



Leseprobe aus Özdemir, Was wir glauben, wer wir sind,
ISBN 978-3-407-86756-8 © 2022 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86756-8](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86756-8)

Inhalt

Vorwort 11

Einleitung 13

Was sind Glaubenssätze? 15

Glaubenssätze bearbeiten 21

Wichtig sein

Entstehung der Glaubenssätze 29

Der Blick der Verachtung

Glaubenssätze und Wahrnehmung 39

Das Märchen vom Prinzen

Erkennen der Glaubenssätze 49

Das ewige Kind

Funktion der Glaubenssätze 67

Der wertlose Bruder

Aufrechterhaltung der Glaubenssätze 81

Gut genug sein

Glaubenssätze und Selbstwert 97

Niemand sein

Hinterfragen der Glaubenssätze 109

Die Schuld der Liebe

Neue Glaubenssätze formulieren 125

Die kinderlose Mutter

Kollektive Glaubenssätze 145

Der Tyrann, der keiner war

Glaubenssätze und Familiensystem 157

Die verbotene Bühne

Glaubenssätze und inneres Kind 171

Ohne Angst sterben

Glaubenssätze und Angst 189

Am Beckenrand schwimmen

Glaubenssätze und Beziehungen 203

Für zwei leben

Glaubenssätze behalten 215

Bittersüßer Stolz

Supervision 223

Du bist dran! 236

Fragen zur Biografie 238

Glaubenssätze erkennen 242

Glaubenssätze hinterfragen 244

Alternative Glaubenssätze formulieren 247

Dank 251

Vorwort

Als ich anfang, dieses Buch zu schreiben, war mein Kopf voller Geschichten, die mir Patient:innen erzählt hatten. Ich schrieb sie nach und nach auf und merkte während des Schreibens, wie die Grenzen zwischen ihren Geschichten und meiner eigenen ineinander übergingen. In diesem Buch ist in jedem Kapitel auch ein wenig meiner eigenen Geschichte mit eingeflossen und viele der Fragen, die ich hier gestellt habe, richten sich auch an mich selbst.

Denn keine:r von uns ist frei von diesem Thema: Wir alle haben hilfreiche, aber auch hinderliche Annahmen über uns selbst und sie ähneln sich oft sehr.

Während ich diese letzten Zeilen für das Vorwort schreibe, sitze ich in einem Berliner Café vor einer großen Fensterfront. Neben mir sitzen Menschen vor ihren Laptops und arbeiten. Draußen tobt das Leben. Mein Blick schweift immer wieder zu den Menschen, die vor dem Café vorbeilaufen, und ich frage mich, welche Glaubenssätze sie wohl antreiben. Ich meine das nicht bewertend und stelle auch keine Ferndiagnosen. Denn Glaubenssätze sind nichts Pathologisches. Sie sind vollkommen normal. Weil sie uns alle betreffen und wir damit die Norm sind.

Auch deine Glaubenssätze können hinderliche Annahmen über dich selbst beinhalten und im Zusammenspiel mit vielen weiteren bio-psychozialen Faktoren zu einer behandlungsbedürftigen Erkrankung führen. Dennoch haben sie ihre Daseinsberechtigung, denn es gab mal eine Zeit in unserem Leben, in der sie die beste Er-

klärung für die Informationen waren, die wir von der Welt erhalten haben. Sie haben uns das Leben, die Menschen und die Welt erklärt. Sie wurden zu unserem inneren Kompass. Aber wir wachsen und reifen und das Leben um uns herum verändert sich mit uns. Daher ist es Zeit, den alten Kompass auf seine Richtigkeit zu überprüfen und gegebenenfalls neu auszurichten.

Während ich in den folgenden Kapiteln die Geschichten meiner Patient:innen mit dir teile und dabei auf ihre individuellen Glaubenssätze eingehe, findest du im letzten Kapitel einen Fragenkatalog, der dir helfen kann, deine eigenen Glaubenssätze zu erkennen und zu hinterfragen.

Ich wünsche dir auf der Suche nach deinen eigenen Glaubenssätzen und bei der Arbeit an ihnen ein mitfühlendes Selbst. Ich wünsche dir Empathie mit dir selbst, auch wenn du diese zunächst täglich einüben musst. Ich wünsche dir, dass du dich selbst so betrachten kannst, wie dich die Menschen sehen, die dich lieben.

Einleitung

Nicht zuletzt wegen der aktuellen Coronapandemie erhalten Psychologie und Psychotherapie immer mehr Aufmerksamkeit. Selbstfindung, Selbsterkenntnis und Selbstliebe sind in aller Munde. Aber wie finde, erkenne und liebe ich mich selbst? Sucht man nach diesen Schlagwörtern im Internet, erhält man einige Schritt-für-Schritt-Anleitungen, die – konsequent ausgeführt – angeblich zu mehr Selbstliebe führen sollen.

Beziehungen werden dagegen immer mehr als problematisch und sogar »toxisch« angesehen. Der Fokus geht auf das Individuum, auf das eigene Selbst. Nicht ungewöhnlich für eine individualistisch geprägte Gesellschaft.

Ich muss mich nur selbst finden und lieben. Alles andere ist nebensächlich.

Aber wie erkennt man sich selbst ohne einen Spiegel? Wie findet man sich ohne einen Wegweiser und wie liebt man sich ohne ein Gegenüber?

Die Interaktion mit anderen Menschen ist eine der wichtigsten Quellen, die wir haben, um mehr über uns selbst zu erfahren. Ich kann mich in mein stilles Kämmerlein zurückziehen und mich mit mir selbst, meinen Gedanken und meiner Geschichte befassen. Das kann zu tiefer Selbsterkenntnis oder aber auch zu Selbstverwirrung führen. Sobald ich aber mein Kämmerlein verlasse und mich in die Interaktion mit anderen Menschen begeben, erfahre ich mich auf eine Weise, die ich für mich allein nicht imstande bin nachzubilden.

EINLEITUNG

Was machen bestimmte Blicke, die Mimik, Gestik und das Verhalten anderer mit mir?

Warum lösen bestimmte Themen bestimmte Gefühle in mir aus und welche sind das?

Was macht meine Erfahrungswelt mit meiner Wahrnehmung? Was hat meine Biografie und meine persönliche Geschichte mit dem zu tun, wie ich meine Welt, mein Gegenüber und mich selbst wahrnehme?

Warum bewerte ich andere Menschen, Dinge oder Taten, wie ich sie bewerte? Woher kommen meine Überzeugungen über andere? Woher stammen meine Überzeugungen über mich? Und über die Welt?

Wer hat mir vermittelt, dass ich nicht gut genug sei, dass ich nicht liebenswert oder im Grunde unfähig sei, und wann habe ich angefangen, das zu glauben?

Wenn ich meinen Patient:innen gegenüber sitze und aktiv zuhöre, stelle ich mir viele Fragen. Warum erzählt mir dieser Mensch gerade genau diese Geschichte – viel mehr noch – genau diesen Teil seiner Geschichte? Ich frage mich, worum es in dieser Geschichte wohl wirklich geht und wo sie eigentlich herkommt. *Wer hat dir diese Geschichte von »Ich bin nicht gut genug« erzählt und warum erzählst du sie dir weiterhin? Und wer wärst du ohne diese Geschichte?*

Doch die wichtigste Frage, die ich mir zu Beginn stelle, ist natürlich: *Was ist deine Geschichte?*

Mir geht es dabei nicht um das einfache Erzählen einer Biografie. Jede:r von uns mit einem aktiven Gedächtnis kann auf diese Frage antworten und bestimmte Fakten über sich selbst in einer zeitlich korrekten Reihenfolge wiedergeben. Interessant wird es dabei aber erst wirklich, wenn wir uns den dazwischenliegenden Themen widmen. Mich interessieren dabei die Fakten weniger,

EINLEITUNG

sondern die Dinge, die als Fakten wahrgenommen werden, aber eigentlich keine sind. Die Dinge über sich selbst, die man nach und nach geglaubt hat, obwohl sie nie überprüft worden sind. Die Annahmen, die einfach aufgenommen und nicht mehr reflektiert worden sind. Die ihren Weg ins Unterbewusstsein gegangen sind und sich dort festgesetzt haben. Und die von da aus still und unauffällig unsere Wahrnehmung beeinflussen und die Macht darüber haben, wie wir bestimmte Situationen, andere Menschen, die Welt und uns selbst bewerten.

Damit haben sie auch einen großen Einfluss auf unsere Gefühle, unsere Gedanken und unser Verhalten.

Diese tief verankerten Annahmen, die wir ohne Überprüfung übernommen haben und die uns heute leiten können, nennen wir Glaubenssätze.

Das Thema Glaubenssätze erhält immer mehr Beachtung und eine Auseinandersetzung mit den eigenen hinderlichen Glaubenssätzen wird in vielen psychologischen Ratgebern empfohlen. Aber was genau sind eigentlich Glaubenssätze?

Was sind Glaubenssätze?

Ein Glaubenssatz ist im Prinzip: ein Satz, den man *glaubt* – unabhängig davon, ob er *wahr* ist.

Ein Glaubenssatz ist eine Annahme, eine Überzeugung oder auch eine Lebensregel. Es ist nichts, was wir *wissen* und mit Fakten belegen können, sondern etwas, was wir *glauben* und mit Erfahrungen und Interpretationen versuchen zu bestätigen.

Ein Glaubenssatz besteht wiederum aus Annahmen, die eine Person über sich selbst, über andere Menschen und über die Welt hat. Er besteht aus den eigenen Interpretationen und Bewertungen.

EINLEITUNG

Ein Glaubenssatz kann eine »Wenn, dann«-Regel beinhalten (»Wenn ich genug leiste, dann bin ich ein wertvoller Mensch«, »Erst die Arbeit, dann das Vergnügen«), oder auch eine Erlaubnis, Verbote und Einschränkungen umfassen (»Du darfst/musst/kannst nicht ...«). Glaubenssätze sind inhaltlich oft stark verallgemeinernd und klingen daher wie absolute Wahrheiten (»Es war schon immer so, dass ...«, »Jeder weiß, dass ...«, »So ist das eben!«). Das verschafft ihnen eine gewisse Autorität, sodass sie selten hinterfragt werden.

.

Als mein Patient Herr X. zur vereinbarten Sitzung erschien, war es bitterkalt draußen. Und das Thema, was er mitbrachte, sorgte für eine zusätzliche Kälte in ihm.

»Schon als Kind habe ich gelernt, dass ›man niemals weinen darf, wenn man kämpft«. Das war schon sehr früh mein Leitspruch«, erklärte mir Herr X. mit überzeugter Miene.

»Wo haben Sie das gelernt?«, fragte ich.

»Bei meinem Stiefvater. Er war ein Monster. Er hat mich kritisiert, entwertet, beleidigt und erniedrigt, wo er nur konnte.« Sein Blick war eisern.

»Können Sie mir schildern, was genau geschehen ist?«

»Ich erinnere mich beispielsweise an eine bestimmte Situation, in der wir einen Film geschaut haben, der ein trauriges Ende hatte. Ich war so gerührt davon. Ich wollte weinen. Aber ich wollte stark sein. Vor ihm. Ich habe mich so zusammengerissen, nicht zu weinen, und war etwas stolz darauf, so stark bleiben zu können. Dann sagte er zu meiner Mutter: ›Dein Junge heult doch gleich los!«, und grinste dabei«, erzählte Herr X. und presste dabei seine Zähne und Lippen zusammen, als würde er etwas zurückhalten.

Womöglich Tränen?, fragte ich mich.

EINLEITUNG

»Und Sie haben dann geweint?«, sprach ich den Gedanken aus.

»Ja. Ich musste sofort losweinen. Das letzte bisschen Kraft, was da war, um gegen die Tränen anzukämpfen, erlosch in dieser Sekunde. Das war so demütigend.«

Ich konnte die Scham für wenige Sekunden in seinen Augen sehen – bis sie sich blitzschnell in Wut verwandelte.

Gefühle haben Funktionen. Wut aktiviert uns und ist in den meisten Fällen sehr nützlich. Beispielsweise um uns zu schützen, damit wir uns zur Wehr setzen können oder eigene Grenzen verteidigen können. Ich dachte an seinen Leitspruch: »Weine niemals, wenn du kämpfst.«

Die allermeisten von uns würden bei dieser Aussage wohl an einen tatsächlichen Kampf im Sinne einer körperlichen Auseinandersetzung mit einem Feind oder Gegner denken. In seinem Fall war aber die Person, die ihn großziehen sollte, die verantwortlich für ihn war und eigentlich eine Vorbildfunktion und eine beschützende Funktion für ihn haben sollte – nämlich sein Stiefvater –, in der Rolle des Feindes, des Gegners. Jeder Tag mit diesem Mann war ein Kampf. Herr X. war also im Krieg groß geworden. Im Krieg kämpft man. Und im Kampf weint man nicht.

Das hatte er gelernt, das waren seine Annahmen über sich selbst, die Welt und andere Menschen. Und aus diesen und vielen weiteren Annahmen leiteten sich seine Glaubenssätze ab. Und sie machten ihn zu einem sehr erfolgreichen Mann mit einer steilen Karriere. Zu einem Kämpfer und auch einem Retter mit einem starken Sinn für Gerechtigkeit, der sich gern für die Schwächeren einsetzte.

Spätestens hier wird klar, dass unsere Glaubenssätze nicht immer hinderlich sind. Sie entstehen vielleicht aus misslichen Umständen, aber sie können ein hervorragender Motor für uns sein, der uns antreibt und erfolgreich macht.

EINLEITUNG

*»Hinter jeder starken Person steht eine Geschichte,
die ihr keine Wahl gelassen hat.«*

Unbekannt

Und doch gibt es Bereiche, in denen Glaubenssätze zur Herausforderung werden können. Während Glaubenssätze wie »Ich muss stark sein« und »Ich darf keine Schwäche zeigen« im Berufsleben sehr förderlich sein können, sorgen sie im Privatleben eher für Probleme. Sie machten ihn also zu einem »Kämpfer« und machten ihn erfolgreich, aber sie nahmen ihm auch etwas.

Da, wo Kampf ist, fehlt Liebe. Und da, wo Krieg ist, fehlt Frieden.

Echte, intime Beziehungen konnte er kaum zulassen, denn sie waren bedrohlich für ihn. Ein Mensch, der den Glaubenssatz »Ich bin nicht liebenswert« verinnerlicht hat, empfindet jede echte, emotionale Nähe und jedes ernsthafte Bindungsangebot als potenziell bedrohlich, denn es könnte die demütigenden Gefühle aktivieren, die mit diesem Glaubenssatz verbunden sind.

Dieser Mann ist in einer Familie aufgewachsen, in der verbale und körperliche Gewalt an der Tagesordnung standen. Was assoziiert er also mit Familie? Was verbindet er mit Nähe? Was heißt Bindung für ihn? Wie sicher ist Bindung für ihn?

Wenn er auf seine Mutter blickt, sieht er Schwäche.

Das verunsichert und macht Angst.

Wenn er auf seinen Stiefvater blickt, sieht er Aggression und Krieg.

Das schmerzt und macht wütend.

Wenn die ersten Bindungserfahrungen geprägt von Angst, Verunsicherung, Schmerz und Wut waren, wie kann er sich dann jemals sicher in einer echten Bindung fühlen? Gleichzeitig besteht aber der innere Wunsch nach Nähe und Bindung.

EINLEITUNG

»Schaue ich in das Leben glücklicher Familien, wünsche ich mir ein solches Glück auch für mich«, sagte er einmal.

Aber er schaut nur von außen, aus der Ferne, aus einer sicheren Distanz. Und Distanz ist das Gegenteil von Nähe und Bindung. Da sind diese Annahmen, tief in ihm, die ihn vor dieser Nähe und damit vor der echten Bindung zurückhalten. Denn Bindung braucht Nähe, aber Nähe ist bedrohlich, Nähe kann zum Weinen führen. Und Weinen ist schwach. Das hat er als Kind erfahren: Nähe wird bestraft, während Distanz sicher ist.

Bindung ist ein Kampf. Und im Kampf weint man nicht.

Das ist zumindest das, was er bis dahin glaubte.

•

In diesem Buch erzähle ich Geschichten wie diese.

Es handelt sich nicht um fiktive Geschichten und doch sind sie nicht immer wahr. Denn sie stecken voller hinderlicher und unwahrer Glaubenssätze.

Sie sind die Art von Geschichten, die ergreifen, faszinieren und bewegen, wenn man sie hört oder liest. Wenn man sie aber *lebt*, dann sind sie schwer, belastend, kompliziert und hinderlich.

Ich habe mir die Geschichten angehört und gemeinsam mit meinen Patient:innen versucht, den hinderlichen Glaubensätzen, die in ihren Geschichten stecken, auf die Spur zu kommen, sie zu hinterfragen und damit ihre zukünftige Geschichte zu beeinflussen.

Wir Menschen lieben Geschichten. Wir erzählen sie uns über viele Generationen hinweg. Sie bringen uns zum Nachdenken, zum Schmunzeln oder auch zum Fürchten. Meistens enthalten sie eine bestimmte Botschaft, die an den:die Zuhörer:in gerichtet ist und ihn:sie etwas lehren soll. Damit haben Geschichten natürlich auch eine gewisse Macht, denn sie können das Verhalten von Menschen beeinflussen, ohne dass es diesen unbedingt bewusst sein muss.

EINLEITUNG

Was wir Menschen machen, wenn wir eine als Fantasiegeschichte verpackte Botschaft hören, ist Folgendes: Wir versetzen uns in die Lage der Protagonist:innen der Geschichte und erleben ihre Geschichte mit, indem wir in ihren Schuhen laufen, durch ihre Brille schauen. Wir wissen, dass wir während der gesamten Zeit sicher sind und uns nicht wirklich etwas Bedrohliches zustoßen kann. Aber wir können die Emotionen trotzdem so miterleben, als wären wir direkt beteiligt. Wir lassen uns auf dieses Erlebnis ein, während wir mit einer Tasse Tee gemütlich auf unserer Couch sitzen. Wir können eintauchen in fantastische Welten, in düstere Zeiten und romantische Dramen, ohne viel aufwenden oder riskieren zu müssen.

Daher habe ich selbst auch zu diesem äußerst effektiven Stilmittel gegriffen und erzähle hier anschauliche und echte Geschichten aus meinem Praxisalltag. Aber nicht ohne Grund. Sie sollen etwas vermitteln. Was genau sie erzählen werden, hängt einerseits von der Art ab, wie ich sie erzähle und darstelle, und andererseits von der Wahrnehmung der Leser:innen – also von dir. Einige Geschichten werden wohl etwas mehr bei dir auslösen, während andere dich kaum berühren werden.

Es bleibt dir selbst überlassen, in welche Geschichten du eintauchen möchtest und inwieweit sie dich zu deiner eigenen Geschichte und deinen Annahmen führen dürfen.

Übrigens mag es in den dargestellten Dialogen so aussehen, als wäre es ein Gespräch gewesen, nach dem sich dann alles plötzlich gebessert hätte. So war es aber nicht. So ist es übrigens nie. Die Dialoge stellen nur einige Auszüge aus wichtigen Schlüsselmomenten der gesamten Therapie dar.

Psychotherapie ist ein Prozess. Heilung ist ein Prozess. Und vor allem ist das Erkennen, Hinterfragen und Loslassen von Glaubenssätzen ein Prozess, der gerne auch mal ein Leben lang andauern kann – aber nicht muss.

EINLEITUNG

Es darf natürlich auch schneller gehen.

Erlauben wir uns auch das.

Glaubenssätze bearbeiten

Menschen beschäftigen sich in der Regel nur oder erst mit ihren eigenen Glaubenssätzen, wenn sie hinderlich und dysfunktional werden. Wenn sie also im Laufe der Zeit mehr Schaden anrichten als Nutzen. Oder wenn sie in bestimmten Lebensbereichen zu Problemen führen, wie im Beispiel von Herrn X. Ein Kämpfer zu sein, immer stark und selbstbewusst aufzutreten und keine Schwäche zu zeigen, war für sein bisheriges Leben und seine Karriere sehr förderlich. Dieses Regelwerk darüber, wie er sich zu verhalten hat, wurde erst problematisch, als es um intime Beziehungen, um echte Nähe und tiefes Vertrauen ging. Und genau an diesem Punkt werden die Glaubenssätze dann typischerweise hinterfragt und möglicherweise adaptiert:

- Was denke ich eigentlich über Bindung/Nähe/Intimität und warum?
- Woher stammen diese Annahmen?
- Welche frühen Bindungserfahrungen habe ich gemacht?
- Welche Annahmen sind daraus entstanden?

Ein anderes Beispiel:

Eine eher ängstliche Person könnte folgende Annahmen haben:

- über sich selbst: »Ich bin unfähig und brauche Unterstützung.«
- über andere Menschen: »Menschen kann man nicht trauen.«
- über die Welt: »Die Welt ist ein gefährlicher Ort.«

EINLEITUNG

Wenn eine Person mit genau diesen Annahmen durch die Welt geht, wird sie auch sehr wahrscheinlich Erfahrungen machen, die dazu passen und diese Annahmen letztlich immer weiter bestätigen. Auf diese Weise entsteht dann ein verfestigter Glaubenssatz. Daraus entstehen dann weitere Glaubenssätze, die sich gegenseitig bestätigen: das *belief system* (Glaubenssystem).

Es gilt zu beachten: Auch diese Gedanken sind vorerst nur Annahmen. Unser Gehirn bestätigt allerdings gerne einmal getroffene Annahmen, indem es unsere Wahrnehmung so filtert, dass wir möglichst viele Erfahrungen machen, die diese Annahmen bestätigen können. Sieht also die Person, die aufgrund ihrer ängstlichen Gedanken kaum noch aus dem Haus geht, im Fernsehen einen Bericht über einen Unfall in der Nachbarschaft, bestätigt sie das nur weiter in ihrer Annahme, dass die Welt ein gefährlicher Ort sei. Sie denkt dann: »Gut, dass ich nicht rausgehe. Sonst hätte mir das passieren können! Ich sage doch, es ist gefährlich da draußen!«

Das vermeidende Verhalten (Isolation) wird verstärkt, tritt also immer häufiger auf. Dadurch entsteht ein Gefühl der Kontrolle und Sicherheit. Leider aber nur für einen relativ kurzen Zeitraum, denn die Angst neigt dazu, sich auf andere Gebiete auszuweiten. Und prompt entwickelt sie noch mehr angstbezogene Annahmen, die auch nicht hinterfragt werden und die dahinter liegende Glaubenssätze wie beispielsweise »Ich bin hilflos« oder »Ich bin unfähig« weiter verfestigen. Ein immer komplexeres *belief system* geprägt von Angst ist das Resultat.

Derartige Annahmen über sich selbst entwickeln sich allerdings nicht zufällig. Bei der Entstehung spielen verschiedene Faktoren eine Rolle, die alle ganz individuell zusammengesetzt sein können. Zum einen können diese Annahmen erlernt worden sein, zum Beispiel durch die Eltern, wichtige Bezugspersonen oder durch bestimmte, häufig wiederkehrende Situationen. Außerdem kann es

EINLEITUNG

eine genetische Komponente geben. Wenn beispielsweise die Urgroßeltern Kriegsflüchtlinge gewesen sind, die traumatische Erfahrungen gemacht haben, dann können diese unverarbeiteten Traumata über Generationen hinweg weitergegeben worden sein. Dies wird als »transgenerationale Weitergabe« bezeichnet. Aber auch das Verhalten innerhalb der Familie kann sich durch die traumatischen Erlebnisse verändert haben, sodass die Kinder beispielsweise behüteter erzogen worden sind oder generell ein eher ängstlich-vorsichtiges Verhalten innerhalb der Familie vorherrschend war. Wenn Eltern ihre Kinder im Alltag immer wieder auf die 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

EINLEITUNG

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

EINLEITUNG

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

EINLEITUNG

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

EINLEITUNG

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.