

„Raus aus den alten Schuhen“ Wie du dein Leben neu erschaffst

von Robert T. Betz, DIPL.-PSYCHOLOGE

Je länger ich die Menschen um mich herum beobachte, desto mehr habe ich den Eindruck, dass sich die übergroße Mehrheit aller Menschen hier in Westeuropa in einem tiefen Schlaf befindet. Sie leben ihr Leben auf eine Weise, als hätte ihnen jemand eine Depotspritze an Schlaf- und Betäubungsmitteln verabreicht, die mindestens einige Jahrzehnte lang in ihrer Wirkung anhält, bei nicht wenigen bis zum Grab. Das heißt, viele Menschen scheinen zu sterben, ohne je wirklich gelebt zu haben, ohne je aufgewacht zu sein. Das kann einen traurig stimmen.

Woran können wir erkennen, dass Menschen schlafen? Die meisten leben tagein, tagaus, jahrein, jahraus das gleiche Leben. In ihrem Leben verändert sich kaum etwas außer alle paar Jahre das Auto, mitunter auch der Partner, ab und zu der Job. Aber es kommt nie etwas wirklich Neues hinein. Das Leben vieler scheint eine Kette von Wiederholungen zu sein. Sie leben ein Leben der Routine: Aufstehen, zur Arbeit fahren, Erwartungen von Chefs erfüllen, heimfahren, sich unterhalten und erholen, schlafen gehen. Aufstehen – arbeiten – ablenken – hinlegen; aufstehen – arbeiten – ablenken – hinlegen... Am Ende bleiben wir liegen und sterben...

Die meisten Menschen schlafen, obwohl sie sich fürchterlich anstrengen und oft übermüdet oder überlastet erscheinen. Sie haben nie wirklich Zeit, wirken oft gehetzt und gestresst, machen alles sehr schnell, als sei jemand hinter ihnen her und murmeln innerlich dauernd vor sich hin: „Hab keine Zeit, hab keine Zeit; muss mich beeilen, muss mich beeilen; komm zu spät, komm zu spät.“ Sie bemühen sich, alles Mögliche zu erledigen, tun oft viele Dinge auf einmal, besonders die Frauen-Menschen, werden aber nie fertig und sind auch nie wirklich zufrieden.

Kaum jemand lebt sein eigenes Leben

Das Leben, das die meisten Menschen bisher leben, ist nicht ihr eigenes, selbst gewähltes Leben. Kaum jemand im Westen nimmt sich die Zeit und den Raum, um sich überhaupt klar darüber zu werden, welche Art von Leben

er hier leben könnte und was für ein Leben er leben will.

Der heranwachsende Jugendliche wird in seiner Familie maximal mit der Frage konfrontiert: „Was willst du einmal werden?“ Womit gemeint ist, womit willst du dein Geld verdienen, deine Miete zahlen etc. Kaum ein Vater, kaum eine Mutter sagt zum eigenen Kind: „Überlege dir gut, was für ein Leben du leben willst! – Mach dir früh Gedanken darüber. Schau dich um, wie andere ihr Leben leben, z.B. wir, deine Eltern. Übernimm das nicht blind, sondern triff deine eigenen Entscheidungen über dein Leben. Dein Leben ist ziemlich kurz, auch wenn du achtzig werden solltest. Darum überlege dir gut, was du aus deinem Leben machen willst...“

Die meisten Jugendlichen sind zwar nicht gerade begeistert von dem Leben, das ihre Eltern ihnen vorleben, nicht wenige wollen es auch ganz anders' machen, aber wenn sie dann ausziehen von zu Hause und anfangen, ihr eigenes Leben zu leben, dann ähnelt es nach wenigen Jahren doch sehr dem Leben ihrer Eltern: aufstehen – arbeiten – ablenken – schlafen gehen – aufstehen – sich auf's Wochenende freuen – arbeiten – ablenken; es bis zum Wochenende schaffen – es bis zum Urlaub schaffen – es bis zur Rente schaffen...

Nach ca. 20 Jahren Zwangsgemeinschaft mit seinen Eltern oder einem Elternteil ist kaum ein junger Erwachsener in der Lage, ein eigenes, ein eigenständiges Leben zu beginnen, auch wenn er es sich noch so sehr wünscht. Warum? – Sein Kopf, sein Denken ist voll gestopft mit Gedanken und Überzeugungen, die er tausendfach von seinen Eltern und anderen Erwachsenen gehört hat und die er gezwungen war, in seinem Denken und Verhalten einzuüben, weil er hierfür Lob und Aufmerksamkeit seiner Eltern erhielt. Jedes Kind will psychisch überleben, d.h. ein Mindestmaß an Anerkennung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit, Liebe erhalten und tut dafür fast alles. Darum lernt noch heute fast jedes Kind von früh auf, in den „alten Schuhen“ zu laufen, mit denen schon seine Großeltern durch ihr Leben gegangen sind.

Was sind alte Schuhe?

Die ‚alten Schuhe‘, in denen wir gehen, sind die alten Muster und Gewohnheiten des Denkens, Fühlens und Verhaltens, mit denen irgendeiner mal angefangen hat, oft vor langer Zeit. Keiner weiß mehr, wann das war. Aber mehr und mehr Menschen haben gelernt, so zu denken und sich so zu verhalten. Von Generation zu Generation wurden sie weitergegeben, die alten Schuhe. Sie sind das, was heute die meisten Menschen als ‚normales Verhalten‘ bezeichnen, einfach deshalb, weil sich die Mehrheit so verhält. Der ‚Normalmensch‘ besitzt heute einen Schrank voller alter Schuhe, in die er jeden Morgen wieder einsteigt, wenn er aufwacht und seinen Tag beginnt. Er merkt schon gar nicht mehr, dass seine Füße schmerzen und mit ihnen seine Seele – man kann sich an so vieles gewöhnen. Und wir haben uns an die verrücktesten Sachen gewöhnt. Käme uns jemand von einem anderen Stern besuchen und würde uns unbefangen beobachten, er käme aus dem Stauen nicht mehr heraus. Würde er eine Erklärung suchen für diese merkwürdige Menschheit, käme er vielleicht zu dem Schluss: „Diese Spezies Mensch steckt noch in den Windeln.“

Schon in den ersten Monaten unseres Lebens fangen wir an, sehr genau die anderen, die Großen dabei zu beobachten, was sie tun, wie sie es tun, was sie sagen und was sie denken. Wir lernen von ihrer Art zu denken und durch die Welt zu gehen. Am meisten lernen wir im Normalfall von unserer Mutter, denn mit ihr sind wir die meiste Zeit zusammen, oft zehnmal mehr als mit unserem Vater.

In den folgenden Jahren der frühen Kindheit beobachten wir jeden Tag viele Stunden die Mutter oder auch andere Erwachsene unserer Umgebung und hören sehr genau, was sie grundlegend denken über das Leben, über sich selbst und über die anderen und wie sie sich verhalten. Wir haben zu diesem Zeitpunkt aber keine Möglichkeit, ihre Sicht- und Verhaltensweisen zu hinterfragen oder die Frage zu beantworten: Ist es sinnvoll, so zu denken und sich so zu verhalten? Bringt es Freude in mein Leben, wenn ich so denke? Dadurch, dass Mutter (und zuweilen auch der oft abwesende Vater) das einzige Modell in meiner Umgebung ist und dass ich vollkommen von ihrer Zuwendung abhängig bin, nehme ich ihr Verhalten, Fühlen, Sprechen und Denken als Vorbild für mein eigenes Verhalten. Was Mutter oder Vater sagen, ist so und wirkt so auf mich, als ob es die Götter gesagt hätten. Für ein Kleinkind haben Mutter oder Vater den Rang von Göttern, denn sie besitzen die Macht über Wohl und Wehe des Kindes, über das Maß an Aufmerksamkeit (=Nahrung), die es erhält und jedes Kind spürt dies haargenau. Jedes

Kind kämpft auf seine eigene Weise darum, ein Maximum dieser Energie zu erhalten. So hat auch jeder von uns in seiner Kindheit eine ihm ganz eigene Überlebensstrategie entwickelt, die meist noch im Erwachsenen wirksam ist.

Gedanklich beginnt jedes Kind, in die ‚alten Schuhe‘ von Mutter und Vater zu schlüpfen und in ihnen zu laufen. Wenn wir aber genau hinschauen, stellen wir fest, dass diese alten Vater- und Mutter-Schuhe in Wirklichkeit noch viel älter sind, sie sind meist asbach-uralt, denn sie wurden vor Urzeiten von unseren Ahnen gefertigt und als Erbstück immer weiter gereicht. Wenn wir bildlich sehen könnten, wie alt und überholt das Material ist, aus welchen Zeiten das stammt, nach dem wir unser heutiges Leben ausrichten, es würde uns gruseln.

In materieller und technischer Hinsicht mögen wir als Menschheit große Fortschritte gemacht haben in den letzten hundert Jahren. Aber wenn wir hinschauen und sehen, wie wenig Menschen wirklich glücklich und voller Freude durchs Leben gehen, wie viel Leid sie sich selbst und gegenseitig antun, wie krank und unbeweglich ihre Körper nach fünf Jahrzehnten meist sind, dann kann man nicht von „Fort“-Schritt sprechen, außer dass wir uns „fort“ bewegt haben von einem Leben in Aufrichtigkeit, Freude und Liebe.

Welche sind unsere ‚alten Schuhe‘?

Ich lade jeden ein, die Routine, die Gewohnheiten und Muster in seinem Leben und in seinem Denken aufmerksam zu beobachten. Hier im Überblick eine Liste der gängigsten ‚alten Schuhe‘, mit denen wir Menschen uns tagtäglich Leid, Trauer, Krankheit und Ärger erschaffen. Hier seien einige dieser ‚alten Schuhe‘ kurz erläutert:

Keine Zeit haben

Wir bilden uns ein, keine oder zuwenig Zeit zu haben. Und bemerken nicht, wie allein schon der Gedanke „Ich habe keine Zeit!“ in uns und unserem Leben Hetze und Druck erzeugen muss. Die Wahrheit ist: Du hast alle Zeit der Welt. Doch was machst du damit? Womit stopfst du sie voll? Du hast ein ganzes Leben lang Zeit. Doch wie lebst du deine Zeit? Die meisten Menschen verbringen den größten Teil ihrer Zeit auf unbewusste Weise. Sie sind nicht bewusst bei dem, was sie tun. Warum? Weil sie nicht lieben, was sie tun. Sie wertschätzen es nicht. Egal, was du tust, tue es bewusst und mit Liebe. Dann bist du in der Zeit und dann fühlst du einen Tag wie drei Tage. Die Zeit ist nichts statisches, sie ist flexibel. Wer viel mehr Zeit haben will, möge sie bewusst und bewusster verbringen mit Tätigkeiten, die er zu tun liebt.

Anstrengung und Schwere leben

Die meisten Menschen empfinden ihr Leben eher anstrengend als leicht. Aber unser Leben ist nichts anderes als der Spiegel unseres Denkens. Wenn ein Kind erlebt, dass Mama und Papa es schwer haben, muss es hieraus schließen, dass das Leben grundsätzlich so ist. Es beginnt zu denken: „Das Leben ist schwer. Ich habe es schwer. Ich muss mich anstrengen“ etc. Damit steigt es bereits in der Kindheit in das Hamsterrad ein, in dem die meisten Menschen bis zu ihrem Tod laufen. Habe den Mut, dir vorzustellen, dass du ein spielerisch-leichtes Leben voller Freude leben könntest. Der Weg dorthin? Deine innere Entscheidung hierzu.

Um in die Leichtigkeit zu gelangen, dürfen wir jedoch zunächst unsere Schöpferverantwortung übernehmen für alle Schwere, die sich bisher in meinem Leben zeigte.

Das Opfer spielen

Die meisten Menschen fühlen sich als Opfer von irgendjemandem: der Eltern, des Partners oder Ex-Partners, der Firma oder des Chefs, der Schwiegermutter oder des Nachbarn. Den wenigsten jedoch ist es klar, wie sie sich selbst täglich zum Opfer machen.

Allein im Kopf findet das Opfer-Spiel statt. Indem wir andere verurteilen, ihnen dies oder jenes vorwerfen, machen wir sie erst zum Täter und uns zum Opfer. Und das fühlt sich immer mies an. Der Hintergrund unseres Opferspiels sind die vielen verdrängten Gefühle der Ohnmacht, der Kleinheit, der Minderwertigkeit, der Schuld und der Scham. Kaum einer geht hin und macht sich diesen emotionalen Schrott in sich bewusst. Also geht das Opfer-Täter-Spiel weiter.

Sich Sorgen machen

Eine besondere Domäne der Mütter ist das sich Sorgen machen. Im Unterschied zum ‚gut sorgen für jemanden‘, ist das ‚sich Sorgen machen‘ eine zutiefst schädliche Angewohnheit, ja geradezu eine geistige Umweltverschmutzung. Noch keine Sorge hat dem genutzt, um den wir uns Sorgen machen. Und es schadet demjenigen, der sich oft Sorgen macht. Hinter dieser Angewohnheit stecken die eigenen Ängste, die Frau sich noch nicht eingesteht. Sie werden in ‚Sorgen um andere‘ umformuliert.

Wegmachen, was stört

Seit vielen hundert, vermutlich seit tausenden von Jahren, lehnen wir Menschen das ab, was uns stört, ärgert, schmerzt und unangenehm ist, bekämpfen es und wollen es weg machen, wollen es vernichten. Werden wir krank, wollen wir, dass der Arzt uns die Krankheit wegnimmt,

stört ein erkranktes Organ, wird es weg geschnitten.

Fühlen wir uns von unserem Partner nicht mehr geliebt, wollen wir ihn weg haben, wir trennen uns und suchen uns einen Neuen, auch wenn uns Ähnliches schon mit zwei anderen Partnern geschehen ist. Stinkt uns der Chef, wechseln wir die Firma und fragen uns nicht, warum andere mit ihm gut auskommen. Und so weiter, und so weiter... Es gibt nicht wenige Menschen, die hätten am liebsten diese ganze Welt in der sie leben weg, die sie als unschön, ungerecht, kalt oder gar als böse empfinden. Was sie mit dieser Wegmach-Strategie in ihrem Leben anrichten, ist diesen Menschen nicht klar. Sie schüren den Krieg gegen die Welt sowie gegen sich selbst und erschaffen sich ein unglückliches und schweres Leben.

Mich selbst und andere verurteilen

Das Verurteilen ist der Volkssport Nr. 1, nicht nur in unserer Gesellschaft, sondern auf allen Erdteilen. Das Verurteilen ist das Teilen, das Trennen in richtig und falsch, in gut und böse, in gut und schlecht. Auch dies ist nichts anderes als eine Angewohnheit des Denkens, die jedoch schon seit zigtausenden von Jahren auf dieser Erde verbreitet ist.

Durch das Verurteilen entsteht aller Unfriede, jeder Konflikt, ob in mir selbst, ob zwischen mir und meinen Mitmenschen oder zwischen den Völkern dieser Welt. Das Verurteilen ist die Mutter aller Kriege. Es ist uns so in Fleisch und Blut übergegangen als Gewohnheit des Denkens, dass sich die meisten nicht vorstellen können oder wollen, dass es hierzu eine Alternative gibt.

Jede Verurteilung anderer verdeckt nur eine – meist unbewusste – Selbst-Verurteilung. Wir verurteilen meist das am anderen, was wir an uns selbst und in unserem Leben oft ausgrenzen wollen, was wir nicht sein wollen: das Unordentliche, das Egoistische, die Gier, den Luxus, die Arroganz, das Aggressive u.v.a. Der andere, an dem mich etwas stört, zeigt mir das, was ich ablehne, er präsentiert es mir, damit ich meinen Frieden machen und sagen kann: „Ich bin auch egoistisch, gierig, arrogant, aggressiv, nicht-spirituell... – und ich darf es sein.“ Denn wir sind in Wahrheit immer beides.

Kritisieren und sich auf das Negative konzentrieren

Die meisten Menschen sind süchtig danach, zu kritisieren und Negatives zu finden an sich selbst wie am anderen. Auch in der Schule lernen wir vor allem zu kritisieren. ‚Konstruktiv kritisieren‘ heißt es dort, aber das Gegenteil lernen wir nicht. Man bringt Kindern und Jugendlichen nicht bei, wie man sich selbst und andere lobt, aufbaut,

ermutigt, stärkt, sicherer macht.

Kritik ist nicht konstruktiv, egal auf welche Weise sie vorgebracht wird. Mit Kritik ist noch kein Mensch geändert worden, aber unzählige sind beschämt oder entmutigt worden. Kritik ist ein Verhalten, das wenig über den Kritisierten, aber viel über den Kritiker aussagt. Der kritiksüchtige Mensch hat ein Problem, nicht der Kritisierte. Der Kritiker fühlt Ärger, Dissonanz, Disharmonie, Unruhe, Wut oder was auch immer in sich selbst. Nur übernimmt er nicht die Verantwortung hierfür, sondern schiebt es ab auf den anderen. Er tut so, als habe er selbst kein Problem.

Weiterer beliebte ‚alte Schuhe‘ sind die folgenden:

- Perfekt sein wollen
- Sich Liebe, Lob und Anerkennung verdienen
- Sich für andere aufopfern
- Seine Gefühle verstecken und verdrängen
- Seinen Körper missbrauchen und krank machen
- Sich mit anderen vergleichen und konkurrieren
- Sich in die Angelegenheiten anderer einmischen
- An der Vergangenheit kleben und festhalten

Wer nicht nur mehr über seine ‚alten Schuhe‘ erfahren will, sondern auch darüber, wie wir ganz praktisch aus ihnen aussteigen und ein neues, selbst bestimmtes Leben als Original führen, anstatt als Kopie der meisten anderen durch sein Leben zu laufen, dem sei mein Buch „Raus den alten Schuhen – Dem Leben eine neue Richtung geben“ ans Herz gelegt, das im Mai 2008 erschienen ist (260 S., geb. inkl. Live-Vortrag auf CD, Integral-Verlag, € 17,95).

Anmerkung:

Robert Betz gehört zu den erfolgreichsten Referenten und Seminarleitern in Deutschland. Seine aufrüttelnden Vorträge und Meditationen sind auf CDs unter www.robert-betz.de erhältlich.