

Auszug aus meinem Buch  
„Mein Leben selbst gestalten“  
- Ein Leitfaden von Heike Behr

## Mitgefühl



## **Mitgefühl**

Emma hat es sich auf ihrer Couch gemütlich gemacht. Es ist Freitagabend. Emma entspannt sich bei Kerzenlicht, einem Glas Wein und ruhiger Musik. Bilder von früher, aus ihren Kinderjahren und ihrer Jugend ziehen an ihr vorbei und Emma versinkt in alten Geschichten. In dieser Stimmung holt sie ihre alten Erkenntnisbücher hervor und liest darin:

Schon als Kinder lernen wir, was gut und was schlecht, was lieb und was böse ist – und vor allem lernen wir, wie unsere Bezugspersonen darüber denken und darauf reagieren. Da wir aber besonders als Kinder eine große Sehnsucht nach Liebe und Anerkennung haben, lernen wir uns anzupassen, damit wir bekommen, was wir so nötig brauchen. Wenn unsere Mütter und Väter, Großmütter und andere Bezugspersonen beispielsweise auf unser Schreien mit Ablehnung oder gar Bestrafung reagieren, werden wir unser Verhalten verändern. Manche Kinder passen sich an und hören auf zu schreien, andere Kinder rebellieren und schreien noch mehr. Zudem interpretieren Kinder, dass Schreien an sich schlecht ist. Sie sind zu klein, um zu erkennen, dass ihr Schreien ein Kanal ist, bestimmten Gefühlen Ausdruck zu verleihen. Sie suchen nicht nach einer anderen Möglichkeit, ihre Gefühle mitzuteilen, sondern unterdrücken diese. Im Laufe der Zeit verlieren die Kinder den Bezug zu diesen unterdrückten Gefühlen. Später, als Erwachsene, glauben viele, diese Gefühle überhaupt nicht



Heike Behr  
Coach und Heilpraktikerin  
Psychotherapie

mail@heikebehr.de  
+49 175 5461954  
<https://heikebehr.de>

zu haben. Sie sind so abgeschnitten davon, dass sie den Unterschied zwischen „nicht haben“, und „keinen Bezug dazu haben“ gar nicht kennen.

Emmas Erfahrung ist, dass die Ursachen von extremen oder auffälligen Verhaltensweisen meistens in der Vergangenheit liegen. Sie erinnert sich an ein Erlebnis mit ihrer Freundin Lena. Lena ging es damals ziemlich schlecht und sie zog sich zurück. Emma hat das bei Lena schon häufiger erlebt. Und weil sie sich selbst ab und an gerne mal zurückzieht, machte sie sich auch keine Gedanken darüber, dass Lena auf ihren Anruf nicht reagierte. Als sich die beiden schließlich wiedersahen, zeigte sich Lena sehr enttäuscht darüber, dass sich Emma nicht noch einmal gemeldet hatte. Emma verstand das nicht, hatte sie doch aus ihrer Sicht alles getan, was sie sich selbst von einer Freundin wünscht. Würde es ihr schlecht gehen, wünscht sie sich einerseits, mit ihrer Freundin im Kontakt zu sein – das hatte sie durch ihren Anruf bei Lena getan –, bräuchte andererseits aber auch ihre Ruhe und würde nicht bedrängt werden wollen. Aus diesem Grund rief sie Lena nicht noch ein zweites Mal an. Lena jedoch sah nur ihren Schmerz darüber, dass ihre Freundin nicht für sie da war, als es ihr so schlecht ging wie nie zuvor. Sie fand, dass Emma damit einen großen Fehler begangen hatte, und es war ihr wichtig, dass sie sich dafür entschuldigen würde. Emma konnte das nicht, denn sie wäre sich selbst gegenüber nicht mehr ehrlich gewesen. Für Lena war Emma in diesem Moment keine verlässliche Freundin mehr, und sie brach den Kontakt zu ihr ab. Und Emma wiederum fand Lenas Emotionen und



Reaktionen vollkommen übertrieben. Sie standen aus ihrer Sicht in keinerlei Verhältnis zu dem, was vorgefallen war.

Doch dann erinnerte sich Emma daran, was Lena ihr öfter von ihrer Mutter erzählt hatte. Unter anderem davon, dass diese bis heute nicht erkennt, was sie im Zusammenleben mit Lena alles falsch gemacht hatte. Wann immer Lena davon erzählte, dass sich ihre Mutter überhaupt nicht um sie gekümmert hatte, wenn es ihr schlecht ging, wurde sie richtig wütend und verzweifelt.

Das half Emma zu verstehen, dass sie, als sie sich nicht bei Lena gemeldet hatte, unangenehme Erinnerungen in ihr geweckt und alte Wunden aufgerissen hatte. Und obwohl Emma über den Verlust der Freundschaft traurig war, konnte sie jetzt Mitgefühl für Lena aufbringen und war im Frieden mit dem, was war.

Wenn Emma einmal gar nicht verstehen konnte, warum die Dinge so sind, wie sie sind, hatte sie einen Trick. Sie dachte sich eine Geschichte aus, die sie für möglich hielt und die das Verhalten des anderen erklären konnte. Und obwohl die Erklärung nur ausgedacht war, hatte sie die gleiche Wirkung wie eine Erklärung, die auf Tatsachen basierte. Emma bekam Mitgefühl und fand ihren Frieden mit dem jeweiligen Verhalten oder der Situation.

Aus diesem Verständnis heraus konnte Emma an vielen Punkten ihres Lebens Mitgefühl für sich selbst entwickeln. Überall dort, wo sie im Mitgefühl mit sich selbst war, konnte sie auch Mitgefühl für ihre Mitmenschen aufbringen. Dies ist eine der Erkenntnisse, die Emma in ihrem Erkenntnisbuch festhielt.



Es war schon spät, und Emma saß noch immer auf ihrer Couch und blätterte in ihren Erkenntnisbüchern. Zu jeder Erkenntnis, die sie las, fielen ihr immer auch die Geschichten ein, die sie zu der entsprechenden Erkenntnis geführt hatten. Und es fielen ihr weitere Geschichten und Erlebnisse ein, bei denen sich ihre Erkenntnisse immer wieder bestätigten.

Sie erinnerte sich daran, wie sie zu der Erkenntnis kam, dass Mitgefühl wichtig ist, um sich für unbewusste Gefühle, Ängste oder Verhaltensweisen zu öffnen. Es war während eines Seminars. Andy, einer der Teilnehmer, war eifersüchtig auf einen anderen Teilnehmer, der sich während des Seminars mit seiner Freundin anfreundete und etwas viel Zeit mit ihr verbrachte. Jeder konnte Andys Eifersucht sehen, nur Andy selbst war dafür blind. Als ihn jemand darauf ansprach, wies er jeden Gedanken an Eifersucht vehement ab. Eines Abends, als Andys Freundin mal wieder mit dem anderen Teilnehmer arbeitete und Übungen austauschte, unterhielt sich Emma mit Andy. Mit verbissenem Mund und ziemlich mürrisch erklärte er, wie toll er es fände, dass seine Freundin nicht wie eine Klette an ihm hing und auch mit anderen Zeit verbrachte. Das klang recht vernünftig. Aber sowohl sein Körper als auch seine Stimme drückten etwas anderes aus als die Worte, die er benutzte. Als Emma ihn darauf hinwies, wurde Andy richtig sauer. Im Laufe des Gespräches stellte sich dann heraus, dass schon sein Vater sehr eifersüchtig reagierte, sobald seine Mutter auch nur mit einem anderen Mann sprach. Der Vater machte dann meistens in der Öffentlichkeit eine Szene, die allen peinlich war, ganz besonders Andy. Er schämte sich in diesen Momenten so sehr für seinen Vater, dass Eifersucht



noch heute für ihn wie ein rotes Tuch war. Emma, die Andys Geschichte aufmerksam verfolgt hat, versuchte ihm zu erklären, dass nicht jeder, der eifersüchtig ist, sich gleich wie sein Vater verhält. Und selbst wenn sich jemand so verhält, kann es eben auch Gründe geben, die für Außenstehende nicht erkennbar sind. Diese Sichtweise half Andy dabei, sich zu öffnen und ein wenig Mitgefühl für seinen Vater und überhaupt für alle, die eifersüchtig sind, aufzubringen. Zudem konnte er nun auch erkennen, dass er es keineswegs entspannt und gelassen nimmt, wenn sich seine Freundin mit anderen Menschen austauscht.

Auch ihn packt dann die Eifersucht.

Emma notierte in ihrem Erkenntnisbuch:

---

**Mitgefühl ist hilfreich,**

- *um uns mit Menschen wahrhaftig zu verbinden,*
- *um offen dafür zu sein, Unbewusstes bewusst zu machen,*
- *um im Frieden zu sein,*
  - *mit sich selbst,*
  - *mit anderen,*
  - *mit den Lebensumständen,*
  - *mit der Vergangenheit.*



Heike Behr  
Coach und Heilpraktikerin  
Psychotherapie

mail@heikebehr.de  
+49 175 5461954  
<https://heikebehr.de>

## **Die Autorin**

### **Über mich**

#### **– wer ich bin und warum ich tue, was ich tue**



Rückblickend fühlt sich mein Weg fast wie eine Vorbereitung auf meine heutige Arbeit als Coach an. Mein turbulentes Elternhaus hat mich früh dazu gebracht, das Verhalten meiner Eltern verstehen zu wollen – einfach, um in diesem Umfeld klarzukommen. Ich wollte wissen, warum Menschen so handeln, wie sie es tun, und welche tieferen Zusammenhänge dahinterstehen.

Mein Studium in Mathematik und Informatik hat mich dann auf eine ganz andere Weise geprägt: Es hat mich gelehrt, strukturiert zu denken, große Herausforderungen in kleine, machbare Schritte zu zerlegen und Probleme lösbar zu machen. Genau das fließt heute in meine Arbeit ein. Denn oft kommen Menschen mit einem Anliegen zu mir, das sich überwältigend anfühlt – als wäre es viel zu groß, um es zu bewältigen. Doch Veränderung geschieht Schritt für Schritt. Jeder Schritt ermöglicht den nächsten, und genau auf diese Weise begleite ich meine Klienten.



Heike Behr  
Coach und Heilpraktikerin  
Psychotherapie

mail@heikebehr.de  
+49 175 5461954  
<https://heikebehr.de>

Auch meine Ausbildungen waren vielschichtig. Ich habe zertifizierte Abschlüsse als Coach, für systemische Aufstellungen und als Heilpraktikerin für Psychotherapie. Ergänzt habe ich sie durch unkonventionellere Wege, darunter Hypnose und eine Ausbildung im Bereich Geistheilung – nicht, um einem bestimmten Konzept zu folgen, sondern um Methoden zu finden, die wirklich tiefgreifende Veränderungen ermöglichen. Dabei geht es mir nicht um Esoterik, sondern um eine klare, ganzheitliche Sicht auf den Menschen, die auch die spirituelle Ebene mit einbezieht.

### **Warum ich Dich unterstützen möchte**

Es ist verständlich, dass viele Menschen glauben, ihre Probleme hängen vor allem von äußeren Umständen oder anderen Menschen ab. Der Gedanke, dass das eigene Glück oder die Lösung in einem selbst liegt, scheint für viele zunächst schwer vorstellbar – oder sogar unmöglich. Doch genau dort, in uns selbst, beginnt echter Wandel.

Deshalb habe ich die vier Schlüssel nachhaltiger Veränderung entwickelt, die es ermöglichen, tiefgehende Veränderungen zu erreichen. Diese Schlüssel haben mir geholfen, inneren Frieden, Klarheit und Freiheit zu finden – und das möchte ich mit Dir teilen.

Es ist nicht immer einfach, den eigenen Einfluss auf das Leben zu erkennen, aber sobald Du es tust, gewinnst Du die Freiheit, Dein Leben aktiv und bewusst zu gestalten – unabhängig von dem, was um Dich herum passiert. Wenn Dir bewusst wird,



Heike Behr  
Coach und Heilpraktikerin  
Psychotherapie

mail@heikebehr.de  
+49 175 5461954  
<https://heikebehr.de>



wie Deine Vergangenheit Deine Gedanken, Entscheidungen und Handlungen geprägt hat, kannst Du an der Wurzel der Dinge ansetzen und echte, dauerhafte Veränderung erleben. Dabei stehe ich Dir zur Seite, mit allem, was Du brauchst, um Dich auf Deinen Weg einzulassen.

Wenn Du herausfinden möchtest, wie ich Dich unterstützen kann, dann melde Dich gerne zu einem kostenlosen Erstgespräch. Schreib mir oder ruf mich an unter +49 175 5461954 – ich freue mich, Dich kennenzulernen



Heike Behr  
Coach und Heilpraktikerin  
Psychotherapie

mail@heikebehr.de  
+49 175 5461954  
<https://heikebehr.de>