

## Frühe Einflüsse prägen fürs Leben

Auch wenn Sie vielleicht glauben, das wäre Schnee von gestern – die meisten Hindernisse für die Entfaltung Ihres Selbst liegen in Ihrer Kindheit. Einfach schon deshalb, weil diese Zeit besonders prägend ist. Viele negative Einstellungen uns selbst gegenüber haben in frühen Jahren ihren Ursprung und wirken bis heute nach. Deshalb lohnt es sich, eine Zeitreise in Ihre Vergangenheit zu machen, um herauszufinden, was Sie möglicherweise gegenwärtig blockiert.

Gehen wir dazu zunächst an den Anfang. Ihr Start in puncto Selbst ist noch recht einfach: Als Säugling muss Ihnen niemand beibringen, ganz Sie selbst zu sein. Sie sind völlig im Einklang mit dem, was in Ihnen vorgeht, und drücken das auch ungefiltert aus. Auf Hunger, Schmerzen, Langeweile oder eine volle Windel reagieren Sie prompt mit Gebrüll. Geht es Ihnen gut, gönnen Sie anderen ein zahnloses Lächeln, glucksen oder strampeln fröhlich. Sind Sie müde, schlafen Sie auf der Stelle ein, und wenn Sie satt sind, machen Sie zufrieden ein Bäuerchen, Sie sind noch im wahrsten Sinne des Wortes selbstbewusst und Authentizität pur.

Doch schon in dieser Phase nehmen Sie bereits unterschiedliche Einflüsse von außen auf, die sich auf Ihr Selbst auswirken – und zwar weitgehend unabhängig von Ihrer genetischen Ausstattung.

Ileana Hanganu-Opatz, Hamburger Professorin für Entwicklungsneurophysiologie, sagt über Einflüsse in den ersten Jahren: »Der genetische Code errichtet nur den Rohbau, aber das Haus ist nicht fertig. Dieser Rohbau lässt viele Möglichkeiten offen, von einer kleinen Hütte bis zum Schloss.« Was entsteht, hängt von den Menschen in Ihrer Umgebung ab. Zwischen diesen und Ihnen findet ein emotionaler Austausch statt. Sie spüren, ob man Sie liebevoll anfasst, streichelt und anlächelt oder ob man Sie grob behandelt, schreien lässt oder vernachlässigt. Diese Erfahrungen wirken auf Ihr Gehirn und steuern sogar, ob bestimmte Gene aktiv werden. Es ist also von Anfang an viel los zwischen Ihnen und der Außenwelt, und das wirkt sich dauerhaft aus. Allerdings sind diese Erfahrungen später nicht präsent. Dass die meisten Erwachsenen sich kaum an Ereignisse erinnern können, die sich vor ihrem dritten Lebensjahr abgespielt haben, bezeichnet man als infantile Amnesie, als frühkindliche Gedächtnislücke. Die Gründe dafür sind nicht vollständig geklärt, hängen aber offenbar mit noch nicht ausreichend entwickelten Hirnarealen zusammen. Die unbewussten Erfahrungen lassen sich

später nur über einen Umweg erschließen. Sie spiegeln sich vor allem in Ihrem Wertgefühl wider, in der Art, wie Sie mit sich selbst umgehen und wie Sie sich von anderen behandeln lassen. Sie kommen ihnen auf die Spur, indem Sie sich fragen: »Habe ich das Gefühl, wichtig zu sein? Fühle ich mich wertvoll? Oder bin ich unsicher, ängstlich und habe wenig Vertrauen in meine Mitmenschen?« Die Antworten weisen eventuell darauf hin, dass Sie schon sehr früh Verlustängste, Ablehnung oder andere gravierende Einflüsse erlebt haben. Es lohnt sich deshalb, in der eigenen Familiengeschichte gründlich nachzuforschen, wie Ihre ersten Lebensjahre verlaufen sind. Das erklärt möglicherweise einiges, was Ihnen an Ihrem gegenwärtigen Verhalten rätselhaft erscheint, weil Ihnen keine konkrete Ursache dafür bekannt ist.

## **Sie lernen, was Sie (sein) dürfen**

Das Bewusstsein für das eigene Selbst setzt etwa im Alter von 18 bis 24 Monaten ein. Ab da begreift sich ein Kind als eigenständiges Wesen. Das hat man mit einem trickreichen Experiment herausgefunden: Man malte Kindern dieser Altersstufe einen Farbfleck auf die Nase und setzte sie dann vor einen Spiegel. Die kleinen Versuchspersonen tippten nicht etwa auf ihr Spiegelbild, sondern fassten sich an die eigene Nase – ein Zeichen dafür, dass sie sich erkannten und bereits ein Bewusstsein ihrer selbst hatten.

Von Ihrer Entwicklung her haben Sie in diesem Alter also die Fähigkeit, sich selbst bewusst wahrzunehmen und die Reaktionen Ihrer Umwelt einzuordnen. Damit kommt eines der stärksten menschlichen Bedürfnisse zum Zuge: Der Wunsch nach Zugehörigkeit. Um die Zuneigung und Anerkennung Ihrer Umgebung zu gewinnen, müssen Sie sich anpassen. Ein lautes »Nein!«, ein trauriger Blick von Mama, vielleicht sogar ein Klaps auf die Hand wirken sich auf Ihr Verhalten aus. Ebenso wie ein Kuss, ein Stück Schokolade, ein begeistertes »Das hast du aber fein gemacht!«. Immer wenn es Ihnen gelingt, sich so zu verhalten, dass Sie Strafe vermeiden oder eine Belohnung erhalten, kommt es in Ihrem Gehirn zur Ausschüttung von Botenstoffen, die neuronale Verknüpfungen und synaptische Verschaltungen aktivieren. Auf diese Weise lernen Sie nachhaltig, was akzeptabel ist und was nicht. Je öfter Sie diese Erfahrungen machen, desto intensiver prägen sie sich ein. Ihr ursprüngliches Selbst wird von den Vorstellungen, Meinungen und Weltbildern Ihrer Umgebung beeinflusst und geformt.

Dabei spielt auch das Geschlecht eine Rolle. Zwar hat die Emanzipation durchaus Früchte getragen, längst legen fortschrittliche Eltern Wert darauf, ihr kleines

Mädchen stark und selbstbewusst zu machen und es nicht nur pretty in Pink aufzuziehen. Aber trotzdem ist es gar nicht so einfach, sich von traditionellen Rollen und Prägungen zu befreien. Schließlich hat ja auch das weitere Umfeld Einfluss.

Das bekam ich kürzlich bei meinen Nachbarn mit, denen man sicher keine spezifisch weibliche Erziehung bei ihrer Tochter unterstellen kann. Die kleine Marlene, fünf Jahre alt, wird genauso erzogen wie ihr siebenjähriger Bruder Moritz. Marlene wollte unbedingt ein Video von Prinzessin Lillifee sehen, wie neulich bei ihrer Freundin Pauline aus der Kita. Ihre Mutter verdrehte nur die Augen, aber Kinder orientieren sich nun mal auch an ihresgleichen, sie möchten mitspielen und dazugehören. Dabei nehmen sie unbewusst auf, was für ein Mädchen passend ist. Die kleine Wilde in der Latzhose, die auf Bäume klettert und bestimmen will, wird da schnell zur Außenseiterin. Pippi Langstrumpf macht sich meist nur im Kinderbuch gut.

Auch die Erwachsenen spielen als Vorbilder in puncto Geschlechtererziehung eine Rolle, denn Nachahmung ist ein wichtiger Erziehungsfaktor. Selbst bei Familien, in denen generell Gleichberechtigung herrscht, gibt es im Alltag eine traditionelle Verteilung: Mama schminkt sich zum Ausgehen, füllt die Waschmaschine und kümmert sich um die kranke Oma. Papa schleppt die Kiste mit den Wasserflaschen, repariert das Fahrrad und brüllt begeistert bei der Liveübertragung eines Fußballspiels. Nur Klischees? Machen wir uns nichts vor, die Geschlechterstereotypen haben bis auf Weiteres immer noch Macht und beeinflussen uns schon im frühen Alter. Und da geht es für kleine Mädchen nicht nur um einen rosa Rucksack, sondern um Liebsein und Einüben von Verständnis. Erkennen Sie da vielleicht etwas aus Ihrer eigenen Kindheit wieder?

## **Anpassung hat eine negative Seite**

Im Sinne von Sozialisation ist Anpassung zweifellos notwendig. Wir lernen, uns zivilisiert zu verhalten. Doch die Einpassung in die Gesellschaft, so nützlich sie auch ist, hat eine Kehrseite, die sich fatal auf unser wahres Selbst auswirkt. Unsere Bezugspersonen vermitteln uns nämlich nicht nur gesellschaftlich notwendige Verhaltensweisen, sondern versuchen außerdem, uns nach ihren Vorstellungen und Überzeugungen zu formen. Die decken sich nicht unbedingt mit dem, was unserem Wesen entspricht.

Stellen Sie sich nur einmal vor, wie sich ein stilles, introvertiertes Mädchen in einer lauten Familie fühlt. Oder wie es einem lebhaften Kind in einer Umgebung ergeht, in der Selbstbeherrschung als höchste Tugend gilt. Davon kann Susanne,

eine 54-jährige Apothekerin, ein Lied singen. Sie wächst in einer vornehmen Hamburger Reederfamilie an der Elbchaussee auf. Schon früh lernt sie, dass man sich ruhig und gesittet verhält. Wird sie als kleines Mädchen laut oder wütend, schickt man sie in ihr Zimmer. Sie darf erst wieder herauskommen, wenn sie – wie ihre Mutter es nennt – »sich abgekühlt« hat. Die erwachsene Susanne wird oft für arrogant gehalten, dabei hat sie nur gelernt, ihre Gefühle zu verbergen.

Den intensiven Einfluss der elterlichen Einstellung kann ich auch bei mir selbst gut nachverfolgen. Mein Vater war Pastor. Das bedingte so sicher wie das Amen in der Kirche eine Erziehung gemäß den christlichen Idealen. An erster Stelle stand das Gebot »Liebe deinen Nächsten«, wobei der zweite Teil »... wie dich selbst« gerne ignoriert wurde. Meine Eltern lebten nach diesem Prinzip und sorgten dafür, dass ich mich ebenso altruistisch verhielt und meine eigenen Bedürfnisse zurückstellte. Als Erwachsene fiel es mir lange schwer, Nein zu sagen und Grenzen zu setzen, wenn mich jemand um Unterstützung bat.

Wie stark bei der sozialen Anpassung tatsächlich eigene Impulse, Bedürfnisse und Gefühle unterdrückt werden, hängt davon ab, wie viel Freiheit zur Selbstentfaltung wir trotz der gesellschaftlich notwendigen Reglementierung erhalten. Das sieht auch der Psychotherapeut und Sozialwissenschaftler Erich Fromm so: »Die Beschränkungen, die eine derartige Erziehung dem heranwachsenden Kind vielleicht zumuten muss, sind lediglich vorübergehende Maßnahmen, welche dem Wachstums- und Entfaltungsprozess nur nützen. In unserer Kultur jedoch führt die Erziehung nur allzu oft zur Ausrottung der Spontaneität. Dann werden die ursprünglich psychischen Akte durch andersartige Gefühle, Gedanken und Wünsche überlagert.«

Ob es gut oder schlecht ist, was Sie als Kind von Ihrer Umgebung übernehmen, können Sie zu diesem Zeitpunkt noch nicht beurteilen. Sie glauben einfach, dass die mächtigen Erwachsenen recht haben mit dem, was sie Ihnen vermitteln. Als kluges Kind wissen Sie jedenfalls schon bald sehr genau, was in Ihrer Umgebung gefragt ist und wie Sie sich verhalten müssen, um Wohlwollen zu erreichen. Das gilt sogar, wenn die Erwachsenen Ihr Verhalten nicht überwachen. Dazu hat die Natur eine geniale Möglichkeit eingerichtet: Wir nehmen die Werte und Normen unserer Umgebung als unsere eigenen auf. Indem wir sie verinnerlichen, sind wir in der Lage, sie jederzeit eigenständig abzurufen. Von diesem Zeitpunkt an benötigen wir keine Anweisung von außen mehr, sondern erzählen uns in einem inneren Dialog selbst, was akzeptabel ist und was nicht. Wir speichern auch, wie wir uns einschätzen sollen, etwa als hübsch, lieb und schlau oder als dumm, ungeschickt und hässlich.

Außerdem filtern wir unbewusste Regeln aus dem, was wir erleben. Wenn Sie als Kind wenig Unterstützung bekommen haben, wird daraus etwa, dass Sie allein mit

allem fertigwerden müssen. Wenn Sie in einer Umgebung aufgewachsen sind, in der Sie als fremd abgelehnt wurden, kann zurückbleiben, dass Sie nirgendwo dazugehören.

Der Psychologieprofessor Stephen Joseph drückt es so aus: »Das Ichgefühl entwickelt sich, während das Kind mit den Menschen seiner Umgebung interagiert. Je mehr Erfahrungen das Kind macht, desto komplexer wird sein Selbstbild. Kinder lernen, eine Geschichte darum zu spinnen, wer sie sind. Diese Geschichte ist die Landkarte, nach der sie ihr Leben führen.«

Fatal ist es, wenn diese Geschichte nicht mit Ihrem wahren Selbst übereinstimmt. Dann hindert sie Sie daran, authentisch zu sein. Deshalb ist es wichtig herauszufinden, was Sie bis heute beeinträchtigt, damit Sie Ihr wahres Selbst entdecken.

## **Überzeugungen bestimmen Ihre Erfahrung**

Was Sie frühzeitig von Ihrer Umgebung aufgenommen haben, verdichtet sich zu festen Überzeugungen. Es handelt sich um Meinungen und Urteile, die Sie ungeprüft als wahr annehmen. Man spricht deshalb auch von »Glaubenssätzen«. Sie bestimmen Ihr Denken und Verhalten. Im Sinne einer selbsterfüllenden Prophezeiung passiert dann meist genau das, was Sie gemäß Ihrer inneren Einstellung erwarten. Das ist kein Problem, solange es sich um eine positive Überzeugung handelt, wie etwa »Wenn ich es wirklich will, dann schaffe ich es auch« oder »Ich bin liebenswert«. Anders wirkt es sich aus, wenn Sie einschränkende Urteile aufgenommen haben. Dann hindert Sie Ihr eigenes Bewertungssystem daran, Ihr Potenzial zu erkennen, Chancen wahrzunehmen und eine erfolgreiche Beziehung zu anderen Menschen aufzubauen. Das Perfide ist, dass Ihnen die negativen Glaubenssätze oft nicht einmal bewusst sind und sich keineswegs mit Ihren Wünschen decken müssen. Deshalb können Sie sich oft nicht erklären, warum Sie scheinbar nicht weiterkommen.

Daniela, 39, Malerin, sabotiert ihren Erfolg entsprechend ihrem unbewussten Glaubenssatz »Ich bin es nicht wert«. Von der Qualität ihrer Bilder her könnte sie längst bekannt sein, würde sie nicht ständig Galeristen und potenzielle Kunden mit provokanten Bemerkungen verprellen. So wirft sie einem Mäzen an den Kopf, er habe zwar Geld, aber in Sachen Kunstverstand sei er leider nicht die hellste Kerze im Kronleuchter. Sie findet das witzig, der Sammler ist beleidigt. Fragt man sie, was sie