

VON DOGMEN UND MUSS-MONSTERN

WIR ALLE HABEN SIE IN UNS – UNSERE ANTREIBER UND KRITIKER. WIR BENUTZEN TÄGLICH SÄTZE, DIE „ICH MUSS NOCH“ ODER „DAS MACHT MAN NICHT“ BEINHALTEN. DOCH WOHER KOMMEN DIE REGELN, DIE UNSER LEBEN BESCHRÄNKEN?

Seit Menschengedenken wird das Leben von Religion, Tradition und der Obrigkeit geregelt. Dem haben sich die Menschen unterzuordnen. Wir Menschen tun uns schwer damit, diese Dogmen zu verändern.

Noch heute bringen wir Eltern unseren Mädchen bei, dass sie brav und fleißig sein sollen. Wir hören immer wieder Mütter, die ihre Töchter dafür loben, dass sie brav helfen, gute Noten schreiben und nicht zickig sind. Ist ein Mädchen hingegen laut und lebhaft, wird über sie die Nase gerümpft. Setzen sich aber Jungs über Regeln hinweg und dabei die Ellenbogen ein, bekommen sie dafür Lob und das Prädikat „ein echter Kerl“ zu sein. Ist er hingegen zu brav oder zu sensibel, ist das für die Eltern oft eine Enttäuschung.

Welche Folgen hat diese Prägung. Mädchen lernen dadurch, dass sie nur gefallen, wenn sie fleißig und angepasst sind. Das führt dazu, dass sie sich unter Wert verkaufen und es ihnen lebenslang schwerfallen wird, sich für ihre Interessen und Bedürfnisse einzusetzen. Die Angst vor Abneigung ist zu groß. Sie opfern sich für andere bis zur Erschöpfung auf. Es fällt ihnen schwer „nein“ zu sagen. Für Fehler schämen sie sich, fühlen sich wertlos und unbrauchbar.

Jungs lernen, dass es ok ist, die Regeln zu brechen. Auch eine gewisse Skrupellosigkeit wird toleriert und führt oftmals sogar zu großem Erfolg. Allerdings kann dabei die Empathie auf der Strecke bleiben, was zum Teil gravierende Folgen haben kann. Beispiele hierfür kennen wir alle: Da ist der erfolgreiche Filmproduzent, der glaubt, es ist in Ordnung, sexuelle Gefälligkeiten einzufordern. Da ist der Manager, der durch Fehlentscheidungen dafür sorgt, dass ein großer Konzern implodiert und tausende Menschen den Job verlieren. Aus Jungs, die schon ihre Eltern enttäuscht haben, werden Männer, die das Gefühl haben, noch immer zu enttäuschen. Sie fühlen sich unterlegen. Nicht als „richtiger“ Mann wahrgenommen zu werden führt zu Selbstzweifel und Selbstablehnung. Das kann zu totalem Rückzug, zu Gewalt oder zu Suchtproblemen führen.

Wir bringen unseren Mädchen noch immer bei, dass sie nicht zu freizügig sein sollen. Vielen Eltern ist es am liebsten, dass sie erst heiraten, Sex nur mit ihrem Ehemann haben und das am besten nur, um Kinder zu zeugen. In manchen

Kulturen geht es so weit, dass traditionell bei jungen Mädchen die Klitoris abgeschnitten wird und Ihre Schamlippen zugenäht werden. Sie werden Sex nur unter Schmerzen haben können. Junge Männer ermutigen wir hingegen, dass sie raus in die Welt gehen sollen, um sich die Hörner abzustößen. Welch ein Widerspruch. Mit wem sollen die jungen Männer Erfahrungen sammeln, wenn alle Mädchen bis zur Hochzeit warten? Das ist eine Gleichung, die nicht aufgeht. Mädchen, die sich ebenfalls ausprobieren möchten, werden als „Schlampen“ beschimpft oder sogar als zukünftige Partnerin abgelehnt. Diese Erziehung verhindert eine Partnerschaft auf Augenhöhe. Die Sexualität der Frau wird tabuisiert. Frauen können ihre Lust nicht genießen, weil gelernte Dogmen sie dafür verurteilen.

Oft trauen wir unseren Kindern nichts zu. Wir reißen ihnen Projekte aus der Hand, sei es beim Spiel oder in der Schule. Wir sind der Meinung unseren Kindern zu helfen. Aber was haben wir dem Kind in dem Moment beigebracht?

- Ich bin groß - ich kann es viel besser als du!
- Du bist ungenügend!
- Ich traue dir nichts zu!

Dabei ist es für Kinder sehr wichtig, selbst auf den Lösungsweg zu kommen. Auch wenn das bedeutet, dass ein Kind vielleicht länger braucht als ein anderes Kind. Nur wenn es selbst die Lösung gefunden hat, hat es erstens etwas gelernt und zweitens einen Erfolg. Wenn jedoch Menschen, auf die das Kind bedingungslos vertraut, signalisieren, dass es nichts kann, dann glaubt es das. Auch als Erwachsener wird er zu ängstlich sein, um mutig Projekte zu starten.

Welche Sätze aus Ihrer Vergangenheit hören SIE noch heute?

- Dein Vater ist ein Säufer - du bist genau wie er!
- Kannst du das?
- Du bist schlecht! Du musst besser werden!
- Du bist ein kleines Pummelchen!
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz!
- Lass das - das ist zu gefährlich!
- Immer machst du nur Probleme!
- Das ist deine Schuld!
- Wenn du so bist, hat dich keiner lieb!
- Männer bzw. Frauen sind schlecht!

Wird es nicht Zeit, diese alten Dogmen zu hinterfragen?

Ist es tatsächlich so, dass Sie sich um alles kümmern müssen? Ist es tatsächlich so, dass Sie nichts können? Ist es tatsächlich so, dass Sie nur Probleme machen? Ist es tatsächlich so, dass Sie Schuld auf sich geladen haben? Ist es tatsächlich so, dass Sie keine Fehler machen dürfen?

Fangen Sie einfach an, die Gedanken zu hinterfragen, die Sie geißeln. Sie können sich die Erlaubnis geben, diese Regeln zu brechen. Es ist Ihr Leben und Sie können IHRE Entscheidungen treffen, auch wenn Ihr Umfeld diese kritisch sieht. Aber vor allem müssen Sie nicht den vorbestimmten Weg gehen. Nur weil niemand an Sie geglaubt hat, müssen Sie noch lang kein arbeitsloser Alkoholiker werden. Nur weil Ihnen immer gesagt wurde, dass Sie nicht auffallen sollen, heißt es nicht, dass Sie nicht für sich kämpfen können. Vor allem fangen Sie an, sich Fehler selbst zu verzeihen. Dann ist es egal, was andere davon halten. Selbst Fehler können als wertvolle Erfahrungen für etwas gut sein.

„Die Geschichte von den Mönchen und der Frau“

Zwei Mönche waren auf Wanderschaft. Eines Tages kamen sie an einen Fluss. Dort stand eine junge Frau in wunderschönen Kleidern. Offenbar wollte sie ans andere Ufer, doch da das Wasser sehr tief war, konnte sie den Fluss nicht durchqueren, ohne dass ihre Kleider nass werden würden. Ohne zu zögern, ging einer der Mönche auf die Frau zu, hob sie auf die Schultern und watete mit

ihr durch das Wasser. Auf der anderen Flussseite setzte er sie trocken ab. Nachdem der andere Mönch auch durch den Fluss gewatet war, setzten die beiden ihre Wanderung fort.

Nach etwa einer Stunde fing der eine Mönch an, den anderen zu kritisieren: „Du weißt schon, dass das, was du getan hast, nicht richtig war? Du weißt, wir dürfen keine Frauen berühren und auch sonst keinen nahen Kontakt mit ihnen haben. Wie konntest du nur gegen diese Regel verstoßen?“

Der Mönch, der die Frau durch den Fluss getragen hatte, hörte sich die Vorwürfe des anderen ruhig an. Dann antwortete er: „Ich habe die Frau vor einer Stunde am Fluss abgesetzt - du aber trägst sie noch immer mit dir herum.“

-Nach einer Zen-Weisheit-



Barbara Damerow
GEROLDS - Psychologieexpertin

Telefon: 0151-50273275

E-Mail.: b.damerow@meinsinn-praxis.de

Anzeige

mein SINN

psychologische Beratung und Therapie

BARBARA DAME ROW

Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG)

Tel.: 0151-50273275

E-Mail: b.damerow@meinsinn-praxis.de

Web: www.meinsinn-praxis.de

Am Gänstrib 3
97447 Gerolzhofen