

Kapitel 7

*„Die Kunst, gemeinsam zu reisen
und bei sich selbst zu bleiben“*

ERWARTUNGEN

**Unsere Wünsche an andere und wie wir Enttäuschungen aus der
Urlaubszeit verbannen können!**

Julia ist eine weltgewandte Frau. Sie lebt in Berlin und ist immer wieder für einige Zeit in Marrakesch, wo sie das Riyad El Cadi führt. Ihre Reisen haben sie bereits an viele Orte auf dieser Welt geführt. Ihr letztes Reiseziel war jedoch auch für sie selbst vollkommen neu: Sie wollte für zwei Wochen in den Iran reisen. Deshalb beschloss sie, sich mit anderen zusammenzuschließen. Über eine Freundin aus Teheran bildete sich alsbald eine Gruppe, bestehend aus den beiden Frauen und zwei jungen Burschen.

Julia war gespannt, wie diese gemeinsame Reise werden würde. Nach ihrer Rückkehr telefonierte ich mit ihr. »Wie war es? Und wie war es mit den anderen?«, fragte ich interessiert. »Du, das ist etwas für dein Buch, nämlich die Erkenntnis, dass neue Reisepartner auch ein wahrer Glücksgriff sein können. Ich dachte mir noch bei der Abreise, dass ich am besten keine großen Erwartungen an die anderen habe, wir notfalls auch getrennte Wege gehen könnten. Es stellte sich jedoch gleich heraus, dass die beiden sehr sympathisch sind und wir die gleichen Interessen hatten. Es war einfach eine tolle gemeinsame Reise! Ich könnte mir vorstellen, noch einmal mit meiner Freundin und den beiden Burschen zu verreisen.«

In dem Wort *Erwartungen* steckt das Wort *warten*; es drückt einen passiven Zustand aus, also genau das Gegenteil vom Reisen, das eine aktive Tätigkeit ist und den Impuls des Aufbrechens und Sich-auf-ein-Ziel-Zubewegens als Intention hat. Wenn wir etwas erwarten, machen wir uns jedoch abhängig von etwas, das rund um uns geschehen soll. Wir sollten uns dessen bewusst sein, um kleine Tücken im Alltag und auf unserer Lebensreise erkennen und beseitigen zu können.

Wenn eine gemeinsame Urlaubszeit bevorsteht, schleichen sich unbewusst gewisse Erwartungen ein. Männer träumen davon, endlich ihrem Abenteuersinn mehr Raum geben zu können. Frauen haben Bilder von einem romantischen Candle-Light-Dinner mit ihrem Liebsten und Shoppingtouren mit erfüllenden Schuheinkäufen im Kopf. So klischeehaft diese Beispiele klingen, sie illustrieren, wie weit die Vorstellungen der Gestaltung der bevorstehenden gemeinsamen Zeit auseinanderliegen können. An sich wäre dies kein Problem – würde man nicht über den gleichen Zeitraum sprechen, in dem diese Vorstellungen miteinander verwirklicht werden sollen.

Häufig erzeugen Erwartungen einen hohen Druck. Wenn wir sie automatisch auf uns nehmen, ohne im Moment einen anderen Ausweg zu sehen, können wir unser Leben als eine schwere Bürde erleben, die unsere persönliche Freiheit schmälert. Wenn wir solche Situationen lange aushalten, kommt schließlich der Moment, in dem wir ausbrechen müssen und wollen. Derartige Durststrecken auf dem eigenen Lebensweg sind nicht immer leicht zu meistern.

Das Wort Erwartung wird mit folgenden Bedeutungen belegt: Zustand des Wartens, Spannung oder auch als voraus- schauende Annahme, Hoffnung, Wunsch sowie Forderung. Der Begriff Erwartung spielt eine zentrale Rolle in der Soziologie. Er beschreibt die Annahmen eines Handelnden darüber, *was andere tun würden*.

Und es geht noch weiter: In unseren Erwartungen steckt auch eine fixe Idee, *was andere tun sollten*. Wird eine Erwartung enttäuscht, wird sie zunächst abgeändert. Wir überlegen uns, was wir sonst erwarten könnten.

Erwartungen können viele Themen umfassen. Sie können sich beispielsweise zu jeder Kapitelüberschrift in diesem Buch Ihre eigenen Erwartungen an eine Reise mit Ihrem Partner, Ihren Freunden, Ihrer Familie oder anderen Reisepartnern notieren. *Familie, Freundschaft, Geld, Harmonie* oder *Individualität* sind ebenso gewichtige Themen wie *Partnerschaft, Sex* oder das richtige *Timing*. Natürlich geht es auch um *Vertrauen*, unsere *Werte* und das Gefühl von *Zugehörigkeit*. Diese Lebensthemen gehen uns alle an und die in uns existierenden Vorstellungen dazu zeigen unsere Erwartungshaltungen gegenüber uns selbst und unserer Umgebung. Oder umgekehrt gefragt: Zählen zu Ihren Reisevorbereitungen auch Gedanken, wie: »Werde ich den *Erwartungen* meiner Mitreisenden gerecht?«

Was passiert, wenn wir uns etwas *wünschen* und die Erfüllung unseres Wunsches nicht eintritt? Sie kennen diese Situation? Sehen wir uns unsere Gefühle, die dabei mitspielen, genauer an. Zumeist sind wir enttäuscht, die Erfüllung unseres Wunsches nicht zu erhalten. Es kann sich auch Frustration breitmachen. Gehen wir noch einen Schritt weiter: Wie ist es, wenn wir *Erwartungen* haben?

Bei Nichterfüllung ist die Enttäuschung schon größer. Und *fordern* wir sogar etwas und unsere Forderung wird nicht erfüllt, können sich ärgerliche oder wütende Gefühle einstellen. In manchen Momenten fühlen wir uns sogar angegriffen. Was passiert nun, wenn wir viele Erwartungen oder Forderungen an andere haben oder stellen, ohne dass

diese erfüllt werden? Wir laufen Gefahr, in eine Opferhaltung abzudriften. Wir würden uns als Opfer der Umstände oder anderer Menschen empfinden.

Was unterscheidet die genannten Erwartungen und Forderungen von Wünschen? Der Begriff Wunsch erinnert an Märchen, er klingt nach zaubern. Es ist ein Ausdruck, der etwas positiv Aufbauendes und Stärkendes in sich trägt. Mit Wünschen könnten wir weiterleben, wenn diese nicht in Erfüllung gehen. Für unser seelisches Gleichgewicht im Umgang mit uns selbst und im Austausch mit anderen wäre es wunderbar, wenn wir jede Erwartung oder Forderung in einen Wunsch verwandeln könnten: »Es wäre schön, wenn ...« oder »Ich würde mich sehr freuen, wenn ...«.

Natürlich kann es geschehen, dass unser Wunsch unerfüllt bleibt. Wie sollten Sie damit am besten umgehen? Vielleicht gelingt es Ihnen, Ihre innere Einstellung aufzulockern und immer öfter in Gedanken zurückzublicken: »Es wäre einfach schön gewesen. Schade, es hat nicht geklappt.«

Wir alle können unser Lebensmotto frei wählen. Sich etwas zu wünschen und nicht zu fordern, kann uns alle in jedem Fall gelassener machen. Wir ersparen und bewahren uns vor viel Frust und Ärger. Mir gefällt diesbezüglich eine Sichtweise sehr gut: Schmerz ist zwar ab und zu unvermeidlich; leiden hingegen ist immer freiwillig.

Der irisch-britische Literaturnobelpreisträger und Politiker George Bernard Shaw sah dies ebenso mit großer Leichtigkeit und wohltuender Gelassenheit: »*Ich habe gelernt, vom Leben nicht zu viel zu erwarten. Das ist das Geheimnis aller echten Heiterkeit und der Grund, warum ich immer angenehme Überraschungen statt trostloser Enttäuschungen erlebe.*«

Kapitel 9

FAMILIE

Unsere Welt aus Kindheitstagen oder unsere Welt rund um unsere lieben Kleinen: So kommen Sie gut voran, wenn es Ihnen noch an Orientierung auf Ihrer Lebensreise fehlt!

Sybille ist wütend. Ihr Mann Jens will auch diesen Sommer mit seinen Eltern auf eine Almhütte nach Südtirol in Urlaub fahren. Warum können sie nicht einmal als Familie, also sie beide und ihre zwei Kinder diese Zeit allein verbringen? Sie sieht vor ihrem inneren Auge schon wieder all die Abläufe und angespannten Situationen, die sich jedes Mal abspielen, wenn Jens seine Mutter und seinen Vater in seiner Nähe weiß. Mischt sich seine Mutter in die gemeinsamen Freizeitaktivitäten ein, fallen die Entscheidungen danach eher bescheiden aus. Luxus ist dann nicht angesagt.

Seinem Vater gegenüber ist Jens unsicher, er stimmt ihm zumeist zu. Sie kennt diesen Ausdruck in seinem Gesicht, fast unterwürfig ist er. Darunter leiden auf Urlauben alle bei den abendlichen Tischgesprächen. Es wäre auch diesmal dann wieder an ihr, Sybille, die Tage irgendwie zu retten und für den allgemeinen Frieden zu sorgen. Darauf hat sie keine Lust mehr! Sie sucht sich einen Therapeuten, um ihre Situation zu beleuchten.

Ruth und ich sind auf einer Indienreise quer durchs Land unterwegs. Übermorgen wollen wir auf eine Reisegruppe zu einer gemeinsamen Besichtigungstour treffen. Mindestens 500 Kilometer liegen noch vor

uns. Bei Gegebenheiten, wie Kühen auf der Autobahn, ist dies eine kleine Herausforderung. Ich hoffe, dass wir es zeitgerecht schafften, und bin deshalb pünktlich zum verabredeten Zeitpunkt unten an der Rezeption. Dort muss ich auf Ruth warten, die wieder einmal am Morgen verspätet aus ihrem Zimmer kommt. » Wenn ich nicht hübsch aussehe, darf ich nicht aus dem Haus gehen. Das hat meine Mutter immer gesagt. Das hat heute etwas gedauert, sorry«, erklärt Ruth beschwichtigend. Ihr Make-up sieht filmreif aus.

Ich bin verblüfft, wie sehr dieser mütterliche Satz meine vierzigjährige Freundin Ruth heute noch gefangen hält, inmitten eines anderen Landes und unter fremden Menschen. Zugleich kann ich als Coach gut nachvollziehen, wie sehr uns unsere Welt aus Kindheitstagen auch heute noch prägt. Egal, mit wem und wo auf der Welt wir sind!

Meine Reise führt wieder einmal von Wien nach Berlin. Ich sinke entspannt auf meinen heiß geliebten Sitzplatz 7C. Neben mir lässt sich eine attraktive und sympathisch wirkende Dame nieder. Sie spricht mich an und wir beginnen einen regen Austausch über unser Pendeln zwischen den beiden Städten, unsere Berufe und über das Reisen. Sie erzählt mir, wie sehr sie das Reisen für die Persönlichkeitsentwicklung schätzt.

» Vergangenen Dezember war ich mit meiner Tochter in New York. Sie ist 16 Jahre alt und ein tolles Mädchen! Ein Moment war für mich besonders: Wir waren nahe dem Central Park unterwegs und ich wollte mir noch eine Ausstellung im Guggenheim Museum ansehen, meine Tochter hingegen zum Rockefeller Center vorfahren. Wir trennten uns und vereinbarten für drei Stunden später dort einen Treffpunkt. Als sie sich auf den Weg machte und ich ihr nachblickte, spürte ich, dass ich sie als Erwachsene sah. Wie hätte ich ihr ansonsten zutrauen können, allein durch diese Stadt zu gehen? Es war mir klar, dass ich loslassen soll und auch kann.«

Ich habe im Oman begonnen, dieses Buch zu schreiben. Gemeinsam mit meinen Eltern verbrachte ich dort fünf Tage rund um Weihnachten. Ich hatte die beiden mit meiner Reiselust, die mich immer wieder am 24. Dezember in andere Kulturen und Länder führte, inspiriert. Die Rollenverteilungen waren klar: Ich reiste als Tochter mit meiner Mutter und meinem Vater in ein fernes Land.

Während dieser Reise war ich 42 Jahre alt, dem Kindesalter wahrlich entwachsen. Bei all meiner beruflichen und privaten Selbstständigkeit hatte ich selbstbestimmt den Genuss gewählt, mich wieder in manchen Situationen als Kind fühlen zu dürfen, ohne Bedürftigkeit zu empfinden. Es war eine ungewohnte und zugleich vertraute Atmosphäre, die ich beim Gemeinsam-unterwegs-Sein mit meinen Eltern empfand. Nach einer intensiven Arbeitszeit im Herbst, die eine Vielzahl an Entscheidungen und Entwicklungen mit sich brachte, tat es mir gut, die Führung abzugeben. Ich wollte mich bewusst für ein paar Tage durch andere und durch das Leben führen lassen.

Normalerweise ist es mir wichtig, mich als Fahrer für ein Leihauto einzutragen. Diesmal genoss ich es, nicht am Steuer zu sein. Ich fand es richtiggehend erholsam, nicht dafür verantwortlich zu sein, wohin die Reise ging.

Indem ich diese Zeilen schreibe, darf ich Sie achtsam durch diverse Lebenssituationen führen. Das bereitet mir immense Freude und Erfüllung. Auf meiner Omanreise mit meinen Eltern habe ich es hingegen genossen, mich der Führung mir naher Menschen anzuvertrauen. Diese Reise war nach außen hin nicht so bewegend, wie sie es für mich innerlich war. Es gab viele stille Momente, in denen ich sehr dankbar dafür war, dass meine Eltern fit und gesund sind. Fragen taten sich in mir auf: Wie wird es sein, wenn sich der natürliche Fluss des Lebens fortsetzt? Wie wird es sein, wenn die beiden nicht mehr sind?

Denn die Rollen ändern sich während unserer Lebensreise. In unserer Kindheit übernehmen im besten Fall unsere Eltern die Obsorge für uns. Wir sind schutzlos und auch körperlich nicht in der Lage, selbst für uns zu sorgen. Unsere Eltern sind »die Großen«, wir »die Kleinen«.

Jahrzehnte später kann es sein, dass wir als mitten im Leben stehende Erwachsene für unsere Eltern Sorge tragen. Sei es in privater Pflege oder, wenn Krankheiten Einzug halten, mit einem Platz in einem Pflegeheim. Das sind Zeiten, in denen unsere Eltern älter werden und die Gebrechlichkeit sie so zart werden lässt, wie dies unsere Kinderseelen früher waren.

Wir alle kommen auf diese Welt – und gehen wieder von dieser Welt. Dazwischen begegnen wir vielen Menschen auf unserer Lebensreise. Nach unseren Eltern kommen andere Menschen auf unserem Lebensweg hinzu, manche von uns werden zu einer neuen Familie rund um uns. Sei es offiziell durch Partnerschaften, Heirat oder indem wir Kinder bekommen. Oder wir treffen auf Menschen, die uns ein Gefühl von Familie schenken, die uns Wurzeln und Halt geben, ohne dass wir mit ihnen verwandt sind. Wir dürfen dies alles aus ganzem Herzen genießen, jedoch nie vergessen, dass wir schlussendlich selbst und allein unseren Weg gehen sollten, um bei uns selbst und innerlich selbstbestimmt zu bleiben; um bei uns und unserer Bestimmung zu bleiben!

Warum ist diese Eltern-Kind-Beziehung so eine besondere Verbindung auf unserer Lebensreise? Wir sind mit unseren Eltern in der Entwicklungsphase unseres Ichbewusstseins emotional auf das Engste verbunden. Noch bevor wir als Ich zu denken beginnen, besteht bereits lange ein Wir-Gefühl. Wussten Sie, dass keine andere Spezies als der Mensch mit einem solchen unreifen Gehirn auf die Welt kommt? Junge Schimpansen sind uns als Säuglinge einige Monate voraus, in denen sie sich bereits fortbewegen und klettern können. Aber unser Gehirn ist formbar. Wir Menschen sind Erwerbskreaturen, wir müssen uns alle

Informationen zuerst erarbeiten. Deshalb sind wir für einen natürlich langen Zeitraum auf den Schutz und auch die Fürsorge Erwachsener angewiesen. Diese Abhängigkeit besteht bei uns wie bei fast keinem anderen Wesen. Deshalb ist die Beziehung zu unseren Eltern eines der wichtigsten Themen auf unserer Lebensreise. Befinden Sie sich mit Ihren Eltern noch in einer ungelösten Situation? Haben Sie das Bedürfnis, noch Verstrickungen und Knoten auf emotionaler Ebene zu lösen?

Die psychologische Fachliteratur beschäftigt sich eingehend mit diesem Familienverhältnis, das sich in unseren ersten Jahren heranbildet. Uns wird auch oftmals attestiert, dass wir in unseren Partnerschaften alte Kindheitsmuster wiederholen. Wir sprechen hier von Problemsituationen, in denen es Parallelen zwischen Schwierigkeiten in der Kindheit und im Erwachsenenalter gibt. Unsere Gefühlswelt aus Kindheitstagen möchte uns weiter durch unser Leben navigieren. Alte Orientierungshilfen und Gesinnungen schlummern in uns und lassen uns auf unserer aktuellen Lebensreise schnell einmal falsch abbiegen oder nicht dort ankommen, wo wir hinwollten. Wie kann uns das passieren, wo wir doch vermeintlich erwachsen sind? Wieso kann uns eine kindliche Sichtweise den Blick auf die Welt verstellen?

Dies ist einfach erklärt und ich bitte Sie, sich selbst wohlwollend zu Ihren neuen Sichtweisen zu verhelfen: Uns passieren solche Fehlinterpretationen und Eskalationen auf unserer Lebensreise, weil in diversen diffizilen Situationen die Emotionen überhandnehmen. Wir sind zu involviert, um Klarheit und einen Überblick zu haben. Manches eskaliert; immer dann, wenn wir Situationen erzeugen, die alte Muster wie auf Knopfdruck betätigen und bestätigen. Dies alles kann sich auf Partnerschaften auswirken – und das passiert auch oft, denn unsere Umwelt und insbesondere unser Partner dienen uns dabei als Spiegel. Das Gute daran: Sobald wir alte Verletzungen mit unseren Eltern geklärt haben, wird sich auch unsere Lebenssituation zum Besseren wenden.

Dafür tut es gut, die Beziehung zu beiden Elternteilen differenziert zu betrachten. Welche Botschaften beinhalten solche alten Verletzungen für uns? Und bedenken Sie: Dies soll keine Aufzählung sein, um anderen etwas vorzuhalten. Vielmehr sollen Ihnen die Kenntnisse Ihrer eigenen Gefühle dazu dienen, dass Sie zukünftig eine bessere Orientierung innerhalb Ihrer Gefühlswelt finden. Oftmals schlummern tief in uns Schamgefühle, Überforderung, Enttäuschungen, Einsamkeits- und Verlassenheitsgefühle, Wut oder unerfüllte Sehnsüchte. Diese können in aktuellen Situationen auf unserer Lebensreise noch Auswirkungen aus der Vergangenheit, aus unserer Kindheit, haben. Wir erleben in einem solchen Fall Geschehenes teilweise noch einmal. Wenn wir vor diesen ungeliebten Emotionen nicht mehr davonlaufen, entwickelt sich ein heilsamer Friedens- und Vergebungsprozess. Wir brauchen nicht mehr bis ans andere Ende der Welt zu reisen, um unserer Welt aus Kindheitstagen zu entkommen. Immer wieder tauchen in Gesprächen mit Klienten ungelöste oder belastende Situationen mit den eigenen Eltern auf. Ich bin dankbar für das Vertrauen, das mir in solchen Momenten der Offenheit geschenkt wird; Achtsamkeit mit dem Umgang dieser Gefühle hat für mich oberste Priorität. Andere Menschen sicher auf ihren Reisen in ihre Innenwelt und zu weiterführenden, erlösenden Erkenntnissen zu begleiten, ist mein höchstes Ziel.

Wollen wir uns ebenfalls gemeinsam zu einem solchen Reiseziel aufmachen? Haben Sie spontan Lust auf ein kleines Abenteuer? Als reiselustiger Mensch tragen Sie diese Freude am Entdecken wahrscheinlich in sich und es fällt Ihnen leicht, sich auf Neues einzulassen. Unser gemeinsames Ziel dieser Reise in Ihr Inneres ist es, Sie an den richtigen Platz auf Ihrer Lebensreise zu führen. Das bedeutet auch, dass Sie vielleicht zukünftig ideell eine neue Stelle in Ihrem Familienverband einnehmen werden. Wie bei jeder Reise wissen wir nie hundertprozentig, was uns auf unserem Weg begegnen wird. Nur unsere

Offenheit bringt uns weiter. Um den unbewussten Einfluss, den Eltern bis heute ausüben können, klar zu erkennen, lohnt es sich, einen Überblick über Ihre Glaubensmuster zu erhalten. Wie auf einer Reise, an der wir uns an einer Landkarte orientieren, werden wir diese Glaubensmuster als etwas, das uns zu einer Talfahrt bringt oder in luftige Höhen entführt, erkennen und entschlüsseln.

Nehmen Sie sich dafür Zeit. Gönnen Sie sich eine Stimmung, in der Sie einerseits einen gewissen Pioniergeist und andererseits diese Ruhe und Gelassenheit, wie sie Vielreisende ausstrahlen, in sich tragen. Als einziges Hilfsmittel für diese Reise in Ihre Gefühlswelt aus Kindheitstagen benötigen Sie zwei Bögen Papier. Auf den einen Bogen setzen Sie das Wort *Vater*, auf den anderen das Wort *Mutter* – oder wie auch immer Sie Ihre Eltern nennen.

Auf jedem dieser beiden Bögen werden Sie Antworten auf Fragen festhalten. Sie werden Notiz davon machen, was sich in Ihrer Gefühlswelt und diesem Gemeinsam-unterwegs- Sein seit Kindheitstagen alles an Glaubenssätzen – also Sätzen, an die Sie bisher geglaubt haben – angesammelt hat. Dadurch werden Sie erkennen, welche Meinungen, Aussagen oder Bewertungen und Verbote Ihre Handlungsweisen und Haltungen bisher beeinflusst haben. Welche Glaubenssätze haben Ihnen Ihre Mutter oder Ihr Vater auf Ihre Lebensreise mitgegeben?

Ich darf Sie mit einer Liste möglicher Themen auf Ihrer Entdeckungsreise in Ihr Inneres und zurück in Ihre Kindheit unterstützen: Wie sprachen Ihre Mutter und Ihr Vater über Ihre Intelligenz? Welche Beurteilungen fanden Sie zu Ihren Leistungen, beim Lernen, während einer Ausbildung und schlussendlich im Beruf? Wie sehen die beiden den Wert Ihrer Arbeit an? Erkennen sie Ihren Erfolg

an? Mit welchen Sätzen wurden Ihre Talente und Entwicklungen gefördert? Mit welchen verbalen Unterstützungen durften Sie rechnen oder welche haben Ihnen gefehlt, als es darum ging, Ihre Kreativität zu entwickeln?

Hat Ihr Vater Ihnen Glaubenssätze zu Eigentum und Besitz vermittelt? Wie dachte Ihre Mutter über das Thema Geld – im Sinn von Geld verdienen und Geld ausgeben? Wie sehr fühlen Sie sich von Meinungen Ihrer Eltern in Bezug auf Themen, wie Status, Prestige und Macht, geprägt? Wie stand es mit gesellschaftlichen Sichtweisen zu Armut und Reichtum?

Waren Sauberkeit und Pünktlichkeit sowie Ordnung große Themen? Mit welchen Sätzen haben Sie Einstellungen Ihrer Mutter und Ihres Vaters vermittelt bekommen? Bestand ein offener Umgang mit Sexualität? Durften Sie Ihre Lust am eigenen Körper erfahren? Oder wurden Ihnen hemmende Glaubenssätze mitgegeben, die Sie vielleicht bis heute gehindert haben, Ihre Weiblichkeit entspannt oder Ihre Männlichkeit kraftvoll zu leben?

Wie wurde in Worten mit Themen rund um Familie, Partnerschaften und Trennungen umgegangen? Welche Sätze sind Ihnen aus Ihrer Kindheit, aus der Welt Ihrer Familie, vertraut? Wie groß war das damalige Vertrauen? Wie groß ist Ihr Selbstvertrauen Ihren Eltern gegenüber heute?

Eines wird dieser Bewusstseinsprozess, dem Sie sich allein durch das Lesen dieser Fragen gestellt haben, sicherlich hervorrufen. Sie werden sich trauen, sich eine eigene Meinung über die Welt zu bilden.

Nehmen wir ein Beispiel aus einer meiner Sitzungen in der vergangenen Woche: Vielleicht haben Sie wie Martin, einer meiner Klienten, ein selbstständiger Umwelttechniker aus Berlin, herausgefunden, dass Ihr

Vater über Geld und Besitz folgendermaßen dachte: »Geld verleiht Ansehen und Würde. Ich verdiene, habe viel Besitz, dadurch bin ich der absolute Chef.« Ihre Mutter hingegen dachte: »Arm zu sein bedeutet, ein besserer Mensch zu sein, denn Geld verdirbt den Charakter.«
Bemerken Sie, in welchem Spannungsfeld Sie in diesem Fall aufgewachsen wären?

Lassen Sie uns noch einen Schritt weitergehen, denn dieser zweite Schritt offenbart oftmals noch etwas anderes für uns. Vielleicht wünschte sich Ihr Vater für Sie unbewusst: »Du wirst (und darfst!) niemals ein so hohes Ansehen haben wie ich! Dies würde meine eigene Machtposition gefährden.« Ihre Mutter wiederum dachte: »Bleib bitte auf meiner Seite, dann bist du auf der Seite der Guten, der Armen. Andernfalls wirst du wie andere arrogante Menschen.« Spüren Sie anhand dieses Beispiels, dass diese unbewussten Glaubensmuster Sie dazu bringen, den elterlichen Vorgaben zu gehorchen? Gerne wollen wir diesen Vorgaben und unbewusst dadurch den eigenen Eltern folgen. Dies war von Anbeginn an auf unserer Lebensreise eine Möglichkeit, ihre Liebe zu erhalten und zu behalten.

Blockierende Glaubenssätze zu entschlüsseln und umzuwandeln, ist extrem wichtig. Denn es ist sogar oftmals ein *Sowohl- als-auch* leicht möglich. Gut zu dienen und gut verdienen zu können: Das eine schließt das andere sicherlich nicht aus!

Nachdem ich viel und sehr gerne lese und mich psychologische Themen rund um uns Menschen auf unserer Lebensreise von jeher fasziniert haben, habe ich eine Vielzahl an Literatur dazu verschlungen.

Ein Buch erregte allein schon durch seinen emotionalen Titel ganz besonders mein Interesse, dieser lautet: »Ihr macht mich alle krank! Wie Familiensysteme uns lähmen und wie wir uns aus alten Verstrickungen

befreien können«. Uwe Pettenberg, Autor und Psychotherapeut aus Nürnberg, beschreibt darin, dass Eltern – egal, von welchem Ansatz oder welcher Sichtweise diese im Leben ausgehen – Wirkung bei ihren Kindern erzeugen. Pettenberg benennt dies nicht als Ursache, sondern als Auslöser für heutige mögliche Probleme und Blockaden. Unsere Eltern seien die Ursache dafür, wie wir heute denken, was wir glauben und bisher gemacht haben. Wir können weder die Ereignisse in der Kindheit noch unsere Eltern – so-fern sie noch leben – ändern, viel besser ist es, sie zu lieben! Es wäre Zeit- und Kraftverschwendung, andere korrigieren zu wollen.

Einzig und allein wichtig ist, wie wir damit umgehen wollen, was wir bisher erlebt haben. Es ist also unsere eigene Entscheidung, welche Sichtweise wir vergangenen Ereignissen geben. Ein schöner Zug ist es auch zu lernen, unseren Eltern zu vergeben und sie um Erlaubnis zu bitten, uns aus alten Positionen zu entlassen, damit wir aus den von ihnen erhaltenen und mitgegeben ideellen und materiellen Werten etwas entwickeln. Auf unserer eigenen Lebensreise einfach das Beste daraus machen! Dies alles sind Wege, um uns aus hindernden Verstrickungen im wahrsten Sinn des Wortes zu entwirren und Klarheit zu gewinnen – damit nur noch liebevolle und konstruktive Verbindungen bestehen und erhalten bleiben.

Wie ist es Ihnen beim Aufschreiben Ihrer Welt der Glaubenssätze ergangen? Erstaunlich, wie es Sie weiterbringen kann, die Sichtweisen Ihres Vaters und Ihrer Mutter getrennt voneinander zu notieren, oder? Durch diese Aufschlüsselung erhalten Sie den richtigen Schlüssel zu Ihren Erkenntnissen. Sie werden feststellen, welche hinderlichen Glaubenssätze Sie väterlicherseits erhalten haben und welche von der Seite Ihrer Mutter in Ihr Leben geflossen sind. Sie wissen nun, welche

Sätze Sie vielleicht bisher aufgehalten haben, sich auf Ihrer Lebensreise zu gewissen Zielen aufzumachen.

Wie bereits anfangs dieser Übung angeführt, sollen diese Notizen nicht dazu dienen, Anschuldigungen oder Groll weiterzutragen. Die notierten Sätze dienen einzig und allein dazu, dass Sie sich bewusst werden, dass Sie über Ihre Gedanken bisher nicht ganz allein bestimmt haben. Sie dachten noch nicht selbstbestimmt. Dies soll sich nun ändern, indem Sie Ihre Meinungen und Überzeugungen auf Ihrer Lebensreise selbstbestimmt kundtun und als Orientierungshilfen für Ihre Gefühlswelt nutzen können. Dann werden Sie zukünftig vollkommen autonom über sich selbst bestimmen – um bei Ihrer Bestimmung und bei sich selbst zu bleiben!

Bitte bedenken Sie und denken Sie mit Güte: Ihre Eltern haben Ihnen keine hemmenden Glaubenssätze mitgegeben, um Ihnen Schaden zuzufügen. Dies alles geschah nicht auf einer bewussten Ebene, vielmehr haben sich oftmals die Glaubenssätze, die Ihr Vater und Ihre Mutter selbst auf ihrem Lebensweg und ihrer Lebensreise erhalten haben, in der Weitergabe an Sie fortgesetzt. Doch nun haben Sie die Möglichkeit, diese Weitergabe an hinderlichem Gedankengut zu stoppen und zu unterbrechen. Finden Sie für Ihre weitere Lebensreise neue und konstruktive Glaubenssätze!

Wenn Sie die Herkunft dieser Glaubensmuster erkannt haben und die Reaktionen in diesem bisherigen Gemeinsam-unterwegs- Sein einordnen können, erlangen Sie eine große innere Freiheit! Genau diese Freiheit ersehnen wir uns ja oftmals, wenn wir uns auf Reisen begeben. Es ist die Freiheit, aus alten und über viele Jahre bestehenden Reaktionsmustern auszusteigen.

Dies lässt sich wunderbar auf Reisen vollziehen. Warum, meinen Sie, gibt es diese große Sehnsucht von vielen, *aussteigen* zu wollen? Einfach rauszugehen, hinaus in die weite Welt und aus dem Familiensystem, in dem sie sich bisher gefangen und vielleicht gar erdrückt gefühlt haben? Das sogenannte Aussteigen, also für einen längeren Zeitraum in der Welt unterwegs sein wird auch gerne gedanklich mit einem Aussteigen aus den bestehenden Lebenssystemen assoziiert. Sei es, dass jemand eine Weltreise über ein Jahr unternimmt oder sich zu einem fernen Kontinent aufmacht und vielleicht auch offenlässt, wann und ob er überhaupt zurückkehrt: In diesen Situationen zeigen sich die Sehnsüchte, Altes und Hinderliches hinter sich zu lassen und einen Neuanfang zu wagen. Eine schöne Reiseidee, oder?

Als einen Neuanfang können Sie auch die Situation benennen, wenn Sie selbst eine Familie gründen und mit Ihren Liebsten weiter auf Ihrer Lebensreise unterwegs sind – als Mutter oder Vater. Lassen Sie uns auf diese Aspekte näher eingehen, damit Sie Ihre engsten zwischenmenschlichen Beziehungen auf Reisen möglichst ohne Hindernisse erleben. Die Wiener Psychotherapeutin *Nina Petz* weiß bestens Bescheid über solche Situationen. Sie ist als Eltern- Kids-Coach tätig und kennt die Herausforderungen, die auf Reisen auf junge Familien warten können: »Erörtern Sie gemeinsam mit Ihrem Partner und Ihrer Familie, was jeden von Ihnen auf dieser Reise begeistern soll; und auch, was Ihnen für Ihre Kinder im Urlaub wichtig ist.« Möchten Sie Ihrem Nachwuchs neben Spiel und Spaß auch ein Land und eine neue Kultur näherbringen? Oder ist es mehr Ihr Ansinnen, dass Ihre Kinder als Auszeit vom anstrengenden Alltag einmal im All-inclusive-Club von anderen animiert und bei Laune gehalten werden? Das wäre sicherlich eine Chance, wieder zu mehr Zweisamkeit zu gelangen.

Es gibt auch die Situation, dass die lieben Großeltern mit auf Reisen genommen werden. Auch in diesem Fall ist Achtsamkeit geboten:

Vergessen Sie nicht, das Nebenzimmer ist nicht so weit entfernt, wie Omas und Opas Zuhause dies im Alltagsleben ist. Normalerweise wohnen sie vielleicht in einem anderen Bezirk oder Bundesland. Im Urlaub sind sie plötzlich vom Frühstück bis zum Abendessen präsent und haben auch noch ihre eigenen Bedürfnisse für den gemeinsamen Urlaub mit im Gepäck. Dies kann zu massiven Unstimmigkeiten führen und die Urlaubsidylle infrage stellen.

Wie steht es mit der Wahl Ihres Reisezieles: Vorab ist es wichtig, dass Sie sich über Ihre eigenen Erwartungen Gedanken machen. Was ist Ihnen selbst im Urlaub wichtig? Was möchten Sie auf dieser Reise erleben? Mit dieser frischgewonnenen Klarheit wird es leichter für Sie sein, sich mit Ihrer familiären Reisegemeinschaft auseinanderzusetzen und die unterschiedlichen Bedürfnisse für eine gemeinsame Reise herauszufinden. Wir dürfen uns immer daran erinnern: Es ist besser, bereits vorab Gespräche zu führen und während des Urlaubs mit unseren Reisepartnern im Gespräch zu bleiben, aber auch mit sich selbst. Im Familienverband bleibt ein achtsamer Umgang mit den eigenen Bedürfnissen ebenfalls vorrangig. Auch gilt es, alle Wünsche einer Realitätsprüfung zu unterziehen. Vor allem das Alter Ihres Kindes oder Ihrer Kinder stellt Ihrer Urlaubsreise gewisse Weichen. Sind Ihre Kinder noch jünger, also unter drei Jahren, kann es mit der Fremdbetreuung am Urlaubsort schwierig werden. In dieser Phase braucht der Nachwuchs meist eine längere Eingewöhnungszeit, bis ihm eine neue Betreuungssituation vertraut ist. Klären Sie deshalb in Ruhe und noch vor dem Aufbrechen zu einer Reise, ob Ihr Partner vielleicht im Gegensatz zum Alltag ein bisschen mehr Zeit mit den Sprösslingen verbringen kann und auch möchte – und Sie sich beruhigt zum Schwimmen oder Joggen aufmachen können.

Neben Ihrer Familie gibt es noch weitere liebe Menschen rund um Sie und Ihre Kinder. Deshalb entscheiden sich Familien gerne dafür, mit

anderen Familien zu verreisen. Bitte seien Sie auch in diesem Fall achtsam und bedenken Sie: Auch wenn man mit den allerbesten Freunden verreist, können Schwierigkeiten auftreten. Zwei Familiensysteme in einem gemeinsamen Ferienhaus können eine große Erleichterung sein. Gemeinsames Kochen für alle, gemeinsames Spielen der Kinder, während die Großen gemeinsam Karten spielen oder ein Paar sich einmal eine Auszeit gönnt – das klingt perfekt. Aber der gemeinsame Urlaubsalltag kann auch als nervenaufreibend empfunden werden. Statt der ersehnten Entspannung gibt es plötzlich nur noch eine große Anspannung.

Von spontanen Zusagen zu einer gemeinsamen Reise ist deshalb abzuraten. Besprechen Sie besser noch einmal daheim mit Ihrem Partner, ob Sie wirklich beide ein gutes Gefühl haben. Es ist auch ratsam, die wichtigsten Punkte mit der oder den anderen Familien im Vorfeld zu besprechen. Sie sind sich bisher in bester Freundschaft begegnet: So sollen Sie auch wieder von Ihrer gemeinsamen Reise zurückkehren.

An vorderster Stelle der gemeinsamen Abklärung der Bedürfnisse steht natürlich auch die generelle Tagesgestaltung am Urlaubsort: Was wollen wir unternehmen? Müssen wir immer alles gemeinsam tun oder passt es auch einmal, wenn jede Familie für sich etwas plant, sich also jede Familie einen Tag Auszeit nimmt?

Zum Wohl Ihrer Kinder ist es auch wichtig, sich darüber klar zu sein, welche Regeln oder Erziehungsmaßstäbe im Urlaub gelten. Kaum eine andere Familie verfolgt exakt das gleiche Erziehungs- und Beziehungsmodell mit ihren Kindern, wie Sie selbst es für Ihre Familie tun.

Welche Regeln gelten im Zweifelsfall? Wie wird mit Konflikten der

Kinder umgegangen? Gerade bei Kindern ist es normal, dass in Zeiten, in denen man bis zu 24 Stunden täglich Zeit miteinander verbringt, manchmal Streit auftaucht. Auch wenn das zu Hause nicht an der Tagesordnung steht, kann dies im Urlaub passieren. Wie wollen Sie vorgehen? Schiedsrichter zwischen den Kleinen spielen oder sollen sie sich ihre Differenzen selbst ausmachen? Es ist gut, solche Gegebenheiten vorab zu besprechen.

Auch das Thema Geld sollte auf die Gesprächsagenda kommen. Beispielsweise gilt es zu klären, wie die finanzielle Komponente geregelt wird. Gemeinsamer Einkauf und geteilte Rechnung klingen gut, aber vielleicht möchte eine Familie lieber bei einem Discounter einkaufen, die andere Familie aber auch auf Reisen weiter für frisches biologisches Essen mehr ausgeben.

Die Expertin für Erziehungsfragen, *Nina Petz*, rät, sich auch über die Schlafenszeiten der Kinder vorab Gedanken zu machen. Manchen Eltern ist es wichtig, dass ihre Kinder auch im Urlaub zur gewohnten Zeit ins Bett kommen und ihren geregelten Rhythmus beibehalten. Andere hingegen sehen das Gemeinsam-unterwegs-Sein und die Zeit auf Reisen als eine Auszeit vom Alltag, auch für ihre Kinder. Diese werden vielleicht ins Restaurant zum Abendessen mitgenommen und schlummern einfach am Nachhauseweg im Kinderwagen ein.

Natürlich kann nicht alles vorhergesehen und im Voraus geplant werden. Es hilft jedoch, sich im Vorfeld über die eigenen Bedürfnisse und die der eigenen Familie und Kinder klar zu werden. Es ist auch wichtig, die Kinder in Entscheidungen einzubinden und sie nach ihren Meinungen zu fragen. Vielleicht verbringt Ihr Sohn gerne Zeit mit der Tochter Ihrer besten Freundin am Spielplatz daheim, kann sich jedoch

nicht vorstellen, mit dieser Spielgefährtin zwei Wochen Urlaub zu verbringen. Wie in vielen anderen Belangen werden wir feststellen: Unser Herkunftsfamilie ist uns mitgegeben, unsere *Freunde* suchen wir uns auf unserer Lebensreise selbst aus!

Willst Du mehr über Deine Lebensreise und den Weg zu einem erfüllten Leben erfahren?

**Ich freue mich,
Dich online mit
„Deinem Lebensplan“
begleiten zu dürfen!**

katrinzita.com/dein-lebensplan