

RAUS AUS DEM EMOTIONALEN KINDERGARTEN

✎ VON DR. SABINE VIKTORIA SCHNEIDER

Das neue Buch der Salzburger Psychologin Dr. Sabine Viktoria Schneider zeigt die 12 einschränkendsten Lebensfallen auf und unterstützt dabei, diese nicht nur zu erkennen, sondern auch zu lernen nachhaltig loszulassen.

Wenn Ihnen diese Fragen bekannt vorkommen oder Sie auch sonst öfter in Ihrem Leben das Gefühl haben, dass sich einige (leider meist negative) Erfahrungen immer wieder wiederholen – sei das in Ihren Partnerschaften, im Job oder in der eigenen Familie –, dann sitzen Sie möglicherweise in einer sogenannten „Lebensfalle“ fest.

VERHALTENSUSTER LOSLASSEN

Mit dem Wort „Lebensfalle“ wird ein Verhaltensmuster beschrieben, das wir uns in unserer Kindheit oder Jugend eingeprägt haben. Und zwar immer in Situationen, in denen wir uns unwohl gefühlt haben, weil unsere emotionalen Bedürfnisse nicht erfüllt wurden. So haben wir gelernt, uns selbst zu beschützen, in der Hoffnung, durch dieses angelernte Verhalten nicht mehr verletzt werden zu können.

In meinem Buch möchte ich Ihnen gerne die 12 wichtigsten, und das eigene Leben zugleich am meisten einschränkenden, Lebensfallen vorstellen und Sie unterstützen, diese nicht nur zu erkennen, sondern auch zu lernen nachhaltig loszulassen.

Die Grundidee für diesen Ansatz (aus der Schematherapie) stammt von Jeffrey Young, der in seiner Arbeit als Psychologe und Psychotherapeut basierend auf diesen einzelnen Lebensfällen seinen Patienten Hilfestellungen anbietet, eigene Muster und Fallen zu erkennen und nachhaltig daraus auszusteigen: Ganz nach dem Motto „Raus



aus meinen alten Mustern – und rein in ein glückliches und authentisches Leben.“ All' unsere Lebensfallen und damit erlernten Muster werden stets durch Auslöser von außen gesteuert respektive getriggert. Wenn wir nun lernen in unserem eigenen Selbst, in unserem Inneren, anzukommen und wieder zu spüren, welche Bedürfnisse unsere Seele hat, dann hat das Negative von außen keine Kraft mehr, uns aus der Ruhe zu bringen. Dann haben wir nämlich gelernt, wieder aus unserem gesunden Erwachsenen-Ich heraus zu agieren und zu reagieren. Ganz souverän, ohne Streit, ohne Drama und ganz besonders, ohne uns dabei selbst zu verletzen, weil wir entweder streiten oder nach-

geben müssen. Und das, obwohl wir uns in beiden Situationen und mit beiden Varianten nicht wohl fühlen.

Stellen Sie die Bedürfnisse der anderen immer wieder über Ihre eigenen? Mit der Folge, dass Ihre individuellen Bedürfnisse so nie erfüllt werden? Und wenn ich Sie jetzt fragen würde, was denn Ihre ganz eigenen, individuellen Bedürfnisse sind, hätten Sie dann vielleicht nicht einmal gleich eine direkte Antwort parat, weil Sie noch nie wirklich darüber nachgedacht haben, was Sie sich wünschen und welche Bedürfnisse Sie ganz persönlich haben – und zwar unabhängig von allen anderen? Oder bemer-

ken Sie manchmal, dass Sie regelmäßig in dieselben Fallen tapen? Es geht um unsere Muster und um unsere eigenen Lebensfallen; um all die automatisierten Abläufe in unserem Gehirn, von denen wir in Wirklichkeit wissen, dass sie uns nicht guttun. Wie es aber bei automatisierten Prozessen aber nun mal so ist, kommen wir aus der Sache nicht (ganz) allein wieder raus.

Dafür müssen uns unserer individuellen Lebensfallen erst einmal sukzessive bewusst werden. Diese „Lebensfallen“ sind sozusagen unsere „Blinden Flecken“. Das bedeutet, dass wir diese Eigenschaften an uns, also unsere ganz individuellen tief verankerten Muster, selbst nicht wahrnehmen (können). Wir handeln danach – tun dies aber gänzlich unbewusst.

So kann es beispielsweise sein, dass jemand mit einem sehr geringen Selbstbewusstsein, sich von anderen ein Leben lang klein machen lässt und sich ebenso selbst permanent klein macht. Diese Person geht sozusagen in die „Erduldung“ dieses Verhaltens. Sie übernimmt es als festen eigenen Glaubenssatz, nicht wertvoll genug zu sein, um selbstbewusst durchs Leben zu gehen und erduldet es, dass alle anderen über sie hinweg bestimmen. Ja, sie schätzt das sogar oftmals, weil sie auf diese Weise keine eigenen Entscheidungen treffen muss und denkt, so auch nichts falsch machen zu können. Sie hat für sich die Strategie entwickelt, alle anderen über sich bestimmen zu lassen – ganz nach dem Motto: „Ich kann das nicht so gut wie du, entscheide lieber du für mich. Ich mache nur wieder was falsch.“

Auf der anderen Seite kann es aber auch sein, dass Personen mit einem sehr geringen Selbstbewusstsein in die sogenannte „Vermeidung“ gehen. Das wiederum bedeutet, dass sie jede Situation, in der sie die Möglichkeit hätten, sich selbst einzubringen und zu behaupten, vermeiden. Sie bleiben lieber immer ganz unbemerkt und still im Hintergrund und agieren von dort aus als die perfekten devoten Befehlsempfänger. Jede Situation, der sie sich nicht gewachsen fühlen, wird vermieden. Daher bleiben diese Personen oftmals aufgrund von Angstgefühlen allein. Sie haben Angst davor, (wieder) von anderen verletzt zu werden – wie früher, als sie genau diese Erfahrungen machen mussten, die es bis dato verhindert haben, dass sie jemals ein gesundes Selbstbewusstsein aufbauen.

Bevor sie solch eine Verletzung noch einmal zulassen, vermeiden sie lieber alle Situationen, in denen sie jemanden an sich heranlassen müssten. Sie vermeiden jede Form von Vertrauen und Nähe – im Glauben und der tief verankerten Hoffnung, so nie wieder von außen verletzt werden zu können. Was sie aber nicht wissen, ist, dass sie sich aufgrund dieses Vermeidungs-Verhaltens selbst immer wieder tief verletzen. Dazu aber später mehr. Weiters gibt es noch eine dritte (unvorteilhafte) Möglichkeit, mit

dem eigenen, mangelnden Selbstbewusstsein umzugehen – basierend auf der sogenannten „Überkompensation“. Das betrifft alle, die ihr mangelndes Selbstbewusstsein durch eine vorge-täuschte Stärke überspielen und so, um die eigene Schwäche zu verstecken, lieber alle anderen klein machen und verletzen – und sich so permanent selbst erhöhen. Sie stellen sich bildlich gesprochen auf ein selbst gebautes Podest, von dem sie denken, dass niemand mehr dahinter schauen kann. Sie stehen sozusagen so weit oben, dass sie den anderen den Blick auf ihr wahres Ich versperren; dorthin, wo man sehen würde, dass das ganze Selbstbewusstsein nur vorgespielt und keine authentische Stärke ist. Und aus Angst, dass diese Scharade doch noch auffliegen könnte, ziehen sie sich auf ihrem Podest auch noch eine imaginäre Ritterrüstung an und schlagen, sobald sie sich emotional in die Enge getrieben und unwohl fühlen, mit Beleidigungen um sich. Im Glauben, dass sie sich selbst immer größer machen können, wenn sie alle anderen verletzen und klein machen, versuchen sie, ihr eigenes Ego zu beschützen. Eine Strategie, die aber immer nur so lange funktionieren kann, bis jemand dieses selbst gebastelte Podest erklimmt und doch einmal hinter die Kulissen schaut. Wenn das passiert, stürzt die gesamte Inszenierung schlagartig in sich zusammen wie ein Kartenhaus.

BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE

Welche Form der „Bewältigung“ wir wählen, um mit unseren eigenen Mustern und Schwächen umzugehen, ist eine Frage unserer Persönlichkeit. Fest steht jedenfalls, dass wir alle Muster haben – und uns diese das Leben immer wieder richtig schwer machen können, weil sie so leicht zu triggern sind. Da reicht ein falsches Wort, eine Situation, in der wir uns nicht wohl fühlen, und schon läuft das dahinter abgespeicherte Muster auf Hoch-touren und triggert zugleich unser voll automatisiertes Bewältigungskonzept.

Noch weit bevor wir das selbst überhaupt merken und wahrnehmen, laufen wir dann sozusagen schon im „Automodus“. Und genau daran möchte ich jetzt mit Ihnen gemeinsam arbeiten. Ich verspreche Ihnen, dass Sie sich und Ihre unbewussten Bewältigungskonzepte beim Lesen dieses Buches ein enorm großes Stück besser kennenlernen werden – und Ihr eigener „Blinder Fleck“ von Kapitel zu Kapitel kleiner werden wird.

Dr. Sabine Viktoria Schneider: Raus aus dem emotionalen Kindergarten, Salzburg, 2021, ISBN 978-3-96966-745-3

www.drabineschneider.com

Dr. Sabine Viktoria Schneider ist Psychologische Gesprächstherapeutin, Transaktionsanalytikerin & Schemacoach. Sie absolvierte ein Studium der Wirtschaftspsychologie mit Schwerpunkt „Psychische Belastungen am Arbeitsplatz“ sowie ein Master-Studium zur Wirtschaftstrainerin und „Training & Development“. Als staatlich geprüfte Unternehmensberaterin mit Zusatzqualifikationen im Bereich Change Management und den damit verbundenen psychischen Belastungen, ist sie auch in der Führungskräfteberatung und Organisationsentwicklung für Großunternehmen tätig. Sabine Schneider ist als Privatdozentin an diversen Hochschulen im Fachbereich Wirtschaftspsychologie & HR Management, Lehrcoach für diverse akkreditierte Coachingsausbildungen.