

## LEBENS-SKRIPTE ERKENNEN

Wenn Sie nun herausgefunden haben, welche belastenden Einflüsse es in Ihrem Leben gab, dann werden Sie – nicht ganz zu Unrecht – nun sagen: „*Das kann man doch sowieso nicht mehr verändern. Meine Kindheit ist vorbei; da lässt sich jetzt eh' nichts mehr rückgängig machen!*“

Das ist einerseits richtig, andererseits aber auch nicht. Seine Kindheit kann man natürlich nicht mehr verändern. Wenn man sich aber bewusst darüber wird, welche fehlerhaften Denkmuster in der Kindheit gelernt worden sind und uns heute noch negativ beeinflussen, dann kann man rational daran arbeiten. Unsere Erfahrungen formen unsere Persönlichkeit. Kleine Kinder sind diesbezüglich wie ein leeres Blatt Papier, das erst noch beschriftet werden muss. Und Kinder können nicht darüber reflektieren, ob das, was passiert so richtig ist oder nicht, sondern nehmen das einfach als gegeben hin.



*Das Potential, das wir von unseren Eltern geerbt haben, gibt den Rahmen vor, in dem wir das Bild unseres Lebens malen können. Was auf das leere Blatt gezeichnet wird, eine Mona Lisa oder ein Strichmännchen, entscheiden unsere Erfahrungen.*

Ich selbst hatte lange Jahre einen Hund, einen Golden Retriever, der (jedenfalls wenn er gut gelaunt war) auf den Namen „Asco“ gehorchte. Als er noch Welpen war, wollte ich verhindern, dass er unkontrolliert von den Wohn- und die Praxisräume lief. Also wurde dort ein etwa 60cm hohes Drahtgitter hingestellt, das er nicht überwinden konnte. zwei Jahre später war aus dem Welpen ein pubertierender, übermütiger ausgewachsener Hund geworden, der es mit viel Anlauf sogar einmal schaffte, einen fast zwei Meter hohen Gartenzaun zu überwinden, um beim Nachbarn um Leckerlies zu betteln. Nur vor dem knapp 60cm hohen Drahtgitter kapitulierte er noch immer, legte sich davor und wartete, bis jemand das Gitter wegschob und ihn durchließ. Lässig hätte er als aus-

gewachsener Hund darüber hinweg springen können. Er hatte es aber in seiner Kindheit gelernt, dass er das Gitter nicht überwinden kann und versuchte es dann niemals wieder, weil sein Gehirn darauf programmiert war: *Da komme ich nicht rüber!*

Ein anderes Beispiel. Einer meiner Patienten war ein mehr als 1,90m großer, muskulöser, breitschultriger Hafenarbeiter, der mich eines Tages mit der Botschaft überraschte, das er nun in einem Gospel-Chor singt. Ein Lächeln konnte ich mir nicht verkneifen, denn das passte irgendwie so gar nicht zu seinem stämmigen Äußeren. Der Chorleiter entfernte ihn allerdings mit sofortiger Wirkung erst einmal wieder aus dem Chor, da der Mann absolut keinen Ton halten konnte und schickte ihn zu einer Logopädin, die stundenlang mit ihm übte, einzelne Töne auf der Tonleiter hinzubekommen. Seitdem singt er mit gutem Erfolg in diesem Chor, was ihm im Übrigen auch sehr half, seine eigenen Probleme zu überwinden.

Darum geht es aber bei dieser Geschichte gar nicht. Während der Patient mir seine Geschichte erzählte, wurde mir selbst klar, dass das ein Bereich ist, mit dem ich selbst auch Schwierigkeiten habe. Die Familie, in die ich hineingeboren worden bin, war absolut unmusikalisch. Meine Mutter hat mit ihren Kindern nie gesungen, es gab in meiner Kindheit keine Musikinstrumente, im Kindergarten war ich nicht. Nach der Einschulung stieß ich in der ersten Klasse auf einen Bereich, in dem ich völlig unkundig war. Schnell landete ich mit einigen anderen Jungen, die auch nicht singen konnten, auf der „*Brummerbank*“ in der letzten Reihe. Während der Rest der Klasse fröhlich die guten alten Volkslieder trällerte, mussten wir unsere Schnäbel halten. Ohne dass es mir wirklich bewusst wurde, hat sich damals das Gebot „*Du kannst nicht singen*“ tief in meinem Kopf eingegraben, so dass ich das den Rest meines Lebens nie wieder versucht habe. Ich kann problemlos Vorträge vor 500 Zuhörern halten, wenn aber bei Taufen, Hochzeiten oder Begräbnissen in der Kirche das Gesangbuch aufgeschlagen wird, bekomme ich die Zähne nicht auseinander und lese den Text des Kirchengesanges nur still mit.

Solche Lebenserfahrungen, gerade aus der frühen Kindheit, graben sich so tief ins Gehirn ein, dass wir sie später für unumstößlich halten und gar nicht mehr darüber nachdenken, sondern es für uns feste Gesetze sind, dass wir dieses oder jenes nun mal nicht können. Wenn man sich aber darüber bewusst wird, woher diese Gebote und Verbote kommen, können wir auch daran arbeiten. Wir sind heute keine kleinen Kinder mehr. Ein Verbot, dem man sich als kleines Mädchen oder kleiner Junge unterwerfen musste, hat heute in vieler Hinsicht seinen Sinn völlig verloren, hindert uns aber daran, ein glückliches Leben zu führen.

Ein anderes Beispiel:

Mit seinen weiblichen Patientinnen über Sexualität zu reden, ist gerade für einen männlichen Therapeuten immer eine glitschige Geschichte. Dennoch ist es ein wichtiges Thema in der Behandlung psychischer Störungen, da gerade Sexualität ein Bereich ist, mit dem sich die Freude am Leben steigern lassen kann, was dann unter Umständen mehr antidepressiv wirkt als das beste Medikament.

*Cathleen, eine 28-jährige bildhübsche junge Frau mit braunen Augen und langen dunklen Haaren, berichtete mir, nicht ohne dezente Röte im Gesicht, dass sie den Geschlechtsverkehr mit ihrem Freund eher vermeide. Wenn überhaupt, müsse es völlig dunkel im Schlafzimmer sein; ihr Freund dagegen wollte Licht und ihren fraulichen Körper nackt sehen, was sie hasste. Ihr Partner liebte den Oralsex, an sich wie an ihr, was Cathleen überhaupt nicht mochte, ihr war es peinlich, unangenehm und es kam ihr irgendwie schmutzig vor. Ihr Freund liebte sie abgöttisch, aber ein einziges Mal Sex innerhalb von drei Monaten war ihm absolut zu wenig und es gab deswegen immer wieder Beziehungsstress. Mitunter „opferte“ Cathleen ihm dann ihren Körper, nur um die Beziehung zu retten, und ließ den Sex über sich ergehen, jedoch ohne selbst Freude daran empfinden zu können.*

Es war nicht schwer, die Gründe für ihr Verhalten herauszufinden. Als Kind hatte sie gelernt, dass der Bereich zwischen den Beinen „ekelbäh!“ ist. Dort kommen Exkreme und Urin heraus und ihre Mutter hatte ihr als Kind beigebracht, sich dort auf keinen Fall zu berühren und wenn doch, sofort die Hände zu waschen. Nach dem Baden gab es zwei verschiedene Handtücher, eines für den Oberkörper, ein anderes, um den ekligen Genitalbereich abzutrocknen. Als sie ihre erste Menstruation bekam, reagierte ihre Mutter nur mit dem Satz: „Ach Du Scheiße, jetzt hast Du diesen Mist auch schon.“ Und malträtierte die damals 13-jährige zukünftig, wenn Cathleen sich am Nachmittag mit Freundinnen und Freunden traf, mit dem Satz: „Pass bloß auf, dass Du Dich nicht schwängern lässt. Die Männer wollen doch eh’ immer nur das Eine.“

So wurden Sexualität und körperlicher Geschlechtsbereich stückweise als etwas Schmutziges vom restlichen Körper abgetrennt. Dass Männer den weiblichen Schambereich als hochgradig erotisch empfinden und deswegen gerne anschauen, konnte sie sich beim besten Willen gar nicht vorstellen, sondern hatte Angst, ihr Freund werde sich von ihr trennen, wenn er sehen würde, wie hässlich und eklig sie dort unten aussieht. Mit dieser Einstellung verdarb sie sich über Jahre hinweg jegliche Freude am Sex, da sie das, was ihre Mutter ihr in der Kindheit und Jugend beigebracht hatte, nie wieder reflektierte und ihre Einstellungen nie überdachte.

Erst Jahre später schaffte sie es, mit ihrer Mutter über das Thema zu sprechen und es stellte sich – zögernd und mit vielen Nachfragen – heraus, dass ihre Mutter von Cathleens Vater jahrelang regelrecht vergewaltigt worden war und die Mutter dadurch selbst eine negative Einstellung zum Bereich Sexualität hatte. Cathleens Mutter schaffte es dann zwar irgendwann, sich von ihrem Mann zu trennen, war aber danach unfähig jemals wieder eine neue Partnerschaft aufzubauen.

Wir kommen nun zu einer Arbeitsaufgabe zu diesem Text, die sicherlich nicht so ganz einfach ist, da diese Gebote und Verbote eher auf einer unbewussten Ebene vor sich hin arbeiten. Denken Sie nun einmal darüber nach, was konnten Sie in den letzten Wochen oder Monaten nicht? Wo haben Sie selbst Blockaden? Was trauen Sie sich nicht zu? Wo haben Sie gekniffen und Situationen vermieden, weil Sie sich Dinge nicht zugetraut haben? Versuchen Sie dann im zweiten Schritt zu ergründen, wie diese Dinge in der Kindheit und Jugend möglicherweise entstanden sind? Wann und durch wen haben Sie mit dieser Verhaltensweise negative Erfahrungen gemacht?

- 1a) Ein Gedanke, der mich blockiert bzw. eine Verhaltensweise, bei der ich zu ängstlich bin:

---

---

---

- 1b) Wodurch ist diese Denk- oder Verhaltensweise in Kindheit oder Jugend möglicherweise entstanden?

---

---

---

- 1c) Ist diese Denk- oder Verhaltensweise heute noch für irgendetwas sinnvoll oder könnte man sie ebensogut ablegen?

- Sie ist heute durchaus noch sinnvoll.
- Es würde mir besser gehen, wenn ich damit aufhören würde.

2a) Ein weiterer Gedanke, der mich blockiert bzw. eine andere Verhaltensweise, bei der ich zu ängstlich bin:

---

---

2b) Wodurch und wie ist diese zweite Denk- oder Verhaltensweise in Kindheit oder Jugend möglicherweise entstanden?

---

---

2c) Ist diese zweite Denk- oder Verhaltensweise heute noch für irgendetwas sinnvoll oder könnte man sie ebensogut ablegen?

- Sie ist heute durchaus noch sinnvoll.
- Es würde mir besser gehen, wenn ich damit aufhören würde.

3a) Ein dritter Gedanke, der mich blockiert bzw. eine weitere Verhaltensweise, bei der ich zu ängstlich bin:

---

---

3b) Wodurch und wie ist diese dritte Denk- oder Verhaltensweise in Kindheit oder Jugend möglicherweise entstanden?

---

---

3c) Ist diese Denk- oder Verhaltensweise heute noch für irgendetwas sinnvoll oder könnte man sie ebensogut ablegen?

- Sie ist heute durchaus noch sinnvoll.
- Es würde mir besser gehen, wenn ich damit aufhören würde.



## SELBSTERKENNTNIS

Nun lesen Sie schon eine ganze Weile in diesem Büchlein, dabei kenne ich Sie eigentlich noch gar nicht. Wer sind Sie? Wie sehen Sie selbst sich eigentlich? Was glauben Sie, wie andere in Ihrem Umfeld Sie sehen?

1. Was stört mich an mir selbst:

---

2. Was stört andere an meinem Verhalten:

---

3. Was finde ich gut an mir selbst:

---

4. Was finden andere gut an mir:

---

5. Was stört mich an meinem Umfeld:

---

6. Was finde ich gut an meinem Umfeld:

---

7. Was würde ich gerne mal tun:

---

8. Was steht meinen Zielen im Weg:

---

9. Was möchte ich an mir selbst verändern:

---

10. Was möchte ich an meinem Umfeld verändern:

---



## KEINE LUST AUF FRUST!

Schreiben Sie hier einmal in Stichworten kurz eine Situation auf, in der Sie in letzter Zeit total frustriert waren und die Sie stimmungsmäßig total heruntergezogen hat:

---

---

---

Was haben Sie gemacht, um der negativen Stimmung zu entkommen?

| Verhaltensweise   | Dadurch ist das negative Gefühl ...   |
|---|---|
| Ich habe gar nichts gemacht, einfach nur abgewartet.  | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe mich gedanklich immer weiter in den Vorfall hineingesteigert und darüber nachgegrübelt.                          | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe mit jemandem drüber geredet, dem ich vertrauen kann und dabei meinen ganzen Ärger über den Vorfall rausgelassen. | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe mich betrunken (oder andere Drogen genommen) und damit beruhigt.   | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe meinen Ärger und meine Wut an einer anderen Person ausgelassen (Partner, Eltern, usw.).                          | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe einfach was Schönes unternommen, um mich auf andere Gedanken zu bringen.   | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe mich verkrochen und geweint.   | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |
| Ich habe ...  | <input type="checkbox"/> schlimmer geworden<br><input type="checkbox"/> gleich geblieben<br><input type="checkbox"/> verschwunden |

*Gunda W., eine verzweifelte Altenpflegerin, sitzt vor mir. Sie ist Mitte 30 und heult. Mühsam erzählt sie mir ihre Geschichte. Sie hatte auf ihrer Arbeitsstelle einen dummen Fehler gemacht, ein Medikament verwechselt, was zur Folge hatte, dass die Heimbewohnerin in eine Klinik eingeliefert werden musste. Obwohl nichts Schlimmes passiert war und die alte Dame ein paar Tage später wieder frohen Mutes zurückkehren konnte, zitierte der Heimleiter Gunda zu sich und las ihr die Leviten. Frau W. fühlte sich ungerechtfertigt angegriffen und schob die Schuld auf die allgemeine Überlastung in der Pflege. Am Wochenende, alleine auf einer Station mit 30 Heimbewohnern, das sei einfach nicht zu schaffen gewesen! Ein Wort gab das andere, bis beide sich schließlich anbrüllten und Gunda W. türknallend das Büro des Direktors verließ, vom Heim schnurstracks nach Hause fuhr, sich krankschreiben ließ und erst einmal eine Auszeit nahm. Prompt kam eine Abmahnung wegen der fehlerhaften Medikamentengabe. Eine weitere Abmahnung wegen des Verhaltens dem Heimleiter gegenüber, eine dritte Abmahnung, da sie einfach den Dienst verlassen hatte ohne sich ordnungsgemäß krank zu melden und dann die Kündigung. Danach setzte bei Gunda ein gedankliches Karussell ein. Sie wusste, dass Sie gleich mehrere Fehler gemacht hatte und steigerte sich immer mehr in Gefühle der Schuld hinein, wie auch in Wut über das fiese und wenig verständnisvolle Verhalten der Heimleitung. Sie fühlte sich gemobbt und hintergangen.*

*Das Problem an der Geschichte war, dass Gunda W. erst ein Jahr nach diesem Vorfall den Weg zum Psychologen fand. Sie hatte sich gedanklich immer weiter in die Sache hineingesteigert, so dass sie sich schließlich gar nicht mehr davon lösen konnte. Ob Tag oder Nacht, stetig stiegen Ärger, Trauer und Wut über diesen Abgang in ihr hoch und sie grübelte stunden-, tage-, wochen- und monatelang darüber nach, dass man ihr Unrecht getan hatte.*

Frustrationen sind in dieser Welt leider nicht zu umgehen. Es wird immer wieder Menschen geben, die Sie nicht gerade nett behandeln. Es gibt Situationen, in denen Sie einfach Pech hatten. Und mitunter machen wir Fehler, treten ins bekannte Fettnäpfchen und tun oder sagen im exakt richtigen Moment das genau völlig Verkehrteste. Solche Frustrationen können eine starke innerpsychische Spannung aufbauen. Vor allem, wenn man nicht aufhören kann, sich gedanklich ständig mit der Situation zu beschäftigen, kreisen die Gedanken im Kopf, die negative Stimmung, die dadurch entsteht, verstärkt das destruktive Denken, das wiederum zu noch mehr belastenden Emotionen führt, die wiederum die negative Sicht von sich selbst und der Welt verstärken und so weiter.

Wir haben in einem der vorangegangenen Kapitel dieses Buches bereits gelernt, dass man belastende Gefühle mit rationalem Denken nicht so einfach wegradieren kann, aber beides beeinflusst sich gegenseitig. Negative Emotionen, z. B. bei einem typischen Morgentief, lösen dann auch die Gedanken aus,





dass der Tag wie ein Berg vor einem liegt und man das alles sowieso nicht schaffen kann. Wenn etwas Unangenehmes passiert ist, dann löst das immer belastende Gefühle aus. Je länger wir darüber nachdenken, umso mehr setzen sich auch die miserablen Emotionen in unserem Gehirn fest. Kreisen die Gedanken dann tagelang um einen dummen Fehler, den man gemacht hat, dann werden die negativen Emotionen auch immer stärker. Man rutscht stetig weiter – wie im Treibsand – auf ein gefühlsmäßiges schwarzes Loch zu.

Jeder Mensch hat seine eigenen Taktiken damit umzugehen. Sich ins Bett zu verkriechen ist dabei noch die harmloseste Möglichkeit. Viele Depressive greifen zu Hilfen, die keine sind. Manche Betroffene benutzen Frustfressen als Ausweg; die Aufnahme hochkalorischer Nahrungsmittel verbessert ja kurzfristig die Stimmung, macht aber langfristig durch die Gewichtszunahme noch unzufriedener. Oft wird der Frust mit Alkohol herunter gespült; im betrunkenen Zustand sieht die Welt ja viel rosiger aus. Nur leider hat man dann rasch neben den Depressionen eine Alkoholabhängigkeit. Der Kater am nächsten Morgen, der wachsende Drang nach Alkohol und Schamgefühle wegen des Trinkens verstärken die ursprüngliche depressiver Symptomatik immer mehr. Dasselbe gilt für die Flucht in die irrealen Welt der Drogen. Ein anderer Fehlweg ist auto-aggressives Verhalten, d. h. Selbstverletzungen. Statt seine Wut an denen abzulassen, die den Frust verursacht haben, bestraft die Person sich selbst. Sich zu schneiden zieht sonderbarerweise einen Zustand innerer Ruhe und Klarheit nach sich und der Schmerz verhindert oft Schlimmeres. Das „Cutting“ kann – wie Alkohol – dadurch geradezu zu einer Droge werden. Selbstverletzungen sind aber ebenso ein Irrweg der versuchten Selbsttherapie, da die Wunden

schamhaft vor der Umwelt geheim gehalten werden müssen und man sich zusätzlich noch Selbstvorwürfe macht, es wieder getan zu haben. Andere reagieren auf frustrierende Ereignisse mit Wutausbrüchen, die sich nicht gegen sich selbst, sondern gegen andere Personen oder Objekte richten. In der Diskothek werden Jugendliche zusammengeschlagen oder die Glasscheiben des Bahn-Haltepunktes werden zertrümmert. Verhaltensweisen, die zwar für die Abfuhr der Wut dienlich sind, letztlich aber in strafbares Verhalten einmünden und dann hat man obendrein noch ein Gerichtsverfahren laufen. Also auch keine wirkliche Lösung.



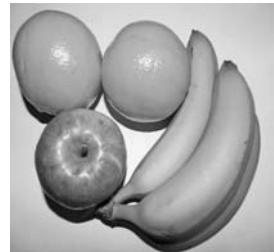
*Für die ganz großen Fehler im Leben gibt es zum Glück entsprechend große Radiergummis.*

Am Anfang dieses Kapitels hatten Sie selbst eine frustrierende Situation aufgeschrieben und Ihr Verhalten nach Nützlichkeit bewertet. War Ihre Verhaltensweise hilfreich oder hat sie auf Dauer eigentlich eher weitere Probleme geschaffen?

Die innerpsychische Spannung, unter der man leidet, wenn wieder einmal in dem eigenen kleinen Leben absolut alles danebengegangen ist, muss irgendwie verhindert oder abgebaut werden. Es gibt folgende Möglichkeiten:

- Versuchen Sie, alle Gedanken an die frustrierende Situation möglichst völlig aus Ihrem Kopf zu verdrängen. Konzentrieren Sie sich auf etwas anderes. Denken Sie keinesfalls an das belastende Ereignis.
- Versuchen Sie schädigende Verhaltensweisen (Frustfressen, Alkohol, Drogen, Selbstverletzungen, Zerstörungen, Aggressionen auf andere projizieren usw.) möglichst lange aufzuschieben. Vielleicht schaffen Sie es, sie so lange aufzuschieben, bis der Frust in den Hintergrund gerückt und vergessen ist?
- Wenn es gar nicht mehr geht, versuchen Sie schädigende Verhaltensweisen durch ähnliche, aber harmlose zu ersetzen. Essen Sie z. B. Obst oder Mohrrüben statt hochkalorischer Nahrungsmittel, trinken Sie Beruhigungstee

statt Alkohol, nehmen Sie Johanniskraut oder Baldrian statt Drogen, statt Selbstverletzung wird mitunter empfohlen z. B. besser Eiswürfel auf die Haut pressen oder eine Chili zu essen oder sich ein Piercing stechen zu lassen. Statt eine Bushaltestelle zu zermöbeln ist es besser eine alte Zeitung zu zerreißen, Rad zu fahren, zu joggen oder den guten alten Boxsack zu verprügeln.



- Versuchen Sie in dieser Stimmung Kontakt zu anderen Personen zu bekommen, mit denen Sie über die belastenden Situation und Ihre Gefühle reden können. Solche Gespräche haben eine wirklich entlastende Funktion. Falls Sie hierfür keinen besten Freund oder keine beste Freundin haben, wer käme in Frage?

Versuchen Sie, sobald sich Ihre Emotionen beruhigt haben, konstruktive Lösungen zu finden, wie Sie mit frustrierenden Situationen künftig umgehen können? Wie lassen sich ähnliche Konflikte vermeiden? Wie können Sie langfristig mit den Personen umgehen, die Sie frustrieren? Wie können Sie selbst Ihr Verhalten so steuern, dass Sie nicht im falschen Moment das Verkehrte tun?

Welche konstruktiven Alternativen kommen für Sie in Frage, um nach einem Frust die Aggression abzubauen und rasch wieder auf die Füße zu kommen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---