

möglichen »Gefahren« hinweisen und viele Verbote aussprechen, damit sie vermeintlich sicherer sind, dann ist es nicht verwunderlich, wenn das Kind vermehrt ängstliche Annahmen über die Welt entwickelt (zum Beispiel »Die Welt ist ein gefährlicher Ort«). Für dieses Verhalten der Eltern findet das Kind im Grunde nur eine logische Erklärung, nämlich dass die Welt wirklich gefährlich sein muss. Warum sollten sie sich denn sonst so überbehütend verhalten? Die Eltern haben also ihre eigenen Annahmen über ihre Erziehung und ihr Verhalten an ihre Kinder übergeben. Dabei müssen diese Annahmen nicht ausgesprochen werden. Soziales Lernen findet über Lernen am Modell statt. Das bedeutet, dass die Kinder sich an den Menschen in ihrer Umgebung orientieren und das gezeigte Verhalten nachahmen. Das Verhalten wird relativ bewusst nachgeahmt, während die dahinter liegenden Annahmen eher unbewusst übernommen werden. Daher können diese Annahmen auch nicht zunächst hinterfragt werden, bevor sie übernommen werden. Sondern sie werden automatisch als Wahrheit akzeptiert, weiter bestätigt und damit verfestigt. Und das beeinflusst unser Leben in nicht unerheblichem Maße.

Aber wie kommt es eigentlich dazu, dass wir bestimmte Botschaften glauben und als unsere Wahrheit akzeptieren und andere wiederum nicht? Denn wenn wir alle Botschaften unserer Eltern übernommen hätten, müssten wir uns ihnen sehr ähnlich verhalten und wir hätten im Grunde keine Chance, eigene Annahmen über die Welt zu entwickeln. Dass dies nicht so ist, kann wahrscheinlich jeder anhand seines eigenen Lebens und Verhaltens feststellen. Wir unterscheiden uns oft in nicht unerheblichem Maße von unseren Eltern. Denn Fakt ist: Wir haben immer eine Wahl.

Allerdings können folgende Faktoren dazu beitragen, dass aus einer Annahme ein fester Glaubenssatz wird:

- Die Annahme wird oft genug wiederholt.
- Die Annahme wird von Autoritätspersonen und/oder wichtigen Bezugspersonen gesendet.
- Die Annahme passt zu bisher gespeicherten Annahmen und Glaubenssätzen und fühlt sich daher »stimmig« an.
- Es werden keine alternativen Erklärungen geboten.
- Die Annahmen klingen wie allgemeingültige Wahrheiten.
- Die Annahmen werden bereits (zum Beispiel durch die Eltern) vorgelebt und nicht hinterfragt.

Wichtig ist hierbei, dass die Annahmen nicht unbedingt ausgesprochen werden müssen. Sie können auch auf viel subtilere Weise durch bestimmte Verhaltensweisen oder über nonverbale

Kommunikation gesendet werden. Sie können ursprünglich ganz anders gemeint sein, beim Empfänger aber – aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen – auf seine Weise wahrgenommen werden.

Nehmen wir ein emotional abwesendes Elternteil als Beispiel: Wenn eine Mutter für ihr Kind emotional nicht verfügbar ist und auf ihr Kind emotional kaum eingehen kann, macht sie das vielleicht nicht mit böser Absicht, sondern weil sie mit ihren eigenen Emotionen und ihrer aktuellen Lebenssituation beschäftigt, ja eher überfordert ist. Beim Kind kommt aber – ungeachtet der eigentlichen Absicht der Mutter – an, dass es unwichtig oder gar unsichtbar sei. Hält diese Situation lange genug an und erlebt das Kind weitere Erfahrungen, die dieses Gefühl untermauern, dann kann sich zum Beispiel der Glaubenssatz »Ich bin unwichtig« oder »Ich bin wertlos« formen und abspeichern. Hat sich dieser Glaubenssatz verfestigt, legt er sich wie ein Filter über die Wahrnehmung des Kindes und lässt jede weitere noch so neutrale Erfahrung als Bestätigung für diesen Glaubenssatz wahrnehmen. Es geht hier nicht um allgemeine Wahrheiten, sondern um die persönliche, subjektive Wahrheit dieser Person, die zu dem Zeitpunkt und innerhalb des Kontextes berechtigt und schlüssig ist.

Wir können uns aber schnell vorstellen, was dieser Glaubenssatz alles anrichten kann. Viele Erfahrungen werden nun aus der Perspektive von »Ich bin unwichtig« betrachtet. Die Erlebnisse und vor allem zwischenmenschlichen Beziehungen der Person werden dadurch nachhaltig beeinflusst. Machen wir uns also nichts vor: Glaubenssätze haben eine gewichtige Macht über unser Leben. Sie verändern unsere Wahrnehmung und damit unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Verhalten. *Aber wozu eigentlich? Was haben wir denn davon? Wieso machen unser Gehirn und unser Unterbewusstsein das?*

Unsere Psyche versucht in der Regel, Kohärenz herzustellen. Also einen Zustand, der in sich stimmig und logisch ist. Mit einem Glaubenssatz versucht unser psychisches System also nicht, uns böswillig zu manipulieren, sondern es versucht, unsere Erlebnisse in einen logischen Zusammenhang zu bringen.

Ein Kind kann sich beispielsweise nicht logisch erklären, warum seine Mutter emotional abwesend auf es reagiert. Es spürt aber, dass es emotional abhängig von seiner Mutter ist. Es braucht die Mutter und ihre emotionale Nähe, erhält sie aber nicht. Die einzig logische Erklärung in der Realität des Kindes ist folglich: »Es muss an mir liegen.« Ein Kind sucht – im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen – am ehesten die Schuld bei sich, weil eine alternative Realität nicht geboten wird. Da die Mutter emotional so distanziert ist, bietet sie dem Kind keine Erklärung für ihr Verhalten – es muss sie also selbst suchen. Das hat zur Folge, dass das Kind den Grund für die Abweisung und Distanz der Mutter bei sich sucht und auch

findet. Annahmen wie »Ich bin unwichtig« oder »Ich bin nicht liebenswert genug« dienen dann als logische Erklärung. Jedes weitere distanzierte oder lieblose Verhalten der Mutter kann dann mit diesen Annahmen erklärt werden und in einen logischen Zusammenhang gebracht werden. Und je mehr derartige Erfahrungen das Kind macht und je weniger korrigierende, umso wahrscheinlicher ist es, dass sich aus diesen Annahmen verfestigte Glaubenssätze bilden. Das ist allerdings kein bewusster Prozess. Daher ist der erste Schritt in der Arbeit mit Glaubenssätzen die Bewusstwerdung über die eigenen Glaubenssätze. Dies ist über verschiedene Methoden möglich, eine davon ist das Hinterfragen dahinter liegender Annahmen. Wir könnten beispielsweise damit beginnen, unsere Gedanken als Annahmen zu bezeichnen. Denn genau das sind sie auch: Sie sind erst mal nur ungeprüfte Sätze, von denen ich annehme, dass sie wahr sein könnten. Um das zu bestätigen, muss ich sie aber zunächst auf ihre Richtigkeit überprüfen. Dazu muss ich die Gedanken, die zu diesen Glaubenssätzen geführt haben, hinterfragen.

Leider hinterfragen wir unsere eigenen Gedanken aber viel zu selten. Wir glauben, was wir denken – obwohl unser Denken so vielen Verzerrungen unterliegen kann. Wir sind nämlich unbewusst überzeugt davon, dass die Glaubenssätze, die uns vermittelt worden sind und die wir unbewusst am Leben erhalten, wahr sind. Sie entsprechen damit unserer persönlichen Wahrheit. Wir haben diese Wahrheit aber in der Regel nie bewusst gewählt. Sie wurde uns auferlegt. Früher wurden uns bestimmte Annahmen vielleicht schon von Autoritätspersonen oder bedeutenden Bezugspersonen erzählt und oft genug wiederholt. Die Annahmen erhielten damit eine Gültigkeit und wurden zu unserer Wahrheit. Diese Wahrheit hat natürlich eine Macht über uns, über unsere Gedanken, unser Verhalten und vor allem über unsere Gefühle. Wenn du also der tiefen – bewussten oder auch unbewussten – Überzeugung bist, dass du nicht gut genug bist, dann fühlst du dich auch dementsprechend. Du bewertest Situationen aus diesem Bewusstsein heraus, gehst deine Beziehungen aus diesem Bewusstsein heraus ein und gehst deiner täglichen Arbeit aus diesem Bewusstsein heraus nach. Es bestimmt, ohne dass du dir dessen in den jeweiligen Momenten wirklich bewusst bist, so viele Aspekte deines Lebens. Mir fällt kein Bereich des Lebens ein, den es nicht beeinflussen würde.

Das soll aber nicht heißen, dass wir unserem Unbewussten hilflos ausgeliefert sind. Wir können diese Annahmen aktiv hinterfragen. Dazu müssen wir aber erst in unsere persönliche Geschichte einsteigen und die darin enthaltenen Glaubenssätze kennenlernen.

Wenn du also aufhören möchtest, dir selbst ungeprüfte Annahmen als absolute Wahrheit unterzujubeln, die dein Leben in irgendeiner

Form negativ beeinflussen, dann mach dich bereit für eine Reise durch viele spannende Geschichten, die dich letztlich zu deiner eigenen führen sollen.

Mach dir zunächst wirklich bewusst, dass du dich jederzeit dafür entscheiden darfst, deine persönlichen Annahmen über dich, über andere Menschen und die Welt loszulassen oder zu verändern. Du bist weder deinen Gedanken noch deinen Glaubenssätzen machtlos ausgesetzt, sondern hast immer eine Wahl. Du bist der:die Autor:in deiner Geschichte. Die Geschichten schreiben nicht dich. Du schreibst sie.

Wichtig sein

Entstehung der Glaubenssätze

Frau A. erschien – wie immer – überpünktlich zur vereinbarten Therapiesitzung. Sie war eine der Patient:innen, die so zuverlässig war, dass es in mir den Druck auslöste, ebenso pünktlich die Tür zum Wartezimmer zu öffnen und sie hereinzubitten. Ich bemerkte, wie ich kurz vor den Sitzungen mit Frau A. immer angespannter wurde, hastig die entsprechende Akte aus meinem Stahlschrank herauszog und mir zweimal überlegte, ob ich vorher noch schnell einen Snack aß. Ich wollte schließlich um Punkt vierzehn Uhr die Tür öffnen und Frau A. hereinbitten. Bei kein:er der anderen Patient:innen verspürte ich diesen Druck. Ich beschloss, es in der heutigen Sitzung anzusprechen, als ich Frau A. zügig die Tür öffnete. Sie trat ebenso zügig ein und setzte sich hastig auf eine der beiden sich gegenüberliegenden Sessel. Ich schloss die Tür und setzte mich ihr gegenüber.

»Mir ist heute bewusst geworden, dass ich mich vor den Sitzungen mit Ihnen ganz anders verhalte als sonst. Ich bin total angespannt und unter Druck, besonders pünktlich sein zu müssen. Ich achte dabei viel weniger auf meine Bedürfnisse und hab nur noch die Zeit im Blick. Kennen Sie das auch?«, fragte ich sie, nachdem wir über ihre aktuellen Befindlichkeiten gesprochen hatten.

»Sie beschreiben gerade mein Leben, wie es 24/7 abläuft. Ich fühle mich ständig getrieben, kenne es gar nicht anders«, antwortete sie. Frau A. atmete tief aus und ließ sich dabei leicht in den Sessel sinken. Das war das erste Mal, dass sie nicht kerzengerade vor mir saß und mit hochgezogenen Augenbrauen auf meine Antwort oder nächste Frage wartete, als müssten wir so schnell wie möglich zu einem bestimmten Ergebnis kommen.

»Beschreiben Sie mir dieses Gefühl vom Getriebensein doch näher«, bat ich sie.

»Es ist eigentlich unerträglich, aber gleichzeitig mein bester Freund. Na ja, Freund und Feind in einem. Ich brauche es. Denn es hilft mir, mich und meinen Tag und all die Aufgaben, die ich habe, zu strukturieren und perfekt auszuführen. Ich gebe immer 120 Prozent und auf mich ist Verlass. Das hat mich auch beruflich dahin gebracht, wo ich heute stehe. Es hat mich erfolgreich gemacht und hält mich am Laufen.« Sie pausierte. Ich wartete ab und wir saßen für einen Moment still da.

»Aber es ist auch so verdammt anstrengend, ständig funktionieren zu müssen«, unterbrach sie das Schweigen.