

Glaubenssätze: Aus der sozialen Zwangsjacke befreien

Nach welchen Kriterien beurteilen wir uns selbst? Stehen wir auf Kriegsfuß mit unserem Äußeren? Fordern wir von uns selbst mehr als von anderen? All diese Fragen sollten wir uns einmal in einer ruhigen Minute stellen und eine Bestandsaufnahme machen, wie wir uns selbst bewerten. Denn die eigene Bewertung des Ichs führt meist zur Selbstgeißelung. Nur zu oft bewerten wir unser eigenes Tun oder unser Aussehen wesentlich strenger als bei anderen. Dies führt zur Unzufriedenheit oder in gesteigerter Form zum Selbsthass. Doch Hass ist ein Gift, das uns innerlich auffrisst. Das einzige Gegengift, das wir dagegen anwenden können, ist die Liebe. Denn Liebe führt zum Menschsein. Es geht dabei darum, zu unserem Selbst zu stehen oder noch besser Freundschaft mit unseren Schwächen zu schließen. Ein paar Kilo mehr oder weniger sind in Ordnung. Es ist auch okay, Fehler zu machen, wir müssen es auch nicht jedem recht machen. All das sind soziale Normen, denen wir uns selbst untergeordnet haben. Wir müssen nichts und auf keinen Fall sollten wir uns selbst strenger behandeln als andere. Denn jeder von uns ist ein wertvoller Mensch, den es nicht an unsinnigen Kriterien festzuhalten gilt. Überprüfe in einer ruhigen Minute deine eigenen Glaubenssätze und hinterfrage diese. Wie oft verwendest du gedanklich welche, und was sind überhaupt Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind Überzeugungen, Muster und Verallgemeinerungen, die wir in uns selbst tragen. Wir haben sie einmal als Kind oder später von anderen übernommen. Sie begleiten unser ganzes Leben und üben einen enormen Einfluss auf uns aus. Sie haben sich in unser Unterbewusstsein festgesetzt und wirken sich auf unsere Gefühle, auf unsere Entscheidungen und Handlungen aus. Wenn diese negativ sind, dann begrenzen sie uns und halten uns klein. Doch wer klein gehalten wird, dem werden große Veränderungen nur schwer gelingen. Deshalb ist es so wichtig, seine eigenen negativen Glaubenssätze zu kennen. Hier findest du ein paar Beispiele:

Ich bin wertlos.

Ich habe immer Pech.

Mir gelingt nichts.

Ich bin ein Außenseiter.

Das Leben ist schwierig.

Ohne Fleiß kein Preis.

Im Leben bekommt man nichts geschenkt.

Ich muss mich zusammenreißen und darf meine Gefühle nicht zeigen.

Ich schaffe das nicht.

All diese Sätze bringen uns im Leben nicht weiter und verhindern jede Transformation. Wir haben sie aus unserer Vergangenheit von der Gesellschaft bzw. unserer Umgebung mitbekommen und in unser Leben integriert. Auch durch negative Erlebnisse aus der Kindheit, wenn wir zum Beispiel wieder mal nicht gehört wurden, hat sich der Glaubenssatz „Niemand interessiert sich für mich“ gebildet.

Solche Sätze begleiten uns dann das ganze Leben und wirken sich negativ auf unser Selbstbild aus. Der erste Schritt zur Besserung liegt hier in der Erkenntnis. Wenn wir diese negativen Gedanken als solche erkennen, sind wir ein wesentliches Stück weiter. Damit wir unsere Glaubenssätze auch erkennen, gilt es, den Selbstbeobachter in uns zu aktivieren, etwas zu reflektieren und sich selbst ein paar Fragen zu stellen.

Nur weil wir erwachsen geworden sind, bedeutet dies nicht, dass wir uns automatisch von alten Gedankenmustern befreien. Ganz im Gegenteil. Glaubenssätze wirken oft ein Leben lang. Aber nur dann, wenn sie unerkannt bleiben. Unsere erste Aufgabe ist deswegen, unseren „Lieblingssätzen“ auf die Schliche zu kommen, sie zu enttarnen und freizulegen, damit wir sie betrachten und hinterfragen können.

- Welche Redewendungen verwendest du gerne? Zum Beispiel „Ohne Fleiß kein Preis“, „Man bekommt nichts geschenkt im Leben“ ...
- In welchem Bereich deines Lebens bist du unzufrieden? Zum Beispiel Freundschaft – welche Glaubenssätze können dahinterstecken? „Man kann niemandem trauen“ ist ein Satz, der Freundschaft bzw. Liebe zu anderen und zu sich selbst schwierig macht.

Finde heraus, welche Verallgemeinerungen, Redewendungen und Glaubenssätze du verwendest. Dann hast du den ersten Schritt zur Selbstfreundschaft geschafft.

Im zweiten Schritt geht es darum, diese Glaubenssätze umzuschreiben. Dies klingt jetzt einfach, ist es auch, zumindest theoretisch. Denn theoretisch brauchst du nur die negativen Glaubenssätze wie zum Beispiel „Mir gelingt nichts“ in positive umzuschreiben wie zum Beispiel „Ich kann das“, oder „Ich bin unbeliebt“ zu „Die passenden Menschen sind gerne mit mir zusammen“, oder von „Man kann niemandem trauen“ zu „Es gibt viele gute Menschen“, oder von „Ich bin wertlos“ zu „Ich bin etwas Besonderes“.

Wie du siehst, ist die Umformulierung in der Theorie ganz einfach, in der Praxis erweist sich dies schon um einiges schwieriger, denn es fehlt an Glaubwürdigkeit. Da wir unsere GLAUBENSsätze über Jahrzehnte in uns verankert haben, glauben wir uns die neuen Sätze einfach nicht. Unser Unterbewusstsein fordert Beweise. Deshalb gilt es, diese Beweise auch herauszuarbeiten. Notiere dir dafür die Situationen, in denen du deine negativen Glaubenssätze widerlegen kannst. Dir werden viele Situationen im Leben schon gelungen sein, der Satz „Ich kann das“ wird sich bewahrheiten, du wirst auch einige nette und vertrauenswürdige Menschen kennengelernt haben. Finde die Wahrheit und widerlege deine alten Glaubenssätze. Diese alten Sätze werden sich immer wieder in dein Leben einschleichen, nimm sie bewusst wahr und ersetze sie durch deine Wahrheit. Denn egal was du glaubst, du wirst recht behalten. Mit jedem Mal wirst du spüren, wie du ein Stückchen näher zu deinem Selbst gelangst und wie sich positive Vibes ausbreiten. Dies wirkt anziehend auch für Menschen, die dich bei der Veränderung unterstützen können.