

GESUCHT

„HINDERLICHER GLAUBENSSATZ“

Lohn für seine Ergreifung;
mehr Freiheit!

VON ALEXANDRA SCHWENDENWEIN
UND HARALD HEINRICH

Gute Gewohnheiten und Alltagsroutinen sind wichtig im Leben. Sie vermitteln Stabilität und Sicherheit. Gewohntes fühlt sich nach „zu Hause“ an, und wir brauchen ein Zuhause. Zu viele Veränderungen, auch wenn sie erfreulich sind, bedeuten Stress. Unser Bedürfnis nach Sicherheit lässt sogar hinderliche Glaubenssätze in gewisser Weise attraktiv erscheinen.

Ein Glaubenssatz ist eine **unüberprüfte hinderliche Annahme**, die uns unabhängig von den aktuellen Umständen **stereotyp handeln** lässt. Er wirkt wie eine Straßenbahnschiene und lässt uns in bestimmten Situationen immer wieder dieselbe Strecke fahren, auch wenn wir gerne anders abbiegen würden.

Besondere Kennzeichen:

- Lässt uns stereotyp handeln: Handlungsschiene
- Ist schwer zu erkennen: blinder Fleck
- Verteidigt sein Revier: Abwehrhaltung
- Verstärkt und tilgt Erfahrungen: WahrnehmungsfILTER
- Verwendet Lieblingsvokabeln und Subtext zu seinem Vorteil
- Arbeitet mit Komplizen: Konditionierungen

Beschreibung:

Der Glaubenssatz agiert im Verborgenen, vorzugsweise in unserem blinden Fleck. Als hätte man Spinat zwischen den Zähnen, den andere sehen können, aber wir selbst merken nichts davon.

Wenn uns ein lieber Mensch auf ein Muster aufmerksam macht, verteidigt der Glaubenssatz oft sein Revier und

macht uns zu unwirschen Zeitgenossen. Wir gehen in Abwehrhaltung!

Der Glaubenssatz filtert unsere Wahrnehmungen: die Erfahrungen, die ihn füttern und stärken, werden aufgenommen und bestätigt. Erfahrungen, die den Glaubenssatz widerlegen könnten, werden ausgeblendet und/oder verschwinden in einem Fass ohne Boden.

Seine Lieblingsvokabeln: immer – nie – alle anderen – nur ich – das tut man nicht – da muss man doch – da kann man nicht – das darfst du nicht – du musst ...

Der Glaubenssatz verfügt über ein breites Subtext-Repertoire: von harsch streng bis vorwurfsvoll klagend zieht er alle Tonfall-Register, um uns „auf Schiene“ zu halten und sicherzustellen, dass wir uns mies fühlen, wenn wir auch nur den Versuch wagen, anders abzubiegen.

Achtung: Er arbeitet mit gewieften Komplizen – unseren Konditionierungen! Sie lagern im limbischen System und schicken unangenehme somatische Marker aus. Nur wer dem Glaubenssatz folgt, wird verschont.

Der Glaubenssatz tritt wie Robin Hood auf, denn er ist überzeugt, in guter Absicht für uns zu handeln: Loyalität dem eigenen Clan gegenüber sichert das Überleben. Er will verhindern, dass wir schlechte Erfahrungen wiederholen und merkt sich, was unangenehm war und wehgetan hat. Er prägt sich alte Gebote und Verbote ein und erinnert uns hartnäckig daran, sie einzuhalten, auch wenn die Zeiten sich längst geändert haben.

Nützliche Hinweise
zum Entdecken eines
hinderlichen Glaubenssatzes

Beobachten Sie sich selbst und Ihre Gefühle/Reaktionen.

Vielleicht bemerken Sie unangenehme Empfindungen bei Handlungen, die anderen ganz selbstverständlich zu sein scheinen: Freundin Evi kann ganz locker Telefonate beenden, auch wenn ihr Gesprächspartner noch längst nicht zu Ende geklagt hat. Sie fragen sich: „Was macht es mir so schwer, ein Gespräch meinerseits zu beenden?“

Neidgefühle können auf einen Glaubenssatz hinweisen. Oft sind wir neidisch auf etwas, was wir ja auch tun könnten, es uns jedoch nicht zugehen. Vielleicht haben wir den Eindruck, das wäre für uns nicht machbar oder zumindest unangenehm. Hinter Neid steckt oft eine Sehnsucht. Es lohnt sich, diese Sehnsucht genauer zu betrachten.

In freundlich-heiterer Form entdecken wir Glaubenssätze, wenn andere beiläufig Aussagen machen, die das bisher als gegeben Angenommene aushebeln oder zumindest infrage stellen. Das ist wie eine nette Überraschung, erstaunt müssen wir dann lachen, dass wir noch nie auf diese Idee gekommen sind, obwohl sie so nahe liegt! Gerlinde grübelt, ob und wann

Peter sie wohl anrufen wird. Karin sagt leichthin: Ruf du ihn doch an. Und Gerlinde fällt es wie Schuppen von den Augen: Ach ja!

In weniger sympathischer Form zeigen sich Glaubenssätze als starke Abwehr, wenn andere durch Feedback den Glaubenssatz berühren. Sind wir kritikfähig, betrachten wir das Feedback und reflektieren: Ist was dran oder eher nicht? Wenn nicht, dann lasse ich es stehen. Wenn wir allerdings starke Abwehr spüren, lohnt sich ein zweiter Blick: Die Abwehr kann ein Hinweis sein, dass ein Glaubenssatz sich bedroht fühlt und die Messer wetzt. Und vielleicht kennen Sie das Folgen-

Neidgefühle können auf einen Glaubenssatz hinweisen.

de auch? Endlich ist das Wochenende da, aber man kann es nicht so recht genießen. Oder der neue, langersehnte und heiß begehrte Job erscheint mit einem Mal nicht mehr so toll, wenn wir ihn haben. Wenn Unbehagen eintritt, sobald Wünsche in Erfüllung gehen, kann das auf einen Glaubenssatz hinweisen, zum Beispiel: „Das verdiene ich nicht!“.

Und, sehr tricky, der Hinweis im Tonfall: Wenn ein Glaubenssatz wirkt, erzählen die Betroffenen mitunter in seltsam befriedigtem Tonfall von einem Missgeschick, das ihnen widerfahren ist, oder einer Schwierigkeit, in der sie stecken. Wenn also der Inhalt der Erzählung nicht mit dem Tonfall zusammenpasst, kann das daran liegen, dass ein Glaubenssatz „befriedigt“ wurde.

„Glaubenssatzgymnastik“

Alltagsroutinen hin und wieder aufzuweichen und zu verändern, hilft uns, Verhärtungen auf die Spur zu kommen und den Ängsten, die Veränderungen manchmal verursachen, leichter begegnen zu können.

Der Unterschied, der einen Unterschied macht

Üben Sie jeden Tag, mindestens drei Dinge anders zu machen als üblich. Dabei werden Sie hin und wieder orten, wo „Andersmachen“ nicht ganz so leicht möglich ist oder sich falsch anfühlt: Ziehen Sie zum Beispiel mal den linken Schuh zuerst an, falls Sie üblicherweise erst in den rechten schlüpfen. Oder sperren Sie die Tür mal mit der linken Hand auf, falls Sie das sonst mit rechts tun. Sie lernen durch diese Übung das Befremden/Unbehagen kennen, das aufkommt, wenn wir gegen unsere

Gewohnheit handeln. Ob diese eingespielten Verhaltensweisen nützlich, hinderlich oder einfach nur gewohnt sind, spielt dabei keine Rolle.

Belastungs-Check

Prüfen Sie bei hohen Belastungen, ob ein unhinterfragtes „Ich muss“ dahintersteckt. Dies könnte einem Glaubenssatz entspringen: du musst weitersprechen und kannst ein Telefonat nicht beenden, obwohl du schon auf Nadeln sitzt; du musst jedes Nein mit einem Versprechen für später verknüpfen oder Ähnliches. Starkes Kontrollbedürfnis, extrem hohe Ansprüche an sich selbst werden von anderen oft belächelt und abgewertet (Kontrollfreak, Perfektionistin) – für die Betroffenen sind diese Ansprüche sehr belastend.

Nützlichkeits-Check

Hinterfragen Sie regelmäßig Gewohnheiten, Muster und Abläufe: Sind sie noch passend, lohnt es sich, dies oder jenes weiterzumachen? Welche anderen Möglichkeiten stehen Ihnen statt-



LErnAufstellung mit dem Systembrett.

dessen zur Verfügung? Das gilt im Kleinen wie im Großen. Beachten Sie Ihre kleineren und größeren Schrullen: Brauchen Sie wirklich fünf Deos im Schrank zur „Sicherheit“? Oder müssen Sie wirklich die gute neue Winterjacke „aufsparen“ und tragen weiterhin die alte?

Systemische Aufstellungsarbeit

Aufstellungen können uns ebenfalls verkörperte Einsichten und Lösungsmöglichkeiten für Glaubenssätze liefern.

Die von uns entwickelten LErnAufstellungen[®] sind eine ganzheitliche Lernform: Die damit zu gewinnenden Erkenntnisse sind mit dem Verstand nachvollziehbar und gelangen als körperliche Erfahrung ins Erleben. In der LEA[®] konstruieren wir ein Fragesystem aus möglichst allgemeinen Formulierungen für Themen, welche die Anwesenden jeweils individuell und als Gruppe bewegen.

Wir arbeiten nach der von Insa Sparrer und Matthias Varga von Kibéd entwickelten SySt[®]-Methode.

Die LEA[®] befördern kollektives Lernen, indem Fragestellungen, die uns gemeinschaftlich bewegen, in einen individuell erlebbaren Bezugsrahmen gesetzt werden. Einzelne gewinnen neue Ideen und Handlungsspielräume zu allgemein formulierten Lebens- und Entwicklungsfragen.

LErnAufstellung zum Thema „Hinderlicher Glaubenssatz“

Im Rahmen eines Online-Aufstellungsabends haben wir eine LErnAufstellung zum Thema Glaubenssatz mit folgenden Elementen gemacht:

- Fokus
- Ziel
- Glaubenssatz
- gute Absicht
- Kontext

Ziel dieser LEA[®] war es, Ideen zu gewinnen, wie ein hinderlicher Glaubenssatz in lebendige gegenwärtige Strategien umgewandelt werden kann. Ein Glaubenssatz beginnt immer als nützliche Strategie in einem bestimmten Kontext. Wenn die „gute Absicht“ in dem alten Kontext stecken bleibt und sich nicht weiterentwickeln kann, dann entsteht ein Muster, eine Konditionierung, ein Glaubenssatz.

Im ersten Aufstellungsbild standen der Fokus, die „gute Absicht“, das Ziel und der Glaubenssatz relativ dicht zusammen. Der Kontext stand fernab am anderen Ende des Systembrettes. Ein erster Hinweis, dass es sich hierbei eher um einen *vergangenen* Kontext handelt.

Der zweite Hinweis war die Position der „guten Absicht“. Sie stand Rücken an Rücken mit dem Fokus. Der Fokus blickte ins Aufstellungsfeld Richtung Ziel, ihm zur Seite der Glaubenssatz.

Die „gute Absicht“ dagegen stand rückwärtsgewandt und blickte, wenn wir uns eine Zeitlinie vorstellen, in die Vergangenheit.

In dieser Konstellation fühlte sich der Glaubenssatz mächtig und dominant. Er sagte, er wolle „die da“ – Fokus, Ziel und (ferner) Kontext – stören.

Das änderte sich auf berührende Weise, als die „gute Absicht“ mit Blickrichtung zum Ziel neben den Fokus gestellt wurde. Der Glaubenssatz wurde weich und meinte, die „gute Absicht“ wirke positiv auf ihn. Auch bei Ziel und Kontext stellte sich ein wohliges Gefühl ein.

Danach ging es im Wesentlichen darum, Fokus, Ziel, „gute Absicht“, Glaubenssatz und Kontext in einen für alle Beteiligten stimmigen Reigen zu stellen. Es war viel Bewegung im Spiel. Der Kontext meinte am Ende: „Jetzt wäre es passend, ein Menuett zu tanzen“.

Jeder Glaubenssatz entsteht aus einer ursprünglich nützlichen Strategie. Wenn wir die „gute Absicht“ in den gegenwärtigen Kontext holen, wird der hinderliche Glaubenssatz wieder zu einer lebendigen und nützlichen Strategie im Hier und Jetzt.

Mehr zur systemischen Aufstellungsarbeit von Alexandra Schwendenwein und Harald Heinrich finden Sie auf www.aufstellungsarbeit-wien.at. ■



© Uschi Prudlo

Alexandra Schwendenwein

Expertin für Stimme und Sprechen, zertifizierte systemische Beraterin und Afrikanistin. Seit über 25 Jahren ist sie freiberuflich als Trainerin und Beraterin tätig.
www.allesstimme.at

Harald Heinrich

Senior Projekt Manager, systemischer Unternehmensberater, NLP-Trainer, Autor des Buches „Systemisches Projektmanagement“ (Hanser, 2015).
www.harald-heinrich.de