



Leseprobe aus Jacob, Leben geht nur vorwärts,
ISBN 978-3-407-86795-7 © 2024 Beltz Verlag, Weinheim Basel
[http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/
gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86795-7](http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-407-86795-7)

Inhalt

Vorwort 7

TEIL 1:

Wann haben wir genug psychologisiert? 13

Psychologie – allgegenwärtig 15

Die Suche nach dem inneren Kind 21

Beschäftigung mit der Biografie ist nicht alles 35

Was ist so reizvoll an Psychothemen? 52

Zu hohe Ansprüche an Therapie und Coaching 65

Was tun? 73

TEIL 2:

Wie kannst du dein Leben nach deinen Vorstellungen gestalten? 75

Vorwärts ins Leben starten 77

Basics: Kraftquellen für dein Leben 81

Werte finden und leben 135

Entwicklung: dein Weg, deine Challenges 150

Beziehungen: Entwicklungsboost oder Fessel? 183

Resilienz: mit Krisen zurechtkommen 191

Vorwärts ins Leben! 201

Vitae 203

Dank 205

Anmerkungen 206

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

ich freue mich sehr, dass du dieses Buch in den Händen hältst! Denn es behandelt Themen, die mir in den letzten Jahren immer wichtiger wurden und mir ganz besonders am Herzen liegen.

Ich beschäftige mich seit mittlerweile schon fast zwanzig Jahren mit Schematherapie. Vor vielen Jahren war ich ganz aktiv dabei, dieses Verfahren nach Deutschland zu bringen, habe dazu auch viele Bücher geschrieben und unzählige Fortbildungen gegeben. Ein ganz wichtiges Buch war dabei *Raus aus Schema F*, in dem es darum geht, das eigene verletzte innere Kind kennenzulernen und zu heilen, um zufriedener und gesünder durchs Leben zu gehen und mehr für die eigenen Bedürfnisse einzustehen. Ich bin glücklich darüber, dass dieses Buch seit Jahren sehr beliebt ist und auch viele therapeutische Kolleginnen es als Empfehlung an ihre Patientinnen im Repertoire haben. Vielleicht hast du es auch gelesen und hoffentlich die ein oder andere gute Idee daraus für dich mitgenommen.

Das ganze Thema der Auseinandersetzung mit dem inneren Kind und eigenen schwachen Gefühlen und Bedürftigkeit ist durch die Schematherapie und viele andere Entwicklungen in den letzten Jahren sehr vorangekommen. Das ist gut für uns und für unsere Gesellschaft. Verletzte Gefühle und psychische Probleme werden nicht mehr unter den Teppich gekehrt. Du kannst viel leichter als früher Hilfe finden, wenn du darunter leidest. Wenn dir etwas schwerfällt, ist es okay, das auch zu sagen und Unterstützung zu holen.

Aber dabei ist es, wie es immer ist: Wenn sich die Dinge stark in eine Richtung entwickeln, geraten andere, ebenfalls wichtige Aspekte aus dem Blick und werden vernachlässigt. Dann hat man irgendwann das Gefühl: »Moment mal, das ist doch jetzt auch irgendwie etwas einseitig!« Und dann gilt es, die andere Seite wieder mehr in den Vordergrund zu rücken und zu beleuchten. Denn das Leben ist dialektisch und jede Medaille hat ihre zwei Seiten ...

Was ich mittlerweile immer öfter sehe – in meinem privaten Umfeld, bei Patientinnen, in der Arbeit von Therapeutinnen –, ist ein Phänomen, das man vielleicht als »Festhängen am inneren Kind oder an schwierigen Gefühlen« beschreiben könnte. Damit meine ich, dass man sich so sehr auf negative Gefühle, damit zusammenhängende Verletzungen in der eigenen Biografie, unerfüllte Bedürfnisse und die Versorgung all dieser Bedürfnisse und Gefühle fokussiert, dass man den eigentlichen Sinn dieser psychologischen Arbeit irgendwann aus den Augen verliert. Denn der ist ja, genau solche Gefühle zu überwinden, um dann, wenn man nicht mehr von Emotionen wie Unsicherheit, Scham, Schuld oder dem Gefühl, das alles nicht verdient zu haben, gebremst wird, im Leben besser aus dem Vollen schöpfen zu können. Sie sollen ersetzt oder ergänzt werden durch stärkende Gefühle, Selbstbewusstsein und neue Kraft.

Ich beobachte aber, dass diese Entwicklung in Richtung mehr Selbstbewusstsein und psychische Stabilität häufig aus den Augen verloren wird – weil wir darin hängen bleiben, unser Erleben zu analysieren und negativen Gefühlen rasch eine biografische Bedeutung beizumessen, die als Erstes geklärt werden muss. Wir verlieren uns im Blick nach innen und in die Vergangenheit. Wir wollen alles Mögliche analysieren und aufarbeiten. Wir erwarten, dass wir auf diese Weise unseren Selbstwert erst völlig stabilisieren müssen, bevor wir uns mit anderen Dingen wie Entscheidungen, Pflichten oder neuen Herausforderungen befassen können. Und irgendwie glau-

ben wir, dass wir nur genug Self Love oder Selbstfürsorge betreiben müssen – und alles wird gut.

In diesem Kontext ist dann übrigens auch sehr oft von Traumata und Traumatisierungen die Rede – so häufig, dass man irgendwann den Eindruck hat, jedes negative Erlebnis ist ein Trauma, das am besten therapiert werden muss, und ohne diese Therapie darf man von der Betroffenen nichts erwarten. Allerdings findet bei der Messlatte, die hier an den Begriff »Trauma« angelegt wird, mit ein wenig Nachdenken garantiert jeder Mensch ein paar üble Traumata in seinem Leben. So gesehen müssten wir dann eigentlich alle erst mal in Langzeittherapie.

Das ist aber ein Irrglaube.

Natürlich kann es wichtig sein, eigene emotionale Blockaden und ihren Hintergrund in der eigenen Lebensgeschichte zu verstehen. Aber dann geht es auch um die Übernahme von Verantwortung und das Voranschreiten im eigenen Leben. Wenn du nicht erlebst, dass du in deinem realen Leben neue Herausforderungen erfolgreich angehst und Probleme bewältigst, wird sich dein Selbstwert niemals stabilisieren können. Wenn du deinem inneren Kind nicht irgendwann signalisierst: »Jetzt sind wir groß und gehen es an«, wird dein gesundes, erwachsenes Ich niemals das Hier und Jetzt nach deinen eigenen Vorstellungen gestalten können.

In diesem Buch möchte ich als Erstes mit dir zusammen anschauen, wann eine Innenschau angemessen ist, wann es aber auch zu viel wird mit der Auseinandersetzung mit dem inneren Kind und der Erkundung negativer Gefühle. Dazu habe ich dir einige wissenschaftliche Studien und psychologische Überlegungen mitgebracht, die die wichtigsten Punkte erklären und untermauern.

Und als zweites Thema liegt mir vor allem am Herzen: Wie können wir es schaffen, den Fokus wieder mehr auf das zu richten, was wir erreichen wollen? Wie können wir uns wieder raus in unser

Leben wagen, den Alltag feiern, ihn entsprechend unserer Vorstellungen gestalten und auch mal bewusst durchbrechen? Wie können wir das Leben entwickeln, das wir wollen – und trotz mancher psychischer Altlast im Hier und Heute stabil und glücklich sein? In welchem Maß ist es wichtig, sich Herausforderungen zu stellen und auch negative Gefühle mal zuzulassen, um sie dann wieder hinter sich lassen zu können?

Das bedeutet auch, Verantwortung zu übernehmen, selbst wenn du vielleicht nicht so ganz genau weißt, wo es hingehen wird. Die Komfortzone immer wieder zu verlassen, um dich zu entwickeln und neue Horizonte erleben zu können. Das alles in die Richtung, die dir wichtig ist, und natürlich immer in deinem Tempo! Wie das für dich gut funktionieren kann, dazu zeige ich dir eine Palette an Möglichkeiten. Das möchte ich dir grundsätzlich psychologisch erklären – außerdem kannst du deinen Weg aber auch direkt sehr praktisch angehen.

Apropos Komfortzone: Eine Kernkompetenz für ein intaktes und glückliches Leben ist das regelmäßige Verlassen der eigenen Komfortzone. Denn Gefühle wie Ängste, Einsamkeit oder andere Empfindungen des inneren Kindes führen tendenziell in den Rückzug und in die Vermeidung von Herausforderungen. Für ein schönes, reiches Leben ist es aber wichtig, solche Gefühle zu überwinden und sich auch Herausforderungen zu stellen. Vielleicht kennst du den Postkartenspruch: »Great things never came from comfort zones« (Großartiges kommt nie aus der Komfortzone). Wie wahr dieser einfache Satz ist, habe ich unzählige Male in meinem Leben erfahren. Deshalb wird sich dieses Buch auch vertieft mit diesem Thema beschäftigen.

Wenn es um Komfortzonenerweiterung geht, ist die Psychologin Johanna Hombergs eine Expertin. Seit Jahren begleitet sie als Survivaltrainerin und Wildnispädagogin Menschen hinaus in die Na-

tur. Bei ihr lernen die Kursteilnehmenden jene Fähigkeiten und Fertigkeiten, die man zum Überleben in der Wildnis benötigt. Dafür braucht man in erster Linie ein starkes Mindset, ohne das die besten physischen und handwerklichen Fähigkeiten im Ernstfall nur wenig wert sind. Gleichzeitig dürfen die neuen Erfahrungen auch in widrigen Umständen wie dem nächtlichen Wald oder ungemütlichem Wetter nicht traumatisierend sein, sondern sollen ganz im Gegenteil im Rahmen von Survival-Workshops sogar möglichst viel Spaß machen. Es geht um schrittweises Annehmen von Herausforderungen – und im Idealfall fühlst du dich mit diesen irgendwann pudelwohl!

Im vorliegenden Buch wird Johanna deshalb immer wieder ihre Perspektive teilen und einige Challenges setzen, wenn es um das Thema geht, sich in gesunder Weise aus der Komfortzone herauszuwagen und das Leben reicher zu gestalten.

Ich bringe dir hier viele psychologische Studien und praktische Vorschläge zu all diesen Themen mit. Dabei möchte ich allerdings nicht so tun, als wäre es mir in die Wiege gelegt, meine eigenen Ängste mal eben so locker anzugehen und meine Komfortzonen-Macken zu durchbrechen, sobald ich sie bemerke. Im Gegenteil: Ich kenne es selbst sehr gut, wie anstrengend, überwältigend und manchmal auch peinlich das sein kann. Deshalb berichten Johanna und ich auch immer wieder von unseren eigenen Erfahrungen – wo wir uns schwertun und was uns dann am besten weiterhilft.

Dieses Buch richtet sich an alle Menschen, egal ob sie sich männlich, weiblich oder anders lesen. Ich verwende dafür abwechselnd und ein bisschen nach Lust und Laune das Maskulinum und das Femininum – natürlich sind immer alle Geschlechter gemeint. Und noch ein weiterer Hinweis: Manchmal berichte ich aus dem Leben von Bekannten, Freunden oder Patienten. Alle diese Beispiele sind verfremdet – sie sind so passiert, aber die echten Menschen dahinter waren immer anders.

TEIL 1

Wann haben wir genug psychologisiert?

Psychologie – allgegenwärtig

Die Psychologie hat in großen Gruppen in unserer Gesellschaft einen starken Einfluss gewonnen. Wir achten sehr auf unsere Gefühle und unsere psychische Befindlichkeit. Bei anderen beobachten wir deren Macken ganz genau und analysieren, was dahintersteckt – Narzissmus, toxische Muster, schwierige biografische Erfahrungen ... Gleichzeitig ist es sehr en vogue, sich um sein inneres Kind zu kümmern, Self Love und Self Care zu praktizieren und stets auf die eigenen Grenzen zu achten. Eine Absage an ein Ehrenamt wird nicht mehr begründet mit »Keine Lust, keine Zeit«, sondern mit »Ich lerne gerade, mich abzugrenzen«. Und wenn wir den Eindruck haben, dass jemand eine schwierige Phase durchmacht, dann schicken wir ihn zur Psychotherapeutin. Auch uns selbst analysieren wir viel, der Blick geht oft in die Vergangenheit: Was hat dazu geführt, dass wir uns heute so fühlen, so handeln, diese Ängste haben? Wie wurden wir von Eltern, Lehrern und der Welt behandelt, sodass wir uns heute unwohl fühlen?

Im ersten Teil des Buches möchte ich dieses Psychologisieren als Errungenschaft würdigen und klarmachen, wofür es gut ist, gleichzeitig aber auch auf dessen Grenzen hinweisen. Es geht also auch darum, wann uns das Psychologisieren nicht mehr weiterbringt, uns im Gegenteil eher auf der Stelle treten lässt. Denn wenn es überhandnimmt, beschäftigen wir uns womöglich zu wenig damit, wie wir der Gegenwart gut begegnen und unser Leben entsprechend unserer Werte gestalten.

Dabei geht es immer wieder auch um Psychotherapie – wann sie angezeigt ist und wann auch nicht, wie sie wirkt, und welche Erwartungen an sie womöglich überzogen sind. Das liegt zum einen daran, dass der Trend zum Psychologisieren stark einhergeht mit einem Trend zur Nutzung von Psychotherapie. Dort geht es um ähnliche Themen, und viele psychologische Techniken, etwa rund um die Themen inneres Kind, Self Love und Self Care, sind auch über die Psychotherapie in die Gesellschaft geschwappt. Wissenschaftliche Studien zur Wirksamkeit von Psychotherapie geben uns interessante Hinweise darauf, wann und wie uns das Psychologisieren weiterbringen kann und wo seine Grenzen liegen.

Psychische Probleme sind kein Tabu mehr

Im Jahr 2023, in dem ich dieses Buch geschrieben habe, bin ich fünfzig Jahre alt geworden. In diesem halben Jahrhundert ist im Umgang mit psychischen Problemen und in der Anwendung von Psychotherapie unglaublich viel passiert.

Als ich noch ein Kind war, in den 80er-Jahren, da gab es kaum psychische Störungen oder Probleme, und mit Psychotherapie hatte man nichts zu tun. Vielleicht wurde mal gemunkelt, dass jemand aus der Nachbarschaft einen »Nervenzusammenbruch« hatte oder dass ein Problem »psychosomatisch« sei. Das war dann irgendwie dubios und ging hoffentlich irgendwann wieder vorbei.

Die Nachkriegsgeneration, die damals die Gesellschaft bestimmte, war darauf gepolt, alles möglichst gut hinzubekommen, den »Hintern zusammenzukneifen«, möglichst normal zu sein, den Nachbarn zu gefallen und nicht durch Probleme oder »Extrawürste« aufzufallen. Schwierige Gefühle, Ängste, starke Sorgen oder Probleme waren kein großes Thema.

Beschäftigung mit der Biografie ist nicht alles

Es gibt mehrere Gründe, warum ich den starken Fokus auf schwierige Kindheitserlebnisse, Traumatisierungen und das innere Kind mittlerweile häufig auch problematisch finde. Deshalb möchte ich auch unbedingt meine Überlegungen dazu mit dir teilen. Ich habe dazu Thesen aufgestellt, die ich dir gerne genauer erklären würde.

These 1: Nicht jedes blöde Erlebnis ist ein Trauma, und ein Schutz vor allen Herausforderungen ist auch nicht gut

Wie besprochen ist ein Trauma eine hoch bedrohliche Situation. Sie kann zu massiven psychischen Folgen führen. Wir erleben aber mittlerweile einen völlig übertriebenen und maßlosen Gebrauch des Begriffs »Trauma« für alle möglichen negativen Erlebnisse. Es gibt gesellschaftliche Gruppen, in denen alles, was in irgendeiner Form negative Gefühle auslösen könnte, als »Trauma« bezeichnet wird. Das geht bis hin zu Triggerwarnungen auf Büchern, in denen (auch) von Gewalt, Krieg oder Tod erzählt wird. Damit wird angezeigt: Ich soll bloß gut aufpassen, wenn ich dieses Buch aufschlage, denn womöglich ertrage ich es nicht und werde traumatisiert ... Sicherlich ist es möglich, dass so ein Buch bei mir unangenehme Gefühle auslöst – vielleicht treten mir auch Tränen in die Augen, oder ich habe schlechte Träume, wenn ich es vor dem Einschlafen lese –

aber mit einem Trauma (wie oben kurz definiert) hat das einfach nichts zu tun.

Diese übermäßige Sensibilität wird in unserer Gesellschaft insbesondere von jüngeren, besser gebildeten Gruppen vorgelebt und auch eingefordert. So erscheinen die Triggerwarnungen auf Büchern gehäuft in Literaturlisten für Studierende. Auch ich habe schon einmal von einem Studierenden auf meine Bitte hin, in einem Online-seminar die Kamera anzuschalten, den Trauma-Knock-out erfahren: Diese Exposition sei für ihn so belastend und traumatisierend, dass er unzumutbar lange brauche, um sich davon zu erholen, deshalb könne er seine Kamera nicht anschalten. Das war wohlgemerkt ein Seminar mit einem hohen Anteil an Selbsterfahrung und persönlicher Reflexion mit viel Eigenbeteiligung und häufiger Kleingruppenarbeit. Die Teilnahme war komplett freiwillig. Alle anderen hatten die Kamera an und bewerteten die relativ persönlichen Begegnungen, die dadurch möglich wurden, sehr positiv.

Sicherlich kann es nicht schaden, gelegentlich sein Augenmerk darauf zu richten, dass auch vermeintliche Kleinigkeiten bei manchen Menschen womöglich nachhaltige Sorgen und Ängste auslösen können. Aber es gibt auch vernünftige Grenzen. Wenn man jedes alltägliche Erlebnis vor allem in Hinblick auf sein Traumapotenzial bewertet, kommt man irgendwann im Alltag einfach nicht mehr zurecht.

Deshalb möchte ich die Adressaten und manchmal auch die Einfordernden solcher Triggerwarnungen meinerseits warnen: Es gibt kein Leben ohne unangenehme Erlebnisse! Krankheit, Tod, Krisen aller Art warten auf jeden von uns. Das lässt sich gar nicht vermeiden. Wenn wir jeder entfernten Berührung mit einem Problem oder einem unangenehmen Gefühl aus dem Weg gehen wollen, sind wir irgendwann nicht mehr lebensfähig. Im Gegenteil: Ohne ein gewisses Maß an Herausforderungen und Hürden bauen wir nicht die

Resilienz auf, die wir benötigen, um im Leben zurechtzukommen. Das Beispiel meiner jungen Kollegin oben (Perfektionistin, die nie Versagen erlebt hat, siehe Seite 33) macht das deutlich. Wenn man nie Schwierigkeiten erlebt hat, ist man diesen, sobald sie dann doch irgendwann auftreten, vielleicht nicht gewachsen. Denn die Betroffenen lernen nicht, damit umzugehen, und die Angst vor Hürden oder Problemen kann riesig werden. Hundertprozentige Traumavermeidung wird niemals negative Gefühle besiegen können!



Teufelskreis von Traumavermeidung und Ängsten vor Neuem

Nur wenn wir schon Hürden überwunden haben, können wir auch das Selbstvertrauen entwickeln, dass wir uns den Herausforderungen des Lebens schon werden stellen können. Jede Hürde, die wir überwunden haben, erweitert enorm unseren Handlungsspielraum und verstärkt ein begründetes Gefühl von Kompetenz und Selbstwirksamkeit. Natürlich müssen wir nicht jede Hürde angehen – wir

dürfen uns auch mal zurücklehnen und den einfachen Weg gehen. Wenn ich allerdings alle Herausforderungen vermeide, lässt das ein durchaus begründetes Gefühl von Unsicherheit oder Inkompetenz zurück. Deshalb ist es wichtig, nicht jedes unangenehme Erlebnis und jede Hürde zum »Trauma« aufzubauschen – einmal ganz abgesehen davon, dass es die Erfahrungen von Menschen, die wirklich schlimme Traumata erlebt haben, indiskutabel nivelliert.

Viele Kinder und junge Menschen sind heute vielleicht eher zu wenig Herausforderungen ausgesetzt. Denn unsere Kinder wachsen immer behüteter auf und haben immer weniger unbeaufsichtigten Bewegungsfreiraum. Zum Beispiel spielen Kinder heute im Schnitt zwei Jahre später draußen als ihre Elterngeneration, nämlich erst mit etwa elf statt wie früher mit durchschnittlich neun Jahren.⁸

Der Grund ist oft ein Wunsch nach Sicherheit der Kinder in Zeiten von wahrgenommener zunehmender Unsicherheit – obwohl statistisch betrachtet Kinder noch nie so sicher aufgewachsen sind wie heute. Durch »helikopterartiges« Umkreisen wollen viele Eltern ihren Kindern Hindernisse aus dem Weg räumen, sie unbelastet und beschützt wissen und sicherlich auch Traumata vermeiden. Es kann aber passieren, dass sie damit manchmal das Gegenteil erreichen. Denn es ist für Kinder wichtig, auch unbeaufsichtigt zu spielen, Abenteuerspiele zu spielen, bei denen zum Beispiel neues Terrain erkundet wird, und sich – natürlich immer im altersangemessenen Maße – auch einmal Risiken zuzumuten. Dadurch lernen sie, Unsicherheit und Aufregung auszuhalten und Herausforderungen ohne Ängste anzugehen.⁹

Wildes Spielen, bei dem geklettert, schnell gerannt oder weit gesprungen wird, hat positive Effekte nicht nur für die körperliche und sportliche Entwicklung, sondern auch auf die psychische und soziale Reife¹⁰ sowie die kognitive Entwicklung. Auch ist das eigen-

verantwortliche und wilde Spielen förderlich für das Verständnis von Regeln und Grenzen. Kinder, die sich beim Rangeln bereits einmal einen schmerzhaften blauen Fleck eingefangen oder beim Schnitzen einen kleinen Schnitt im Finger geholt haben, gehen viel achtsamer miteinander und mit gefährlichem Werkzeug um. Es wäre deshalb vermutlich wichtiger, Kinder »so sicher wie nötig« zu erziehen anstatt »so sicher wie möglich«. Dann können sie besser lernen, Risiken gut einzuschätzen und damit angemessen umzugehen. Ganz abgesehen davon spielen Kinder, die allein rausdürfen, mit hoher Wahrscheinlichkeit auch mehr draußen und sitzen weniger vorm Bildschirm. Das ist wichtig für die Prophylaxe etwa von Übergewicht, Sehschwäche und anderen chronischen Erkrankungen und fördert ein gesundes Leben.¹¹

These 2: Niemand fühlt sich immer super

Menschen, die sich immerzu pudelwohl fühlen, die gibt es nicht. Jeder Mensch kennt Momente der Unsicherheit, der Selbstkritik oder der Einsamkeit. Es wurde schon erklärt, was sogenannte Barnum-Statements sind – »Ich bin selbst mein schärfster Kritiker«, gehört zu ihnen, ist dies doch einer der Sätze, denen so viele Menschen zustimmen, so dass sie in jedem Horoskop zu finden sind! Niemand ist also in jedem Moment seines Lebens mit sich einverstanden, zufrieden, selbstbewusst und in völliger innerer Balance.

Damit will ich die Beschäftigung mit eigenen negativen Gefühlen nicht rundum abwerten. Es steckt, wie erwähnt, viel Potenzial für Erkenntnisgewinn darin. Allerdings ist es auch nicht sehr zielführend, bei jedem negativen Gefühl in der Vergangenheit nach dem dazugehörigen Trauma zu graben. Denn selbst wenn du eine überforderte oder genervte Mutter in dieser Biografie findest, was

machst du dann damit? Du hast vielleicht eine Schuldige für dein Leid gefunden – aber die kann wiederum genauso gut begründet vorbringen, dass auch sie nur ein Mensch mit seelischen Verletzungen ist, die es ihr unmöglich machen, immer liebevoll und fürsorglich zu sein. Den negativen Gefühlen in der Gegenwart kannst du dich nur selbst stellen. Die damals genervte und überforderte Mutter kann dir dabei vermutlich nicht helfen. Dein Blick muss folglich weg von der damaligen Situation direkt in den erst einmal unangenehmen Moment in der Gegenwart gerichtet werden.

Gewisse seelische Erschütterungen und Frustrationen sind Teil des Lebens. Und gelegentliche Unsicherheiten gehören zum ganz normalen menschlichen Erleben schlicht dazu. Wo allerdings genau die Grenze zwischen »normalen«, »schwierigen« oder gar »traumatisierenden« negativen Erlebnissen verläuft, das ist dabei manchmal natürlich schwer zu sagen – zumal es um Erinnerungen geht, die sich für die Beteiligten auch sehr unterschiedlich darstellen können. Wenn man sich aber vor Augen führt, dass Menschen soziale Wesen sind und ohne die anderen nicht überleben könnten, ist eine gewisse Unsicherheit im Umgang mit anderen Menschen aus evolutionärer Perspektive sogar sinnvoll: Ich sollte mich ganz prinzipiell besser ab und zu infrage stellen und unsicher sein, ob ich bei anderen ankomme. Dadurch bin ich in einer Gruppe viel flexibler, als wenn ich völlig von mir überzeugt bin und mich dadurch mit einer Gruppe eventuell nicht gut arrangieren kann.

Das gilt auch umgekehrt: Wäre dir als Kind jede Frustration dieser Art erspart geblieben, hättest du es nicht geschafft, auch ein wenig abzuhärten und resilient zu werden gegen die Frustrationen, die auch später im Leben unweigerlich auf dich warten. Oder du wärst im Trauma-Vermeidungs-Helikopter-Teufelskreis gelandet und hättest heute andere negative Gefühle, nämlich Ängste vor jeder Herausforderung.

Insgesamt ist die Biografiearbeit also ein sehr wertvoller Zwischenschritt, aber noch nicht die Lösung für all unsere emotionalen Probleme.

These 3: Man sollte Erinnerungen nicht überbewerten – sie können auch falsch sein

Davon abgesehen ist Erinnerung – auch die Erinnerung an Ereignisse in meiner Biografie – immer auch in hohem Maße konstruiert. Das Gedächtnis funktioniert nicht wie eine Kamera, die Aufnahmen von Situationen macht, die dann irgendwo als saubere Kopie gespeichert werden. Stattdessen konstruiert es die erinnerten Bilder und Sinneseindrücke wieder neu und nutzt dafür alle möglichen Schlüsselreize, zum Beispiel Wissen über die Vergangenheit oder die Gefühle, die ich gerade erlebe. Dadurch können sich Erinnerungen auch verändern, oder es können Ereignisse erinnert werden, die gar nicht passiert sind.¹²

Es gibt auch viele wissenschaftliche Untersuchungen zu der Frage, ob Menschen falsche Erinnerungen gezielt »implantiert« werden können, zum Beispiel mit angeleiteten Vorstellungsbildungen zu der Situation, die erinnert werden soll. Solche Studien werden insbesondere in der Kriminalistik und Forensik durchgeführt, beispielsweise um einzuschätzen, wie akkurat Zeugenaussagen sein können. Dabei zeigt sich, dass es ziemlich einfach ist, Menschen mit bestimmten Anleitungen dazu zu bringen, falsche Dinge zu erinnern.¹³

Viele Menschen kennen es von sich selbst, dass sie Kindheitserinnerungen haben, die einfach nicht stimmen *können*. Zum Beispiel erinnert sich mein Cousin ziemlich bildlich an einen Kindheitsurlaub in Österreich – da war er aber gar nicht dabei, weil er diesen

Urlaub bei unseren Großeltern verbracht hatte, was er lange nicht wusste. Die Bilder von den Bergen im Fotoalbum, die Erzählungen von dem Gewitter auf der Wanderung – das alles hat sich bei ihm als eigene Erinnerung festgesetzt. Dazu gehört auch, dass manchmal verschiedene Beteiligte ein und dasselbe Ereignis völlig unterschiedlich erinnern. In der folgenden Infobox findest du ein Beispiel dafür. Kennst du so etwas auch?

Unterschiedliche Erinnerungen

Eine Freundin von mir, die eine eineiige Zwillingschwester hat, erzählt dazu diese lustige Begebenheit aus einem Urlaub, bei dem die beiden etwa sieben Jahre alt gewesen sein müssen: »Wir waren auf Ibiza und haben beide ganz viele kleine Zöpfe geflochten bekommen, mit bunten Perlchen am Ende. Für mich ist das eine total schöne Erinnerung – ich habe mich so über die vielen hübschen, bunten Zöpfchen gefreut! Nichts trübt dieses schöne Bild. Für meine Schwester ist das dagegen eine richtig stressige Erinnerung – sie kann sich nur erinnern, dass es unserer Mutter schlecht gegangen sei, sie habe Migräne gehabt und unbedingt ins Hotel zurückgewollt. Aber weil wir beide so lange Haare gehabt hätten, habe sie unerträglich lange warten müssen. Meine Schwester hat noch heute ein schlechtes Gewissen, wenn sie an diese Zöpfchen denkt. Das ist krass, denn daran kann ich mich überhaupt nicht erinnern. Aber irgendwie passt das zu uns, meine Schwester nimmt alles immer sehr schwer, und ich bin eher die Fröhliche von uns beiden. Unsere Mutter weiß heute übrigens gar nichts mehr von diesen Zöpfchen.«

Erinnerungen sind auch abhängig von der aktuellen Stimmung – sie sind »stimmungskongruent«. Das heißt, wenn du grade ausgelassen und gut gestimmt bist, wirst du dich eher an lustige oder schöne Sachen erinnern – oder du wirst ein Ereignis, das du erinnerst, eher positiv einschätzen. Wenn du dich gerade selbstbewusst fühlst, wirst du eher Dinge erinnern, die dazu passen.¹⁴ Eine negative, depressive Stimmung führt dagegen wahrscheinlicher dazu, dass Dinge negativer erinnert werden oder auch mehr negative Dinge falsch erinnert werden.¹⁵

In diesem Zusammenhang gibt es schon seit Jahrzehnten eine große Debatte darüber, ob Erinnerungen, die durch Therapien oder andere gezielte psychologische Techniken auftauchen, zutreffen oder nicht – den sogenannten »Memory War« (»Erinnerungskrieg«), der vor allem in den 80er- und 90er-Jahren des 20. Jahrhunderts in den USA tobte. Achtung: Klar erinnerte Traumata, die eine Person schon seit ihrer Kindheit mit sich herumschleppt und denen sie nicht entkommen kann, sind nicht gemeint. Sondern es geht um Erinnerungen, die auftauchen, nachdem zum Beispiel gezielt Vorstellungsbildungen mit »Rückführungen« in die Kindheit auf der Suche nach Traumata durchgeführt werden, bei denen dann genau solche Traumabilder auf einmal auftauchen und sich wie eine Erinnerung anfühlen. Letztlich kann man nicht in jedem Einzelfall sicher sagen, ob eine solche Erinnerung mit einem realen Erlebnis korrespondiert oder nicht – nicht jede derartige »Erinnerung« ist wirklich passiert. Es gibt falsche Erinnerungen. Und es treten auch immer wieder Fälle auf, in denen sehr eindeutig durch gezielte therapeutische Techniken falsche Missbrauchserinnerungen entstanden sind.¹⁶

Wichtig ist mir dabei: Das alles hat in den meisten Fällen nichts mit Einbildung, Lügen, Erfindung, Manipulation oder Ähnlichem zu tun. Sondern so funktioniert einfach unser Gedächtnis.

Erinnerung ist Konstruktion, die zu dem passt, was wir von uns wissen und glauben oder wie es uns gerade geht. Dies passiert in der Regel natürlich unbewusst. Aber man kann sich solche Effekte durchaus auch bewusst machen. Wenn ich gerade in einer depressiv-grüblerischen Stimmung versunken bin, werden meine spontanen Erinnerungen eher kongruent mit dieser Stimmung sein. Wenn ich mir diese Stimmung und ihre Effekte auf meine Erinnerungen klar vor Augen führe, kann ich davon auch etwas Abstand bekommen, und der Effekt der Stimmung wird schwächer.¹⁷ Aus diesem Grund gibt es übrigens auch als gute Technik gegen depressive Stimmung den Vorschlag, sich gezielt an positive Ereignisse im eigenen Leben zu erinnern. Denn umgekehrt können auch positive Erinnerungen die Stimmung hochziehen – so wie gezielte negative Erinnerungen die Stimmung natürlich drücken können.¹⁸ Vielleicht hast du solche Erfahrungen selbst auch schon gemacht.

Erinnerung ist Konstruktion

Wenn du lange genug in deiner Kindheit nach Ereignissen suchst, die zu einem aktuellen negativen Gefühl passen, wirst du etwas finden. Ob das wirklich genauso passiert ist und welche Bedeutung es wirklich für dein heutiges Gefühl hat, das ist oft total dahingestellt. Wenn das Kreisen in Gefühlen, Erinnerungen und der Kindheit zum Selbstzweck wird, bringt es einfach nichts mehr.

These 4: Die Dosis entscheidet über »Medikament oder Gift«

Ich möchte immer wieder betonen, dass die Auseinandersetzung mit eigenen Mustern und Blockaden durchaus gut und richtig sein kann. Aber nur in der richtigen Dosis. Und sie sollte vor allem dem Ziel dienen, zu verstehen, was man selbst anders machen kann, um besser die eigenen Bedürfnisse verfolgen zu können und dabei störenden Mustern zu entkommen oder besser damit zu leben. Andernfalls kann es eher schwierige Konsequenzen haben.

Gerade das Graben in der Kindheit führt häufig dazu, dass etwa den Eltern schwere Vorwürfe gemacht werden für vermeintliche Fehler, deren Diskussion mittlerweile aber nicht mehr sinnvoll ist. Was passiert ist, ist passiert – und ob sich ein Leben wirklich anders entwickelt hätte, wenn die Mutter nicht manchmal etwas ruppig reagiert hätte, wer weiß das schon wirklich? Mal ganz zu schweigen von den Situationen, in denen ausgeprägte falsche Traumaerinnerungen produziert werden – dann wird womöglich den Eltern oder anderen nahen Bezugspersonen massives Fehlverhalten vorgeworfen, das in Wirklichkeit nie stattgefunden hat. Das ist höchst unfair und beschädigt in der Regel auch die Beziehungen zwischen allen Beteiligten massiv.

Zudem ist die psychotherapeutische Behandlung mit einem starken Fokus auf Traumatisierung nicht immer hilfreich. Viele Betroffene erleben dadurch auch Verschlechterungen in ihrer Stimmung. Das führt dazu, dass von manchen Traumaexperten mittlerweile auch die sogenannte »Present-Centered Therapy« empfohlen wird. Diese richtet sich statt auf die Arbeit am Trauma in erster Linie auf die Verbesserung der aktuellen Lebenssituation. Sie ist häufig ebenso wirksam wie Traumatherapie, wird von den Betroffenen aber oft besser akzeptiert.¹⁹ Darüber hinaus kann sie einfacher sein,

denn man muss sich nicht mit den schwierigen Trauma-Erinnerungen auseinandersetzen.

Außerdem führt dieser Fokus auf die eigene Verletzlichkeit und das eigene innere Kind oft auch zu einer recht passiven Haltung. Ich beschäftige mich dann mehr damit, wie (schlecht) es mir geht und warum, als damit, wie es mir besser gehen kann. Dahinter steckt oft auch die Annahme, dass es mir eh erst besser gehen kann, wenn ich irgendetwas irgendwie aufgearbeitet habe. Das funktioniert aber so nicht – ohne ein aktives Anders-Herangehen an mein Leben wird sich in aller Regel wenig ändern.

Therapie statt Leben

Ich habe vor vielen Jahren eine Patientin behandelt, die sich ihr Leben lang schon mit allerlei Ängsten plagte. In unserer Therapie ging es vor allem darum, wie sie sich diesen Ängsten immer wieder widersetzen und trotzdem ein gutes Leben führen konnte. Das klappte so leidlich und sie kam im Großen und Ganzen ganz gut zurecht. Bis sie sich in eine stationäre Reha-Behandlung begab, in der sie auch ein paar Sitzungen bei einer Therapeutin hatte. Die setzte ihr den Floh ins Ohr, dass ihre Ängste auf ein unerkanntes frühkindliches Trauma hindeuteten. Das war eine verlockende Nachricht für meine Patientin, denn sie schöpfte die Hoffnung, dass sich die Ängste in Luft auflösen würden, wenn sie nur das Trauma finden könnte.

Nach diesem Reha-Aufenthalt war sie mit kaum etwas anderem mehr beschäftigt. Sie forschte in ihrer Familie und ging damit mutmaßlich allen etwas auf die Nerven, zumal sich einfach kein Trauma finden wollte. Man einigte sich darauf, dass eine Klassenfahrt in der sechsten Klasse wohl der Quell des Übels gewesen sein könnte – dort hätte sie starkes Heimweh gehabt

und habe auch weinend daheim angerufen. Leider konnte sich meine Patientin gar nicht daran erinnern, und ich weigerte mich, in der Therapie irgendwelche Traumata produzierenden Techniken einzusetzen. Wir trennten uns einvernehmlich – ich hoffe, dass sie inzwischen ihre heutigen Probleme angegangen ist und dafür gute Lösungen gefunden hat.

Die exzessive Beschäftigung mit der eigenen Verletzlichkeit, die übrigens nicht selten von Therapeutinnen angetrieben wird, kann so auch zu einem Prozess werden, der sich immer mehr selbst verstärkt und irgendwann keine positiven Ergebnisse mehr zeitigt. Denn in psychologischen Begriffen gesprochen kann man durchaus »auf verletzliche Gefühle konditionieren«. Und das kann richtig schädlich sein. Was mit dieser »Konditionierung auf verletzliche Gefühle« gemeint ist, darum geht es in der nächsten These.

These 5: Das Erleben und der Ausdruck von negativen Gefühlen sind konditionier- und erlernbar wie jedes andere Verhalten auch

Mit dem Begriff »Konditionierung« werden generell Lernprozesse beschrieben, die man in Alltagsworten auch als Ausbildung von Gewohnheiten bezeichnen könnte. Der bekannteste Begriff in diesem Zusammenhang ist die *klassische Konditionierung*, die von Iwan Pawlow als Erstem systematisch beobachtet wurde. Das ist die Geschichte mit den Hunden, bei denen immer kurz vor der Fütterung eine Glocke läutete – bald lief den Hunden schon das Wasser im Mund zusammen, wenn sie nur die Glocke hörten, weil sie nun daran gewöhnt waren, dass diese das Futter ankündigte.

Bei der Konditionierung auf negative Gefühle spielt eher die *operante Konditionierung* eine Rolle. Dieser Begriff stammt von Burrhus F. Skinner und sie spielt vor allem für das Lernen neuer Verhaltensweisen eine wichtige Rolle. Skinner hielt Tauben in einem Käfig, in dem sie allerlei Dinge tun und Knöpfe drücken konnten. Beim Drücken eines bestimmten Knopfes erhielten sie immer eine Futterperle. Durch diese Belohnung – der technische Begriff für Belohnung ist hier »Verstärkung« – lernten sie unglaublich schnell, häufig diesen Knopf zu drücken. Das Gesetz der operanten Konditionierung lautet deshalb: Wenn ein Verhalten verstärkt wird, tritt es in der Zukunft häufiger auf. Diesen Prozess kannst du zum Beispiel bei Kindern beobachten, die viel Aufmerksamkeit brauchen, die sie im Alltag nicht immer bekommen. Wenn sie sich aber im Supermarkt schreiend auf den Boden werfen, ist ihnen auf einmal alle Aufmerksamkeit garantiert. Wenn du hier als Elternteil nicht sehr gezielt mit deiner Aufmerksamkeitsbezeugung gegensteuerst, wird sich dieses Kind immer häufiger schreiend im Supermarkt zu Boden werfen ...

Was hat die operante Konditionierung mit verletzlichen Gefühlen und der Suche nach dem Trauma zu tun? Nun, es kann ehrlicherweise in Therapien ganz ähnlich laufen. Eine Klientin, die sich in ihrem Alltag vielleicht recht allein fühlt und wenige Freunde hat, erzählt der Therapeutin von negativen Gefühlen und ihrem inneren Kind. Die Therapeutin interessiert sich enorm dafür, lobt sie dafür, dass sie sich mit diesen wichtigen Gefühlen beschäftigt, und fragt intensiv nach. Das ist eine massive Verstärkung dieser Gefühle! Die Wahrscheinlichkeit, dass diese Klientin in der Zukunft mehr auf solche Gefühle achtet, mehr darüber spricht und mehr Aufmerksamkeit dafür erwartet, ist hoch. In der folgenden Infobox habe ich für dich ein paar Beispiele für solche Situationen gesammelt: