

Viel zu oft ...



... sind wir uns selbst gegenüber zu kritisch eingestellt. Damit meine ich, dass wir uns vielfach mit Bewertungen übersäen, die dem eigenen Wohlbefinden wenig dienlich sind. Wir stellen dabei nicht nur unser Licht unter den sprichwörtlichen *Scheffel*, sondern beleidigen vielmehr unsere gesamte Persönlichkeit.

Ich möchte heute also einmal über uns reden – über uns als Erwachsene. Genau genommen soll mit diesem Newsletter ein Bezug zu unserem inneren Erleben hergestellt werden. Vielleicht auch zu Ihrem. Wahrscheinlich aber werden Sie nach der Lektüre das eine oder andere Verhalten an sich selbst oder damit ab jungen Menschen besser verstehen können.

Mit diesen Worten heiße ich Sie herzlich willkommen zu einer neuen Ausgabe des IPE-Newsletters. Ich freue mich, dass Sie wieder dabei sind. Unser Thema:

- DER RICHTER IN DIR

Ich wünsche viel Freude beim Lesen.

Herzlichst

Ihr Daniel Paasch

(Institutsleiter IPE, Lehrtrainer für Kinder und Jugendcoaching)

ANGRIFF AUF DAS EGO

Letztes diskutierte ich angeregt mit einem guten Freund über die Themen Bildung und Erziehung. Er aus der Perspektive des erfolgreichen Selbstständigen und Vaters zweier wunderbarer Töchter und ich eben aus Sicht des Coaches wie auch Papas von ebenso großartigen Kindern. Wie Sie sich sicherlich vorstellen können, beinhalten diese Bereiche reichlich Gesprächsstoff und es wäre geschönt, würde ich behaupten, dass wir immer der gleichen Ansicht gewesen sind. In vielen Dingen stimmten wir aber überein.



Ein Aspekt der Diskussion hatte mich dann doch innerlich sehr aufgewühlt, da er die berufliche Seite meiner Selbst so sehr berührte.

Hierzu müssen Sie wissen, dass die Kinder meines Freundes bestens erzogen und ihre schulischen Leistungen bisher immer tadellos gewesen sind. Bisher. Denn die Jüngere der beiden Mädchen lässt seit einigen Wochen einen deutlichen Schlendrian erkennen. Rein rechnerisch kann sie es sich leisten. Auch wenn ihr Notendurchschnitt gesunken ist, so würde sie wohl kaum Probleme bekommen, was die Versetzung angeht. Hinzu kommt, dass das Mädchen zu denjenigen Menschen gehört, denen das Lernen leicht fällt. Anders als viele ihrer Altersgenossen braucht sie nicht stundenlang zu sitzen und sich den Lernstoff einzutrichtern. Darüber hinaus haben die Eltern alles getan, um die Talente ihrer Kinder zu fördern und ihnen Türen zu öffnen. So konnten sie an vielen Dingen teilhaben, die Gleichaltrigen bisher nicht vergönnt gewesen sind.

Nun mag es etwas leichter fallen nachzuvollziehen, dass der Vater sich ein wenig misslaunig gab, als die Sprache auf seine jüngere Tochter kam. Mir gegenüber berichtete er, dass er versucht habe, mit ihr zu reden. Ich wollte es genauer wissen und erkundigte mich nach dem Wortlaut, den mein Freund seiner Jüngsten mit auf den Weg gab. Er erklärte, dass bisherige Sanktionsmaßnahmen zuvor nicht gefruchtet hätten und so ließ er sich schließlich zu der Aussage verleiten, dass sie eben ihre Gaben vergeuden würde und dies im Vergleich zu anderen Kindern einfach nicht fair sei. Denn sie sei es sich selbst schuldig, ihre Intelligenz zu nutzen und somit eine entsprechende schulische Leistung zu erbringen. Faulheit würde er als ihr Vater nicht weiter dulden.

Auf meine Frage hin, ob er oder die Mutter denn wisse, warum sich das Kind offensichtlich dazu entschlossen habe, das schulische Engagement schleifen zu lassen, wusste mein Gegenüber nicht zu antworten. Und da war ich sprachlos ...

WENN DU AKZEPTIERT WERDEN WILLST, SEI EIN TEIL DIESER GESELLSCHAFT

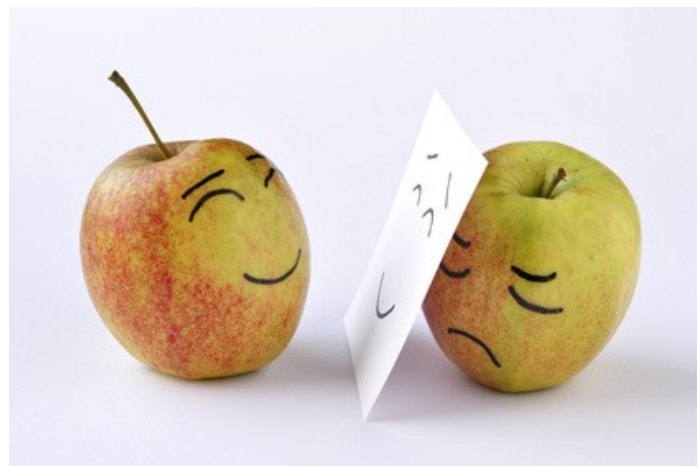


Leistungsdenken oder das Streben danach sind wirklich interessante Phänomene unserer Zeit. Damit Sie mich bitte richtig verstehen: Unsere Coachings verhelfen den Kindern und Jugendlichen unter anderem dazu, in ihre Ressourcen zu kommen und damit eine individuelle Art von Leistungsbereitschaft zu entwickeln. Jedoch verstehen wir dies ein wenig differenzierter. Als Leser unseres Newsletters wissen Sie, dass wir hierzu schon mehrfach Bezug genommen haben. Schauen wir daher

doch mal auf uns selber. Hinterfragen Sie sich vielleicht einmal selbst, was Sie unter dem Begriff Leistung verstehen? Welche Emotionen berühren Sie, wenn Sie an Ihren Beruf oder an Ihre familiären Anforderungen denken? Wie fühlt es sich an, wenn Sie sich ganz konkret eine Verpflichtung vor Augen führen, die Sie schon länger belastet?

Wenn Sie für sich ein Thema ausgemacht haben, so fragen Sie sich weiter: „Für wen mache ich das eigentlich und warum?“

Dies ist die alles entscheidende Frage. Und wenn Sie sich hier etwas Zeit gönnen und darüber hinaus sich selbst gegenüber wirklich offen sind, kann es durchaus sein, dass manche Herausforderung, die einen großen Teil Ihrer Kraft beansprucht kaum etwas mit Ihrer ursprünglichen Vorstellung über das eigene Leben zu tun hat.



Viele Erwachsene stellen dann fest, dass sie da in irgendetwas *reingeschlittert* sind. Es ist *irgendwie passiert*, ohne dass man es bemerkt hat.

Diesen Umstand verdanken wir oftmals einer Instanz, die Teil unseres Unterbewusstseins ist. Es ist der innere Kritiker, der zudem weitere Akteure dirigiert, damit sein Werk nachhaltig wirken kann.

Wir kennen solche Teilaspekte unseres Seins aus der Psychologie. So können diese beispielsweise in der systemischen Aufstellungsarbeit benannt und mit ihnen gearbeitet werden. Um jedoch ihre eigentlich wichtige Aufgabe des konstruktiven und förderlichen Hinterfragens übernehmen zu können, bedarf es entsprechender Schulungen. Und diese beginnen nun einmal im Elternhaus, leiten über in den Kindergarten und dauern bis in die Schule oder auch das Studium. Hierbei aber vollzieht sich dieser Prozess meist alles andere als sinnvoll. Vielmehr haben wir es oft mit einer Zweckentfremdung zu tun.

„Sitz endlich mal still“, „Bedanke Dich“, „Rede erst, wenn Du gefragt wirst“ oder „Konzentriere Dich gefälligst“, sind exemplarisch Anweisungen, mit denen unser innerer Kritiker seit frühester Kindheit regelrecht gedrillt wird.

Der Facharzt für Psychiatrie und Neurologie Dr. Jochen Peichl meint, dass ein Kind Sätze wie diese circa 22-mal am Tag zu hören bekommt. Auf einen Monat verteilt, kommen hier gute 666 Anweisungen zusammen, die von unserem Unterbewusstsein aufgesogen und verinnerlicht werden. Halten wir folgenden Aspekt einmal in aller Deutlichkeit fest: Niemand unter uns ist mit dem Satz „Dazu bist Du zu blöd und daher schaffst Du es eh nicht!“ auf die Welt gekommen. Und dennoch sind viele Menschen davon überzeugt, dass sie für diese oder jene Aufgabe nicht geeignet seien, da ihre Kompetenzen dies nicht zulassen würden.

DER RICHTER IN DIR BESTIMMT DEIN HANDELN



Seit frühester Kindheit erlernen wir, dass wir uns nach bestimmten (sozialen) Mustern verhalten sollten, wenn wir akzeptiert und geliebt werden wollen. Der Versuch dagegen anzugehen, wird oftmals mit Missbilligung oder gar Ausgrenzung bestraft.

Auf diese Weise wird unser innerer Richter trainiert und wir selbst sind es, die ab einem gewissen Zeitpunkt hergehen und dieses Training erfolgreich fortführen. Jeden Tag stehen wir im wahrsten Sinne des Wortes vor Gericht und verurteilen uns selbst. Kleinste Ideen, Gedanken über andere, Überzeugungen und Vorstellungen

spiegeln unsere Geisteshaltung wider. Und dann ist es tatsächlich irgendwann geschehen: Das Denken über uns selbst hat sich verselbstständigt. Der kleinste Auslöser kann reichen, um uns selbst auf das Schärfste zu verurteilen. „Bin ich wirklich eine gute Mutter?“ oder „Kann ich meinem Kind überhaupt das bieten, was es braucht, um ein sorgloses Leben zu führen?“, sind solche Fragen, die die innere Verteidigung schnell schachmatt setzen können. Wird der Druck zu groß, die Last auf unseren Schultern zu schwer oder läuft es uns den Rücken kalt herunter, haben unsere inneren Saboteure und ihr oberster Dienstherr ein weiteres Etappenziel erreicht.

Wir suchen im Äußeren nach Ersatzdrogen, die uns zumindest vorübergehend Erleichterung verschaffen. Hier eine kleine Auswahl:

- **Harmonie:** Die Suche nach Bestätigung lässt Menschen Beziehungen eingehen, die sie nicht erfüllen. Der Partner soll uns so annehmen, wie wir sind und das geben, was wir offensichtlich zu wenig erfahren haben: die vollumfängliche und bedingungslose Anerkennung unserer Person. Wir suchen im Außen, was wir im Inneren nicht finden können.
- **Suchtstoffe:** Sie sollen den inneren Richter zumindest zeitweise mundtot machen. Je weniger das gelingt, desto höher wird die Dosierung. Ein Teufelskreis, der sich zunächst unmerklich, dann aber immer rascher zu drehen beginnt. Das sprichwörtliche Komasaufen bei Jugendlichen bedingt daher vielmehr als nur die durch Gruppendynamik bedingte Teilhabe.
- **Verdrängung:** Durch das Verfälschen von Tatsachen kompensieren Menschen das gekränkte Ego. Die eigene Biografie wird geschönt und anders dargestellt. Mein Schloss, mein Pferd und meine Jacht sind keine lustigen Stilblüten, sondern das Ergebnis des als wahr empfundenen Selbstbetrugs. Die Sucht nach Anerkennung kann ungeahnte Ausmaße annehmen und führt nicht selten zur sozialen Isolation.
- **Rastlosigkeit:** Diese Sucht kommt in einem perfekten Tarnmantel daher. Ein Mensch, der sich selbst beständig zu höheren Leistungen antreibt, verdient in unserer Gesellschaft Respekt. Vielfach dienen diese Menschen sogar als Vorbild bei der Kindeserziehung. Dabei übersehen wir gerne, dass ein ruheloser Mensch, sich selbst keine Ruhephasen gönnt. Die Freude am Leben kann er kaum noch wahrnehmen. Die Angst, etwas zu versäumen oder in einem Bereich nicht gut genug zu sein, ist die eigentliche Antriebsfeder. Seelische wie auch körperliche Schäden sind da meist die logische Konsequenz.
- **Negation:** Sie ist eine schleichende Droge und wird gerne mit *Harmonie* konsumiert. Sie basiert auf dem Weg des geringsten Widerstands. Ihr Auslöser ist das Ansinnen es jedem und allen Recht machen zu wollen. Der kleinste Wunsch, der dem eigenen Wohlergehen dienlich wäre, wird verworfen und durch den inneren Richter verurteilt. Die Verneinung des Selbst ist im höchsten Maß gesundheitsgefährdend und führt zu seelischen Leiden aller Art.

Diese kleine Auswahl äußerlicher und innerlicher *Ersatzstoffe* sollte reichen, um Ihnen einen kleinen Einblick in die Welt der Abhängigkeiten zu gewähren. Wie jede andere Sucht auch sind sie in ihrer Erscheinung sehr flexibel und können sich durch zahlreiche Variationen und Ausprägungsformen nach außen nahezu unkenntlich machen. Viel zu schnell sehen wir oft nur auf die Oberflächliche unseres Gegenübers und haben alsbald eine eindeutige Meinung über einen Menschen gefällt. Noch viel schneller sind wir dabei, wenn wir über uns selbst einige *erwärmende Statements* geben.



- „Du bist wertlos, ein Fehler, schwach, dreckig, schuldig.“
- „Du bist blöd, macht- und hilflos.“
- „Du hast kein Anrecht auf Glück, Liebe oder ein gutes Leben.“
- „Dein Leben macht keinen Sinn. Du bist überflüssig.“

Haben Sie noch die Aussage vor Augen, welche ich weiter oben schrieb? *Jede noch so kleine Idee über uns selbst ist ein Spiegel unseres Gemütszustandes.*

WIE FRÜHER SO AUCH HEUTE



Halten Sie sich bitte immer Folgendes vor Augen: Unsere Selbstverurteilung vollzieht sich anhand der Maßstäbe, die wir einst selbst erfahren haben. Damals sind wir als Kinder verletzt worden, indem man uns Urteile über uns mit auf den Weg gab. Und dieses (innere) Kind ist bis heute in uns lebendig. Wenn wir uns also heute die Urteilsprüche des Richters anhören, so nehmen wir ganz automatisch auch die Rolle des Opfers ein. Wir sind verletzt, gedemütigt und hilflos – eben wie ein Kind. Und wer möchte schon gerne ein Opfer sein? Aus diesem Grund suchen wir nach Möglichkeiten im Außen, um dieses Gefühl los zu werden. Das aber kann nicht gelingen.

Der Weg diesem Dilemma zu entrinnen, kann also nur sein, sich sowohl von der Rolle des Richters als auch von der des (inneren) Kindes zu distanzieren. Versuchen Sie dazu einmal, die Rolle des neutralen Beobachters einzunehmen, sobald Sie merken, dass Sie sich selbst höchstrichterlich schelten.

Nehmen Sie die Verletztheit des (inneren) Kindes wahr und hören Sie – möglichst neutral – gleichermaßen dem Richter zu. Schließlich hat auch er mehr oder weniger gute Argumente, die ihn zu einer solchen Rede veranlassen. Vielleicht begründet sich sein Verhalten in einer Schutzfunktion, die man Ihnen hat damals eigentlich zukommen lassen wollen.

Haben Sie beiden Kontrahenten ausreichend Zeit gelassen, Ihre Anliegen darzustellen, werden Sie vielleicht merken, dass die Belastung nicht mehr ganz so groß ist. Die Position des neutralen Betrachters distanziert gleichermaßen von der Emotion. Hier haben Sie schon einiges erreicht, denn Sie können nun selbst sehen, inwieweit Sie wieder das Ruder selbst in die Hand nehmen wollen.

Schreiben Sie nun die Reaktionen geordnet nach den beiden Parteien auf einen Zettel. Nehmen Sie zur Kenntnis, dass das Erscheinungen Ihrer Vergangenheit sind. Es ist nicht die Wahrheit. Auf diese Weise vergrößern Sie die Distanz zu dem Erlebten.

Schreiben Sie als Nächstes zu jedem Stichpunkt Ihrer Liste auf, wie Sie sich lieber fühlen würden beziehungsweise, was stattdessen die Wahrheit ist. Steht beispielsweise auf der Seite des inneren Kindes „Ich bin schwach“, so könnte das Gegenargument lauten „Ich bin ein starker Mensch mit herausragenden Qualitäten.“

Sobald Sie merken, dass Sie bei der einen oder anderen Neuformulierung eine Blockade spüren, markieren Sie diese. Nehmen Sie nun den für Sie wichtigsten markierten Punkt und notieren auf mehrere Extrazettel eine Affirmation, die – um bei unserem Beispiel zu bleiben – lauten könnte: „Ich werde zunehmend ein immer stärkerer Mensch, dessen Qualitäten sich durch Mut und Durchsetzungskraft mehr und mehr darstellen!“

Formulieren Sie bitte in Ihren eigenen Worten, denn es muss sich für Sie richtig und gut anfühlen. Verteilen Sie diese Affirmationen so oft es nur geht in der Wohnung oder am Arbeitsplatz. Da dies nicht immer für andere Familienmitglieder oder Arbeitskollegen bestimmt ist, können Sie Ihre Briefftasche, die Geldbörse oder auch die Innentür Ihres Kleiderschranks wählen. Versuchen Sie Orte für Ihre Affirmationen zu finden, die Sie täglich in ihrem Blickfeld haben. Bekräftigen Sie Ihren neuen Glaubenssatz bei jeder sich bietenden Gelegenheit: beim Einkaufen, beim Bahnfahren etc. Lassen Sie sich Zeit. Sie haben teilweise über Jahrzehnte Ihren inneren Richter trainiert und auch die Rolle des geschmähten Kindes gelebt. Überlegen Sie, wer oder was Ihnen hilfreich zur Seite stehen könnte, um Ihre jetzige Qualität weiter zu fördern. So Sie mögen, suchen Sie sich einen Profi, wie beispielsweise einen Coach, der Ihnen mit weiteren Methoden zur Seite stehen kann. Übrigens auch einige unserer IPE-Coaches, sind für die Belange Erwachsener ausgebildet. Fragen Sie einfach in unserem Büro nach einem geeigneten Ansprechpartner.

Sobald Sie sich gewiss sind, dass Ihr innerer Richter in Bezug auf diesen Punkt keine Macht mehr hat und auch das (innere) Kind keinen Grund mehr braucht, um sich angegriffen zu fühlen, nehmen Sie den nächsten markierten Punkt auf Ihrer Liste.

JETZT UND IN DER ZUKUNFT

Was mich an dem Dialog mit meinem Bekannten sprachlos gemacht hat, ist nicht die Tatsache, dass er versuchte, seiner Tochter Werte wie Fleiß oder Strebsamkeit zu vermitteln. Wir als Eltern haben nun mal die wundervolle Aufgabe, Kinder auf ihrem Weg in das Leben zu begleiten. Da braucht es manchmal auch eine klare Ansage. Wir haben aber auch die Pflicht auf unsere Formulierungen zu achten, denn die Sprache ist maßgeblich für die Ausprägung einer



Persönlichkeit. Wenn Eltern in ihrem Verhalten, in ihrem Reden überwiegend respektvoll, schützend und sorgend sind, bauen sie auf das Vertrauen des Kindes, welches sich gerade entwickelt. Gleiches gilt übrigens für Lehrer oder Erzieher. Das Bild, welches Kinder von ihren Eltern, dem elterlichen Denken und Handeln entwickeln, bestimmt die Sprache des inneren Kindes im Erwachsenenalter. Können sich jungen Menschen bei Zeiten mit ehrlich gelebten Werten und Normen wie Zuwendung, Liebe und Vertrauen dauerhaft identifizieren, so werden sie diese Dinge gleichermaßen sich selbst und anderen gegenüber zur Anwendung bringen.

Lassen Sie uns damit anfangen – jetzt und in der Zukunft.