



„Du sollst.“ – „Du musst.“ - Eine gute Tradition?

Eine Tradition? Ja, durchaus. Zudem eine, die seit unzähligen Generationen weitergegeben und fortgesetzt wird.

Wer kennt das nicht - ich sollte, sie/er sollte ordentlicher sein, fleißiger, stärker oder sportlicher sein. Der Bruder des "Soll" ist dann nicht weit und heißt "Muss". Dieser kommt in unserer Leistungsgesellschaft auch ausreichend zum Zuge. Ich muss aufräumen und putzen, meine Arbeit fertig stellen, gute Schulnoten erzielen, meine Abschluss machen, eine Familie gründen.

Mit diesen indoktrinierten inneren Dialogen setzen wir uns in der Regel permanent selber unter Druck. Der dadurch verursachte Stress macht uns über kurz oder lang krank. Die sogenannten Zivilisationskrankheiten wie Depression, Burnout oder ADHS sind nur die Spitze des Eisberges. Auch ein Großteil der physischen Krankheitsbilder sind emotional bedingt und oftmals auf Zeit- und Leistungsdruck sowie Stress zurückzuführen.

Wo beginnen diese destruktiven Muster? Wie können wir diese verändern?

Im Denken von "Soll" und "Muss" besteht keine innere Freiheit zum einfach nur „Sein dürfen“. Freiheit in uns ist ein innewohnendes, natürliches Bedürfnis und bringt uns in die Entspannung, Regeneration und Erholung. Dennoch sind unsere Konditionierungen weitestgehend auf Anerkennung von Außen trainiert. Doch selbst die Anerkennung welche uns entgegengebracht wird, kann oft nicht angenommen werden und ist uns nie genug.

Das Bemühen um Anerkennung und Liebe scheint sich so unendlich fortzuführen, da Liebe und Anerkennung stets mit Leistung gekoppelt wird. Warum sind wir nicht schon liebenswert, allein weil wir auf der Welt sind? Ein Baby wird doch auch geliebt, ohne eine Vorleistung erbracht zu haben.

Konditionierungen bezüglich Leistung und Liebe beginnt schon kurz nach den ersten Monaten unseres Seins. Schon früh machen wir die Erfahrung das auf brav und still sein mehr Liebe und Anerkennung der Eltern erfolgt, als auf laut und eigenwillig. Darauf folgt die Einschreibung in den Kindergärten. Wird hier nicht regelmäßig Leistung und ein bestimmtes Verhalten durch Lob und Abweichendes durch Tadel seitens der Pädagogen gelenkt? Werden wir in der Schulzeit dann mit Konkurrenz, sozialem Druck und Anerkennung sowie Kontrolle durch Autoritäten konfrontiert? Ist nicht in den Universitäten - wie auch in den meisten Berufssparten - ähnliches die Normalität. Somit ist unser andauerndes Streben nach Anerkennung eine logische Folge unserer Erfahrungen.

Ist die Frage berechtigt: „Bin ich wirklich auf der Welt, um die Vorstellungen anderer Menschen zu erfüllen?“

Geht es nicht viel mehr darum, mich als ein Individuum zu entwickeln? Um ein Individuum zu werden, gilt es zu erkennen, das ich einmalig bin und damit nicht vergleichbar. Sich mit anderen zu vergleichen führt in der Regel schon zu Stress. Denn man wird immer jemanden finden, der besser, beliebter oder erfolgreicher ist.

Das Gefühl nicht zu genügen und nicht in Ordnung zu sein, bringt uns automatisch aus dem Gleichgewicht. Es gilt eigene Gedanken zu erschaffen, unabhängig von Normen und Werten des Kollektiven. Den eigenen Weg unabhängig von anderen zu gehen, gibt jedem einzelnen von uns die Kraft zur Individualität ohne zu Zögern. Ein Weg dahin ist, alles in Frage zu stellen was wir bisher als gegeben und unabdingbar betrachtet haben.

Wir sind alle einmalig, besonders und liebenswert in unserer Art und Weise. Genau diese Einmaligkeit macht das Leben spannend.

Herzlichst Franco Stolz-Lepore

P.S. Die einzige mir bekannte Ausnahme beim Weitergeben bilden einige Naturvölker: Sie haben diese Tradition nicht übernommen.