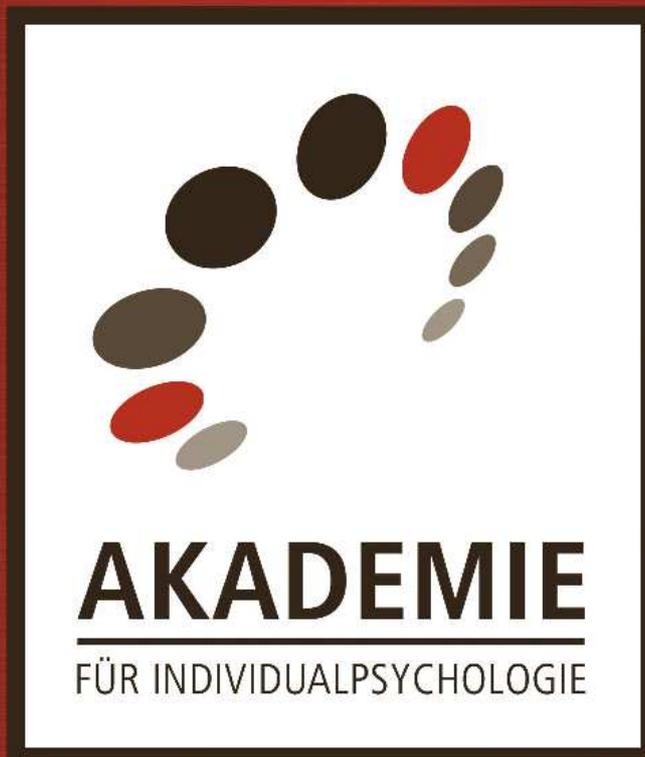


NEWSLETTER

Nr. 6

Lebensstil – ein inneres Steuerungsprogramm



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

*„Jeder Mensch kann alles, solange er sich selbst keine Grenzen setzt.“ (Alfred Adler)
„Die Dinge sind nicht, wie sie sind. Sie sind, wie wir sind.“ (aus dem Talmud)*

Jeder Mensch entwickelt in den ersten Lebensjahren ein Bild von sich selbst, von den andern und von der Welt, um das Leben zu meistern.

Lebensstil – ein inneres Steuerungsprogramm

Wir können viel mehr leisten, als wir glauben

Eigene Grenzen sind relativ. Erfolgreiche Sportler haben die Fähigkeit, tote Punkte und Leistungseinbrüche zu überwinden. Sie haben Erfahrungen gesammelt im Überwinden von vermeintlichen Grenzen. Im Berufsalltag herrscht die Meinung vor, es gäbe eine universelle Arbeitsmethodik, die für alle Menschen gleich sei. Diesen Eindruck erwecken auch viele Buchautoren oder Managementtrainer. Doch das Leben ist wesentlich individueller.

In der Kindheit entwickelt der Mensch unter dem Einfluss der Umwelt, aber auch aus eigener schöpferischer Kraft heraus, eine bestimmte Strategie (sich wiederholende Methoden), um sich seinen Platz in der Welt zu erobern und dem Selbst einen Wert zu geben. Im Rahmen dieser Entwicklung bildet der Mensch in der Kindheit eine Meinung über sich selbst, seine Mitmenschen und die Welt um ihn herum. Jeder Einzelne wendet dabei individuelle, ihm geeignet scheinende Strategien, Methoden und Mittel an. Er folgt seinem individuellen Bewegungsgesetz, seinem persönlichen Navigationssystem, welches ihm die Richtung vorgibt.

Alfred Adler betonte, dass jeder Mensch seinen Lebensstil schöpferisch selbst wählt. Es gibt so viele Lebensstile wie es Menschen gibt. Dies ist die Schwierigkeit im (betrieblichen) Alltag: Jeder Einzelne „funktioniert“ auf seine Art und Weise. Dies ist auch die Erklärung dafür, dass die Anweisungen, welche bei Hans Muster funktionieren, bei Gerda Müller auf taube Ohren stossen, ja sogar Widerstand auslösen. Jeder einzelne Mensch hat eben sein eigenes Bewegungsgesetz.

Das Unbewusste im Menschsein

Alfred Adler gehört zu den Pionieren der Tiefenpsychologie. Die Tiefenpsychologie ist die zusammenfassende Bezeichnung für die psychologischen Schulen von Sigmund Freud, Alfred Adler und Carl Gustav Jung, die sich um die Erforschung des Unbewussten bemühten. Die Tiefenpsychologie geht davon aus, dass unbewusste Prozesse das menschliche Denken, Fühlen und Handeln entscheidend beeinflussen. Die Bewusstmachung unbewusster Vorgänge ist eine wesentliche Voraussetzung, dass eine Person ihr Leben „bewusst“ gestaltet - frei von inneren Programmen, die bisher unbewusst die Steuerung übernommen haben.

Der individualpsychologische Begriff „Lebensstil“¹ verdeutlicht die persönlichen Überzeugungen und Weltanschauungen einer Person. Jeder Mensch entwickelt in den ersten Lebensjahren ein Bild von sich selbst, von den andern und von der Welt, um mit dem Leben zurechtzukommen. Dabei entwickelt der Mensch ein Lebensskript, das bis ins Alter durchgetragen wird, wenn es nicht eine Veränderung erfährt. Solch ein Skript könnte z. B. heissen: *„Ich muss etwas Besonderes sein, sonst bin ich nicht erfolgreich.“* Diese

¹ Begriffe welche im Alltag oft verwendet werden: Überzeugungen, Glaubenssätze, persönliche Einstellung, Bewegungsgesetz, Lebensplan, Lebensskript, Leitlinie, Muster, private Logik, innerer Dialog, innere Programme, etc.

Lebensstilmuster gestalten das Leben unbewusst, sodass sich diese Sätze immer wieder bestätigen und durch die Bestätigung verfestigt werden.

Lebensstil – den roten Faden erkennen

Im Lebensstil erkennen wir den „roten Faden“, der durch das Leben des Menschen geht und die Person immer wieder zu ähnlichen Verhaltensweisen führt. Der Lebensstil verdeutlicht die Lebenshaltung eines Menschen (Persönlichkeit, Kommunikation, Körpersprache, Verhalten, etc.), die seinem Leben Plan und Richtung geben. Dieser Plan ist in der Regel unbewusst und entfaltet seine Wirkung in allen alltäglichen Handlungen. Alle Bewegungen, Haltungen und Ausdrucksweisen eines Menschen, auch das Gehen, vollziehen sich ohne Nachdenken. Deswegen sagt man, dass es unbewusst geschieht.

Wenn ein Mensch erkennt und realisiert, welche gegebenenfalls unrealistischen Ziele ihn bisher geleitet haben, kann er die Muster verstehen und diese korrigieren. Die Tiefenpsychologie hilft Menschen, durch selbst genannte Beispiele eigene Verhaltensweisen zu verdeutlichen. In den Spiegel zu blicken bedeutet die unbewusste Wirkung zu entkräften.

Wie wir bekommen, was wir wollen

Das eigene Bewegungsgesetz ist einem so vertraut, eingeübt und verfestigt, dass es unter normalen Umständen nicht reflektiert wird und einem somit weiterhin unbewusst steuert. Erst, wenn das bisherige Denken erweitert wird, eine neue Sichtweise oder ein neuer Standpunkt eingenommen wird, kommt der Einzelne einen Schritt weiter. Treffend sagte Albert Einstein: *„Im Raum des Problems finden wir keine Lösungen.“* Die eigene Betroffenheit, bzw. das nicht-wahrhaben-Können oder -Wollen, verhindert den klaren Blick. Die eigenen blinden Flecken sind kaum zu erkennen. Das Bewegungsgesetz sitzt sogar noch tiefer. Für Alfred Adler war der Lebensstil das, was zählt. In diesem Sinne sprach er von Lebensplan, Leitbild, Leitziel, Leitidee, Leitpunkt, Leitlinie, aber auch von der leitenden Fiktion. Gerade das Wort „Fiktion“ verdeutlicht die private Logik der Person, eben *„etwas, das nur in der Vorstellung existiert, etwas Erdachtes.“* Eine Fiktion ist eine Darstellung eines Sachverhalts ohne überprüfbaren Wirklichkeitsbezug. Dies bestätigt der Alltag immer wieder. Zwei Kinder, welche in der gleichen Familie aufwachsen, haben ihre eigenen Interpretationen und entscheiden individuell, was sie für wahr halten. Dementsprechend sind ihre Schilderungen der Ursprungsfamilie sehr unterschiedlich, manchmal sogar konträr.

Die Erlebnisse und Erfahrungen der Kindheit, die ein Kind in seiner Umgebung mit seinem Verhalten macht, bringen das Individuum zur Überzeugung, dass es sich so und nicht anders verhalten soll, wenn das Leben gelingen soll.

„Erste Erfolge“ entscheiden über das ganze spätere Leben eines Menschen. Was wiederholt funktionierte, wird verinnerlicht und regelmässig angewandt - egal, ob das Verhalten vom Umfeld als nützlich oder störend empfunden wird. Für diese Person ist es sinnvoll. Das Kind entscheidet im vermeintlichen Einklang mit seiner Umgebung und entwickelt sein Bewegungsgesetz. Das Bewegungsgesetz wird zu einem (unbewusst) angewandten Muster, welches sich aus der Lebensgestaltung des frühen Lebens und aus dem Streben nach individuellen Zielen heraus entwickelt hat. Treffend formulierte Alfred Adler:

„Vielleicht ist alles doch nur eine Fata Morgana und Produkt unserer eigenen Fantasie... Jeder Mensch verfügt über einen eigenen Lebensstil und spielt daher sein ganzes Leben lang dieselbe Melodie. Wer den Komponisten Bach gut kennt, wird bei jeder neuen, ihm gänzlich unbekanntem Komposition dieses Tonkünstlers sagen können: „Dies ist ein Stück von Bach.“ Der ganze Künstler ist jedem Element seiner Musik präsent. Deswegen ist es möglich, jeden

Menschen schon in seinen frühesten Jugenderinnerungen wiederzuerkennen. " (Adler 1994:24)

Ach, wie gut, dass niemand weiss...

Aufgrund der Erfahrungen der ersten Lebensjahre entwickelt jeder Mensch ein Modell, wie er sich selbst, andere Menschen und das Leben ganz allgemein sieht.

Dieses meist unbewusste Verhaltensmodell begleitet eine Person durch das Leben.

Äusserungen wie: *„So bin ich eben. Unter Stress explodierte ich.“* bringen ein Lebensstilmuster dieses Menschen zum Ausdruck. Situationen, die bedrohlich sind, bewältigt der Einzelne eben auf seine Art und Weise. Wie auch immer ein Mensch sich verhält, es ist Ausdruck seines Lebensstils. Treffend formulierte Adler:

„Wir kommen so zum Schluss, dass jeder seine „Meinung“ von sich und den Aufgaben des Lebens in sich trägt, eine Lebenslinie und ein Bewegungsgesetz, das ihn festhält, ohne dass er es versteht, ohne dass er sich darüber Rechenschaft gibt. Dieses Bewegungsgesetz entspringt dem engen Raum der Kindheit... Die Richtung und die gerichtete Ausnützung ... ist das künstlerische Werk eines Kindes.“ (Adler 1997:36)

Eigene Muster – ein enges Korsett

Alfred Adler war davon überzeugt, dass man erst dann in Anspruch nehmen kann, eine Person (einigermassen) zu verstehen, wenn man dessen Leitlinie erkannt hat; dann ist man auch in der Lage, sein Verhalten in einer bestimmten Situation vorherzusagen. Das zeigt natürlich, dass die Wirkung der Leitlinie stets ein Stück Unfreiheit bedeutet und die Vielfalt menschlicher Verhaltensmöglichkeiten einschränkt. Es ist daher die Hauptaufgabe in einem Beratungsprozess, die Leitlinie aufzudecken und den Menschen vom unbewussten Einfluss zu befreien. Nicht alle Leitlinien sind vom selben Wert, auch wenn sie letztlich in jedem Fall in einem gewissen Masse der individuellen „Nützlichkeit“ dienen. Es gibt Bewegungsgesetze bzw. Verhaltensweisen, welche der Gesellschaft dienlich sind. In diesem Fall bewegt sich der Mensch auf der nützlichen Seite des Lebens (konstruktive Leitlinie). Besonders verhängnisvoll wirkt sich die Leitlinie aus, wenn sie den Menschen dazu veranlasst, sich auf der unnützlichen Seite des Lebens zu bewegen (destruktive Leitlinie).

	konstruktive Leitlinien	destruktive Leitlinien
aktive Leitlinien	<i>„Ich muss Erfolg haben.“</i>	<i>„Ich muss opponieren.“</i>
passive Leitlinien	<i>„Ich muss mich für andere aufopfern.“</i>	<i>„Ich muss faul sein.“</i>

Dabei entscheidet der Mensch nicht aufgrund objektiver Tatsachen, sondern aufgrund seiner Wahrnehmung, d.h. aufgrund seiner Beurteilung dessen, was er mit allen Sinnen erfasst und den Ableitungen, die er daraus trifft.

Dieser Lebensstil ist dem einzelnen als solcher nicht bewusst (er kann aber im Rahmen eines Beratungsprozesses bewusst gemacht werden), obwohl er sich in allen Gedanken, Handlungen und Gefühlen äussert. Lebensstil oder individuelles Bewegungsgesetz bleiben dem Menschen ein Leben lang grundsätzlich erhalten. Ähnlich wie der Mensch „nicht aus seiner Haut kann“, ist es ihm auch nicht möglich, seinen Lebensstil abzulegen. Doch die „störende“ Wirkung kann entkräftet werden.

Innere Programme – Auslöser, Muster und Ziel

1. Situation - äussere Umstände, andere Personen, eigener Stresspegel.

„Triggern“ stammt aus dem Englischen und steht für Schalten, mehr noch für Auslöser. Beschrieben wird mit dem Wort ein Vorgang, der das zum Teil schnelle, urplötzliche Abkippen der eigenen Stimmung in eine andere Gemütslage, eine andere Gefühlswelt und Stimmung, bezeichnet. Es geht um den auslösenden Effekt. Der Punkt ist nicht der „trigger“, sondern die persönliche Reaktion und deren Folgen, sprich: der individuelle Lebensstil, welcher in Bewegung kam.

2. Innere Programme - bewährte Vorgehensweisen, bestätigt durch die Erfahrungen der Vergangenheit.

Zielführend im privat-logischen Sinn hat die Person die Überzeugung, dass dieses Konzept nützlich ist. Jeder Mensch hat ein Lebensstilkonzept, das ihn leitet.

3. Methodenwahl – Lebensstilsätze

Einige Beispiele:

„Bei Ungerechtigkeiten stelle ich mich auf die Seite des Schwächeren...“

„Entscheidungen schiebe ich auf...“

„Ich habe Recht und setze mich durch...“

„Ich helfe anderen...“

„Ich muss kämpfen...“

„Ich muss leiden...“

„Ich muss lustig sein, damit andere mich mögen...“

„Ich muss mich klein machen...“

„Ich muss stören...“

„Ich opfere mich für andere auf...“

„Wenn niemand anders, dann ich...“

4. Resultat

„Das Leben ist ...“

... anstrengend!“

... schön!“

„Die Anderen sind besser ...!“

Entscheiden Sie sich heute für das Leben

„Ob man sein Leben lachend oder weinend verbringt – es ist die gleiche Lebenszeit.“ sagt ein japanisches Sprichwort. Dieses Sprichwort beinhaltet (individualpsychologische) Lebensweisheit. Jeder hat sein Leben. Wie er dieses Leben gestaltet, das ist seine Sache. Ob lachend oder weinend, das entscheidet jeder für sich. Manche widersprechen und sagen: „Das kann nicht stimmen“.

Das Sprichwort meint: Es liegt an mir, ob ich den grösseren Teil meines Lebens lachend oder weinend verbringe. Die Reaktion auf das, was im Leben passiert, liegt im Bereich der Selbstverantwortung. Wie Sie Ihr Leben verbringen, ist Ihre eigene Entscheidung.

Arbeitsblatt Bewegungsmuster

Das Leben findet im Augenblick statt. Es geht darum wahrzunehmen, was man gerade tut. Und es geht darum, den inneren Freiraum zu nutzen und immer wieder neue Möglichkeiten zu entdecken.

Es gilt sich einzugestehen: Ich selbst bin der Schöpfer meiner Gedanken. Erwarten Sie nicht, dass andere Menschen oder bestimmte Situationen Sie glücklich machen. Verstehen Sie viel mehr: Ich bin selbstverantwortlich für mein Erleben und Handeln.

Meist laufen die Gedanken automatisch ab und sind einem gar nicht bewusst. In Selbstgesprächen formuliert man Pläne für sein Handeln, gibt sich selbst Anweisungen, ordnet seine Gedanken oder kommentiert sein Handeln.

A. Selbstideal

Jeder Mensch ist einzigartig und anders als alle anderen Menschen. Die Individualpsychologie nennt die eigene Art zu denken und zu handeln, die jeden Menschen zu etwas Einzigartigem macht, Lebensstil. Der Lebensstil ist eine fest gefügte Art zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Setzen Sie sich entspannt hin und versetzen Sie sich in Ihre Kindheit. Nehmen Sie auf Ihre Reise folgende Frage mit:

Wie würden Sie sich jetzt als kleiner Junge/Mädchen in der Ich-Form selbst beschreiben?

- Ich bin ... (gross, stark, klein, schwach, etc.)
- Ich bin ...
- Ich bin ...
- etc.

B. Innere Programme

Bitte kreuzen Sie die zutreffenden Sätze an bzw. unterstreichen Sie bitte die zutreffenden Worte.

1. Stresssituation		2. Innere Programme		3. Methodenwahl
Auslöser		Daher fühle ich mich ...		Deshalb neige ich dazu,
(Zutreffende Sätze bitte ankreuzen ☒ →)	*	(Zutreffende Worte bitte unterstreichen ↓)	*	(Zutreffende Sätze bitte ankreuzen ☒ ←)
Ich werde nicht gefragt.		abgeschoben		... alles allein zu machen.
Ich empfinde die Situation als ungerecht.		abhängig		... unflexibel zu sein.
Meine Kompetenz wird nicht geschätzt.		angegriffen		... nicht nachzugeben.
Andere werden		angespannt		... mit anderen zu
		ärgerlich		
		ausgeliefert		
		bedrängt		

ungerecht behandelt.		bemitleidet	konkurrieren / kämpfen.
Ich fühle mich ohnmächtig.		bloss gestellt dumm	... die Schuld auf mich zu nehmen.
Ich komme zu kurz.		entmutigt enttäuscht	... kontrolliert zu reagieren.
Meine Erwartungen werden nicht erfüllt.		explodierend gereizt	... anderen zu helfen.
Ich erreiche meine Ziele nicht.		gestresst gezwungen	... mein Recht einzufordern.
etc.		grollend hässig herausgefordert	... mich vor der Verantwortung zu drücken.
		hilflos inkompetent	... mich zu schützen, damit ich nicht kritisiert werde.
		irritiert	... mich zurückzuziehen.
		kämpfend kontrolliert	... Rücksicht (Schonung) zu suchen.
		kritisiert lästig	... in Ruhe gelassen werden zu wollen.
		minderwertig missverstanden	... mich in den Mittelpunkt zu stellen.
		ohnmächtig provoziert	... andere in meinen Dienst zu stellen.
		resigniert schuldig	... mich anzustrengen und keine Fehler zu machen.
		schwach	etc.
		trotzig	
		unbedeutend unfair ungeduldig unsicher unterlegen unwichtig unwissend verärgert verletzt verzweifelt wütend zornig etc.	Analysieren Sie, welche Rolle Sie öfters einnehmen: - Retter - Opfer - Ankläger

Formulieren Sie Ihr Bewegungsmuster in eigenen Worten:

--	--	--	--	--

4. Resultat

Die eigenen Meinungen werden aufrecht erhalten. Wenn sich der Mensch einmal seine Meinungen gebildet hat, ist er darauf aus, sich diese „Wahrheit“ immer wieder zu bestätigen: „Siehst du, ich habe es ja gewusst!“ In dieser Weise verstärken sich die persönlichen Überzeugungen und unsere Selbstgespräche werden genährt. Resultierende Sätze wie: „Das Leben ist anstrengend!“ sind oft die wiederholende Konsequenz. Der Mensch „spielt“ sein persönliches Fussballfinal und erreicht oft immer wieder das gleiche Resultat. Theo Schoenaker prägte den markanten Satz: *„Wenn du wissen willst, was du willst, musst du schauen was du tust, und was das Resultat deiner Handlung ist“*. Was der Mensch immer wieder erreicht, ist das, was er (un-) bewusst anstrebt.

Frage:

Welche finalen Ziele erreichen Sie immer mal wieder?

C. Alibi

Der Mensch ist schlau. In allem Erlebten muss er sein Gesicht – (auch) sich selber gegenüber – wahren können. In (Selbst-) Gesprächen werden Erklärungen gefunden, welche plausibel klingen und selbstentlastend wirken. Der Mensch findet seine persönlichen Entschuldigungen:

- *„Wenn ich besser reden könnte, würde ich ihm die Meinung sagen.“*
- *„Ich würde ja gerne anpacken, aber ich habe keine Zeit.“*
- *„Ich hätte die Prüfung bestanden, aber ich war ja krank.“*
- *„Mir fehlt die Erfahrung, sonst hätte ich es geschafft.“*
- *„Eine Veränderung tut mir gut, deshalb werde ich umziehen.“*
- *etc.*

Gegenüber Drittpersonen sind die Erklärungen meist einsichtig und logisch. Doch die inneren Programme werden dadurch aufrechterhalten. Es ist nützlich, in grosser Ehrlichkeit sich selber gegenüber das eigene Leben zu betrachten und die Nützlichkeit der erreichten Ziele zu betrachten.

Frage:

Welche Alibis setzen Sie zu Ihrer „Entlastung“ immer mal wieder ein?

D. Update

In der virtuellen Welt sind Updates eine Selbstverständlichkeit. Lernen Sie zu verstehen, was Ihr Leben (un-) bewusst bestimmt. Durch Lebensstilsätze wird deutlich, was für ein Denkstil Ihr Leben beeinflusst. Wie ein „roter Faden“ zieht sich dieser durch das Leben. Durch die Bewusstwerdung haben Sie die Möglichkeit gezielt anders zu denken und mutig Neues zu wagen:

- „So wie ich bin, bin ich gut genug!“
- „Ich nehme das Leben gelassener.“
- Etc.

Veränderungen dieser Art sind nicht einfach, doch sie lohnen sich. Beginnen Sie jetzt mit dem Download Ihres Updates!

„Wenn du willst, was du noch nicht hast, dann tue, was du, noch nie getan hast!“
(Verfasser unbekannt)

Literaturverzeichnis

Alfred Adler, *Der Sinn des Lebens*, Fischer (Tb.), Frankfurt 1997

Alfred Adler, *Lebensprobleme. Vorträge und Aufsätze*, Fischer (Tb.), Frankfurt 1994

Autor: Urs Bärtschi (1963), Dip. Individualpsychologischer Berater, Laufbahnberater und Coach BSO, Theologe, langjährige Ausbildungs- und Führungsfunktion. Er ist Inhaber der Firma Coachingplus GmbH (www.coachingplus.ch).

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Beginn: August 2009

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH
Dorfstrasse 111
CH-8424 Embrach
+41 (0) 44 865 05 20

www.akademie-individualpsychologie.ch