

Wenn eine Frau sich ständig demütigen lässt und klein bei gibt, nehmen wir sie als unreif wahr, wenn ein Mann auch im erwachsenen Alter noch jede Kleinigkeit von andern gereicht bekommen will, wirkt auch dieses nicht angemessen. Bei einem kleinen Jungen, nehmen wir manche Forderungen als Teil seiner Entwicklung wahr und wissen, dass er die Grenzen seiner Macht noch wahrnehmen bzw. gezeigt bekommen muss. Wir Erwachsenen sind aufgefordert uns zu entwickeln um den Anforderungen des Lebens zu stellen. Das heißt auch die eigene Rolle zu reflektieren und uns zu verändern, wenn es uns - gerade von unseren liebsten Menschen - nahe gelegt wird.

Das Leben und die uns nahe stehenden Menschen selbst, weisen uns dabei immer wieder den Weg. Wichtig ist zuerst auf sich selbst zu schauen und die eigenen Schwächen und Stärken zu erkennen. Wir können miteinander reden und voneinander lernen und wachsen.

Steffen Mohr

Hilfreiches für den/die Geberin

- Was möchte ich wirklich?
- Wie kann ich das allein durchstehen?
- Will der andere meine Hilfe?
- Probieren Sie aus NEIN zu sagen, zuerst vielleicht bei unwichtigen Dingen, dann bei Wichtigen
- Warum habe ich mich für diese Haltung entschieden? Warum tue ich es noch immer?
- Was würde geschehen, wenn ich nicht mehr mich nur um andere kümmere? Was könnte ich statt dessen tun?

Hilfreiches für den/die Nehmerin

- Was braucht der/die andere jetzt?
- Was möchte ich selbst wirklich, wenn ich etwas ablehne?
- Probieren sie aus JA zu sagen, zuerst vielleicht bei unwichtigen Dingen, dann bei Wichtigen
- Warum habe ich mich für diese Haltung entschieden? Warum tue ich es noch immer?
- Was würde geschehen, wenn ich mich mehr um andere kümmere?
- Was könnte geschehen, wenn ich weniger ablehne und mehr annehme?

Buchtipps

Anderes Thema aber ähnlicher Inhalt: Wer sind wir Menschen angesichts von Klimawandel, Öl zu Ende, Artensterben, Trinkwassermangel und so weiter - und wie geht es Ihnen - wollen Sie davon eigentlich am liebsten nichts mehr hören? „Ich kann doch eh nichts tun und die anderen machen doch auch nichts?“ Andreas Meißner zeigt mit seinem geschliffenen Stil und seiner eleganten und einfühlsamen Wortwahl, dass Resignation und Ohnmacht nicht sein müssen.

Er nähert sich dem Klimawandel aus der psychologischen Sicht: warum tun wir das, was wir tun und warum tun wir manches nicht - dafür haben wir gute Gründe, die schlechte Auswirkungen haben. Dass wir diese nicht sehen können oder sehen wollen, liegt an der Struktur unserer Psyche, unseres Denkens und unseres Bewußtseins.

Die Ökokrise betrachten und trotzdem nicht die Lebensfreude verlieren, dies hält der Psychotherapeut Andreas Meißner für möglich und zeigt uns andere, weil psychologische Betrachtungswege. Er nähert sich dem Klimawandel und anderen Umweltproblemen aus psychologischer Sicht. Ein wichtiges Buch zum wichtigen Thema Klimawandel und Ökokrise!

ISBN: 978-3-86582-902-3
Verlag: Verlagshaus Monsenstein und Vannerdat, Münster
Preis: 17,50 €

Bei Bestellungen über die Internetseite: www.mensch-was-nun.de, gehen vom Verkaufspreis gehen bei Bestellung hier 2,50 Euro direkt als Spende an den Bund für Umwelt und Naturschutz e.V. (BUND) bzw. an den bayerischen Landesverband

