

Lisette Schuitemaker
5 Schritte
zum Frieden mit dem
Inneren Kind

Lisette Schuitemaker

5 Schritte zum Frieden mit dem Inneren Kind

*Negative Glaubenssätze
erkennen und loslassen*

Aus dem Englischen von
Claudia Callies



IRISIANA

Die englische Originalausgabe erschien 2017
unter dem Titel »The Childhood Conclusions Fix«.
© Lisette Schuitemaker, 2017
First published by Findhorn Press, Scotland

Die Verwertung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne
Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies
gilt auch für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmung
und für die Verarbeitung mit elektronischen Systemen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so
übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese
nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen
alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können
für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen
praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage 2019
© 2019 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Verlagsgruppe Random House GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Projektleitung: Andrei-Sorin Teusianu
Umschlaggestaltung: Geviert, Grafik & Typografie
Korrekturat: Susanne Langer-Joffroy
Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-424-15349-1

Inhalt

Einführung	7
<i>Wie unsere besonders negativen Selbstbotschaften unsere wertvollsten Begabungen überdecken; wie wir nutzlose Gedanken umwandeln, indem wir die zugrunde liegenden Emotionen fließen und sich auflösen lassen; und einige Hintergrundtheorien dazu, wie man Kindheitsglaubenssätze loslässt.</i>	
1. Wir heißen uns willkommen	33
<i>Wir verkörpern Sensibilität, Spiritualität, Vision und einen Sinn für Schönheit, indem wir beunruhigende Selbstbotschaften, die uns glauben machen wollen, dass ein Fehler begangen wurde, dass wir nicht willkommen sind und nicht in diese brutale, raue Welt gehören, in ein Gefühl des Willkommenseins umwandeln.</i>	
2. Leben, um zu geben	77
<i>Wir sprudeln über vor Fülle, Neugierde, Großzügigkeit und Lebendigkeit, indem wir unsere Selbstbotschaften umwandeln, dass wir nicht aufmerksam, kritisch, entschlossen, effizient, lustig, großzügig, gut aussehend, freundlich, positiv, groß, dünn, gut, gebildet oder was auch immer nicht genug sind.</i>	
Nachdenkpause.....	119
<i>Über den Unterschied zwischen Reflexion und Besessenheit, Überreaktion und Unterreaktion, das Geschenk der Heilungsreaktion und wie die nächsten drei Kindheitsglaubenssätze auf den ersten beiden aufbauen.</i>	

3. Wir sind bereit, etwas zu erschaffen 127
Wir befreien Kreativität, Mitgefühl, Verspieltheit und Freude, die sich unter verbitterten Selbstbotschaften versteckt hielten, laut denen wir angeblich keine andere Möglichkeit haben, als die Befehle anderer Menschen zu befolgen, unseren Zorn herunterzuschlucken, unsere kreativen Taten und Pläne zu verstecken und der Welt nur ein fröhliches Gesicht zu zeigen.
4. Ein edles Herz 175
Wir schaffen Vertrauen und leben in Übereinstimmung mit Leidenschaft, Ritterlichkeit und Charisma, indem wir dominante Selbstbotschaften umwandeln, laut denen niemandem zu trauen ist, wir immer wissen sollten, was als Nächstes kommt, Strategien entwickeln und Situationen sowie Menschen unter Kontrolle haben müssen.
5. Authentische Passform 223
Hineinentspannen in Wesentliches, Unkonventionalität, Einfallsreichtum und Authentizität durch Umwandlung der starren Selbstbotschaften, die strenge Anweisungen geben, sich anzupassen, es den anderen gleichzutun und jederzeit perfekte Leistungen zu erbringen, um nicht als Hochstapler entlarvt zu werden.
- Zu guter Letzt 265
Je mehr wir aus dem Weg räumen können, desto mehr Leben kann ungehindert durch uns fließen und desto positiver wird unsere Gegenwart sein.
- Danksagung 267
- Über die Autorin 269

Einführung

Unsere Glaubenssätze aus der Kindheit
spiegeln unsere größten Gaben.

Wo wir am unsichersten sind,
verstecken wir unsere wahren Schätze.

Wir alle bringen Geschenke mit, wenn wir auf diese Welt kommen. Jedes Neugeborene hat die Fähigkeit, Herzen zu öffnen und sich mit anderen zu verbinden. Schon durch die bloße Anwesenheit eines kleinen Babys fühlen sich andere Menschen lebendiger. Als göttliche Bewusstseinsschöpfung verfügen wir alle über die Gabe, Freude zu empfinden und hervorzurufen, zu lachen und lustig zu sein, uns Sorgen zu machen und an den Sorgen anderer Anteil zu nehmen, zu inspirieren und uns inspirieren zu lassen. Wir werden mit der Fähigkeit geboren, ausgelassen und überschwänglich zu sein, selbstständig zu handeln, Ehrfurcht und Dankbarkeit zu empfinden und, vor alledem, Liebe zu zeigen und zu geben.

Die Verbindung mit anderen und die Förderung ihres Wohlergehens machen ein gutes Leben aus. Das Erwachsenwerden, um an den Punkt zu gelangen, uns auf unsere ganz persönliche Weise ins Leben einzubringen, ist manchmal wie ein Versteckspiel. Aufgrund schmerzhafter Erfahrungen beschließen wir, einen Teil unseres inneren Reichtums zu verbergen, da es sich zu riskant anfühlt, diese Schätze zu zeigen. Es besteht die Gefahr, dass wir verletzt, verspottet oder abgelehnt werden, wenn wir unseren innersten Wesenskern offenlegen. Zumindest glauben wir das aufgrund von Erfahrungen, die wir in unseren jungen Jahren gemacht haben. Doch der angeborene Drang, unseren Lebenszweck zu erfüllen, lässt uns suchen, was wir versteckt haben, damit wir unsere Begabungen hervorbringen und das Versprechen unseres Lebens einlösen können.

Selbstbotschaften

Wagen wir es, vollständig Mensch zu werden, uns für gut genug zu befinden, unser eigenes Leben zu leben, Vertrauen in andere zu setzen und unsere Eigenheiten anzunehmen? Vielleicht zucken wir bei dieser Frage mit den Schultern und denken, dass das keine große Sache ist. Unser Leben stellt uns jedoch fast ständig vor irgendwelche Entscheidungen, die wir von Moment zu Moment treffen. Diese Entscheidungen sind Gegenstand der inneren Gespräche, die wir mit uns selbst führen.

Mit niemandem sonst sprechen wir so viel wie mit uns selbst. Auch wenn wir Dozenten oder Lehrer oder Talkshow-Moderatoren oder Verkäufer sind; wenn wir jeden Abend Gäste an Restauranttischen oder einer Bar bedienen und auch wenn wir alle unsere großen und kleinen Probleme mit unserem Lebenspartner oder der besten Freundin besprechen – wir kommunizieren mit keinem anderen Menschen in dem Maße, wie wir es mit uns selbst tun.

Wenn wir mal anfangen, auf unsere inneren Konversationen zu achten, werden wir bemerken, dass wir nicht nur mit einer Stimme sprechen. Wir verfügen über eine große Vielfalt an Charakteren, die abwechselnd ihren Platz auf der Sprechbühne einnehmen. Manchmal jammert das kleine Kind in uns, das sich den Anforderungen des Lebens überhaupt nicht gewachsen fühlt. Wenige Augenblicke später wettet vielleicht eine ganz andere Stimme, dass wir unser Schicksal, unser Leben und die Menschen um uns herum unter Kontrolle haben müssen. Oder jemand schimpft uns aus, weil wir uns abermals schlecht benommen oder etwas Falsches gesagt haben. Vielfach handelt es sich um Wiederholungen – wir erzäh-

len uns immer wieder die gleichen Geschichten und auch die Argumente bei unseren inneren Streitgesprächen und die von uns beschuldigten Menschen ändern sich nicht. Und immer wieder heißt es, wir sollen uns zusammennehmen, uns zusammenreißen, aushalten, durchhalten oder uns zurückhalten.

Das Problem ist, dass wir meistens glauben, was wir denken. Unsere besonders unnachgiebigen inneren Stimmen schränken unsere Achtsamkeit und unsere Wahrnehmungsfähigkeit ein, bis wir überzeugt sind, dass sie recht haben. Aber wir sind nicht unsere inneren Stimmen, wir bieten ihnen nur ein Zuhause. Gedanken sind einfach Gedanken, und es besteht keine Notwendigkeit, ihnen immer Glauben zu schenken. Schon gar nicht, wenn sie auf der Perspektive des kleinen Kindes beruhen, das sich einst nicht zugehörig oder nicht gut genug fühlte. Als Kind hatten wir vielleicht das Gefühl, machtlos zu sein, und entwickelten deshalb das Bedürfnis, alles im Leben jederzeit unter Kontrolle zu haben und uns anzupassen. Auch wenn wir solche Gedanken schon tausendmal gehegt haben, heißt das noch lange nicht, dass sie wahr sind. Wir müssen nicht alles für bare Münze nehmen, was uns im Kopf herumschwirrt.

Fünf Glaubenssätze

Ich fand es immer seltsam, dass wir in der Schule die Grammatik unserer Sprache, die Geschichte der Menschheit und die Logik der Mathematik lernen, nicht aber Grammatik, Geschichte und Logik von uns selbst. Meiner Überzeugung nach wäre es wichtig, bereits in der Schule auch grundlegende Modelle der Psychologie zu lernen.

Wilhelm Reich begann in den 1920er-Jahren zu praktizieren und war damit einer der ersten Psychiater überhaupt. Er zeigte auf, dass, so unterschiedlich wir Menschen von außen betrachtet auch scheinen mögen, wir uns im Innern doch alle ganz ähnliche Gedanken über uns selbst machen. Während meines Studiums an der Brennan School of Healing befasste ich mich mit Reichs Typologie der menschlichen Charakterstrukturen und Abwehrmuster. Wie meine Kommilitonen war ich erstaunt über die geringe Anzahl unterschiedlicher Kategorien von Gedanken, wie sie uns üblicherweise durch den Kopf gehen. Nur fünf! »Warum habe ich nicht schon viel früher von diesem aufschlussreichen Modell erfahren?« und »Warum sind wir uns nicht alle der (voreiligen) Schlüsse bewusst, die wir in unserer Kindheit ziehen?« Diese beiden Fragen waren der Antrieb für mich, dieses Buch zu schreiben. Den von Reichs Schülern geprägten Begriff der »Charakterabwehrstrukturen« wollte ich darin durch eine freundlichere Bezeichnung ersetzen und entschied mich, die fünf Ursprünge unserer ständigen inneren Dialoge »Kindheitsglaubenssätze« (*childhood conclusions*) zu nennen. Keiner von uns wird alle Eigenheiten und Verhaltensweisen der von mir beschriebenen Kindheitsglaubenssätze aufweisen, und die Selbstbotschaften der Glaubenssätze werden in uns nie so sauber getrennt sein wie auf den Seiten dieses Buches. Es ist aber trotzdem hilfreich, die einzelnen Fäden in unserer andauernden inneren Kommunikation zu entwirren. Sobald wir die Gedanken identifizieren können, die aus jedem der fünf Kindheitsglaubenssätze entspringen, werden wir in der Lage sein zu erkennen, wie sie sich gegenseitig verstärken. Im Laufe unserer Kindheit haben wir unausweichlich mehr als eine Schlussfolgerung gezogen.

Unsere besonders negativen Selbstbotschaften verbergen unsere wertvollsten Schätze. Wir können diese einschränkenden »Selbstgespräche« aber umdrehen und dann mit den auf diese Weise freigelegten Begabungen brillieren. Und als sei das nicht schon Belohnung genug, verhilft uns der Einblick in unsere grundlegenden Kindheitsglaubenssätze zu einem besseren Verständnis unserer heutigen Reaktionen (und derer anderer Menschen). Wenn wir das Modell der in der Kindheit entstandenen Glaubenssätze kennen, werden wir mehr Nachsicht für die uns vorher unverständlichen Verhaltensweisen mancher Kollegen haben, weil wir die Gründe dafür nachvollziehen können. Als Eltern werden wir der unvermeidlichen Denkmuster unserer Kinder gewahr. Es gibt keinen Ausweg, sie werden Schlussfolgerungen ziehen und sich bestimmte Glaubenssätze aneignen, so wie wir das in der Kindheit taten und unsere Eltern vor uns.

In diesem Buch beschreibe ich diejenigen Begabungen, die durch die fünf Kindheitsglaubenssätze verborgen werden, wie wir sie uns aufgrund unausweichlicher und unglücklicher Interaktionen mit unseren Eltern und anderen nahestehenden Erwachsenen zu eigen gemacht haben. Ich beschreibe, wie es sich anfühlt, mit den einzelnen Glaubenssätzen aufzuwachsen, und auch, was sie uns bringen. Dabei beziehe ich mich ebenso auf mein eigenes Leben und meine Berufserfahrung wie auf bestimmte Bücher und Filme sowie Gespräche und Interviews. Eine positive Gegenwart beginnt mit dem Verständnis der verschiedenen Elemente unserer negativen Selbstbotschaften und der Kindheitsglaubenssätze, denen sie entspringen. Auf dieser Basis können wir selbstzerstörerische oder uns klein machende Gedanken umwandeln, frühe Wunden heilen und unsere Gaben gedeihen lassen.

Kurz gefasst

Beginnen möchte ich mit einer Kurzbeschreibung der fünf Kindheitsglaubenssätze, wie wir sie uns in den Lebensphasen Neugeborenes, Baby, Kleinkind und Junge bzw. Mädchen aneignen. Zuerst aber, bevor Sie die Beschreibungen lesen, möchte ich noch etwas Persönliches anmerken: Vor vielen Jahren saß ich in einem Café in New York. Ich las in einem Buch von Dr. Barbara Brennan und war plötzlich fassungslos, als ich darin meine innersten Gedanken aufgeschrieben fand. Ich sah mich verstohlen um – die anderen Gäste tranken fröhlich ihren Tee oder Kaffee und plauderten miteinander, ohne zu ahnen, dass ich gerade etwas gelesen hatte, das mich förmlich erschütterte: Offensichtlich hegte ich ganz und gar nicht allein die tiefsitzende Überzeugung, niemals gut genug zu sein, sondern teilte diese mit der Mehrheit meiner Mitmenschen. Ich war schrecklich überrascht darüber, dass es für Menschen, die das Gefühl hatten, nicht in ihre Familie zu passen, ganz und gar nicht ungewöhnlich war, anzunehmen, sie würden nicht so viel spüren wie andere Menschen. Ich erinnere mich, dass ich damals aus dem Staunen nicht mehr herauskam und mir klar wurde, dass ich viel durchschaubarer und »normaler« war als jemals von mir gedacht. Wollen wir uns nicht alle einzigartig fühlen? Mein erster Impuls war, regelrecht die Beleidigte zu spielen. Am liebsten hätte ich das Buch in eine Ecke gepfeffert und meine Einschreibung bei der berühmten Heilschule gleich wieder zurückgenommen. Glücklicherweise gab ich diesem Impuls dann aber nicht nach. Ich bin bis zum heutigen Tag dankbar dafür, dass ich mich dann doch eingeschrieben habe und mich daraufhin vier Jahre lang mit den Glaubenssätzen aus der

Kindheit beschäftigen konnte, mit denen wir alle zu kämpfen haben. Ich war bereit, das Selbst loszulassen, das ich war, um die zu werden, die ich heute bin. Seien Sie also vorgewarnt. Wenn Sie die nachstehenden kurzen Zusammenfassungen der Kindheitsglaubenssätze lesen, werden Sie sich wahrscheinlich wiedererkennen. Nach der ersten Erschütterung wird Sie das aber sogar erleichtern und den Auftakt für eine freudige Entdeckungsreise bilden.

1. KINDHEITSGLAUBENSSATZ



*»Ich bin hier nicht willkommen,
ich muss woandershin.«*

NEGATIVE SELBSTBOTSCHAFTEN

»Wenn ich doch nur woanders wäre. An einem anderen Ort, zu einer anderen Zeit. Dann würde ich mich vielleicht willkommen und sicher und zugehörig fühlen. Die Welt ist rau und hart und unangenehm. Ich weiß gar nicht, ob ich hier wirklich sein will. Ich flüchte mich lieber in eine Traumwelt, in höhere Sphären, wo es ruhig, schön und harmonisch ist. Der Kontakt mit diesen Bereichen hält mich am Leben.«

Der erste Kindheitsglaubenssatz resultiert aus der Existenzangst des Neugeborenen. Sind wir auf diesem Planeten wirklich willkommen? Vielleicht war sich unsere Mutter gar nicht sicher, ob sie uns wirklich haben wollte oder ob sie mit der Situation klarkommen würde. Schon eine zuschlagende Tür oder eine laute Stimme kann einen Säugling erschrecken, und der kleine Körper verspannt sich. Die ersten neuronalen Pfade, die sich im Gehirn bilden, speichern diese Körperreaktionen.

Menschen mit einem solchen Kindheitsglaubenssatz sind oft sehr originell und begabt. Wir haben unsere natürliche Verbindung zu dem Reich des Geistes, aus dem wir kommen, nicht verloren, weshalb es uns eher schwerfällt, uns zu erden. Mit dem Kopf in den Wolken ist es nicht immer so leicht, das Leben auf die Reihe zu bekommen. Häufiger, als uns lieb ist, haben wir das Gefühl, nicht wirklich dazuzugehören – was eine Fehleinschätzung ist, denn wir gehören schon einfach deshalb hierher, weil wir eben hier sind.

2. KINDHEITSGLAUBENSSATZ



*»Es gibt nicht genug,
ich bin nicht genug.«*

NEGATIVE SELBSTBOTSCHAFTEN

»Ich bin nicht gut, fit, klug und gebildet genug. Ich bekomme nie so viel zurück, wie ich gebe, aber ich möchte auch niemanden um etwas bitten, denn dann werde ich nur enttäuscht werden. Ich muss in der Lage sein, alles ganz allein zu schaffen. Wenn ich nur mehr Zeit und Geld hätte und leistungsfähiger wäre – aber es reicht nie.«

Der Ursprung des zweiten Kindheitsglaubenssatzes ist die Angst vor Mangel. Ein kleines Baby erleidet Qualen, wenn es hungrig aufwacht und niemand kommt, um es zu füttern. Oder wenn es wieder ins Bettchen gelegt wird, bevor es sich richtig satt und zufrieden fühlt. Der kleine Körper sehnt sich nach Essen und Kuschelwärme. Erhält er das nicht in ausreichendem Maße, verfestigt sich der Eindruck, dass nicht genug da ist: nicht genug Nahrung, nicht genug Zeit, nicht genug Aufmerksamkeit für mich: Ich bin nicht genug.

Diese Babys wachsen zu Erwachsenen heran, die immerzu von den Gedanken geplagt werden, zu wenig Zeit zu haben, nicht genug gelesen zu haben oder nicht lustig, schlank oder versiert genug zu sein. Menschen mit diesem Kindheitsglaubenssatz werden vielleicht bewunderte Künstler, Schauspieler oder Moderatoren, unendlich neugierige Wissenschaftler oder redengewandte Journalisten. In dem Bestreben, in irgendeiner Weise aufzufallen, erhalten wir die ersehnte Aufmerksamkeit. Aber wir werden niemals genug davon bekommen, der Hunger bleibt unstillbar – bis wir erkennen, dass wir immer genug waren und immer genug sein werden.

3. KINDHEITSGLAUBENSSATZ



»Mir egal – wie du willst.«

NEGATIVE SELBSTBOTSCHAFTEN

»Ich richte mich nach den anderen, das ist am einfachsten. Ich weiß nicht wirklich, was ich will, also lasse ich lieber die anderen entscheiden. Auf diese Weise mache ich mir keine Feinde. Allerdings fühle ich mich dann auch machtlos, als ob ich ein Niemand wäre. Ich neige dazu, den Unschuldigen zu spielen – ich kann nichts dafür und es ist einfach sicherer. Aber andererseits habe ich dann immer das Gefühl, am Ende irgendwie der Dumme zu sein. Das ist total vertrackt und ich weiß keinen Ausweg.«

Dem dritten Kindheitsglaubenssatz liegen Gefühle von Desorientiertheit und Ohnmacht zugrunde. Kleine Kinder möchten ihre Eltern und andere Erwachsene gerne glücklich machen, aber in unserer Unschuld tun wir auch Dinge, die sie verärgern. Einigen von uns sind außerdem als Kind Dinge zugestoßen, die wir nicht wollten, jedoch nicht verhindern konnten. Wir sind wütend, dass unsere Grenzen von einem Erwachsenen nicht respektiert wurden; damals schwiegen wir aus Angst, die Liebe unserer

Eltern zu gefährden. Wir schluckten unsere Frustration und Wut herunter, fanden uns mit unserem Schicksal ab und trösteten uns mit Süßigkeiten oder indem wir vor anderen den Kasper spielten und sie auf unsere Kosten zum Lachen brachten.

Jenseits unserer scheinbaren Lethargie befindet sich eine Quelle der Kreativität. Weil wir uns selbst als Opfer fühlen, haben wir ein großes Empathievermögen entwickelt, und hinter unserem glücklichen Gesicht verbirgt sich tiefes Mitgefühl für die Not von anderen. Dieser Kindheitsglaubenssatz malt das falsche Bild, dass wir keine Macht über unser Leben haben, und so neigen wir dazu, aufzugeben, bevor wir richtig begonnen haben. In Wahrheit sind wir alle die Regisseure unseres Lebensfilms. Wir sind frei, unser eigenes Schicksal zu leben. Sich dessen bewusst zu werden ist eine innere Aufgabe, die mit der Frage beginnt: »Was wäre, wenn mein Körper, meine Kreativität und mein Leben wirklich mir gehörten?«

4. KINDHEITSGLAUBENSSATZ



»Ich muss die Kontrolle haben.«

NEGATIVE SELBSTBOTSCHAFTEN

»Letztendlich ist niemand vollkommen vertrauenswürdig. Ich liebe die Menschen und ich habe viele Freunde, aber ich behalte auch alle im Auge, damit ich immer weiß, was sie vorhaben. Nie wieder werde ich von jemandem betrogen werden, weil ich allen immer einen Schritt voraus bin. Das gibt mir ein Gefühl der Kontrolle.«

In Kindheitsspielen sind wir die größten. Wir können uns ohne Weiteres als Prinzen und Heldinnen vorstellen, die die Welt retten, oder als wahre Partner von Mami oder Papi, die wir natürlich später einmal heiraten werden. Wir nehmen eine Liebkosung oder einen Blick als Beweis für diese Bindung und fühlen uns dann verraten, wenn der jeweilige Elternteil uns doch nicht zum Lebenspartner erwählt. Unser Herz bricht zum ersten Mal, unser naives Vertrauen ist angeknackst und dies ist so schmerzhaft, dass wir beschließen, so etwas nie wieder geschehen zu lassen.

Indem wir unser Einfühlungsvermögen ausbilden, werden wir hervorragende Strategen, Menschen, die nach vorne schauen und die Dinge gerne unter Kontrolle behalten. Und trotzdem nimmt das Leben immer wieder unerwartete Wendungen und entzieht sich einer totalen Kontrolle. Das erzeugt Stress und Anspannung, auch wenn wir uns das nach Möglichkeit nicht anmerken lassen.

Wir haben ein großes Herz, in dem unsere ganze Familie, ein großer Freundeskreis und noble Ziele, für die man kämpfen muss, Platz haben. Unser strategisches Verständnis und unser Charisma lassen die Menschen mehr erreichen, als sie es für möglich gehalten hätten, und das noch dazu mit viel Spaß. Wir sind beliebt, und wenn wir in uns selbst die Möglichkeit finden würden, dem Leben zu vertrauen, könnten wir sogar noch viel mehr Gutes tun.

5. KINDHEITSGLAUBENSSATZ



»Ich muss mich anpassen.«

NEGATIVE SELBSTBOTSCHAFTEN

»Was soll ich anziehen, um der Welt zu zeigen, dass ich die Dresscodes kenne? Andere denken, ich sei kompetent, aber ich habe Angst, als Schwindler entlarvt zu werden. Ich habe gelernt, mit Menschen in allen Situationen zurechtzukommen, bleibe jedoch immer etwas auf Distanz. Von außen betrachtet sieht mein Leben perfekt aus. Innen drin fühle ich mich leer und kalt. Ich spüre einfach nicht so viel wie andere Menschen. Hat das Leben nicht mehr zu bieten? Ich halte die falsche Fassade besser aufrecht, damit die anderen weiterhin denken, dass ich tüchtig und kompetent bin.«

Für einige von uns ist die Art und Weise, wie unsere Eltern ihr Leben gestalten, nicht nachvollziehbar. Wir fühlen uns ihnen nicht wirklich zugehörig und schließen daraus, dass wir selbst irgendwie neben der Spur liegen. Vielleicht wollten wir unseren Eltern zeigen, wie sehr wir sie lieben, aber taten dies im Alter unserer aufkeimenden Sexualität auf eine Weise, die zu Peinlichkeiten führte.

Als Kind spürten wir, dass wir eine Grenze überschritten hatten, ohne aber je gewusst zu haben, dass es diese Grenze gibt. Wir erschrecken nun bei dem Gedanken, dass uns das wieder passieren könnte, und entscheiden uns, angepasst zu leben und nur erwünschte Verhaltensweisen an den Tag zu legen. Wir überlegen endlos, wie wir nach außen wirken, was wir anziehen, wie wir auftreten sollen. Und hinterher, wenn sich schon lange niemand mehr daran erinnert, was wir gesagt oder getan haben, grübeln wir immer noch darüber nach. Wir beobachten andere genau dabei, wie sie sich verhalten, und ahmen dies nach, so wie ein Chamäleon.

Die Herausforderung besteht darin, den Versuch aufzugeben, perfekt zu sein, da dies sowieso nicht möglich ist. Stattdessen sollten wir wieder mit unseren Emotionen und unseren Eigenarten in Kontakt treten. Eine positive Gegenwart beginnt mit der Wiederentdeckung unseres authentischen Selbst. Wir können sein, wer wir sind, und wir dürfen auch Marotten haben, so wie andere Menschen auch. Das Leben selbst ist ja irgendwie skurril.

TEST

Wenn Sie herausfinden wollen, welche Kindheitsglaubenssätze bei Ihnen vorherrschend sind, führen Sie den Test auf meiner Website lisetteschuitemaker.com durch. Beantworten Sie zügig die 25 Fragen und klicken Sie am Ende auf die Schaltfläche »Get Test Results«. Das angezeigte Ergebnis vermittelt Ihnen einen Eindruck, in welchem Maße die einzelnen Glaubenssätze in Ihrem Leben zum Tragen kommen.

Die Kindheitsgedanken verändern

Unter »Kindheitsgedanken verändern« verstehe ich, nutzlose Gedanken aus frühen Lebenserfahrungen und -einstellungen zu transformieren, indem den zugrunde liegenden Emotionen erlaubt wird, zu fließen und sich aufzulösen. Ein erster Schritt zur Pflege des Gartens unseres Geistes besteht darin, die aus unseren Kindheitsglaubenssätzen resultierenden Gedanken zu erkennen. Die folgenden drei Hinweise helfen, Gedanken ausfindig zu machen, die auf Schlussfolgerungen beruhen, welche wir als Kinder gezogen haben:

1. Die Gedanken kommen immer wieder

Wir alle kennen es, wie sich Gedanken im Kopf drehen und uns nicht weiterbringen. Vielleicht wiederholen wir immer wieder dasselbe Argument, um eine Handlung zu rechtfertigen, jemandem die Schuld für etwas zu geben oder uns selbst zu bemitleiden, so wie wir es schon tausend Mal zuvor getan haben. Diese Art von endlos wiederkehrenden, oft nervigen Gedanken, die uns auf der Stelle treten lassen, sind ein Produkt unserer Kindheitsglaubenssätze.

2. Die Gedanken belasten uns

Es *muss* etwas geschehen und zwar *jetzt*. Jemand *muss* sofort wissen, was hier los ist, oder. ... Dies ist kein gewöhnliches »muss«, sondern eines, das ein klares Signal gibt, dass ein Kindheitsglaubenssatz ausgelöst wurde. Wir *müssen* wissen, was als Nächstes passiert, wir *müssen* andere Menschen dazu bringen, uns zuzuhören, wir *müssen* uns an die Regeln halten, wir *müssen* diese trendigen Jeans kaufen oder wir *müssen* die Ansprüche anderer

Menschen erfüllen. Wenn solche Gedankenkarusselle laufen, sind wir nicht imstande, sie anzuhalten. Sie drehen sich schneller und schneller im Kreis und bringen uns dabei überhaupt nicht weiter.

3. Die Gedanken enthalten oft die Wörter »immer« oder »nie«

Ein drittes häufiges Merkmal der selbstbegrenzenden Gedanken, die unseren Kindheitsglaubenssätzen entspringen, sind die Wörter »immer« oder »nie«. Solange wir klein sind, ist unsere Familie die Welt für uns, und wenn wir uns in den Augen der Familie irgendwie falsch verhalten, denken wir, dass auch alle anderen Menschen unser Verhalten missbilligen und wir nie unseren Platz in der Welt finden werden.

Es kann etwas Übung erfordern, solche wiederkehrenden Gedanken zu erkennen. Dies wird dadurch erschwert, dass wir uns in der Regel angewöhnt haben, mit unseren Gedanken mitzugehen, anstatt ihnen wie Wolken am Himmel bei der allmählichen Formung zuzuschauen. Sobald wir das schaffen, können wir wiederkehrende Gedanken wie alte Freunde begrüßen: »Ah, da seid ihr ja wieder.«

Der Neuropsychiater Dr. Daniel Siegel hat in zahlreichen Büchern und anderen Publikationen beschrieben, woher unsere Gedanken kommen, wie wir unseren Geist kennenlernen können und wie wir unsere Gedanken und Gefühle lenken, anstatt uns von ihnen treiben zu lassen. Er nennt seine Methode, auf dem inneren Meer des eigenen Geistes zu navigieren, »Mindsight«. In seinem Buch *Mindsight – Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation* (Goldmann Verlag, 2012), das in

den USA inzwischen als Standardwerk gilt, schreibt er auf Seite 15: »... wissen wir heute aus den Entdeckungen der Neurowissenschaften, dass die geistigen und emotionalen Veränderungen, die wir bewirken können, wenn wir Mindsight als Fähigkeit kultivieren, auch die rein physische Beschaffenheit des Gehirns verändern. Durch Entwicklung der Gabe, unsere Aufmerksamkeit auf die Innenwelt zu richten, nehmen wir gleichsam ein Skalpell zur Hand, mit dem wir unsere Nervenbahnen neu formen und das Wachstum der Hirnbereiche stimulieren, die für die geistige Gesundheit wesentlich sind.« Er weist dann aber auch darauf hin, dass solche Veränderungen nicht einfach so zustande kommen, sondern man daran arbeiten muss.

Seine Sichtweise wird durch die Arbeit des Zellbiologen Bruce Lipton, PhD, Autor unter anderem von *Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern* (KOHA Verlag, 2016) bestätigt. Lipton kam schon vor dreißig Jahren zu der Einsicht, dass man sein Leben ändern kann, indem man seine Überzeugungen verändert. Er schreibt: »Eine Welle von Energie durchflutete mich, denn mir war klar, dass es einen wissenschaftlich fundierten Weg gab, der mich von meinem Job als Daueropfer zu einer neuen Aufgabe als Mitgestalter meines Schicksals umschulte.« Und fährt fort, dass vor allem im letzten Jahrzehnt die biologische Forschung seine damaligen Erkenntnisse immer weiter bestätigt hätte: »Die Überzeugung, wir seien störanfällige biochemische Maschinen, die durch unsere Gene gesteuert werden, weicht der Erkenntnis, dass wir machtvolle Erschaffer unseres eigenen Lebens und unserer Welt sind.« (beide Zitate auf Seite 9)