

Weg mit Weisheiten, die im Weg stehen: Warum Eigenlob nicht stinkt und Indianer weinen dürfen

Um neue Muster einzuüben, braucht es viel Zeit. Eine Vertrauensperson kann dabei helfen

VON DIETLIND HEBESTREIT

Ein echter Indianer kennt keinen Schmerz“, „Eigenlob stinkt“, „Geld macht nicht glücklich“: Viele Menschen haben Glaubenssätze im Kopf, die das Verhalten oft nachhaltig beeinflussen. Das erlebt der klinische und Gesundheitspsychologe Raphael Oberhuber immer wieder in seiner Praxis: „Meist werden diese Sätze bereits als Kind aufgesogen, manchmal auch erst in der Jugend oder bei der Ausbildung. Oft werden sie von Generation zu Generation weitergegeben.“

Wenn die Sätze mit den Werten übereinstimmen, wenn Emotionen und der intellektuelle Bereich stimmig sind – der Experte nennt das Kohärenz –, treten keine Probleme auf. Schwierig wird es erst, wenn die Sätze weder frei noch glücklich machen. Dann ist es Zeit, die „Weisheiten“ zu hinterfragen. „Das tritt meist in der Pubertät oder in der Midlife-Crisis auf. Gerade ältere Menschen zweifeln dann, ob sie das überhaupt denken dürfen“, sagt Oberhuber. Der Hochschulprofessor macht Mut, sich neu zu orientieren, wenn Disharmonie herrscht – egal in welchem Alter.

Verhaltensmuster einüben

Zuerst sollte man die Glaubenssätze hinterfragen und überlegen, wo sie einem im Weg stehen. Dann gilt es, neue Verhaltensmuster einzuüben. Das bedarf laut dem Psychologen jedoch konsequenter Übung – wie beim Klavierspielen oder beim Laufen. Sinnvoll kann es auch sein, umzuformulieren: Statt „Ei-



Glaubenssätze werden in der Familie meist oft wiederholt. Foto: Colourbox, L. Erhart

genlob stinkt“ „Ich darf stolz auf meine Leistungen sein“, statt „Ein echter Indianer kennt keinen Schmerz“ „Ich darf weinen“. „Ich habe erlebt, wie Klientinnen zwei, drei Jahre gebraucht haben, um

wieder Tränen zuzulassen“, sagt der Linzer. Er rät aber davon ab, zu übertreiben. Denn alle Extreme könnten zu Problemen führen.

Um sich zu besprechen und immer wieder an seine Pläne erinnert

zu werden, bedarf es einer Vertrauensperson. Das kann der Partner, der Freund oder die Freundin oder ein Experte (Psychologe, Psychotherapeut) sein. Als besonders wichtig erachtet es Oberhuber, der jungen Generation zuzugestehen, dass sie „anders fühlt, denkt und tut“. Hier ein paar Glaubenssätze mit einer Einschätzung des Psychologen:

■ Dafür bin ich zu alt.

„Diese Lebenseinstellung kann Menschen von Aktivitäten abhalten, die für sie geeignet sind. Man muss aber respektieren, dass sich manche Menschen in ihrer limitierten Welt glücklich fühlen“, sagt Oberhuber.

■ Schuster, bleib bei deinem Leisten.

Man kann Dinge aus allen Bereichen lernen. Wer Maurer ist, kann Psychologie studieren, wer Jurist ist, kann Lehrer werden. Man sollte das aber nicht so missverstehen, dass man mit einem Wochenendkurs gleich ein Experte in der jeweiligen Richtung wird.

■ Männer sind Schweine.

Wichtig ist, zu hinterfragen, woher diese Meinung stammt und ob das eigene Verhalten dazu beiträgt, dass man immer solche Männer erwischt. Erst dann sind neue Erfahrungen möglich.

■ Eigenlob stinkt.

Hier geht es um Selbstwert. Ich darf darauf stolz sein, was mir gut gelungen ist. Das heißt aber nicht, dass ich mich in einen Narzissten verwandle, der sich ständig selbst lobt.



„Wer mit alten Mustern aufräumen möchte, sollte sich eine Vertrauensperson suchen, die einen unterstützt.“

■ **Raphael Oberhuber**, der Psychologe arbeitet mit herzkranken Kindern, in freier Praxis und ist Professor an der Pädagogischen Hochschule in Linz

BUCHTIPP

Die größten Fortschritte hat die Welt dann gesehen, wenn sich jemand über Regeln oder sogar Gesetze hinwegsetzt, sagt Julian Backhaus in seinem Buch „**Bullshit Rules – 50 Regeln, die Sie brechen müssen, um Erfolg zu haben**“ (FBV Verlag, 15 Euro). Der Medienunternehmer hinterfragt, relativiert und unterbricht unzählige überholte „Lebensleitlinien“.

WERBUNG

AUS LINZ. IN LINZ. FÜR LINZ. Und für krebserkrankte Menschen



Blau-Weiß Fans aufgepasst:

Mit einer Spende von mindestens € 20 unterstützt ihr krebserkrankte Menschen und könnt ein **original Meistertrikot** von eurem Lieblingsteam gewinnen.

Noch bis Anfang Oktober 2021 mit dem **Kenntwort „Blau-Weiß“** bei der **Raiffeisenlandesbank OÖ** spenden: **IBAN: AT66340000001039890**

Auf viele Siege und viele Spenden! **Aus Liebe zum Leben.**

Gemeinsames Gehen 15.9.



14-tägig in Linz für PatientInnen und Angehörige

Patienten-Wanderung 2.10.



In Hofkirchen/Tr. (ca. 4 Std.) für PatientInnen & Angehörige

Beckenboden-Training 18.10.



Praktische Übungen & verständliches Hintergrundwissen

Pink Ribbon-Tour 23.10.



Unterhaltung & Information am Stadtplatz in Steyr ab 10 Uhr

Anmeldung & Info: office@krebshilfe-ooe.at bzw. 0732 / 77 77 56

ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE OBERÖSTERREICH
Linz, Harrachstr. 15/1, www.krebshilfe-ooe.at, FB: Krebshilfeooe
Spenden sind absetzbar: AT70 5400 0000 0025 5968,
AT66 3400 0000 0103 9890, AT77 2032 0000 0011 7334

Ich brauche einen Neustart!

Mit Mut und Geduld alte Verhaltensmuster loslassen

Durch den eingeschränkten Bewegungsradius im ersten Halbjahr kommt nun so manche Unzufriedenheit ans Tageslicht. Bei einigen meiner Klienten taucht der Wunsch nach „etwas Anderem“ auf. Sie wollen in ihrem Leben „etwas Neues“ vorfinden. Etwas, das sie glücklicher macht. Und schon beginnt die Suche nach diesem neuen Glück.

Punktuell neu starten

Jetzt radikal alles auf den Kopf stellen, völlig neu anfangen? Stopp, halten Sie hier inne! Jede/r soll die Möglichkeit nutzen sich anzusehen, in welchen Teilsequenzen sie/er eine Veränderung machen kann. Dazu schildere ich Ihnen einen Fall aus meiner Praxis: Eine Klientin wollte ihren gut dotierten Job aufgeben. Die Unzufriedenheit war so massiv, dass auch schon gesundheitliche Auswirkungen erkennbar waren. Im Coaching durchleuchteten wir sämtliche Arbeitsfelder. Es zeigte sich, dass speziell zwei Bereiche enormen Druck und Stress auslösten. Durch einschneidende und mutige Veränderungen in diesen Bereichen, ist nicht nur für die Klientin ein neues, spannungsfreies Arbeitsklima entstanden, sondern die positive Auswirkung war auch in der gesamten Abteilung spürbar. Dieser „punktuelle Neustart“ ist in mehrfacher Hinsicht gelungen.



Foto: Fischer-Fotografie

Maria Reischauer, Mediation, Psychologische Beratung, Coaching, Supervision, Wels, 0676/84900333 maria@reischauer.at

Oft stehen uns jedoch für diesen Neustart alte Muster und Denkweisen im Weg. Wir brauchen Muster, um unseren Alltag gut und leicht bewältigen zu können. Von jenen Glaubenssätzen, die uns allerdings in irgendeiner Weise einschränken, sollten wir uns verabschieden. Besser ist es, nach neuen Möglichkeiten zu suchen, die uns freier machen. Einschränkende Denkweisen zeigen sich besonders intensiv, wenn es um einen emotionalen Hintergrund geht. Eine psychologische Begleitung kann bewirken, einschränkende Muster zu erkennen – besonders, wenn diese mit „schmerzlichen Erfahrungen“ in Ver-

bindung stehen. Gleichzeitig geht es darum, alternative Handlungsmöglichkeiten zu finden, wenn man emotional in die Enge getrieben wird. Zum Loslassen der Muster braucht es Geduld, Durchhaltevermögen, Frustrationstoleranz, Mut und Selbstbewusstsein. Es ist Übungssache, neue Strategien zu trainieren und anzuwenden.

Befreiende Wege finden

Man muss nicht immer alles radikal hinter sich lassen. Zufriedenstellende Neuerungen sind mit kleinen Schritten und Teilzielen gut möglich. Fragen Sie sich: Was wollte ich schon immer einmal machen, konnte es aber aus verschiedenen Gründen bisher nicht? In welchem Bereich meiner beruflichen Tätigkeit fühle ich mich wohl und energievoll? In welchem Bereich weniger oder gar nicht? Welche neue Sportart möchte ich ausprobieren? Und: Wann habe ich zuletzt etwas zum ersten Mal gemacht? Psychologische BeraterInnen begleiten und stärken Sie gerne bei Ihrem Neustart!

WKO
WIRTSCHAFTSKAMMER OBERÖSTERREICH
Personenberatung & Personenbetreuung
www.lebensberater.at