

---

## Über Muster

Hier geht es um Verhaltensmuster im weitesten Sinne. Das sind Abläufe, in denen wir uns immer wieder bewegen, wie Eisenbahnzüge auf ihren Schienen. Schemata, die so automatisiert ablaufen, dass wir uns gar nicht mehr bewusst sind, dass sie ablaufen. Einige Beispiele zur Erläuterung. Vielleicht habe Sie schon beobachtet, dass Sie die Zeitung aufschlagen und Ihr Blick automatisch zuerst zu den Bildern geht. Das wäre ein „Sehmuster“. Oder Sie nehmen einen Kaffee und schon ist die Zigarette zur Hand (wäre vielleicht ein „Suchtmuster“). Oder Sie sehen Personen einer bestimmten Abstammung, Hautfarbe oder Szene und schon haben Sie einen Stereotyp bzw. ein Vorurteil zur Hand („Denkmuster“, „Gefühlsmuster“). Entsprechend sind auch Ihre Gefühle der Person gegenüber gefärbt, obwohl Sie sie vielleicht zum ersten Mal sehen und noch kein Wort mit ihr gewechselt haben. Oder Beziehungsmuster: Die Kinder kommen polternd von der Schule heim und werfen ihre Sachen im Flur zu Boden. Sie ärgern sich über das Chaos, verlangen Ordnung und schon kommen die „üblichen“ Auseinandersetzungen in Gange. Wir könnten die Liste beliebig ausdehnen auf kleinere und grössere Verhaltensweisen.

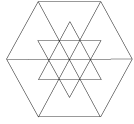
Warum ist das so? Es ist durchaus sinnvoll, in Mustern zu denken, zu fühlen und zu handeln. Durch die Muster können wir Energie sparen. Wir können Abläufe automatisieren und brauchen dann weniger Kapazität unserer Aufmerksamkeit. Stellen Sie sich vor, wie Sie zum ersten Mal selbst Auto gefahren sind. *Also wie ging das noch mal? Kupplung drücken. Welches ist schon wieder die Kupplung? Ahh ja. Zündschlüssel drehen, Kupplung kommen lassen, leicht Gas geben. Ups, ja, die Handbremse! Also noch mal...*

Unterdessen läuft dies alles automatisch. Es käme Ihnen nie in den Sinn zu überlegen, wo die Kupplung ist, wie schnell oder wie langsam Sie drauftreten sollen und wie Sie es mit dem Gasgeben koordinieren müssen. Dies ist alles zu einem harmonischen, automatischen Muster zusammengefasst worden.

Auf diese Weise haben wir viele Bereiche unseres Lebens automatisiert, wir funktionieren dort mit Autopilot. Das ist sehr rationell, Energie sparend und effizient. Es vermeidet auch, dass wir von Informationen überflutet werden, indem wir die Millionen von Sinneseindrücken zusammenfassen können. „Ah ja, das dunkle Ding mit den vier schmalen Dingen nach unten und dem breiten Ding nach oben und dem waagrechten Ding dazwischen ist ein Stuhl.“ Wir erkennen einen Stuhl sofort als solchen, auch wenn er noch so exotisch geformt sein mag. Das ist doch eine erstaunliche Leistung. Auch Personen können wir mit unseren Stereotypen sofort einteilen, und unser Handeln danach ausrichten. Um gewisse Leute machen wir vielleicht einen Bogen, andere sehen wir gerne aus der Nähe und viele taxieren wir als unauffällig.

Soweit so gut. Das funktioniert ja schön, aber warum schreibe ich soviel darüber? Weil wir einen Preis für dieses Funktionieren im Autopiloten bezahlen. Wir machen nämlich einen Blindflug. Das Bewusstsein ist nur noch gering involviert in diesen Abläufen, was bedeutet, dass die bewusste Kontrolle nicht gewährleistet ist. Auch das ist oft gut. Beim Tanzen zum Beispiel. Wenn Sie es dem Körper überlassen, tanzt er mehr oder weniger gut und im Rhythmus. Sobald Sie aber mit dem Kopf dazwischen gehen und überlegen, welcher Fuss jetzt welche Bewegung machen muss, haben Sie verloren und Ihre Partnerin leidet unter Plattfüssen. Der Kopf war zu langsam für den Körper und hat ihn aus dem Fluss gerissen.

Wie wir in der Einleitung gesehen haben, sind Muster manchmal ungünstig. Muster werden im Laufe des Lebens gelernt. Sie entstehen unter bestimmten Lebensbedingungen und Situationen. Sie sind dann funktional, d.h. sie machen Sinn und sind hilfreich, aber später



---

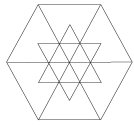
unter anderen Bedingungen sind sie eher hinderlich. Stellen Sie sich vor, ein Kind wächst in einer Umgebung auf, in der Gewalt herrscht. Es könnte lernen zu schweigen, zu schlucken und sich nahezu unsichtbar zu machen um sich zu schützen. Wenn dieses Verhaltensmuster später gegenüber anderen Personen angewandt wird, kommt es regelmässig zu kurz, ist oft ein Opfer der anderen und ist im Inneren oft unzufrieden, weil es nicht gelernt hat für sich einzustehen und seine Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen. Es hat ein automatisches Verhaltensmuster entwickelt, das unter bestimmten Umständen sehr hilfreich war, nun aber nicht mehr so umgesetzt werden müsste. Dieses wird ohne Reflexion angewandt, weil es in bestimmten Situationen (gegenüber Vorgesetzten, Stärkeren, Fremden etc.) einfach ausgelöst wird und von selbst abläuft. Es ist verknüpft mit bestimmten Gefühlen, Gedanken und Körperreaktionen.

Auf einer anderen Ebene prägen solche Muster das Selbstbild, also die Art wie man sich selbst sieht. Um beim oben genannten Beispiel zu bleiben, hätte das Kind ein Bild von sich als schwache Person, die sich verstecken muss, weil sie sonst eins aufs Dach bekommt. Es empfindet sich vielleicht auch als in einer ungerechten Welt lebend, da es nie das bekommt, was es eigentlich möchte.

Wir sehen also, dass sich Muster einschleichen können, die uns klein halten, die uns ein ungünstiges Selbstbild oder Weltbild vermitteln, die uns begrenzen und uns von uns selbst entfremden. Oft teilen wir Muster mit einer ganzen Gruppe von Leuten, mit unserem Kulturkreis oder unserer Gesellschaft ganz allgemein. Dann sind die Muster mit Glaubenssätzen verknüpft: „Männer weinen nicht.“ „Frauen sind immer so emotional.“ „Rülpfen und Schmatzen in der Öffentlichkeit ist unhöflich.“ (Gilt ja nicht in allen Kulturkreisen!) „Viel Geld zu verdienen ist ungerecht/unethisch.“ „Es ist wichtig, für alles und jedes eine Versicherung abzuschliessen.“

Wir könnten also mehr Freiheit erfahren, wenn wir unsere Muster erkennen, hinterfragen und nach Wunsch auflösen könnten. Aber wie spürt man Abläufe auf, die voll automatisch geschehen, die sozusagen ein Teil von uns sind? Der Wege sind viele. Hier sollen aber nur ein paar allgemeine Aussagen gemacht werden, die als Denkanstösse gemeint sind.

Meist geht es um Beobachtung. **Sich selbst beobachten:** *bin ich so, wie ich sein will? Respektiere ich mich für das, was ich tue und wie ich bin?* Es kann eine Möglichkeit sein, im Sinne eines Tagebuches am Ende des Tages ein oder zwei Situationen auswählen und sich dann fragen, was man gedacht, gefühlt und getan hat und ob das dem entspricht, was man nach persönlichen Massstäben „richtigerweise“ denken, fühlen und tun wollte. Bestimmt stösst man auf diese Weise schnell auf die eine oder andere Reaktion, auf die man wenig stolz ist, die nicht zum persönlichen Ideal passt. Dort kann man sich liebevoll entscheiden, es das nächste Mal anders zu machen und sich auch bereits vorstellen, wie es sich anfühlen würde, wenn man auf die neue Art handeln würde. Und zu guter Letzt kann man sich fragen, ob es ein typisches Muster ist, dass man so gehandelt hat und es auf dieser Ebene verändern. Z.B. bemerkt man, dass man über einen Autofahrer geflucht hat, der zu langsam vor einem fuhr. In der Rückschau merkt man, dass es einem gar nicht gut tut, sich deswegen aufzuregen und dass man die Autofahrt mehr genossen hätte, wäre man ruhig geblieben. Man kann beschliessen, das nächste Mal dem Fahrer vor sich zu danken, dass er einen aus der Hektik in einen gemütlichen Fluss herunterbremst. Und man erkennt vielleicht, dass es ein Muster ist, schnell auszuflippen, wenn die Leute nicht das tun, was man selbst im Augenblick für richtig hält. Auf dieser Ebene könnte man wiederum beschliessen, denjenigen Leuten dankbar zu sein, die einen aus dem Modus des Autopiloten reissen und einem andere Möglichkeiten aufzeigen, wie man sich auch noch verhalten könnte. Oder man



---

könnte sich vornehmen, auf ein emotionales Aufwallen weniger mit einem Ausbruch zu reagieren, sondern erst einmal zu überprüfen welche Glaubenssätze diese Emotionen ausgelöst haben und ob diese noch korrekt sind.

Immer wieder hilfreich ist auch das **Beobachten der Mitmenschen**. Dort, wo man sich ärgert, wo man enttäuscht oder frustriert ist, lohnt es sich zu fragen, ob man dasselbe tut? Der Typ vor Ihnen an der Bushaltestelle wirft seine leere Zigarettenschachtel einfach zu Boden? *So ein Schwein! Wer soll das wieder auflesen? Wohl nie eine Erziehung genossen! Typisch antiautoritäre Erziehung, das hat man nun davon..... HALT. Wo verursache ich Dreck, den andere wegräumen müssen? Wo bin ich achtlos, unüberlegt, arrogant?* (Ich finde praktisch immer ein Beispiel bei mir selbst.)

Was tun wir, wenn wir ein Muster entdeckt haben? Oben habe ich angetönt, dass man es ersetzen kann durch ein neues. Dazu ist es gut, **sich von dem alten Muster bewusst zu verabschieden**, nachdem man es erkannt hat. Hilfreich ist es dann das neue Muster in aller Deutlichkeit in positiven Worten zu formulieren und dann mit bestimmten Situationen zu verknüpfen. Letzteres geht, indem man sich die Situationen im Geiste kurz durchspielt. Z.B. sehe ich mich wieder hinter einem langsamen Autofahrer, spüre den Ärger kommen und merke wie dies das Signal ist, mich zu entspannen. Ich danke ihm für die Ruhe, die er mir vermittelt und beginne die Fahrt zu geniessen. Das braucht zwei bis drei Minuten. Je lebhafter ich mir das vorstellen kann, desto „tiefer“ speichere ich es bei mir ein und desto eher gelingt es mir, das nächste Mal auf die neue Art zu reagieren.

Wenn wir dieses Vorgehen genau anschauen merken wir, dass wir eigentlich immer die Wahl haben, zu sein wie wir sein wollen. Niemand zwingt uns, uns aufzuregen. Niemand zwingt uns eine Situation immer aus dem gleichen Blickwinkel zu betrachten. Wir könnten uns, jeden Tag neu erfinden, in der nächst grösseren, strahlenderen und schöneren Form. Auch wenn wir immer wieder in Situationen gelangen, wo andere Menschen unsere „Knöpfe drücken“ und wir in alten Mustern laufen, haben wir trotzdem die Wahl. Wir können es erkennen und verändern. Wenn wir das Gefühl haben, es tue uns nicht gut, so zu sein, wie wir sind, dann definieren wir uns doch einfach neu. Es gibt keinen Grund, sich von einem Muster lähmen zu lassen, wenn es erst einmal erkannt ist.

Dazu passt meiner Meinung nach die folgende Weisheit aus dem Talmud:

ACHTE AUF DEINE GEDANKEN, DENN SIE WERDEN ZU WORTEN.  
ACHTE AUF DEINE WORTE, DENN SIE WERDEN ZU TATEN.  
ACHTE AUF DEINE TATEN, DENN SIE WERDEN ZU GEWOHNHEITEN.  
ACHTE AUF DEINE GEWOHNHEITEN, DENN SIE WERDEN ZU DEINEM CHARAKTER.  
ACHTE AUF DEINEN CHARAKTER, DENN ER WIRD ZU DEINEM SCHICKSAL.