

Mike Robbins

Sei du selbst, alle anderen sind schon vergeben

Übersetzung aus dem Amerikanischen
von Marion Zerbst

mvgverlag 

© des Titels »Sei du selbst, alle anderen sind schon vergeben«
(ISBN 978-3-86882-160-4)
2010 by mvgVerlag, FinanzBuch Verlag GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

TEIL 1

WARUM AUTHENTIZITÄT OFT SO SCHWIERIG IST

TANZE NIE AUS DER REIHE!

»Du bist als Original geboren, stirb nicht als Kopie!«

John Mason

Warum ist es eigentlich so schwer, authentisch zu sein? Und was noch wichtiger ist: Warum fällt es gerade Ihnen so schwer, authentisch zu sein? Das soll kein Werturteil und erst recht kein Vorwurf sein. Ganz im Gegenteil: Es ist eine wichtige Frage. Wenn Sie sich diese Frage ehrlich stellen und beantworten können, ohne sich dabei selbst zu verurteilen – und das fällt den meisten Menschen sehr schwer –, sind Sie auf dem besten Weg, ein authentischeres Leben zu führen.

Kommen wir schon als unauthentische Wesen auf die Welt? Ich glaube nicht. Woher rühren dann eigentlich die Probleme, die wir mit diesem Thema haben? Was ist mit uns passiert, wie so haben wir unsere Authentizität verloren? Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten. Aber wir müssen sie uns stellen, wenn wir authentisch leben wollen. Ich glaube zwar nicht daran, dass wir bloße Opfer unserer Lebensumstände sind. Aber natürlich werden wir von der Kultur, in der wir leben, von unseren Mitmenschen und auch durch unsere eigene, persönliche Veranlagung beeinflusst.

In diesem ersten Teil meines Buches geht es darum, warum es alles andere als leicht ist, authentisch zu sein. Ich werde ausführlich auf einige gesellschaftliche, familiäre und persönliche Einflussfaktoren wie Gedanken, Gefühle, innere Einstellungen, Überzeugungen und Entscheidungen eingehen, die hierbei eine Rolle spielen. Jeder Mensch ist ein einmaliges Individu-

um und hat daher mit anderen Einflüssen und Hindernissen zu kämpfen. Doch viele der Faktoren, die ich hier beschreibe, betreffen uns alle. In diesem ersten Kapitel wird es darum gehen, wie die Gesellschaft und unser Umfeld unser Denken, Fühlen und unsere Entscheidungen prägen. Im zweiten Kapitel möchte ich auf persönlichere, psychologische Aspekte eingehen.

NIEMAND BRINGT UNS BEI, WIE MAN EIN AUTHENTISCHES LEBEN FÜHRT

Schon in dem Augenblick, in dem wir auf die Welt kommen, fangen unsere Mitmenschen an, uns zu »programmieren«. Ärzte, Hebammen, Krankenschwestern, Eltern, Familienmitglieder und andere Menschen, denen wir am ersten Tag unseres Lebens begegnen, versorgen uns und erlegen uns dabei gleichzeitig ihre Spielregeln, Vorgehensweisen, Ansichten und Überzeugungen auf. Wir nehmen ihre Vorstellungen davon, wie die Welt funktioniert und wie das Leben laufen sollte, also gewissermaßen schon mit der Muttermilch auf. Als Vater zweier kleiner Mädchen (unsere älteste Tochter Samantha ist inzwischen drei Jahre alt, unser Baby Annarose hat noch nicht einmal das erste Lebensjahr vollendet) ist mir das sehr bewusst, und ich weiß auch, dass es nicht anders geht. Wenn wir uns nicht viele Jahre lang intensiv um unsere Kinder kümmern würden, könnten sie schließlich gar nicht überleben. Dieses menschliche Dilemma veranschaulicht einen Grundkonflikt, mit dem wir alle zu kämpfen haben: Wie können wir überhaupt wissen, wie es sich anfühlt, wirklich wir selbst zu sein? Haben wir nicht einfach die Sichtweise der Menschen angenommen, die uns großgezogen

haben? Wie können wir authentisch sein, wenn uns das kulturelle Umfeld, in dem wir aufgewachsen sind, seinen Stempel aufgedrückt hat?

Hinzu kommt noch, dass man uns Überlebensstrategien beibringt, die nichts mit Authentizität zu tun haben. Schon als kleine Kinder und in unserem späteren Leben bekommen wir Verhaltensweisen eingebläut, die unserem Wunsch und unserer Fähigkeit, wir selbst zu sein, oft nicht dienlich sind. Direkt oder indirekt bringt man uns ständig bei, nicht »aus der Reihe zu tanzen« – sowohl im wörtlichen als auch im übertragenen Sinn. In unserer Kultur gibt es viele Faktoren und soziale Institutionen, die Anpassungsverhalten fordern und fördern. Ich will Ihnen dazu ein paar besonders eindrucksvolle Beispiele nennen und Ihnen zeigen, warum solche Einflussfaktoren unserem Prozess der Selbsterkenntnis und Selbstwerdung im Weg stehen.

Familie

Egal, ob wir in einer intakten oder zerrütteten Familie groß geworden sind – die meisten Menschen lernen in ihrer Kindheit nicht, authentisch zu sein. Meistens bringt man uns sogar genau das Gegenteil bei. Warum? Weil es den meisten unserer Angehörigen – und überhaupt den meisten Menschen auf diesem Planeten – selbst schwerfällt, authentisch zu sein. (Auf dieses Thema werde ich in diesem Kapitel – und im ganzen Buch – immer wieder zu sprechen kommen.) Außerdem gibt es in den meisten Familien – auch in den sogenannten intakten – eine ganze Reihe ungelöster Probleme und Konflikte und viele unterdrückte Emotionen, die sich auf die einzelnen Familienmit-

glieder und die gesamte Familie als Kollektiv negativ auswirken. So entsteht in jeder Familie eine eigene Dynamik und jedes Mitglied spielt aufgrund jahrelang bestehender unbewusster Gedanken, Gefühle und Verhaltensweisen eine ganz bestimmte Rolle. Diese Rollen bringen uns und den anderen Familienmitgliedern oft viel Kummer und Frustration, und sie tragen ganz und gar nicht dazu bei, dass wir unser wahres Wesen entdecken und leben.

WUSSTEN SIE SCHON ...

... dass in Deutschland laut Statistischem Bundesamt jedes Jahr etwa 190 000 Ehen geschieden werden und bei circa der Hälfte aller Scheidungen Kinder involviert sind (jährlich insgesamt 150 000)?

... dass der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen zufolge über 2½ Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren mindestens ein suchtkrankes Elternteil haben? Insgesamt sind 5 bis 7 Millionen Menschen von der Alkoholabhängigkeit eines Familienangehörigen mitbetroffen – also etwa jeder 14. Bundesbürger.

... dass rund 40 Prozent aller Frauen – so das Bundesministerium für Gesundheit – körperliche oder sexuelle Gewalterfahrungen machen? Überwiegend handelt es sich dabei um häusliche Gewalt.

Egal, ob es um den Wohnort geht oder ob wir uns aussuchen, welchen beruflichen, religiösen oder spirituellen Weg wir ein-

schlagen. Ob wir uns entscheiden, zu wem wir eine Liebesbeziehung eingehen und wen wir schließlich heiraten möchten, ob wir Kinder haben wollen und wie viele. Oder ob wir darüber nachdenken, wofür wir unser Geld ausgeben, welche Partei wir wählen, wie gut wir uns um uns selbst kümmern und so weiter. In vielen wichtigen Lebensentscheidungen lassen wir uns stark von unserer Familie beeinflussen. Dabei spielt es kaum eine Rolle, wie alt wir sind, ob wir regelmäßig mit unseren Angehörigen kommunizieren, wie weit sie von uns entfernt wohnen und ob sie überhaupt noch leben.

Viele Menschen übernehmen genau die Überzeugungen und Wertvorstellungen der Familie, aus der sie stammen. Wieder andere haben sich bewusst von den Überzeugungen ihrer Familie losgesagt und betonen ständig, dass sie »ihren eigenen Weg gehen«. Dieses Verhalten ist in unserer westlichen Welt vor allem in den letzten 50 Jahren immer häufiger geworden. Egal, zu welcher der beiden Gruppen Sie gehören – Ihre Familie spielt für Ihre Fähigkeit oder Unfähigkeit, authentisch zu sein, eine wichtige Rolle. Die meisten Menschen lassen alle Entscheidungen, die sie fällen, unbewusst durch diesen Wahrnehmungsfilter laufen und fragen sich: »Was wird meine Familie wohl davon halten?« Da wir alle als Kinder und Jugendliche die Liebe, Zustimmung und Akzeptanz unserer Familie brauchten, um überleben zu können, benehmen viele Menschen sich auch im Erwachsenenalter noch so, als hätte die Familie über alles zu bestimmen – auch wenn sie inzwischen längst auf eigenen Füßen stehen. Wieder andere haben sich schon vor Jahren von diesem Bedürfnis befreit und kämpfen nun ständig gegen die Ansichten und Wertvorstellungen, die sie ihrer Familie zuschreiben, an.

Im Lauf ihres Lebens lernen viele Menschen, sich innerlich von ihrer Ursprungsfamilie, ihren Eltern, Geschwistern und so weiter, zu lösen. Sie gehen dafür aber sofort wieder eine neue enge Bindung ein – diesmal zu ihrem Ehepartner und ihren Kindern. Damit wiederholt sich das gleiche Phänomen, nur mit anderen Mitspielern. So geht es jedenfalls den meisten Leuten, auch wenn sie sich dessen nicht immer bewusst sind. Und so passiert es dann, dass wir eigentlich gar nicht selbst denken und fühlen, sondern uns von den realen oder wahrgenommenen Erwartungen unserer Mitmenschen diktieren lassen, wer wir sind, was wir tun und wie wir uns verhalten sollen.

Auch ich ertappe mich immer noch oft dabei. Während ich hier sitze und an diesem Buch schreibe, merke ich, wie ich das Geschriebene automatisch filtere. Was darf ich sagen, was nicht? Ich reagiere noch sensibler, wenn es um meine Familie geht. Ständig frage ich mich, was meine Mutter, meine Schwestern, meine Frau, meine Tanten und Onkel, meine Schwiegereltern, meine Töchter (sobald sie alt genug dazu sind) und andere Menschen wohl von meinem Buch halten werden; und das beeinflusst mich in meiner Arbeit.

Wenn wir uns dieser Tatsache bewusst werden, haben wir schon einen wichtigen ersten Schritt auf dem Weg zurück zu uns selbst getan. Unsere Familie ist der erste und oft auch der stärkste Einflussfaktor in unserem Leben, der unsere authentische Stimme nicht laut werden lässt und unserer Eigenständigkeit im Weg steht. Wir alle haben in unserer Kindheit und Jugend von unserer Familie direkte oder indirekte Botschaften erhalten (und erhalten sie immer noch), die besagen, dass wir nicht wir selbst sein dürfen. Wir sollen so sein, wie die anderen Familienmitglieder es von uns erwarten. Zumindest sollen wir nichts tun, womit wir sie in Verlegenheit bringen könnten.