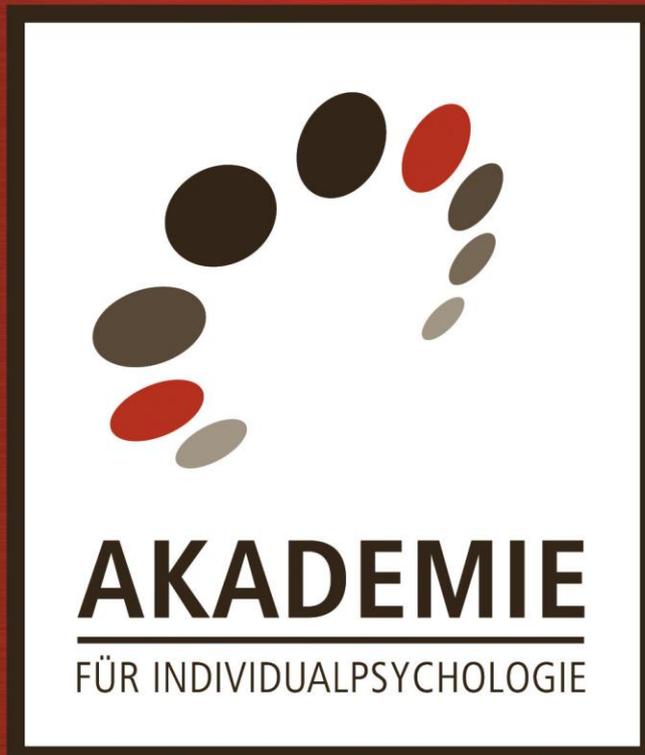


NEWSLETTER

Nr. 25

„Wir sind Kinder in einer alternden Haut“



EIN BERUF MIT ZUKUNFT

INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHE BERATERIN AFI
INDIVIDUALPSYCHOLOGISCHER BERATER AFI

Turnunterricht. Der Sportlehrer gibt knapp die Anweisung, dass sich die Klasse in zweiteilen soll. „Reto und Carmen wählt Eure Teams!“

Thomas und Sandra gehören wie immer zu den Letzt Gewählten. Eine gefühlte Ewigkeit stehen sie schon da und warten in der Reihe bis sie endlich in die eine oder andere Mannschaft gewählt werden. Kennen Sie das? Und noch entmutigender die felsenfeste Überzeugung, dass sich kein einziger in der Mannschaft über die erzwungene Wahl meiner freut? Die innere Gewissheit, dass man zwar zum Team gehört, aber sicherlich zum Sieg nicht beitragen wird? Das Gefühl der Zugehörigkeit und der Glaube an sich selbst, kommen bestimmt nicht auf. Viel eher bleibt das Gefühl „des ewig nicht Gewollten“.

„Wir sind Kinder in einer alternden Haut“ Alfred Adler

So fasst Alfred Adler, der Gründer der Individualpsychologie den Menschen in seinen inneren Abläufen zusammen.

Eine kleine, oft unbedeutende Handlung in der Gegenwart, welche nur die geringste Ähnlichkeit zur Vergangenheit hat, lässt die eigene Empfindsamkeit und damit das eigene (Selbstsabotage-) Programm blitzschnell anklingen und in Sekundenschnelle aktivieren: ein schmerzbesetztes „mein Teambeitrag ist nicht gewollt“ kann schon durch ein Hochzucken der Augenbraue des Chefs ausgelöst werden und einhergehend der innere Rückzug.

„Ich werde benachteiligt und ziehe (wiederum, oder noch immer) den Kürzeren“ ist ein weiterer, viel verbreiteter Glaubenssatz, der ebenfalls seine Geburtsstunde in der Kindheit hatte. Der sich benachteiligt fühlende Mensch sieht sich betrogen und übergangen. Seine (kindliche) Meinung über das Leben, den eigenen Platz und die gemeinen Mitmenschen bestätigt.

Jeder Mensch hat Erinnerungen aus deren Fazit der eigene Bewegungsraum eingeschränkt und das Handeln im Heute eingengt wird. Adler ist der Überzeugung, dass wir selbst durch unser Bewertungssystem Situationen erschaffen, in welchen wir die inneren Überzeugungen bestätigt sehen.

Die eigene Logik ist normal

Für den Menschen, der eine gewisse Strategie aus seiner Kindheit verfolgt, ist diese folglich „das Normalste“ und der eigenen privaten Logik folgend sinnvoll. Die eigenen Überzeugungen und Annahmen sind Leitideen fürs Leben, es sind Ideen und Schlussfolgerungen aus der Kindheit, die oft bis ins hohe Erwachsenenalter konstant bleiben. Der Mensch glaubt seiner eigenen Logik, dass es sich so richtig verhält. Die private Logik ist für den betreffenden Menschen immer die Wahrheit – was Mitmenschen nicht selten verzweifeln lässt. Alle Argumente und gutgemeinte Zusprüche verfehlen die Wirkung solange die betreffende Person in ihrer Logik bleibt.

Der Wert von Sätzen

Sprichwörter sind wie ein Miniaturmuster. Ob positiv oder negativ – gewinnbringend oder hindernd. Machen Sie sich innerlich auf die Suche. Rufen Sie verschiedene Sprichwörter ab. Überlegen Sie sich, welche Sätze Sie in sich tragen und sich selbst immer mal wieder zumurmeln und in welchen Situationen, mit welchem Resultat:

- „Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen.“
- „Gut Ding will Weile haben.“
- „Ordnung ist das halbe Leben.“
- „Probieren geht über Studieren.“
- „Ohne Fleiss kein Preis“
- „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen.“
- „Zuerst die Arbeit und dann das Vergnügen.“
- „Der frühe Vogel bekommt den Wurm.“
- „Schuster bleib bei deinen Leisten“
- „Steter Tropfen höhlt den Stein.“
- „Wer A sagt, der muss auch B sagen.“
- „Mitgegangen – mitgehangen.“
- „Den Morgen nicht vor dem Abend loben.“
- „Wer keinen Kopf hat, hat Füsse.“

Erkennen Sie ein Minimuster? Überzeugungen, Handlungsabläufe, Zusprüche, Erwartungen, Vorgaben – die sich ableiten und im eigenen Leben beobachten lassen?

Nehmen wir das Beispiel „Wer keinen Kopf hat, hat Füsse.“ Was genau beinhaltet diese Überzeugung? Eine hohe eigene Verantwortlichkeit und Selbstantrieb! Es heisst nicht: „Wer keinen Kopf hat, findet jemand der für ihn denkt und handelt...“ Nein, darin zeigt sich die Idee: Wenn ich nicht voraus denke, dann muss **ich** es sonst irgendwie hinkriegen und es gibt Wege (Füsse) dazu. Was einerseits eine Quelle von wunderbaren, kreativen und eigenständigen Lösungsansätzen darstellt, andererseits aber praktisch ausschliesst, sich in gewissen Situationen helfen oder unterstützen zu lassen... Es stellt sich also die Frage, wann oder wo ein und dieselbe Überzeugung ein grosses Plus darstellt oder sich als wenig hilfreich auswirkt.

Spannend nicht wahr?

Erst das Erkennen der lebensbestimmenden Ideen und Sätze im eigenen Leben, erschliesst die Möglichkeit, diese aufzubrechen, zu verändern oder anzupassen:

Beispiel: „Wer A sagt, der muss auch B sagen.“

Bertolt Brecht machte es mit seiner Umformulierung vor: „Wer A sagt, der muss nicht immer B sagen. Er kann auch erkennen, dass A falsch war.“

Auch ein lockeres „der frühe Vogel kann mich mal!“ kann bewirken, dass das Leben entspannter wird.

Private Logik: Der innere Entwerter

Lassen wir uns noch auf diesen inneren meist nonchalanten Typen ein. Denn diese innere Stimme geht hart ins Gericht! Mal laut, mal leise aber immer klar und abwertend. Der innere Entwerter, welcher ebenfalls aus den formativen (frühen) Lebensjahren stammt, erwischt uns oft auch noch auf dem falschen Schuh. Wir sind schon angespannt, gestresst und vielleicht auch erschöpft oder zweifelnd. Und schon ist er da und bedient sich schneller Worte, denn diese sind in der eigenen Geschichte gut verankert und einfach abrufbar:

- Das schaffe ich eh nie, muss es gar nicht erst angehen.
- Ich habe zwei linke Hände, das kann nicht gut werden.
- Ich kann nicht gut reden, ich sage lieber nichts.
- Andere sind viel beliebter als ich, die wollen mich eh nicht.
- Ich kann mir noch so viel Mühe geben, es reicht nie zu einem guten Resultat!
- Das kann ich nicht, ich mache mich bestimmt nicht lächerlich.

Das erreichte Resultat ist altbekannt, es lässt uns schlecht fühlen, unfähig, ohnmächtig und minderwertig.

Wie hilfreich wäre da der Satz von Viktor Frankl: „Man muss sich, von sich selbst nicht alles gefallen lassen.“

Durch und durch menschlich

Alfred Adler: „Nicht die Erlebnisse diktieren unsere Handlungsweisen, sondern die Schlussfolgerungen, die wir aus den Erlebnissen ziehen.“

Das eigene Bewertungssystem und die entsprechenden Schlussfolgerungen sind gut in uns abgespeichert.

Nehmen wir das Anfangsbeispiel, Sie erinnern sich, Thomas und Sandra werden regelmässig als Letzte in die Mannschaften gewählt und entwickeln daraus eine Lebensidee und Empfindsamkeit. Diese ist verankert mit dem Gedanken „mich will niemand“ und dem Gefühl von trauriger und schmerzhafter Unzulänglichkeit. Stellen Sie sich nun Thomas in einer Geschäftssituation vor. Die Runde der Mitarbeiter befindet sich am Sitzungstisch als der Chef vorschlägt, dass die Mitarbeiter für ein Projekt aufgeteilt werden. Schon beginnt unbemerkt in Thomas das sich selbst untergrabende Muster; innerlich überzeugt, dass sich jetzt der Ablauf aus der Kindheit wiederholt (was ihm aber nicht bewusst ist), wartet er zu anstatt sich selbst zu melden. Schlussendlich wird er tatsächlich dem Team zugeteilt, zu welchem er eigentlich nicht passt oder er seine Fähigkeiten nicht gut eingesetzt sieht.

Die ganze Zeit über kämpfte er mit seinen Gefühlen der Unzulänglichkeit und des nicht gewollt sein. Was ihn komplett blockierte und verhinderte, sich anders zu verhalten. Am Schluss ist er enttäuscht und entmutigt.

Die schmerzhaften Grundideen aus der eigenen Vergangenheit sind blitzschnell und auf Abruf bereit. Mit (oder ohne) der entsprechenden Erinnerung(en). Der Mensch fühlt sich in allererster Linie wie damals. Die inneren Selbstgespräche werden von unmittelbar erlebten Situationen angestossen, doch liegen sie (und die passenden Gefühle) in uns selbst verankert! Die Sichtweisen über uns selbst, wurden im Laufe vieler Jahre gesammelt und haben sich in wiederholter Weise bewährt. Diese limitierenden Glaubenssätze und bremsenden Überzeugungen führen meist zu Wiederholungen der eigenen Lebensgeschichte.

Und nicht nur Thomas ergeht es so: diese Wirkung ist durch und durch menschlich und in unserer Biografie gespeichert. Sind die Ideen einmal entdeckt und ins Bewusstsein gehoben, so entsteht ein Handlungsfreiraum.

Ein weiser Mann sagte einmal: „Du kannst den Wind nicht ändern, aber die Segel anders setzen.“ (Aristoteles)

Der situative Zielsatz

Die Segel anders setzen könnte für Thomas wie folgt aussehen. Sobald er in eine Wahlsituation (Wind) kommt und die entsprechenden Gedanken bzw. Gefühle und deren Auswirkung entdeckt, stoppt er sich mit dem inneren Ruf: **jetzt** nicht! Die Betonung liegt auf dem „jetzt“. Jetzt in dieser Situation verhalte ich mich anders. Ich melde meine Bedürfnisse und Ansichten an (Segel anders setzen). Ich verhindere **jetzt** den normalen Ablauf meines Musters.

Es ist nun mal so

Hören Sie auf mit solchen Phrasen und ändern Sie was Ihnen möglich ist. Es gilt eigene Muster bewusst zu machen und hindernde, selbstsabotierende Sätze zu entdecken, zu verstehen, was sie da gerade mit sich selbst machen und Sätze aufzubrechen. Erschaffen Sie sich neuen Handlungsspielraum!

„Es gibt keinerlei Lebensumstände, an die der Mensch sich nicht gewöhnen könnte, besonders, wenn er sieht, dass alle in seiner Umgebung genauso leben“, sagte Leo N. Tolstoi treffend.

Entdecken Sie, wie und wo das Kind in der alternden Haut sich selbst zum Straucheln bringt und helfen sie dessen Ideen angemessen zu überdenken. Schimpfen Sie nicht mit sich selbst! Die Anpassungen wären schon längst von Ihnen gemacht, hätten Sie es bisher besser gewusst!

Wer wagt, gewinnt!

Arbeitstool: Eigene Sätze erkennen

An welchen Sätzen stolpern Sie beim Lesen? Welche Worte lösen eine Betroffenheit bei Ihnen aus? Markieren Sie die Sätze, welche immer mal wieder in Ihrem Denken präsent sind. Welche Aussagen sind für Sie zu klären bzw. welchen wollen Sie aktiv entgegentreten? Entlarven Sie Ihre hinderlichen Sätze, die in der Kindheit durchaus eine Wahrheit darzustellen vermochten, jedoch als Erwachsener als persönliche Unwahrheit die wir dazu noch glauben, zu demaskieren sind!

Alfred Adler: „Einen Irrtum wirklich erkennen und nicht ändern, das ist gegen die menschliche Natur.“

- Alles bleibt an mir hängen
- Alles hat seinen Preis
- Auf andere sollte man sich nicht verlassen, sonst wird man enttäuscht.
- Bescheidenheit ist eine Zier
- Besser Unrecht leiden, als Unrecht tun
- Dafür bin ich zu dumm
- Das geht sicher wieder schief
- Das ist nichts für unserer einer.
- Das kann ich nicht.
- Das Leben ist ein Kampf.
- Das Leben ist hart und ungerecht
- Das schaffe ich nie.
- Das wird sich nie ändern
- Das wird sowieso wieder nichts
- Das, was ich tue ist nicht gut genug
- Die anderen haben es auch nicht geschafft.
- Die Welt ist schlecht.
- Doppelt genährt, hält besser
- Eigenlob stinkt
- Erst die Arbeit, dann das Vergnügen
- Erst die Last, dann die Rast
- Es gibt nichts Schlimmeres, als Fehler zu machen.
- Es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen
- Es ist wichtig, dass ich immer die volle Kontrolle habe.
- Frauen sind von den Männern abhängig.
- Freu dich nicht zu früh
- Geben ist seliger denn nehmen
- Geld ist die Wurzel allen Übels.
- Geld macht arrogant.
- Geld verdirbt den Charakter
- Gib dir jetzt mal richtig Mühe!
- Glück ist nie von Dauer
- Hochmut (hoher Mut) kommt vor dem Fall
- Keiner versteht mich
- Komm beeile dich
- Man ist immer gegen mich.
- Man kann sich auf niemanden verlassen.

- Man kann sich nicht verändern.
- Man muss hart arbeiten, um auch nur einigermaßen leben zu können.
- Müssiggang ist aller Laster Anfang
- Nur richtig ist gut
- Ohne Fleiss kein Preis
- Schuster bleib bei deinen Leisten
- Solange es halbwegs okay ist, bleibe ich, wo ich bin
- Träume sind Schäume
- Übermut tut selten gut
- Wahre Qualität wird irgendwann von allein erkannt
- Was ich mache, ist nicht wichtig
- Was sollen die anderen denken
- Wer hoch steigt, fällt tief
- Wer nicht hören will, muss fühlen
- Wichtig ist, was andere von mir halten
- Wie ich es mache, ich mache es verkehrt
- Zufriedenheit ist wertvoller als Reichtum

Einschränkende Glaubenssätze sind wie Viren auf Ihrem persönlichen Computer. Lassen Sie ein Anti-Virus Programm im Sinne der Überprüfung über Ihre Leitsätze laufen! Garantiert wirksam!

Autoren:

Ruth Bärtschi, Dipl. Individualpsychologische Beraterin RDI, Psychosoziale Beraterin mit eidg. Diplom. Gründerin, Gesamtleitung und Geschäftsführung der Akademie für Individualpsychologie AFI in Kloten.
www.akademie-ip.ch

Urs R. Bärtschi ist Gründer, Inhaber und Leiter der Coachingplus GmbH in Kloten/Schweiz. Er ist seit 20 Jahren als Coach und Berater tätig. Als Ausbildungsleiter unterrichtet er den 10-tägigen Studiengang für angewandtes Coaching, eine der meistbesuchten Coaching-Ausbildungen in der Schweiz.
www.coachingplus.ch.

Individualpsychologische Beraterin AFI Individualpsychologischer Berater AFI

Ein Beruf mit Zukunft

Dreijährige, berufsbegleitende Ausbildung. Beginn: Januar 2008
 Weitere Informationen erhalten Sie unter:

Akademie für Individualpsychologie GmbH
 Ifangstr. 10
 8302 Kloten
 +41 (0) 44 865 05 20

www.akademie-ip.ch