

Das Leben ist ein Schuhgeschäft



DAS LEBEN IST EIN SCHUHGESCHÄFT

Inspirationen für ein selbstbestimmtes und zufriedenes Leben

+ Inhalt

1. Diesen Schuh zieh ich mir nicht an.....	2
Licht aus – Spot an!	2
2. Aschenputtels Stiefgeschwister	2
Zehn Helden des Alltags	2
Baby don't hurt me.....	3
3. Die Schuhkollektion.....	4
Der Schuld-Schuh.....	4
Vorwurfs-Schuh	6
Der Scham-Schuh.....	6
Die Opfer-Täter-Variante	8
Die Projektions-Variante	9
4. Große Nachfrage nach Schuhen	10
Sinnvoller Unsinn	10
Kleine Folterkunde.....	10
Antreiber	11
Motive	11
Gefühle	12
Woran willst Du glauben?	12
Ein Anlass reicht bereits.....	13
5. Das Leben kann so einfach sein	14
Verbinde Justitia die Augen.....	14
Ignorier Dich glücklich.....	14
Der ironische Konter	15
Vier Schritte ins Glück.....	16

+ 1. DIESEN SCHUH ZIEH ICH MIR NICHT AN

Licht aus – Spot an!



Das Leben spricht uns laufend Einladungen aus, etwas zu tun oder zu lassen. Die meisten dieser Einladungen nehmen wir nur im Unterbewusstsein wahr (und an). Sie sind wie Schuhe, die wir uns anziehen. Manchmal wundern wir uns, was wir an den Füßen haben. Es beschleicht uns das diffuse Gefühl, manipuliert worden zu sein. „Irgendwie“ spüren wir, dass dieser Schuh nicht passt und wir ihn „eigentlich“ nicht wollen.

Offensichtlich wollten wir ihn ja doch, sonst hätten wir nicht diesen viel zu engen und hässlichen Schuh an den Füßen. Wer sich den Schuh anzieht, dem passt er offensichtlich, lautet ein Sprichwort. Und ehe man sich's versieht, macht man das Spiel desjenigen mit, der uns den Schuh „verkaufen“ will. Als reflektierter und nach Erkenntnis strebender Mensch fragt man sich, wie einem das passieren konnte. Bei allen wechselnden Moden ist der Schuld-Schuh noch immer DER Kassenschlager. Wann hattest Du das letzte Mal das Gefühl, auf eine Werbeaktion der Marke „Schuld & Sühne“ hereingefallen zu sein? Dieser Beitrag bringt etwas Licht in das psychologische Dunkel, in dem unbewusste Muster unser Verhalten steuern. Als angenehmer Nebeneffekt davon verfügst Du über ein dermaßen geschärftes Bewusstsein, dass Du nur noch mit den Schuhen tanzt, die Dir auch wirklich passen. Um in diesen Genuss zu kommen, musst Du diesen Beitrag einfach nur lesen. Deine persönliche Freiheit liegt nur einige wenige Zeilen entfernt. Viel Vergnügen!

2. ASCHENPUTTELS STIEFGESCHWISTER

Zehn Helden des Alltags

Janine spürt seit einigen Jahren, dass ihre Ehe nicht funktioniert. „Eigentlich“ möchte sie sich trennen, doch sie bleibt. Mit ihrem Mann spricht sie nur andeutungsweise über ihre Unzufriedenheit. Sie rationalisiert sich ihre Entscheidung solange zurecht, bis sie tatsächlich glaubt, das Richtige zu tun.

Tom will Pädagogik studieren. Er hat ein klares Gefühl, dass genau das sein Ding wäre. Doch er studiert Jura. Dass er „eigentlich“ etwas anderes studieren wollte, verschwindet im Laufe der Zeit aus seinem Bewusstsein. Später wundert er sich darüber, warum er trotz seiner überdurchschnittlichen Intelligenz durchs Examen rasselt und sich Taxifahrer durchschlägt.

Katja hatte Betriebswirtschaft studiert und im internationalen Marketing eines großen Unternehmens gearbeitet, bevor sie zwei Kinder bekam. Als das zweite Kind drei Jahre alt wurde, wollte sie wieder in ihren Beruf zurückkehren. Trotz offensichtlicher Eignung verkaufte sie sich in ihren Vorstellungsgesprächen dermaßen unter Wert, dass sie kein Jobangebot bekam.

+ Uli gerät immer wieder in Streit mit seiner Freundin über die Ordnung in der gemeinsamen Wohnung. Wenn sie mit einem kritischen Unterton fragend feststellt „Warum liegt Dein Rasierer hier herum?“, fühlt er sich angegriffen und hält ihr vor, eine übergriffige Bitch zu sein.

Kerstin steht meist früher auf als ihr Freund und macht sich einen Kaffee. Er wirft ihr vor „Nie denkst Du daran, mir auch einen Kaffee zu machen.“, worauf sie mit verschiedenen Rechtfertigungen reagiert: „Ich dachte, Du willst noch schlafen. Letzte Woche hattest Du Dir auch ein Heißgetränk gemacht, ohne mich zu fragen, ob ich auch eins will. Und überhaupt...“.

Es ist Nikolaus. Erwin fühlt sich unwohl bei der Aussicht, die Weihnachtstage im Kreise seiner Familie zu verbringen. Lieber würde mit seiner Frau zusammen sein; praktischerweise hat sie ebenfalls keine Lust auf elterliche Weihnachten. Doch er riskiert lieber einen Streit mit seiner Frau und verbringt die Festtage mit der buckligen Verwandtschaft, anstatt „seine“ Weihnachten zu feiern.

Claudine ist mit bestimmten Verhaltensweisen ihres Freundes nicht einverstanden und bittet ihn, diese geschmeidiger zu gestalten. Er geht nicht darauf ein, sondern schießt direkt zurück „In Deiner Gegenwart ist mir so kalt.“. Sie rechtfertigt sich „Das kann ja gar nicht sein. Ich hatte dieses Gespräch gesucht, weil gerade DU derjenige bist, der sich emotional verbarrikadiert.“. So entsteht eine Endlosschleife an Vorwürfen, bis beide denken „Ich glaub, ich brauch eine Affäre.“.

Karl bringt seiner Freundin Blumen mit. Sie fragt entrüstet: „Willst Du etwa Schluss machen oder warum sind da weiße Rosen drin. Jedes Kind weiß doch, dass weiße Rosen nur für Beerdigungen geeignet sind.“. Er fühlt sich tief verletzt und zieht sich zurück.

Bibiana ist Schiedsrichterin im Profifußball. Nach einer zu Unrecht gegebenen Ecke konnte der 1. FC Köln kurz vor Schluss den Siegtreffer im Pokalfinale gegen den FC Bayern München erzielen. Uli Hoeness (Präsident des FC Bayern) schäumte vor Wut: „Das ist ein Skandal. Die hat absichtlich gegen uns gepfiffen. Sie ist schuld, dass wir verloren haben. Wie kann man bei einem so wichtigen Spiel nur eine Frau als Schiedsrichter ansetzen?!“

Es ist 16 Uhr. Peter ist mit dem Tag durch, hat keine Konzentration mehr und möchte nach Hause gehen. Doch er bleibt bis 18 Uhr. So quält er sich durch zwei endlos anmutende Stunden und glänzt nur noch durch dekorative Anwesenheit.

Baby don't hurt me

Diese Beispiele sind aus dem täglichen Leben gegriffen. Sie alle haben gemein, dass sich der/die jeweilige ProtagonistIn Schuhe anzieht, die ihm/ihr nicht passen. Jeder von uns hat eine seelische Achillesferse, die uns verletzlich macht. Manche haben auch mehrere solcher ungeschützten Einfallstore. Verletzlichkeit an sich ist keine schlimme Sache, im Gegenteil: Verletzlich zu sein, heißt berührbar und lebendig zu sein. Verletzlichkeit ist auch eine unabdingbare Voraussetzung dafür, um echte Liebe und tiefe Verbundenheit erleben zu können. Hinter einer sozialen Firewall kann man sich zwar verstecken und sich der Illusion von sicherem Schutz hingeben, aber man ist dort allein. Sehr allein. Nicht umsonst sagt man

+ „Zu lieben bedeutet, dem anderen die Macht zu geben, einen zu verletzen und darauf zu vertrauen, dass er es nicht tut.“. Verletzlichkeit wird zu einem Problem, wenn andere Menschen dies ausnutzen wollen, um ihre Interessen durchzusetzen. Dann „verkaufen“ sie uns ihre Schuhe, die wir uns auch noch bereitwillig anziehen. Das macht übrigens JEDER Mensch JEDEN Tag. Die Fragen sind nur: „Wie häufig? Und wie bewusst ist mir das, wenn es passiert? Wie unangenehm ist es für mich, diesen Schuh zu tragen, der nicht meiner ist“. Manche Menschen machen sich auch unnötig verletzlich, weil sie sich z.B. unbedingt geliebt fühlen oder einen unproduktiven Glaubenssatz bestätigt sehen („Du bist nichts wert.“) wollen. Aber selbst ohne solche selbstzerstörerischen Tendenzen ist der „unbewusste Schuh(ver)kauf“ für jeden ein Thema. Es liegt an einem selbst, ob man diese Psychospielchen mitmacht oder nicht. Aus dieser selbstverantwortlichen Perspektive betrachtet ist es nicht der andere, der einen manipuliert, sondern man lässt sich manipulieren. Im Folgenden kannst Du erfahren, welche Schuhe besonders beliebt sind und wie Du Dich vor übergriffigen Schuhverkäufern schützen kannst. Vielleicht wirst Du Dich auch selbst in der einen oder anderen Situation wiedererkennen, in der Du – vermutlich unbewusst – anderen einen Schuh verkaufen willst.

3. DIE SCHUHKOLLEKTION

Betrachten wir die beliebtesten Schuh-Modelle und warum unser Unterbewusstsein Kaufsignale aussendet, die wir anschließend häufig bereuen.

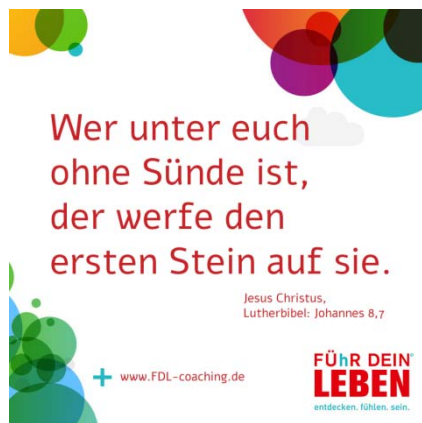
Der Schuld-Schuh

Jemandem die Schuld in die Schuhe zu schieben, ist vielleicht das beliebteste psychologische Spiel der Welt. Diese Redewendung gibt es aus gutem Grund. Doch was ist Schuld eigentlich? Menschen fühlen sich schuldig, wenn sie das Gefühl haben, einen Fehler begangen zu haben. Ein Fehler kann ein kontraproduktives Verhalten, eine moralische Pflichtverletzung oder eine echte Missetat sein. In diesem Sinne hat man sich schuldig gemacht, ein Ziel nicht erreicht, gegen Normen oder Ver-/Gebote verstoßen zu haben. Aber man muss den Schuh gar nicht so hoch aufhängen – manchmal hat man einfach nur etwas verbaselt, z.B. vor lauter Alltagsstress den Schlüssel in der Wohnung liegengelassen oder eine wichtige Folie für eine Präsentation vergessen. Menschen haben eine natürliche Motivation, sich nicht schuldig, sondern gut und mit sich im Reinen zu fühlen. Schuldgefühle wirken sich negativ auf die Befriedigung zentraler Motive wie Anerkennung, Gewissheit, soziale Achtung und Bedeutsamkeit aus. Jemandem die Schuld in die Schuhe zu schieben bedeutet, ihm zu unterstellen, eine sozial unerwünschte Handlung begangen zu haben. Aus diesen Gründen sind wir bestrebt, uns „richtig“ zu verhalten. Wir wollen ein geschätztes Mitglied der Gemeinschaft sein und bleiben. So entsteht im Unterbewusstsein eine hohe Bereitschaft, sich einen angebotenen Schuld-Schuh anzuziehen.

Aufgrund der Wechselwirkung von Körper und Seele rufen Schuldgefühle auch physische Reaktionen hervor, z.B. Erröten, Schwitzen, zugeschnürte Kehle, nach vorne eingesackte

+ Schultern, gesenkter Blick, Magenverstimmung und der Impuls, die Hände vors Gesicht zu halten. Als gesunder Mensch will man solche unangenehmen körperlichen Empfindungen und das negative soziale Urteil vermeiden. Doch all dem, dem wir Widerstand entgegensetzen, halten wir fest. Paradox, nicht wahr?!

Zieht man sich den Schuld-Schuh an, dann unterwirft man sich dem Schuldspruch eines anderen oder kämpft zumindest gegen ihn an. So oder so hält der andere die Fäden und damit die Macht in der Hand. Denn die Auseinandersetzung hält solange an, bis der andere seinen Schuldspruch revidiert hat. Macht man dieses Spiel also mit, dann gibt man dem anderen die Macht über sich. Letztlich möchte der andere einen dazu bringen, sich zu entSCHULDigen, obwohl er selbst angegriffen hatte. Das ist psychologische Raffinesse in höchster Form.



Viele selbst ernannte Autoritäten (z.B. Eltern, Kirche, Lebenspartner) nutzen die Schuldgefühle anderer, um ihre Interessen durchzusetzen. Interessanterweise kommt Schuld in der freien Natur gar nicht vor, sondern sie ist ein soziales Konstrukt, das sich Menschen ausgedacht haben, um andere klein und gefügig zu erhalten. Die Macht, die man dadurch über andere hat, kann sich sehr verführerisch anfühlen. Allein, dass es den Begriff „seine Unschuld verlieren“ gibt, spricht Bände. Intuitiv suchen viele Menschen nach Schuldigen, wenn etwas nicht so gelaufen

ist, wie geplant. Im beruflichen Kontext heißt das neudeutsch Blame Game. Wenn man einen Schuldigen gefunden hat, scheint das ein archaisches Gerechtigkeitsgefühl zu befriedigen. Irgendjemand muss halt seinen Kopf hinhalten. Aus diesen und anderen Gründen ist das Angebot an Schuldschuhen so umfangreich. Gerade im christlichen Kulturkreis sind viele Menschen mit einem schuldbehafteten Selbstverständnis aufgewachsen. Manche gehen sogar davon aus, dass der Mensch schuldig geboren wird und ein Leben lang in einer emotionalen Schuldenfalle steckt. So kann man langsam erahnen, warum die Nachfrage nach Schuldschuhen so hoch ist.

Auch wenn die Hinweise, wie man es schaffen kann, sich einen Schuh nicht anzuziehen, in diesem Beitrag erst später kommen, sei bereits jetzt erwähnt: Ersetze „Schuld“ durch „Verantwortung“. Streiche „Schuld“ ersatzlos aus Deinem Vokabular. Das Wort hat keinen positiven Wert. Die Schuld unterstellt dem Beklagten, dass er vorsätzlich (!) ein schädliches, verwerfliches oder sonst wie fehlerhaftes Verhalten an den Tag gelegt hat. Das stimmt in den allermeisten Fällen nicht. Vielleicht hat man dazu beigetragen, dass ein unbefriedigendes Ergebnis zustande gekommen ist. Wer Verantwortung übernimmt, will Antworten finden. Wer schuldig ist, wird nur verurteilt und bestraft – im Großen wie im Kleinen. Bietet Dir jemand einen Schuld-Schuh an, dann kannst Du z.B. sagen: „Ich bin nicht schuld. Diesen Schuh ziehe ich mir nicht an. Aber Verantwortung übernehme ich gerne. Ja, die Dinge sind nicht so gelaufen wie gewünscht.“

+ Vorwurfs-Schuh

Vielleicht hast Du ähnliche Sätze schon mal gehört:

- „Nie räumst Du die Spülmaschine aus.“
- „Immer denkst Du nur an Dich.“
- „Nie kommst Du mir entgegen.“
- „Andauernd weißt Du alles besser.“
- „Klausur nicht bestanden? Du hast entweder nicht genug gelernt oder bist eben einfach zu blöd – soll ja auch vorkommen.“
- „Zieh Dir doch mal was Schickes und nicht so ein Gestrüpp an!“
- „Empathie ist nicht so Deins, oder?!“
- „Du liebst mich nicht.“

Ein Vorwurf ist eine Kritik am Verhalten eines Menschen. Der Vorwerfende bezichtigt jemanden, einen Fehler gemacht zu haben – und klagt ihn an. Dabei verfolgt er in der Regel keine Lösungsabsicht im Dialog, sondern haut einfach nur auf den anderen drauf. Er drängt den anderen in die Defensive. Über Verallgemeinerungen wie „immer“, „andauernd“ und „nie“ werden Vorwürfe aufgeladen. Meist geht mit dem Vorwurf eine Unterstellung einher. Gerade im Zeitalter alternativer Fakten erfreuen sich Unterstellungen, die auf kritische Distanz zur Wirklichkeit gehen, zunehmender Beliebtheit. Auch eine Unterstellung lädt den Vorwurf auf. Denn sie kreierte eine Umkehr der Beweislast: „Ich stelle fest, dass Du einen Fehler gemacht hast; und solange es Dir nicht gelingt, mich vom Gegenteil zu überzeugen, bleibe ich bei meiner Meinung.“. Im Subtext des gemeinen Vorwurfs schwingt immer die negative Bewertung oder gar Entwertung des Adressaten mit. Die Abwertung des einen führt zur Aufwertung des anderen. Auch Wertungen laden einen Vorwurf auf. Je stärker ein Vorwurf durch Verallgemeinerungen, Unterstellungen, Wertungen aufgeladen ist, umso mächtiger ist er und umso stärker drückt er den anderen in die Defensive.

Der Scham-Schuh

Ein zeitloser Kassenschlager ist auch der Scham-Schuh. Er ist so eine Art Hybrid aus Schuld- und Vorwurfs-Schuh. Die Anklage sozial unerwünschten Verhaltens geschieht beim Scham-Schuh aus einer speziellen Perspektive: Entweder direkt oder zwischen den Zeilen kommt die Verachtung des Schuhverkäufers für den Schuhkunden zum Ausdruck. Scham ist ein menschliches Ursprungsgefühl, das reflexartig entsteht, um Verachtung zu vermeiden. Man empfindet z.B. Verachtung für jemanden, dessen Verhalten man als unverschämte bezeichnet, weil das Verhalten im Widerspruch zu geltenden Werten, Normen und gemeinhin akzeptierten Verhaltensweisen steht, z.B. wenn jemand einen anderen bestiehlt oder sich nur beim gemeinsamen Essen in der Nase bohrt. Der Verachtende geht davon aus, dass sein Weltbild in diesem Fall eine allgemeine Gültigkeit besitzt und somit auch für denjenigen, mit dem (vermeintlichen) Fehlverhalten gilt. Verachtung macht jemanden zum Geächteten und schließt ihn – zumindest kurzzeitig – aus einer Gemeinschaft aus. Zeigt er Einsicht oder tut Buße (z.B. Gang nach Canossa), so besteht die Möglichkeit der Rückkehr und Wiederaufnahme. Die Empfindung von Scham soll einen dazu motivieren, sich den Normen

+ und Regeln einer Gemeinschaft anzupassen. In einem sozialen Gefüge kann eben nicht jeder machen, was er will. Das ist der Preis der sozialen Bindung. In grauer Vorzeit war es überlebensnotwendig, dauerhaft Teil einer Sippe oder eines Clans zu sein. Schon allein weil die Jagd in erster Linie in der Gruppe erfolgsversprechend war. Der Drang, die Verachtung anderer und damit eigene Schamgefühle zu vermeiden, ist fundamentaler Bestandteil der emotionalen DNA über alle Kulturgrenzen hinweg.

Neben diesem natürlichen Schamgefühl gibt es auch ein sozialisiertes Schamgefühl, d.h. man hat gelernt, sich für etwas schämen zu müssen. So sollen sich z.B. in manchen Milieus selbst im 21. Jahrhundert Mütter noch dafür schämen, dass sie einer verantwortungsvollen Vollzeitbeschäftigung nachgehen wollen. Bis in die 80er Jahre hinein sollten sich vor allem Heranwachsende für Masturbation schämen; solche sozialen Normen wurden auch noch durch allerlei kreative Drohungen aufgeladen wie „Das macht blind. Davon kriegt man Rückenmarksschwund. Wenn Gott das sieht, dann kommst Du in die Hölle.“. Positiv betrachtet kann man sagen: Immerhin gibt es heute keine Hexenverbrennungen mehr. Zu sozialisierten Schamgefühlen gehört auch in vielen Familien die weihnachtliche Anwesenheitspflicht. Auch die Verachtung, die ein Fremdgehender erwarten darf, soll sich disziplinierend auf das Verhalten auswirken, um so das soziale Konstrukt der monogamen Ehe zu schützen. Wer sich therapeutische Unterstützung holt, hält meist lieber den Ball flach, um die Verachtung anderer zu vermeiden. Dabei ist es ja paradox: Eigentlich sind wir alle mehr oder weniger therapiebedürftig, schleppen nicht aufgearbeitete Kränkungen mit uns herum und sind tendenziell mit den Ansprüchen der Leistungsgesellschaft überfordert. Burnout-Kliniken schießen ja nicht umsonst wie Pilze aus dem Boden. Anstatt Zuspruch und Anerkennung dafür zu bekommen, dass man sich ehrlich und mutig seinen Themen stellt, behält man selbst knapp 10 Jahre nach dem Tod Robert Enkes (einfach mal googeln, falls Dir das nichts sagen sollte) psychische Herausforderungen lieber für sich. Dies gilt insbesondere für Männer. Auch zu weinen gilt als schambehaftet. Auch religiöse Normen können sehr starke Schamgefühle auslösen, wenn beispielsweise Homosexualität oder Abtreibung am Pranger stehen. In manchen Kreisen gilt es auch als unverschämt, wenn man nicht 100% pünktlich ist; woanders ist noch das akademische Viertel okay. Die Liste erscheint endlos.

Die individuelle Schambereitschaft ist individuell allerdings sehr unterschiedlich. Manche sind dafür empfänglicher als andere. Im e-Motion-Navigator, einem psychologischen Testverfahren, wird die individuelle des Schamgefühls über das Motiv „Soziale Achtung“ gemessen: Wie sehr strebe ich danach, die Achtung anderer und das Gefühl von Zugehörigkeit zu erhalten? Das Schamgefühl hat die unangenehme Nebenwirkung, dass man von der Meinung anderer abhängig ist. Je nachdem ob andere ihren Daumen heben oder senken, fühle ich mich gut oder schlecht, akzeptiert oder ausgeschlossen. Wenn man jemanden am Schamgefühl packt, dann kann man ihn häufig wie eine Marionette tanzen lassen. Denn Schamgefühle sind sehr mächtig. Sie beeinflussen täglich unser Verhalten auf vielfältige Art und Weise. Das ist auch gut so. Denn ohne Schamgefühle würde unsere Gesellschaft auseinanderbrechen. Ein Blick auf Schamlosigkeit, die die Anonymität und persönliche Distanz des Internets ermöglichen, veranschaulicht dies.

+ Gerade weil die Scham so ein tief in den archaischen Ebenen der menschlichen Seele verankert ist, ziehen sich die meisten Menschen Schuhe aus der Schamabteilung reflexartig an – egal wie eng oder hässlich sie sind. Betrachten wir einige aktuelle Stücke aus der Herbst-/Winterkollektion:

- „In Dich wurde so viel Geld gesteckt – Auslandsaufenthalt, Studium – mach endlich etwas Anständiges daraus.“
- „Weil wir so viel für Dich getan haben und tun, müssen wir (Eltern) so viel arbeiten, hatten uns nie einen richtigen Urlaub gegönnt und können uns jetzt das Häuschen im Grünen nicht leisten.“
- Unter Geschwistern: „Ich habe nie das bekommen, was Du bekommen hast. Das unfair und ungerecht!“
- „Du musst Dich mit Deinen Nichten und Neffen treffen, wenn du in der Nähe bist. Was bist Du denn für ein Mensch?!“
- „Du bist aggressiv. Das ist falsch. Das ist nicht gut. Ein Mädchen verhält sich nicht so. Du machst uns nur Kummer.“
- „Wie kannst Du Deinen Eltern das nur antun?!“
- „Mach doch was Richtiges und nicht diese Selbstständigkeit. Was glaubst Du, welche Sorgen wir uns deswegen machen. Nimm doch mal Rücksicht und denk nicht immer nur an Dich!“
- „Ich habe so viel für Dich getan und jetzt bist Du so und so...“
- „Wieso hast Du dafür keine Zeit? Nachmittags arbeitet man als Frau doch nicht.“
- „Du bist keine gute Person, wenn Du...“

Die Opfer-Täter-Variante

Sowohl den Schuld-als auch den Vorwurfs-Schuh gibt es in der Opfer-Täter-Variante. Der Täter kann eine anonyme externe Kraft wie Schicksal oder Pech sein. Aber anonymen Kunden kann man nichts verkaufen. Also sucht sich der Schuhverkäufer eine konkrete Person aus. Das Coole an der Opfer-Täter-Variante aus der Sicht des Schuhverkäufers ist, dass man jemandem noch nicht einmal vorwerfen muss, ein böser Täter zu sein. Denn stellt sich jemand als Opfer dar, dann macht er den anderen systembedingt und damit zwangsläufig zum Täter. Denn das Opfer gibt es nur, weil es einen Täter gibt. Die Opfer-Täter-Variante ist deshalb so beliebt, weil sie den (unfreiwilligen) Täter in eine moralisch ungünstige Situation bringt, denn der Täter hat immer das Image, hinterhältig, böse und gemein zu sein. Das will der vermeintliche Täter natürlich nicht auf sich sitzen lassen und beginnt eine Rechtfertigungsorgie. Da kann sich das arme Opfer schön zurücklehnen und die Show aus einer moralisch überlegenen Perspektive heraus genießen: „Ich (Opfer) bin richtig und Du (Täter) bist falsch.“ Das ist zwar nur eine Illusion, aber ähnlich wie Drogen und Alkohol fühlt sich das berauschend echt an. Ein Beispiel: Eine Schwester bittet die andere, bitte keine Vorwürfe mehr zu machen, sie als den Menschen zu akzeptieren, der sie eben sei und bei Bedarf gerne konkrete sachliche Kritik vorzubringen, aber eben bitte keine pauschalen Abwertungen. Daraufhin sagt die andere Schwester: „Ich will Dir doch nur helfen und biete Dir Lösungen für Deine vielen Probleme an. Es ist doch nicht meine Schuld, dass

+ Du so viele Probleme hast. Aber Du weißt ja immer alles besser und willst nichts annehmen. Was glaubst Du eigentlich, wie viel Kummer Du unseren Eltern damit machst. Du bist eine undankbare Egoistin. Papa meint sogar, dass er damals doch besser die Kondome geholt hätte...“. Hier steckt das komplette Programm aus Vorwurf, Schuld und jemanden-zum-Täter-Machen drin.

Auch das folgende Szenario ist aus dem Leben gegriffen: Jemand leiht sich von einem Freund Geld und zahlt das Darlehen nicht zum vereinbarten Zeitpunkt zurück. Der Darlehensgeber macht deutlich, dass er „not amused“ sei und eine zeitnahe Rückzahlung erwarte. Darauf entgegnet der säumige Schuldner: „Hast Du eine Ahnung, in welche Bredouille Du mich damit bringst?! Von Deinem Narzissmus habe ich echt die Nase voll. Und es ist sowieso das Letzte, dass Du von einem Freund auch noch so hohe Zinsen verlangst.“. Ein anderes Beispiel: Viele Eltern bieten ihren Kindern Vorwurfs- oder Schuld-Schuhe in der Opfer-Täter-Variante an. Ab den 20er Lebensjahren suchen Menschen häufig das Gespräch mit ihren Eltern über Erlebnisse, die sie als unangenehm, übergriffig und gar gewaltsam empfunden haben. In geschätzten über 80% der Fälle lautet die Antwort der Eltern: „Immer sollen wir alles falsch gemacht haben. Wir hatten es doch nur gemeint/nur das Beste für Dich im Sinn. Und das ist nun der Dank dafür, dass wir uns jahrelang den A... für Dich aufgerissen haben. Du bist eine einzige Enttäuschung.“.

Die Projektions-Variante

Die Projektion ist ähnlich wie die Schuldnummer weit verbreitet. Sehr häufig gehen die beiden Hand in Hand: *Eigentlich habe ICH Mist gebaut (und bin Schuld) – da ich aber keinen Bock auf (Selbst)Verantwortung habe, schiebe ich lieber dem anderen die Schuld in die Schuhe. Solange der andere so doof ist, sich den Schuh anzuziehen, bin ich fein raus. Hach, das Leben kann so einfach sein.* Die Projektion ist ein psychischer Abwehrmechanismus: In einem Drehbuch, das einem nicht gefällt, weil es den Selbstwert, die Identität oder wichtige Werte und Normen infrage stellt, ändert man einfach die Besetzung der Hauptrolle. Man tauscht sich selbst gegen einen anderen aus. Man unterstellt jemandem, die Probleme, die man selber hat, zu haben. Indem man den anderen für die eigenen Unzulänglichkeiten kritisiert, fühlt man sich direkt besser. Und man lenkt von sich ab. Denn der andere wird vermutlich damit beschäftigt sein, sich gegen diese Unterstellung zu wehren und sich zu rechtfertigen. So wirkt die Projektion wie eine kommunikative Rauchbombe und man selbst ist im wahrsten Sinne des Wortes fein raus.

Eine Projektion kann auch „nur“ in der Übertragung eigener Wertvorstellungen oder innerer Zwänge auf jemand anderen sein. Dabei erliegt man der Illusion, dass die eigenen Werte die schönsten und edelsten seien. Wenn man jemand anderem auch noch seine Werte aufdrückt, indem man sie zur allein richtigen Norm erklärt, dann spricht man von Wertetyrannei. Manche Schuhe sind mit projizierten Werten des Schuhverkäufers übersät. Einige Beispiele:

- „Wie?! Du bist nur Hausfrau?!“
- „Das ist jetzt seine/ihre dritte Ehe. Na, wenn das mal was gibt...“

- + • „Du gibst Deine armen alten Eltern ins Heim. Du lässt sie einfach im Stich. Selbst abgelehnte Asylbewerber werden menschlicher abgeschoben.“
- „Schon sechs Monate nach dem Tod Deines Partners gehst Du eine neue Beziehung ein. Sowas ist eh zum Scheitern verurteilt. Und Anstand hast Du auch nicht. Und vielleicht hattest Du mit dem Tod ja doch mehr zu tun...wer weiß das schon.“
- „Du kannst doch nicht bereits nach drei Wochen mit Deinem neuen Freund zusammenziehen. Sowas geht immer schief.“

Diese Beispiele machen deutlich, dass diese Schuhe mehr über den Verkäufer als über den zwangsverpflichteten Käufer aussagen.

Neben der Projektion eigener Unzulänglichkeiten und Werte auf eine andere Person gibt es auch die Projektion von Unerfülltem. Dann nutzt man jemanden als Projektionsfläche für seine bislang unerfüllten Wünsche, Träume und Sehnsüchte, wenn man beispielsweise keine eigenen Kinder aber einen starken Kinderwunsch hat und so in der Rolle als Onkel bzw. Tante voll aufgeht. Diese Form der Projektion ist weniger kritisch als die Variante mit den Unzulänglichkeiten, doch auch besteht die Gefahr jemand anderes für seine Bedürfnisse zu benutzen oder gar zu missbrauchen.

Die wohl am weitesten verbreitete Anwendung der Projektion ist das Fremdgehen. Man konfrontiert jemanden mit diffusen Fremdgeh-Vorwürfen, obwohl man selbst ein paar Leckerlis am Laufen hat: „Du denkst doch beim Sex die ganze Zeit an Deine(n) Ex, das spüre ich doch. Deine vielen Überstunden kaufe ich Dir nicht ab – da läuft doch was! Du belügst mich die ganze Zeit. Du liebst mich nicht und willst mich nicht.“. Anstatt darauf zu antworten „Wenn Du so weitermachst, dann passiert das tatsächlich.“, rechtfertigt sich der Beschuldigte.

4. GROBE NACHFRAGE NACH SCHUHEN

Sinnvoller Unsinn

Die wirklich spannende Frage ist doch: Warum ziehen sich Menschen Schuhe an, die ihnen nicht passen? Intuitiv weiß man meist sogar, dass der Schuh nicht passt – dennoch zwingt man sich hinein. Von außen betrachtet mag das keinen Sinn ergeben. Das muss es auch nicht. Selbst das absurdeste Verhalten hat aus der persönlichen Perspektive einen Sinn und Nutzen – sonst täte man es ja nicht. Selbst ein offensichtlich selbstzerstörerisches Verhalten hat in der subjektiven Einschätzung einen Nutzen. Was also macht es so ungemein attraktiv, mit unpassenden Schuhen durchs Leben zu laufen? Hat man diesen vermeintlichen Nutzen identifiziert, dann kann man sich von ihm distanzieren, emanzipieren und frei machen. Doch dazu später mehr.

Kleine Folterkunde

Manche Eltern sagen „Wann werden wir denn endlich Großeltern? Ihr seid doch schon Mitte 30 und über 5 Jahre zusammen!“. Die Abwertung des jungen Paares liegt bereits darin begründet, dass sich die (Schwieger)Eltern das Recht nehmen, überhaupt solche

+ Erwartungen dermaßen übergreifend zu präsentieren und die Kinder für das eigene Glück verantwortlich zu machen. Die Eltern werten ihre (Schwieger)Kinder zusätzlich ab, indem sie den jetzigen Zustand als kritikwürdig ansehen. Unscheinbare aber wirkungsvolle Signalworte sind in diesem Beispiel „endlich“, „doch schon“ und „über“. Die Eltern konzentrieren sich ausschließlich auf ihre eigenen Bedürfnisse (Großeltern werden).

Im Subtext schlummert die Schuldzuweisung: „Wenn Ihr uns nicht bald zu Großeltern macht, dann sind wir enttäuscht und traurig. Wir sind es eh schon, aber dann noch mehr. Und das wäre dann wieder Eure Schuld. Wollt Ihr uns das wirklich antun?“. Kinder haben von Natur aus den Antrieb, es ihren Eltern rechtzumachen. Aus der Sicht des Kindes ist es überlebensnotwendig, die Eltern als Hauptbezugs- und Versorgungspersonen gewogen zu stimmen. Das hat sich tief in die emotionale DNA eingebrannt. So dürstet man ein Leben lang nach elterlicher Anerkennung und Wertschätzung – die einen mehr, die anderen weniger. So haben Eltern eine große Macht über ihre Kinder. Ein Kind möchte sich von seinen Eltern unbedingt geliebt und angenommen fühlen. Erlebt man hier dauerhaft eine Unterversorgung oder sieht sich wiederholt dem Drohszenario „Verlassen Werden“ ausgesetzt, dann mutiert dieses an sich natürliche Bedürfnis schnell zu einem unproduktiven Glaubenssatz (wie „Du bist nichts wert.“). Da der Mensch das bestätigt sehen möchte, woran er glaubt, kann sich dieses emotionale Vakuum sich auch schnell auf andere Beziehungen (Partner, Freunde, Kollegen, ChefIn etc.) übertragen und so zu einer negativen sich selbsterfüllenden Prophezeiung werden. Aus dieser Verletzlichkeit heraus sendet man – unbewusst – Kaufsignale aus. Die Schuhverkäufer stürzen sich dann wie die Drückerkolonnen einer Butterfahrt auf die potenzielle Kundschaft.

Antreiber

Übertreiben es Eltern mit ihrem Zwang, ihren Nachwuchs zu einem narzisstischen Abziehbild ihrer selbst zu machen, dann führt das sehr häufig zu einer starken Ausprägung des Antreibers „Mach es allen recht“. Dann ist es per se eine Herausforderung, sich nicht jeden angebotenen Schuh anzuziehen und seinen Schuhschrank nicht zum Platzen zu bringen. Der sich aufopfernde Rechtsmache hat schon ein schlechtes Gewissen, wenn er nur in Erwägung zieht, eigene Bedürfnisse und Wünsche zu haben – von Mund aufmachen ganz zu schweigen. Auch der Antreiber „Sei perfekt“ kann eine perfide Wirksamkeit entfalten, weil man sich selbst auf die kleinste Kritik hin bereitwillig jeden Vorwurfs-Schuh anzieht.

Motive

Auch bestimmte Motive können aus der Mode gekommene Latschen in neuem verführerischen Charme erstrahlen lassen. So haben manche ein ausgeprägtes „Harmonie“-Motiv und vermeiden daher lieber eine mögliche Konfrontation mit dem Schuhverkäufer. Ähnlich wirkt auch das Motiv „Anerkennung“: Bevor mich jemand dafür kritisiert, den Schuh nicht anzuziehen, ziehe ich ihn lieber an. Die Motivation zum Schuhanziehen entsteht hier aus einem Vermeidungsverhalten heraus (Konfrontation bzw. negative Anerkennung/Kritik).

+ Manche fühlen sich durch das Motiv „Soziale Achtung“ dazu inspiriert, dem Wunsch anderer zu entsprechen, denn für sie gehört es sich einfach, freundlich Folge zu leisten. Manche sind zusätzlich religiös programmiert, Vater und Mutter (bedingungslos) zu ehren und sich somit gegen deren Übergriffigkeit nicht zu wehren.

Ist das Motiv „Gewissheit“ stark ausgeprägt, dann fürchtet man sich vor den möglichen Konsequenzen, falls man einen Schuh nicht anziehen will. Also lieber den Schuh anziehen, bevor man sich einer solchen Unsicherheit ausgesetzt sieht.

Menschen mit einem starken ausgeprägten Service-Motiv empfinden Anweisungen eher als positive Orientierung und finden es gemeinhin toll, für andere da zu sein. Tritt also ein Schuhverkäufer nur hinreichend dominant und fordernd auf, so fällt es einem servicemotivierten Menschen meist sehr schwer, sich von solchen Alpha-Energien nicht vereinnahmen zu lassen und unpassende Schuhe abzulehnen.

Das Streben nach „Emotionaler Nähe“ kann die Angst befeuern, der Schuhverkäufer könnte die zwischenmenschliche Bindung auflösen oder einen nicht mehr lieb haben, wenn man sich den Schuh nicht anzieht.

Die dargestellten Effekte beziehen sich auf starke Motivausprägungen, die durch kränkende oder verletzende (Kindheits)Erlebnisse aufgeladen worden sind. Ein ausgeprägtes Streben z.B. nach Anerkennung oder Harmonie an sich bedeutet noch kein Problem. Es wird aber zu einem, wenn sich ein solcher Wunsch verselbständigt und zu einem zwanghaften Dogma wird.

Gefühle

Manchen Menschen fällt es schwer, einen offenen Zugang zum Gefühl Ärger zu haben, weil sie z.B. als Kind gelernt haben, dass Ärger als Gefühl nicht erwünscht ist. Das ausbleibende Fühlen des Ärgers kann den natürlichen Selbsterhaltungstrieb der psychischen Gesundheit aushebeln und einen dazu bringen, es mit sich machen zu lassen – und sich den Schuh anzuziehen. Der Schuhverkäufer spürt das und schwatzt einem gleich die komplette Kollektion auf. Wer andererseits leicht Ärger fühlen kann, strahlt aus, dass man ihn/sie besser nicht provozieren sollte – sonst gibt's Saures.

Wer sich als Kind übermäßig häufig schämen sollte, wird sich vermutlich auch als Erwachsener selbst den hässlichsten Scham-Schuh anziehen. Er/sie ist es halt gewohnt.

Woran willst Du glauben?

Das Selbstbewusstsein der meisten Menschen ist nicht 100% stabil. Bei manchen wackelt es nur ein bisschen, bei anderen ist es auf einem brüchigen Fundament gebaut. Ungünstige Lebenserfahrungen insbesondere im Kindesalter können dieses Fundament angreifen, z.B. wenn man häufig Botschaften gehört hatte wie „Du kannst das nicht“, „Du bist nicht gut genug“, „Du bist dumm“, „Du bist eine Enttäuschung“, „Du bist schuld“ oder „Nimm Dich nicht so wichtig“. Nicht gerade wenige Eltern sind unzufrieden mit den Einschränkungen, die Kinder halt so mit sich bringen und geben ihren Kindern direkt oder zwischen den Zeilen die

+ Schuld dafür. Manche Eltern hauen sogar Generalentwertungen raus wie „Wärest Du bloß nicht geboren worden.“. Daraus entwickeln sich häufig negative Glaubenssätze und eine übermäßig kritische Haltung sich selbst gegenüber. Auch im Erwachsenenalter entfaltet diese selbstkritische Haltung vielfach noch ihre negative Wirkung, z.B. durch andauerndes Grübeln, sorgenvolles Kopfkino inklusive apokalyptischer Endzeitphantasien, nagende Selbstzweifel bis hin zur autoinduzierten Selbstabwertung. Als Daumenregel kann man festhalten: Je stärker diese übertriebene Selbstkritik ausgeprägt ist, umso größer ist die Wahrscheinlichkeit, sich unpassende Schuhe anzuziehen. Wer als Kind von seinen Eltern häufig die Schuld in die Schuhe geschoben bekommen hatte, zieht sich auch als Erwachsener leidenschaftlich gerne Schuld-Schuhe an. Wer immer wieder die Botschaft „Du kannst das nicht“ gehört hatte, zieht sich mit hoher Wahrscheinlichkeit bereitwillig jeden Vorwurfs-Schuh an – selbst wenn man eigentlich vor Schmerzen schreien möchte. Wer gelernt hatte, sich nicht so wichtig zu nehmen, sagt erst gar nicht, dass der Schuh drückt, denn die eigenen Bedürfnisse haben in der eigenen selbstzerstörerischen Filterblase ja keine wirkliche Relevanz. Wem eingetrichtert worden war, dumm zu sein, redet den eigenen Standpunkt häufig klein und geht davon aus, dass der Schuhverkäufer schon Recht haben wird. Wenn Eltern immer wieder mal aggressiv laut oder gar körperlich übergriffig waren, kann sich daraus der Glaubenssatz „Du bist nichts wert“ entwickeln; als Erwachsener können einen dann panische Angstattacken plagen, wenn man nur daran denkt, einen angebotenen Schuh nicht anzunehmen – denn der andere könnte ja sauer auf einen sein. So können die dunklen Echos der Vergangenheit das Erleben im Hier und Jetzt massiv beeinflussen. Unbewusst spüren die AI Bundys dieser Welt, dass ihnen gerade eine wehrlose Kundschaft gegenübersteht, die nur darauf wartet, die unpassendsten Schuhe aufgeschwätzt zu bekommen. Natürlich ist das nicht nett vom Schuhkäufer, aber letztlich liegt es in der eigenen Verantwortung, seine Seele aufzuräumen, die Schatten der Vergangenheit zu vertreiben und Möglichkeiten der Heilung zu sorgen. Übergangsweise kann Verdrängen helfen. Aber ein zufriedenes Leben kann man so nicht führen.

Ein Anlass reicht bereits

So gibt es mehrere Gründe, warum sich jemand dazu berufen fühlen mag, sich diese Schuhe in der Farbe Evergreen anzuziehen (siehe folgende Abbildung). Es reicht schon, wenn man auf einen dieser Gründe anspringt. Und schon hat man einen Schuh an den Füßen, mit dem man nur noch in Hundehaufen treten kann.



DARUM IST DIE NACHFRAGE NACH SCHUHEN SO GROß

EINFLUSSFAKTOREN



© FÜHR DEIN LEBEN

5. DAS LEBEN KANN SO EINFACH SEIN

Verbinde Justitia die Augen

Wir Menschen wollen in den Augen anderer gut dastehen. Ein Schuh aus der Kollektion „Schuld, Scham & Vorwurf“ wertet den unfreiwilligen Schuhkunden ab. Man will eine unzulässige Schuldzuweisung oder einen haltlosen Vorwurf nicht einfach so stehen lassen. Dieses Vorgehen des Schuhverkäufers empfinden die meisten als einen unfairen Angriff. Das ist ungerecht! Indem man sich dagegen wehren und für Gerechtigkeit sorgen will, zieht man sich den Schuh allerdings schon an – zumindest steckt man bereits mindestens zur Hälfte drin. Man kann viel Leichtigkeit im Leben gewinnen, wenn man sein persönliches Bedürfnis nach Gerechtigkeit konstruktiv-kritisch unter die Lupe nimmt und nur noch dann aktiviert, wenn es unabdingbar ist. Nimm wahr, was der Schuhverkäufer macht, aber ärgere Dich nicht darüber.

Ignorier Dich glücklich

Du kannst nicht verhindern, dass andere Menschen Dir Schuhe anbieten. Auch kannst Du nicht verhindern, dass sie für Dich vollkommen unpassend sind. Aber Du hast einen Einfluss darauf, ob Du sie Dir anziehst oder nicht. Die Entscheidung liegt bei Dir, ob Du in diesem Schuhgeschäft Kunde werden willst oder nicht. Abgrenzung ist möglich! Wenn Du folgende Leitlinien beherzigst, kannst Du aus diesen unproduktiven und manchmal sogar schädlichen

+ Psychospielchen aussteigen. Das Angebot an Schuhen orientiert sich immer an der Nachfrage. Es werden die Schuhe angeboten, die aus Erfahrung gerne gekauft werden und am effektivsten ihren Zweck erfüllen, nämlich die Bedürfnisse des Schuhverkäufers zu befriedigen.

Kommt eine Beschuldigung oder ein Vorwurf in der Camouflage eines Schuhs daher, dann ist die größte Falle, in die man tappen kann, darauf inhaltlich einzugehen. Für eine wertschätzende Kommunikation ist es normalerweise unverzichtbar, auf die Aussagen des Gesprächspartners einzugehen. Doch Fälle der subversiven Manipulation mit aus der Mode gekommenen Schuhen sind da eine Ausnahme. Nimm den Ball nur auf der Metaebene auf und sage beispielsweise:

„Diesen Schuh ziehe ich mir nicht an.“

„Davon fühle ich mich nicht angesprochen.“

„Das ist nicht mein Thema.“

„Ich respektiere Deinen Standpunkt, doch meiner ist ein anderer.“

Jede dieser Aussagen kommt aus der Ich-Perspektive. Man bleibt bei sich und seinen Bedürfnissen. Würde man aus einem Reflex der psychischen Selbstverteidigung heraus anklagende Du-Botschaften verwenden (z.B. „Lass Deine sch... Vorwürfe!“ oder „Du hinterhältiges A...loch – hör auf, mich zu manipulieren.“), würde man die Situation nur unproduktiv eskalieren lassen. Kann man machen, muss man aber nicht – und sollte man nicht, wenn man in Frieden leben will.

Eine weitere Möglichkeit ist, gar nicht auf den angebotenen Schuh einzugehen und den Schuhverkäufer freundlich zu ignorieren. Manchmal ist gar nichts zu sagen die einzige Möglichkeit, eine Rechtfertigungsschleife zu verhindern. Denn wer damit beschäftigt ist, sich zu rechtfertigen oder gar Buße zu tun, der hat keine freien Kapazitäten mehr, um sich für seine eigenen Interessen einzusetzen.

Damit Du innerlich cool bleiben kannst, schütze Deine Seele mit einem Teflon-Schild, an dem ungerechtfertigte Beschuldigungen und Vorwürfe abprallen. Wenn man mit Scham, Schuld und Vorwürfen beworfen wird, sind folgende Fragen hilfreich: „Ist mein Verhalten mit *meinen* Werten vereinbar? Kann ich dabei aufrichtig in den Spiegel schauen? Und bin ich bereit, den Preis dafür zu zahlen, dass der andere mich vermutlich kritisiert, abwertet oder gar mit Liebesentzug bestraft, wenn ich mir den angebotenen Schuh nicht anziehe?“.

Wenn der andere nicht lockerlässt, sage freundlich einen der oben vorgeschlagenen Sätze. Bedenke, dass es immer Deine Verantwortung ist, ob Du Dir den Schuh anziehst oder nicht.

Der ironische Konter

In manchen Situationen kann eine ironische Retourkutsche aufdringliche Schuhverkäufer in die Schranken weisen. Beispielsweise wurde Imke Wübbenhorst, seit Heiligabend 2018 die erste Frau, die im Fußball eine Männer-Mannschaft trainiert, gefragt, ob sie eine Sirene auf dem Kopf tragen werde, damit die Männer schnell noch eine Hose anziehen können, bevor sie in die Kabine kommt. Diese sexistische Frage aus dem Schmuddelkeller des Patriarchats

+ konterte sie mit: „Natürlich nicht. Ich bin Profi. Ich stelle nach Schwanzlänge auf.“. Cool und souverän hatte Frau Wübbenhorst den angebotenen Schuh nur kommentiert, aber ihn sich nicht angezogen. Hätte sie ihn sich angezogen, dann hätte sie z.B. sagen können: „Was für ein fieser sexistischer Angriff. Es ist ein Skandal, dass ich mich als Frau im 21. Jahrhundert solchen Herabwürdigungen ausgesetzt sehen muss.“. Eine solche oder ähnliche Reaktion hätte vermutlich die Mehrheit der mitfühlenden Beobachter nachvollziehen können. Doch hätte sie dadurch nichts gewonnen, sondern wäre nur auf das Schuh-Spiel unreifer Machos eingestiegen. Sie hätte die angebotene Opfer-Rolle angenommen. Steckt man einmal in diesem Prozess drin, kommt man da nur schwer wieder heraus. Wenn man freche, abwertende oder übergriffige Schuhangebote schon nicht unkommentiert stehen lassen möchte, dann kann der ironisch-souveräne Konter eine wirksame Alternative sein:

„**Netter Versuch.**“

„**Ja, ja...schon klar.**“

„**Findest Du nicht auch, dass das jetzt mehr über Dich als über mich sagt?**“

So kann man dem Schuhverkäufer deutlich machen, dass er auf seiner Ware sitzen bleiben wird. Dabei sollte man darauf achten, die mögliche Verachtung für den Schuhverkäufer und die eigene Verletzlichkeit nicht hinter gnädigem Spott oder zynischer Herablassung zu verbergen. Der ironische Konter wirkt nur dann souverän, wenn man auch wirklich souverän ist. Im Zweifelsfall besser nichts sagen oder eine der oben skizzierten Meta-Reaktionen nutzen.

Vier Schritte ins Glück

Achtsamkeit: Bist Du aufmerksam für den gegenwärtigen Moment und im Hier & Jetzt präsent. Deine Achtsamkeit öffnet die Türen Deiner Wahrnehmung. Im Achtsamkeitsmodus hast Du die Chance zu merken, dass Du z.B. gerade dabei bist, aus Gewohnheit oder Bequemlichkeit heraus einen unpassenden Schuh kaufen zu wollen. Fühlt man sich genervt, frustriert, besorgt oder gar verletzt, dann verringert das die verfügbare Achtsamkeit und bringt einen dazu, zu viele, vor allem unpassende Schuhe zu kaufen. Gewähre also solchen Stimmungen nur begrenzt Zeit und Raum und lasse Dich nicht von ihnen vereinnahmen.

Akzeptanz: Die Welt ist voller subversiver Schuhverkäufer. Die gehen nicht einfach Weg, nur weil sie Dir auf den Keks gehen. Kommt ein Schuhverkäufer mit der neuesten Kollektion „Schuld & Vorwurf“ um die Ecke, dann rege Dich nicht darüber auf, dass Dir schon wieder jemand einen unpassenden Schuh aufschwätzen will. Du nimmst das Angebot wahr. Du beobachtest und beschreibst, was Du siehst. Doch Du wertest nicht (!) und fühlst Dich nicht angegriffen. Es fällt einem leichter, sich nicht angegriffen zu fühlen, wenn man sich vergegenwärtigt, dass sich die meisten Menschen nicht bewusst sind, dass sie nebenberuflich den AI Bundy machen. Nicht umsonst steht in einem berühmten Buch „Denn sie wissen nicht, was sie tun.“. Sie handeln in dem treuen Glauben, dass ihr Verhalten richtig ist. Aus Sicht des Betroffenen bleibt es daher ein frommer Wunsch, dass der Schuhverkäufer endlich damit aufhören soll. Denn was einem nicht bewusst ist, entzieht sich den

+ Möglichkeiten der Veränderung und Entwicklung. Das Urteil des anderen sagt zudem mehr über ihn/sie aus als über einen selbst. In einem wertungsfreien Wahrnehmungsmodus kannst Du die Antworten auf die wichtigen Fragen des Schuhkaufs finden: „Welcher Schuhverkäufer bietet mir den Schuh an? Hat der überhaupt Ahnung? Steht der Laden für Qualität? Brauche ich diesen Schuh?“.

Resilienz: Manche Schuhe tun allein schon beim Anschauen weh, z.B. wenn man Vorwürfe und Beschuldigungen als einen massiven Angriff empfindet. Ein kurzer Notfallplan: Atme tief ein und aus, summe einen tiefen Ton, kneife Dich kurz (lenkt die Aufmerksamkeit vom Ärger weg), erinnere Dich an Deine Souveränität („Ich bleibe cool.“) und grenze Dich innerlich ab („Da mache ich nicht mit.“). Und vielleicht hilft zusätzlich dieser Gedanke: „Letztlich entsteht eine Verletzung nur in meiner Vorstellung – sie ist nicht real. Nur ich entscheide, was ich an mich ranlasse und was nicht.“. Wertvoll kann hier auch ein Gedanke von Eleanor Roosevelt sein: „Keiner kann Dir ohne Deine Zustimmung das Gefühl geben, minderwertig zu sein.“. Übergriffige Schuhverkäufer können einem das Gefühl geben, ein Opfer zu sein. Aus einer bestimmten Perspektive stimmt das sogar. Trotz bringt es nichts, diesen Gedanken weiterzuverfolgen. Wirksam hingegen ist, sein Bedürfnis nach Gerechtigkeit zu entspannen. Denke immer daran: Wenn der Schuh stinkt, dann hat das eher mit dem Verkäufer und weniger mit Dir zu tun. Manchmal muss man den Gestank eben einfach aushalten können.

Entscheidung: Mit einem ehrlichen Blick auf Dich selbst erkennst Du, ob dieser Schuh Dir passt oder nicht. Vielleicht ist an dem angebotenen Schuh ja was Wahres dran. Manchmal sind treffende Inhalte einfach nur nicht attraktiv verpackt. Ist etwas Wahres dran, dann übernimmst Du Verantwortung. Wenn nein, dann ziehst Du Dir diesen Schuh einfach nicht an. Schließlich bist Du kein Hund, der jedem geworfenen Stöckchen hinterherläuft. Hast Du einen Schuh doch einmal aus Versehen angezogen, dann zieh ihn wieder aus. Einmal anziehen bedeutet nicht, dass man den Schuh auch kaufen muss.

Menschen sind wie Schuhe. Tun Sie Dir weh, dann passen sie nicht.

Internetstrandgut

www.FDL-coaching.de

FÜHR DEIN LEBEN
entdecken, fühlen, sein.

Orientiere Dich am Naturgesetz der emotionalen Physik: Die einzige Möglichkeit, irgendwo hinzukommen, ist, etwas zurückzulassen, z.B. Stolz, Ego, übertriebenes elterliches Ehrgefühl, Harmoniebedürfnis, Opferattitüde oder Gerechtigkeitssinn.

Doch diese neue Freiheit hat auch ihren Preis. Wenn Du nur noch „Deine“ Schuhe anziehst, dann kannst Du selbst nicht mehr dem anderen die Schuld für die Probleme in Deinem Leben geben und musst aufhören rumzuopfern.

Und manchmal kann ein Blick auf das eigene Angebot helfen. Denn schließlich ist jeder auch mal auf der Verkäuferseite.