

## Warum bin ich so, wie ich bin?

*"Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren,  
bis ihre Eltern sie in Frösche verwandeln."  
- Eric Berne -*

Getreu dem Zitat von Eric Berne, entwickeln die Menschen, je nachdem welche Erfahrungen sie in den ersten Lebensjahren machen mussten, ganz spezifische Verhaltensweisen, Einstellungen, Überzeugungen. Waren die Angebote in Ihrer Kindheit unterstützend und ermutigend, konnten Sie sich zu einem freien und selbstständigen Menschen entwickeln. Wuchsen Sie jedoch in einer wenig freundlichen Umwelt auf, mussten Sie mit dem auskommen, was Ihnen geboten wurde. Sie waren gezwungen, sich den Verhältnissen anzupassen, das heißt, Sie verhielten sich so, als seien Sie das Kind, das Ihre Eltern sich wünschten. Sie wurden zu dem Menschen, den diese brauchten und verwandelten sich, um mit Berne zu sprechen, von einer Prinzessin/ einem Prinzen, in einen Frosch.

Als Kind hatten Sie gar keine andere Wahl, als sich den Regeln, die in Ihrer Familie herrschten, anzupassen. Hätten Sie es nicht getan, dann hätten Sie Ihre eigene Sicherheit aufs Spiel gesetzt. Als Kind konnten Sie Sie das nicht leisten. Sie ignorierten deshalb die verunsichernde Realität und hielten für "normal", was anders nicht auszuhalten gewesen wäre. Ein anderes Leben kannten Sie nicht.

Vielleicht entwickelten auch Sie Überzeugungen wie

- Besser, ich zeige meine Gefühle nicht.
- Besser, ich halte den Mund.
- Besser, ich versuche immer alles richtig zu machen.
- Besser, ich verhalte mich nicht so, wie ich wirklich bin.
- Besser, ich passe mich an.
- Besser, ich funktioniere, wie man es von mir erwartet.

Wir haben alle eine lange Lerngeschichte hinter uns. Tausende Male haben wir gehört und erlebt, das wir so, wie wir sind, nicht recht waren. Wir waren und sind zu zappelig, zu laut, zu vorlaut, zu faul, zu ängstlich, zu dumm, zu träge usw. Sätze wie "aus Dir wird nie etwas" oder "Du mit Deinen zwei linken Händen, gib her, da mache ich es lieber selbst", haben viele von uns gehört. So wurde ein tiefes Misstrauen uns selbst gegenüber begründet. Wir meinen, aus uns selbst kann doch nichts Gescheites kommen.

So zeigt sich ein Zusammenhang zwischen frühen Ermahnungen und früher Kritik und unserem heutigen Selbstbild. Viele von uns tragen noch heute - als Erwachsene - die Glaubenssätze aus der Kindheit mit uns. Was war es bei Ihnen?

- Ich werde immer verlassen
- Ich kann niemandem vertrauen
- Ich schaffe das nicht
- Ich bin niemandem wirklich wichtig
- Ich bin nichts wert
- Ich muss perfekt sein
- Ich muss vorsichtig sein
- Ich gehöre nicht dazu
- Ich bin ein Hochstapler  
usw.

Gleichgültig, welches der Grundgefühle Ihr Leben bestimmt (es können durchaus mehrere sein), eines steht fest: Diese Gefühle entstanden in der Frühzeit Ihres Daseins, sie sind eine Reaktion auf das damalige Geschehen, auf Ihre damaligen Erfahrungen und Ihre damaligen Gefühle. In Ihnen steckt noch immer der Säugling, das zwei-, drei- oder fünfjährige Kind, das Sie mal waren. Und dieses Kind hat alles von früher aufbewahrt. Sowohl die positiven Erlebnisse als auch die negativen.

Wird dieses gespeicherte Material in der Gegenwart durch bestimmte Ereignisse und Erlebnisse aktiviert, dann kommen auch die Gefühle von damals wieder hoch, dann empfinden Sie wieder wie das Kind, das Sie einst waren. Doch dessen sind Sie sich i.d.R. nicht bewusst: Sie halten das, was Sie heute erleben, für ebenso real und angemessen, wie Sie es damals taten, als Sie noch klein waren.

Möglicherweise wählen Sie immer wieder Partner, die ebenso kalt und abweisend agieren, wie Ihre Eltern. Möglicherweise gehen Sie aus Angst vor Zurückweisung erst gar keine engen, verbindlichen Beziehungen ein oder halten andere Menschen grundsätzlich auf Abstand. Möglicherweise betäuben Sie Ihre Verlassenheitsängste mit Alkohol oder zu viel Arbeit. Möglicherweise sind Sie ein erfolgsorientierter Perfektionist geworden oder widersetzen sich allen noch so kleinen Anforderungen und bringen nie etwas richtig zu Ende.

*"Was geschehen ist, ist geschehen,  
Das Wasser, das Du in den Wein gossest,  
kannst Du nicht mehr herausschütten,  
aber alles wandelt sich.  
Neu beginnen  
kannst Du mit dem letzten Atemzug."*

Diese Zeilen stammen von Bertholt Brecht, der darin eindrucksvoll die Situation zum Ausdruck bringt, in der wir uns befinden, wenn wir versuchen, mit der Last einer schwierigen Kindheit fertig zu werden: Wir müssen erkennen, dass das Wasser, das man uns in unseren Lebenswein gegossen hat, nicht mehr herausgefiltert werden kann. Wir müssen anerkennen und akzeptieren, dass wir keinerlei Kontrolle über die Vergangenheit haben. Wir bekommen keine anderen Eltern mehr, deren Fehler, deren Lieblosigkeit und deren Missachtung lassen sich nicht mehr wiedergutmachen.

Das bedeutet: wir müssen die Hoffnung auf Wiedergutmachung aufgeben und auch die Suche nach einer Ersatzmutter oder einem Ersatzvater in unseren Beziehungen, im Freundeskreis oder auch am Arbeitsplatz einstellen. Wir haben nun einmal diese Geschichte, wir bekommen keine andere.

Nutzen Sie Ihre Chance auf eine bessere Gegenwart und Zukunft!

Sie können Systemaufstellungen nutzen, um Ihre Glaubenssätze zu erkennen, aufzulösen und wieder der Mensch zu werden, der Sie ursprünglich waren. Sprechen Sie mich gerne an.