

# ZU SICH STEHEN

Auszug aus dem Buch: Botschaften aus Shamballa 2 – Zurück zum Ursprung  
von Judith und Urs Parolo



DAN INSTITUT  
GANZHEITLICH LEBEN

## Vorbemerkung

Eigentlich ist es ja fast unsinnig, dass dieses Thema aktuell ist. Es ist doch klar, dass Ihr zu Euch steht - meint man. Die Erfahrung zeigt, dass hier je länger, je mehr eine Schere aufklappt zwischen Wesen, welche zu sich stehen und solchen, welche nicht zu sich stehen.

Warum kommt es aber vor, dass ein Wesen nicht zu sich selbst steht? Hier liegen vielerlei Gründe vor; es kann sein:

- nicht wissen, was man will
- mangelnde Klarheit
- Erziehung
- mangelndes Selbstvertrauen
- Ziellosigkeit
- fehlender Mut
- Angst vor Konfrontationen
- Angst, den Ansprüchen nicht zu genügen
- Angst, das Umfeld zu enttäuschen
- Ablehnung eigener Bedürfnisse
- Verhaltensmuster - Opferrolle
- und so weiter

Ihr seht, es handelt sich um eine Vielzahl von Ursachen; die Liste ist nicht vollständig. Eines haben aber alle Ursachen gemeinsam, es geht um das Wesen selbst. Ihr selbst entscheidet, ob Ihr zu Euch stehen wollt oder nicht. Es gibt keine Entschuldigungen oder Ausreden. Hier gibt es ein klares Entweder - Oder; entweder Ihr steht zu Euch oder Ihr steht nicht zu Euch. Etwas zwischendurch gibt es nicht. Ihr entscheidet und Ihr lebt mit den Auswirkungen Eurer Entscheidung.

Im Folgenden möchten wir einige Punkte zu diesem Thema ansprechen. Wir sind uns bewusst, dass das ganze Thema sehr komplex ist und dass es hier nicht endgültig abgehandelt werden kann. Unser Anliegen ist es - wie immer - Euch zum Denken anzuregen, Euch selbst in den einzelnen angesprochenen Punkten zu sehen, Euch betroffen zu machen und so mitzuhelfen, dass Ihr für Euch Entscheidungen trifft und diese dann auch umsetzt.

Denkt daran, dass es zwar schön ist, wenn Ihr sagt: "Ja, jetzt habe ich es begriffen, mir sind die Augen aufgegangen!" und Ihr nachher keine Taten folgen lasst. Veränderungen beginnen im Kopf, das ist richtig, aber wenn sie nicht im Alltag umgesetzt, in die Tat umgesetzt werden, dann bleiben sie stecken und es verändert sich nichts. Wenn Ihr es nicht umsetzt, wird zwar auch etwas geschehen: es macht sich Frustration und Resignation breit. Das kann ja wirklich nicht das Ziel einer Veränderung sein.

Also, Kopf hoch, und los geht's - Ihr könnt uns glauben, es lohnt sich!

## Zu sich stehen

Es ist Euch allen klar, dass es wichtig ist, zu sich zu stehen - oder? Wir stellen diese Frage hier ganz bewusst etwas provokativ, um Euch zum Nachdenken zu bewegen. Ist es wirklich klar oder plappert Ihr einfach eine gängige Meinung nach?

Es ist wichtig, dass jedes Wesen zu sich steht, denn dies bildet eine der Grundlagen der eigenen Entwicklung. Allerdings braucht es zwei Dinge, damit Ihr zu Euch stehen könnt:

- Ihr müsst wissen, wer Ihr seid
- Ihr müsst wissen, was Ihr wollt!

Ihr könnt nur zu Euch selbst stehen, wenn Ihr auch wisst, wohin Ihr stehen sollt. Wenn Ihr keine Pläne, keine Ziele und keine Vorstellungen habt, wie wollt Ihr dann wissen, zu was Ihr stehen sollt. Wenn Euch nicht klar ist, was Ihr vom Leben erwartet, dann lasst Ihr Euch treiben. Andere entscheiden für und über Euch - so verliert Ihr immer mehr von Eurer Persönlichkeit, Ihr seid nicht mehr Euch selbst, sondern ein Gebilde, welches Euer Umfeld geformt hat. Eure Aufgabe ist es dann, diesem Gebilde gerecht zu werden und diese Rolle perfekt zu spielen. Dass Ihr dabei auf der Strecke bleibt, versteht sich von selbst! Ihr seht, der erste Schritt beginnt bei Euch selbst!

Eine weitere Überlegung möchten wir Euch noch mitgeben: Wenn Ihr selbst nicht zu Euch steht, wer soll dann zu Euch stehen? Andere können nur in der Masse zu Euch stehen, wie Ihr selbst zu Euch steht. Lasst Euch diese Tatsache in aller Ruhe durch den Kopf gehen.

## Eigene Bedürfnisse

Wenn es darum geht, zu sich zu stehen, müsst Ihr auch zu Euren Bedürfnissen stehen, und zwar auf jeder Ebene. Diese an und für sich klare Tatsache beinhaltet aber eine Voraussetzung: Ihr müsst Euch zuerst einmal klar machen, dass auch Ihr Bedürfnisse habt. Wenn Ihr Mühe habt, zu Euch zu stehen, werdet Ihr kaum eigene Bedürfnisse nennen können. Viele werden schon tief verschüttet sein oder gut zugedeckt mit Entschuldigungen und Mustern. In einem ersten Schritt müsst Ihr Euch gestatten, dass Ihr Bedürfnisse haben dürft, dass Ihr diese Bedürfnisse auch formulieren dürft.

Das erscheint einigen von Euch komisch, aber wir sehen immer wieder, dass viele von Euch ihre eigenen Bedürfnisse schrittweise ablegen und durch Entschuldigungen ersetzen. Sehr oft sieht man dies in Familiensituationen. Die Mutter schaut, dass alle Familienmitglieder zu ihrem Recht oder Vergnügen kommen; wenn sie dann an der Reihe wäre, dann reicht es zeitlich nicht mehr, weil ja ein Familienmitglied dorthin muss oder etwas Spezielles möchte. So mutiert diese Person zu einem reinen Dienstleistungsbetrieb ohne Bedürfnisse. Sie ist nur noch da, um zu dienen - aber es ist ein falsch verstandenes Dienen.

Wenn die oben geschilderte Person dann einmal ein Bedürfnis anmeldet, dann reagiert die Umgebung meist sehr erstaunt. Weil sie dies über all die Jahre nie gemacht hat, soll sie jetzt nicht mit solchen komischen Ideen kommen. Sie soll weiterhin ihre Rolle erfüllen und die anderen in Ruhe lassen mit Ansprüchen.

Versucht Euch einmal in die Rolle dieser Mutter zu versetzen (wer weiss, vielleicht haben einige damit gar keine Probleme, weil es ihre Situation ziemlich genau trifft). Was meint Ihr, wie fühlt sie sich, welche Wertschätzung bringt sie sich und ihrer Arbeit entgegen? Wir vermuten, dass sie ein sehr kleines Selbstwertgefühl hat und ihre Arbeit dauernd herunterspielt. Das hat sie gelernt über all die Jahre und es wird ihr auch jeden Tag immer wieder vor Augen gehalten. Nur, wenn sie selbst Ihre Arbeit so geringschätzt, werden es auch die anderen tun.

Hand aufs Herz: ist dies ein Leben? Ist dies ein Leben, welches Ihr Euch erträumen würdet: immer nur für andere da sein, zu schauen, dass es allen anderen recht ist, dass alle anderen zu ihrem Vergnügen oder ihrer Erholung kommen, für alles verantwortlich zu sein (inklusive für das Wetter), sich aufzugeben und schlussendlich nicht mehr zu wissen, wer man ist und was man will? Nein, dies hat mit Leben nichts zu tun! Dies ist das

Funktionieren eines Dienstleistungsbetriebes, aber nicht das Leben eines vernunftbegabten Wesens.

Einige werden jetzt denken, dass dies ein wenig übertrieben sei. Mag sein, aber wir sehen viele von Euch in ähnlichen Situationen, ob nun in der Familie, in der Partnerschaft, am Arbeitsplatz, im Verein....

Der erste Schritt ist der, dass Ihr Euch "eingesteht", dass Ihr Bedürfnisse habt. Eigene Bedürfnisse, welche nichts mit anderen zu tun haben. Wenn jemand sagt, dass sein grösstes Bedürfnis sei, dass es den einzelnen Familienmitgliedern gut geht, dann stimmt etwas nicht, denn dann hat er bereits einen grossen Teil seiner Selbst aufgegeben.

Jedes Wesen hat Bedürfnisse - geht in Euch und ergründet diese. Fragt Euch, was Ihr gerne habt, gerne tut. Scheut Euch nicht, über Eure Bedürfnisse nachzudenken. Werft Dogmen, welche besagen, dass man immer zuerst an die anderen denken muss, über Bord. Jetzt geht es einmal um Euch, nur um Euch und Eure Bedürfnisse. Geht diesen Bedürfnissen nach und gestattet Euch, sie zu haben. Daran ist nichts Schlechtes oder Schlimmes.

Dies ist der erste Schritt auf dem Weg zu sich zu stehen. Also auf geht's!

## **Bedürfnisse allgemein**

Das Beispiel im letzten Abschnitt zeigt auf, dass es im familiären Rahmen Bedürfnisse gibt. Das Ganze geht aber viel weiter, daher wenden wir uns der Frage zu, was wir den eigentlich unter Bedürfnissen verstehen und in welchen Bereichen diese auftreten. Bedürfnisse gibt es in praktisch allen Bereichen Eures Lebens. Wir möchten hier auf einige kurz zu sprechen kommen.

Bedürfnisse drücken den Wunsch aus, eine Situation so zu erleben oder zu gestalten, dass es den eigenen Vorstellungen entspricht. Zudem ist damit oft der Wunsch verbunden, etwas zu besitzen, damit dieses Gefühl befriedigt werden kann. Wenn ein Bedürfnis nicht befriedigt wird, entsteht das Gefühl eines Mangels (bis hin zur Unvollkommenheit) und es kann zu Frustration führen. Im Laufe der Zeit können Bedürfnisse ändern. Sie können auch durch Ausreden, Dogmen und Projektionen von aussen her überdeckt werden; dies führt aber unweigerlich zu einer Verarmung der eigenen Persönlichkeit.

Was heisst dies alles nun ganz praktisch? Ihr alle kennt das Bedürfnis, sich zu ernähren, also zu essen und zu trinken; weitere solche Grundbedürfnisse sind auch Ruhe und Schlaf. Dies sind ganz elementare Bedürfnisse. Wenn diese nicht befriedigt werden, ist das eigene Leben in Gefahr (daher sind sie an den Lebenserhaltungstrieb gekoppelt). Diese Grundbedürfnisse werden ergänzt durch das Bedürfnis nach Sicherheit, nach Anerkennung und nach Liebe. Hierher gehören sicher auch Bedürfnisse nach Lebensqualität; dies kann sein ein Konzertbesuch, eine Massage, ein Ausflug in die Berge, Ferien am Meer, sich einmal (oder auch mehrmals) verwöhnen zu lassen.... Weiter haben wir Bedürfnisse, welche unsere Ansichten und inneren Werte betreffen: nämlich das Bedürfnis so zu sein, wie man sich wohlfühlt; so zu sprechen, wie man will; sich so zu geben, wie man ist. Hier gehört auch dazu, dass man sich äussern und seine Ideen und Ansichten auch vertreten darf. Wenn wir weitergehen, geht es um Bereiche wie Lebensgestaltung, also sein Leben so zu leben, wie man möchte. Zum Schluss gehört auch das Bedürfnis dazu, in seiner Entwicklung weiterzugehen, und zwar so, wie man es gerne möchte.

Es kommt nun oft vor, dass diese Bedürfnisse von aussen her eingeschränkt werden - oder noch öfter, dass man sich die eigenen Bedürfnisse von aussen her einschränken lässt.

Es ist wichtig, dass Ihr Euch klar werdet, welche Bedürfnisse Ihr überhaupt habt, was für Euch das Leben lebenswert macht, welche Ziele Ihr Euch stecken wollt und was Ihr erreichen wollt. Dies sind unabdingbare Schritte, welche am Anfang stehen. Nur über diesen Weg findet Ihr zu Euch und könnt zu Euch stehen.

## **Eigene Bedürfnisse auch anmelden**

Es ist sehr schön, wenn Ihr Euch klar werdet, welche Bedürfnisse Ihr habt. Aber dies ist nur der erste Schritt. Es nützt nämlich nichts, wenn Ihr es Euch selbst klar macht und Euch dann selbstgefällig auf die Schulter klopf. Es braucht einen weiteren Schritt - Ihr müsst Eure Bedürfnisse auch anmelden.

Dies ist für viele nicht einfach, weil sie Konfrontationen befürchten: "Ich schweige lieber, dann bleibt alles gut." Ja, vielleicht bleibt es gut - die Frage ist nur: für wen bleibt es gut? Wenn die Person aus dem Beispiel am Anfang immer schweigt und alles macht, dann bleibt die Situation "gut", das heisst, es verändert sich nichts.

Wenn die Situation in der beschriebenen Familie so bleibt, also die Mutter die eigenen Bedürfnisse nicht anmeldet, dann sieht

das Umfeld (also der Rest der Familie) auch keine Veranlassung, etwas zu verändern: es sind ja alle zufrieden und niemand beklagt sich. Das heisst aber auch, dass durch das Nichtanmelden der Bedürfnisse eine Veränderung verhindert wird. Es wäre falsch, die Faust im Sack zu machen oder den restlichen Familienmitgliedern Vorwürfe zu unterbreiten. Der richtige Weg wäre, dass die Mutter ihre Bedürfnisse anmeldet, dass der Rest diese Bedürfnisse entsprechend wahrnimmt und auch ernst nimmt, das versteht sich von selbst.

Genau diese Konfrontation wird aber gemieden. Es ist eine Angst da, das Bild, welches die anderen von einem haben, nicht mehr zu erfüllen. Vielleicht fragen sich einige: "Und was geschieht dann, wenn ich nicht so bin, wie die anderen es von mir erwarten? Sind sie dann nicht mehr zufrieden mit mir?" Dies ist ihr Problem - Ihr könnt Euch ja einmal die Frage stellen, ob Ihr mit ihnen zufrieden seid?

Klar ist, dass es hier nicht darum geht, Macht auszuüben oder andere zu erpressen oder zu unterdrücken. Es geht darum, dass in jeder Lebenslage Partnerschaften da sind. In einer Partnerschaft sind zwei gleichberechtigte Teile, welche rücksichtsvoll und verantwortungsbewusst miteinander umgehen. Wenn ein Teil in einer Partnerschaft den andern dauernd übergeht, über ihn bestimmt, ihm Dogmen überstülpt, dann ist dies keine Partnerschaft, sondern eine Diktatur. Aber auch hier geht es nicht darum, den "Diktator" zu verdammen, sondern in Selbstehrlichkeit zu ergründen, warum man dies alles mit sich machen liess, warum man nicht schon lange reagiert und Gegensteuer gegeben hat.

Macht es Euch nicht zu einfach und schiebt die "Schuld" einfach den anderen in die Schuhe. Für das, was man zulässt, trägt man ebenfalls die Verantwortung!

## Achtung

An dieser Stelle müssen wir eine kurze Verschnaufpause einlegen, damit die Pferde nicht durchbrennen. Wir rufen nicht zu egoistischen Selbstverwirklichungstrips auf. Es geht nicht darum, dass es nun nur noch die eigenen Bedürfnisse gibt, welche unter allen Umständen befriedigt werden MÜSSEN. Nein, es geht darum, dass Ihr Euch in erster Linie klar werdet und macht, was Ihr wollt, was Ihr von Eurem Leben, von Eurer Partnerschaft, von Eurem Beruf, von Eurem... erwartet. Danach geht es darum, dass Ihr Eure Situation mit diesem "Bedürfnishintergrund" überdenkt. Erst jetzt kommt das Anmelden, das nach aussen Tragen der eigenen Bedürfnisse.

Es ist klar, dass eigene Bedürfnisse im Gegensatz zu den Bedürfnissen anderer stehen können. Jetzt kommt das zu sich stehen zum Zuge. Es geht darum - im Gespräch - gemeinsam abzuwägen, welche Wege gegangen werden können, damit alle auf ihre Kosten kommen können. Es sind Ideen gefragt, Eigeninitiative, auch eine Portion Beharrlichkeit (Einsatzgebiet für die DAN Essentiellen Blütentropfen G1), damit dieses Ziel erreicht wird. Gemeinsam müssen Lösungen gesucht und gefunden werden. Wichtig ist dabei, dass es partnerschaftlich zu und her geht. Die Bedürfnisse aller Beteiligten sind wichtig und gemeinsam werden nun Wege gesucht, wie alle befriedigt werden können. Dass dies in einer Atmosphäre des Gebens und des Nehmens geschieht, erscheint uns als selbstverständlich. Aber das Ganze funktioniert nur, wenn Ihr zu Euch und Euren Bedürfnissen steht, diese anmeldet und auch dafür einsteht. Wenn Ihr Euch mit der Absicht tragt, schon beim ersten leisen Widerstand die Flinte ins Korn zu werfen, dann blast die ganze Übung ab, dann ist es unnötig, Euch und die andern mit all dem zu nerven. Aber Ihr verpasst eine Chance, nämlich die, zu Euch zu stehen und ein Stück weiter Euch selbst zu sein und somit ein Stück weiterzukommen auf Eurem Weg.

Wir hoffen, dass Ihr erkannt habt, dass die Lösung nicht darin besteht, nun den "Spiess umzudrehen", und den andern alles heimzuzahlen, was sie Euch "angetan" haben. Nein, es geht darum, ohne falsch verstandene Machtansprüche und ohne Gepolter in partnerschaftlicher Manier die Bedürfnisse aller wahrzunehmen, zu respektieren und dann gemeinsam Lösungen zu suchen. Auch hier versteht sich von selbst, dass die gefundenen Lösungen nur dann etwas bringen, wenn sie in die Tat umgesetzt werden - und zwar von allen.

## **Nicht zu sich stehen und Verantwortung**

Wir sehen immer wieder, dass mit dem Nicht zu sich stehen auch die Verantwortung für sich selbst abgeschoben wird. Wenn man sich nur mit den andern beschäftigt, bleibt keine Zeit mehr, sich mit sich selbst auseinander zu setzen. Ausflüchte wie: "Ich würde ja schon, aber ich habe (Gott sei Dank) keine Zeit..." schleichen sich immer mehr ein. Das Selbstwertgefühl leidet ebenfalls und schlussendlich traut man sich auch keine Entscheidungen mehr zu.

So wird aber einfach die Verantwortung abgeschoben. Man überlässt Entscheidungen den andern und arbeitet nur noch auf Geheiss; man macht lieber nichts, sonst macht man noch etwas falsch. Dieses Muster, welches sich aus dem Nicht zu sich stehen heraus entwickelt (eigentlich müsste es heissen: welches man aus



dem Nicht zu sich stehen wachsen und - bei guter Pflege - gedeihen lässt), treibt immer weitere Blüten. Folgen davon sind:

- dass man die eigenen Aufgaben oft hinter die Aufgaben anderer stellt
- dass man die eigene Arbeit nicht erledigt, weil die Arbeit der andern wichtiger ist
- dass man sich verzettelt und zu nichts mehr kommt
- dass man unzuverlässig wird und vieles liegen bleibt
- dass man die eigenen Prioritäten nicht mehr sieht
- dass man sich verantwortlich fühlt für Dinge, welche einen gar nichts angehen
- dass man durch das nicht Tragen der Verantwortung Prozesse blockiert
- dass man dadurch konfus und/oder gar chaotisch wird und andere dadurch behindert

Ihr seht, es hat einige Konsequenzen, wenn Ihr nicht zu Euch steht. Aber wenn es Euch ernst ist, dereinst in den Ursprung einzugehen, dann könnt Ihr dies nur auf eigenen Füßen tun. Da steht niemand, der Euch trägt oder Euch irgendeine Entscheidung abnimmt. Zu diesem grossen Ziel, in den Ursprung einzugehen, gelangt Ihr aber nur, wenn Ihr wisst, was Ihr wollt und zu Euch steht.

Ihr seht, es lohnt sich wirklich, das Leben wird um viele Facetten reicher, wenn Ihr Euch gestattet, die eigenen Bedürfnisse zu leben, zu Euch zu stehen und die Verantwortung für Euch zu tragen.

## **Zu sich stehen im Alltag; im Beruf; in der Beziehung**

Es gibt keinen Bereich, in dem Ihr nicht zu Euch stehen könnt. Ihr könnt auch nicht hier zu Euch stehen und dort nicht - das funktioniert nicht. Das Ganze ist ein Weg, welcher sich durch Euer ganzes Leben zieht und alle Bereiche umfasst. Wir möchten Euch dies anhand einiger Fragen aufzeigen.

- Wenn Ihr nicht zu Euch steht, wie könnt Ihr Euch dann akzeptieren oder gar mögen?

- Wenn Ihr im privaten Bereich nicht zu Euch und Euren Bedürfnissen steht, könnt Ihr dann im Beruf zu Euch stehen? Kommen dann andere Personen zu Euch, um Eure Dienstleistungen zu erbitten?
- Wenn Ihr nicht zu Euch steht, wenn Euch Eure Bedürfnisse nicht wichtig sind, könnt Ihr dann verlangen, dass die andern sie als wichtig erachten?
- Wenn Ihr nicht zu Euch steht und kein Vertrauen in Euch habt, wer soll dann Vertrauen in Euch haben?
- Wenn Ihr nicht zu Euch steht - wer soll dann zu Euch stehen?

Überlegt Euch dies in aller Ruhe - es lohnt sich, denn es geht um niemand geringeren als um Euch selbst!

## Zum Schluss

Wir hoffen, dass wir Euch mit diesen Zeilen zum Nachdenken bewogen haben - wenn wir dies erreicht haben, dann sind wir zufrieden. Es liegt uns nicht, Patentrezepte zu geben, das wisst Ihr. Für uns ist wichtig, dass Ihr selbst beginnt, Eure Situation zu überdenken und - vielleicht noch wichtiger, dass Ihr dann beginnt zu handeln. Nur durch das Handeln setzt Ihr Zeichen. Veränderungen tragen erst Früchte, wenn sie durch Taten gelebt werden.

Dass dieser Weg zum Teil auch mit unangenehmen Seiten verbunden ist, das versteht sich von selbst. Aber wenn Ihr zu Euch stehen wollt - und das raten wir Euch - dann ist es nicht ausgeschlossen, dass es zu einer Konfrontation kommen kann. Aber schaut dies als erste Bewährungsprobe an; hier könnt hier hautnah testen, wie weit Ihr bei der Umsetzung Eures Vorhabens schon seid.

Einen ganzen Bereich des Themenkreises haben wir bewusst weggelassen. Das Zu-sich-stehen kann auch in das Gegenteil "ausarten". Wir meinen damit das Sich-Überschätzen, das Mehrsein-wollen, als man effektiv ist. Dieses Thema wird Gegenstand eines anderen Kapitels sein.

Wir wünschen Euch viel Spass beim Stehen; zu Euch selbst - versteht sich!

Das Wort DAN® ist ein gesetzlich geschützter Markenname des DAN Institutes  
©2016 by Parolo GmbH / DAN Verlag, Muri  
Alle Rechte vorbehalten  
Jede Wiedergabe, auch von einzelnen Teilen, bedarf der Zustimmung des DAN Verlags.

Parolo GmbH / DAN Verlag  
alte Buttweilerstrasse 7  
CH-5630 Muri