

Gabriele Stöger/Wilfried Reiter

Alte Wunden heilen

Warum bestimmte Probleme ständig wiederkehren
und wie man sie in den Griff bekommt

mvgverlag 

Inhaltsverzeichnis

Vorwort vom Schatten der Vergangenheit	11
1. Wer hat diese Welt bestellt?	15
Gesellschaft ohne Gefühle	15
Das gesellschaftliche Gefühlsparadoxon	17
Frauen – Gefühle – Männerwelt	18
Erziehung zur Kälte	19
2. Was wir als Kinder lernen, behindert uns ein ganzes Leben	21
Wenn es wehtut, lernen wir	21
Sieben schlimme Lektionen fürs Leben	23
Die Generalisierung der Lernerfahrung	24
Die Selffulfilling Prophecy: Hüte dich vor deinen Ängsten, sie könnten wahr werden	26
Wenn sich gewisse Dinge ständig wiederholen	29
Darf ich Sie mal kritisieren?	30
Ein Mann will den Größten haben	32
Weshalb Frauen so gerne bemuttern	33
Warum wir so viele Versicherungen haben	34
«Meine Wünsche sind nicht so wichtig.»	35
Die Suche nach der Traumfrau	37

- 3. Auf der Flucht** 39
- Vermeiden statt versorgen 39
 - Warum äußere Dinge nicht helfen 40
 - Life around the bend 42
 - Innen finden, statt außen suchen 43
 - Was fehlt uns wirklich? 44
 - Flucht in die Ersatzbefriedigung:
«Ich brauche jetzt meinen Kaffee!» 45
 - Flucht in die Co-Abhängigkeit:
«Ohne dich kann ich nicht leben!» 47
 - Flucht in die Aktivität: Zappen statt denken 50
- 4. Chefs mit alten Geschichten** 52
- Selbstumgang = Fremdungang 52
 - Warum manche Chefs keine Anerkennung geben 54
 - Der Kontrolletti-Chef 56
 - Der Glucken-Vorgesetzte 57
 - Der Choleriker 59
 - Warum Training versagt 60
- 5. Eltern mit alten Geschichten** 62
- Wir werden zu dem, was wir hassten 62
 - Gute Vorsätze nützen nichts 63
 - Eltern, die nicht gut genug sind 64
 - Barbie und Ken 66
 - Die Sünden der Väter vererben sich 67
 - Das Kind als Wunscherfüllungsapparat 69

- 6. Partner mit alten Geschichten** 72
Wer sich liebt, wird geliebt 72
Beim nächsten Mann wird alles anders 75
Warum wir ständig die falschen Typen erwischen 76
Mit wem streiten Sie wirklich, wenn Sie streiten? 79
Gute Partner sind gute Partner 81
- 7. Glück ist eine Frage der Überzeugung** 83
Überzeugungen steuern unser Leben 83
Der Unglücksautomatismus 84
Je tiefer die Überzeugung, desto
gravierender die Folgen 85
Warum gibt es so wenige Menschen
mit positiver Kernüberzeugung? 89
Kampf dem kleinen Tyrannen 90
Wie man Kinder zur Hilflosigkeit erzieht 91
Lernen aus Ablehnung und Zuwendung 92
Wie man sein Kind fürs Leben schädigt 95
- 8. Was wir brauchen** 98
Nur drei Fehler 98
Der universelle Schnelltest 99
Freiraum 102
Sicherheit 105
Einzigartigkeit 108
Drei Grundbedürfnisse,
sieben Kernüberzeugungen 110

- 9. Der Verlust des eigenen Lebens** 113
Fünf Ausweichmanöver 113
Überkompensieren 115
Auf der Lauer liegen 117
Vermeiden 120
Nach Prothesen suchen 122
Zur Schau stellen 123
- 10. Wie konnten meine Eltern mir das antun?** 125
Stehen Sie zu Ihrem Groll 125
Spüren Sie Ihren Zorn 126
Mit Ärger umgehen: Ausdrücken – wünschen 127
Vom Groll herunterkommen 130
Wenn der Groll weg ist 131
Nicht Groll, sondern Hilflosigkeit 132
- 11. Versöhnung mit der Vergangenheit** 135
Der Mangel quält und treibt uns 135
Sehen, was noch da war 136
Wo es nichts zu holen gibt 138
Versöhnung schafft Freunde 139
- 12. Die Suche nach dem Gegenbeweis** 140
Woher haben Sie Ihren Charakter? 140
Wie wir steuern, was uns steuert 141
Das intuitive Verfahren 144
Suchen Sie Gegenbeispiele 145
Sie finden keine Gegenbeispiele? 148
Gewicht dem Gegenbeispiel 150

- Checkliste: Gegenbeispiele zum Leben erwecken 150
Die neue Überzeugung formulieren 152
- 13. Wir wappnen uns für die Begegnung mit der Vergangenheit** 155
Den Weg zu Ende gehen 155
Die Macht des Zufluchtsortes 157
Der Zaubersessel 158
Laden Sie Ihre emotionale Tankstelle auf 160
Nutzen Sie Auslöser 161
- 14. Ändern Sie Ihr Leben** 163
Gehen Sie in die Vergangenheit 163
Was fehlte damals? 165
Schreiben Sie's sich von der Seele 167
Wenn es gar zu arg ist 168
Warum haben sie es mir nicht gegeben? 169
Die Lösung: Einbringen, was damals fehlte 170
Das Zitronen-Prinzip 172
Stellen Sie sich vor, wie es gewesen wäre 174
Die Folgen fürs Leben durchspielen 178
Gehen Sie in die Zukunft 179
Sklavenbefreiung 180
- 15. Die Tage der Freiheit** 181
Der romantische Irrtum 181
Entdecke die eigene Stärke 184
Entdecke den inneren Reichtum 186
Alles in uns 187

Sei dein Freund: Der innere Dialog	188
Die eigenen Bedürfnisse entdecken	192
Den äußeren Reichtum entdecken	195
Es ändert sich alles	197
Unsere Beziehungen werden besser	198
Die Lebensziele ändern sich	201
Es geht weiter	203

«I've been outside myself for so long. Any feelings I had are close to gone.»

K. D. Lang

1. Wer hat diese Welt bestellt?

Gesellschaft ohne Gefühle

Weshalb geraten wir regelmäßig an die falschen Beziehungspartner oder die schlimmen Chefs? Wieso sind wir trotz aller Erfolge nie so richtig zufrieden mit unserem Leben? Interessante Fragen. Beschäftigen wir uns mit ihnen? Etwa so, wie wir uns mit unserer Altersvorsorge oder beruflichen Fragen beschäftigen? Nein. Warum nicht? Sind diese Fragen vielleicht weniger wichtig als unser Beruf? Im Gegenteil. Wir alle haben in den letzten Jahren zunehmend das Gefühl bekommen, dass alles andere viel weniger wichtig ist, als endlich die Antworten auf diese alten, drängenden Fragen zu bekommen, an denen unsere Zufriedenheit und unser Glück hängt. Warum beschäftigen wir uns dann nicht mit ihnen? Weil das gesellschaftlich nicht erwünscht ist.

Schauen Sie sich nur mal an Ihrem oder jedem beliebigen anderen Arbeitsplatz um. Haben Sie das Gefühl, dass Sie dort auch nur eine einzige Ihrer drängenden Fragen thematisieren könnten? Die wenigsten von uns glauben das. Denn am Arbeitsplatz herrscht arktische Gefühlskälte. In dieser Kälte ist es unmöglich, hochemotionalen Fragen nachzugehen. Das ist auch gar nicht erwünscht, denn:

Bei der Arbeit zählt Leistung. Ob wir glücklich sind, ist zweitrangig.

Also müssen wir, um glücklich zu werden, um die wirklich wichtigen Fragen im Leben zu klären, ins Privatleben flüchten. Leider ist das Privatleben auch nicht viel besser zur Klärung dieser Fragen geeignet. Was sehen unsere Kinder täglich im TV? Welchen animierten Massenmord hat sich heute Ihr Jüngster per Computerspiel «reingezogen»? Das Medienzeitalter hat es binnen kürzester Zeit geschafft, unseren Kindern und Jugendlichen ihre Empathie, ihr Mitgefühl mit anderen, und jeden vernünftigen Umgang mit den eigenen Gefühlen abzutrainieren. Makabre Spitze dieser Entwicklung sind die Killer-Kids in den USA oder die deutschen Brücken-Steinwerfer. Sie geben bei Vernehmungen immer wieder glaubhaft an, sie hätten keine Ahnung gehabt, dass ihr Tun tödlich sein könnte. Wenn nicht einmal mehr der Gedanke an den Tod eines Menschen ein Gefühl hervorrufen kann – wie wollen wir dann die wirklich wichtigen Fragen für unser eigenes Leben klären?

Statt einer wohl tuenden privaten Insel innerhalb des gesellschaftlichen Eismeeres gibt es eine deutliche Parallele zwischen Beruf und Privatem: In den Unternehmen wird fusioniert, restrukturiert und entlassen – egal, was das für die Mitarbeiter heißt. In den Familien wird gestritten und geschieden – egal, ob die Kinder nun damit zurechtkommen oder nicht. Das heißt nicht, dass sich Unternehmer und Beziehungspartner keine Gedanken über das Wohl ihrer Mitarbeiter und ihrer Kinder machten. Doch scheinen diese Gedanken nur geringen Einfluss auf die Gefühlsschädigungen bei den Betroffenen zu haben. In Beruf und Privatleben breitet sich die Gefühlskälte und die Missachtung der wirklich wichtigen Fragen immer weiter aus.

Warum sind wir so erfolgreich, aber so wenig zufrieden? Wir alle ahnen, dass wir uns für eine Antwort auf diese Frage mit unseren Gefühlen auseinander setzen müssten. Doch genau das lebt unsere Gesellschaft nicht vor. Im Gegenteil. Sie reagiert mit Gefühlskälte auf unsere emotionalen Bedürfnisse.

Das gesellschaftliche Gefühlsparadoxon

Unsere leistungsorientierte Gesellschaft honoriert es nicht, wenn wir den wirklich wichtigen Fragen in unserem Leben nachgehen. Sie behindert die Klärung dieser Fragen sogar. Sie denunziert sie als «Gefühlsduselei» und verbannt sie vom Arbeitsplatz. Daraus schließen wir: Die Klärung der wirklich wichtigen Fragen ist schlecht für Erfolg und Arbeit.

Das ist einer der größten Irrtümer unserer Zeit. Denn das Gegenteil ist der Fall: Wirklich erfolgreich ist nur, wer seine Fragen geklärt hat. Wir beobachten das jeden Tag: Als besonders überzeugend und erfolgreich erleben wir jene Führungskräfte, Verkäufer und Kollegen, welche ihre quälenden Fragen geklärt haben, welche deshalb emotional ausgeglichen sind, welche also mit den Gefühlen von Kollegen, Vorgesetzten und Kunden und mit ihren eigenen Gefühlen angemessen umgehen können. Das ist allerdings paradox:

Die Gesellschaft bestraft etwas, was sie belohnt.

Wer am Arbeitsplatz Gefühle zeigt, wird ausgegrenzt. Wer am Arbeitsplatz jedoch mit seinen und anderen Gefühlen umgehen

kann, weil die wichtigen Fragen in seinem Leben geklärt sind, wird mit beruflichem und gesellschaftlichem Erfolg belohnt.

Frauen – Gefühle – Männerwelt

Frauen leiden stärker als Männer darunter, dass «das wirklich Wichtige im Leben» bei der Arbeit ausgegrenzt wird. Daraus ergibt sich ein Dilemma: Wenn eine Frau Karriere machen will, gerät sie in eine Welt, in der ihre Gefühle und die wirklich wichtigen Dinge des Lebens keinen Platz zu haben scheinen.

Wenn Frauen Karriere machen wollen, passen sie sich deshalb oft ganz unbewusst den Regeln der Männerwelt an. Man denke an Spitzenpolitikerinnen – lebendes Abbild der berufsbedingten Vermännlichung. Das muss kein Makel sein. So schlecht sind Männer nun auch wieder nicht. Das Problem ist nur: Indem Frauen sich den Regeln der Männerwelt anpassen, geben sie meist ganz unbewusst etwas von sich auf, was sie möglicherweise nicht aufgeben wollten.

Natürlich sollen und müssen Frauen in unserer Gesellschaft vorankommen – aber schauen Sie sich erst einmal die Regeln an, welchen Sie sich anpassen wollen. Männer zum Beispiel sind gewohnt, alles logisch zu begreifen und in geordneten Perspektiven zu betrachten. Das ist eine nützliche Fähigkeit mit einem einzigen Makel: Die Welt ist nicht logisch, sondern chaotisch. Die meisten Männer jedoch können das Chaos nicht ertragen, weil sie Chaos mit Hilflosigkeit und Hilflosigkeit mit Angst gleichsetzen. Angst wiederum ist ein Gefühl, und mit Gefühlen am Arbeitsplatz haben Männer so ihre Probleme.

Frauen können dagegen besser mit dem Chaos umgehen. Sie

passen ihre Entscheidungen flexibel an chaotisch sich ändernde Situationen oder Befindlichkeiten von Beteiligten an – was ihnen prompt von typisch männlicher Seite den Vorwurf der Inkonsistenz einträgt. Typische Männer lehnen solche situationsflexiblen Lösungen ab, weil sie «konsequent» sein möchten. Sie halten sich lieber an Regeln und Prinzipien. Regeln sind gut – wenn man sie jedoch als alleinige Entscheidungsgrundlage wählt, gibt man damit seine Gefühle als Entscheidungsgröße auf. Wer nur nach Regeln und Prinzipien lebt, lebt permanent abgespalten von seinen eigenen Gefühlen. Möchten Sie das?

Erziehung zur Kälte

Wieso kann unsere Gesellschaft nicht mit Gefühlen umgehen? Warum wird die Klärung der wirklich wichtigen Fragen für unser Leben gesellschaftlich aktiv behindert? Weil wir vieles in unserer Erziehung lernen: rechnen, schreiben, logisch denken. Nur eines lernen wir weder in Elternhaus noch in der Schule: mit unseren Gefühlen umzugehen, die wichtigen Fragen zu klären. Im Gegenteil.

Schon in der Kindheit lernen wir, unsere Gefühle zu ignorieren.

Betrachten wir ein simples Beispiel, das sich täglich zehntausendfach wiederholt: Kläuschen liegt stöhnend im Bett: «Mami, ich kann heute nicht zur Schule, mir ist soo übel.» Die Mami kennt ihren Pappenheimer, redet mit ihm und findet heraus, dass heute ein Test ansteht. Aha, denkt sie, er hat Angst, schlecht abzuschneiden. Beide

reden eine Weile über Erwartungen, Leistungen und darüber, dass eine schlechte Note kein Beinbruch ist, wenn man sein Bestes gibt. Klaus lernt daraus, dass er Angst haben darf und dass man über Angst reden kann.

Sascha lernt etwas anderes. Sascha ist Mitschüler von Klaus und versucht denselben Trick. Seine Mutter sagt: «Habt ihr heute etwa einen Test? Und du hast dich nicht vorbereitet, stimmt's? Wenn du fleißiger lernen würdest, müsstest du nicht den Simulanten spielen. Also raus aus dem Bett.» Zugegeben, diese Reaktion ist uns allen schon mal unterlaufen. Und bestimmt hat jeder von uns nur das Beste für das Kind gewollt. Tatsächlich geht der Sprössling dann auch zur Schule und schreibt den Test. Ein Erfolg? Eher ein Pyrrhussieg: Die Kosten des Erfolgs sind beträchtlich. Sascha lernt nämlich, dass er nicht über Angst sprechen darf, dass es nicht okay ist, Angst zu haben. Außerdem lernt er, dass seine Ausreden besser werden müssen.

In frühester Kindheit lernen wir: Sag niemandem, wie du dich wirklich fühlst.

Damit haben wir unsere Ausgangsfragen beantwortet: Weshalb gerate ich immer an die falschen Typen, Chefs, Kunden...? Warum bin ich trotz aller Erfolge so unzufrieden? Wieso kann sich Sascha als erwachsener Mann mit seiner Partnerin nicht über Gefühle, die Beziehung, seine Wünsche unterhalten? Die Antwort ist immer die gleiche: Weil wir es so gelernt haben. Das ist allerdings eine überraschende Antwort. Wir geraten an die falschen Partner, verlieren vor Vorgesetzten regelmäßig die Nerven oder pflaumen unsere Kinder wegen Bagatellen an – weil wir es so gelernt haben. Wie konnte das geschehen?

«Das größte Glück ist die Persönlichkeit, mit sich selbst eins zu sein.»
Goethe

2. Was wir als Kinder lernen, behindert uns ein ganzes Leben

Wenn es wehtut, lernen wir

Wie wir eben sahen, hat Sascha in seiner Kindheit wie viele Männer gelernt: Gefühle zu zeigen, ist nicht okay. Leider läuft diese Lernerfahrung nicht so kühl und sachlich ab, wie es diese Zeilen suggerieren.

Die frühkindliche Lernerfahrung

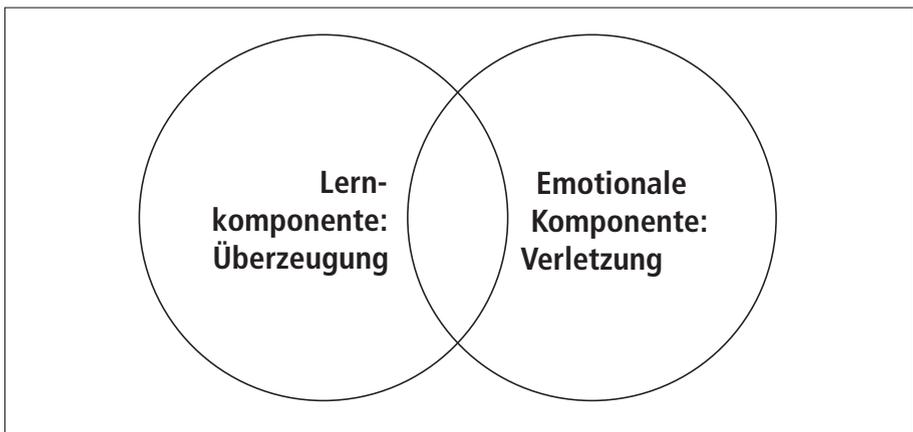


Abb. 01 Lernerfahrung

Sascha lernt nicht einfach, dass Gefühle nicht okay sind, wie er draußen auf dem Fußballplatz lernt, dass man mit dem Innenrist des Fußes einen strammeren Schuss hat. Diese Lernerfahrung ist eine schöne Lernerfahrung. Die Erfahrung, dass Gefühle nicht ausgesprochen werden dürfen, ist es nicht. Zwar sagt seine Mutter nur: «Wenn du fleißiger lernen würdest, müsstest du nicht den Simulanten spielen.» Was sie damit meint, ist lediglich: «Wenn du lernen würdest, müsstest du keine Angst haben.» Was jedoch beim Sprössling ankommt, ist: «Ich darf keine Angst haben. Mama wird wütend, wenn ich Angst habe.»

Wie würden Sie sich als Siebenjährige(r) dabei fühlen? Zurückgewiesen, verletzt, sauer. Diese emotionale Verletzung ist sehr schmerzhaft. Je schmerzhafter ein Ereignis ist, desto intensiver lernen wir daraus. Und diese Lernerfahrung wird zur Überzeugung: «Meine Gefühle und Bedürfnisse sind nicht so wichtig.» Die Überzeugung wird dabei umso fester verankert, je öfter die entsprechende Lernerfahrung wiederholt wird oder je traumatischer sie ist. Anders formuliert:

Je heftiger es wehtut, desto tiefer sitzt die erlernte Überzeugung.

Man braucht kein Einstein zu sein, um zu ahnen, dass ein Mensch mit der Überzeugung «Meine Gefühle zählen nicht» in seinem späteren Leben heftige Probleme mit sich und anderen Menschen bekommen muss. Wie soll er zum Beispiel mit seiner Partnerin ein vernünftiges Gespräch führen können? Er kann es nicht.

Kindliche Lernerfahrungen verfolgen uns ein ganzes Leben lang.

Sie verfolgen uns so lange, bis wir die alten Wunden versorgen, welche diese falschen Erfahrungen verursacht haben. Genau für diesen Zweck ist dieses Buch geschrieben.

Sieben schlimme Lektionen fürs Leben

Wir geraten immer wieder in dieselben belastenden Situationen – falsche Partner, Versagen unter Stress, unerwünschte Affekthandlungen –, *weil wir es so gelernt haben*. Wenn wir heute noch regelmäßig in belastende Situationen geraten, können wir sicher sein, dass wir als Kind eine oder mehrere der folgenden Überzeugungen gelernt haben:

1. «Ich bin hilflos» in den Varianten «Mir hilft keiner» und: «Ich kann ja doch nichts daran ändern.»
2. «Ich werde verlassen. Keiner ist für mich da!»
3. «Das überlebe ich nicht!» Die berühmte Existenzangst.
4. «Meine Bedürfnisse sind nicht wichtig.»
5. «Ich bin nicht wichtig.»
6. «Ich kann keinem vertrauen. Auf nix ist Verlass!»

Und alle diese Überzeugungen münden in einer letzten – weil das kleine Kind niemals die Schuld bei den großen, guten Eltern, sondern bei sich sucht: Mir hilft keiner, auf keinen ist Verlass, meine Gefühle zählen nicht ...

7. «... weil ich nicht gut genug bin».

Die Folgen dieser sieben Kernüberzeugungen erfahren wir alle täglich – horchen Sie einmal in sich hinein –, wenn wir uns in Stresssituationen Dinge sagen wie:

- «Man kann sich eben auf nichts verlassen.» (6)
- «Das schaffe ich nicht.» (7)
- «Das wird wieder ganz schlimm.» (3)
- «Kann man eh nix machen.» (1)

Welche dieser Überzeugungen entdecken Sie in sich? Notieren Sie, wenn Sie möchten, und ordnen Sie zu.

In Stresssituationen sage ich mir oder fühle:

Die Generalisierung der Lernerfahrung

Wir lernen in unserer Kindheit die falschen Dinge. So ärgerlich das ist, es ist noch nicht einmal das wirklich Schlimme. Sascha lernt, dass seine Mutter nicht gerne über seine Prüfungsangst redet. Was soll's, könnte man meinen. Das Leben ist hart. Wir alle müssen mit Enttäuschungen leben. Das stimmt zwar, doch bei manchen Enttäuschungen sind die Folgen schlimmer als die Enttäuschung selbst:

Einige Lernerfahrungen werden verallgemeinert.

Wenn ein Kind einige der sieben Überzeugungen im Alter von einem halben bis einem Jahr gewonnen hat, passiert etwas Tragisches: Es generalisiert diese Erkenntnisse. Es sagt sich nicht: «Jetzt,

wo ich klein bin, bin ich hilflos – aber das wird sich ändern, wenn ich groß bin!» Es sagt sich vielmehr: «So ist das Leben eben. Ich bin eben (immer!) hilflos, nicht liebenswert, weniger wichtig...»

Damit ist klar, weshalb wir ständig an die falschen Partner geraten oder immer in denselben Situationen versagen. Wer mit einer der sieben Grundüberzeugungen lebt, wird sich *immer* wie ein Mensch verhalten, der sich selbst für hilflos, nicht liebenswert oder wenig wichtig hält, und daher *immer* dieselben Reaktionen seiner Umwelt hervorrufen.

Das, was wir in einem bestimmten Kontext als Kind lernen, übertragen wir auf all unsere Lebenszusammenhänge, auf unser ganzes Leben.

Wem als Kind wiederholt oder traumatisch vermittelt wurde, dass es nicht liebenswert ist, hält sich künftig *immer* für nicht liebenswert. Wem als Kind nur dann Anerkennung geschenkt wurde, wenn es eine gute Note heimbrachte oder etwas *vorzuzeigen* hatte, glaubt oft sein ganzes Leben, dass man nur dann Anerkennung bekommt, wenn man etwas leistet. Dass man also niemals um seiner selbst willen, sondern immer nur wegen seiner Erfolge geliebt, geschätzt, geachtet wird. Schauen Sie mal die Overachiever, die Karrierehengste in Ihrer Umgebung, an: Das ist die Generalisierung, welche sie in Karriere und Burnout treibt.

Ist es so einfach? Wir werden als Kind verlassen und klammern uns daher ein Leben lang an unsere Partner? Wir lernten als Kind, wie unwichtig wir sind, und hecheln nun ein ganzes Leben lang hinter Beförderung, Status, Macht und Geld her, um uns wichtig zu machen? Ja, es ist so einfach. Aber es ist nicht immer so:

Die Generalisierung des in der Kindheit Erlernten auf das restliche Leben ist nicht zwangsläufig, sie ist lediglich sehr wahrscheinlich.

Doch diese Unterscheidung zwischen Zwangsläufigkeit und hoher Wahrscheinlichkeit ist relativ akademisch: Wir müssen lediglich unser eigenes Leben anschauen, um zu wissen, wie viel alte Geschichten wir mit uns herumschleppen. Da ist es dann völlig egal, ob wir diese lediglich höchstwahrscheinlich oder zwangsläufig aus der Kindheit mitgenommen haben: Wir haben sie mitgenommen.

Die Selffulfilling Prophecy: Hüte dich vor deinen Ängsten – sie könnten wahr werden

Wer als Kind von den Eltern regelmäßig oder traumatisch im Stich gelassen wurde, hält also mit hoher Wahrscheinlichkeit im späteren Leben die ganze Welt für unzuverlässig. Eine solche Person weiß nicht, dass sie die Welt für unzuverlässig *hält*. Sie glaubt vielmehr, dass die Welt unzuverlässig ist. Das hat üble Folgen: Sie lebt ständig in der Angst vor dem Verlassenwerden. Diese Angst beherrscht uns nicht 24 Stunden am Tag. Aber sie kommt immer wieder hoch. Denn schließlich haben wir gelernt: «Es bleibt doch keiner bei mir!»

Nun könnte man einwenden: «Das stimmt doch nicht. Es gibt sehr wohl treue und fürsorgliche Beziehungspartner.» Das ist faktisch richtig. Leider gilt es nicht für Menschen, die in der Angst des Verlassenwerdens leben: Sie werden seltsamerweise auch von treuen Menschen verlassen! Dafür sorgt eine wahre Höllenmaschine: die Selffulfilling Prophecy, die sich selbst erfüllende Prophezeiung.

Luzy zum Beispiel hat als Kind gelernt: «Alle verlassen mich. Keiner ist richtig für mich da.» Betrachtet man ihre wechselnden Beziehungspartner, ist das absoluter Unfug. Darunter sind sehr viele herzensgute und treue Männer – die sie regelmäßig dann doch verlassen, weil: «Die Luzy ist derartig eifersüchtig, das hältst du nicht aus!» Weil Luzy befürchtet, verlassen zu werden, wird sie verlassen. Denn keiner lebt gerne mit einem Partner, der klammert oder ständig klagt: «Du verlässt mich ja doch irgendwann! Du schaust ständig nach Jüngeren!» Wenn das nur oft genug gesagt wird, kommt selbst der treueste Mann auf den Geschmack und schaut sich nach etwas Jüngerem um. Verlässt er dann Luzy tatsächlich, sagt diese: «Siehste, wusste ich's doch. Alle verlassen mich.» Ihre Prophezeiung hat sich selbst erfüllt.

Das klingt brutal und ist es auch – vor allem für Luzy, die in ihren klaren Momenten genau *weiß*, dass ihre Eifersucht das Gegenteil von dem erreicht, was sie möchte. Doch Wissen ist niemals so mächtig wie die alten *Programme*. Wäre dem so, müssten Raucher lediglich *beschließen*, das Rauchen aufzugeben. Denn sie *wissen* alle, dass es schädlich ist. Leider reicht dieses Wissen nicht aus. Wer sich von den alten Programmen lösen will, muss an den Ursprung ihrer Entstehung zurückkehren und sie umschreiben.

Welche Selffulfilling Prophecy macht Ihnen das Leben schwer? Überprüfen Sie doch mal die sieben alten Geschichten. Das führt meist zu verblüffenden Selbsterkenntnissen:

- Wer sich für hilflos hält, verhält sich so, dass er es ist.
- Wer das Verlassenwerden fürchtet, wird deshalb verlassen.
- Wer hinter jedem kleinen Risiko eine Existenzbedrohung

sieht, fühlt sich von jedem kleinen Risiko in der Existenz bedroht.

- Wer seine Bedürfnisse nicht für wichtig hält, wird alles andere viel zu wichtig nehmen.
- Wer sich selbst nicht für voll nimmt, wird von anderen auch nicht für voll genommen.
- Wer allen misstraut, der erntet Misstrauen.
- Wer sich selbst nicht für liebenswert hält, zieht Menschen wie ein Magnet an, die seine Meinung teilen.

Bei welchen Punkten hat's bei Ihnen geklingelt? Und jedes Mal, wenn es wieder klingelt, wenn sich also unsere Selffulfilling Prophecy tatsächlich wieder einmal selbst erfüllt, sagen wir zu uns: «Wusste ich's doch!», und bestätigen damit die Kernüberzeugung noch.

So dumm und schädlich die alten Überzeugungen sind – sie bewahren sich als Selffulfilling Prophecy.

Wer also eine falsche und schädliche Überzeugung nicht durch eine konstruktive ersetzt, ist dazu verurteilt, diese schädliche Überzeugung immer wieder selbst wahrzumachen, zu bestätigen und immer mehr zu verfestigen, bis sie für eine unumstößliche Wahrheit gehalten wird. Oder wie ein Seminarteilnehmer dazu sagte: «Die falsche Überzeugung verdammt einen dazu, die eigenen Dummheiten auch noch ständig zu wiederholen.»