

Impressum:

Autor: Leo Tanner, Pfarrer

Copyright CH-9034 Eggersriet 2023



Kontakt: sekretariat@weg-verlag.ch

Bibelzitate, soweit nicht anders vermerkt, sind aus der Einheitsübersetzung der Heiligen Schrift entnommen.

© 2016, Katholische Bibelanstalt GmbH, Stuttgart.

Coverfoto: © istockphoto / Nadezhda1906

Covergestaltung: D&D Medien GmbH, 88287 Grünkraut

Druck: Fuck, Druckerei und Verlag, D-56072 Koblenz

Gedruckt auf Recyclingpapier aus 100 % Altpapier. (Labels: Blauer Engel, EU-Ecolabel).

1. Auflage 2023

ISBN 978-3-906855-15-8

Bildnachweise:

Seite 9: Embryo im Mutterleib: © istockphoto / Zffoto

Seite 12: Baby nach der Geburt: © istockphoto / Rachaphak

Seite 15: Stillende Mutter: © istockphoto / Tetiana Mandziuk

Seite 22: Spielendes Kleinkind: © istockphoto / damircudic

Seite 24: Schmollendes Mädchen: © istockphoto / Sophie Walster

Seite 27: Kleiner Junge auf dem Töpfchen: © istockphoto / VladartDesign

Seite 31: Vater / Tochter studierend: © istockphoto / stockfour

Seite 36: Kleinkind am Spielen: © istockphoto / AaronAmat

Seite 39: Mädchen in der Schule: © istockphoto / skynesher

Seite 41: Lehrer mit Schülern: © istockphoto / skynesher

Seite 47: Eltern diskutieren mit Teenager: © istockphoto / lisafx

Seite 50: Beruf erlernen: © istockphoto / monkeybusinessimages

Seite 54: Mädchen betrachtet sich im Spiegel: © istockphoto / alexsokolov

Seite 57: Rauchen, Alkohol, Tabletten: KatarzynaBialasiewicz

Seite 60: Glückliche Familie © istockphoto / omgimages

Seite 64: Paar im Park: © istockphoto / Mixmike

Seite 69: Frau im Rollstuhl: © panthermedia.net/WavebreakmediaMicro

Seite 72: Junger Mann mit Down-Syndrom: © istockphoto / Halfpoint

Seite 76: Grossvater mit Enkelkind: © istockphoto / eclipse_images

Seite 80: Ältere Frau: © istockphoto / Neil Bussey

Seite 85: Älteres, glückliches Ehepaar © istockphoto / Ridofranz

Inhaltsverzeichnis

Einführung zur Schrift	6
Zur Heilung der Lebensgeschichte	7
1. Phase: Schwangerschaft – Geburt – Säugling: Vertrauen lernen	9
1.1 Die pränatale Phase	9
1.2 Die Geburt	11
1.3 Das Säuglingsalter	13
2. Phase: Frühe Kindheit: Persönlichkeit entdecken	22
2.1 Die frühe Kindheit: Umwelt kennenlernen	22
2.2 Trotzphase: Autonomie lernen (2 – 3 Jahre)	24
3. Phase: Spielalter: Initiative entwickeln – Entscheidungen treffen	31
4. Phase: Schulalter: Fleiss entwickeln, Selbstwert stärken, Begabungen entdecken	38
5. Phase: Pubertät: Identität finden – Verantwortung übernehmen	46
6. Phase: Das frühe Erwachsenenalter: Intimität leben	61
7. Phase: Das reife Erwachsenenalter: Frucht bringen	68
8. Phase: Das Alter: Versöhnung finden – dankbar sein	76
8.1 Aktives Alter: Versöhnung und Dankbarkeit	76
8.2 Greisenalter und Sterben	79

Einführung zur Schrift

Liebe Leserin, lieber Leser!

„Wie können Verletzungen, die durch meine Fehler bei den Kindern entstanden sind, geheilt werden?“ So fragen oft Eltern. Doch anstatt sich darum zu sorgen, wie unsere Kinder heil werden können, sollten wir zuerst unsere eigenen Verwundungen heilen lassen, durch die wir unseren Kindern Schaden zufügen

Um selbst heil zu werden ist es hilfreich, Gottes Sicht vom Menschen, von Seiner Berufung und Entwicklung zu verstehen, die Ursachen unserer Verletzungen zu erkennen und dann Gottes Heilswege zu gehen. Dem will das Buch *Heilung der Lebensgeschichte Gottes Wege sind gut* dienen. Hier werden Erfahrungen dargelegt, die wir und unsere Teams in den vergangenen Jahren gemacht haben. Wer ein tieferes Verständnis für Heilung und die Zusammenhänge des menschlichen Lebens sucht, wird dankbar zu diesem Buch greifen.

Teilnehmende an den Kursen teilen uns mit, dass für sie der Aspekt der Lebensphasen besonders hilfreich sei. Junge Mütter und Väter erkennen, dass sie einiges besser gemacht hätten, wenn sie dies früher gewusst hätten. So haben wir uns entschieden, das Kapitel über die Lebensphasen zusätzlich in verkürzter Form in dieser Schrift *Sinn und Heilung der Lebensphasen* herauszugeben. (Wenn Sie Interesse an einem solchen Kurs haben, finden Sie hier bei: www.leotanner.ch unter Seminare die aktuellen Angebote).

Wertvolle Hilfen haben wir erhalten durch die Heilungskurse von P. Hans Buob & Barbara Huber sowie von Pfr. Anton Opetnik und Team. Impulse für diese Schrift sind entnommen aus „Mut zur Reife“, Frank & Catherine Fabiano, Gerth Medien und aus „Glaube, der heilt“, M./D./S. Linn, Styria Verlag, (welches leicht neu überarbeitet im Unio-Verlag mit dem Titel: „Heilung der acht Lebensphasen“ herausgegeben worden ist).

Herzlich danke ich allen, die mich in dieser Schrift unterstützt und durch ihre seelsorgerlichen Erfahrungen inspiriert, ergänzt und korrigiert haben. Insbesondere danke ich Trudi Schnetzer, Anna Ruchti und Walter Greußing für ihre inhaltlichen und formalen Impulse.

Möge der Heilige Geist Sie durch dieses Buch leiten, Ihnen Gottes guten Plan zeigen und Ihnen eine tiefe, heilende Begegnung mit Jesus Christus im Heiligen Geist schenken.

Leo Tanner

Zur Heilung der Lebensgeschichte

Vielleicht haben Sie sich schon gefragt: „Warum kann ich nie Nein sagen? Warum fällt es mir so schwer, andere um Hilfe zu bitten? Warum bin ich so ungeduldig und alles muss immer schnell bei mir gehen?“

Wenn dies der Fall ist, sind vermutlich bestimmte Glaubenssätze schuld daran, die Sie in der Kindheit gelernt haben. Wenn wir als Kind häufig „beeil dich“ gehört haben und beständig zur Eile angetrieben wurden, dann haben wir diese Aufforderung so verinnerlicht, dass sie auch später unser Verhalten bestimmt. Auch noch zwanzig Jahre später mahnen wir uns selbst zur Eile.

Wir können nicht nur solche Prägungen in unserem Leben erhalten, sondern Mangel, Enttäuschungen, Verletzungen und vieles mehr. Das prägt uns und kann tiefgreifende Spuren und Belastungen in uns zurücklassen. Die Heilung von solchen Belastungen und negativen Prägungen (Verletzungen) wird *innere* Heilung genannt.

Wie jung oder alt wir auch sind, wir können unsere Vergangenheit nicht abstreifen. Was wir erlebt haben, gehört immer zu uns. So ist es mit unserem Leben. Die Erlebnisse der Vergangenheit sind immer in uns. Wir können sie zudecken, jedoch nicht von uns abtrennen. So lebt das Kind der ersten Jahre (und damit unsere Kindheit) immer in uns.

In allen Lebensphasen kann es zu Verletzungen kommen, die in unsere aktuelle Lebensgeschichte hineinwirken. Der Versuch gegenwärtige Konflikte zu lösen, ohne die Wunden aus unserer Geschichte zu beheben, wird uns nur zeitweilige Erleichterung verschaffen. Darum ist es gut sich mit den jeweiligen Fragen zu den einzelnen Lebensphasen auseinanderzusetzen und ehrlich für sich selbst zu beantworten.

Übertriebene und heftige Reaktionen auf emotionalen Schmerz im alltäglichen Leben, (... du machst mich noch wahnsinnig, das macht mich krank, ...) sind meistens Ursache einer falschen Interpretation (Lebenslüge). Sie treten dann auf, wenn die jetzigen Umstände einer Situation gleichen, die sich in meinen Gedanken festgesetzt hat und der zur Folge ich den seinerzeit erlebten Schmerz jetzt unbewusst wieder wahrnehme. Es ist wichtig, meinen Verteidigungsmechanismus anzuschauen und mich davon befreien zu lassen, anstatt meinen Schmerz auf andere Personen oder auf die Lebensumstände zu projizieren.

In Beziehungskonflikten geht jeder meist davon aus, dass der Schmerz, den er empfindet durch den Partner hervorgerufen wird. Natürlich können

5. Phase: Pubertät: Identität finden – Verantwortung übernehmen (12-18 Jahre)

Die Pubertät kann schon mit 11 Jahren beginnen und endet normalerweise gegen das 18. Lebensjahr. Manchmal aber kann es bis zum 30. Lebensjahr (oder noch mehr) dauern, bis Jugendliche innerlich ganz abgenabelt sind.

Pubertät ist die Zeitspanne, in der ein Kind zum Erwachsenen wird, genauer das Mädchen zur Frau, der Junge zum Mann. Die Höhen und Tiefen dieser oft stürmischen Zeiten der Teenagerjahre graben sich tief in unsere Seelen ein und hinterlassen lebenslange Eindrücke.

In dieser Phase wird die Kindheit abgeschlossen, der junge Mensch wird erwachsen und selbstständig. Nun wird das als Kleinkind erworbene Wissen überprüft. Der junge Mensch löst sich schrittweise von seinen Eltern (den bisherigen Bezugspersonen), entwickelt sein persönliches Profil und lernt selbst Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen.

Es geht jetzt um innere Umbauarbeiten, um eine Phase grosser Veränderungen, mit der Frage: Wer bin ich? Es ist die Frage nach Identität. Teenager wissen: Die Kindheit ist jetzt vorbei. Ich bin nicht festgelegt durch das, was in meinem Leben geschehen ist. Ich kann jetzt das Leben anpacken, ändern, ...

Die Formen, wie das geschieht, sind unterschiedlich: In manchen Situationen werden Teenies, unabhängig vom Anlass, einfach aus Prinzip rebellieren, vor allem gegen die Eltern. Zorn, Opposition und Aufbegehren sind Kennzeichen dieses Alters. Teenies kämpfen um ihre Selbstständigkeit und Unabhängigkeit. Sie haben die starke Neigung, sich einer Gruppe Gleichgesinnter anzuschliessen, um akzeptiert zu werden. Es ist eine Zeit der grossen Verunsicherung.

Gesellschaftliche Gewandtheit rückt jetzt in den Mittelpunkt ihres Interesses. Freunde und Freundschaften haben oberste Priorität. Pflichten und Hausaufgaben werden in den Hintergrund gedrängt. Auch der fleissigste und aufgabenorientierteste Teenager kann in dieser frühen Übergangsperiode seine Aufgaben vernachlässigen.

Weil Teenies anders sind, anders reagieren, andere Kleidung tragen, einen anderen Haarschnitt (Frisur) haben, andere Prioritäten setzen, andere Worte gebrauchen, ... bedeutet das viel Stress für alle Betroffenen. Diese Phase fordert alle heraus und verläuft bei jedem Kind anders. Eltern fassen es manchmal nicht, was ihnen ihr pubertierender Nachwuchs alles an



Beleidigungen, Verantwortungslosigkeit und Stimmungswechsel zumutet. Jugendliche schämen sich, weil ihre Eltern so altmodisch sind. Sie wollen aus ihrem Behütet-sein ausbrechen.

Dass Teenager so sind, hat viel mit der Entwicklung des Gehirns in diesem Alter zu tun. Teenies von 11 – 12 Jahren laufen mit einer riesigen Baustelle im Kopf herum, deren chaotische Auswirkungen auch Jahre danach noch spürbar sein können, manchmal im Bereich der Persönlichkeit sogar bis Mitte zwanzig.

Dies alles ist nichts Neues. So schrieb der griechischer Philosoph Sokrates (469-399 vor Chr.) vor mehr als 2'400 Jahren: „Die Jugend liebt heutzutage den Luxus. Sie hat schlechte Manieren, verachtet die Autorität, hat keinen Respekt vor den älteren Leuten und schwatzt, wo sie arbeiten sollte. Die jungen Leute stehen nicht mehr auf, wenn Ältere das Zimmer betreten. Sie widersprechen ihren Eltern, schwadronieren in der Gesellschaft, verschlingen bei Tisch die Süßspeisen, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“

Gottes Sicht und Plan

Jugendliche müssen in dieser Zeit ihre Identität finden und ihre Persönlichkeit entwickeln. Dazu müssen Jugendliche pubertieren dürfen. Sie sollen eine andere Meinung als der Vater haben dürfen. Wichtig ist, dass

meine Mutter, mein Vater möchte ich auch leben? Oder: Nein, das will ich anders machen!

Wann habe ich das Elternhaus verlassen? Haben meine Eltern mich losgelassen? Durfte ich „pubertieren“? Durfte ich eine andere Meinung haben als der Vater? Habe ich mich ganz von meinen Eltern abgelöst? Bin ich abhängig von Autoritäten?

Habe ich Freunde gefunden in dieser Zeit?

Bestimme ich, was in meinem Leben geschieht oder werde ich bestimmt von inneren Zwängen?

Habe ich eine eigene Meinung und kann ich sie vertreten? Kann ich mich verbal von Menschen meiner Umgebung abgrenzen? Kann ich Kritik annehmen?

Habe ich einen Sinn im Leben bzw. für mein Leben gefunden? Wo habe ich gesucht?

Habe ich eine Identität? Weiss ich wer ich bin? Habe ich Selbstachtung? Fühle ich mich jetzt als erwachsener Mensch wohl in meiner Haut?

Kann ich auf meinen eigenen Füßen stehen?

Ergänzende „Vielleicht“ ...

Die folgenden „Vielleicht“ können mir helfen zu erkennen, wie ich die Zeit der Pubertät erlebt habe. Vielleicht ...

... hat mich meine Lebenssituation gezwungen, zu früh selbstständig zu werden?

... musste ich als ältestes Kind für die jüngeren Geschwister sorgen und somit vorzeitig Verantwortung wie ein Erwachsener übernehmen.

... habe ich mich selbst überfordert und als Folge davon keine innere Sicherheit, kein Vertrauen mehr in mich selbst?

... erlebte ich eine grosse Verunsicherung oder auch Scham als sich mein Körper veränderte?

... wurde ich durch Zeitschriften, durch Videos und Pornos „aufgeklärt“ und in einer Weise sexuell gereizt, wie es nicht der Würde des Menschen entspricht?

... habe ich in dieser Zeit oder früher sexuellen Missbrauch erfahren und bin völlig verstört, unsicher, ...?

... konnte ich als adoptiertes Kind nie meinen leiblichen Vater, meine leibliche Mutter kennenlernen?

... habe ich die Konflikte der Loslösung mit meinen Eltern gescheut, weil ich ihnen nicht weh tun wollte? Oder wollten mich meine Eltern nicht in meine eigene Identität hinein loslassen?

... lehne ich meinen Körper ab und habe ich Essstörungen wie Magersucht, Bulimie, Fresssucht?

... habe ich alle Wertvorstellungen von Autoritäten von Familie, Kirche, über den Haufen geworfen und somit keinen festen Anker mehr?

... verdränge ich meine Unsicherheit, meine Ohnmacht, meine Angst mich dem Leben zu stellen durch Alkohol, Drogen, ... oder verletze ich mich selbst?



Heilende Wege: Pubertät: Identität finden – Verantwortung übernehmen

An die Verletzungen und Defizite in dieser Lebensphase kann ich mich gut erinnern. Es ist auch hier wiederum hilfreich, wenn ich sie mir notiere. Ich darf wissen, dass Gott in allen Situationen für mich gute Wege bereithält. Dazu hilft das Gespräch mit einer vertrauten Person. Darum ist es gut meine Verletzungen, Enttäuschungen und Defizite mit einer Begleitperson zu besprechen und im Gebet vor Gott zu tragen. Wenn das nicht möglich ist, kann ich das, was mir bewusst geworden ist, in das folgende Gebet mit hineinnehmen.