

Antreibende Glaubenssätze

Den kritischen inneren Stimmen auf die Spur kommen

Neben grundlegenden Mythen und Lebenseinstellungen werden in der Kindheit auch feste Glaubenssätze vermittelt. Sehr früh lernen Kinder, was Erwachsene von ihnen erwarten und wie sie die Anerkennung bekommen, die sie dringend brauchen. Diese Glaubenssätze werden verinnerlicht und steuern in Situationen, die früheren Situationen ähneln, das Denken und Verhalten. Früh erworbene Glaubenssätze können zu festen Denkstilen werden, die hochwirksam und unter Umständen ein Leben lang aktiv sind. Wer zum Beispiel glaubt, er müsse alles perfekt erledigen, der hat möglicherweise die elterliche Botschaft verinnerlicht, die da lautet: „Wir akzeptieren dich im Grunde nur, wenn du mit der Note 1 nach Hause kommst.“ Wenn sich solche Glaubenssätze verfestigen, dann entwickeln wir Verhaltensweisen, die sich wie ein roter Faden durch unser Leben ziehen, ohne dass man sich dessen bewusst wäre. Denn in den meisten Fällen sind diese Glaubenssätze nicht bewusst.

Sie sind aber ganz sicher am Werk, wenn man sich häufig angespannt, überfordert, gestresst und ausgelaugt fühlt. Gefühle wie diese können Anzeichen dafür sein, dass Glaubenssätze erheblichen Druck ausüben und das Leben noch stressvoller machen, als es ohnehin schon ist. Wenn Glaubenssätze zu „inneren Antreibern“ werden, erschweren sie mit stressfördernden Maßregelungen das Leben: Du darfst keine Fehler machen! Enttäusche andere nicht! Streng dich an! Du kannst noch mehr erledigen/leisten! Gönn dir nichts! Sei konsequenter! Du musst besser aufpassen!

Innere Antreiber haben viele Themen, doch lassen sich diese auf fünf reduzieren, wie die Transaktionsanalyse herausgefunden hat:

Sei perfekt: Dahinter steckt der Glaubenssatz: „Ich taue nur etwas, wenn ich alles möglichst perfekt erledige. Gut ist für mich nicht gut genug.“ Der Antreiber „Sei perfekt“ klopft jede Leistung darauf hin ab, ob sie nicht noch besser hätte ausfallen können. Menschen mit diesem Antreiber freuen sich nur selten über das Erreichte.

Mach schnell: Wer von diesem Satz angetrieben wird, steht meist unter Zeitdruck, hat das Gefühl, dass ihm die Zeit davonläuft. Schnellschüsse und spontane Aktionen, Gespräche zwischen Tür und Angel sind das Merkmal von Menschen mit diesem Antreiber.

Sei stark: Menschen mit diesem Antreiber leben nach dem Motto: Wie es innen drin aussieht, geht niemanden etwas an. Schwäche und Ratlosigkeit dürfen nicht gezeigt werden. Um Hilfe und Unterstützung zu bitten kommt ihnen nicht in den Sinn.

Mach es allen recht: Wer von diesem Antreiber gestresst wird, leidet unter dem Nettigkeitssyndrom. Ihm fällt es schwer, anderen eine Bitte abzuschlagen, denn er ist überzeugt: Nur wenn ich es anderen recht mache, werde ich geliebt.

Streng dich an: Dieser Antreiber macht einen Menschen zu Sisyphus. Seine Aufgaben sind niemals zu Ende, er erlaubt sich keine Verschnaufpause, macht Überstunde um Überstunde und kommt doch auf keinen grünen Zweig.

Wie negative Gedanken sorgen auch Antreiber dafür, dass unser Stress niemals endet. Sie sind große Hürden auf dem Weg zu mehr Gelassenheit – aber sie sind nicht unüberwindbar.

Auch wenn Antreiber oft tief wurzeln – sie sind veränderbar. Dazu muss man zunächst herausfinden, von welchem Glaubenssatz man angetrieben wird. Erst wenn man den Antreiber kennt, kann man ihm Paroli bieten. Am besten gelingt dies durch so genannte „Erlauber“, Antiantreibersätze, die immer dann aktiviert werden, wenn der Antreiber Stress bereiten will. Der „Erlaubersatz“ für eine Person mit dem Antreiber „Sei perfekt“ kann beispielsweise lauten: „Es ist nicht tragisch, wenn ich Fehler mache. Aus Fehlern lerne ich.“ Der Antreiber „Mach schnell“ kann mit dem Satz „Ich darf mir die Zeit nehmen, die ich für diese Aufgabe brauche“ in die Schranken gewiesen werden. Meldet sich der Antreiber „Sei stark“, kann ihm geantwortet werden: „Ich darf mir Hilfe holen. Dadurch verliere ich nicht mein Gesicht.“

Wer den Satz „Mach es allen recht“ hört, kann sich die Erlaubnis geben. „Andere dürfen mit mir unzufrieden sein. Davon geht die Welt nicht unter.“ Und schließlich kann, wer angetrieben wird von der Forderung „Streng dich an“, sich im Locker- und Loslassen üben. „Weniger ist mehr“ wäre ein Antisatz für diesen Antreiber. UN