



# Prägungen in der Kindheit

Viele unserer heutigen Probleme resultieren aus den Prägungen, die wir als Kind erfahren haben. Sie wirken in uns in Form von schädigenden **Glaubenssätzen** sowie damit einher gehenden schmerzhaften **Gefühlen** und äußern sich oftmals in ungünstigen **Bewältigungsstrategien**, die uns selbst und unsere Beziehungen belasten.

## GRUNDBEDÜRFNISSE

Insgesamt können vier psychologische Grundbedürfnisse unterschieden werden:

1. das Bedürfnis nach Bindung, Zugehörigkeit und Sicherheit
2. das Bedürfnis nach Autonomie, Selbstbehauptung und Kontrolle und damit auch nach Kompetenz und Anerkennung
3. das Bedürfnis nach einem stabilen Selbstwertgefühl
4. das Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung

Entscheidend sind vor allem die ersten beiden Bedürfnisse. Wir sprechen hier auch vom „**Bindungssystem**“ und vom „**Selbstbehauptungssystem**“. Das dritte Bedürfnis – das nach einem stabilen Selbstwertgefühl – speist sich sehr stark aus den Erfahrungen, die wir hinsichtlich der Befriedigung unserer Bindungs- und Autonomiebedürfnisse gesammelt haben. Haben unsere frühen Bezugspersonen unsere Bedürfnisse nach Liebe, Fürsorge und Geborgenheit erfüllt und zudem genügend Raum für die eigene Entwicklung gelassen und unsere Selbständigkeit gefördert, dann haben wir ein grundlegendes Vertrauen in uns und die Welt und damit auch ein stabiles Selbstwertempfinden.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten, eine gute Balance zwischen ihren Bedürfnissen nach Bindung und Autonomie zu halten. Entweder sie passen sich aufgrund eines überstarken Bindungsbedürfnisses zu sehr an oder sie grenzen sich aus dem massiven Bedürfnis nach Selbstbehauptung heraus zu stark ab.

## SCHÄDIGENDE GLAUBENSSÄTZE

Die frühen Prägungen durch unsere Bezugspersonen (in der Regel sind dies die Eltern, es können aber auch andere Personen sehr prägend für unsere Entwicklung sein z.B. Großeltern, ältere Geschwister, Lehrer, Trainer, etc.) haben fundamentalen Einfluss auf unsere Einstellungen uns selbst, der Welt und dem Leben gegenüber. Wir bezeichnen diese tief verankerten Selbst- und Lebenskonzepte als „Glaubenssätze“. Obwohl es sich streng genommen um Gedanken handelt, sind diese uns selbst oftmals gar nicht bewusst. Das liegt daran, dass der Großteil von Ihnen entsteht, wenn das kindliche

Gehirn noch gar nicht zu höheren kognitiven Leistungen fähig ist. Man könnte somit sagen, Glaubenssätze sind so etwas wie „gefühlte Überzeugungen“.



### Schädigende Glaubenssätze in Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach sicherer Bindung

- ⊗ Ich bin wertlos und überflüssig.
- ⊗ Ich bin nicht liebenswert.
- ⊗ Ich bin unwichtig / unbedeutend.
- ⊗ Ich bin allein.
- ⊗ Keiner versteht mich.
- ⊗ Ich kann niemandem / nur mir selbst trauen.
- ⊗ Mit mir kann man es machen.
- ⊗ Ich kann mich auf Nichts verlassen.
- ⊗ Ich falle zur Last.
- ⊗ Ich verdiene keine Liebe.
- ⊗ Ich bin ein schlechter Mensch.
- ⊗ Ich verdiene nur Schlechtes.
- ⊗ Ich habe es nicht besser verdient.
- ⊗ Ich bin anders als die anderen.
- ⊗ Ich gehöre nicht dazu.
- ⊗ Ich bin verkehrt / unzulänglich.
- ⊗ Ich bin nicht okay.
- ⊗ Ich bin schrecklich.
- ⊗ Ich genüge nicht.
- ⊗ Ich bin unerwünscht / nicht willkommen.
- ⊗ Ich muss mich für mich selbst schämen.
- ⊗ Ich bin nicht gut genug.
- ⊗ Ich bin eine Enttäuschung.
- ⊗ Ich bin total gestört.
- ⊗ Ich bin dumm.
- ⊗ Ich bin hässlich.



### Schädigende Glaubenssätze in Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach Autonomie, Selbstbehauptung, Kontrolle, Kompetenz und Anerkennung

- ⊗ Ich bin unfähig.
- ⊗ Ich kann keinen Erfolg haben.
- ⊗ Ich bin ein Versager.
- ⊗ Ich bin schwach.
- ⊗ Ich kann das nicht alleine, ich bin abhängig.
- ⊗ Ich kann mich nie sicher fühlen.
- ⊗ Ich bin in Gefahr.
- ⊗ Ich bin ohnmächtig / hilflos.
- ⊗ Ich habe keine Kontrolle.
- ⊗ Ich kann nicht bekommen, was ich will.
- ⊗ Ich bin schuld.
- ⊗ Ich trage die Verantwortung.
- ⊗ Ich kann mir selbst nicht trauen.
- ⊗ Ich habe keine Chance.
- ⊗ Ich komme zu kurz.
- ⊗ Ich darf nicht ich selbst sein.
- ⊗ Ich darf keinen eigenen Willen haben.
- ⊗ Ich bin etwas Besonderes.
- ⊗ Ich bin der / die Größte.
- ⊗ Alles muss nach meinem Willen gehen.
- ⊗ Das steht mir zu.
- ⊗ Ich kann das nicht ertragen.
- ⊗ Ich kann damit nicht umgehen.
- ⊗ Ich kann nicht für mich einstehen.



## Schädigende Glaubenssätze, die der Stabilisierung des Selbstwerts dienen

- ⊗ Ich muss mich den anderen unterordnen.
- ⊗ Ich muss mich für die anderen aufopfern.
- ⊗ Ich muss es anderen recht machen, um etwas wert zu sein.
- ⊗ Ich muss allen gefallen.
- ⊗ Ich muss mich um alles kümmern.
- ⊗ Es ist nicht in Ordnung, diese Gefühle / Bedürfnisse zu haben.
- ⊗ Es ist nicht sicher, diese Gefühle / Bedürfnisse zu zeigen.
- ⊗ Ich darf keine Fehler machen.
- ⊗ Ich darf nicht fühlen.
- ⊗ Ich muss alle Erwartungen erfüllen.
- ⊗ Ich muss perfekt sein.
- ⊗ Nur wenn ich Leistung erbringe, bin ich etwas wert.
- ⊗ Nur wenn ich lieb bin, bin ich etwas wert.
- ⊗ Ich darf nicht zu sicher sein.
- ⊗ Ich muss lieb und artig sein.
- ⊗ Ich muss gehorchen.
- ⊗ Ich bin für deine Laune / dein Glück verantwortlich.
- ⊗ Ich muss stark sein.



## Allgemeine negative Glaubenssätze

- ⊗ Das Leben ist gegen mich.
- ⊗ Frauen sind das schwache Geschlecht.
- ⊗ Alle Männer sind Schweine.
- ⊗ Alle Menschen nutzen dich aus.
- ⊗ Aufrichtigkeit zahlt sich eh nicht aus.
- ⊗ Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
- ⊗ Die Erde ist ein Jammertal.
- ⊗ Das dicke Ende kommt noch.
- ⊗ Die Welt ist schlecht und ungerecht.
- ⊗ Reden bringt sowieso nichts.
- ⊗ Der Kluge gibt nach bis er der Dumme ist.
- ⊗ Es wird einem nichts geschenkt im Leben.

## SCHMERZHAFTE GEFÜHLE

Unsere Glaubenssätze haben unmittelbare Auswirkungen auf unser Gefühlsleben. Sind wir beispielsweise davon überzeugt, nicht zu genügen, geht dies zumeist mit Gefühlen von Minderwertigkeit, Trauer, Scham und Angst einher. Glauben wir, dass wir immer zu kurz kommen, kann dies zu Ärger oder Wut führen. Allerdings können die emotionalen Reaktionen von Person zu Person sehr unterschiedlich ausfallen. So reagiert die eine auf den Glaubenssatz „Das Leben ist gegen mich“ vielleicht mit Resignation, die andere jedoch mit Trotz.

Typische schmerzhaft Gefühle bei Bedrohung oder Frustration des Bindungssystems



- |              |               |               |                |
|--------------|---------------|---------------|----------------|
| ☹ traurig    | ☹ verzweifelt | ☹ verletzt    | ☹ verlassen    |
| ☹ resigniert | ☹ gehemmt     | ☹ wertlos     | ☹ wehmütig     |
| ☹ gekränkt   | ☹ beschämt    | ☹ gedemütigt  | ☹ ängstlich    |
| ☹ schuldig   | ☹ einsam      | ☹ abhängig    | ☹ unsicher     |
| ☹ panisch    | ☹ hilflos     | ☹ überfordert | ☹ minderwertig |

Typische schmerzhaft Gefühle bei Bedrohung oder Frustration des Selbstbehauptungssystems



- |             |                |              |             |
|-------------|----------------|--------------|-------------|
| ☹ ärgerlich | ☹ wütend       | ☹ impulsiv   | ☹ gereizt   |
| ☹ trotzig   | ☹ ungeduldig   | ☹ bockig     | ☹ angeekelt |
| ☹ neidisch  | ☹ eifersüchtig | ☹ ohnmächtig | ☹ genervt   |

## UNGÜNSTIGE BEWÄLTIGUNGS- ODER SELBSTSCHUTZSTRATEGIEN

Die belastenden Gefühle, die die Glaubenssätze auslösen, spüren wir nicht gerne. Deswegen sind wir bestrebt, uns vor den negativen Auswirkungen unserer Glaubenssätze zu schützen – wir greifen zu Bewältigungs- bzw. Selbstschutzstrategien. Diese lassen sich in drei Kategorien einteilen:

Anpassung/Unterwerfung • Vermeidung/Flucht • Angriff/Überkompensation



Anpassung / Unterwerfung als Bewältigungsstrategie  
Unangenehme Gefühle führen zur Konzentration auf die andere Person

Unterordnung und Orientierung an den anderen

Aufopferung und Helfersyndrom

Harmoniestreben und Idealisierung des anderen

Klinische Ausprägungen: Erschöpfungsdepression (Burnout), Angst und Panikattacken  
Persönlichkeitsstörungen: Abhängige PS



Vermeidung / Flucht als Bewältigungsstrategie  
Den unangenehmen Gefühlen wird aus dem Weg gegangen

Realitätsverdrängung, Schönreden und Tagträumen  
Sozialer Rückzug und Vermeidung von Anforderungen  
Rationalisieren und Intellektualisieren  
Fassadenmalerei und Rollenspiel  
Jammern, Delegation von Verantwortung und Opferdenken  
Exzessiver Konsum (z.B. Essen, Alkohol, Nikotin)  
Exzessive Aktivitäten (Arbeiten, Kaufen, Internet, Fernsehen)

Klinische Ausprägungen: Körperliche Symptome ohne fassbaren Grund, Dissoziation, Depression, Sucht und Abhängigkeit, Selbstverletzung, Bulimie,  
Persönlichkeitsstörungen: Unsicher-vermeidende PS, schizoide PS, Borderline PS



Angriff / Überkompensation als Bewältigungsstrategie  
Unangenehme Gefühle werden überspielt, meist mit dem Gegenteil dessen, was man eigentlich spürt

Selbstüberhöhung und Arroganz  
Perfektionistische Kontrolle  
Paranoide Projektion  
Suche nach Anerkennung, Aufmerksamkeit und Bestätigung  
Machtstreben und Aggression:  
    Kritisieren und Abwerten  
    Attackieren und Schikanieren  
    Manipulieren und Betrügen  
    Mauern und Verweigern

Klinische Ausprägungen: Störungen des Sozialverhaltens, Impulskontrollstörung, Magersucht, Zwangsstörung, wahnhafte Störung  
Persönlichkeitsstörungen: Narzisstische PS, zwanghafte PS, paranoide PS, emotional-instabile PS, histrionische PS, antisoziale PS, passiv-aggressive PS

## **DAS ERWACHSENEN-ICH:**

Wir sind nicht Kind geblieben – im Laufe unseres Lebens hat sich unsere Fähigkeit zum rationalen, vernünftigen Denken weiter entwickelt. Wir sind in der Lage, Informationen zu sortieren und zu gewichten, Schlussfolgerungen zu ziehen und unser Verhalten bewusst zu steuern. Grundlage ist – neben der Entwicklung unseres Gehirns und damit

verbunden auch höherer kognitiver Leistungen wie auch die Fähigkeit zum moralischen Urteilen – unsere reichhaltige Lebenserfahrung, die unseren Horizont erweitert hat.

Diese bewusst agierende Instanz ist unser Erwachsenen-Ich. Es kann aus einer Art „Beobachter-Perspektive“ uns selbst, unsere Beziehungen und unser Handeln unter die Lupe nehmen und aktiv steuern. Das Erwachsenen-Ich kann uns helfen, alte Verwundungen zu heilen und die eigenen Möglichkeiten zu erweitern.

Das Erwachsenen-Ich ist in der Lage, Bedürfnisse angemessen zu vertreten, Rückschläge und Kritik einzustecken, Konflikte zu überwinden, Grenzen aufzuzeigen und einzuhalten, Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, Pflichten zu erfüllen und angenehme Tätigkeiten zu unternehmen. Je fitter es ist, desto besser kommen wir im Leben zurecht.

Also gilt es, unser Erwachsenen-Ich bestmöglich zu stärken!