten aus, baut darauf auf und setzt es als gegeben, als immerwährende Grundlage voraus. Eines Tages erkennt man aber, dass es sich doch anders verhält – und zack-bumm, die darauf folgende Ent-Täuschung fühlt sich wie ein tiefer Einschnitt in das Zentrum des Herzens an.

Je weniger also von Definitionen (so bin ich!) ausgegangen wird, je (bewertungs-)freier die Wahrnehmung der eigenen Gefühle, Gedanken, Wünsche, Hoffnungen etc. ist und je weitläufiger die eigene Erlaubnis zu SEIN ist (frei von „so muss ich sein“, „das darf ich, das nicht“, „so ist es richtig/falsch“ usw.), desto weniger kann ich mich in mir selbst täuschen.

Ich nehme mich wie ich bin, frei von Bewertung nach fremden Richtlinien. Ich agiere meinem Herzen entsprechend (das Gefühl für mein Herz habe ich mir ja bereits erarbeitet), und was mein Herz mir sagt, DAS ist wahr.

Die Glaubenssätze „Behüte das Herz, denn es ist verräterisch und heillos“ oder „Wer auf sein eigenes Herz vertraut, ist unvernünftig.“ oder „Vertraue auf Jehova mit deinem ganzen Herzen und stütze dich nicht auf deinen eigenen Verstand.“ und alles an derartigen Richtlinien, die den Zeugen nur von sich selbst wegführen, sind als Lüge entlarvt.

So gesehen ist jede Ent-Täuschung – so unangenehm eine solche auch ist! – ein wunderbares Geschenk an sich selbst, denn es ist das Ende einer (Selbst-)Täuschung (fremdes Gedankengut, das man selbst glaubt/zu glauben bereit ist). Es liegt an Dir selbst, was Du zu glauben bereit bist.

Der Beginn von Selbstvertrauen ist: ***glaube in erster Linie Dir selbst und glaube an Dich selbst, immer und jederzeit.*** DANN erst glaube anderen und an andere. Umgekehrt funktioniert es nicht.

Wie bringt nun jemand Selbstvertrauen in sein tägliches Leben?

Eine Möglichkeit ist, im eigenen Leben nachzuforschen:

Welche größeren Enttäuschungen hab ich in meinem bisherigen Leben erlebt?

Was genau an diesen Situationen hat mich so sehr verletzt?

Welche Erwartung(shaltung), welche Voraussetzungen hatte ich an diese Situationen geknüpft (warum konnten diese Situationen für mich überhaupt eine Enttäuschung sein)? Meistens sind es als selbstverständlich erachtete Erwartungen und Voraussetzungen, die an eine Situation geknüpft sind (wer heiratet, geht davon aus, dass die Ehe immer aufrecht und glücklich ist; Eltern gehen davon aus, dass sie vor ihren Kindern sterben; ein beruflich Selbstständiger setzt voraus, dass er viel zu arbeiten hat usw. Diese Erwartungen und Voraussetzungen sind an sich nichts Negatives, und es geht hier auch nicht um Bewertung oder Beurteilung. Es geht hier rein um Bewusstmachung von eigener Einstellung, den Wertigkeiten und dem eigenen Wahrnehmungsrahmen, in dem jeder sich befindet. Alles Weitere ergibt sich dann daraus.)

Welche Schlussfolgerungen habe ich damals durch diese Enttäuschungen gezogen?

Sind diese Schlussfolgerungen de facto wirklich wahr?

Die Entwertung und Neutralisierung der gezogenen Schlüsse erlaubt die Umwandlung in wertvolle Erkenntnisse über sich selbst.

Welche neuen Blickrichtungen eröffnen sich dadurch?

Ein Beispiel:

Mann verlässt die Familie, lässt Frau und Kinder allein mit Nichts zurück.

Die Frau sah sich als immer aufopfernd, war für ihren Mann immer da. Sie fühlt sich im Stich gelassen, verkauft, belogen und betrogen, ausgenutzt, verraten. Nun muss sie selbst für sich und die Kinder sorgen und die ganze (Erziehungs-)Arbeit alleine machen.

Die Erwartungshaltung der Frau war: Er hält sich an den Schwur bei der Hochzeit „in guten wie in schlechten Zeiten“, steht zu seiner Verantwortung, denn echte Liebe hält ewig. Sie könne niemals so egoistisch sein und nur auf sich selbst schauen!

Schlussfolgerungen: Versprechen sind wertlos, echte Liebe gibt es wahrscheinlich nicht (und wenn, dann schaut sie anders aus), Männer sind egoistisch. Und auf sich bezogen: ich war nicht gut genug, ich habe mich zu wenig angestrengt, ich bin gescheitert.

Was daran ist de facto wahr?

„Versprechen sind wertlos“: nicht richtig. Allerdings halten sich viele Menschen nicht an ihre Versprechen.

„Echte Liebe gibt es wahrscheinlich nicht, und wenn, dann sieht sie anders aus“: falsch. „Echte Liebe“ gibt es, doch deren Definition ist so unterschiedlich wie es die Menschen sind. Zu glauben, dass sich „echte Liebe“ ausschließlich so zeigt, wie ich selbst es mir vorstelle, ist schlichtweg anmaßend.

„Männer sind egoistisch“: genauso wie Frauen. Das ist wahr.

„Ich war nicht gut genug“: Gut genug wofür? Dass man einen anderen Menschen an sich bindet, den anderen glücklich und zufrieden macht? Das kann der Mensch nur selbst, niemals ein anderer für ihn. Es gilt herauszufinden, woher dieses Gefühl kommt. Ob es wahr ist? Jeder selbst entscheidet (bewusst oder unbewusst), wie sehr er sich wofür anstrengt, wie intensiv er sich wo einbringt usw. Wahrer ist die Aussage: „Für mehr war ich nicht bereit.“ (Ist nicht angenehm, aber sicher ehrlicher.)

Ebenso bei „Ich habe mich zu wenig angestrengt“.

„Ich bin gescheitert“: ja, richtig. Doch bedeutet das nichts anderes als „ich bin gescheitert“ – und anstatt in destruktiven Bewertungen hängen zu bleiben, gilt es nun, diese Enttäuschung in wertvolle Selbsterkenntnisse umzuwandeln.

Das könnte in diesem Fall sein:

Ich werde ab nun achtsamer sein im „Versprechen“ und mich vor Versprecher hüten. Viel lieber mache ich nur noch ernsthafte Zu-Sagen, die ich auch einzuhalten bereit bin.

Ich gehe weg von der Definition, was „echte Liebe“ zu sein hat und fühle stattdessen in mich hinein, wie weit meine Liebe sich „echt“ anfühlt (fühlen, nicht rational definieren!).

Ich überprüfe meine Einstellung zum „Mann“ an sich und erforsche die Ursache dafür. Als Frau bin ich bereit, Männer auf gleicher Augenhöhe zu betrachten (das tun die allerwenigsten Frauen – zum Leidwesen aller!)

Und auf sich selbst bezogen ist Ehrlichkeit angesagt: Wofür bin ich wirklich bereit in einer Partnerschaft? Wie weit will ich mich wirklich einbringen, was bin ich bereit zu geben? Bin ich bereit, zu lernen, zu wachsen, mich zu verändern, mich im Spiegel des anderen anzusehen und aufzuhören, Schuldzuweisungen zu machen (sich selbst zu beschuldigen ist nichts anderes als die verdeckte Schuldigsprechung des anderen in dieser Sache)?

Das alles ändert nichts an der Situation selbst, das ist wohl wahr. Doch es ändert sehr viel an der Einstellung, wie ich mit der Situation umgehe und wie ich weiter agiere: raus aus der Schuldigkeit, aus der Opferhaltung, hinein in ehrliche Selbstbetrachtung und aktive Handhabung des eigenen „Schicksals“.

Und es ist ein unumgänglicher Faktor dabei, wieder ins Selbst-Vertrauen zu kommen. Denn nur wenn ich ehrlich mit mir selbst bin, wenn ich bereit bin, die Konsequenzen für mein eigenes Handeln zu übernehmen, wenn ich meine eigenen Grenzen (auch im Sinne von „so weit will ich gehen“) kenne, dann ich konkret agieren. Dann traue ich mir zu, meinem Herzen entsprechend zu handeln, mich authentisch zu äußern und selbst-bewusst zu interagieren. Das alles gehört zum Selbst-Vertrauen ... und aufrichtige Ehrlichkeit sich selbst gegenüber ist eine der wichtigsten Grundlagen dafür.

Das eigene Leben aus dieser Perspektive heraus zu erforschen ist an sich Arbeit genug für diese Selbstforschung. Deshalb gibt es hier nur noch eine Frage, die einen weiteren sehr großen Lebensbereich erschließen kann:

Traue ich meinen eigenen Empfindungen? Wie zeigt sich das?

Die Erforschung dieser Thematik ist für den, der sich wirklich auf sich einlässt bezüglich der Enttäuschungs-Erlebnisse im eigenen Leben, äußerst intensiv. Es sind jedoch dadurch sehr viele Erkenntnisse möglich über sich selbst, die eigene Einstellung und Prägung, das Weltbild als Gesamtes, und aufgrund dieser Erkenntnisse auch grandiose Wandlungsmöglichkeiten.

Auch hier gilt es – sogar vermehrt -, auf die eigenen Grenzen zu achten und sich Pausen zu gönnen, wenn es sich nach Überforderung anfühlt. Doch ist diese Art der Selbstforschung eine der wunderbarsten Aktionen, die ein Mensch für sich selbst tun kann.

In diesem Thema wünsche ich Dir aufrichtig herzöffnende Erkenntnisse und Erlebnisse ♥