

Die Stimme deiner Mutter in deinem Kopf

Dieses Arbeitsblatt ist kein Test und keine Abrechnung mit deiner Mutter. Es ist eine Inventur. Wir schauen uns in aller Ruhe an, welche Sätze in deinem Kopf wohnen, wer sie ursprünglich gesagt hat, wofür sie einmal gut waren und welche davon du tatsächlich behalten möchtest.

Nimm dir vierzig Minuten, einen Stift, etwas zu trinken, und schreib mit der Hand, weil die Hand langsamer ist als der Kopf und deshalb ehrlicher. Wenn du an einer Stelle nicht weiterkommst, lass sie leer und geh weiter. Was fehlt, kommt meistens von allein, wenn man aufhört, danach zu greifen.

01 INVENTAR

Die meisten dieser Sätze sind unauffällig. Sie brüllen nicht, sie kommentieren, und sie klingen nach Vernunft. Genau deshalb übersehen wir sie.

Schreib fünf Sätze auf, die du dich sagen hörst, wenn du müde bist, wenn etwas schiefgeht oder wenn du dir etwas nehmen willst.

Sie fangen oft an mit: Ich sollte. Ich will ja nicht. Ich bin halt. Man macht das nicht. Sei nicht so.

Welcher dieser Sätze taucht am häufigsten auf? Kreis ihn ein. Er ist dein Satz für diesen Monat.

02 HERKUNFT

Nimm den eingekreisten Satz und sag ihn einmal laut. In wessen Stimme klingt er?

Wann hast du ihn zum ersten Mal gehört? Wie alt warst du ungefähr, wo wart ihr, was ist unmittelbar davor passiert?

Falls du dich an keine Szene erinnerst: Wer in deiner Familie hätte diesen Satz gesagt haben können, und warum ausgerechnet diese Person?

03 WÜRDIGUNG

Wir behalten diese Sätze nicht, weil wir schwach sind, sondern weil sie einmal richtig gute Arbeit geleistet haben. Bevor du etwas veränderst, schau dir an, wofür der Satz zuständig war.

Was hätte passieren können, wenn du diesen Satz als Kind nicht befolgt hättest?

Wovor hat er dich damals bewahrt?

Was hat die Frau, die ihn gesagt hat, in ihrem eigenen Leben gebraucht, um so zu denken? Was war ihre Angst?

Das ist keine Entschuldigung, das ist Kontext. Beides darf gleichzeitig wahr sein. Sie hat getan, was sie konnte, und es hat dir trotzdem etwas gekostet.

04 UNTERSCHIEDUNG

Es geht nicht darum, diese Stimme loszuwerden. Das wird nichts, sie gehört zu deiner Verkabelung und ist kein Gast, den man höflich hinausbegleitet. Es geht darum, dass du im Zweifel weißt, wessen Satz das gerade war.

Sortiere. Links kommt hin, was du dir selbst erarbeitet hast. Rechts kommt hin, was du geerbt hast wie ein Sofa, das gar nicht in deine Wohnung passt.

DAS GEHÖRT MIR	DAS HABE ICH GEERBT

Woran merkst du körperlich den Unterschied?

Eigene Überzeugungen fühlen sich meistens ruhig an, fast langweilig. Geerbte Sätze fühlen sich eilig an, eng, ein bisschen nach schlechtem Gewissen.

05 EINE HANDLUNG

Dein Satz wird diesen Monat nicht verschwinden. Er wird auftauchen, und du wirst ihn erkennen, und das ist bereits die halbe Arbeit. Für die andere Hälfte brauchst du eine konkrete Situation und eine einzige kleine Sache, die du stattdessen tust.

In welcher Situation in den nächsten vier Wochen wird dieser Satz mit Sicherheit auftauchen?

Was tust du in genau dieser Situation stattdessen? Eine Sache, klein genug, dass du sie wirklich machst.

MEIN VORSATZ FÜR DIESEN MONAT

Formuliere ihn als Wenn-Dann-Satz. Wenn ich merke, dass ich mich entschuldige, bevor ich etwas sage, dann atme ich einmal aus und sage den Satz trotzdem.

WAS IM HINTERGRUND PASSIERT

Introjektion. Wir übernehmen die Stimmen unserer Bezugspersonen in einem Alter, in dem wir sie noch gar nicht prüfen können. Deshalb fühlen sie sich später nicht fremd an, sondern wie wir selbst, und deshalb ist der schwierigste Teil dieser Arbeit nicht das Verändern, sondern das Erkennen.

Selma Fraiberg hat 1975 in ihrer Arbeit über frühe Mutter-Kind-Beziehungen beschrieben, wie unbearbeitete Erfahrungen unbemerkt in die nächste Generation wandern. Entscheidend war in ihren Fällen nicht, was einer Mutter selbst zugestoßen war, sondern ob sie es fühlen und erzählen konnte. Wo das möglich wurde, gab sie es nicht weiter.

Olivia Longe, Paul Gilbert und Kollegen haben 2010 im Hirnscanner gezeigt, dass Selbstkritik und Selbstberuhigung nicht einfach zwei Tonlagen sind, sondern unterschiedliche Systeme aktivieren. Selbstkritik sieht aus wie Fehlerüberwachung und Bedrohung, Selbstberuhigung wie Trost. Du wechselst also nicht nur den Ton, du wechselst den Modus.

Klaus Grawe hat mit seiner Konsistenztheorie erklärt, warum das so zäh ist. Unser System hält an bekannten Mustern fest, weil sie stimmig sind, auch wenn sie uns schaden. Neues fühlt sich zuerst nicht gut an, sondern gefährlich, und das ist ein Zeichen dafür, dass du an der richtigen Stelle bist.

Peter Gollwitzer hat gezeigt, dass Vorsätze in Wenn-Dann-Form deutlich zuverlässiger umgesetzt werden als allgemeine Absichten, weil die Situation selbst zum Auslöser wird und du im Moment nicht mehr entscheiden musst. Deshalb steht dein Vorsatz oben in dieser Form.

Wir sprechen im Impuls-Call darüber. Bring deinen eingekreisten Satz mit, du musst ihn nicht vorlesen.

Deine Paula