

Margrit Simeon

Emotional gesund bleiben – nicht alles ist immer zu schaffen

Julia ist beruflich erfolgreich, verheiratet und lebt mit ihren zwei Kinder in einem schönen Haus in Pfäffikon, wie sie es sich gewünscht hatte. Sie gibt sich grosse Mühe alle Aufgaben in ihren beruflichen Projekten, mit den Kindern und im Haus zu erledigen, jedoch fühlt sie sich müde, ausgebrannt und kann all dies kaum noch geniessen.

Letzten Donnerstag ist ihr Vater gestürzt, die Eltern wünschen keine fremden Leute wie die Spitex im Haus und erwarten, dass Julia ihnen unter die Arme greift. Julia hat keine Kapazität. Sie spürt einen grossen inneren Konflikt, wie soll sie das alles unter einen Hut bringen? Julia liegt nachts oft wach und sucht Lösungen. Eine innere Stimme spricht: «Reiss dich zusammen, es ist deine Pflicht als Tochter für deine Eltern zu sorgen, also stell dich nicht so an.» Konflikte verursachen viel Stress und lassen uns aufgrund der inneren Anspannung nicht im Einklang mit uns selbst sein. Dauern Spannungen für längere Zeit an, belasten sie unsere emotionale und physische Gesundheit sehr. Oft sind übernommene Glaubenssätze, so genannte innere Antreiber, am Werk. Diese Antreiber sind Stimmen in uns, die sagen: «Du bist nur in Ordnung, wenn du fleissig bist, keine Fehler machst, stark bleibst und für andere immer da bist.»

Antreiber lösen Druck und Stress aus

Eric Berne, amerikanischer Psychiater, hat die fünf häufigsten Antreiber herausgearbeitet. Die Antreiber «sei stark!», «sei perfekt!», «mach es allen recht!», «streng dich an!» und «beeil dich!» lernen wir als Kindern von Autoritätsmenschen wie Eltern oder Lehrpersonen. Sie geben uns diese Antreiber als «Lebensregeln» mit. Dies im guten Glauben, auf diese Art und Weise uns zu helfen, erfolgreich

durchs Leben zu kommen.

Natürlich haben die Antreiber auch positive Seiten. Es ist lobenswert, dass du dich um andere kümmerst und hilfsbereit bist. Problematisch und ungesund ist es erst, wenn die Antreiber so stark sind, dass du nicht mehr frei entscheiden kannst.

Ich darf auf keinen Fall Nein sagen, sonst mache ich mich unbeliebt

Julia hat den starken Antreiber «Mach es allen recht!». Sie erlaubt sich nicht, abzuwägen, ob es jetzt besser ist, auf die eigenen Interessen und Bedürfnisse zu hören, oder ob sie die eigenen Belange lieber hintenanstellen möchte. Wie soll Julia alles unter einen Hut bringen? Meine Antwort: Es geht nicht! Der Hut ist zu klein.

Wenn der «Mach es allen recht!»-Antreiber aktiv ist, kann man nicht mehr frei entscheiden. Denn eine innere Stimme drängt: «Ich darf auf keinen Fall «Nein» sagen, wenn mich jemand um etwas bittet.» Schon gar nicht den eigenen Eltern.

Antworte deinen Antreiber mit Erlaubern

Jeder Antreiber hat auch eine Art inneren Gegenspieler, der «Erlauber». Dieser Erlauber widerspricht dem Antreiber und sagt: du kannst, aber musst nicht. Um Antreiber günstig zu beeinflussen, schlage ich dir vor deine persönlichen «Erlauber»-sätze zu formulieren. Sprich sie am besten vor dem Spiegel laut aus und fühle, welche in dir positive Emotionen auslösen. Wiederhole diese Übung, schenke dir ein Lächeln und spüre wie sich deine körperliche und mentale Anspannung innerlich verringert oder im besten Fall sogar auflöst.

Gut zu wissen: Antreiber werden in Konflikten oder Stresssituationen besonders aktiv und lassen dich dein gewohntes ungesundes Musterprogramm «abstrampeln». Sie lassen dich nicht frei entscheiden, wann gut, gut genug ist oder ob es sich um ein echtes Ja zum gewünschten Verhalten handelt.



Margrit Simeon



Wie kann Julia ihren Antreiber günstig beeinflussen?

Julia kreierte folgende «Erlauber»-Sätze:

- «Ich darf mein Bedürfnis und Wunsch nach Ruhe ernst nehmen»
- «Ich bin okay, auch wenn meine Eltern mit mir unzufrieden sind»
- «Ich erlaube mir, «Nein» zu der Erwartung meiner Eltern zu sagen»

Sich selber wertschätzen

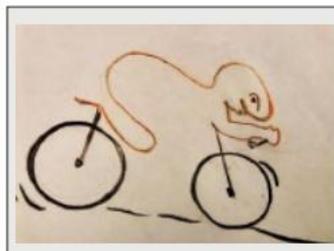
Pflege einen freundlichen liebevollen Umgang mit dir, sei vor allem mitfühlend, wenn der Antreiber als Kritiker in dir wieder aktiv ist und wisse, dass es anderen Menschen auch so geht. Die Antreiber werden

immer wieder versuchen dir ein schlechtes Gewissen zu machen. Gut zu Wissen: Die Antreiber sind keine Feinde, welche besiegt werden müssen.

Julia erlaubt sich zuerst ihre Bedürfnisse und nicht diejenigen anderer wahrzunehmen. Julia hat sich entschieden, die Erwartungen ihrer Eltern nach täglicher Unterstützung nicht zu erfüllen. Sie fühlte sich zuerst sehr unwohl es ihren Eltern nicht recht zu machen, aber ihre Erlaubnissätze halfen ihr, zu sich selber zu schauen. Zusammen mit ihren Eltern und der Spitex fanden sie dann doch eine machbare Version.

Gerade im aktuellen Ausnahmezustand ist es wichtig seine Antreiber und Erlauber zu kennen. Nur so können wir für andere wie auch für uns selber eine Unterstützung sein und dadurch emotional gesund bleiben. Denn jeder Mensch hat das Anrecht «Nein» oder «JA» zu sagen.

www.margritsimeon.ch



BS//STROHMEIER AG

Dach Wand Spengler Solar Energie

8620 Wetzikon 8340 Hinwil Telefon 044 970 38 00

www.strohmeier-ag.ch

info@strohmeier-ag.ch