



Leseprobe aus Jacob, Raus aus Schema F, ISBN 978-3-407-86614-1

© 2020 Beltz Verlag in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel

[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86614-1)

isbn=978-3-407-86614-1

EINLEITUNG

Immer wieder dieselben schlechten Gefühle, die gleichen Fehler

Wer kennt es nicht: das Gefühl, sich in bestimmten Situationen ungeschickt, widersprüchlich oder völlig übertrieben zu verhalten? Sich so zu benehmen, dass es einem später noch peinlich ist, dass man sich sogar schämt?

Hast du dich schon einmal gefragt, woher das kommt? Warum du immer wieder in dieselben Sackgassen gelangst, so als hätte dir jemand das Steuer aus der Hand genommen? Dabei bist du doch eigentlich ein sicherer Fahrer. Im Allgemeinen meisterst du deinen Alltag gut. Und trotzdem erlebst du diese Momente, die dir entgleiten.

Das geht nicht nur dir so, sondern auch Nora, Petra und Rasmus. Alle drei leiden darunter, dass sie in bestimmten Situationen in einer Art und Weise handeln, die ihnen selbst nicht gefällt:

Nora hat eigentlich alles, um sich geborgen und geliebt zu fühlen: zwei wunderbare Kinder, einen einfühlsamen Partner, gute Freunde und einen sicheren Job. Trotzdem gibt es da Situationen, in denen sie sich plötzlich wie ein kleines Kind fühlt: hilflos und verlassen. Es genügen Kleinigkeiten, um Nora regelrecht aus der Bahn zu werfen. Zum Beispiel neulich – da haben die Kollegen einen Witz erzählt, den sie nicht verstanden hat, und schon hat sie sich ausgeschlossen gefühlt. Als sei es ihr Schicksal, niemals irgendwo dazuzugehören und einfach gemocht zu werden, so wie sie ist. Nora hat getan, was sie in solchen Momenten immer tut: Sie hat dichtgemacht und sich in ihre Arbeit zurückgezogen. Als ein Kollege sie darauf ansprach, kamen ihr die Tränen. Später hat sie sich geärgert – über die anderen und über sich selbst. Eigentlich weiß sie, dass ihre Reaktion unverhältnismäßig und weitgehend unbegründet war. Das Problem ist bloß: Sie kann nicht anders.

Petra gibt sich mit allem viel Mühe, versucht, es allen recht zu machen, und fragt lieber zehnmal nach, egal, ob es um berufliche Aufgaben oder um private Verabredungen geht. An dem schönen Poncho als Geburtstagsgeschenk für ihre Schwester hatte sie wochenlang gestrickt. Doch

dann sagte ihre Schwester später einmal, dass Bund und Rand in einer anderen Farbe sicher auch toll aussehen würden. Petra hörte sofort Kritik daraus und war total geknickt. Sie gab wie so oft in solchen Situationen eine patzige Antwort. Für sie (und oft auch für die anderen) ist der Tag damit im Eimer. Dabei müsste gerade sie, der es so wichtig ist, alles richtig zu machen, sich über konstruktive Anregungen doch eigentlich freuen.

Rasmus lebt mit seiner Frau und seinem Sohn in einer kleinen Wohnung am Stadtrand. Ihre Mittel sind bescheiden, aber sie versuchen, sich das Leben so angenehm wie möglich zu machen. Meist führen sie ein ruhiges und harmonisches Familienleben. Rasmus ist ein liebevoller Ehemann und Vater, der viel mit seinem Sohn unternimmt und täglich für die Familie kocht. Aber wenn er mit seinen Kumpels um die Häuser zieht, ist er plötzlich ein anderer Mensch. Dann trinkt er übermäßig, spielt sich auf, redet sehr laut und lässt sonst niemanden zu Wort kommen. Hinterher ist ihm das immer richtig peinlich. Hat er ein Alkoholproblem? Oder warum verhält er sich immer wieder so?

Warum können wir nicht anders? Das Problem ist nicht, dass wir hin und wieder scheitern und uns danebenbenehmen. Scheitern ist nicht schlimm. Scheitern gehört zur Entwicklung des Menschen wie Sonne und Wasser zum Wachsen von Geranie und Gummibaum. Schlimm ist, dass solches Scheitern immer wieder in ähnlicher Weise geschieht, dass wir immer wieder die gleichen Fehler machen, dass wir scheinbar gar nichts dazulernen. Das verstärkt den Frust. Das macht das Unbehagen, die Traurigkeit, die Mutlosigkeit oft unerträglich. Aber warum ist das so? Warum scheint es so schwer, ja fast unmöglich, mit Verhaltensweisen, die nur Schaden bringen, zu brechen?

Vielleicht hilft dir dieses Bild: Stell dir vor, deine Seele wäre ein Kleiderschrank. Im Laufe der Jahre hat sich dort ein ganz schönes Sammelsurium an Kleidungsstücken zusammengefunden.

Einige Sachen passen und gehen eigentlich immer. Andere sind unbequem oder gefallen dir nicht. Und dann gibt es da noch ein paar Traumstücke, die du nie anhattest. Warum eigentlich nicht? Es wäre längst an der Zeit, manches Stück auszusortieren oder zum Änderungsschneider zu bringen – oder vielleicht auch endlich mal reinzuschlüpfen in diese besonderen Teile, die schon so lange vernachlässigt im Schrank hängen und auf die Motten warten. Warum nur traust du dich nicht? Liegt es wirklich an der ungewohnten Farbe, am großen Muster oder dem asymmetrischen Schnitt? Oder fällt es einfach nur schwer, mal etwas Neues zu wagen?

Im Gegensatz zu den knallbunten Wollpullovern und tristen Multifunktionsjacken haben wir uns die Kleider der Seele nicht selbst ausgesucht. Leider können wir sie nicht schnell durchsehen und ausmisten. Allzu fest stecken wir in bestimmten Denk- und Verhaltensmustern. Im Nachhinein wissen wir, dass sie unangemessen und schädlich sind – im kritischen Moment jedoch fällt uns gar nicht auf, dass wir nach »Schema F« handeln. Wir handeln einfach so wie immer, ganz automatisch – auch wenn wir uns selbst dadurch schaden.

Dabei gibt es für jeden die Chance, die Kontrolle zurückzugewinnen: Wege aus der Zwangsjacke. Bewährte Methoden, die dir helfen, die eigene Persönlichkeit zu entfalten – in diesem Buch werden sie beschrieben.

Wenn du diesen Weg mit mir einschlagen möchtest, heißt die erste Station: Selbsterkenntnis. Es gilt herauszufinden, in welchen Situationen dir deine Gefühle, dein Denken und dein Handeln entgleiten und woher das kommt. Die Antworten darauf liegen zum Teil tief in unserer Vergangenheit, in unserer Kindheit und Jugend.

Als Therapeutin und Coach arbeite ich mit einer bewährten Methode, um meine Klienten auf die Spur ihrer inneren Verhaltensmuster zu bringen. Die sogenannte Schematherapie fand

in Deutschland zunächst über die Bücher des New Yorker Psychologen Jeffrey Young und seiner amerikanischen Kollegen Verbreitung, später auch über meine Bücher und DVDs. Die Schematherapie geht davon aus, dass unser Denken, Fühlen und Handeln von Mustern durchzogen ist, dass sich unsere Schwächen, aber auch unsere Stärken in Mustern manifestieren. Daher kommt es, dass wir immer wieder in dieselben Sackgassen laufen.

Aber nicht alle Menschen wollen oder können sofort zu einem Coach oder Therapeuten, manche möchten sich auch erst einmal selbst mit diesen Fragen beschäftigen. In diesem Buch gebe ich dir Ideen und Werkzeuge an die Hand, mit denen du herausfinden kannst, was Kern deiner Fragen oder Probleme ist und woher wiederkehrende unangenehme Gefühle kommen. Wer sich davon auf die Spur gebracht fühlt, der kann auch beginnen, Veränderungen einzuleiten. Damit bist du dann auch schon auf dem besten Weg in ein leichteres und erfüllteres Leben.

Im Mittelpunkt deiner Selbstwahrnehmung stehen zunächst die Gefühle – und zwar positive wie negative. Emotionen sind gerne widersprüchlich: In einem Moment lieben wir einen Menschen, im nächsten hassen wir ihn. Oder wir haben große Sehnsucht nach etwas, aber Angst lässt uns immer wieder davor zurückschrecken. Es sind solche intensiven Gefühle, die uns selbst oft unbegreiflich, unlogisch, ja manchmal sogar lächerlich erscheinen. Dieses Buch zeigt dir Wege, sie ernst zu nehmen und zu fragen, woher sie kommen. Denn diese Gefühle sind überhaupt nicht lächerlich und unbegründet. Sie haben oder hatten ihre Berechtigung. Aber nicht alle sind heute noch sinnvoll, obwohl es sich im Moment so anfühlt.

Wie zum Beispiel bei Nora, wenn sie sich von ihren Kollegen ausgeschlossen fühlt. Sie kennt die Gefühle von Zurückweisung und Isolation nicht erst seit gestern. Sie kennt sie, solange sie zurückdenken kann. Denn der Ursprung dieses inneren Musters liegt nicht im Büro, sondern in Noras Kindheit.

Als Kind ist Nora viel umgezogen. Ihre Mutter war sehr jung und von der Aufgabe, ein Kind großzuziehen, überfordert. Deshalb wurde Nora in der Verwandtschaft herumgereicht: ein halbes Jahr zur Tante, ein paar Monate zu Omi-Bremen, ein Jahr zur Großmutter in Polen. Alle waren liebevoll zu Nora. Aber bleiben konnte sie nirgendwo. Das hatte auch zur Folge, dass sie in der Schule immer »die Neue« war und die anderen Kinder ihr oft mit Ablehnung begegneten. Nora hatte kaum Freunde, und wenn sie einmal Anschluss gefunden hatte, musste sie bald wieder umziehen. Mit zwölf war sie so unsicher, dass sich die Ablehnung der Mitschüler zu einem regelrechten Mobbing auswuchs.

Wenn Nora sich heute ohnmächtig und alleingelassen fühlt, dann nicht, weil die aktuelle Situation das rechtfertigen würde, und auch nicht, weil sie »überempfindlich« ist, sondern weil Gefühle in ihr aktiviert werden, die sie in ihrer Kindheit wieder und wieder über einen längeren Zeitraum erfahren hat. Die Verlassenheit und Ausgrenzung, die sie heute empfindet, lassen Nora innerlich wieder regelrecht zu diesem verletzten Kind werden.

Der erste Schritt zur Veränderung besteht nun darin, die psychischen Muster, die sich immer wieder zeigen, ernst zu nehmen und ihre Bedeutung innerhalb der eigenen Lebensgeschichte zu verstehen. Dafür ist es gut, die inneren Anteile deiner Persönlichkeit besser kennenzulernen. Die Denk- und Verhaltensmuster eines jeden Menschen setzen sich aus verschiedenen inneren Anteilen zusammen. Wir unterscheiden vier: das *innere Kind*, den *inneren Richter*, die Formen der *Bewältigung*, also die Art und Weise, wie wir in bestimmten Situationen reagieren und handeln, um uns zu schützen, und das *erwachsene Ich*.

Derjenige Part in unserem Inneren, der in einer Situation gerade das Ruder übernimmt, bestimmt diese auch: Er steuert deine Erwartungen, deine Wahrnehmung und deine Reaktion auf die Situation. Wie du für verschiedene Gelegenheiten unterschiedliche Kleidung aus dem Schrank holst, kommen bei dir wie bei

allen Menschen in unterschiedlichen Momenten unterschiedliche Verhaltensweisen zum Vorschein. Mal lenkt dich also das innere Kind, ein anderes Mal hat vor allem der innere Richter das Sagen. In bestimmten Situationen werden deine Bewältigungsformen aktiv, und an anderer Stelle kann das erwachsene Ich die Führung übernehmen. Es ist spannend herauszufinden, welche dieser vier Instanzen in welcher Situation den Ton angibt. Du kannst mithilfe dieses Buches deine eigenen verschiedenen Anteile kennenlernen und entscheiden, wie die Rollenverteilung in Zukunft sein soll. Mit welchen Mustern und Sackgassen kannst du dich vielleicht ganz gut arrangieren, und wann möchtest du dich lieber anders verhalten und womöglich besser fühlen als bisher?

Ich zeige dir viele Übungen, die dir helfen können, deine Persönlichkeit besser zu verstehen und zu entfalten. Du brauchst für diese Übungen nicht viel, du solltest dir etwas Zeit nehmen und Ruhe dafür haben. Es gibt zum Beispiel Übungen, bei denen du einem Gedanken oder Gefühl nachspürst, wie auch den Regungen in deinem Körper, und im Anschluss etwas dazu aufschreibst. Wenn es dir am Anfang schwerfällt, in die Übungen hineinzukommen, dann gib nicht gleich auf. Vielleicht ist es für dich auch nur ungewohnt, dir selbst so viel ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken. Versuch es ein anderes Mal erneut! Möchtest du es einfach einmal ausprobieren? Dann mach gerne diese kleine Übung zum Einstieg!

Eine kleine Einstiegsübung

Mit dieser Übung kannst du herausfinden, wo im Moment deine »emotionalen Hotspots« liegen. Das sind meist auch die Bereiche, in denen die gerade vorgestellten inneren Anteile besonders aktiviert werden. Nimm dir dafür fünf bis zehn Minuten Zeit.

Mache es dir bequem, entspanne dich, schließe die Augen, und achte einige Atemzüge lang einfach nur darauf, wie dein Atem einströmt und wieder ausströmt ... einfach, um ein bisschen

zu dir und zur Ruhe zu kommen. Lass dann deinen Geist durch die letzten Tage und Wochen wandern, und suche nach einer Situation, die dich aufgewühlt oder mitgenommen hat. In der du vielleicht emotional, wütend, traurig oder ungerecht reagiert hast. Und für die du sagen kannst: Das ist irgendwie typisch für mich - andere Menschen wären da entspannter, und eigentlich müsste ich auch nicht so heftig reagieren.

Stelle dir diese Situation so vor, als würde sie jetzt wieder stattfinden. Was tust du in der Situation, was tun andere Menschen, die daran beteiligt sind? Wie fühlst du dich? Kannst du diesem Gefühl einen Namen geben? Fühlst du dich erwachsen oder eher wie ein Kind? Kommen dir diese Gefühle bekannt vor? Heiße diese Gefühle willkommen und gehe ein wenig mit ihnen in Kontakt. Vermutlich gehören sie zu den Anteilen, über die wir in diesem Buch noch viel sprechen werden. Sie gehören zu dir, und es ist gut, wenn du lernst, sie zu verstehen. Beende die Übung, indem du wieder einige Atemzüge lang nur auf deinen ein- und ausströmenden Atem achtest. Achte in den nächsten Tagen ein wenig auf die Gefühle, denen du gerade begegnet bist.

Quälgeister der Kindheit

Das Gefühl von Nora, plötzlich keine Erwachsene mehr zu sein, sondern von Scham und Traurigkeit bestimmt zu werden, wird durch das verletzte innere Kind ausgelöst. Die emotionalen Zustände unserer Kindheit und Jugend sind wie schlafende Quälgeister, die bestimmte Reize oder Situationen wachrütteln und deren Treiben wir dann ausgeliefert sind.

Wenn das verletzte innere Kind aktiv wird, sind meist Überreste weit zurückliegender Versäumnisse und Abwertungen im Spiel: Spuren von Momenten, in denen unsere kindlichen Bedürf-

nisse nicht ausreichend befriedigt oder missachtet wurden. Jahrzehnte ist es her, seitdem die Mutter unsere Liebesbekundungen peinlich berührt abgetan hat, die Kindergärtnerin uns ignoriert hat, dass unsere Klassenkameraden uns gehänselt haben, doch Beschämung und Zurückweisung sind in uns erhalten geblieben.

Weil Noras Bedürfnis nach Geborgenheit, Zugehörigkeit und Wertschätzung so lange zu kurz gekommen ist, konnten sich in ihr die Gefühle eines verletzten Kindes halten. Deshalb reicht eine unverfängliche und harmlose Situation aus, um diese mit beiden Beinen im Leben stehende Frau emotional aus der Bahn zu werfen.

Neben dem *verletzten inneren Kind* gibt es auch das *verzogene innere Kind*. In diesem Zustand fehlt es einem Menschen an Ausdauer und Selbstdisziplin. Es fällt ihm schwer, Dinge zu erledigen, die lästig oder langweilig sind, aber leider einen Großteil unseres Lebens ausmachen. Niemand macht gerne seine Steuererklärung, aber man macht sie halt. Niemand geht gern zu ärztlichen Vorsorgeuntersuchungen, aber wir wissen, dass es sein muss. Wird das Verhalten von einem verzogenen inneren Kind geleitet, wartet man mit der Erledigung einer unliebsamen Sache so lange, bis es gar nicht mehr anders geht. Alles, was dieser Person keinen Spaß macht, schiebt sie auf die lange Bank oder beauftragt andere Menschen: Freunde, Eltern, Partner. Denn derjenige hat selbst nie gelernt, mit der Frustration umzugehen, die die Erledigung langweiliger Aufgaben mit sich bringt. Oft hatten sie Eltern oder Großeltern, die ihnen alles abgenommen, sie zu sehr verwöhnt oder permanent beschützt haben. Doch auch wenn unsere Eltern uns überbehütet haben, liegt eine Form der Vernachlässigung vor. Die Tendenz, Kindern alles abzunehmen und ihnen letzten Endes nichts zuzutrauen, hat zur Folge, dass viele Menschen als Erwachsene unselbstständig bleiben, zu wenig Disziplin haben, Dinge zu lange aufschieben, andere statt sich selbst in die Verantwortung nehmen und sich von ganz alltäglichen Situationen überfordert und gestresst fühlen.

Linus ist vierzig. Er arbeitet in der IT-Branche und ist ein gefragter Experte. Allerdings fällt es ihm schwer, pünktlich oder auch nur regelmäßig zur Arbeit zu erscheinen. Außerdem verpasst er immer wieder seine Deadlines, dann lässt er sich krankschreiben oder fehlt unentschuldigt im Büro. Immer wenn er gefeuert wird und ihm das Geld ausgeht, hilft ihm seine Mutter. Sein Vater, ein Künstler, hatte keinen Kopf für Kinder oder Hausarbeit. Deshalb hat Linus' Mutter ihm alles abgenommen: Sie ging arbeiten, zog die Kinder groß und kümmerte sich um den Haushalt. So hat Linus am Beispiel seines Vaters gelernt, dass es in Ordnung ist, lästige Aufgaben auf andere zu schieben. Hinzu kommt, dass Linus' Mutter ihr überfürsorgliches Verhalten auf den Sohn ausgedehnt hat. Linus ist also niemals aufgefordert worden, unangenehme Aufgaben zu übernehmen. Fatal ist, dass sich diese Dynamik bis heute fortsetzt: Wann immer Linus aufgrund seiner »Aufschieberitis« in Schwierigkeiten gerät, hilft ihm die Mutter aus der Klemme: mit Geld oder indem sie die Tante fragt, ob Linus für eine Zeit bei ihr wohnen kann, oder indem sie einen Termin beim Arzt arrangiert.

Linus' Mutter meint es nur gut. Aber auf diese Weise wird ihr Sohn nie lernen, Verantwortung zu übernehmen und allein zurechtzukommen. Es ist völlig unklar, was passiert, wenn Linus' Mutter ihm einmal nicht mehr helfen kann, sondern vielleicht selbst Hilfe braucht. Je älter Linus wird, desto schwieriger wird es für ihn, ein erfülltes und glückliches Leben zu führen. Die Quälgeister seiner Kindheit haben ihn fest im Griff.

Kommandos aus der Vergangenheit

Viele Menschen haben einen inneren Richter in sich, der sie zuweilen stark unter Druck setzt oder sogar abwertet. Diese kontrollierende und auch gängelnde Instanz speist sich nicht unbedingt oder nur aus Erfahrungen mit unseren Eltern. Alle Personen, die

unser Aufwachsen prägend begleitet haben, können uns in Form des fordernden und/oder des strafenden Richters ein Leben lang begleiten: Großeltern, Lehrer, Nachbarn, Mitschüler ... Es können auch gesellschaftliche Anforderungen sein, die uns unter Druck setzen, weil sie von uns mehr verlangen, als wir realistischerweise erfüllen können. Wir alle sollen schön, engagiert, intelligent und andauernd glücklich sein und vor allem nie Probleme machen. Dabei hat sich der Zwang zur Perfektion in den letzten Jahrzehnten ständig verschärft. Wer kennt es nicht, das Gefühl, wieder mal nicht zu genügen!

Der innere Richter meldet sich oft mit ganz konkreten Sätzen: »Stell dich nicht so an«, »Muss ich jetzt wieder böse werden«, »Denk doch auch mal an andere.« Sätze wie diese scheinen sich tief in unser Gedächtnis eingegraben zu haben. Generationen von Eltern haben sie freigiebig unter ihren Kindern verteilt. Dabei können sie großen Schaden anrichten, denn ihre Botschaft ist immer dieselbe: »Du bist nicht wichtig und deine Bedürfnisse sind es auch nicht.«

Sicher, Eltern sollen ihre Kinder nicht zu Egoisten erziehen. Das heißt aber nicht, dass die Bedürfnisse eines Kindes keine Berechtigung haben. Im Gegenteil, zu wissen, was man braucht und dass man Anspruch darauf hat, ist die Voraussetzung für jede Form der Selbstsicherheit und Zufriedenheit. Und selbst diejenigen, die liebevolle Eltern hatten, sind auf Lehrer, Verwandte oder Mitschüler getroffen, die möglicherweise den einen oder anderen Schaden angerichtet haben. Kaum ein Mensch erreicht das Erwachsenenalter, ohne dass sich fordernde und strafende Stimmen in ihm eingenistet haben. Und immer wieder gibt es Situationen, in denen sie sich lautstark zu Wort melden.

Der *strafende innere Richter* vermittelt einem Menschen, dass er wertlos oder irgendwas an ihm grundsätzlich nicht in Ordnung ist. Ein extremer strafender Richter kann sogar zu totaler Selbstentwertung bis hin zum Selbsthass führen. Aber auch in

gemäßigter Form verursacht er eine starke Verunsicherung und Schwächung des Selbstbewusstseins. Der *fordernde innere Richter* hingegen verdammt die Betroffenen »nur« zu Perfektionismus. Wenn du jemand bist, der sich selbst unter extremen Leistungsdruck setzt, liegt das vielleicht an dem fordernden Richter in dir. Dieses Verhaltensmuster macht den Wert einer Person unmittelbar von ihren Leistungen abhängig. Die Befriedigung bleibt dabei stets eine kurzfristige, weil immer größere Ziele erreicht werden müssen. Noch schlimmer ist es, wenn der Erfolg einmal ausbleibt. Dann fühlt sich die Person komplett entwertet und ungeliebt.

Darüber hinaus kann eine solche Denkweise auch Schuldgefühle auslösen. Dabei geht es nicht um Leistung, Geld oder Arbeit, sondern um ein Zurückstellen der eigenen emotionalen Bedürfnisse hinter die anderer. Die Betroffenen haben das Gefühl, es allen recht machen zu müssen und sich nie beschweren zu dürfen. Sie müssen immer nett, verständnisvoll und unkompliziert sein. Dieses Verhalten zeigen oft Menschen, die in sozialen Berufen arbeiten: Krankenschwestern, Sozialarbeiter, Ärzte, Lehrer, Therapeuten.

Anja ist eine intelligente Frau Mitte vierzig. Sie arbeitet als Psychotherapeutin und liebt ihren Beruf, auch weil sie bei ihren Patienten sehr beliebt ist. Sie kann sich gut in andere und deren Probleme einfühlen und sie wunderbar stützen, ermutigen, aufheitern. Allerdings fällt es ihr auch schwer, sich abzugrenzen und die nötige Distanz zu wahren. Ob beruflich oder privat: Immer wieder sagt sie Ja, wenn sie eigentlich Nein sagen sollte. Wenn sie eine Bitte ablehnt, fühlt sie sich gleich schuldig und ungeliebt. Sie kümmert sich um alles und jeden, nur nicht um sich selbst. Warum macht sie das? Bei einem Psychologen-Workshop fällt der Groschen, als sich herausstellt, dass 70 Prozent der teilnehmenden Kollegen eine depressive Mutter haben – wie Anja! Offenbar gibt es einen Zusammenhang zwischen einem problematischen Elternhaus und der Entscheidung für einen sozialen Beruf. Anja erinnert sich, dass ihre Mutter

in depressiven Phasen abweisend gegenüber ihren Kindern war und Anja dennoch versucht hatte, sie aufzuheitern, ihr wenigstens ein kleines Lächeln zu entlocken. Bis heute spürt sie diese Verantwortung, dass andere sich wohlfühlen. Nur wenn ihr das gelingt, hat Anja das Gefühl, geliebt werden zu können.

Kinder von psychisch oder auch chronisch körperlich kranken Menschen fühlen sich meist für das Wohlergehen der Eltern zuständig. In der Fachsprache spricht man von »Parentifizierung«, das bedeutet eine Umkehrung des Fürsorgeverhältnisses: Das Kind übernimmt viel zu früh die Rolle eines Erwachsenen – in sozialer wie in emotionaler Hinsicht. Zugleich wird sein eigenes Bedürfnis, dass sich jemand um es kümmert, vernachlässigt.

Bewältigung oder Trick zur Selbstüberlistung?

Sprüche wie »Das ist kein Sportwagen, das ist eine Penisverlängerung« kennt fast jeder. Der psychologische Verdacht, dass so mancher Mann dazu neigt, Glatze, Bäuchlein oder Impotenz mit schnellen Autos zu kompensieren, ist mittlerweile in den meisten Köpfen angekommen.

Den Umgang mit negativen Gefühlen bezeichnen wir im Folgenden als *Bewältigungsform* oder *-strategie*. Angeberei, Aggression, überzogener Kontrollwahn oder Beleidigtsein sind solche Verhaltensformen, mit deren Hilfe wir versuchen, die negativen Gefühle, die das innere Kind und der innere Richter in uns auslösen, zu vermeiden. Sie erlauben uns, Scham- und Schuldgefühle weniger stark zu empfinden oder zumindest vor anderen zu verbergen. Doch wir zahlen dafür einen hohen Preis. Wir schützen uns auf diese Weise zwar vor den Stimmen der Vergangenheit, schaden uns aber zugleich in der Gegenwart, weil wir dadurch verhindern, dass wir unsere persönlichen Potenziale ausschöpfen.

Wer sich und andere so austrickst, hat die Wahl zwischen Unterwerfung, Vermeidung und Überkompensation. *Unterwerfung* bezeichnet die Tendenz, sich komplett an den Vorstellungen anderer zu orientieren, um sich dadurch vor Schuldgefühlen zu schützen. Die Betroffenen fühlen sich dann stabil, wenn die anderen stabil sind. So müssen sie sich nicht mit eigenen Bedürfnissen auseinandersetzen und es kommen keine Konflikte auf. Wichtige Bedürfnisse bleiben aber unerfüllt und der Kontakt mit anderen ist nicht wirklich »echt«.

Susanna ist eine junge Frau Anfang dreißig, die extreme Selbstzweifel plagen. Obwohl sie musisch und sozial sehr begabt ist, fühlt sie sich uninteressant und wertlos. Und obwohl sie ein einnehmendes Wesen hat, gerät sie immer wieder an Partner, die sie ausnutzen und psychisch missbrauchen. Als Kind hat Susanna kaum Wertschätzung erfahren. Ihre Eltern hatten nur wenig Zeit für sie. Musische Begabung galt im Haus von zwei Naturwissenschaftlern wenig. Schon als Kind fühlte sich Susanna nur dann wohl, wenn es ihr gelang, ein Lächeln ins Gesicht ihrer Eltern zu zaubern. Sie hat ein gutes Gespür für die Stimmung und Wünsche ihrer Mitmenschen und kümmert sich ganz bezaubernd um andere. Es dauert lange, bis sie merkt, dass das jemand unter Umständen gar nicht verdient hat.

Eine Kindheit, die kaum Anerkennung und Wertschätzung bereithält, kann schwerwiegende Folgen haben. Sie macht es einem Menschen unter Umständen unmöglich, zu einer glücklichen, selbstbestimmten und selbstbewussten Persönlichkeit heranzuwachsen.

Im Gegensatz zur Unterwerfung ist die *Vermeidung* eine Art Flucht vor den schädlichen Stimmen des inneren Richters – und oft auch eine Flucht vor dem Leben. Zwar gelingt es den Betroffenen, unangenehmen Gefühlen aus dem Weg zu gehen, denn Vermeider suchen sich Orte, wo sie unerreichbar sind für Gefühle der Kindheit und Kommandos der Eltern. Doch »Wer nicht wagt,

der nicht gewinnt« lautet eine Volksweisheit: Vermeider stehen ihrem eigenen Glück im Weg.

Robert ist Ende dreißig. Aufgrund seines hektischen Auftretens und eigenwilligen Aussehens wurde er in der Schule oft gehänselt. Seine Eltern haben sich früh scheiden lassen und Robert hatte weder beim Vater noch bei der Mutter ein wirklich stabiles Zuhause. Im Erwachsenenalter leidet er zudem an starken stressbedingten Hautrötungen. Er hat das Gefühl, weder liebenswert noch attraktiv zu sein. Daher gibt er vor, gar keine Beziehung zu wollen. Er sei »bindungsunfähig«, behauptet er immer wieder, Beziehungen seien ohnehin »spießig« und »langweilig«. Dabei sehnt er sich nach einem Partner, danach, endlich so angenommen und geliebt zu werden, wie er ist, und jemanden zu haben, der konstant und verlässlich für ihn da ist und zu ihm steht. Aus Angst vor Ablehnung geht er jedoch nirgendwohin, wo eine Kontaktaufnahme möglich wäre. Private Verabredungen meidet er, stattdessen sucht Robert anonymen Sex im Schutz des Internets.

Aus Angst vor Zurückweisung vermeidet Robert genau die Situationen, die ihm vielleicht gerade das Leben bescheren könnten, das er sich eigentlich wünscht. Vermeider wie Robert halten sich lieber außerhalb der vermeintlichen Gefahrenzone auf, statt sich um die Verwirklichung ihrer Wünsche und Träume zu bemühen. Zu solchen Vermeidungsstrategien zählen neben sozialem Rückzug alle möglichen Formen von Betäubung durch Rauschmittel sowie Strategien der Ablenkung durch Medien, Essen oder exzessiven Sport.

Bis zu einem gewissen Grad ist es normal und gesund, unangenehmen Situationen aus dem Weg zu gehen, sich hin und wieder zurückzuziehen und einfach abzuschalten. Problematisch wird es, wenn die Vermeidung die persönliche Selbstentfaltung blockiert, weil sie nicht Teil eines eigentlich erfüllten und selbstbestimmten Lebens ist.

Außerdem können Schwäche und Hilflosigkeit durch die sogenannte *Überkompensation* bewältigt werden. Von Überkompensation spricht man, wenn sich jemand scheinbar komplett über das verletzte innere Kind hinwegsetzt und Gefühle wie Scham oder Traurigkeit leugnet. So werden Minderwertigkeitsgefühle häufig durch betont selbstbewusstes, manchmal sogar arrogantes Auftreten kaschiert.

Holger ist ein kleiner, dicker Mann, der als Sohn einer reichen Unternehmerfamilie aufgewachsen ist. Die Firma musste jedoch letztes Jahr Insolvenz anmelden, sodass Holger seinen Wohlstand fast vollständig verloren hat. Im Grunde seines Herzens fühlte er sich aufgrund seiner Statur und seiner geringen Größe gerade im Kreise seiner Familie immer minderwertig. Dieses Gefühl wird durch den Verlust seines Vermögens nun noch verstärkt. Holger kompensiert sein Minderwertigkeitserleben, indem er betont locker auftritt und sich als Frauenheld aufspielt. Für jeden Außenstehenden ist allerdings sofort klar: Der hat's nötig!

Auch hier gilt allerdings: Grundsätzlich ist es gut, wenn wir in der Lage sind, negative Gefühle zu bewältigen. Man muss nicht jeden Schmerz fühlen, nicht jede Wut ausleben, nicht jedem Konflikt nachspüren, sich nicht jede Unsicherheit anmerken lassen. Und nicht jeder Ärger ist einen großen Streit wert.

Zum Problem wird das Leugnen von Gefühlen erst, wenn sie der Befriedigung unserer Bedürfnisse im Weg steht. Holger beispielsweise wird auf diese Weise nie erfahren, dass er trotz seiner Statur ein liebenswerter Mann ist, und auch Robert wird im Internet kaum Erfüllung finden. Das Problem dahinter ist, dass sich die letzten beiden Bewältigungsformen, Vermeidung und Überkompensation, kurzfristig gut anfühlen – sehr viel besser zumindest als die Alternative: die Konfrontation mit Minderwertigkeitsgefühlen.

Unsere Stärken

So wie wir Kleidungsstücke besitzen, in denen wir uns wohlfühlen, so haben wir alle auch innere Anteile, die weder unreif noch unangemessen sind, sondern gesund und völlig angemessen. Orientieren wir uns an diesen Vorgaben, gelingt es uns, unser Leben gut zu organisieren, die richtigen Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen und Beziehungen zu pflegen. In diesem Zustand sind wir in der Lage, unsere Bedürfnisse und die unserer Mitmenschen gut einzuschätzen und zu befriedigen. Wir bezeichnen ihn im Folgenden als *erwachsenes Ich*.

Aber Spaß, Ausgelassenheit und Albernheit sind genauso wichtig. »Nur Arbeit und kein Spiel macht dumm«, schrieb Karl Marx. Und ein Leben ohne Spiel macht nicht nur dumm, sondern auch unglücklich. Deshalb ist es wichtig, dem *glücklichen Kind* in uns ebenfalls Raum zu geben: jener Seite, die Spaß am Absurden hat, die gerne blödeln, die ausgelassen und fröhlich ist. Denn die Zeit des Spielens und Lachens bereichert nicht nur unseren Geist, sie gibt uns auch die Energie, die wir brauchen, um den stressigen Alltag eines Erwachsenen meistern zu können. Das *glückliche innere Kind* steht jedem von uns zur Seite, wenn vielleicht auch noch im Verborgenen und gut versteckt; es ist das Kind, das unverbogen in die Welt schauen darf – mit all seinem Forschergeist, seiner Spielfreude und Kreativität. Und jeder von uns trägt es in sich!

Mit diesen vier unterschiedlichen Persönlichkeitsanteilen in uns – innere Kinder, innere Richter, Bewältigungsformen und erwachsenes Ich – haben wir unsere Koordinaten auf der Landkarte der Seele. Im ersten Teil des Buches soll es nun darum gehen, unsere Persönlichkeitsanteile noch besser kennenzulernen und zu verstehen. Wie und warum haben sie sich entwickelt? Wie fühlen sie sich an? Wann treten sie auf? Und wie reagiere ich dann? Im zweiten Teil kannst du dich dann aufmachen, dich auf der Grundlage

deiner Seelenerkenntnisse zu verändern und deine Persönlichkeit zu entfalten, um auch einmal ganz neue Wege einzuschlagen.

Vielleicht hast du dich selbst oder Menschen aus deinem Bekanntenkreis in dem einen oder anderen Beispiel, in der einen oder anderen Verhaltensweise auch schon wiedererkannt. Im Folgenden wirst du anhand von Fragen noch sicherer und genauer bestimmen können, inwieweit dich welche inneren Persönlichkeitsanteile besonders bestimmen und durchs Leben lenken. Um sich in den inneren Welten besser zurechtzufinden, hilft außerdem die bildliche Darstellung des Innenlebens: Sie hält die Koordinaten, zwischen denen sich unsere seelischen Konflikte abspielen, auf einer Grafik fest. Eine persönliche Landkarte zum Selbstauffüllen findest du auf Seite 158.

Also: Lies einfach weiter. Entspann und freue dich auf eine aufregende Reise ins Innere. Die Seele ist kein Irrgarten, sondern bei genauerer Betrachtung sehr strukturiert. Wer seine innere Landkarte kennt, hat gute Chancen, alte und unliebsame Verhaltensweisen und Gefühle loszulassen und sein Leben zu verändern.