



Gaby Gschwend

Die Widerstands- kraft der Seele steigern

Wege zu innerer Stärke
und mehr Wohlbefinden

Wenn die Stimme eines inneren Feindes in Ihnen zu laut wird, dann bringen Sie ihn mit einem entschlossenen „Halt“ oder „Schluss jetzt“ zum Schweigen und laden dann eine hilfreiche, Ihnen wohl gesonnene innere Stimme ein, am inneren Dialog teilzunehmen. Drehen Sie deren Lautstärke bewusst etwas auf.

Wenden Sie Ihre Strategien bewusst an und stärken Sie konsequent immer wieder die Kraft Ihrer inneren Verbündeten. Bleiben Sie dran, bleiben Sie ausdauernd, lassen Sie sich nicht entmutigen. Innere Feinde sind meist stark und mächtig. Sie sind alt, sie sind zäh und fest in Ihnen etabliert. Sie werden immer wieder versuchen, Ihr Vorhaben eines freundlichen Umgangs mit sich selbst zu sabotieren, um ihren Einfluss zu bewahren.

Es ist kein einfacher Kampf, eingefahrene innere Gewohnheiten zu verändern und in eine andere Richtung zu bringen. Wenn man der Verurteilung durch die inneren Stimmen nicht entkommen kann, wenn der Einfluss der inneren Feinde so belastend und bedrückend, so zerstörerisch ist, dass man selber nicht damit umgehen oder die inneren Stimmen beeinflussen kann, sollte man sich überlegen, die Hilfe eines Psychotherapeuten bzw. einer Psychotherapeutin in Anspruch zu nehmen. Diese können Ihnen als äußere Verbündete dabei helfen und Sie darin unterstützen, den inneren Feinden begegnen zu können.

Merke

- Stärken Sie die Botschaften Ihrer inneren Verbündeten, indem Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst und konsequent auf sie richten.
- Bringen Sie die Stimme eines inneren Feindes mit einem entschlossenen „Schluss jetzt“ zum Schweigen.
- Lassen sie sich nicht entmutigen, sondern bleiben Sie daran! Es braucht seine Zeit, eingefahrene innere Gewohnheiten zu verändern.

1.3 Die Macht der anderen

Wenn hier von der „Macht der anderen“ die Rede ist, dann handelt es sich nicht um eine ökonomische, gesellschaftliche oder politische

Macht, sondern vielmehr um eine psychologische, geistige und seelische Form von Macht, mit der andere Menschen unser Denken, Fühlen und Handeln beeinflussen. Es ist ein Teil der Selbstachtung und des Selbstvertrauens, sich von der Macht der Meinung anderer über uns frei machen zu können.

„Die Augen der anderen sind unser Gefängnis; ihre Gedanken unser Käfig“, wie es die Schriftstellerin Virginia Woolf (1882–1941) ebenso scharfsinnig wie poetisch auf den Punkt brachte.

Im letzten Kapitel wurde ersichtlich, wie es dazu kommt, dass die Stimmen und Aussagen anderer im Lauf der Entwicklung unserer persönlichen Identität zu eigenen inneren Überzeugungen werden. Je geringer die eigene Selbstachtung ist und je weniger wir uns unserer inneren Einstellungen und Stimmen bewusst sind, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass andere Menschen, mit ihren Augen, mit ihren Gedanken und Worten, Macht über uns ausüben können.

Wenn deren geistiger und seelischer Einfluss auf uns zu groß ist, sind wir einer unfreiwilligen und unbewussten Fremdbestimmung ausgeliefert, die der Beziehung zum eigenen Selbst und dem Gefühl von Freiheit und Selbstbestimmung entgegensteht. Unfreiwillige Fremdbestimmtheit ist nicht gesund und trägt auch nicht zum Wohlbefinden bei. Sie bewirkt, dass man den Kontakt zu sich selbst und den eigenen inneren Kraftquellen verliert und in einem Zustand der Selbstentfremdung und der Orientierungslosigkeit lebt.

Der Begriff der Macht, die Vorstellung, über Macht zu verfügen, machtvoll zu sein, lässt Menschen häufig zurückschrecken und ist tendenziell eher negativ besetzt. In unserer Vorstellung sind mächtige Menschen häufig mit unliebsamen Assoziationen verknüpft wie „kalt“, „egoistisch“, „rücksichtslos“. So weisen viele die Vorstellung, über Macht zu verfügen, sei es über andere Menschen, aber auch über das eigene Leben, generell lieber von sich. Vielleicht mag ein Grund dafür auch darin bestehen, dass die Anerkennung der eigenen Macht auch die Konfrontation mit eigenen Verantwortlichkeiten mit sich bringt, da Macht stets auch mit Verantwortung einhergeht. Die Überzeugung „Ich will

keine Macht“ bedeutet in der Konsequenz entsprechend auch gleichzeitig „Ich bevorzuge Ohnmacht und Passivität“ oder „Ich bevorzuge Fremdbestimmung“.

Der berühmte Psychologe Erich Fromm hat zwei Formen von Macht unterschieden, nämlich die „Seinsmacht“ und die „Habmacht“ (Fromm, 1977). Seinsmacht ist eine Macht von innen, aus der Persönlichkeit heraus. Es ist eine Kraft *zu* etwas, eine innere Macht und Autorität von großer Wirkung, die etwas bewegen kann. Um die Stärkung dieser Qualität geht es in diesem Buch und ein Ausdruck dieser Kraft sind Begriffe wie Stärke, Vermögen und Potenz.

Die Habmacht dagegen ist eher mit der Vorstellung einer Herrschaft über andere verknüpft, mit einer Macht über etwas. Häufig geht es um eine Form von Autorität, die jemandem von außen verliehen oder zugesprochen wird. Sie ist ein Ausdruck von Asymmetrie, einem Machtgefälle, und beinhaltet eine direkte oder manipulative Steuerung des Denkens und Handelns anderer. Um die Reduktion solcher Einflüsse auf unsere Psyche geht es ebenfalls in diesem Buch.

Sich machtvoll im Sinne der Seinsmacht zu fühlen ist untrennbar mit Selbstachtung, Selbstbewusstheit und mit der Anerkennung dessen verbunden, dass man im eigenen Leben immer auch selber der Handelnde und Verursachende seiner Umstände ist. Wir alle beeinflussen dauernd, bewusst oder unbewusst, uns selbst, andere Menschen und unsere Umwelt, ob wir das wahrhaben (wollen) oder nicht. Aus diesem Grund ist es wichtig, dafür Verantwortung zu übernehmen, wie wir über uns selbst, über andere, über die Welt im Allgemeinen denken, und auch dafür, wie wir unsere innere und äußere Welt gestalten.

1.3.1 Macht abgeben

Die Menschen in unserer Umgebung haben auf uns so viel psychologische Macht oder Einfluss, wie wir ihnen, bewusst oder unbewusst, zugestehen. Eine Form, in der wir anderen Menschen die psychologische Macht über unsere eigene Wahrnehmung geben, ist die, sich selbst mit den Augen oder durch die Brille anderer zu sehen. Wenn unsere

Umgebung uns positiv spiegelt, haben wir ein gutes Gefühl für uns selbst. Spiegelt sie uns (vermeintlich) negativ, haben wir ein negatives Selbstbild und fühlen uns schlecht. Von außen kommende Stimmen wirken auf uns ein und verstärken die in uns biografisch angelegten inneren Stimmen und Einstellungen.

Wir geben anderen auch Macht, indem wir uns „automatisch“ und unreflektiert an deren Werte anpassen, oder uns durch ihre (vermeintliche) Überlegenheit einschüchtern lassen. Wir geben anderen Menschen eine *Definitionsmacht* über uns, indem wir uns mit deren Definition unserer Selbst, z. B. „Du bist egoistisch“, identifizieren oder sie haben eine *Auslösemacht* über uns, indem sie bei uns ein negatives, schwächendes Gefühl oder ein bestimmtes Verhalten auslösen können.

Übung: Die Macht der anderen

Nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken und halten Sie Ihre Überlegungen auch schriftlich fest:

- Wer in meiner Umgebung hat die Macht/die Möglichkeit, mich zu definieren und meine Gedanken oder mein Verhalten zu beeinflussen?
- Wer oder was steuert mich auf welche Art?
- Welches sind die „Köder“, die Schlüsselsituationen, die Machtformeln, die meine Gefühle und mein Verhalten steuern und manipulieren?

Das Problem sind aber letztlich nicht so sehr die Einflüsse von außen und die unter Umständen auch nur vermeintlich negativen Botschaften anderer, sondern vielmehr die Tatsache, welche Macht wir diesen von innen her verleihen. Die Stimmen unserer „inneren Feinde“ sind es, die von außen kommende Macht Worte bekräftigen und stark machen, und so verleihen wir selber dem Gegenüber durch unsere eigene unbewusste Selbstabwertung eigentlich erst Macht über uns.

Also gilt es vor allem, sich auf die Suche nach den persönlichen wunden Punkten zu machen, nach seelischen Schwachstellen, nach den „Knöpfen“, die andere drücken müssen, um bei uns bestimmte Gedanken oder ein bestimmtes Verhalten automatisch zu erzeugen.

1.3.2 Machtworte und Machtformeln

Worte sind Macht. „Am Anfang war das Wort“, so heißt es in der Bibel und zeigt das ausgeprägte Bewusstsein über die Kraft und den schöpferischen Einfluss der Sprache bei der Entstehung und Formung auch unserer inneren Welt. In Worten denken wir, wer wir sind und wer die anderen. Worte transportieren Energie, sie geben oder nehmen Kraft, sie können krank machen oder eine heilende Wirkung haben.

Machtworte und Machtformeln sind (unbewusste) Glaubenssätze, die Autorität über uns haben. Es sind Sätze, die von anderen entworfen sind, Sätze der Fremdbestimmung, Sätze, die uns schwächen, uns klein halten, unsere Möglichkeiten begrenzen.

Übung: Der Einfluss von Machtworten und Machtformeln

Suchen Sie einen ruhigen Ort auf, an dem Sie nicht gestört werden, und nehmen Sie sich Zeit zum Nachdenken über folgende Fragen:

- Welche Worte, welche Aussagen anderer haben die Macht, meinen Geist, mein Gemüt und mein Verhalten zu steuern?
- Wie genau beeinflussen und bestimmen diese meine Gedanken, meine Gefühle und mein Verhalten?
- Mit welchen Worten, Bezeichnungen, Überzeugungen können mich andere schwächen?
- Welches sind disziplinierende Formeln oder Bannsprüche, die mich in Schach halten?

Halten Sie Ihre Erkenntnisse auch schriftlich fest.

Beispiele:

- „Was machen denn Ihre Kinder, wenn Sie immer unterwegs sind?“
- „Du bist keine richtige Frau / kein richtiger Mann.“
- „Du bist nicht normal.“
- „Du bist egoistisch.“
- „Das schaffst du nicht.“
- „Du bist aber empfindlich.“
- „Das ziehst du heute also an?“