

# ImpulseEXTRA

zu Newsletter Nr. 2 4. Mai 2006

Erweiterter Text zum gleichnamigen Kurzartikel in Impulse Nr. 2 vom 4. Mai 2006 mit mehr Beispielen und konkreten Anregungen.



## „Oben ohne“ Lassen wir die Masken fallen

***Unabhängig, bewusst, eigenverantwortlich - so glauben wir unser Leben zu führen und Entscheidungen zu treffen. Tatsächlich werden wir jedoch oftmals von unbewusst verankerten Wertvorstellungen gesteuert. Was läuft ab und welches sind die Konsequenzen? Wenn wir erkennen wonach wir uns unbewusst richten, können wir beginnen, selbstbestimmt zu entscheiden. So kann Energie frei werden für ein freies und freudvolles Leben!***

Wie die Gesellschaft im Grossen hat jede Familie ihre eigenen Werte und Normen. Konkret werden sie getragen von den Eltern mit ihren eigenen Persönlichkeitsstrukturen und Vorstellungen über Leben, Zusammensein, Erziehung und Moral. Im weiteren Umfeld wirken natürlich auch die Lehrer und die Religion in unser Leben hinein.

Und so werden wir als unwissendes, unschuldiges und völlig abhängiges Baby willkommen geheissen in einer neuen und spannenden Welt - aber auch hineingeboren in ein Umfeld voller Vorstellungen, Erwartungen und Regeln.

Schon ab dem ersten Tag lernen wir, wie wir uns verhalten müssen, damit wir Nahrung, Pflege und Zuwendung erhalten. Das Wichtigste daran ist die Tatsache, dass wir vollständig von aussen abhängig sind. Unsere Lebensstrategie als kleiner, bedürftiger Mensch wird dabei rasch immer ausgefeilter, denn wir erfahren, durchaus auch schmerzlich, was wir schon als Baby tun und lassen müssen, damit unsere Bedürfnisse befriedigt werden.

Dabei ist es unvermeidbar, dass wir immer wieder die Leitplanken berühren, die uns von unserer Umgebung in Form von Regeln und Wertvorstellungen gesetzt werden. Unsere Eltern setzen somit die Massstäbe für unser richtiges Verhalten - nach ihrer Ueberzeugung, was das Beste für uns ist. Dass auf diesem Weg unsere eigene „innere Carrosserie“ Schrammen und Beulen abkriegt ist leider eine unumstössliche Konsequenz. So lernen wir geradeaus zu fahren, auch wenn wir lieber Kurven machen würden.

So können wir oftmals unser Bedürfnis und den Drang nach Abenteuer, Freiheit und eigenem Freiraum nicht befriedigen, ohne dabei gegen die Normen, Regeln und moralischen Werte unserer direktesten Umgebung zu verstossen. Wenn wir sie einhalten - und dabei noch die emotionalen Bedürfnisse der anderen befriedigen - geht es uns gut, wenn nicht, dann werden wir *korrigiert, bestraft und vielleicht sogar ausgegrenzt*. Aber wir lernen auch schnell, dass wir *geliebt werden*, wenn wir immer nett, angepasst und herzlich sind, keinen Lärm machen, nicht weinen und schön ins Töpfchen machen.

Besonders dramatisch wird es dann, wenn das Kind viel Konflikt- und Spannungssituationen in der Familie, Gewaltanwendung oder Missbrauch erlebt. Oder wenn es von seinen Eltern vor äusseren Einflüssen nicht geschützt wird. Dann geht es nur noch um das körperliche und emotionale Bestehen.

Auf diesem Weg bilden und integrieren wir entsprechende *unbewusste Verhaltensmuster*. Diese Muster sind *elementar* für das Kind, deshalb sind diese auch so tief verankert. Sie

sichern unser Leben, ja sogar unser Ueberleben sowohl im physischen wie auch im emotionalen Sinne ab und bilden den Kern unserer Lebensstrategie - bis ins heutige Erwachsenenalter. Dessen sind wir uns meistens unbewusst und wir sind in diesem Sinne unschuldig.

## Und als Erwachsener?

Die aus der Vergangenheit in unserem Unterbewusstsein abgespeicherten Verhaltensmuster können wir auch als „Innere Stimmen“ bezeichnen, die uns steuern. Das Fatale ist, dass es nicht unsere eigenen, unabhängigen Stimmen sind - es sind immer noch jene unserer Eltern und Erzieher - auch wenn sie vielleicht schon lange gestorben sind.

Nachstehende Beispiele sollen den Zusammenhang zwischen Ursache und Wirkung, also der Prägung durch das Verhaltensmuster und der „Inneren Stimme“, veranschaulichen.

- Als erwachsene Person esse ich besonders dann im Uebermass, wenn ich in Problemsituationen gerate. Als Baby war ich oft alleine und schrie. Damit ich ruhig wurde, erhielt ich etwas zu essen = wenn Du ein Problem hast, dann iss etwas
- Im Geschäft würde ich am liebsten davonrennen, wenn ich gegenüber dem Chef meinen Standpunkt vertreten soll. Bei uns zu Hause hatten wir Kinder zu schweigen, wenn die Erwachsenen sprachen, sonst gab es grossen Aerger = wenn Du schweigst, bist Du akzeptiert
- Ich lächle und strahle auch in Problemsituationen, dabei geht es mir sehr schlecht. In unserer Familie durfte es keine Probleme geben, es war wichtig, was die Nachbarn denken = wenn Du lächelst, gehörst Du dazu und wirst geliebt
- Meine Karriere ist bilderbuchhaft: Dank der anhaltend guten Leistung und dem grossen Aufwand bin ich mehrfach befördert worden. Von meinem Vater habe ich für gute Noten Zuwendung erhalten, bei mittelmässigen Resultaten verordnete er Extraaufgaben, bei schlechten gab es Schläge = *nur wenn Du viel und gutes leistest, wirst Du geliebt*
- Eine Beziehung habe ich nicht, aber ich verbringe die Zeit mit Telefonsex und Pornoseiten im Internet. Beim „Döckerlispielen“ und später beim Masturbieren hat mich meine Mutter erwischt und ich wurde bestraft und musste zur Beichte =

*Sexualität ist etwas verbotenes und darüber spricht man nicht. Wehe, du zeigst Deine Sexualität*

- Als Frau komme ich nicht auf die Idee, mich auf die neue Chefstelle zu bewerben. Dabei bin ich die Beste und alle sind zufrieden mit mir. Bei uns zu Hause waren die Buben immer wichtiger als Mädchen, weil sie später einen Beruf erlernen und eine Familie ernähren sollen = *Wenn Du Dich den Männern unterordnest, bist Du richtig*
- Für mich zählen nur die Fakten, ich bin hart im Geben und Nehmen. Bei uns zu Hause galt als Schwächling, wer weint = *Wenn Du Gefühle zeigst, wirst Du ausgelacht und ausgegrenzt*

Wir wissen zwar mit unserem Verstand, dass es nicht gut ist für uns, zuviel zu arbeiten, übermässig zu essen oder sich als Frau unterzuordnen - und trotzdem tun wir es. Oder wir tun gewisse Dinge nicht, obwohl sie richtig wären. Unsere „Inneren Stimmen“ sind fast immer stärker, raffinierter und überholen uns immer wieder.

So folgen wir diesen Stimmen in unserem Alltag und glauben, dass es so sein muss. Dabei unterdrücken wir zwangsläufig natürliche Emotionen wie zum Beispiel Wut, Traurigkeit und Angst oder unsere Lust auf Sex.

Um all die unterdrückten Emotionen und Bedürfnisse im Zaum zu halten und weiter geliebt zu werden, setzen wir uns Masken auf: Wir zeigen nicht unser wahres Ich, das beispielsweise gerade verletzt, wütend oder traurig ist, sondern sind weiterhin freundlich, höflich und verständnisvoll.

Es ist ähnlich wie mit den „Inneren Stimmen“ der Eltern: Wir verhalten uns so, wie wir glauben, dass das Umfeld uns mag und so, wie wir gerne von ihm gesehen werden. So hoffen wir, Anerkennung zu finden und dazuzugehören. Wir vermeiden aber auch negative Erlebnisse und Konflikte - unsere Masken sind also durchaus auch ein Schutzfaktor.

So sind wir also eine Gesellschaft von Maskenträgern geworden. Wir verstecken unsere Emotionen, Wünsche und Begierden vor den anderen - mal etwas weniger, meistens mehr. Und es ist eigentlich ein sinnloses Spiel, denn Leute die uns schon etwas besser kennen, wissen, wie wir hinter der Maske sind - denn es ist nicht möglich, unsere Maske(n) in jeder Situation und überall aufrechtzuerhalten.

Ein Extrembeispiel stellt der energiegeladene

Tennispieler im Club dar, der immer Witze reisst und alle unterhält. Zuhause ist er zuerst der strenge Vater und dann der desinteressierte und müde Ehemann. Im Geschäft der angepasste Manager, am Stammtisch der Angeber, im WK der zackige Kadi, sonntags der fromme Katholik in der Kirche mit Vorzeigefamilie, bei seinen Eltern dann der Erfolg und Sonnenschein vorzeigende Sohn.

Die Folgen sind fatal: Denn er braucht Pillen für den durchgängigen Schlaf, besucht Prostituierte für seine Sexualität, hat Termine beim Physiotherapeuten für den vom Tennis überlasteten Rücken, trinkt Alkohol für die Lockerheit und Aufputzmittel helfen, das Arbeitspensum zu bewältigen.

Je dichter und zahlreicher unsere Masken sind, je weniger authentisch sind wir – weit weg vom wirklichen Ich. Der Clou ist, dass wir *selbst am meisten* an unsere Masken glauben, aber unser Umfeld hat schon längst wahrgenommen, dass nicht alles Gold ist was glänzt. Denn es passieren uns Fehler, wir reagieren unpassend in überraschenden Situationen – die Maske hat schon längst Risse und Kratzer, dies können wir bei anderen sehr gut erkennen, nur nicht bei uns selbst.

Das Aufrechterhalten unserer Eigenbilder und das Unterdrücken von Emotionen kostet Kraft und Energie. Was geschieht mit all dem Ärger, den wir einfach herunterschlucken? Mit der Verletzung durch eine Trennung? Mit der Wut über die Arbeitskollegin? Mit dem Stress und der ständigen Angst, Fehler zu machen – die unsere Maske enttarnen könnten?

**Der Preis ist hoch!** Alle diese unterdrückten Emotionen und Energien sind nicht einfach weg, sondern werden im Körper aufgestaut und richten sich früher oder später gegen uns: Verspannungen, Suchtverhalten, Depressionen, chronische Krankheiten oder Krebs.

In einer Krisensituation kollabiert dann das unter Hochdruck stehende System, mit bekannten Namen dafür: Nervenzusammenbruch, Burnout, Herzinfarkt, Amoklauf....

Sind wir wirklich so unabhängig, bewusst und eigenverantwortlich wie wir glauben?

## Wie weiter?

Die Maske abzunehmen braucht Mut, denn sie war jahrzehntelang Ihr Schutz! Und vielleicht wird Ihnen bewusst, dass Sie bisher nur wegen Ihrer Maske vom Partner geliebt, im Verein anerkannt und vom Chef befördert worden sind. Dann haben allerdings die Streicheleinheiten nicht Ihnen, sondern *nur Ihrer Maske* gegolten! Sie haben also die Wahl: Weg mit dem Ding oder einfach damit weiterleben – im bewussten Selbstbetrug.



Aber es wird weniger schlimm als Sie denken, die Maske auszuziehen. Denn mit grosser Wahrscheinlichkeit hat Ihre Umgebung einen Teil Ihres wahren Gesichtes schon längst erkannt und Sie auch mit den Rissen in Ihrer Fassade geliebt und akzeptiert.

## Was kann ich tun?

Wenn wir uns *bewusst* werden, was uns wirklich bestimmt, ist der erste wichtige Schritt in ein unabhängiges und eigenbestimmtes Leben bereits getan.

Dann eröffnet sich die Möglichkeit, dass wir uns von den erkannten „Inneren Stimmen“ lösen können und *in unsere eigenen Energien* kommen – Wichtige Ressourcen für eine gute Lebensqualität.

„Die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt“, sagt ein altes Sprichwort. Der Weg ist äusserst spannend – es gibt viel zu lernen und Neues an sich zu entdecken!

**Die grosse Chance in Ihrem Leben ist, dass Sie „oben ohne“ – also ohne die verdeckende Maske als authentischer, ganzer Mensch wahrgenommen werden können!**

Hilfreich ist es nach unserer Meinung, diesen Weg nicht nur alleine zu gehen. Tauschen Sie sich mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin aus, oder gehen Sie in ein Gruppenseminar – was immer für Sie das Richtige ist, denn „Viele Wege führen nach Rom“

## Anregungen für die Auseinandersetzung mit den persönlichen „Inneren Stimmen“ und aufgestauten Energien und Emotionen

### Wertehaltungen meiner Herkunftsfamilie

Versetzen Sie sich in Ihre Jugendzeit zurück (6 - 14 Jahre). Versuchen Sie sich zu erinnern, welche Wertehaltungen und Glaubenssätze in Ihrem Elternhaus vertreten wurden.

Beispiel zu Glaubenssätzen: *Wer A sagt muss auch B sagen* oder *Zuerst die Leistung, dann das Vergnügen*.

- Schreiben Sie diese auf und versuchen Sie nachzuvollziehen, wie jeder einzelne dieser Punkte damals auf Sie gewirkt haben.
- Erkennen Sie dabei Teile, die Sie heute genauso leben, wie Ihr Vater oder Ihre Mutter?
- Meine Maske: Welches Gesicht zeige ich nach aussen? Wie sollen mich die Leute sehen?
- Welche Seiten zeige ich nicht, was lebe ich nicht aus?
- Was würde ich gewinnen, wenn ich die Maske(n) ablegen würde?
- Wer würde es zuerst merken und woran?

*Wichtig: Es geht überhaupt nicht darum, die Eltern schlecht zu machen - sie haben das Beste getan was Sie konnten - und sie haben Ihnen das Beste gegeben, was Sie haben, nämlich Ihr Leben.*

### Aufgestaute Energien und Emotionen

- *Aktive* Meditationen besuchen (zB. Dynamic Meditation, Kundalini Meditation)
- Viel rhythmische Musik hören, laut, lange und dazu frei und wild Tanzen.
- Mit offenen Augen durch die Natur gehen
- Auf einen Berg steigen und oben in Ruhe darüber sinnieren, was meine wirklichen Wünsche und Ziele sind.
- Werden Sie spielerisch, schauen Sie sich die Welt durch Kinderaugen an
- Lachen Sie herzhaft - am Besten über sich selbst!

Falls Sie Kinder haben:

- Diese dürfen die Eltern streiten sehen, und vor allem auch wie man sich wieder versöhnt. Sie dürfen Ihre Eltern auch zärtlich sehen, wie sie sich umarmen und küssen. Wenn Eltern traurig sind oder weinen ist das völlig ok. Machen Sie sich keine Sorgen, denn das Kind spürt es sowieso.
- Unternehmen Sie mit den Kindern Dinge, welche sie sich wünschen. Lassen Sie sich dafür von Ihnen leiten und inspirieren. Zeigen Sie echtes Interesse an ihren Anliegen. Verwenden Sie in der Zeit, die sie mit Ihren Kindern verbringen, 100% Ihrer Aufmerksamkeit. Lernen Sie, die Welt der Kinder zu verstehen.

Kontaktieren Sie uns, wenn Sie Fragen zu unseren Anregungen haben oder an einer weitergehenden Beratungen interessiert sind.

## hintermann&hintermann

Systemische Familien- und Organisationsaufstellungen  
Intensiv-Seminare, Vorträge & Workshops  
Einzel- und Paarberatungen, Coaching, Mediation  
Entspannungsabende & Heiterkeitsseminare

André & Anke Hintermann  
Ottenbacherstrasse 52  
8912 Obfelden

[www.2hintermann.ch](http://www.2hintermann.ch)



Telefon 043-211 04 23  
Mobil 079-416 06 06  
[info@2hintermann.ch](mailto:info@2hintermann.ch)