

Glaubenssätze und wie sie unser Leben prägen

von Cora Burgdorfer, dipl. Psychologin FH

Ich bin nichts wert! Ich bin nicht gewollt! Ich bin nicht liebenswert! Ich bin allein! Ich bin ein Versager! Ich bin schuld! Ich bin die Kleine! Ich bin nicht willkommen! Ich falle zur Last!

Hat einer dieser Sätze bei Ihnen nachgeklungen? Haben Sie einen dieser Sätze wieder-erkannt?

Wir alle tragen solche negativen Glaubenssätze in uns, meist seit frühesten Kindheit. Glaubenssätze und die damit verbundenen Gefühle bilden unser Selbstwertgefühl. Wenn wir als Kinder gelernt haben in unsere Fähigkeiten zu vertrauen, wenn wir liebevoll unterstützt und begleitet wurden und Fehler als normale Entwicklungsschritte akzeptiert wurden, ist unser Vertrauen in uns und die Welt gestärkt und stabil. Die meisten Menschen sind aber nicht in der «idealen» Familie aufgewachsen. Sie haben in ihrer Kindheit die Erfahrung gemacht nicht zu genügen, nicht den Erwartungen zu entsprechen oder mit ihren Charaktereigenschaften anzuecken und nicht bedingungslos geliebt zu werden. Bei ihnen haben sich negative Glaubenssätze festgesetzt, wie z.B. «ich bin nichts wert». Leider lösen sich diese einmal eingeschliffenen Sätze nicht einfach wieder auf, im Gegenteil: das Leben bietet genügend Möglichkeiten genau solche Annahmen über sich immer wieder zu bestätigen. Leider verweilen viele Menschen in ihren meist unbewussten Glaubenssätzen und wiederholen ein ganzes Leben lang ihre Kindheitserfahrungen. Viele Menschen, die als Kinder gelernt haben «ich muss alles richtig machen» oder «ich darf mir keine Fehler erlauben» werden hervorragende Berufsleute, Perfektionisten, die alles geben für die Firma. Nur fühlt es sich nie als genug an, es gibt selten das gute Gefühl der Befriedigung über eine geleistete Arbeit. Man hätte es ja noch ein bisschen besser oder schneller machen können. Die innere Stimme oder der innere Kritiker ist nie ganz zufrieden. Oft zeigen sich Glaubenssätze auch in der Partnerschaft. «ich bin nicht liebenswert» kann sich in einer dauernden Anpassung an die Bedürfnisse oder Wünsche des Anderen zeigen. Innerlich kann sich aber ein Groll oder eine Resignation breitmachen, weil die eigenen Bedürfnisse keinen Platz haben. Glaubenssätze hindern uns, begrenzen uns und halten uns klein. Was also können wir tun?

- In einem ersten Schritt müssen Glaubenssätze erkannt und bewusst gemacht werden,
- Überprüfen, ob der Glaubenssatz überhaupt noch aktuell ist. Da sich der Glaubenssatz in der Kindheit gebildet hat, ist er heute vielleicht gar nicht mehr stimmig. Gibt es z.B. Gegenbeweise? «ich bin alleine»: stimmt das wirklich? Kann ich diesen Glaubenssatz nicht korrigieren, widerlegen?
- Umschreiben: mich bewusst für einen positiven Glaubenssatz entscheiden und daran glauben. Z.B. in dem ich jeden Tag bewusst Beweise suche.

So können wir zu neuen, anderen Annahmen über uns selbst kommen und dem Leben und uns selbst mit mehr Liebe, Wohlwollen und Offenheit begegnen.