

Die Stimme deiner Mutter in deinem Kopf

Was der Satz dich kostet und was du an seine Stelle setzt

Leg dir das erste Arbeitsblatt daneben, du brauchst es. Der Satz, den du dort eingekreist hast, ist ab jetzt unser Arbeitsmaterial, und wenn du ihn nicht mehr weißt, dann war er entweder nicht der richtige oder du hast in den letzten Wochen sehr gut gelebt.

Im ersten Teil ging es darum, ihn überhaupt zu erkennen. Jetzt geht es um zwei Dinge, die unbequemer sind. Erstens, was dich dieser Satz tatsächlich kostet, in Geld, in Zeit, in nicht gestellten Fragen. Und zweitens, was an seine Stelle kommt, denn eine leere Stelle bleibt nicht leer, da zieht sofort der alte Satz wieder ein.

Vierzig Minuten, mit der Hand, und wenn eine Frage zu nah kommt, lass sie stehen und geh weiter. Das ist kein Ausweichen, das ist Timing.

01 NACHTRAG

Zuerst schauen wir uns an, was in den letzten Wochen passiert ist. Nicht, um zu bewerten, sondern weil die Beobachtungen aus dem Alltag präziser sind als alles, was wir hier am Tisch zusammendenken.

Wie oft ist dein Satz aufgetaucht? Mach einfach Striche, schätz ruhig.

In welcher Situation hat er dich am meisten überrascht, weil du ihn dort nicht erwartet hättest?

Dein Wenn-Dann-Vorsatz aus dem ersten Blatt. Hat er funktioniert, und wenn nein, an welcher Stelle genau ist er gescheitert?

Ein Vorsatz scheitert fast nie am Willen, sondern an der Situation, die anders aussah als gedacht. Das ist eine Information über die Situation und nicht über dich.

02 DER PREIS

Jetzt wird es konkret, und es geht ausdrücklich nicht ums Bereuen. Wir schauen uns den Betrag an, weil man einen Preis erst verhandeln kann, wenn man ihn kennt.

Nenne drei Dinge, die du wegen dieses Satzes nicht getan, nicht gesagt oder nicht genommen hast. So konkret wie möglich, mit Namen, Jahreszahl, Betrag.

Geh die letzten zwölf Monate in deinem Kalender durch. Wo steht ein Ja, das eigentlich ein Nein war?

Und was kostet dich dieser Satz in dieser Woche? Nicht früher, jetzt.

03 DIE ANDERE STIMME

An dieser Stelle kommt in den meisten Programmen der Vorschlag, sich einen freundlichen Satz auszudenken und ihn sich täglich vorzusagen. Das machen wir nicht, weil dein System einen erfundenen Satz sofort erkennt und ihn behandelt wie eine Werbeanzeige. Wir suchen stattdessen einen Satz, der schon einmal wahr war.

Wer hat in deinem Leben gut über dich gesprochen? Eine Großmutter, eine Lehrerin, eine Nachbarin, eine Chefin, eine Freundin, ein Kind.

Welchen Satz von dieser Person weißt du noch wörtlich? Schreib ihn genau so auf, wie er gefallen ist, mit ihrem Tonfall.

Was hast du in dem Moment gespürt, als der Satz gesagt wurde? Und wo in deinem Körper?

Falls dir niemand einfällt: Was würdest du wortwörtlich zu einer Freundin sagen, die dir gerade deinen Satz erzählt hat?

Diesen Satz nehmen wir. Er ist nicht erfunden, du hast ihn nur bisher immer nur nach außen benutzt.

04 DER BRIEF, DEN DU NICHT ABSCHICKST

Dieser Teil ist der schwerste, und er bleibt vollständig bei dir. Er ist kein Entwurf für ein Gespräch, keine Vorbereitung auf eine Konfrontation und keine Aufforderung, irgendjemanden anzurufen. Ob es je ein echtes Gespräch gibt, entscheidest du später und nicht heute.

Schreib deiner Mutter, oder der Person, von der dein Satz stammt, einen Absatz. Fang an mit: Was ich nie gesagt habe, ist.

Und jetzt der schwierigere Teil. Schreib den Absatz, den sie dir antworten würde, wenn sie ehrlich wäre und mutig genug.

Wenn dir das zu nah kommt, hör hier auf und mach bei fünf weiter, und bring es lieber in den Call mit. Manches soll man nicht allein am Küchentisch machen.

05 WAS DU WEITERGIBST

Der letzte Punkt ist der, der die Sache aus der Vergangenheit holt. Diese Sätze wandern nämlich weiter, und zwar nicht nur an Töchter, sondern an Teams, Freundinnen, Partner und vor allem an dich selbst, jeden Tag, in deiner eigenen Stimme.

Was hast du zuletzt zu jemandem gesagt, das nach deiner Mutter klang? Wortlaut.

An wen richtest du deinen Satz am häufigsten? Und was passiert mit dieser Person, wenn sie ihn oft genug hört?

DER SATZ, DER MIR GEHÖRT

WENN ICH MERKE, DASS DER ALTE SATZ KOMMT, DANN

Nimm den Satz aus Abschnitt drei, nicht einen neuen. Er soll sich fast langweilig anfühlen. Alles, was sich aufregend anfühlt, ist meistens nur die nächste Verkleidung.

WAS IM HINTERGRUND PASSIERT

Mary Main hat mit dem Adult Attachment Interview etwas herausgefunden, das den ganzen vierten Abschnitt erklärt. Ob eine Erwachsene sicher gebunden ist, lässt sich nicht daran ablesen, was ihr in der Kindheit passiert ist, sondern daran, wie sie davon erzählt. Entscheidend ist die Kohärenz, also ob eine Geschichte zusammenhängt und weder beschönigt noch überschwemmt. Deshalb schreiben wir, statt zu grübeln, denn Grübeln erzeugt keine Geschichte, es erzeugt Schleifen.

Daraus folgt der Begriff der erarbeiteten Sicherheit. Frauen mit schwerer Kindheit, die aber eine zusammenhängende und reflektierte Geschichte darüber erzählen können, geben ihren Kindern Sicherheit in derselben Größenordnung weiter wie Frauen, die selbst sicher aufgewachsen sind. Das ist der belastbarste Grund, den ich kenne, diese Arbeit überhaupt zu machen. Nicht weil Vergangenheit sich ändern ließe, sondern weil die Erzählung darüber sich ändern lässt und weil offenbar genau diese die Weitergabe steuert.

James Pennebaker hat in den achtziger Jahren gezeigt, dass Menschen, die an mehreren Tagen hintereinander fünfzehn bis zwanzig Minuten über eine belastende Erfahrung schreiben, danach messbar weniger zum Arzt gehen als eine Vergleichsgruppe, die über Belangloses schreibt. Neuere Arbeiten zeigen, dass der Effekt vor allem davon abhängt, wie sehr man sich beim Schreiben wirklich einlässt. Das erklärt, warum ein flüchtig ausgefülltes Arbeitsblatt nichts bringt und ein ehrliches ziemlich viel.

William Swann hat mit seiner Theorie der Selbstverifikation beschrieben, warum wir Lob abwehren, das nicht zu unserem Selbstbild passt, und warum wir Beziehungen und Situationen suchen, die unser bestehendes Bild bestätigen, selbst wenn es ein schlechtes ist. Deshalb funktionieren erfundene freundliche Sätze nicht und ein erinnertes freundlicher Satz schon, denn dieser lässt sich nicht so leicht als unwahr abtun.

Bring den Brief nicht mit, aber bring mit, was beim Schreiben passiert ist.

Deine Paula