

# Fremdbestimmung identifizieren



*Fremdbestimmung* – was für ein schauerhaftes Wort für Menschen, die eine Veränderung herbeiführen möchten. Ist es doch der Ausgangspunkt für den persönlichen Stillstand. Menschen fühlen sich gestresst und werden unter Druck gesetzt. An Veränderung ist nicht zu denken. Die Fremdbestimmung ist leider auch ein geschickter Weggefährte. Sie tarnt sich gut, hat viele Facetten und ist auf den ersten Blick nicht zu erkennen. Denn im Alltag unterliegen wir nicht nur den täglichen Befehlshabern wie dem Chef, den Kunden oder der Schwiegermutter, sondern auch unseren inneren Befehlshabern, die durch äußere Einflüsse gefüttert wurden. Diese gilt es aufzuspüren, denn sie sind die natürlichen Feinde der Veränderung.

**„Nur wer seine Feinde kennt, kann die inneren Blockaden auflösen.“**

Diese zu kennen ist ein wesentlicher Schritt zur Transformation.

## Den Wurzeln der Fremdbestimmung auf den Grund gehen

Unser ganzes Leben werden wir mit Informationen gefüttert. Schon während unserer Kindheit saugen wir alles wie der vielbesagte Schwamm auf. Wir beobachten alles und jeden und beginnen es nachzuahmen. Wir werden eingebettet in gesellschaftliche Normen und Verhaltensweisen, die wir in unseren Jugendjahren unreflektiert in unser Selbstbild aufnehmen. In der Fachsprache nennt sich das ganze MEM. Als MEM bezeichnet man einen Gedankenvirus. Die Wissenschaft dazu lautet Memetik (zusammengesetzt aus Genetik und Memory von Richard Dawkins). Dadurch haben wir bereits in unserer Kindheit für unser Selbst unangemessene Normen und dogmatische Moral übernommen, ohne diese jemals zu hinterfragen. Dieser Virus hat unser Denken verengt und genau diese unreflektierten Weltanschauungen werden uns später zum Problem der Veränderung. Hier ein paar Beispiele dafür:

- Was sollen da die Leute denken?
- Sei schön brav und folge!
- Sicher ist sicher!
- Erst kommt die Arbeit, dann das Vergnügen.
- Ohne Fleiß kein Preis.

Dies war nur ein kleiner Auszug aus den unzähligen Verhaltensmustern, die wir in unser Selbst aufgenommen haben, ohne sie jemals zu hinterfragen.

Jedoch haben wir jederzeit die Möglichkeit, uns von diesem MEM bzw. Virus zu befreien. Im ersten Schritt ist es wichtig, uns diesen Weltanschauungen bewusst zu werden. „Woher kommen sie und wie beeinflussen sie mich?“ sind wichtige Fragen, die bei der Bewusstwerdung hilfreich sind.

Ich selbst bin in einem Wirtshaus aufgewachsen und dem Gerede der Leute wurde dabei höchste Beachtung geschenkt. Deshalb habe mich noch sehr lange darum gesorgt, wie denn wohl die anderen Leute über mein Tun denken werden. Zu mehr Autonomie hat dies allerdings nur wenig beigetragen.

Das zweite große Grundübel der Fremdbestimmung ist unser Durst nach sozialer Zugehörigkeit. Der Mensch ist ein soziales Wesen und nur zu gerne möchten wir dazugehören. Damit wir dies

erreichen, nehmen wir so manches Abhängigkeitsverhältnis in Kauf. Dies ist auch okay, denn sonst müssten wir uns alleine in den Wald zurückziehen und das ist nur für die allerwenigsten der Traum von einem schönen und guten Leben. Zum Problem wird die Abhängigkeit dann, wenn wir vor lauter Angst glauben, nicht mehr frei wählen zu können.



Doch es gibt immer eine Wahl, denn alles ist veränderbar. Egal ob Arbeitgeber, Kredit, Beziehungen oder materielle Bindungen. Für jede Herausforderung gibt es eine Lösung.

### **Den Teufelskreis der Fremdbestimmung erkennen**

- Warum haben wir Angst vor der Veränderung? Weil uns das Vertrauen fehlt, dass die Veränderung gelingen wird.
- Warum fehlt uns das Vertrauen für die Veränderung? Weil uns das Selbstbewusstsein für unsere Stärken fehlt.
- Warum fehlt uns das Selbstbewusstsein für die Stärken? Weil wir den Wert unseres Selbst nicht erkennen.
- Warum erkennen wir den Wert unseres Selbst nicht? Weil wir uns nie darüber Gedanken gemacht haben.

Wir leben in einer Gesellschaft, die sich ständig auf Leistung konzentriert. Fehler sind verpönt. Jeder, der keine Leistung bringt und Fehler macht, ist als Mensch weniger wert. Darauf basiert unser System. Wir werden dazu angehalten, im System zu funktionieren, einem System, welches auf Fremdbestimmung basiert. So sind wir aufgewachsen, so wurden wir erzogen und so wurden schon unsere Vorfahren erzogen. Wer sich selbst nicht bewusst wahrnimmt und seine Werte nicht kennt, bleibt verharren in der Stagnation der Fremdbestimmung. Stress, das Gefühl der Ohnmacht und Minderwertigkeitskomplexe werden ständige Begleiter bleiben.

### **Die Facetten der Fremdbestimmung erkennen**

Wir haben den Schuldigen für unser fehlendes Selbstwertgefühl gefunden: das System. Okay, so einfach können wir es uns leider nicht machen. Schließlich möchten wir ja selbst Herr und Frau unseres eigenen Lebens sein. Damit sich der Feind leichter bekämpfen lässt, habe ich zum Überblick die entscheidenden Faktoren der Fremdbestimmung zusammengefasst.

#### *Geistige Fremdbestimmung*

Plakate, Nachrichten, E-Mails, Facebook-Updates, Zeitungen, Prospekte, Radiogedudel, Fernsehsendungen, Werbespots, Dauerbeschallung im Einkaufszentrum, Werbung auf öffentlichen Toiletten, in U-Bahnen und auf Haltestellen. Wo wir stehen, gehen oder sitzen, werden wir mit Informationen bombardiert. Wir bekommen heutzutage an einem Tag so viel Information serviert wie ein Mensch vor 2000 Jahren in einem ganzen Jahr! Fast alle Informationen dienen dazu, uns zu beeinflussen. Sie zeigen uns unsere Schwächen und die Gefahren. Wo können wir noch besser werden, was sollen wir noch kaufen und welche Versicherung haben wir notwendig? Näher zu uns selbst bringt uns das nur ganz selten. Auch einer individuellen Veränderung ist dies nicht wirklich zuträglich. Das einzige Mittel dagegen ist die bewusste Gegensteuerung, um nicht unterzugehen in der Informationsflut des 21. Jahrhunderts. Aussortieren, reduzieren und eliminieren ist angesagt. Dein Unterbewusstsein wird

es dir mit einem Stückchen mehr Zufriedenheit und einer Portion freiem Willen danken. Diesen freien Willen können wir für unseren Transformationsprozess gut gebrauchen.



### **Soziale Fremdbestimmung**

Unser soziales Leben ist geprägt von Ritualen, Pflichtterminen und gut gemeinten Ratschlägen. Doch ist jeder Ratschlag – egal ob von Verwandten, Freunden oder von Arbeitskollegen – gut für uns? Dies gilt es zu hinterfragen, um sein Leben wieder selbst in die Hand nehmen zu können. Denn auch unsere Verwandten und Freunde sind eingebettet in soziale Normen. Diese Normen geben die Richtung vor, beeinflusst von der Vergangenheit. Wer aus dieser Norm ausbricht, ist nicht mehr NORMal. Dies gilt es zu verhindern und gut gemeinte Ratschläge werden uns bei jeder Wandlung begleiten. Dafür gilt es sich zu wappnen, mit guten Argumenten und einer guten Portion Selbstvertrauen.

### **Emotionale Fremdbestimmung**

Eine der größten Abhängigkeiten und somit auch Fremdbestimmungen erleben wir durch Erfahrungen aus der Kindheit. In dieser Zeit waren wir abhängig von unseren Eltern, Lehrern und sonstigen Erwachsenen. Diese Abhängigkeit lehrte uns Ohnmächtigkeit. Doch wer ohnmächtig ist, hat keine Macht und begibt sich somit freiwillig in die Opferhaltung. Wenn wir dieses Verhalten auch im Erwachsenenalter übernehmen, dann macht sich eine der größten Barrieren für das Selbst in uns ungehindert breit: das Selbstmitleid. Diese Untiefen der Opferhaltung und des Selbstmitleids verstellen uns den Blick auf das Ganze. Wer aber selbst Herr und Frau seiner Lage sein möchte, muss dafür bereit sein, selbst Verantwortung zu übernehmen. Im ersten Schritt machen wir das durch die Bewusstwerdung unserer inneren Haltung. Nur wenn wir unsere kindliche Opferrolle aufgeben, können wir uns aus den emotionalen Abhängigkeiten aus der Kindheit befreien. Nur wir selbst als Handelnder sind für unser Verhalten verantwortlich. Jedoch muss uns eines klar sein, es Bedarf enormer Anstrengungen, um Vorurteile und Schemata zu verändern. Denn in unserer Kindheit haben wir 25.000 Stunden Elterntonband gespeichert (Studie: John Bradshaw). Diese wirken bis heute nach. Werde dir dieser emotionalen Abhängigkeit bewusst und schon machst du den ersten Schritt zur Veränderung.

### **Materielle und finanzielle Abhängigkeit**

Die finanzielle Fremdbestimmung ist für viele wohl die größte Belastung, egal ob Arbeitsplatz oder Kredit. In beiden Fällen ist diese nur schwer lösbar und nur durch eine große Veränderung möglich. Gerade diese Veränderung ist es, die uns Schwierigkeiten bereitet. Doch prinzipiell gibt es immer Möglichkeiten. Egal ob Umschuldung, Umzug, Kündigung, Arbeitszeitreduzierung, Selbstständigkeit oder ganz einfach der Verzicht auf materiellen Schnickschnack kann zu mehr Selbstbestimmung und zu weniger Abhängigkeit im Leben führen. Ich als Veränderungsexistenzialist habe mich dazu entschieden, an mehreren Pfeilern zu arbeiten. ‚Ich verzichte, also bin ich‘ war mein Motto in den Anfangsjahren und ist es heute noch. So konnte ich auch die ersten finanziell schwierigen Jahre der Selbstständigkeit überwinden und habe dafür viel qualitative Lebenszeit für andere und wichtigere Lebensbereiche wie zum Beispiel meine Familie erhalten. Ganz im Sinne des alten Diogenes: **„Wenn du dich zu begnügen wüsstest, dann bräuchtest du den Tyrannen nicht zu schmeicheln.“** Wer sich selbst verändern möchte, sollte seine finanziellen Abhängigkeiten in den Griff bekommen. Denn umso weniger Abhängigkeit wir in diesem Bereich haben, desto einfacher wird die Änderung für uns sein.

## Der Start zu mehr Selbstbestimmung

Wie du siehst, lauert der Feind der Veränderung überall. Die Kategorien der Fremdbestimmung sollen dir nur als Unterstützung, Inspiration und als Denkanstoß dienen. Lass dich nicht von mir beeinflussen und somit fremdbestimmen. Mach dir deine eigenen Gedanken und deine eigene Liste. Wie gesagt, umso besser du deinen inneren Feind kennst, umso leichter wird es, bewusst eine Veränderung zu einem selbstbestimmteren Leben herbeizuführen. Verschaffe dir so Klarheit darüber, was du in deinem Leben verändern möchtest. Verschaffe dir einen Überblick und mache eine Liste, auf der du aufbauen kannst. Triff bewusst eine Entscheidung, von welchen Einflüssen du dich bestimmen oder nicht bestimmen lassen möchtest. Wo du deine Selbstmächtigkeit zurückerobern möchtest. Nicht das zu tun, was alle tun, sondern was du für richtig hältst. Schon das bewusste Erkennen der Fremdbestimmung führt zu mehr Selbstbestimmung. Das Wissen darüber, welchem Impuls ich folge, führt zu mehr Selbstbewusstsein. Entscheidend dabei ist, dass du versuchst, deiner inneren Stimme zu folgen. Alle Entscheidungen dahingehend zu überprüfen, ob sie mit deinem inneren Selbst übereinstimmen, ist daher essenziell. Folge nicht der Versuchung der Fremdbestimmung, sondern erlöse dich mit Veränderung.

