

Prijevod s njemačkog na hrvatski. Prijevod s hrvatskog na njemački.

Golem, Donatella

Master's thesis / Diplomski rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:031661>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-30**



Sveučilište u Zagrebu
Filozofski fakultet
University of Zagreb
Faculty of Humanities
and Social Sciences

Repository / Repozitorij:

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FILOZOFSKI FAKULTET
ODSJEK ZA GERMANISTIKU
DIPLOMSKI STUDIJ GERMANISTIKE
PREVODITELJSKI SMJER

Donatella Golem

Prijevod s hrvatskog na njemački

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Prijevod s njemačkog na hrvatski

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Diplomski rad

Mentor: dr. sc. **Franjo Janeš**, viši lektor

Zagreb, lipanj 2024.

Donatella Golem

Ime i prezime studenta/ice

IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je Diplomski rad

(vrsta rada)

isključivo rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na mojim istraživanjima i oslanja se na objavljenu literaturu, a što pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

Student/ica:

U Zagrebu, 25.06.2021



(potpis)

SADRŽAJ

Inhaltsverzeichnis

Prijevod s hrvatskog na njemački 2

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Krizmanić, Mirjana (2021): Laži naše svakidašnje. Zašto i kako lažemo. Zagreb: VBZ d.o.o. str. 87-121.

Hrvatski izvornik 25

Kroatischer Ausgangstext

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische 59

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Pignitter, Melanie (2024): Wenn das Kind in dir noch immer weint. Wie du die alten Wunden endlich heilst. München: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH, str.4-41.

Njemački izvornik..... 77

Deutscher Ausgangstext

Popis literature 99

Literaturverzeichnis

Prijevod s hrvatskog na njemački

Übersetzung aus dem Kroatischen ins Deutsche

Krizmanić, Mirjana (2021): Laži naše svakidašnje. Zašto i kako lažemo.

Zagreb: VBZ d.o.o. str. 87-121.

5. Wie oft lügen wir?

Zwischen den einzelnen Menschen bestehen, wie bei anderen Merkmalen und Eigenschaften, große Unterschiede bezüglich der Veranlagung zum Lügen und dem Gebrauch von Lügen im Alltagsleben. Verständlicherweise haben wir keine genauen Daten über die Häufigkeit des Lügens in der Bevölkerung (wie könnten wir überhaupt alle Lügner dazu bringen, zu gestehen, wie oft sie lügen?), daher können wir davon ausgehen, dass die Veranlagung zum Lügen bei Menschen, auch so häufig wie andere erlernte Verhaltensweisen vorkommt. Das würde bedeuten, wie sich auch im Internet finden lässt, dass Menschen 1,65 Mal am Tag lügen. Dann gibt es diejenigen, die viel mehr lügen, und diejenigen, die viel weniger lügen und vielleicht auch einen Tag ohne lügen auskommen.

Lügen ist ein Verhalten, das wir (wir Menschen zumindest) von klein auf erlangen. Leider wissen wir auch, dass viele Kinder, gelinde gesagt, in dysfunktionalen Familien aufwachsen und ihr Leben manchmal von ihrer Fähigkeit zu lügen und zu betrügen abhängt. Daher sind alle Analysen, die an der sogenannten normalen Bevölkerung gemacht wurden, zumindest in Frage zu stellen. Weil wir keine gültigen und vertrauenswürdigen Daten über die einzelnen Untergruppen haben, werden wir uns auf den oben genannten, durchschnittlichen Wert beziehen, der besagt, dass Menschen öfter als einmal am Tag lügen. Dabei müssen wir uns auch die Tatsache vor Augen halten, dass es sich hier um Lügen anderen gegenüber handelt und nicht gegenüber uns selbst. Wir können auch keine verlässlichen Studien darüber haben, wie oft Menschen sich selbst belügen, weil wir es selbst meistens nicht wissen. Wir alle belügen und machen uns etwas vor auf viele verschiedene Weisen, aber das bedeutet nicht, dass wir uns immer dessen bewusst sind. Noch weniger wahrscheinlich ist, dass wir verlässliche Daten darüber bekommen würden, wenn wir Menschen dazu befragen würden.

Vielleicht ist es auch nicht schlecht, sich noch einmal die Tatsache bewusst zu machen, dass Menschen aus verschiedenen Gründen und Bedürfnissen lügen. Manche lügen, um auf andere Menschen überdurchschnittlich gebildet, erfolgreich, wohlwollend oder freundlich zu wirken. Andere wiederum, um Menschen davon zu überzeugen, dass sie ehrlich, offen, vertrauenswürdig und folgerichtig sind und so geht die Liste weiter ins Unendliche. Jeder von uns möchte geachtet und wenn möglich auch geliebt werden und so

bemühen wir uns, auf verschiedenste Weisen, einen möglichst guten Eindruck auf andere zu hinterlassen. Auf diese Weise versuchen wir auch, uns vor ungewollten und aggressiven Reaktionen der anderen zu schützen. Dabei schützen wir uns auch vor verschiedenen Formen der Selbstkritik, und Vorwürfe, mit denen sich Menschen manchmal selbst quälen.

Wahrscheinlich könnten wir auch für das Lügen, genau wie für alle anderen Eigenschaften und Gewohnheiten, sagen, dass im Durchschnitt die meisten Menschen weder oft noch ständig lügen. Dennoch gibt es eine kleine Anzahl an Menschen, die das tun, sobald sie es benötigen, und eine kleine Zahl von Menschen, die es sehr selten tun. Mit anderen Worten gesagt, das Lügen ist in der Bevölkerung vermutlich so aufgeteilt, dass der durchschnittliche Mensch gemäßigt lügt (was auch immer das bedeuten mag) und es gibt eine kleine Anzahl von Menschen, die sehr häufig oder sehr selten lügen, mit all den Variationen dazwischen. Wir haben keine Antwort auf die Frage, wie individuell die Unterschiede, die beim Lügen zwischen den Menschen bestehen, sind, und so können wir auch nicht feststellen, wodurch diese Unterschiede bedingt sind. Vielleicht lügen Menschen häufiger, die schon als Kinder lügen mussten, um grobe Reaktionen von den Eltern zu vermeiden oder die schon von klein auf dem Lügen der Eltern ausgesetzt waren und deren Eltern vielleicht sogar behaupteten, dass Lügen die einzige Art und Weise zu überleben ist. Vielleicht hängen diese Unterschiede mit den Problemen oder Schwierigkeiten zusammen, denen die Einzelnen während ihrer Entwicklung begegneten oder dem Beobachten von Personen, die durchs Lügen mit Leichtigkeit durchs Leben kommen. Die Menge an Situationen, die das Lügen begünstigt, zeigt, dass Menschen ziemlich häufig lügen und dass es Situationen gibt, in denen Menschen glauben, sie werden nicht überleben, wenn sie die Wahrheit sagen.

Zweifellos gibt es viele Gründe für das Lügen und sicherlich gibt es Situationen, in denen Menschen lügen müssen, um heil herauszukommen. Vielleicht könnten wir den Lügen, von denen ein Leben abhängt, ungeachtet des moralischen Wertes, zugestehen, dass sie lebenswichtig sein können.

Das gilt nur für bestimmte Ausnahmesituationen im Leben, die durch außergewöhnliches Verhalten, wie Spionage oder ähnliche geheime Berufe, mit denen sich Menschen beschäftigen, entstanden sind. Man muss betonen, dass Lügen - das absichtliche Verzerren oder Verheimlichen der Wahrheit, um ein Ziel zu erreichen- den gleichen

moralischen Wert hat, ungeachtet der Umstände, Motive oder Emotionen, weswegen eine Person lügt.

Es scheint aber, als müsse man doch das Ziel in Betracht nehmen, dass die Person erreichen möchte. Vielleicht wäre es gerechtfertigter in außerordentlichen Situationen bei der Definition zu bleiben, dass jede Lüge eine Unwahrheit ist, die durch verschiedene, äußerst positive und äußerst negative, Ziele motiviert sein kann, anstatt zu versuchen, der Lüge einen moralischen Wert zu geben. Abgesehen davon dürfen wir nicht vergessen, dass das Lügen eine erlernte und erworbene Verhaltensweise ist und nicht eine angeborene Eigenschaft, daher gibt es sicherlich Menschen, die in ihrer Kindheit nichts anderes außer Lügen erlernen konnten.

Wie der Großteil unserer erlernten und erworbenen Verhaltensweisen hängt das Lügen von unserem Umfeld, unseren Lebensumständen und den Problemen, denen wir während unserer Entwicklung begegneten und bei deren Lösung das Lügen eine große Rolle spielte, ab. Das ist aber nicht der einzige Umstand, von dem die Häufigkeit des Lügens im Laufe des Lebens einer Person abhängt. Es ist sehr wahrscheinlich, dass die Kinder, die mit Eltern aufwachsen, die häufig lügen, öfter und besser lernen werden zu lügen, als die Kinder, die in dem Glauben erzogen wurden, dass jede Art des Lügens amoralisch ist. Aber selbst diese Behauptung ist sicherlich nicht für alle Menschen gültig, weil manche Kinder, deren Eltern häufig und offensichtlich logen, selbst geschickt und erfolgreich zu lügen gelernt haben, wobei andere Kinder, die in ähnlichen Verhältnissen aufgewachsen sind, eine anhaltende Abneigung zu dieser Verhaltensform entwickelt haben.

Wir dürfen auch nicht die Tatsache vergessen, dass Menschen durch entstandene Bedingungen oder eigenes Verhalten in eine Situation geraten können, in der sie gezwungen sind zu lügen, um ihr bisheriges Leben nicht zu zerstören.

Die endgültige Antwort auf die Frage, wie viel wir lügen, hängt von der Affinität zum Lügen ab, die der Einzelne erworben hat und darin ausgeharrt ist, von dem Fehlen eines besseren Mechanismus zur Lösung von lebenswichtigen Problemen, von erworbenen moralischen Normen, von den Situationen, in denen der Einzelne keine andere Möglichkeit zur Problemlösung hatte, als auch einer ganzen Reihe anderer situations- und motivationsbedingter Faktoren. Aber ohne Zweifel lügen wir alle manchmal, mal mehr und mal weniger. Diese Lügen sind, wie auch die meisten anderen erworbenen

Verhaltensweisen, geleitet durch Ziele, die wir durch Lügen verwirklichen wollen, unsere Bedürfnisse und Wünsche, aber oft auch durch Drohungen an uns oder an Menschen, die uns wichtig sind.

Die Bandbreite an möglichen Beweggründen für das Lügen ist sehr weit und unterscheidet sich von Person zu Person, hängt je nach Erfahrungen, Gewohnheiten, Zielen und Werten des Einzelnen und von vielen situationsbedingten Ursachen ab. Daher ist es vielleicht (tatsächlich) sinnlos, die Frage zu stellen, wie oft wir lügen, weil wir es immer näher bestimmen müssten, indem wir die Person und die Umstände nennen müssten, für die wir die Häufigkeit des Lügens bestimmen wollen.

So bestehen beispielsweise Unterschiede in der Häufigkeit des Lügens abhängig vom Alter. Wenn Kinder die eigene Fähigkeit zu lügen entdecken (ungefähr im dritten Lebensjahr), erfinden sie, mit besonders viel Vergnügen und lebendiger Fantasie, Ereignisse, die sie erlebt haben, Wesen, die sie getroffen haben und Worte, die jemand zu ihnen oder anderen gesagt hat.

Außerdem motivieren Eltern ihre Kinder selbst zum Lügen, indem sie beispielsweise sagen: „Wenn heute Frau Müller kommt, sag ihr nicht, dass sie dick ist, das könnte sie verletzen.“ Dabei haben sie dem Kind nicht erklärt, warum die Frau verletzt sein könnte, wenn sie wirklich dick ist und das Kind nur das gesagt hat, was es gesehen hat. Oder wenn das Telefon klingelt, sagen Eltern ihrem Kind: „Geh ran und sag, dass ich nicht zu Hause bin.“, dabei denken Eltern selten, dass sie ihrem Kind genauer erklären sollten, warum diese Lüge notwendig war. Auch wenn die Mutter dem Kind beispielsweise erklären würde, dass sie jetzt gerade keine Zeit für ein Gespräch hat, könnte sich das Kind trotzdem fragen, ob man deshalb lügen darf oder ob man sagen müsste: „Entschuldigung, ich kann gerade nicht mit dir sprechen.“

Im Jugendalter und in der Pubertät gibt es viele Interessen der Kinder und somit auch die Verbote, die sie von den Eltern bekommen, deshalb greifen Kinder zu Hause und unter Freunden häufig zu Lügen. Zu Hause können sie sich mit Lügen für etwas rechtfertigen, das sie verpasst haben zu tun und unter Gleichaltrigen können sie mit Taten angeben, die sie nie vollbracht haben.

Die individuellen Unterschiede bei der Häufigkeit und der Art zu lügen bei Erwachsenen sind, wie schon gesagt, die Folge von frühen Lernprozessen aber auch

Erfahrungen, die im Laufe des Lebens gemacht wurden. Erwachsene Menschen lügen in der Regel „stabil“, beziehungsweise derjenige, der gern lügt, lügt häufig und derjenige, der nur im Notfall lügt, lügt weitaus seltener, wobei die Häufigkeit der Lügen für jede von diesen Personen mehr oder weniger stabil ist. Zu größeren Veränderungen kommt es in einem höheren Lebensalter, wenn es diese Personen nicht mehr nötig haben zu lügen und durch das Lügen hauptsächlich ihr schwächeres Gedächtnis verbergen. Es gibt allerdings auch ältere Leute, die sich gerne in einem hohen Lebensalter, vor allem vor ihren Enkeln, ihre erreichten Erfolge oder ihre Heldentaten ausdenken, um mit ihren echten oder angeblichen Lebensereignissen zu prahlen. Aber solche ausgedachten Geschichten sind keine echten Lügen, sondern nur das Bedürfnis älterer Menschen, ihren Enkeln eine Freude zu bereiten, sie zum Lachen zu bringen oder ihr Interesse für gemeinsame Aktivitäten zu wecken.

Wie bereits gesagt, ist es schwer, eine wissenschaftliche Forschung durchzuführen, weil es schwer zu sagen ist, ob die befragte Person die Wahrheit über das Lügen sagt oder nicht, außer es handelt sich um banale Inhalte, bei denen sich die Menschen nicht einmal bemühen zu lügen.

Aber ungeachtet der Menge und Art der Lügen, die von den Zielen, die man erreichen will, abhängen, lügen wir mehr oder weniger alle. Wobei ein gewisser Anteil dieser Lügen großmütig ist und auf den Schutz anderer ausgerichtet ist. Leider gilt das sicherlich nicht für den Großteil der Lügen, deren sich die Menschen von Tag zu Tag bedienen und die hauptsächlich auf das eigene Wohlergehen ausgerichtet sind. Menschen lügen auch häufig, um andere zu verletzen, ihnen zu schaden oder sie bloßzustellen. Aber es ist wahrscheinlicher, dass sie lügen, um sich mithilfe dieser Lügen zu bereichern, sich vor etwas zu schützen oder den eigenen Wert zu steigern, zumindest in den eigenen Augen

Auch wenn es schwer ist zu entscheiden, wie häufig Menschen im Allgemeinen lügen oder sogar, wie häufig es die Menschen tun, die wir gut kennen, ist es noch schwerer zu entscheiden, wie häufig und schwerwiegend wir uns selbst belügen. Es besteht kein Zweifel, dass das alle Menschen tun, doch häufig wird das als Selbstbetrug dargestellt und nicht als Lügen. Einfach gesagt sprechen wir von verschiedenen Stufen des gleichen Prozesses, bei dem wir uns selbst belügen, sei es bezüglich unserer Schwächen, Stärken oder dem Verhalten der Menschen, die uns wichtig sind oder die wir nicht leiden können.

Es ist offensichtlich, dass man die Anzahl an Lügen, die Menschen sich selbst sagen, auf keine Art und Weise genau einschätzen kann.

Wenn wir die Tatsache akzeptieren, dass wir fast ununterbrochen mit uns selbst sprechen, sogar mit uns selbst diskutieren und uns selbst von Sachen überzeugen, von denen wir wollen würden, dass sie nicht so passiert sind, wie sie passiert sind oder dass sie überhaupt nicht passiert sind, ist es offensichtlich, dass in dieser Vielzahl von Selbstgesprächen, jeder von uns etwas korrigiert, ändert, hinzufügt oder löscht. In diesen inneren Gesprächen verwandeln wir etwas, das passiert ist, in eine bessere Version oder löschen aus unserem Gedächtnis etwas, was uns in einer unserer Geschichten stört.

Aber das sind eigentlich bessere und erfolgreichere Varianten unserer inneren Gespräche. Schlimmer sind diejenigen, in denen wir uns selbst Angst machen, uns sorgen, uns beschweren oder noch schlimmer, in denen wir darüber nachdenken, was uns in der kommenden Zeit, alles Schlimmes passieren könnte. Es ist Frühling 2020 und während ich dieses Kapitel schreibe, wurde Zagreb von einem starken Erdbeben getroffen und das Coronavirus befindet sich schon seit einigen Monaten in unseren Städten und Orten. Mit der steigenden Anzahl der Infizierten, sinkt auch die Wirkung unserer gängigen Schutzmechanismen wie zum Beispiel: „Das Coronavirus wird doch nicht ausgerechnet mich treffen“ und die Angst und das Unwohlbefinden vor einer Infektion steigen. In so einer Krisensituation, die potenziell jeden Bürger unseres Landes bedroht, scheint es, dass die Menschen nicht mehr wegsehen bei den Tatsachen, denen sie ins Auge sehen müssen. Immer mehr Menschen tragen Masken und Handschuhe und waschen zu Hause ihre Hände mit Desinfektionsmittel. Es scheint, als ob wir unter Einfluss der Angst vor einer möglichen Infektion mit dem Coronavirus aufhören uns selbst von unserer eigenen Unverletzbarkeit zu überzeugen und nicht mehr die Gefahr herunterspielen, die uns droht. Das könnte heißen, dass immer, wenn eine reale Lebenssituation gefährlich genug für unsere Gesundheit oder unser Leben ist, der Großteil der Menschen aufhört, sich vom Gegenteil zu überzeugen und anfängt, sich um seine Gesundheit zu kümmern oder in manchen Situationen sogar etwas sozial Nützliches tut.

Wenn wir die Tatsache in Betracht ziehen, dass es wahrscheinlich keinen Menschen gibt, der andere oder sich selbst und andere belügt, scheint es, dass das Lügen zu den überlebenswichtigen Mechanismen gehört.

Für die These über die Wichtigkeit des Lügens für das Überleben, sprechen auch Beobachtungen von unterschiedlichen Verhaltensweisen von Tieren, was uns feststellen lässt, dass das Lügen nicht nur auf die Menschen begrenzt ist. Vielleicht wurde das bekannteste Beispiel für ein solches Verhalten bei Vogelarten beobachtet, die, wenn sie Junge im Nest haben, ihre potenziellen Feinde verführen, zum Beispiel Raubvögel, indem sie vor ihnen fliegen und so tun, als ob sie Insekten oder einen Schmetterling fangen und damit die Raubvögel anlocken, diese auch zu fangen, um sie von dem Nest mit den Jungen fernzuhalten.

Wie häufig Menschen im Laufe ihres Lebens lügen, hängt von den Zielen, die sie durch das Lügen erreichen wollen, ab, ihrem Werturteil über das Lügen, den positiven Erfahrungen, die sie dadurch gemacht haben und von ihrer Einschätzung, dass sie dabei nicht erwischt werden. Man muss betonen, dass Lügen manchmal nicht nur demjenigen das Leben rettet, der lügt, sondern auch demjenigen, wegen dem gelogen wurde. Manchmal kann tatsächlich das Leben unserer engsten Mitmenschen von unseren Lügen abhängen, deshalb können wir nicht, *a priori* behaupten, dass Lügen immer schlecht ist und allen beteiligten nur Schaden bringt. Nicht nur, dass es Menschen gibt, die gelogen haben (besonders in Kriegszeiten), um jemandem das Leben zu retten, sondern viele hätten auch selbst nicht überlebt, ohne ab und zu lügen.

Komplexe Verhaltensweisen, und dazu gehört sicherlich auch das Lügen, entstehen aus mehreren Gründen und führen meistens zu verschiedenen Folgen. Dabei sind die Folgen für die Person, die lügt, und die Person, die angelogen wird, diametral gegensätzlich und so hat eine Person einen Nutzen davon und die andere trägt den Schaden. Es gibt auch Situationen, in denen das Lügen beiden Personen einen Nutzen bringt, weil beispielsweise eine Person versucht die andere Person mit einer Lüge zu beruhigen und wenn sie das schafft, ist auch die Person, die die Lüge geglaubt hat, zufrieden.

Es ist nicht leicht festzustellen, in welchem Alter wir anfangen, bewusst und mit Absicht zu lügen, weil Kinder, sobald sie besser im Schwatzen werden, häufig Geschichten erfinden, die sie sich selbst und allen um sich herum erzählen. Diese Geschichten sind zwar erfunden und entsprechen nicht der Wahrheit, aber können wir sie deshalb als Lügen benennen oder ist es nur das Üben von kindlicher Fantasie? Manchmal scheint es tatsächlich, als ob Kinder wirklich Geschichten erfinden, um auf diese Art und Weise nicht

nur ihre ihre Sprachfähigkeit zu üben, sondern auch ihre Fantasie und die Fähigkeit, sich Ereignisse, die nie passiert sind, und Personen, die sie nie gesehen haben, vorzustellen und zu erfinden.

Menschen lügen im Allgemeinen während ihres ganzen Lebens, abhängig von den Situationen, in denen sie sich befinden, und den Zielen, die sie erreichen wollen. In der Häufigkeit und der Art zu lügen bestehen viele individuelle Unterschiede, aber die meisten Menschen behalten einen eigenen „Stil“ zu lügen bei, der sich ihnen im Laufe des Lebens als wirksam gezeigt hat.

Bei kleinen Kindern ist es schwer zu unterscheiden, wann sie tatsächlich anfangen zu lügen und wann ihre Aussagen nur das Resultat ihrer blühenden Fantasie sind, die beflügelt wird durch die Inhalte der Geschichten und Märchen, die ihnen ihre Eltern erzählen oder vorlesen. Zu einer Veränderung der Häufigkeit des Lügens kommt es im hohen Alter, wenn Menschen schon so viel vergessen, dass sie schwer entscheiden können, ob sie etwas erzählen, das ihnen selbst passiert ist, etwas, das einem von ihren Freunden passiert ist, oder sie nur Inhalte erfinden, damit sie, auch wenn sie alt sind, etwas Interessantes erzählen können.

Interessant ist die Beobachtung, dass man in manchen Berufen oder sogar Berufen weitaus häufiger und öfter lügt und in anderen weniger und seltener, aber das müsste man wahrscheinlich durch eine gut konzipierte Studie untersuchen. So sagen Politiker öfter nicht die Wahrheit, weil sie sie nicht sagen dürfen oder nicht sagen wollen, da es ihnen schaden könnte. Die Politik ist eine Branche, in der häufig Unwahrheiten verwendet werden, um Wähler für eigene Ziele, Meinungen und Absichten zu gewinnen. Politiker lügen auch häufiger als andere Menschen, um sich selbst in einem politisch guten Licht darzustellen. Man muss auch sofort hinzufügen, dass in anderen Berufen auch manchmal gelogen wird, auch wenn viele dieser These nicht zustimmen würden. Zum Beispiel sollte ein Arzt niemals, außer der Patient möchte es wirklich wissen, dem Patienten sagen, wie viele Tage oder Wochen er noch zu leben hat oder sogar die richtige Diagnose nennen, falls diese Diagnose bedeutet, dass sich das Leben des Patienten auf einige Tage oder Wochen beschränkt.

Muss ein Lehrer dem Elternteil eines Kindes die Wahrheit und nichts als die Wahrheit sagen? Was soll ein Elternteil tun, dem der Lehrer sagt, dass sein Kind, auch

wenn es intelligent und klug ist, aufgrund von gewissen persönlichen Eigenschaften, ungeeignet für die Schulbildung ist? Das Stellen solcher Fragen heißt nicht, dass man die Wahrheit verheimlichen sollte, sondern, dass man sie demjenigen, den sie betrifft, oder seinen Angehörigen, vorsichtig und in kleinen Mengen geben muss und falls möglich, Hoffnung schaffen sollte und wenigstens eine Teillösung anbieten.

Natürlich wird nicht nur in der Politik, dem Gesundheitswesen und in der Schule gelogen. Ein weitaus häufigeres Beispiel aus dem Alltagsleben sind Partner in einer Liebesbeziehung, die dem anderen Partner sagen sollten, dass sie neben ihr oder ihm eine neue Beziehung haben, aber, dass sie deswegen die jetzige Beziehung nicht beenden möchten. Jeder sollte sich in so einer Situation fragen, was die andere Person mit so einer Information tun kann oder sollte. Weggehen oder weiterhin in dieser Beziehung bleiben? Und vor allem sollte die Person, die seinem Partner oder seiner Partnerin eine weitere Beziehung gesteht, im Vorhinein sich selbst erklären, was sie tut und was sie damit bezwecken möchte.

Auch wenn es in diesem Buch um Lügen und das Lügen geht, scheint es, als müssten wir die Definition und den Sinn der Wahrheit hinterfragen, die genauso im Leben von jedem existiert. Man muss gleich am Anfang betonen, dass auch die größten Lügner manchmal die Wahrheit sagen. Genauso wie Menschen, die der Wahrheit großen Wert zuschreiben, auch manchmal, wegen bestimmter Lebensumstände oder Zustände, in die sie sich selbst gebracht haben, lügen. Deshalb ist die Wahrheit, egal wie oft wir über sie sprechen, präsent wie ein Faden im Teppich, in den jeder von uns seine großen und kleinen, häufigen und seltenen Lügen webt.

Eigentlich sollten wir uns generell fragen, ob wir alle einen „Teppich unseres Lebens“ weben oder in verschiedenen Lebensabschnitten und verschiedenen Lebenssituationen neue, besondere und andere Lebensstoffe weben. Persönlich neige ich, vielleicht wegen meines fortgeschrittenen Alters oder wegen einer gewissen Lebenserfahrung mit mir selbst und anderen Leuten, zu der letzteren Annahme. Außerdem scheint es, als hätte es jedes Volk irgendwie, in einem Sprichwort verankert: „Dem Lebenden Menschen kann alles passieren.“ Damit wird die Tatsache betont, dass jedes Leben in gewisser Weise unvorhersehbar ist. Deshalb legen viele Menschen einen fast fertigen Teppich ab, um Hals über Kopf einen neuen anzufertigen. Es lohnt sich auch zu

betonen, dass viele Menschen sogar in solch einer Situation nicht einen neuen, anderen Teppich weben, sondern fast alle wiederholen. Das gleiche Muster und die gleichen Farben, die sie für den alten Teppich, den sie nicht fertiggebracht haben und den sie so gerne zurückgelassen haben, verwendeten.

6. Was tun, wenn wir herausfinden, dass uns jemand belügt?

Auf diese Frage besteht keine eindeutige Antwort, außer es handelt sich, um die Lügen unserer eigenen Kinder. Ihnen sollte man sowieso, abhängig von Alter und Einstellung der Eltern, beibringen, dass Lügen eine Sünde ist und/oder eine unakzeptable Verhaltensweise. Dabei muss man sich immer die Tatsache vor Augen halten, dass alle Kinder während ihrer Entwicklung eine Phase durchmachen, in der sie in ihren Kindergeschichten verwechseln, was sie wirklich erlebt haben, mit dem, was sie geträumt haben, was ihnen jemand anderes gesagt hat oder was sie sich selbst ausgedacht haben, deshalb zählen wir solche Kindergeschichten nicht zu Lügen.

Aber immer, wenn wir einen erwachsenen Gesprächspartner oder einen Gleichaltrigen beim Lügen erwischen, wird unser Verhalten von verschiedenen Eigenschaften der Situation abhängen, in der wir uns mit dieser Person befinden. Vielleicht ist der wichtigste Faktor, der in solch einer Situation unser Verhalten bestimmt, die Person und/oder unser Verhältnis zu ihr. Zum Beispiel ist es nicht das Gleiche, ob ein Nachbar aus der Straße, den wir einmal alle paar Monate treffen, ein guter Freund oder die Person, mit der wir zusammenleben, uns anlügt. Auf die Lügen von Menschen, die uns nicht nahestehen, sollte man gar nicht erst eingehen. Es scheint, als wäre es das Beste in solchen Situationen, die angebotene Lüge anzuhören und dann, ohne Kommentar, das Thema und den Gesprächspartner zu wechseln. Die Situation unterscheidet sich wesentlich, wenn uns ein Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin, ein Kollege oder sogar die Person, die uns auf der Arbeit übergeordnet ist, anlügt. Es wäre großartig, wenn wir uns in dieser Situation über die angebotene Lüge beschweren könnten, sagen könnten, dass wir die Lüge erkannt haben und uns von dem Lügner oder der Lügnerin verabschieden könnten. Das könnte leicht zum Verlust des Arbeitsplatzes führen, daher ist es nicht die beste Lösung. In dieser Situation wäre ein angemessenes Verhalten ein Witz, in dem es um Übertreibung und

Halbwahrheiten, die kursieren, geht, aber das hängt vom Inhalt der Lüge ab.

Was verrät eine Person, die lügt?

Bei uns nahestehenden Personen und denen, die wir lange und gut kennen (Freunde, Mitarbeiter, Nachbarn) erkennen wir Lügen häufig an winzigen Veränderungen des Verhaltens. Beispielsweise, wenn uns eine Person, die wir gut kennen, auffällig lange in die Augen sieht, obwohl der Inhalt, über den gesprochen wird, durch nichts so bedeutsam ist, dass er solche auffälligen Veränderungen der Mimik verlangen würde, können wir anhand dessen am Wahrheitsgrad des Gesagten zweifeln. Oder wenn unser Gesprächspartner auf einmal lauter oder leiser, schneller oder langsamer als sonst spricht. Während sie Lügen, spielen manche Menschen gern mit einem Kugelschreiber oder einer Füllfeder, die sie in den Händen drehen oder auf den Tisch legen und dann wieder in die Hand nehmen, während andere scheinbar Ordnung auf ihrem Tisch machen und dabei Schriftstücke aufsammeln oder Bücher ablegen.

Bei den meisten Menschen können wir Lügen anhand von Veränderungen, in ihrem gewöhnlichen Verhalten erkennen. Das müssen nicht unbedingt Bewegungen sein, sondern beispielsweise, wenn jemand auf einmal langsamer spricht oder die Lautstärke verändert. Offensichtlich erfordert Lügen einen gewissen Kraftaufwand und eine gewisse Konzentration und das zeigt sich dann in der Veränderung des Verhaltens. Allerdings können wir das nur bei Personen erkennen, die wir wenigstens ansatzweise gut kennen, denn wenn wir jemanden nicht kennen, können wir selten Änderungen des Verhaltens, die durchs Lügen bedingt sind, erkennen.

Wie soll man mit entlarvten Lügen zurechtkommen?

Im Laufe ihres Lebens begegneten viele Menschen spezifischen Situationen, in denen sie Lügen entlarvten, die ihnen ihr Partner oder ihre Partnerin vor vielen Jahren oder manchmal sogar Jahrzehnten erzählt hatte. Solche Situationen entstehen hauptsächlich in langjährigen Liebesbeziehungen (ehelichen oder außerehelichen), wenn einer der beiden auf einmal gezwungen ist, der seit vielen Jahren vergangenen Lüge des Partners oder der Partnerin ins Auge zu sehen.

Jede Frau hatte wahrscheinlich im Laufe ihres Lebens eine Freundin, die ihr jahrelang erzählte, wie schrecklich es ist, wenn Menschen einander belügen, wie ihr Mann sie nie belogen hat, wie die beiden einander alles erzählen...Und dennoch passiert es in vielen

engen Verhältnissen (freundschaftlichen, romantischen, familiären, kollegialen...), dass man nach jahrelangem Zusammenleben oder jahrzehntelanger Freundschaft, zufällig oder durch böartige Erzählungen einer Person, erfährt, dass eine uns nahestehende Person uns vor vielen Jahren angelogen hatte oder uns in der Gegenwart über etwas angelogen hat, das schon viele Jahre her ist.

Fakt ist, dass es unangenehm ist, auf einmal der Tatsache zu begegnen, dass uns eine nahestehende Person angelogen hatte, unabhängig davon wann es passiert ist: vor ein-zwei Tagen, vor einigen Jahren oder vor einigen Jahrzehnten. Viele Menschen, die in der Gegenwart (meist zufällig) die Wahrheit über vergangene Ereignisse ihrer Partner erfahren, reagieren häufig darauf, als würde ihre ganze Welt, in der sie bisher lebten, zusammenbrechen. Manche von ihnen beenden sofort und für immer dieses Verhältnis, das sie so fest (und naiv) für lügenfrei hielten.

Nahezu alle Menschen, die das erlebt haben, begründen ihren Wunsch nach fortwährender Trennung von ihrem lügenden Partner, dadurch, dass sie wegen dieser Lüge auf einmal begriffen haben, dass ihre ganze gemeinsame Vergangenheit deswegen gescheitert ist, gelöscht wurde und zerstört ist. Und so wird die Enttäuschung über eine lang zurückliegende Lüge des Partners oder der Partnerin zur Atombombe, die ihr ganzes bisheriges gemeinsames Leben zerstört.

Es ist nicht schwer zu verstehen, dass sich Personen, die auf einmal ein Geheimnis aus dem Leben ihres Partners enthüllen, betrogen und verraten fühlen. Trotzdem ist es in den meisten Fällen falsch, übertrieben und unvernünftig zu behaupten, dass wegen einer lang zurückliegenden Lüge ihr ganzes bisheriges gemeinsames Leben falsch und wertlos war. Solche stürmischen Reaktionen kommen am häufigsten in Beziehungen vor, in denen der Partner oder die Partnerin daran glaubt, dass es Menschen gibt, die ausnahmslos nie lügen, was sowieso eine unrealistische Annahme ist. Das liegt nicht nur daran, dass es auch gutgemeinte, sogar beschützende Lügen gibt, sondern auch, daran, dass sich mehr oder weniger alle Menschen im Laufe des Lebens verändern. Das bedeutet, dass Behauptungen wie „Einmal Lügner-immer Lügner“ oder „Einmal Ehrenmann- immer Ehrenmann“ nicht realistisch sind, sondern meistens aus unserem Wunsch hervorgehen, die Welt, in der wir leben, einfacher, vertrauenswürdiger und verständlicher zu machen.

Eine Geschichte aus dem Leben

Ungefähr zehn Jahre nach meinem Studienabschluss, als der Großteil meiner Kolleginnen und Kollegen schon verheiratet war, erzählte mir eine Kommilitonin, die nach dem ersten Jahr schon ihren Studiengang wechselte und wir uns deshalb nicht so oft begegneten, bei einer zufälligen Begegnung in der Stadt ihre Lebensgeschichte. Allerdings ist es vielleicht übertrieben von einer Lebensgeschichte zu sprechen, da die Person zu diesem Zeitpunkt Anfang dreißig war, doch ihr kam es sicherlich nicht so vor.

Sie heiratete sofort, nach dem Studienabschluss einen Kollegen, der im gleichen Studiengang wie sie war. Beide fingen kurz danach an zu arbeiten, bekamen ein Kind und lebten von außen betrachtet harmonisch und zufrieden. Wie es das Schicksal will, begegneten wir uns alle selten nach Abschluss des Studiums und so vergingen mehr als zehn Jahre, bis ich sie erneut traf. Auf ihren Vorschlag gingen wir einen Kaffee trinken, um uns ein bisschen zu unterhalten. Ich freute mich darüber, dass wir uns getroffen hatten, und sagte mit Vergnügen zu. Ich erwartete, dass sie mir mit Freude erzählen würde, wie ihr Leben in den ersten zehn Jahren ihrer Ehe und ihres Arbeitslebens verlief.

Ich erwartete eine heitere Geschichte über eine harmonische Ehe und wie die jungen Eltern das Großwerden ihres Sohnes genossen. Ich erinnerte mich daran, wie sich damals ihr zukünftiger Ehemann im Laufe des Studiums bemühte, sie zu erobern und sie sich immer ein bisschen wehrte und nahezu gegen ihren Willen in diese Beziehung ging. Es freute mich zu hören, dass sie jetzt in einem wunderbaren Haus wohnten, ihr Sohn ein ausgezeichneter Schüler war und ja, wie die Zeit vergeht... Und als meine Kollegin noch in der Einleitung ihrer Geschichte war, begann ich auf einmal ein Unwohlbefinden zu empfinden. Ihre heitere Lebensgeschichte war nicht im Einklang mit ihrem Gesichtsausdruck, ihren traurigen Augen und dem nervösen Kettenrauchen.

Ich entschied, sie nicht zu fragen, sondern sie einfach erzählen zu lassen, wie ihr Leben aussieht und was sie bedrückt. Während dieser traurigen Begegnung stellte ich noch einmal fest, was mir schon lange bekannt war: wir wissen wenig über das Leben der Menschen, die wir fast unser ganzes Leben kennen und sogar, wenn sie versuchen, ehrlich über ihr Leben zu erzählen, erfahren wir nicht viel. Unsere Freunde und Bekannten, aber auch wir selbst, sehen unser Leben und die Probleme, die wir vermeiden, lösen oder vernachlässigen könnten, nicht klar. Und wie wir alle, versuchen sie, es zu vermeiden sich den Problemen, die sie auf Anhieb nicht kennen oder lösen können, zu stellen. Und die

schlimmste Form dieser Vermeidung ist sich selbst anzulügen.

Anstatt zu verstehen, dass nichts, was zur „abgeschlossenen Vergangenheit“ zählt, zerstört werden kann, außer durch unsere gegenwärtigen Gedanken und Taten, zerstören viele von uns wegen einer Lüge, alles, was sie jahrelang gemeinsam erschaffen, erlebt, geschätzt und gepflegt haben. All das ist auf einmal wertlos und muss zerstört werden. Dabei denkt fast niemand von den betroffenen Personen daran, wie oft sie schon selbst gelogen haben, in dem Glauben eine gute Tat zu vollbringen, indem sie jemanden vor einer schmerzhaften oder unangenehmen Wahrheit bewahren.

Unsere Reaktion auf die Lüge sollte immer davon abhängen, wen wir beim Lügen erwischt haben, um was für eine Lüge es sich handelt, ob uns diese Lüge trifft oder ob es nur unangenehm ist, dass uns jemand belügt. Außerdem hängt unsere Reaktion davon ab, worüber und warum uns die Person anlügt. Wir können beispielsweise vermuten, dass uns eine Person anlügt, weil es ihr unangenehm ist, dass wir etwas über sie gehört haben und sie uns vom Gegenteil überzeugen will. Vielleicht lügt sie auch, um uns vor einem Schmerz zu beschützen, den uns eine Geschichte aus der Vergangenheit zufügen könnte oder um in unseren Augen ein gutes Bild, über sich selbst oder jemand anderen, zu bewahren.

Viele unserer Lügen sind häufig das Resultat gleichzeitiger Wirkung von verschiedenen Motiven oder Ursachen, also können wir ruhig feststellen, dass es für die Lügen, die Menschen einander erzählen, eine Unzahl verschiedener Gründe gibt. Wenn wir jemanden beim Lügen erwischen, hängt unsere Reaktion meistens von der Einschätzung des Zieles, das die Person mit der Lüge erreichen wollte, ab. Beispielsweise wenn uns jemand anlügt, um uns vor einer negativen Information, die uns treffen würde, aber gegen die wir nichts tun können, zu schützen, dann sollten wir das als Form der Rücksicht und/oder als Zeichen der Freundschaft deuten. Aber wenn uns die Person wegen ihres eigenen Nutzens anlügt oder um auf irgendeine Art unsere Naivität auszunützen, dann sollten wir zeigen, dass wir die Lüge entlarvt haben. Es gibt Möglichkeiten, einer Person klarzumachen, dass wir sie beim Lügen erwischt haben. Dabei müssen wir es nicht direkt aussprechen, wenn wir das Unwohlbefinden der erwischten Person mindern wollen.

Es gibt aber auch habituelle Lügner (engl. *habit*, Gewohnheit, Gebrauch), die aus Gewohnheit lügen und so tun sie das, wenn sie denken, dass es notwendig ist und wenn sie wissen, dass es nicht notwendig ist. Experten (sowohl Psychologen als auch Psychiater)

meinen, dass habituelle Lügner zu den pathologischen Lügnern gehören. Das sind Personen, die wegen einer psychischen Störung lügen, wie zum Beispiel Psychopathie. Habituelles Lügen muss jedoch nicht immer ein Zeichen für eine psychische Störung sein, es kann auch die Folge einer Erziehung sein, die darauf zielt, das Kind schon im Vorschulalter darauf vorzubereiten, auf der Straße zu betteln, um angeblich überleben zu können. Es gibt auch Menschen, die habituelle Lügner geworden sind, indem sie ein oder beide Elternteile nachgemacht haben, zu einer Zeit, als sie noch nicht gewünschtes von unerwünschtem Benehmen und erlaubtes von unerlaubtem Benehmen unterscheiden konnten.

Aber ungeachtet der Ursachen für die Entstehung von habituellem Lügen, ist es Tatsache, dass es existiert und oft eine andauernde Verhaltensweise bestimmter Menschen ist, die sie häufig im alltäglichen Leben nützen.

Nebenbei gesagt, kann es nicht schaden, die jungen Leute mit einem einst üblichen Wirkungsgebiet für habituelle Lügner bekannt zu machen. Noch Anfangs bis Mitte des letzten Jahrhunderts existierte in unseren, vor allem städtischen, Gebieten der Begriff „Eheschwindler“. Eheschwindler versprachen fälschlicherweise jungen Mädchen die Ehe, um die Wirkung der puritanischen Erziehung auf die Mädchen, die sie erobern wollten, zu schwächen. All diese Versprechungen waren gelogen und erfüllten sich nicht (zum Glück der jungen verführten Mädchen), aber sie verletzten viele Mädchen und sie wurden dadurch dauerhaft misstrauisch gegen zukünftige Liebhaber.

Auch wenn viele Menschen glauben, dass aus moralischer Perspektive jede Lüge unmoralisch und als solche schlecht ist, stimmt das nicht. Es gibt Wahrheiten, die verderblicher als jede Lüge sind, die wegen des Schmerzes und des Schadens, den sie anderen zufügen können, unmoralischer sind als gutgemeinte oder gutmütige Lügen, mit denen wir eine Person eigentlich vor Schmerz oder Unannehmlichkeiten schützen wollen.

7. Der Schaden und Nutzen von Lügen in verschiedenen Lebensbereichen

Wenn wir im Gedächtnis behalten, dass Menschen aus unzähligen Gründen lügen, ist es offensichtlich, dass Lügen vielen auch einen Nutzen bringt oder sie vor Schaden bewahrt, den sie sich vielleicht sogar selbst hinzufügen würden. Es gibt keinen Zweifel,

dass Lügen vielen Menschen auch schadet: denen, die durch Lügen betrogen wurden, aber auch denen, die lügen, um andere Menschen zu betrügen. Menschen, die aus Gewohnheit lügen, können keine qualitativen und wertvollen Beziehungen zu Menschen aufbauen, weil sie diese sozusagen auf Treibsand aufbauen. Vielleicht ist die Behauptung, dass jede Lüge früher oder später entlarvt wird, auch falsch, aber sie gilt sicherlich für den Großteil der gesagten oder geschriebenen Lügen.

Wie wir schon gesagt haben, gibt es Menschen, die aus Gewohnheit lügen, also tun sie das nicht nur, wenn die Lüge wegen etwas notwendig ist, sondern auch wenn sie es nicht brauchen, denn häufig beziehen sie ein Machtgefühl aus dem bloßen Akt des Lügens. Sie sind es gewöhnt, andere schmerzlos zu hintergehen, deshalb können sie andere Menschen zu verschiedensten Zwecken ausnützen, die ihnen nützlich vorkommen. Tatsache ist, dass ihre Beziehungen immer in kleinerem oder größerem Ausmaß davon bedroht sind, dass sie beim Lügen erwischt werden. Der Großteil von ihnen schafft es aber, durch langjähriges Lügen ihre Fähigkeit zu Lügen zu perfektionieren und so finden sie auch in solchen Situationen einen passenden Ausweg. Den meisten Menschen, die häufig und viel lügen, fehlt die Erkenntnis, dass qualitative, ehrliche und offene Beziehungen zu anderen Menschen, das Wertvollste sind, was wir in unserem Leben erreichen können.

Lügen verwenden wir, mal mehr, mal weniger, in allen Lebensbereichen, ungeachtet des Alters, des Geschlechts oder des Berufs der Person, die sich der Lüge bedient. Ob sich jemand einer Lüge bedient, hängt von vielen Faktoren ab. Beispielsweise von dem Verlangen, dass man in einer Situation oder zur Lösung eines Problems nicht die Wahrheit sagt, bis hin zu dem sehr starken Verlangen, ein Ziel zu erreichen. Die Ursachen fürs Lügen sind, wie schon mehrmals gesagt, so vielzählig wie die Ziele, die durch das Lügen erreicht werden sollen und die Unannehmlichkeiten, die durch Lügen vermieden werden sollen (was auch ein wichtiges Ziel ist). Angesichts der Tatsache, dass es keine einzige Person gibt, die sich nicht einmal vorläufig zum Lügen entscheidet, sind die meisten von der Überzeugung angetrieben, dass sie bei diesem Vorhaben nicht erwischt werden.

Es besteht kein Zweifel daran, dass viele zwischenmenschliche Beziehungen, die auf Lügen gebaut sind, früher oder später in die Brüche gehen, aber auch diese Erscheinung ist nicht so unumgänglich, wie es scheint. Manchmal verbergen Menschen einander

jahrelang ganze Teile ihres Lebens oder für sie sehr wichtige Lebensereignisse, während sie glauben, dass sie zu der Zeit, als diese Dinge passierten, vollkommen andere Personen waren, als sie es heute sind. Oder sie denken, dass sie mit dem Enthüllen dieser Ereignisse aus ihrem früheren Leben ihre jetzige Beziehung, die ihnen wichtig ist, gefährden könnten, wobei sie das, was früher in ihrem Leben passiert ist, jetzt unwichtig finden. Solche Anschauungen von „Wichtigkeit“ über vergangenes Verhalten, beruhen meistens auf dem Glauben dieser Personen, dass sie sich in der Zwischenzeit geändert haben und nicht mehr die Personen sind, die früher Lügen benutzt haben. Dabei bedenken die meisten nicht, was passieren könnte, wenn ihr Lebensabschnitt, den sie verheimlichen, enthüllt wird. Wenn das tatsächlich passiert, und vielen ist es tatsächlich passiert, dann zerbrechen sogar sehr gute und langjährige Beziehungen, weil sich der Partner, der etwas aus dem Leben des anderen (oder der anderen) nicht kannte, betrogen fühlt. Dabei geht es nicht nur um dieses Gefühl betrogen zu sein, sondern auch um den Verlust des Vertrauens, was die ganze Beziehung weniger wertvoll und unhaltbar macht.

Dennoch, wenn unsere Lügen fast immer zu unerwünschten Folgen führen würden und wenn in unserer Gesellschaft Ehrlichkeit geschätzter wäre, würden Menschen sicherlich weniger lügen, wenigstens anderen gegenüber, wenn nicht sogar sich selbst. Andererseits gibt es in jedem Leben Ereignisse, an denen die Einzelnen nicht freiwillig teilgenommen haben oder solche, die Menschen, wenn sie könnten, dauerhaft aus ihrer Erinnerung löschen würden. Genau wegen dieser Vielfältigkeit und der großen Anzahl an Situationen, in denen Menschen glauben, lügen zu müssen oder, dass es das Beste für sie und ihnen nahestehende Personen sei, sollten wir nicht wegen einer Lüge für immer die Beziehung beenden oder Menschen aus unserem Leben verbannen. Viele Menschen sind verleitet zu solchen „Brüchen“, wenn sie den Partner oder die Partnerin beim Lügen erwischen, die der Wahrheit, genau wie sie selbst, immer einen hohen Wert beigemessen und Lügen verabscheut haben. Zu solchen Entscheidungen verleitet sie meistens genau diese Unstimmigkeit zwischen den Worten und den Taten ihres Partners, der immer behauptet hat, Lügen zu verabscheuen und sie nie benutzen zu würden.

Sich selbst zu belügen oder sich selbst mit erfundenen Ereignissen oder Erfolgen etwas vorzumachen ist die weitaus häufigere Form des Lügens, was die meisten von uns nicht mitbekommen. Die meisten Menschen denken erstens, sich selbst gut zu kennen, was

eine eher seltene (sogar sehr seltene) Erscheinung ist und zweitens, dass auch wenn sie lügen, es nicht so häufig ist, sondern dass es sich um Ausnahmen handelt und man dies aus begründeten, sogar selbstlosen, Gründen tut. Das ist ebenfalls nicht richtig, weil das Meiste, was wir tun, auf uns selbst ausgerichtet ist, so sind unsere Lügen auch häufiger darauf ausgerichtet unsere Bedürfnisse zu erfüllen, als auf das Wohlergehen der anderen. Dabei ist es sehr schwer zu entscheiden, ob sich Menschen ihre Lügen merken oder, ob sie sie, geradezu gleich nachdem sie sie gesagt haben, abspeichern und sich in einer anderen Form merken.

Auch wenn viele Menschen dieser letzteren Behauptung nicht zustimmen würden, können wir nicht sagen, dass sie von dieser Verhaltensweise befreit sind, weil wir alle, in kleinerem oder größerem Ausmaß, lügen, wenigstens uns selbst.

Es ist allgemein bekannt, dass Menschen meistens lügen, um ein persönliches Ziel oder einen anderen persönlichen Wert zu erfüllen. Aber was ist mit den Berufen, in denen das Lügen und Hintergehen von anderen Menschen der wichtigste Teil der Arbeit ist? Ein Händler, der sein Produkt verkaufen will, wird nur die guten Seiten seines Produkts hervorheben und die Tatsache vernachlässigen, dass es auch schlechte und schwache Seiten hat. Und was ist ein solches Verschweigen von Mängeln und betonen von Vorteilen als Lügen? Wenn beispielsweise alle Politiker immer die Wahrheit sagen würden, könnten die wenigsten auf ihren politischen Positionen bleiben. Anders gesagt, in der Politik und im Handel ist es unmöglich, mit der Wahrheit und mit nichts anderem außer der Wahrheit, zu bestehen. Das bedeutet natürlich nicht, dass es Berufe und Tätigkeitsfelder gibt, in denen man immer und ausnahmslos die Wahrheit sagt. Es gibt viele Menschen, die fest daran glauben, dass eine solche Wahrhaftigkeit wenigstens für Priester gilt oder Angehörige irgendeiner Religion. Aber das ist und kann auch nicht richtig sein, denn selbst diese Priester können ihren Anhängern nicht immer die Wahrheit sagen, vor allem nicht die, die ihnen die Kraft und Motivation weiterzuleben nehmen würde. Und solche Wahrheiten existieren und betreffen zahlreiche Menschen, für die die Priester verantwortlich sind.

Aber der Tätigkeitsbereich, in dem jede Lüge verboten sein sollte, ist sicherlich die Wissenschaft. Und dennoch gibt es in allen wissenschaftlichen Bereichen hier und da ein schwarzes Schaf, das fremde Resultate abschreibt und sie als eigene darstellt, Messungen erfindet, die nie durchgeführt wurden, Erscheinungen beschreibt, die nie gesehen wurden

und das alles sind verschiedene Formen des Lügens, Schummelns und Betrügens. Aber Lügen existiert in allen zwischenmenschlichen Beziehungen, privaten und öffentlichen, emotionalen und professionellen, wie auch in jenen, die durch die Regeln des Berufs streng normiert sind.

Es ist nahezu unmöglich, einen Lebensbereich zu finden, in dem die Menschen keine Lügen verwenden, außer dem Bereich des Glaubens, da dieser schon durch seine Natur vom Überprüfen des Wahrheitsgrades, des Glaubenssatzes, ausgeschlossen ist. So sind sogar die Menschen, die andere nicht belügen (wenigstens nicht bewusst und absichtlich) nicht von dieser Verhaltensweise ausgeschlossen, denn während des Lebens belügen sich alle Menschen manchmal selbst.

Gerade wegen dieser Art des Lügens, die für die meisten Menschen eine Schutzwirkung hat, können wir nicht behaupten, dass Lügen immer ausnahmslos schädlich ist, denn es wäre in der Tat schwer, wenn nicht sogar unmöglich, eine Person zu finden, die noch nie, nicht mal sich selbst, belogen hat. Eigentlich scheint es unmöglich zu sein, ein Leben zu führen, ohne sich selbst etwas vorzumachen. Es stellt sich die Frage, ob irgendjemand durchs Leben kommen würde, wenn man sein Verhalten in verschiedenen Situationen und Verhältnissen mit anderen Menschen immer realistisch beurteilen würde. Oder wenn man niemals das Verhalten von anderen Menschen uns gegenüber verzerren würden?

Es ist interessant, dass wir uns alle manchmal zeitverzögert belügen. Auch wenn wir das Verhalten von jemandem im ersten Moment richtig wahrgenommen und gedeutet haben, ändern wir es im Nachhinein, um uns selbst, die Akzeptierung des eigenen Verhaltens in der erlebten Situation zu erleichtern. Wir alle modifizieren häufig unsere Erinnerungen, um in unseren eigenen Augen klüger, vertrauenswürdiger und folgerichtig zu wirken. Noch häufiger tun wir das, um uns selbst zu verzeihen, dass wir, manchmal sogar jahrelang, geduldig das unangemessene oder unangebrachte Verhalten von jemandem geduldet haben.

Wahrscheinlich hat jeder von uns eine Freundin (oder einen Freund), die nach dem Urteil der meisten Personen, die sie kennen, mit einem Partner zusammenlebt, der sie nicht genug schätzt, der sie auf verschiedenste Weisen beleidigt, erniedrigt und das sogar vor anderen Leuten. Und in diesem Moment fragen sich die Beobachter dieser Situation,

warum das diese durch und durch gute Person duldet. Wenn wir aber Einblick in die jahrelange gemeinsame Vergangenheit dieses Paares hätten, würden wir meistens hunderte kleiner Zugeständnisse und Entschuldigungen für das unangebrachte, unangemessene oder sogar grausame Verhalten ihres Partners (oder ihrer Partnerin) ihr (oder ihm) gegenüber finden. Es ist leider Tatsache, dass der Großteil der auf verschiedenste Weisen misshandelten Frauen beharrlich und beständig Entschuldigungen für das Verhalten ihres Partners sucht, der sie auf verschiedenste Weisen abwertet, vernachlässigt oder sogar misshandelt. Das gilt auch für Ehemänner, die von ihren Ehefrauen schikaniert werden. Ohne ins Detail solcher Beziehungen, die sich gewissermaßen von Paar zu Paar unterscheiden, zu gehen, lässt sich feststellen, dass solche Beziehungen jahrelang, sogar jahrzehntelang, aufrechterhalten werden, größtenteils basierend auf Lügen, wenigstens eines Partners gegenüber sich selbst. Mit anderen Worten bedeutet das, dass es Fälle gibt, in denen Beteiligte solcher Beziehungen sich selbst mehr schaden, als dass, ihre nicht immer gutmütigen Partner tun. Wir alle tun uns das manchmal selbst an, indem wir uns selbst betrügen oder belügen und harren in dieser Situation manchmal jahrzehntelang aus.

Vielleicht dienen die Lügen, die wir uns selbst erzählen, nicht nur dem verzerrten Deuten von fremdem Verhalten, sondern häufig (vielleicht sogar häufiger) auch dem Verzerren unseres eigenen Verhaltens, weil es uns ermöglicht, unser eigenes Verhalten vorausszusehen oder es so zu deuten, dass wir uns selbst in einem besseren Licht sehen, als wir das eigentlich verdienen. Oder etwas anders gesagt: um überhaupt „im Einklang“ mit uns selbst leben zu können. Dazu dienen übrigens auch alle anderen verzerrten Deutungen unseres Verhaltens, die andere Leute nicht willkommen heißen haben und wir sie uns selbst im Nachhinein ganz anders dargestellt und gedeutet haben. Aber die Lügen, die wir uns selbst erzählen, haben nicht immer nur mit unseren Erlebnissen und unserem Verhalten zu tun, sondern häufig auch mit dem Verhalten anderer uns gegenüber. Häufig deuten wir das Verhalten anderer uns gegenüber verzerrt und vernachlässigen vieles, was wir gesehen oder gehört haben, dem wir uns vielleicht nicht stellen können oder wollen. Oder was noch wichtiger ist, dem wir nicht zustimmen sollten.

Einfacher gesagt: wir alle verändern von klein auf schon unsere frühesten Erinnerungen und Andenken, aber auch alle folgenden Erlebnisse, um sie mit angeblich richtigen Erinnerungen zu verschönern oder zu bereichern.

Mir ist gerade heute erst eingefallen, während ich aus dem naheliegenden Laden zurück gegangen bin (ich schreibe das, während das Coronavirus wütet), dass jedes von uns Mädchen fast ausnahmslos in unserer späteren Schulausbildung, als das schon schwer zu überprüfen war, behauptete, dass ihre Mutter wunderschön war. Alle unsere Mütter waren wahre Schönheiten und unsere Väter Draufgänger. Das konnte nicht wahr sein, war es auch nicht, aber es zeigt, wie Kinder ihre Eltern im Einklang mit ihren Wünschen sehen.

Vielleicht ist das in diesem Alter eine Form des magischen Denkens, mit dem die Kinder die Schönheit der Mutter (sei diese real oder nicht) auch für sich reservieren wollen, die sich auch bei ihnen zeigen wird, wenn sie älter werden? Ich erinnere mich sehr gut an Gespräche, in denen ich behauptete, dass meine Mama sehr schön war (was auch der Wahrheit entspricht) und wie schade es ist, dass ich meinem Vater ähnlich sehe. Während meiner Studienzeit hörte ich die gleichen Geschichten auch von meinen Kommilitoninnen und jede einzelne von ihnen fand, dass ihre Mutter eine wahre Schönheit war, als sie jung war. Offensichtlich bringt das Erwachsenwerden eine ganze Reihe Befürchtungen und Ängste mit sich, die die Kinder mit solchen Geschichten versuchen zu verharmlosen und wenigstens für sich selbst als ungültig zu erklären.

Sich selbst zu belügen, unterscheidet sich in vielerlei Hinsicht vom Belügen anderer Menschen. Außerdem scheint es, dass es sich bei dieser Form des Lügens um einen speziellen Prozess des Produzierens und Speicherns von unseren Erlebnissen handelt, von denen andere Menschen nicht einmal etwas gewusst haben. Da wir, wie schon mehrmals gesagt, den Prozess des Lügens nicht erforschen können, so wie wir die Prozesse des Merkens und Lernens erforschen können, haben wir keine genauen Daten, wie genau sich Menschen das merken, was sie sich selbst „erzählt“ haben oder wie genau sie selbst später reale von erfundenen oder falsch gemerkten Inhalten unterscheiden können. Wahrscheinlich unterscheidet sich auch das von Person zu Person, aber auch bei der gleichen Person in verschiedenen Lebenssituationen.

Wenn wir das alles in Betracht ziehen, können wir feststellen, dass die Ziele, die durch das Lügen erreicht werden sollen, unzählig sind. Hingegen sind mehr oder weniger erfolgreiche Arten zu Lügen begrenzt auf einige Merkmale und Charakteristiken des Einzelnen, beispielsweise auf die Fähigkeit, sich zu artikulieren, die Qualität des Gedächtnisses, die wichtig ist, um den erzählten Lügen folgen zu können (eigenen und

fremden) und die Ziele, die durch das Lügen erzielt werden sollen.

Jedenfalls gibt es zweifellos zwischen den Menschen große individuelle Unterschiede in der Menge und Qualität des Lügens. So gibt es Menschen, die wenig und selten lügen, als auch Menschen, die schwer einen Tag ohne Lügen auskommen. Der Großteil der Menschen befindet sich wahrscheinlich irgendwo zwischen diesen zwei Extremen, was wiederum bedeutet, dass sich auch das Lügen in der Bevölkerung gleichmäßig verteilt. Dennoch bedeutet das weder, dass jeder von uns immer in der gleichen Menge lügt (oder auf die gleiche Art und Weise) noch, dass die Menge der Lügen präzise vorhersehbar ist, sogar der Person selbst, die lügt und noch weniger den Menschen um sie herum. Das Lügen hängt, vielleicht noch stärker als andere gewöhnliche Verhaltensweisen, von der spezifischen Situation, in der sich die Person befindet, ab und die sie manchmal geradezu zwingt, die Wahrheit zu umgehen. Das gilt eher für die Häufigkeit des Lügens als für die Qualität der Lüge, die größtenteils von der Motivation, mit der eine Lüge erfunden und erzählt wurde, aber auch von der individuellen Fähigkeit des Lügens.

Was die Motivation angeht, die eine Person in einer bestimmten Situation zum Lügen bewegt, muss man noch einmal betonen, dass Menschen nicht immer nur wegen ihres eigenen Nutzens und Wohlbefindens lügen, sondern um eine für sie wichtige, nahestehende oder sogar nur bekannte Person vor einer Schwierigkeit, einem Unwohlbefinden, sozialer Bestrafung, Tratsch oder einer Vielzahl anderer Gründe zu schützen. Natürlich geht ein solcher Schutz einer uns nahestehenden Person auch irgendwie zu unseren Gunsten, weil wir nur durch die eigentliche Tat, jemanden zu beschützen, schon Freude an unserem eigenen Verhalten verspüren. Genauso, nebenbei gesagt, wie unser Schweigen, wenn jemand eine uns nahestehende Person angreift oder schlecht über sie redet, Beklommenheit und Unwohlbefinden bei uns auslösen sollte.

Hrvatski izvornik

Kroatischer Ausgangstext

5.
Koliko često
lažemo

P	U	S	Č	P	S	N

U sklonosti laganju i upotrebi laganja u svakodnevnom životu, kao u ostalom i u drugim svojstvima i osobinama, postoje među ljudima velike individualne razlike. Iako iz razumljivih razloga (kako bismo, primjerice, uopće mogli sve lašce navesti da nam priznaju koliko često lažu?) nemamo pouzdanih podataka o učestalosti laganja u populaciji, možemo pretpostaviti da je i sklonost laganju kod ljudi raspoređena poput drugih stečenih oblika ponašanja. To bi značilo da u prosjeku ljudi lažu, kao što se to na internetu može naći, 1,65 puta na dan, a onda, postoje oni koji lažu mnogo više i oni koji lažu mnogo manje pa možda prežive i koji dan bez laganja.

Budući da je laganje (barem kod ljudi) stečeno ponašanje koje učimo od malih nogu, a znamo da, nažalost, mnoga djeca odrastaju u, blago rečeno, nefunkcionalnim obiteljima u kojima često njihovo puko preživljavanje ovisi o vještini laganja i varanja, svaka je prosječna vrijednost laganja utvrđena na takozvanoj normalnoj populaciji u najmanju ruku upitna. Ali kako nemamo valjanih i pouzdanih podataka za različite podskupine ljudi, oslonit ćemo se na već navedenu prosječnu vrijednost koja nam dopušta zaključak da ljudi u prosjeku lažu više od jedanput dnevno. Pritom se moramo prisjetiti i činjenice da je riječ o

javno izrečenim lažima koje su bile upućene drugim ljudima, a ne o laganju samima sebi.

Ni o tome koliko ljudi lažu sami sebi ne možemo imati neka valjana i pouzdana istraživanja jer to nitko od nas uistinu ne zna ni sam za sebe. Svi mi lažemo sebi i zavaravamo se na mnogo različitih načina, ali to ne znači da smo toga uvijek i svjesni. Još je manje vjerojatno da bismo pitajući ljude o tome koliko često sami sebi lažu mogli doći do nekih točnih podataka o učestalosti laganja u populaciji.

Možda nije zgorega još se jednom podsjetiti činjenice da ljudi lažu zbog različitih razloga i potreba. Neki lažu kako bi na druge ljude ostavili dojam da su iznadprosječno obrazovani ili uspješni, dobrohotni i ljubazni, drugi pak kako bi ih uvjerali da su poštteni i otvoreni, pouzdani i dosljedni... i tako unedogled. Svatko od nas želi da ga drugi ljudi cijene i ako je moguće i vole, pa stoga i nastojimo na različite načine na druge ljude ostaviti što bolji dojam. Na taj se način istodobno nastojimo i zaštititi od nepovoljnih ili agresivnih reakcija drugih ljudi prema nama. Pritom se štitimo i od različitih oblika samokritike i prigovora kojima ljudi katkad muče sami sebe.

Vjerojatno bismo i za laganje, kao i za većinu drugih osobina i navika, mogli reći da većina ljudi u prosjeku ne laže ni često ni stalno, iako postoji manji broj ljudi koji to zaista čine kad god im zatreba, kao i mali broj onih koji to čine izuzetno rijetko. Drugim riječima rečeno, laganje se u populaciji vjerojatno distribuira tako da u prosjeku ljudi lažu umjereno (ma što to značilo), a manji broj laže izrazito često ili izrazito rijetko, sa svim varijacijama između tih ekstrema. Pitanje na koje zapravo i ne znamo odgovor jest kolike su uistinu individualne razlike

koje u laganju postoje među ljudima pa tako ne možemo ni utvrditi čime su sve te razlike uvjetovane. Možda više lažu ljudi koji su već kao djeca morali lagati kako bi izbjegli neke grube roditeljske postupke, ili oni koji su od malih nogu bili izloženi roditeljskom laganju, za koje su roditelji čak tvrdili da je jedini način na koji se na ovom svijetu može opstati. Možda te razlike ovise o problemima ili teškoćama s kojima su se pojedinci tijekom odrastanja morali suočiti ili su stečene opažanjem odraslih ljudi koji su zahvaljujući laganju bez mnogo truda prolazili kroz život. Već puka količina mogućih životnih situacija koje pogoduju pojavi laži pokazuje da se ljudi relativno često služe laganjem, kao i da postoje životne situacije u kojima se onima koji su u njih uključeni čini da će biti životno ugroženi ako kažu istinu.

Nema sumnje da postoji mnogo razloga zbog kojih ljudi lažu, kao što uistinu postoje i situacije u kojima su prisiljeni lagati kako bi sačuvali živu glavu. Možda bismo stoga laganju o čijoj upotrebi u određenim životnim situacijama zaista ovisi nečiji život, neovisno o njenoj moralnoj vrijednosti, morali priznati da u određenim životnim situacijama može doslovno biti od životne važnosti.

To vrijedi samo za neke izuzetne životne situacije, koje su najčešće i same već bile omogućene nekim nesvakidašnjim ponašanjem, poput špijunaže ili nekih sličnih tajnih zanimanja kojima se ljudi bave. Nužno je naglasiti da laganje – namjerno iskrivljavanje ili sakrivanje istine radi ostvarivanja za lažljivca važnog cilja – ima u moralnom smislu jednako temeljno značenje neovisno o okolnostima, motivima ili emocijama zbog kojih osoba laže.

Čini se, međutim, da bi ipak uvijek trebalo uzeti u obzir i cilj koji je osoba tim laganjem željela ostvariti. Možda bi stoga u nekim izuzetnim situacijama bilo opravdanije, umjesto pokušaja pridavanja neke moralne vrijednosti lažima, ostati kod definicije da je svaka laž neistina, koja može biti motivirana različitim ciljevima, od izrazito negativnih do izrazito pozitivnih. Osim toga, ne smijemo zaboraviti činjenicu da je laganje naučeni, stečeni oblik ponašanja, a ne neko urođeno svojstvo pa stoga sasvim sigurno postoje ljudi koji u djetinjstvu nisu imali prilike naučiti ništa drugo osim laganja.

Kao i većina naših naučenih i stečenih ponašanja, i laganje je ovisno o okolini, životnim uvjetima i problemima s kojima smo se tijekom odrastanja susretali, a u čijem je rješavanju laganje igralo važnu ulogu. To nije jedina okolnost o kojoj ovisi količina laganja kojom se pojedina osoba tijekom života služi. Vrlo je vjerojatno da će djeca koja odrastaju uz roditelje koji često i očito lažu naučiti više, pa i bolje lagati od djece koja su odgajana u uvjerenju da je svako laganje nemoralno. Ali čak ni ta tvrdnja sigurno ne vrijedi za sve ljude jer su neka djeca čiji su roditelji često i očito lagali uistinu naučila spretno i uspješno lagati, dok su neka druga djeca odrastajući u sličnoj okolini stekla trajnu odbojnost prema takvom obliku ponašanja.

Ne smijemo zaboraviti ni činjenicu da se ljudi tijekom života mogu stjecajem okolnosti ili vlastitim djelovanjem naći u situacijama u kojima su prisiljeni lagati kako ne bi poništili sav svoj dotadašnji život.

Konačan odgovor na pitanje koliko lažemo zapravo ovisi o sklonosti laganju koju je pojedinac stekao i u njoj ustrajao, o

pomanjkanju boljeg mehanizma za rješavanje životnih problema, o usvojenim moralnim načelima, o situaciji u kojoj pojedinac nema na raspolaganju neki drugi način rješavanja problema, kao i o nizu drugih situacijskih i motivacijskih čimbenika. Ali nema sumnje da svi katkad lažemo, manje ili više. Ta su laganja, kao i većina drugih stečenih oblika ponašanja, potaknuta ciljevima koje laganjem želimo ostvariti, našim potrebama i željama, a često i prijetnjama upućenima nama ili ljudima do kojih nam je stalo.

Raspon mogućih poticaja na laganje izuzetno je širok i razlikuje se od osobe do osobe, ovisno o iskustvima, navikama, ciljevima i vrijednostima pojedinca, kao i o brojnim situacijskim uzrocima. Stoga je možda zaista besmisleno postavljati pitanje koliko često lažemo jer bismo ga uvijek trebali pobliže kvalificirati navođenjem osobe i okolnosti za koje želimo tu učestalost laganja odrediti.

Tako, primjerice, postoje individualne razlike u učestalosti laganja ovisno o dobi. Kad djeca otkriju vlastitu sposobnost laganja (oko treće godine života), često s posebnom radošću, koja je još potpomognuta i živom maštom, izmišljaju događaje koje su doživjela, bića koja su srela, riječi koje je netko uputio njima ili nekom drugom.

Osim toga, roditelji i sami potiču djecu na laganje kad im, primjerice, kažu: „Kad danas dođe teta Štefica, nemoj joj reći da je debela jer bi se mogla uvrijediti”, a da pritom djetetu nisu protumačili zašto bi se teta uvrijedila ako je uistinu debela pa je dijete reklo samo ono što vidi. Ili kad zazvoni telefon, roditelj kaže djetetu: „Javi se pa reci da me nema doma”, pri čemu

rijetko koji roditelj smatra da bi djetetu trebao pobliže objasniti zašto je ta laž bila potrebna. A i kad bi majka djetetu, primjerice, protumačila da sada nema vremena za razgovor, dijete bi se i dalje moglo pitati smije li se zbog toga lagati ili bi trebalo reći onome tko zove: „Oprosti, ne mogu sada razgovarati.”

U doba puberteta i adolescencije, kad se uz povećan broj različitih interesa koje u toj dobi djeca stječu često povećava i broj zabrana koje im roditelji određuju, djeca češće pribjegavaju lažima i kod kuće i u društvu vršnjaka. Kod kuće se lažima mogu braniti jer su nešto propustila učiniti, a pred vršnjacima se često hvale upravo djelima koja nikad i nisu počinila.

Individualne razlike u količini i načinima laganja koje postoje kod odraslih ljudi posljedica su, kao što je već rečeno, ranih procesa učenja, ali i iskustava koja su tijekom života stekli. Odrasli ljudi, u načelu, lažu „stabilno”, odnosno, onaj tko rado laže, čini to često, tko laže samo u nuždi, laže mnogo rjeđe, pri čemu je učestalost laganja za svaku od tih osoba u odrasloj dobi manje-više stabilna. Do većih promjena dolazi ulaskom u stariju životnu dob, kad tim osobama laganje više i nije potrebno pa izmišljanjem nekih sadržaja zapravo najviše pokrivaju svoje slabije pamćenje. Ima, doduše, starijih ljudi koji u poodmakloj životnoj dobi vole, posebno pred unucima, izmišljati svoje postignute uspjehe ili neka junačka djela kako bi ih zadivili svojim pravim ili navodnim životnim doživljajima. Ali takve izmišljotine i nisu prave laži, već samo izraz potrebe starijih ljudi da razvesele, nasmiju ili zainteresiraju svoje unuke za druženje s njima.

Kao što je već spomenuto, laganje je teško podvrgnuti znanstvenom istraživanju jer je, u načelu, teško znati govore li nam

osobe koje ispitujeemo o laganju istinu ili ne, osim ako nije riječ o nekim banalnim sadržajima o kojima se ljudi i ne trude lagati.

Ali neovisno o količini i vrsti laži, koja pak ovisi o ciljevima koji se žele postići, svi mi manje-više lažemo, pri čemu je određeni dio tih laži uistinu i plemenit i usmjeren na zaštitu drugih ljudi. Nažalost, to sigurno ne vrijedi za većinu laži kojima se ljudi služe iz dana u dan, a koje su većim dijelom usmjerene samo na vlastitu dobrobit. Ljudi, doduše, često lažu i kako bi nekom drugom naudili, naštetili ili ga na neki način osramotili. Ali vjerojatno je da više i radije lažu kako bi se s pomoću tih laži nečim okoristili, od nečeg zaštitili ili nekako povećali vlastitu vrijednost, makar samo u vlastitim očima.

Iako je teško odrediti koliko često ljudi općenito lažu, ili koliko često to čine čak i ljudi koje dobro poznajemo, još je teže odrediti koliko često i obilato lažemo sami sebi. Nema, međutim, sumnje da to čine svi ljudi, samo što se to možda češće obilježava kao samozavaravanje, a ne kao laganje. U biti, riječ je o različitim stupnjevima istog procesa u kojem sami sebe zavaravamo, bilo u vezi s vlastitim manama, vrlinama i ponašanjima, bilo u vezi s manama, vrlinama i ponašanjima ljudi do kojih nam je stalo ili onih koje ne podnosimo. Očito je količinu laži koje ljudi pričaju sami sebi nemoguće na bilo koji način točno procijeniti.

Ako prihvatimo činjenicu da svi sami sa sobom gotovo neprekidno razgovaramo, štoviše i raspravljamo i sami sebe uvjeravamo u različite stvari za koje bismo željeli da se nisu dogodile baš tako kako su se dogodile ili da se uopće i nisu dogodile, očito je da u tom mnoštvu razgovora sa samim sobom svatko od

nas nešto korigira, mijenja, nadopunjava ili briše. U tim svojim unutarnjim razgovorima često mijenjamo ono što se dogodilo u neku bolju varijantu ili brišemo iz sjećanja ono što nas u nekoj našoj priči smeta.

Ali to su zapravo bolje ili uspješnije varijante naših unutarnjih razgovora. Gore su one u kojima sami sebe na različite načine plašimo, zabrinjavamo, žalimo ili, još gore, uporno zamišljamo što bi nam se u vremenu koje dolazi moglo neugodno dogoditi. Dok pišem ovo poglavlje, u proljeće 2020. godine, Zagreb je prije dva tjedna pogodio snažan potres, a koronavirus već nam se koji mjesec šulja oko gradova i mjesta. Kako broj zaraženih raste, tako naše uobičajene obrane poput „pa neće korona baš na mene” slabe, a strah i tjeskoba zbog moguće zaraze rastu. U takvoj kriznoj situaciji koja potencijalno ugrožava svakog stanovnika naše zemlje čini se da ljudi više toliko ne žmire pred činjenicama s kojima se suočavaju. Sve više ljudi nosi zaštitne maske i rukavice, a kod kuće peru ruke sredstvima za dezinfekciju. Čini se da pod utjecajem straha od moguće zaraze koronavirusom prestajemo sami sebe uvjeravati u vlastitu neranjivost i umanjivati opasnost koja nam prijeti. To bi moglo značiti da možda uvijek kad je neka realna životna situacija dovoljno opasna po naše zdravlje ili život, većina ljudi prestaje se uvjeravati u suprotno i sve se više priklanja zdravstveno korisnim ponašanjima ili, u nekim situacijama, i onim društveno korisnim.

Uzmemo li u obzir i činjenicu da vjerojatno ne postoji čovjek koji uopće ne laže drugima ili sebi ili i drugima i sebi, čini se da i laganje samo po sebi pripada mehanizmima koji pridonose preživljavanju.

U prilog pretpostavci o važnosti laganja za preživljavanje, a na temelju opažanja ponašanja različitih vrsta životinja, može se zaključiti da laganje baš i nije ograničeno samo na ljude. Možda je općenito najpoznatiji primjer takvog ponašanja opažen kod nekih vrsta ptica, koje kad imaju mladunčad u gnijezdu zavode potencijalne predatore, primjerice ptice grabljivice, leteći pred njima i glumeći da su u lovu na nekog kukca ili leptira, mameći ih da ih pokušaju uhvatiti kako bi ih na taj način udaljile od gnijezda s ptićima.

Koliko pojedine osobe tijekom života lažu ovisi o različitim ciljevima koje lažući nastoje ostvariti, njihovim vrijednosnim sudovima o samom laganju, pozitivnim iskustvima koje su tom aktivnošću stekle, ali i o njihovoj procjeni da u tome neće biti uhvaćene. Treba, međutim, ipak naglasiti da laganje katkad može spasiti život ne samo onome tko laže, već i nekom drugom zbog kojeg se to čini. Katkad uistinu o našim lažima može ovisiti život naših bližnjih pa stoga i ne možemo *a priori* tvrditi da je laganje uvijek štetno i pogubno za sve uključene. Ne samo da zaista postoje ljudi koji su lagali (osobito u vrijeme rata) kako bi čak i po cijenu vlastitog života spasili život nekom drugom, već mnogi bez barem povremenog laganja samima sebi ne bi mogli ni preživjeti.

Kompleksna ponašanja, a takvo je zasigurno i laganje, često nastaju zbog više uzroka, a najčešće dovode i do različitih posljedica. Pritom su posljedice za osobu koja laže i za onu kojoj se laže najčešće dijametralno suprotne pa jedna od tih osoba ima od laganja neke koristi, a druga najčešće trpi neku štetu. Postoje i situacije u kojima laganje koristi i jednoj i drugoj osobi jer jedna,

recimo, nastoji smiriti onu drugu nekom laži pa je zadovoljna kad u tome uspije, a zadovoljna je i osoba koja je u tu laž povjerovala.

Nije lako zaključiti u kojoj životnoj dobi počinjemo svjesno i namjerno lagati jer djeca čim postanu vještiji brbljavci obilato izmišljaju priče koje pripovijedaju i samima sebi i svima oko sebe. Te priče, doduše, jesu izmišljene i ne odgovaraju stvarnosti, ali možemo li ih zbog toga nazvati lažima ili samo vježbanjem dječje mašte? Katkad se uistinu čini da djeca izmišljaju priče kako bi na taj način uvježbavala ne samo svoje govorne vještine već i maštu i sposobnost zamišljanja i izmišljanja događaja koji se nisu dogodili, stvari koje nisu vidjela...

Ljudi uglavnom lažu tijekom cijelog života, ovisno o situacijama u kojima se nalaze i ciljevima koje žele ostvariti. U opsegu i načinima laganja postoje velike individualne razlike, ali većina ljudi zadržava neki svoj „stil” laganja koji im se tijekom života pokazao uspješnim.

Kod male djece teško je razlikovati kada počinju zaista lagati, a kad su njihove izjave samo plod bujne mašte potaknute i sadržajima priča i bajki koje im roditelji pričaju ili čitaju. Do određenih promjena u učestalosti laganja dolazi u dubokoj starosti, kad ljudi već toliko toga zaboravljaju da im je teško prosuditi pričaju li uopće o nečem što su sami doživjeli, o nečem što je doživio netko od njihovih prijatelja ili znanaca ili zapravo izmišljaju neke sadržaje kako bi i oni, iako stari, mogli ispričati nešto zanimljivo.

Zanimljivo je opažanje, koje bi vjerojatno tek trebalo nekim dobro smišljenim istraživanjima provjeriti, da se u nekim

zanimanjima ili čak životnim pozivima, laže mnogo više i češće, a u drugima i manje i rjeđe. Tako, primjerice, političari često ne govore istinu jer je ili ne smiju ili ne žele reći ili jer bi im mogla naštetiti. Bavljenje politikom jedno je od zanimanja u kojem se često koriste neistine kako bi se pridobilo birače za vlastite ciljeve, stavove i namjere. Političari češće lažu više od drugih ljudi i kako bi same sebe prikazali u politički povoljnijem svjetlu. Treba odmah dodati da se i u drugim zanimanjima katkad mora lagati, iako se mnogi i ne bi s tom tvrdnjom složili. Primjerice, liječnik ne bi trebao, osim u slučaju da to bolesnik uistinu želi znati, reći bolesniku koliko mu je još dana ili tjedana života preostalo ili čak ni točnu dijagnozu, ako ta dijagnoza znači da se život te osobe neminovno svodi na nekoliko dana ili tjedana.

Treba li učitelj roditelju nekog djeteta reći istinu i samo istinu? Što treba učiniti roditelj kojem učitelj kaže da je njegovo dijete, iako bistro i pametno, zbog nekih svojih osobina ličnosti nesposobno za školovanje? Postavljanje ovakvih pitanja ne znači da istinu treba zatajiti, već samo da je treba onome koga se tiče ili njegovim bližnjima priopćiti obzirno i u malim dozama, a ako je ikako moguće i začinjenu nadom i nekim barem polovičnim rješenjem.

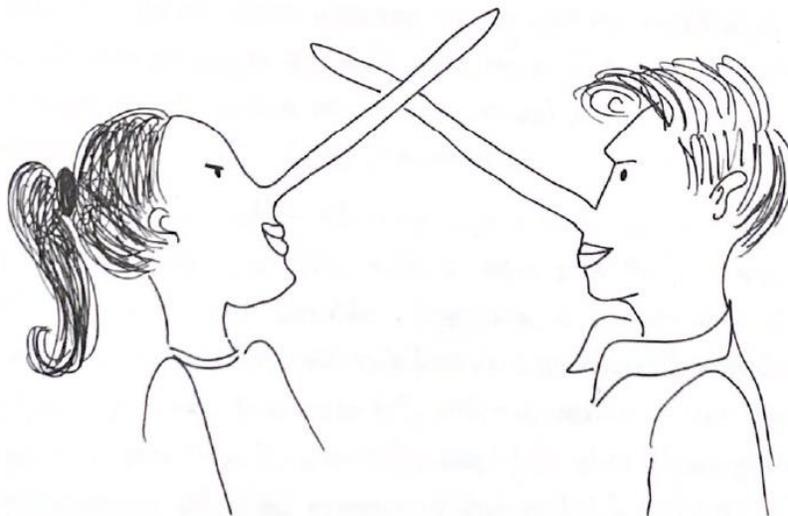
Dakako, ne laže se samo u politici, zdravstvu ili školi. Mnogo češći primjer laganja u svakodnevnom životu laži su romantičnih partnera koji bi trebali onom drugom članu para reći da imaju uz njega ili nju neku novu vezu, ali da zbog toga ne bi prekidali odnos u kojem se sada sasvim dobro osjećaju. Svatko bi se u takvoj situaciji trebao na prvom mjestu upitati što ta druga osoba može ili treba učiniti s tom informacijom? Otići ili ostati i dalje u toj vezi? A prije svega bi li osoba koja svom

partneru ili partnerici priznaje istodobno postojanje još jedne veze trebala unaprijed samoj sebi protumačiti zašto to čini i što time želi postići?

Iako je ovo knjiga o laganju i lažima, čini se da bismo se ipak trebali posebno zamisliti i nad definicijom i svrhom istine koja u svačijem životu također postoji. Treba odmah istaknuti da i najveći lažljivci katkad govore istinu, kao što i izrazito istinoljubive osobe katkad zbog nekih posebnih životnih okolnosti ili stanja u koja su se same dovele – lažu. Zbog toga je istina, neovisno o tome koliko o njoj posebno govorimo, prisutna poput potke ćilima u koji svatko od nas upliće svoje veće ili manje, česte ili rijetke laži.

Zapravo bismo se općenito trebali upitati tkamo li svi mi jedan „ćilim života” ili u različitoj životnoj dobi i različitim životnim situacijama izrađujemo i neka nova, posebna i drugačija životna tkanja. Osobno sam, možda zbog poodmakle životne dobi ili određene količine životnih iskustava sa samom sobom i drugim ljudima, sklonija ovoj posljednjoj pretpostavci. Čini se kako to, uostalom, i svaki narod na neki način ima sročeno u neku poslovicu poput: „Živom čovjeku može se svašta dogoditi”, ističući time činjenicu da je svačiji život u neku ruku nepredvidljiv. Stoga se mnogi ljudi često odriču već gotovo završenih ćilima kako bi se navrat-nanos bacili u izradu nekog novog. Vrijedi usput spomenuti kako mnogi ljudi čak i u takvoj situaciji ne izrađuju novi, drugačiji ćilim, već gotovo svi ponavljaju uzorak i boje koje su koristili za izradu onog koji nisu dovršili i koji su s radošću napustili.

6.
**Što učiniti kad otkrijemo
da nam netko laže**



Na ovo pitanje svakako ne postoji jednoznačan odgovor, osim kad je riječ o lažima vlastite djece. Njih bi svakako, ovisno o dobi i stavovima roditelja, trebalo poučiti da je laganje grijeh i/ili neprihvatljiv oblik ponašanja. Pritom uvijek treba imati na umu i činjenicu da sva djeca tijekom razvoja prolaze faze kad u svojim dječjim pričama miješaju ono što su doživjela s onim što su samo sanjala, onim što je netko drugi rekao ili što su sama izmislila, pa se takve dječje izmaštane priče i ne ubrajaju u laži.

No kad kod nekog odraslog sugovornika ili svoga vršnjaka prepoznamo da nam laže, tada će naše ponašanje ovisiti o različitim svojstvima situacije u kojoj smo se s tom osobom našli. Možda je najvažniji čimbenik koji će u toj situaciji odrediti naše ponašanje osoba koja nam laže i/ili naš odnos s njom. Nije, primjerice, isto laže li nam neki susjed iz ulice kojeg susrećemo jedanput u nekoliko mjeseci, dobar prijatelj ili osoba s kojom živimo. Na laži ljudi s kojima nismo u bliskom odnosu zapravo se uopće i ne treba osvrnati. Čini se da je u takvim slučajevima najbolje saslušati ponudenu laž i bez komentara promijeniti i temu i sugovornika. Situacija je, međutim, bitno drugačija ako nam lažu suradnik ili suradnica, kolega ili čak osoba koja nam je u poslu nadređena. Bilo bi sjajno kad bismo se u toj situaciji

mogli pobuniti na ponuđenu laž, reći da smo je prepoznali i pozdraviti se s lažljivcem ili lažljivicom. Ali to bi lako moglo dovesti do gubitka radnog mjesta pa stoga i nije neko rješenje. U toj bi situaciji vrlo prikladno ponašanje bila i neka šala koja bi se odnosila na pretjerivanja ili poluistine koje kruže, ali to već ovisi i o sadržaju same laži.

Što odaje osobu koja laže

Kod bliskih osoba, kao i kod onih koje dugo i dobro poznajemo (prijatelja, suradnika, susjeda...) laganje najčešće prepoznajemo po nekim sitnim promjenama u ponašanju. Tako, primjerice, ako nas osoba koju dobro poznajemo odjednom napadno dugo gleda u oči iako sadržaj o kojem govori ni po čemu nije tako značajan da bi tražio takve vidljive promjene mimike, možemo posumnjati u istinitost onog o čemu govori. Ili ako sugovornik ili sugovornica odjednom govore mnogo glasnije ili tiše, brže ili sporije nego inače. Dok lažu, neki ljudi vole se igrati olovkom ili nalivperom koje vrte u rukama ili ih odlažu na stol pa ponovno uzimaju u ruke, dok drugi prividno prave red na radnom stolu pa skupljaju neke spise ili odlažu neke knjige.

Kod većine ljudi laganje možemo prepoznati po nekim promjenama u njihovu uobičajenom načinu ponašanja. To i ne moraju biti neke kretnje, već, primjerice, odjednom usporen način govora ili promjena u glasnoći. Očito, laganje traži određeni napor ili povećanu koncentraciju pa se to onda i očituje u nekim promjenama ponašanja. To, doduše, možemo prepoznati samo kod osoba koje barem donekle dobro poznajemo jer ako nekog

ne poznajemo, rijetko kad možemo uočiti promjene ponašanja izazvane laganjem.

Kako se nositi s otkrivenim lažima

Mnoge osobe suočile su se u životu i sa specifičnom situacijom otkrivanja laži koju su im partner ili partnerica ispričali prije mnogo godina, katkad čak i desetljeća. Takve se situacije najčešće događaju u dugogodišnjim romantičnim vezama (bračnim ili izvanbračnim) u kojima je jedan od članova para odjednom prisiljen suočiti se s davnom laži partnera ili partnerice.

Svaka je žena tijekom života vjerojatno imala prijateljicu koja joj je godinama pričala kako je to strašno kad ljudi jedni drugima lažu, kako njezin suprug njoj nije nikada lagao, kako oni jedno drugome sve govore... Pa ipak, u mnogim bliskim odnosima (prijateljskim, romantičnim, rođaćkim, kolegijalnim...) događa se da nakon godina zajedničkog života ili desetljeća druženja, slučajno ili zbog zlonamjerne priče neke osobe saznajemo da nam je neka nama bliska osoba svjesno još prije mnogo godina nešto slagala, ili da nam je u sadašnjosti lagala o nečem što se dogodilo prije mnogo godina.

Činjenica je da nije ugodno odjednom se suočiti s činjenicom da nam je neka bliska osoba lagala, neovisno o tome kada se to dogodilo: prije dva-tri dana, prije nekoliko godina ili nekoliko desetljeća. Mnoge osobe koje u sadašnjosti saznaju (najčešće slučajno) istinu o nekim davnim događajima u životu svojih partnera odjednom na to reagiraju kao da im se srušio cijeli svijet u kojem su do tog trenutka živjele. Neke od njih žele odmah

i zauvijek prekinuti taj odnos za koji su tako čvrsto (i naivno) vjerovale da je odnos bez ijedne laži.

Gotovo sve osobe koje su to doživjele služe se pritom, obrazlažući svoju želju za trajnom rastavom od te lažljive osobe, istim obrazloženjem prema kojem su odjednom zbog te laži shvatile da je time sva njihova zajednička prošlost propala, pobrisana, uništena. I tako razočaranje zbog neke davne laži partnera ili partnerice postaje odjednom atomska bomba koja ruši cijeli njihov dotadašnji zajednički život.

Nije teško shvatiti da se osobe koje odjednom otkriju neke tajne iz života svojih partnera osjećaju prevareno ili izdano. Unatoč tome najčešće je ipak pogrešno, pretjerano i nerazumno tvrditi da je zbog jedne davne laži cijeli njihov dotadašnji zajednički život bio pogrešan i bezvrijedan. Takve se burne reakcije najčešće događaju u vezama u kojima partner ili partnerica vjeruju u postojanje ljudi koji nikada, baš nikada ne lažu, što je svakako nerealistična pretpostavka. To je tako ne samo zato što postoje i dobronamjerne, čak i zaštitničke laži, već se i svi ljudi tijekom života manje-više mijenjaju. To znači da zapravo tvrdnje poput: „Jednom lažljivac – uvijek lažljivac” ili „Jednom poštenjak – uvijek poštenjak” nisu realistične, nego najčešće proizlaze iz naše želje da svijet u kojem živimo učinimo jednostavnijim, pouzdanijim i shvatljivijim.

PRIČA IZ ŽIVOTA

Desetak godina po završetku studija, kad je većina mojih kolegica i kolega već bila u braku, jedna mi je kolegica sa studija, koja je odmah nakon prve godine promijenila studij

pa se tako više nismo vidale, prilikom slučajnog susreta u gradu ispričala svoju životnu priču. Možda je, doduše, za osobu koja je u to vrijeme bila tek na početku tridesetih godina života malo pretjerano tu priču nazvati životnom, ali se njoj u to vrijeme svakako nije činilo tako.

Udala se odmah nakon što je diplomirala za kolegu s kojim je bila na istom studiju. Oboje su se ubrzo po završetku studija i zaposlili, dobili dijete i, gledajući sa strane, živjeli skladno i zadovoljno. Kako to već biva, svi smo se mi po završetku studija rijetko sretali pa je tako prošlo i više od deset godina prije nego što sam je ponovno srela. Otišle smo, na njezin prijedlog, na kavu kako bismo malo popričale. Bilo mi je drago što smo se srele i s veseljem sam na to pristala, očekujući kako će mi s radošću ispričati kako je tekao njezin život u tih prvih desetak godina njezina braka i radnog vijeka.

Očekivala sam vedru priču o skladnom braku i uživanju mladih roditelja u odrastanju njihova sina. Sjećala sam se kako ju je tada budući suprug uporno osvajao tijekom dugih godina studija, kako se ona stalno pomalo opirala i nekako se gotovo preko volje upustila u tu vezu. Bilo mi je drago čuti da sad žive u krasnoj kući, da je sin odličan učenik, kako, eto, vrijeme leti... I dok je moja kolegica još bila na uvodnom dijelu svoje priče, počela sam se odjednom osjećati tjeskobno. Njezina je vedra životna priča bila u neskladu s njezinim izrazom lica, tužnim očima i nervoznim pušenjem jedne cigarete za drugom.

Odlučila sam da je neću ništa pitati, već je samo pustiti da mi priča kako joj život izgleda i što je muči. Tijekom tog tužnog susreta ponovno sam utvrdila nešto što sam zapravo već odavno znala: malo znamo o životu ljudi koje poznajemo

gotovo cijeli život, a čak i kad nam nastoje iskreno govoriti o svom životu, ne saznajemo mnogo. Naši prijatelji ili znanci, kao i mi sami, često ne vide jasno svoj život i probleme koje bi mogli izbjeći, riješiti ili zanemariti. I oni, poput svih nas, nastoje izbjeći suočavanje s problemima koje od prve ne znaju ili ne mogu riješiti, a najteži oblik tog izbjegavanje je laganje sebi samima.

Umjesto da shvatimo kako ništa od onog što je „prošlo svršeno vrijeme” ne može biti uništeno osim našim naknadnim mislima i djelima, mnogi od nas zbog jedne laži sami ruše sve što su zajedno godinama stvarali, doživljavali, cijenili i njegovali. Sve je to odjednom bezvrijedno i sve treba porušiti. Pritom gotovo nitko od tako pogođenih osoba ne misli koliko su puta i sami lagali, vjerujući čak da čine dobro djelo jer nekog štite od neke bolne ili neugodne istine.

Naše bi reakcija na neku ispričanu laž trebala uvijek ovisiti o tome koga smo ulovili u laži, o kakvoj je laži riječ, pogađa li nas ta laž ili nam je samo neugodno što nam netko laže. Osim toga, naše reakcije na laž ovise i o tome o čemu nam ta osoba laže i zašto nam laže. Možemo, primjerice, pretpostaviti da nam netko laže jer mu je neugodno što smo nešto o njemu ili njoj čuli pa nas želi uvjeriti kako to nije točno. Možda nam laže i da nas zaštiti od neke boli koju bi nam neka priča iz prošlosti mogla nanijeti ili da u našim očima sačuva dobru sliku o sebi ili nekom drugom.

Mnoge naše laži često su posljedica istodobnog djelovanja različitih povoda ili uzroka pa možemo mirno ustvrditi da za laži koje ljudi jedni drugima govore postoji bezbroj mogućih

razloga. Naša reakcija kad nekog ulovimo u laži ovisit će najčešće o našem tumačenju cilja koji je ta osoba laganjem željela postići. Ako nam netko, primjerice, laže kako bi nas zaštitio od neke negativne informacije koja će nas pogoditi, a ništa s tim u vezi ne možemo učiniti, onda bismo to trebali protumačiti kao oblik obzirnosti i/ili znak prijateljstva. No ako nam osoba laže zbog neke osobne koristi ili kako bi na neki način iskoristila našu naivnost, tada bismo trebali pokazati da smo tu laž otkrili. Ima načina da se onome tko laže da do znanja da smo prepoznali laž, a da to baš i sasvim jasno ne izgovorimo ako toj osobi želimo umanjiti neugodu što smo je uhvatili u laži.

No postoje i habitualni lašci, koji lažu iz navike (engl. *habit*, navika, običaj), pa to čine i kad misle da im je potrebno i kad znaju da nije. Habitualni lašci često, po mišljenju nekih stručnjaka (i psihologa i psihijatar), spadaju u patološke lašce, dakle osobe koje lažu zbog nekog psihičkog poremećaja, primjerice psihopatije. Habitualno laganje, međutim, ne mora uvijek biti znak psihijatrijskog poremećaja, već može biti posljedica odgoja usmjerenog na to da se dijete već u predškolskoj dobi što bolje osposobi, primjerice, za prosjaka koji na ulici od ljudi traži novac da bi, navodno, preživjelo. Postoje i habitualni lašci koji su takvima postali oponašanjem jednog ili obaju roditelja još u dobi kad sami nisu mogli razdvojiti poželjno ponašanje od nepoželjnog ili dopušteno od nedopuštenog.

No, neovisno o uzrocima nastanka habitualnog laganja, činjenica je da ono postoji i da je najčešće trajna značajka ponašanja određenih ljudi i često im koristi u svakodnevnom životu.

Usput rečeno, nije naodmet upoznati današnje mlade ljude s jednim od svojevremeno uobičajenih područja djelovanja

habitualnih lažaca. Još početkom prošlog stoljeća pa gotovo do njegove polovine postojao je u našim, ponajviše gradskim sredinama, pojam bračnog prevaranta koji je mladim djevojkama lažno obećavao brak kako bi oslabio učinke puritanskog odgoja na ponašanje mladih djevojaka koje je nastojao osvojiti. Sva su ta navodno bračna obećanja bila lažna i ne bi se ostvarila (na sreću zavedenih mladih djevojaka), ali su mnoge od njih zaboljela ili trajno učinila nepovjerljivima prema budućim udvaračima.

Iako mnogo ljudi smatra da je s moralnoga gledišta svaka laž nemoralna i kao takva loša, to nije točno. Ima istina koje su pogubnije od bilo koje laži i koje su zbog boli i štete koje mogu drugima nanijeti svakako i nemoralnije od dobronamjernih ili milosrdnih laži, kojima neku osobu zapravo želimo zaštititi od boli ili neke neugode.

7. Štetnost i korisnost laganja u različitim područjima života



Imamo li na umu činjenicu da ljudi lažu zbog bezbroj razloga, očito je da laganje mnogima donosi i neke koristi ili ih spašava od šteta koje bi inače možda i sami sebi nanijeli. Nema sumnje da laganje mnogim ljudima i šteti: onima koji su lažima prevareni, ali i onima koji lažu kako bi prevarili druge ljude. Ljudi koji lažu po navici ne mogu ostvariti kvalitetne i vrijedne odnose s drugim ljudima jer ih zapravo grade na živom pijesku. Možda i nije točna tvrdnja da se sve laži prije ili poslije otkriju, ali je sasvim sigurno točno da to vrijedi za većinu izrečenih ili napisanih laži.

Kao što smo već rekli, postoje i ljudi koji lažu po navici pa to ne čine samo kad im je laž zbog nečeg potrebna, već i kad nije, jer često crpu osjećaj moći iz samog čina laganja. Naviknute na bezbolno varanje drugih, takve osobe mogu druge ljude iskoristiti u najrazličitije svrhe koje smatraju za sebe korisnima. Činjenica je da su njihovi odnosi uvijek u manjoj ili većoj mjeri ugroženi mogućnošću da ih se ulovi u laži, ali većina njih dugotrajnim laganjem uspijeva usavršiti svoju vještinu laganja pa i u takvim situacijama pronalaze neki prigodni izlaz. Većini osoba koje često i mnogo lažu nedostaje spoznaja da su kvalitetni,

pošteni i otvoreni odnosi s drugim ljudima često ono najvrjednije što svatko od nas može u životu ostvariti.

Laganjem se, nekad više, nekad manje, koristimo u svim životnim područjima, neovisno o dobi, spolu ili zanimanju onih koji se njime služe. Hoće li se netko poslužiti laganjem ovisi o mnogo čimbenika, primjerice od same potrebe da se u nekoj situaciji ili u vezi s rješavanjem nekog problema ne kaže istina do iznimno snažne želje da se postigne neki cilj. Uzroci laganja su, kao što je već više puta rečeno, toliko brojni koliko su brojni ciljevi koji se laganjem žele postići ili neugode koje se lažima nastoje izbjeći (što je također važan cilj). Budući da nema osobe koja se barem povremeno zbog nečega ne odluči na laganje, vjerojatno su mnogi na to potaknuti i uvjerenjem da u toj akciji neće biti uhvaćeni.

Nema sumnje da mnogi odnosi među ljudima koji se temelje na lažima prije ili poslije pucaju, ali ni ta pojava nije tako neizbježna kao što se čini. Katkad ljudi jedno drugome godinama taje cijele dijelove svog života ili neke za njih vrlo važne životne događaje, vjerujući da su u vrijeme kad su se ti događaji zbivali oni bili drugačije osobe od onih kakve su danas. Ili, smatrajući da bi otkrivanjem tih događaja iz njihova prijašnjeg života mogli ugroziti sadašnji odnos do kojeg im je stalo, pri čemu ono što se prije događalo u njihovu životu sada smatraju nevažnim. Takva se viđenja „važnosti” nekih prošlih ponašanja najčešće temelje na uvjerenju tih osoba da su se u međuvremenu promijenile i više nisu one iste osobe koje su se ranije u životu služile laganjem. Pritom se rijetko tko pita što će se dogoditi ako se dio života koji taje ipak otkrije. Kad se to uistinu dogodi, a mnogima se dogodilo, tada se „lome” čak i jako dobri, pa i dugotrajni

odnosi jer se partner koji nije znao nešto o životu onog drugog (ili one druge), smatra prevarenim. Pritom nije riječ samo o tom osjećaju prevare, već i o gubitku povjerenja, što cijeli odnos čini manje vrijednim i neodrživim.

Ipak, kad bi naše laži gotovo uvijek vodile do neželjenih posljedica, kao i kad bi u društvenim zajednicama poštenje bilo cjenjenije, ljudi bi sigurno manje lagali, barem drugima, ako ne i samima sebi. S druge pak strane, ima u svačijem životu događaja u kojima su pojedinci sudjelovali mimo svoje volje ili vlastitog izbora, kao i onih koje bi da je to moguće, radije trajno izbrisali iz svog sjećanja. Upravo zbog te raznovrsnosti i široke rasprostranjenosti situacija u kojima ljudi vjeruju da moraju lagati ili da je to i za njih i njima bliske osobe bolje, ne bismo trebali zbog jedne laži zauvijek izaći iz nekog odnosa ili izbaciti neke ljude iz svog života. Mnogi su ljudi potaknuti na takve „lomove” kad u laži ulove partnera ili partnericu koji su se oduvijek pozivali na vlastitu istinoljubivost i prezir prema lažima. Na takve ih odluke najčešće navodi upravo taj nesklad između izjava i stvarnih akcija partnera i/ili partnerica koji su godinama tvrdili kako preziru laganje i kako se njime ne bi nikada služili.

Laganje samome sebi ili zavaravanje samog sebe izmišljenim događajima ili uspjesima češći je oblik laganja nego što to, obično, svatko od nas primjećuje. Većina ljudi smatra da, kao prvo, sami sebe dobro poznaju, što je prije rijetka (ili čak vrlo rijetka) nego česta pojava, i drugo, pa da ako i lažu to nije često, već iznimno i najčešće iz opravdanih ili čak i nesebičnih razloga. To također nije točno jer kao što je većina onog što radimo usmjerena na našu vlastitu dobrobit, tako su i naše laži češće izrečene

s ciljem udovoljavanja nekim našim potrebama nego zbog dobrobiti drugih ljudi. Pritom je vrlo teško odrediti pamte li ljudi svoje laži ili ih gotovo odmah nakon što su ih izrekli pohranjuju ili pamte u nekom drugom obliku.

Iako se mnogi ljudi ne bi složili s ovom posljednjom tvrdnjom, ne možemo reći da su oslobođeni tog oblika ponašanja jer tijekom života svi mi, u manjoj ili većoj mjeri, lažemo barem samima sebi.

Općepoznato je da ljudi najčešće lažu zbog ostvarivanja nekih osobnih ciljeva ili nekih osobnih vrijednosti. Ali što je sa zanimanjima u kojima je laganje i zavaravanje drugih ljudi glavni dio posla? Trgovac koji želi prodati svoju robu isticat će samo dobre strane svog proizvoda, zanemarujući činjenicu da postoje i one loše ili slabe strane. A što je takvo prešućivanje nedostataka uz isticanje prednosti nego laganje? Kad bi, primjerice, svi političari uvijek govorili istinu, malo bi njih moglo opstati na svojim političkim položajima. Drugim riječima, u politici i trgovini nemoguće je opstati uz istinu i samo istinu. To naravno ne znači da postoje zanimanja ili područja našeg djelovanja u kojima se uvijek i beziznimno govori istina. Postoji, doduše, sigurno mnogo ljudi koji su čvrsto uvjereni u to da takva istinoljubivost vrijedi u najmanju ruku za svećenike, pa i pripadnike bilo koje religije. Ali ni to nije i ne može biti točno jer i ti svećenici ne mogu uvijek svojim sljedbenicima reći istinu, osobito ne onu koja bi im oduzela snagu i motivaciju da nastave živjeti. A takve istine postoje i pogađaju brojne ljude za koje ti svećenici skrbe.

No područje djelovanja u kojem bi svaka laž trebala biti zabranjena svakako je znanost. Pa ipak, u svim znanstvenim

područjima postoji pokoja crna ovca, koja prepisuje tuđe rezultate i prikazuje ih kao svoje, izmišlja mjerenja koja nikad nije provela, pojave koje nikad nije vidjela, što su sve različiti vidovi laganja, varanja i prevara. Ali laganje postoji i u svim odnosima među ljudima, privatnima i javnima, emocionalnima i poslovnima, pa i onima strogo normiranim pravilima samog zanimanja određenog pojedinca.

Gotovo je nemoguće naći životno područje u kojem se ljudi ne služe lažima, osim područja vjerovanja koje je samom prirodom tog procesa izuzeto iz područja provjeravanja istinitosti onog u što se vjeruje. Tako čak ni za ljude koji drugim ljudima uistinu ne lažu (barem ne svjesno i namjerno) ne možemo reći da su oslobođeni tog oblika ponašanja jer tijekom života svi ljudi katkad slažu sebi.

Upravo zbog te vrste laganja, koja najčešće ima za svakog od nas svojevrstu zaštitnu vrijednost, ne možemo tvrditi da je laganje uvijek i beziznimno štetno jer bi uistinu bilo teško, ako ne i nemoguće, pronaći čovjeka koji nikada i ni u kojoj prilici nije samom sebi lagao. U biti, čini se da bi zapravo bilo nemoguće živjeti bez nekog oblika samozavaravanja. Pitanje je bi li itko od nas mogao proživjeti cijeli život realistično ocjenjujući vlastito ponašanje u različitim situacijama i odnosima s drugim ljudima? Ili ne iskrivljavajući neka ponašanja drugih ljudi prema njemu?

Zanimljivo je da svi mi katkad sami sebi lažemo i s odgođom, pa iako smo nečije ponašanje u prvom trenutku točno percipirali i protumačili, naknadno ga u sjećanju mijenjamo kako bismo sami sebi olakšali prihvaćanje vlastitog ponašanja u

proživljenoj situaciji. Svi mi vrlo često modificiramo svoja sjećanja kako bismo u vlastitim očima ispali pametniji, vjerodostojniji, dosljedniji. Još češće to činimo kako bismo lakše sami sebi oprostili što smo, katkad čak i godinama, strpljivo podnosili nečije neprilično ili neodmjereno ponašanje prema nama.

Vjerojatno svatko od nas ima neku prijateljicu (ili prijatelja) koja, prema sudu većine ljudi koji je poznaju, živi s partnerom koji je podcjenjuje i na različite načine vrijeđa i ponižava, čak i pred drugim ljudima. I tada se promatrači takvih scena pitaju zašto to ta, u svakom pogledu vrijedna osoba, podnosi. Kad bismo, međutim, imali uvid u dugogodišnju zajedničku prošlost tog para, najčešće bismo pronašli stotine malih ustupaka i isprika za neumjesna, neprilična, pa čak i okrutna ponašanja njezina partnera (ili njezine partnerice) prema njoj (ili njemu). Činjenica je, nažalost, da većina, na različite načine zlostavljanih žena uporno i ustrajno ispričava postupke svojih partnera koji ih na različite načine podcjenjuju, zapostavljaju, pa i maltretiraju. Sve to vrijedi i za muževe koje kinje njihove žene. Bez ulaženja u detalje takvih odnosa, koji se u određenoj mjeri razlikuju od para do para, u velikom broju slučajeva te se veze održavaju godinama, čak i desetljećima, ponajviše na temelju laganja, barem jednog od partnera, samome sebi. Drugim riječima, to znači da postoje slučajevi u kojima sudionici takvih odnosa sami sebi štete više nego što to čine njihovi, ne baš uvijek dobronamjerni, partneri. Svi mi to povremeno činimo sami sebi procesima samozavaravanja ili laganjem samima sebi, u kojima neki ustraju desetljećima.

Možda laži koje sami sebi pričamo ne služe samo našem iskrivljenom tumačenju tuđeg ponašanja, već često (možda čak

i češće) i našeg vlastitog, jer nam omogućuju da previdimo neka svoja ponašanja ili da ih protumačimo na način koji će nam omogućiti da sami sebe vidimo u boljem svjetlu nego što to zaista zaslužujemo. Ili, malo drugačije rečeno: kako bismo uopće mogli sami sa sobom „složno” živjeti. Tome uostalom služe i sva iskrivljena tumačenja nekih naših postupaka koje drugi ljudi nisu dočekali s dobrodošlicom, a mi ih, naknadno, sami sebi sasvim drugačije prikazujemo i tumačimo. Ali laži koje sami za sebe izmišljamo ne odnose se samo na naše doživljaje i naša ponašanja, već često i na ponašanja drugih ljudi prema nama. Mi često ponašanja drugih ljudi prema nama tumačimo iskrivljeno, zanemarujući mnogo toga što smo vidjeli ili čuli, a s čim se možda ne možemo ili ne želimo suočiti. Ili, što je još važnije, s čim se nikako ne bismo trebali složiti.

Jednostavnije rečeno: svi mi, već od malih nogu, prekrajamo svoja najranija sjećanja i uspomene, pa i sve kasnije doživljaje, kako bismo ih uljepšali i obogatili nekim navodno točnim sjećanjima.

Upravo mi je danas, dok sam se vraćala iz najbliže trgovine (pišem u jeku vladavine koronavirusa), palo na pamet kako je svaka od nas djevojaka tijekom kasnijeg školovanja, kad je to već bilo mnogo teže provjeriti, gotovo beziznimno tvrdila kako je njezina mama bila prelijepa. Sve su naše mame bile baš ljepotice, a očevi frajeri. To nije moglo biti točno, a i nije bilo, no pokazuje kako djeca svoje roditelje vide u skladu sa svojim željama.

Možda je u toj životnoj dobi to neki oblik magičnog mišljenja, kojim djeca žele za sebe osigurati majčinu ljepotu (bila ona realna ili ne), koja će se i kod njih pokazati kad porastu? Vrlo se živo sjećam razgovora u kojima sam i ja tvrdila kako je moja

mama bila jako lijepa (što je živa istina) i kako je šteta što ja nalikujem na svoga oca. Za vrijeme studija čula sam iste priče od svojih kolegica, koje su sve do jedne smatrale da je njihova mama, kad je bila mlada, bila ljepotica. Očito, odrastanje kao takvo donosi niz strepnji i strahova koje djeca tada takvim pričama nastoje ublažiti ili proglasiti, barem za sebe, nevažecima.

Laganje samome sebi razlikuje se na mnogo načina od laganja drugim ljudima. Čini se da je kod tog oblika laganja, među ostalim, često riječ o specifičnom procesu produciranja i pohranjivanja naših doživljaja o kojima drugi ljudi ništa nisu ni znali. Budući da, kao što je to već više puta rečeno, ne možemo ispitivati procese laganja kao što možemo proučavati procese pamćenja ili učenja, ne raspoložemo podacima o tome koliko točno ljudi pamte ono što su sami sebi „ispričali”, a ni koliko i sami mogu kasnije u tim sadržajima razlikovati zaista doživljene od izmišljenih ili pogrešno upamćenih sadržaja. Vjerojatno se i to razlikuje od osobe do osobe, ali i kod iste osobe u različitim životnim situacijama.

Uzmemo li sve to u obzir, možemo ustvrditi da su ciljevi koje laganjem želimo postići bezbrojni, dok su manje-više uspješni načini laganja ograničeni nekim osobinama i karakteristikama pojedinca, kao što su to sposobnost verbalnog izražavanja, kvaliteta pamćenja koja je važna zbog mogućnosti praćenja izrečenih laži (drugima i samima sebi) i ciljevi koje se tim lažima nastojalo ostvariti.

U svakom slučaju, nema sumnje da među ljudima postoje velike individualne razlike u količini i kvaliteti laganja. Postoje tako osobe koje zaista malo i rijetko lažu, kao i one kojima je teško proživjeti dan u kojem se neće poslužiti nekom laži. Većina

ljudi se po količini laganja vjerojatno najčešće nalazi negdje između te dvije krajnosti, što drugim riječima znači da se i laganje u svakoj populaciji najvjerojatnije normalno distribuira. To, međutim, ne znači ni da bilo tko od nas stalno laže u istoj količini (ili na isti način), ni da je količina laganja pouzdano predvidljiva čak i samoj osobi koja laže, a još manje onima oko nje. Laganje, vjerojatno čak i više od nekih drugih uobičajenih oblika ponašanja, ovisi o specifičnoj situaciji u kojoj se osoba nalazi i koja je, katkad upravo prisiljava na zaobilaženje istine. To više vrijedi za učestalost laganja, nego za kvalitetu samih laži, koja ponajviše ovisi o samoj motivaciji s kojom je neka laž oblikovana i izrečena, a i o individualnoj vještini laganja.

Što se tiče motivacije koja osobu u određenoj situaciji potiče na laganje, treba još jednom posebno istaknuti činjenicu da ljudi ne lažu uvijek samo zbog vlastite koristi ili dobrobiti, već to čine i kako bi neku sebi važnu, blisku ili čak samo poznatu osobu zaštitili od nevolje, neugode, socijalnog kažnjavanja, ogovaranja i niza drugih razloga. Dakako, i takva zaštita neke osobe koju volimo ili cijenimo na neki način ide u našu korist jer samim činom kojim nekoga nastojimo zaštititi doživljavamo i određeno zadovoljstvo vlastitim ponašanjem. Kao što bi nam, usput rečeno, naša šutnja kad netko napada ili ogovara nama bliske ljude, trebala izazvati tjeskobu i neugodu.

Kad spominjemo vještinu laganja, nije naodmet reći da je i ona uvjetovana različitim razlozima i uzrocima. Vještina laganja, kao i većina ostalih vještina, stječe se ponavljanjem samog čina laganja i/ili uvježbavanjem procesa laganja u različitim modalitetima (verbalno, pismeno, glumljeno laganje...). Međutim, za razliku od ostalih vještina, za stjecanje ove vještine ne postoje

Übersetzung aus dem Deutschen ins Kroatische

Prijevod s njemačkog na hrvatski

Pignitter, Melanie (2024): Wenn das Kind in dir noch immer weint. Wie
du die alten Wunden endlich heilst. München: GRÄFE UND UNZER

Verlag GmbH: str. 4-41

Suze jednog djeteta

Bilo je dva ujutro. Sjedila sam u dnevnom boravku na crnom kožnom kauču, utonula licem u jastuk i gorko plakala. Očajan plač jednog djeteta ispunjavao je prostor. Djeteta koje je ostavljeno samo i koje će se tek smiriti kada netko dođe, zagrli ga i obeća mu da je važno, dragocjeno i voljeno. Ali nitko nije došao i tako sam plakala i plakala- dok se nisam sjetila da sam zapravo 31-godišnjakinja koja usred noći sijedi u svome stanu i neprestano plače jer je njezin partner danas bio preumoran da joj posveti pažnju koja joj je sada tako silno bila potrebna.

Suze su se osušile i priznala sam si da sam totalno pretjerano reagirala. Odakle dolaze uvijek ti ljudi ispadi koji opterećuju moju vezu?

Odakle samo dolazi ta bol odbijanja koja mi nije poznata samo iz mog ljubavnog života?

Lagala bih kad bih rekla da tada nisam imala pojma da je ta ponavljajuća bol koja se prikazuje kroz osjećaj da nisam dovoljno važna i voljena povezana s mojim djetinjstvom. Ipak sam se tada već dugi niz godina bavila mentalnim treningom i psihologijom. Ali iako sam znala da je taj osjećaj razočaranosti već bio dio mog djetinjstva i da moj partner i njegovo ponašanje nisu uzrok već samo okidač, ipak se nisam mogla oduprijeti tome da me ta bol svaki put nanovo stigne i redovito sabotira moj život. Bila sam primjer iz udžbenika za to kako uglavnom nesvjesne rane iz našeg djetinjstva utječu na skoro sva područja našeg odraslog života i upravljaju njime:

- Dugi niz godina u kojem sam se u poslovnom životu prodavala ispod svoje cijene i nisam imala pojma koliko potencijala je skriveno u meni.
- Unutarnja usamljenost koja se provlačila kroz moje djetinjstvo, mladost i mnoge godine mog odraslog života.
- Tuđe odbijanje mene kao osobe koje se stalno ponavljalo i koje je svaki put boljelo kao tisuće uboda nožem.
- Uvjerenje da sve moram uspjeti sama jer nikog nije bilo tko bi stajao iza mene ili pružio mi pomoć.
- Bolno uvjerenje da nisam dovoljno pametna, mršava ili vrijedna ljubavi.

- Osjećaj da se za ljubav mora boriti, da se treba truditi, svima udovoljiti i da se moram neprestano dokazivati.
- I mnogo više...

Iako nisam upoznata ni s tvojim djetinjstvom, ni s mogućim negativnim utjecajima koji su proizašli iz njega, uvjerenam da je ova knjiga upravo za tebe ako si se imalo pronašla u ovim redovima. Ako ti je borba koju sam gore opisala u nekoliko rečenica imalo poznata, onda je velika vjerojatnost da dijete koje si nekad bila i dalje plače. I tako iz dana u dan prenosi svoju bol i negativne utjecaje na tvoj život u sadašnjosti. Objašnjenje zašto doživljava iz tvog djetinjstva imaju tako velik utjecaj na tvoje razmišljanje, ponašanje i doživljaje dat ću ti u prvom poglavlju.

Ipak se sada možda pitaš nešto drugo: Imam li stvarno povrijeđeno unutarnje dijete? Možda si dio onih koji su svjesni svojih rana iz djetinjstva, ali možda i pripadaš onima koji misle da su imali sretno djetinjstvo i da zbog toga tadašnja bol ne može vladati njima. Meni su poznata obadva stajališta.

Sve dok mi proces upoznavanja unutarnjeg djeteta nije pokazao put prema oporavku, izbjegavala sam sve što zahtjeva suočavanje sa svojim djetinjstvom. Mislila sam da nemam pravo žaliti se jer me kao dijete nitko nije tukao, niti zlostavljao, nisam živjela u siromaštvu i imala sam roditelje koji me vole iako su- kao i skoro svi drugi roditelji - griješili. Trebalo je vremena dok sam shvatila da nije nužno potrebno doživjeti teške traume kako bismo imali povrijeđeno unutarnje dijete.

To što odrasla osoba podnosi i na koji način to interpretira ne može se usporediti s onim što dijete osjeća kada ga na primjer netko ostavi samoga, odbija ili uvijek iznova kritizira. Dijete je 100 posto ovisno o naklonosti i ljubavi skrbnika. Dijete ne može preživjeti samo pa pri svakom odbijanju doslovce strahuje za život i ne može procesuirati te osjećaje.

Možda sada misliš:

To kod mene nije bio slučaj, inače bih se sjećao. Tu se ne mogu složiti s tobom jer u pravilu nemamo skoro pa nikakvih sjećanja prije šeste godine života. Ono čega se sjećamo uglavnom smo vidjeli na slikama ili nam je netko drugi ispričao. Razlog za to je takozvana dječja amnezija.

U dobi od nula do šest godina naš govor još nije dovoljno razvijen i zbog toga sjećanja pohranjujemo kao slike i emocije. Negdje u sedmoj godini života dobijemo nešto slično

ažuriranju softvera. Od tog trenutka svoja sjećanja počinjemo pohranjivati riječima. To je razlog zašto nam je kasnije teško pristupiti sjećanjima iz ranog djetinjstva. Naš današnji operativni sustav koristi se riječima i teško se sporazumijeva sa starim operativnim sustavom koji se služi slikama.

Uz to nam obrambeni mehanizam ne dopušta pristup traumatičnim sjećanjima. Ona su takoreći emocionalno izolirana da se ne moramo ponovo izlagati boli. Diljem svijeta žive povrijeđena djeca u odraslim osobama.

Znači da nedostatak sjećanja ili uvjerenje da kao dijete nisi doživio ništa strašno nije pokazatelj da ne nosiš povrijeđeno unutarnje dijete u sebi. Zapravo, mislim da svatko od nas gleda svijet dječjim očima i to očima šestogodišnjeg djeteta. Skoro u svima nama živi povrijeđeno dijete. Kada uzmemo u obzir da 90 posto utjecaja i obrazaca dolazi iz djetinjstva, situacija ne može biti drugačija. I moja vlastita iskustva to potvrđuju.

Dobro se sjećam jednog od brojnih sukoba u prvim godinama svoje veze. Svaki se put odvijalo isto. Bila sam povrijeđena jer nisam dobila dovoljno razumijevanja, pažnje i razgovora od partnera i onda bih eksplodirala kao malo dijete kojem su uzeli najdražu lutku. Derući se i u suzama, svog bih partner bombardirala optužbama koji bi nakon toga u šoku napustio prostor, stan i jednom skoro čak i grad. Ovo ponašanje bilo je okidač za još jednu povredu iz djetinjstva – naime za napuštanje – i tako se drama nastavila.

Nikada se tada ne bih sjetila da moje ponašanje isto otvara ranu iz djetinjstva mog partnera koji tijekom svađe osjeti sličnu bol i strahove kao i ja. Tek ta jedna svađa koja se odvijala kao sve ostale pokazala mi je istinu o nama. Slikovito rečeno moja svijest napustila je moje tijelo, odletjela je na strop i promatrala nas odozgo. I što sam vidjela nije bilo dvoje odraslih ljudi koji su bili u stanju jasno izreći svoje potrebe i riješiti sukob - ne, nego dvoje povrijeđene djece čiji su strahovi i unutarnje patnje preuzele vodstvo. Oboje se bore za isto. Svatko od njih je jednostavno htio biti shvaćen, voljen, prihvaćen i cijenjen. Ali nijedan od njih nije našao izlaz iz te patnje.

Od tada sam znala da nema drugog puta k slobodnom životu ispunjenom ljubavlju, nego oporavak od patnje iz djetinjstva. Odjednom mi se to čini kao istina koju sam već dugo ignorirala. Tek na samom putu shvatila sam da je moj život u mnogim područjima odraz boli iz mog djetinjstva.

Bavljenje s unutarnjim djetetom bilo je i još uvijek je za mene proces oslobađanja. Oslobađa

te...

- ... odbijanja koje već cijeli život doživljavaš na sličan način.
- ...uloga koje si preuzeo kako bi se drugima svidio , pridobio njihovu ljubav ili naklonost.
- ...pritiska uspjeha koji si sam nametnuo kako bi impresionirao druge i dobio priznanje.
- ...dogmi o sebi koje nisu istinite i koja stalno rasplamsavaju bol u tebi.
- ...vrijednosti i uvjerenja koja uopće nisu tvoja.
- ...ljudi kojima (više) nisi važan i koji ti daju osjećaj da nisi dovoljno dobar.
- ...načina ponašanja s kojima se sam sabotiraš.
- ...okova koje si sam stavio koje ti govore kakav trebaš biti i što u životu trebaš uspjjeti da bi bio dovoljno dobar.
- ...boli koja se u tvojoj obitelji već generacijama prenosi.
- ...razočarenja koja se kontinuirano provlače kroz tvoj život.
- ...ogorčenja, osjećaja krivnje i srama.
- ...potrebe da svaki put iznova uprizoriš svoju prošlost jer ti se podsvjesno ono poznato čini najsigurnijim.

Ukratko: Rad na unutarnjem djetetu put je do emocionalne slobode i oporavka. S ovom knjigom želim te pratiti na tom putu. Nakon više od deset godina aktivnog rada na unutarnjem djetetu, osmislila sam procese i vježbe kojima sam pomogla već mnogim ljudima da pronađu svoj autoput k slobodi.

Ali za to je neizbježno baciti pogled i u retrovizor, unazad prema djetinjstvu. To može nekad biti bolno, naporno ili zamorno. Ali ustrajnost se isplati. Najbitnije je biti strpljiv. Ništa što se urezalo prije dvadeset, trideset ili pedeset godina u dušu ne da se preko noći izbrisati. Ovdje te molim za povjerenje – povjerenje u proces koji će te korak po korak dovesti do emocionalnog oporavka.

Da na početku razjasnim odmah jednu stvar: Ne trebaš se bojati neuspjeha. Nosiš u sebi sve što potrebno je za ovaj put. Jak si. Vrijedan si ljubavi. Hrabar si – inače ne bi ni čitao ove redove. Dobar si i ispravan ovakav kakav jesi. Ti to možeš i uspjjet ćeš. Molim te, osjeti sad moju vjeru u tebe i tvoje divno biće, koju ti šaljem kroz ove redove. Ako hoćeš, zatvori oči i uzmi moju imaginarnu ruku koju ti pružam. I počnimo onda.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je osjećaj da nisi dovoljno dobar

tvoj stalan pratitelj.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je to potreba za ljubavi, za ljubavi koju nikad nisi dobio.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda kamen straha leži na tvome srcu i ne dopušta ti da slobodno voliš.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je tvoj život preslika prošlosti.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je vrijeme da kažeš da. Da, boljelo je. Da, to nije bilo u redu. Da, imam pravo plakati.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je vrijeme da na bol odgovoriš s ljubavlju. S tvojom ljubavlju.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je vrijeme da sam sebi budeš majka ili otac koju ili kojeg nikad nisi imala.

Ako dijete koje si nekad bio još uvijek plače, onda je vrijeme reći dosta. Dosta ponavljanja prošlosti.

Možda je tvoje djetinjstvo prošlo, ali sve što si doživio u to vrijeme i koje zaključke si izvukao iz toga svega još živi u tebi. To je dio tvog unutarnjeg djeteta. I što točno spada pod taj udio pogledati ćemo u ovom poglavlju.

VODIČ KROZ TVOJ PUT ISCJELJENU

Jedno od mojih najgorih sjećanja iz djetinjstva je kada sam dobila svoju prvu plombu. Ne zato što nakon toga nisam dobila poklon za hrabrost, nego zato što me nitko nije pripremio na bušilicu, na bol i na užasan okus sredstva za dezinfekciju. Upravo tu grešku ne želim ponoviti i zato ti odmah na početku želim objasniti slijed našeg putovanja prema iscjeljenju. Bez brige, nije toliko strašno kao odlazak k zubaru, ali ipak moraš računati da bi tu i tamo moglo poprilično zaboljeti kada se suočiš s boli svog unutarnjeg djeteta.

Na ovom putovanju nećemo ostati na površini, nego ćemo zaroniti u dubine tvoje ranjene dječje duše koja i dalje živi u tebi. Kada god ti krenu suze, dopusti ih. Suze potiču iscjeljenje. Ne pomažu samo našem tijelu i smanjivanju stresa, nego i oslobađanju unutarnjeg djeteta. Pokušat ću ti olakšati koliko mogu pomoću jasno definiranog procesa i vježbi jačanja.

EMOCIONALNO ISCJELJENJE

Kako bih te pripremila za taj proces, korisno je poznavati osnovne korake

emocionalnog iscjeljenja. Prema mentalnim učenjima skoro svaki proces iscjeljenja počinje s patnjom. Tko ne pati nema potrebe za promjenom. Tek bol nas motivira da stvari pogledamo iz drugog ugla, zakoračimo novim putevima, preispitamo naše misli ili da posegnemo za ovakvom knjigom. Zbog toga je neizbježno tijekom rada s unutarnjim djetetom suočiti se sa starom boli i osjetiti je kako bi je mogli pustiti.

Sljedeći korak je spoznaja. Ona nam pomaže da shvatimo odakle bol dolazi, što nam želi reći i što nam je potrebno da bi je pustili. Iz tog je razloga korisno imati osnovno psihološko znanje o svom unutarnjem djetetu. Pomaže ti kod spoznavanja i zbog toga ću te u ovoj knjizi upoznati s osnovama psihološkog znanja o unutarnjem djetetu.

Na kraju je promjena, korak prije iscjeljenja, krucijalna. Za to su ti potrebne nove perspektive, nove unutarnje slike, nova temeljna uvjerenja i novi načini ponašanja. Oni nažalost neće pasti s neba, nego se moraju naučiti s pomoću mentalnog treninga. Zato ćeš nakon svakog poglavlja dobiti nekoliko korisnih alata koje ja zovem „iscjeljenje za van“.

Važno: Nemoj se osjećati primoran da obaviš svaku vježbu. Usredotoči se na one vježbe koje ti se čine važne za tebe i tvoje unutarnje dijete. Pri izboru vjeruj svojoj intuiciji, no nemoj je pobrkati sa strahom.

Pritom ti u ovoj knjizi ne želim dati samo svoje alate i znanje, nego i svoje suosjećanje, poštovanje i vjeru u tebe. Iako smatram da nosiš sve u sebi što ti je potrebno da se tvoje unutarnje dijete oporavi, znam da postoje trenutci u kojima se osjećaš maleno, nemoćno i bespomoćno. I u tim trenucima želim te ojačati riječima koje djeluju kao zagrljaj.

Uz to vjerujem u koncept *reparentinga*. Taj pojam dolazi iz psihoterapije i u prijevodu znači naknadno roditeljvanje. To je potrebno ako u djetinjstvu na nekim područjima nisi mogao emocionalno rasti jer si dobio premalo podrške i ljubavi.

Cilj *reparentinga* je unutarnje dijelove sebe, koji slikovito rečeno, još uvijek imaju četiri ili šest godina i sjede plačući u sobi zagrliti i toliko ih dugo grliti i ohrabriti riječima i ljubavlju dok ne iscijele. U psihoterapiji terapeut obavlja naknadno roditeljvanje i uspjeh takve terapije velikim dijelom ovisi o kvaliteti odnosa između terapeuta i pacijenta. Dakle, važno je da imamo povjerenja u terapeuta, da ga smatramo dobronamjernim, punim razumijevanja i simpatičnim.

BAZA: POVJERENJE

Doduše nisam psihoterapeutkinja niti mogu nadomjestiti njihovu individualnu skrb,

ali kroz iskustvo s polaznicima tečajeva znam da s pomoću mojih riječi koje su osobno usmjerene tebi i tvom unutarnjem djetetu može doći do efekta rearentinga , jer ovdje ti ne pokušavam prenijeti samo suhoparno znanje, nego želim svojim riječima doprijeti do tvog slomljenog dječjeg srca, postaviti svoju imaginarnu ruku na njega i pomoći mu pri oporavku. Kako bi još bolje osjetio moju dobronamjernost, moje razumijevanje i moje poštovanje koji su potrebni za to, pripremila sam uz odgovarajuće odlomke link s glasovnim porukama koje možeš poslušati.

No, pretpostavljam da dio uspjeha rearentniga ovisi o tome hoćeš li mi pokloniti svoje osnovno povjerenje i kako me vidiš kao svoju mentoricu koja te na ovom putu prati. Ako me još ne znaš s društvenih mreža, s mog podcasta ili iz mojih prijašnjih knjiga, molim te da si uzmeš vremena i pogledaš sliku ili još bolje moj video (na primjer na jednoj od mojih društvenih mreža). Ili prelistaj na sljedeću stranicu. Pogledaj mi duboko u oči i zapitaj se:

- Bih li popio kavu s njom?
- Osjećam li dobronamjernost?
- Želi li joj moje unutarnje dijete pružiti ruku?

Ako je odgovor na dva od tri pitanja ne, onda je možda bolje da svoje dragocjeno vrijeme uložiš negdje drugdje i ovu knjigu pokloniš nekome koga će više veseliti. Ako su dva od tri odgovora da, onda nemojmo gubiti vrijeme i posvetimo se odmah osobi o kojoj se ovdje radi- naime tvom unutarnjem djetetu. Predstavit će se sa svim svojim aspektima u sljedećem poglavlju.

Još jedna napomena: Ova knjiga nije nadomjestak za liječnika ili psihoterapeuta. Pogotovo ako boluješ od psihičke bolesti, trebao bi se uvijek obratiti liječniku ili terapeutu. Iako ti ova knjiga može pružiti podršku.

PRVI SUSRET: TVOJE UNUTARNJE DIJETE SE PREDSTAVLJA

Kada sam 2016. godine uzela pauzu od posla i osnovala svoj blog i današnju marku *Honigperle*, iskreno rečeno nisam imala plan u kojem će se smjeru to razvijati. Krenula sam neopterećeno pisati, objavila tu i tamo neki tekst i isprobavala razne smjerove.

Između ostalog, organizirala sam regionalne akcije za životnu radost. Jednom sam naručila pedeset šarenih balona i napunila ih helijem. Onda sam ušla u podzemnu željeznicu i vozila se do sljedećeg najbližeg javnog mjesta i podijelila tamo balone odraslim ljudima s

napomenom da napišu svoju najveću želju na balon i da ga puste u zrak.

Drugi put kupila sam dječju gitaru i nagovorila dvije prijateljice da na najvećoj bečkoj trgovačkoj ulici stave naočale u obliku srca i otpjevaju nekoliko pjesama koje su trebale razveseliti ljude. To što nismo bili baš talentirani za pjevanje i da su se ljudi vjerojatno smješkali zbog toga i naših smiješnih naočala, nije umanjilo našu sreću koju su nam donosile takve akcije.

Tek puno kasnije shvatila sam da je moje unutarnje dijete zbog raznih poslova u bankama bilo zanemareno. U godini kada sam uzela pauzu konačno sam imala više vremena i prostora. I to vrijeme i prostor brzo sam popunila stvarima koje sam i kao dijete voljela. Naime, s pisanjem, crtanjem, hula-hupom i u konačnici ludim akcijama zbog kojih je moje dječje srce ubrzano kucalo.

Osvijestila sam to tek kada mi je jednog dana prijateljica rekla: „Nekad stvarno imam osjećaj da si ostala dijete.“. Bez razmišljanja odgovorila sam: „Pa to svi smo mi. Razlika je samo da ja svom unutarnjem djetetu dopuštam da živi.“ Ali nije se radilo samo o lijepim stvarima poput radosti, djetinjastosti, spontanosti i neopterećenosti koje sam opet mogla osjetiti nego i duševnoj boli poput razočarenja i straha od napuštanja koji su opet dobili više prostora u mom životu. I da, moram priznati da je to često vodilo do teških situacija. U nekim trenucima bila sam osjetljiva kao malo dijete i počela bi plakati jer nisam dobila nešto što sam željela. U nekim trenucima durila sam se, naočigled svima, u nadi da će prepoznati moju bol. I u nekim trenucima bila sam razorna kao orkan.

„Ostala sam dijete? Pa to svi smo mi. Razlika je samo da ja svom unutarnjem djetetu dopuštam da živi.“

U svakom slučaju tada sam ustanovila da u meni ne postoji samo jedno unutarnje dijete, nego dvoje. S jedne strane sretno unutarnje dijete koje je htjelo samo jedno od mene, naime da ponovo dopustim dječju radost u sebi, da sve manje obraćam pozornost na mišljenja drugih ljudi i da hrabro skočim u sljedeću lokvu bez razmišljanja hoće li se mrlja s hlača ikad više dati oprati. Ukratko: To dijete je tu i tamo tražilo malo hrabrosti, da nekada posao ostavim postrani i da se češće prepustim lakoći života. Tu želju mogla sam malom djetetu relativno lako i brzo ispuniti.

S druge strane bilo je povrijeđeno unutarnje dijete. Kada bih njegovu bol ignorirala s pomoću dječjih strategija, na primjer kada bih se durila, iz sve glasa derala, plakala i

jednostavno pobjegla, onda bi to uglavnom moju situaciju samo pogoršalo. Njegove potrebe koje su se prikazivale uglavnom u obliku zahtjeva prema drugim ljudima, tako se nisu ostvarile i moje unutarnje dijete postajalo je sve tužnije. Da bi se ispunile želje povrijeđenog unutarnjeg djeteta bilo je potrebno nešto više od njegovog suprotnog pola - sretnog unutarnjeg djeteta. Zbog toga i zato što sretno unutarnje dijete u usporedbi s povrijeđenim ne stvara skoro nikakve probleme u našem sadašnjem životu, prvo ćemo se detaljno posvetiti povrijeđenom djetetu.

Na kraju ovog poglavlja nalazi se vježba u kojoj se mogu pokazati i sretno i nesretno unutarnje dijete. Kojeg se prvog sjetiš može reći nešto o hitnosti tvojih potreba.

Tvoje unutarnje dijete – što je to točno?

Unutarnjim djetetom nazivamo jedan dio tebe koji je pohranio sve tvoje osjećaje, sjećanja i iskustva iz tvog djetinjstva. Ona mogu biti pozitivna – onda je riječ o ojačanom unutarnjem djetetu. Mogu biti i negativna – onda je riječ o povrijeđenom unutarnjem djetetu. Oboje izravno utječe na to kako se u životu ponašaš i reagiraš. Pritom se nekad javljaju pozitivni a nekada bolni aspekti.

Kralj onoga što se događa: podsvijest

Prije nego što tvoje unutarnje dijete s pomoću vizualizacija izvedemo na pozornicu, želim ti dati još nekoliko pozadinskih informacija vezanih uz rad s povrijeđenim unutarnjim djetetom, jer kad pogledamo malo bolje, taj rad sastoji se od brojnih susreta s tvojim unutarnjim djetetom. Najčešće postavljeno pitanje je: Zašto bih se uopće bavio povredama koje su možda nastale prije dvadeset, trideset ili četrdeset godina u mom djetinjstvu? To za mene uopće nije relevantno. Prošlost je prošlost. Ili ipak nije?

Ne, nije prošlost. Nažalost ipak nije tako jednostavno. Za to se moram kratko osvrnuti na podsvijest. Samo otprilike 10 posto našeg mozga radi svjesno. Ostalih 90 posto radi s nesvjesno pohranjenim informacijama. To na primjer znači da tijekom pranja zubi, tijekom hodanja ili oblačenja čarapa ne moramo svjesno razmišljati. Sve to se takoreći odvija automatski, dakle nesvjesno. To je genijalno jer našem mozgu uštedi ogromnu količinu energije koju onda možemo iskoristiti za nešto drugo, na primjer učenje nečeg novog.

Nažalost, točno to ima i svoje negativne strane, jer naša podsvijest upravlja velikim dijelom naših svakodnevnih misli. Problem s tim: Tvoje misli odlučuju o tome kako ćeš djelovati i donositi odluke. To s druge strane odlučuje o navikama i obrascima ponašanja.

Ukratko: tvoja podsvijest odlučuje o otprilike 90 posto tvojih svakodnevnih odluka i radnji. Ili drugim riječima: podsvijest je kralj koji upravlja tvojim životom često, a da to i ne primijetiš. Ako je riječ o dobronamjernom kralju koji te jača, onda je sve u redu. Ali ako taj kralj djeluje na temelju starih povreda i negativnih uvjerenja i tako te sabotira, koči, stalno kritizira ili čak manipulira tobom, onda to ima ogromne posljedice na tvoj život. I sada pogodi odakle dolazi veliki dio tih informacija koje su pohranjene u tvojoj podsvijesti i upravljaju tvojim životom. Točno, iz tvog djetinjstva.

Točnije rečeno, u dobi od nula do sedam godina najlakše primamo informacije. Naša podsvijest je u toj dobi kao diktafon koji uvijek snima i pohranjuje sve što čuje i doživi na temelju prošlih iskustava. Pogotovo ako se radi o riječima ili dijelima roditelja. Možda se još sjećaš svog djetinjstva. Mama i tata bili su tvoja vrata u svijet. Mislio si da sve znaju i da imaju rješenje za svaki problem. Zato nije ni čudo da smo kao djeca prihvatili sve što su nam pokazali i rekli kao istinu.

Između 70 do 90 posto utjecaja dolazi iz tog vremena. Zato prošlost nažalost ne ostaje u prošlosti. Povrede koje nismo preradili, negativna uvjerenja svih vrsta i načini ponašanja koja su nam u djetinjstvu služila kao kompenzacija za bol s kojom se tada nismo mogli nositi i dan danas upravljaju našim životom. Dakle, činjenica je – da je tvoje unutarnje dijete stalno prisutno – bavili se njime ili ne.

Kako bismo pojednostavili rad s tim dijelom osobnosti koji točnije rečeno uključuje određena područja mozga, izmislila se metafora unutarnjeg djeteta. Pritom si zamisli unutarnje dijete koje još uvijek živi u tebi kao presliku sebe kao djeteta. Ta predodžba olakšava prerađivanje i rješavanje utjecaja i stare boli. Dakle, želim te pozvati da po prvi put stupiš u kontakt sa svojim unutarnjim djetetom. Bilo bi odlično da za pripremu pronađeš sliku sebe kao djeteta. Na primjer iz vrtića ili škole. Što slijedi iza toga, objasnit ću ti u sljedećem praktičkom modulu – takozvanom iscjeljivanju za van.

ISCJELJENJE ZA VAN: PRVI SUSRET S TVOJIM UNUTARNJIM DJETETOM

Na prvom susretu upoznat ćeš svoje unutarnje dijete iz perspektive odrasle osobe koja si danas. Dakle, postoje dvije uloge u tvom unutarnjem filmu: ti, kao što si danas, velik i odrastao, i tvoje unutarnje dijete, mala curica ili dečko koji si nekad bio.

Prije nego što počnemo, još tri napomene: Ako si svoje mlađe ja već sreo nekoliko puta jer ti rad na unutarnjem djetetu nije stran pojam, upusti se svejedno u ovu vježbu i

isprobaj novo upoznavanje. Ako ne nastane jasna slika, ne uzrujavaj se. I sjena ili mutna figura sasvim su u redu. Jasna slika nije obavezan kriterij u radu s unutarnjim djetetom.

Na kraju ove vizualizacije ili meditacije često se dogodi da osjećamo otpor ili duboku tugu jer ne želimo ponovno napustiti naše unutarnje dijete. No to ni ne moramo. Zamisli u ovom slučaju, na kraju iscjeljenja za van, kako ga rukom stavljaš u svoje srce tako da je uvijek uz tebe. Za to postavi desnu ruku na srce prije nego što završiš s ovom vježbom.

ISCJELJENJE ZA VAN: PREDOČI SI SVOJE UNUTARNJE DIJETE

Uzmi staru sliku na kojoj si još bio dijete. Dobro je pogledaj i upamti je. Ako nemaš sliku pri ruci, nema problema. Predoči si sebe iz svog sjećanja. Udahni duboko i zatvori oči pri izdisanju. Predoči si sada sliku sebe kao djeteta. Uzmi si nekoliko sekundi ili minuta i promatraj oblik svog unutarnjeg djeteta.

- Kako izgleda? Koje detalje uočavaš?
- Što vidiš u njegovim očima? Kakvog je raspoloženja? Kako se osjeća?
- Kakvo je to dijete? Kakve osobine ima?
- Koliko godina ima otprilike?

Pokaži mu se sada i pokaži mu u svojoj vizualizaciji s nekoliko gesta svoju naklonost, da si mu prijatelj ili prijateljica i da imaš dobre namjere: nasmiješi se, mahni mu, približi mu se nekoliko koraka, spusti se k njemu i pruži mu ruku. Pozdravi ga s nekoliko riječi. Otprilike ovako: „Bok, maleni. Ja sam tvoje odraslo ja i neizmjereno mi je drago što te vidim. Rado bih te upoznao malo bolje. Ostani dvije ili čak pet minuta u tom prizoru upoznavanja. Možda tvoje unutarnje dijete razgovara s tobom, možda ti želi sjesti u krilo ili možda ipak ne. Pusti da se dogodi što god da se događa. Onda završi vizualizaciju i obećaj mu da ćeš se ubrzo vratiti.

DRUGI SUSRET: S OČIMA UNUTARNJEG DJETETA

U prošlom poglavlju upoznao si tehniku vizualizacije, dakle mogućnost da se redovito viđaš sa svojim unutarnjim djetetom. Pritom si zamislio svoje unutarnje dijete kao odvojenu osobu. Ta varijanta susreta jako je učinkovita i daje ti mnogo prostora za djelovanje, no toga ćemo se dotaknuti kasnije u sljedećim poglavljima.

No postoji još jedan drugi pristup koji se, po mome mišljenju, kod rada s unutarnjim djetetom prečesto zaboravlja: naime, stapanje s unutarnjim djetetom. U principu to ne moramo niti stvarati jer je unutarnje dijete dio nas. Njegovi osjećaji naši su osjećaji. Njegove

suze naše su suze. Kada bježi, kada se nečega čvrsto drži ili kada je u strahu, i mi smo. Kada čujemo ohrabrujuće riječi, korisno je da se s čitavom svijješću poistovjetimo s unutarnjim djetetom, kako bismo osjetili to iskustvo iscjeljenja iz njegove perspektive. Ili drugačije i nešto jednostavnije rečeno: kako bi gledali i slušali očima i ušima svog unutarnjeg djeteta i osjećali njegovim srcem.

Upravo to ćemo ovdje zajedno isprobati i takva vrsta vježbe u ovoj knjizi ponovit će se nekoliko puta. Te vježbe prepoznat ćeš po sljedećim riječima: „Ove riječi namijenjene su tvom unutarnjem djetetu.“ Cilj je da se prije vježbe povežeš sa svojim unutarnjim djetetom i da onda doživiš vježbu iz njegove perspektive. Za to sam ti pripremila tekst koji se obraća tvom malom ja i audio datoteku gdje se isto obraćam izravno tvom unutarnjem djetetu.

Obje opcije služe istom postupku. Dakle, možeš slobodno odabrati s čime želiš raditi. No, preporučujem ti snimku jer je većinom emotivnija i prodire dublje. Na snimci se kao mentorica izravno obraćam tvome unutarnjem djetetu. Kako bi poslušao snimku, potrebno je samo skenirati QR-kod koji se nalazi odmah pokraj naslova ili možeš koristiti poveznicu koja se nalazi na kraju knjige. Tako ćeš dospjeti direktno do snimke. Ako se odlučiš za tekst, pročitaj ga barem dva puta u što opuštenijoj atmosferi.

OVE RIJEČI NAMIJENJENE SU TVOM UNUTARNJEM DJETETU:

DRUGI SUSRET

Prije nego što počneš sa slušanjem (moja preporuka) ili čitanjem, poveži se s pomoću sljedeća tri koraka sa svojim unutarnjim djetetom. Zatvori oči, stavi ruku na srce i reci: „Povezujem se sada sa svojim unutarnjim djetetom.“ Ostavi ruku na srcu tijekom cijelog trajanja slušanja. Tako uspostavljaš mentalnu povezanost. I sada doživi moje riječi ušima, očima i srcem svog unutarnjeg djeteta. Kada vježba završi, makni ruku sa srca, udahni duboko i reci: „Povezujem se sa svojim odraslim ja.“ i otvori ponovo oči.

Drago mi je da si tu, zvjezdice mala.

Ne znam je li ti već netko to rekao, ali dan kad si se rodio bio je sretan dan.

Možda sada još sumnjaš u to jer ti ljudi nisu uvijek pokazivali koliko si dragocjen i bitan. Ali sama činjenica da je vjerojatnost da se rodiš upravo takav kakav jesi otprilike 400 bilijuna, pokazuje da si zaista poseban. Takvo malo, no ipak veliko čudo.

I pokazuje da te svijet želi. Dobrodošao si na ovom svijetu. Iako ti se to možda nekad ne čini tako.

I pokazuje da te život voli.

I pokazuje da je važno što postojiš.

Činiš promjenu u svijetu.

Obogaćuješ mnoge ljude. Za više ljudi, nego što misliš.

Jer vrijedan si ljubavi od glave do pete i opet u krug.

Jer daješ ljubav. Tvoje samo postojanje donijelo je toliko ljubavi u svijet.

Jer si dragocjen. Unikat kakav ne postoji.

Osjećaj se dobrodošlo i zagrljeno. Jednostavno jer si ti poklon koji svojim osmjehom, svojim suzama, svojom ljubavlju, svojom posebnosti i svojim bićem uljepšava svijet.

ODRASLO JA I DJEČJE JA

Sigurno se sjećaš uvoda u kojem sam ti ispričala kako sam usred noći sjedila plaćući na kauču jer nisam dobila pažnju koju sam željela. U tom trenutku nalazila sam se u potpunosti u ulozi unutarnjeg djeteta. Ili drugim riječima:

Moje unutarnje dijete bilo je jako aktivno. Na nekoliko sekundi nije postojala odrasla, uspješna žena koja je bila samopouzdana i neovisna. S druge strane, na poslovnom sastanku s važnim klijentima nije bilo ni unutarnjeg djeteta koje se osjeća malo i bespomoćno.

Što ti time želim reći? Nekada se osjećaš bespomoćno, nemoćno ili plačljivo. U drugim trenucima spontan si i zaigran, a u nekim trećim trenucima ljut si, dominantan ili potpuno smiren. Svi mi smo ambivalentni i točno to potvrđuje i takozvana transakcijska analiza koja tvrdi da svatko od nas ima više različitih dijelova. Dio koji je važan za naš rad, naime dječje ja, taman počinješ intenzivnije upoznavati. Naravno da u svakom od nas i postoji dio odraslo ja. Taj dio aktivan je kad organiziraš kupnju, kad odrađuješ veliku količinu spisa, kad planiraš korak po korak sljedeće putovanje ili prijatelju i daješ mudar savjet. Oba udjela aktivna su u tebi i izmjenjuju se. Unutarnje dijete javlja se uglavnom kad se pojavi nekakav okidač. Okidači su situacije ili riječi koje tvoje unutarnje dijete podsjećaju na staru bol ili povredu iz djetinjstva.

Evo jednog primjera: Dok je Carmen bila dijete, uvijek su joj govorili: „Nemoj se

praviti važna!“. Kad god se pojavio njen prirodni i zdrav dječji egoizam, slijedila je opomena. U nekom trenutku Carmen zbog tog stvarno pomišlja da nije važna. Točno to misli i danas s 38 godina. I svaki put kada je druga osoba i najmanje podsjeti na to, primjerice njen muž ako joj odmah ne odgovori na WhatsApp poruku ili prijateljica koja je često prekida u razgovoru, to ponašanje djeluje na Carmen kao okidač. „Eto ti dokaza, nisi važna!“ više njezin unutarnji glas i podsjeća je na nekadašnju bol.

„Nisam važna svom mužu ili najboljoj prijateljici“ vrišti unutarnje dijete u njoj i pokazuje se s jakom emocionalnom reakcijom. Carmen bježi, napada, plače ili se duri sljedeća tri dana.

Što su češći okidači za tvoje unutarnje dijete, to je ono češće aktivno. Kod mnogi ljudi je kao kod mene ili Carmen – unutarnje dijete javlja se u partnerstvu ili drugim bliskim odnosima. Razlog za to je da su nam poznate osobe puno bliže i zbog toga mogu puno brže izazvati emocionalnu reakciju. Kod nekih se unutarnje dijete javlja i na poslu. Primjerice kada šef oštrim tonom upozori na malu grešku ili kada pred drugim ljudima moramo predstaviti nešto i strahujemo da se ne osramotimo. U pravilu ne možemo reći da se unutarnje dijete javlja samo u nekim područjima života, a u drugim ne. U pravilu prelazimo bezbroj puta iz odraslog ja u dječje ja, a da to uopće ne primijetimo. Najčešće se to događa, kao što vidimo na Carmeninom primjeru, ovisno o situaciji.

I aktivacija unutarnjeg djeteta ne mora nužno biti negativna. Ipak postoji i sretno unutarnje dijete koje se javlja kada primjerice s prijateljima igramo mini golf ili se zezamo. Ali kao što smo već spomenuli, sretno unutarnje dijete ne stvara nam probleme i zbog toga prvo ćemo se usredotočiti na povrijeđeno unutarnje dijete i na odraslo ja. Pokazalo se korisnim kada ta dva dijela osobnosti bolje upoznamo kako bismo ih mogli bolje raspoznati i kao posljedica toga u kritičnim situacijama prebaciti se iz dječje uloge u odraslu.

Sljedeća vježba osvještavanja pomaže ti točno pri tome. Važno:

Ne moraš i ne možeš biti u svakom trenutku svjestan koji je dio aktivan. Ali to nije ni potrebno. Napravi vježbu najbolje što možeš i vjeruj u proces koji s pomoću ove knjige još slijedi.

ISCJELJIVANJE ZA VAN: RAZGRANIČENJE DJEČJEG JA OD ODRASLOG JA

Odgovori pismeno i najbolje što možeš na ova pitanja. Kada je moj odrasli dio

najčešće aktivan?

Mala pomoć: Osobine našeg odraslog ja uglavnom su snaga, organiziranost, samopouzdanje, samoodređenost i racionalno razmišljanje. Naše odraslo ja preuzima odgovornost, može se braniti i empatično je – može se staviti u poziciju drugih.

Kod kojih aktivnosti je moje odraslo ja aktivno? Možda pri kuhanju, organizaciji godišnjeg, na poslu, na jogi, u sportu, kada slikamo, tijekom razgovora s prijateljima ili dok se bavimo knjigovodstvom.

Možeš se i zapitati u kojim situacijama? Primjerice kada te prijatelji pitaju za savjet, kada trebaš pomiriti dvoje djece u svađi, kad imaš vremena za sebe, na poslu, kod određenih zadataka, kad se baviš sportom, kad provodiš vrijeme s prijateljima, kad si u potpunosti u ulozi oca...

Kada je tvoje dječje ja aktivno?

Mala pomoć: Naše unutarnje ja po osobinama je slabo, malo, bespomoćno, prepušteno na milost i nemilost, preopterećeno, plačljivo, duri se, emotivno i osjetljivo. Uvijek je udubljeno u vlastiti svijet i vlastite osjećaje pa mu zbog toga teško pada shvatiti osjećaje drugih.

U pozitivnom smislu je zaigrano, puno lakoće, spontano i neopterećeno. Kod kojih radnji je posebno aktivno tvoje dječje ja? Možda kod crtanja, igranja tenisa, zezanja s djecom ili prijateljima...

Možeš se i zapitati: U kojim situacijama? Na primjer u konfliktima s partnerom, kad ti netko otkáže spoj, kad pogriješiš u nečemu, kad te netko kritizira, kad ti neka osoba ne da do riječi, kad te neka osoba ignorira ili ti ne pruža pažnju, kad tvoj prijatelj zna više od tebe...

Unutarnje dijete izražava se s pomoću osjećaja

Još jedno pomagalo da pronađeš svoje unutarnje dijete u svakodnevnom životu su tvoji osjećaji. Kao malo dijete ne možemo osjećaje preraditi kako treba. Pogotovo s teškim osjećajima ne znamo se nositi i budući da ih ne možemo živjeti ostaju zatočeni u nama.

Ako kao odrasla osoba osjetiš jake negativne osjećaje i dopustiš ih, oni uglavnom nestanu nakon 90 sekundi do 45 minuta. Ali kada je riječ o osjećaju unutarnjeg djeteta, ti osjećaji pojavljuju se uvijek iznova i ne nestanu ni nakon 45 minuta. S tim znanjem možeš u budućnosti bolje interpretirati i prepoznati svoje osjećaje i prepoznati kada se možda nalaziš u ulozi unutarnjeg djeteta.

Simptomi povrijeđenog unutarnjeg djeteta

„Kako mogu prepoznati da je moje unutarnje dijete povrijeđeno?“ pitala me je prijateljica nedavno. Moj odgovor bio je: „Pokazatelji za to toliko su različiti i raznoliki da bih mogla cijelu knjigu napisati o tome.“ I eto nas sada ovdje. Želim ti pojasniti tu raznolikost kako bi prepoznao simptome u ostatku knjige i došao do konkretnih koraka iscjeljenja. Tome služi ovo poglavlje.

ONO ŠTO BOLI ŽELI ISCJELJENJE

U prošlom poglavlju objasnila sam ti da emocionalne povrede, odbacivanja, preopterećenost i tako dalje koje si doživio u djetinjstvu utječu na tvoje unutarnje dijete – i time i na tvoj život danas. Govorim o simptomima koji su moguća posljedica bilo koje vrste tih povreda. Tu se ubrajaju i načini razmišljanja, obrasci ponašanja i osjećaji kao primjerice strah da nisi dovoljno dobar (jer je tvoja sestra imala uvijek bolje ocjene od tebe). Ili nagon da uvijek moramo nešto raditi (jer su te roditelji samo hvalili i pružali ti pažnju kad si bio izvanredan). Ili grčevita odbojnost prema ozbiljnom odnosima (jer je brak tvojih roditelja bio užasan).

Ali to je samo nekoliko kasnih posljedica koje ti možda, zbog povreda u djetinjstvu, još uvijek stvaraju probleme. Nekad od jedne povrede nastane više posljedica. Primjerice ako ti se kao djetetu stalno govorilo da nisi dovoljno dobar, onda se možda i danas prekomjerno prilagođavaš, uvijek pokušavaš udovoljiti svom partneru i grčevito se držiš za nekoga zbog straha od napuštanja.

S druge strane ne dovodi svako odbijanje ili svaka povreda u djetinjstvu do simptoma koji utječu na naš sadašnji život. Ako ti je majka jednom u trenutku preopterećenosti dobacila da se „uvijek ponašaš glupo“ ili je u ljutnji vikala čime te je samo zaslužila, a inače je uvijek bila puna ljubavi i podupirala tvoj razvoj, onda od tih radnji vjerojatno neće nastati povrede ili negativni simptomi.

Isto tako nije svaki simptom koji ćeš otkriti u toku knjige nužno pokazatelj da na njemu treba raditi. Primjerice ne moraš raditi na njemu ako ti ne smeta. Srela sam nedavno na jednom hipnotičkom seminaru mladog čovjeka s kojim sam vodila odličan razgovor. Ispričao mi je da je u njegovoj kući oduvijek postajao određen pritisak zbog postignuća i da ga je on kasnije preuzeo na sebe. Kad sam ga kasnije pitala želi li se konačno osloboditi tog

pritiska, odgovorio je: „Ne, zašto bih? Pritisak koji si stvaram taman je primjeren. Često sam u životu napredovao zbog njega, ne želim ga se ni u kom slučaju odreći.“

Moram priznati da je to poseban primjer. Često nam pritisak očekivanja iz djetinjstva stvara probleme i u odraslom životu. Ali kao što vidimo svaki slučaj je individualan. Zato imaj na umu da se moraš brinuti o simptomima i onome što stoji iza njih samo ako ti to otežava tvoj sadašnji život.

U ovom dijelu knjige predstaviti ću ti tri različite vrste simptoma:

- Strategije zaštite
- Kopija ili suprotnost
- Ponovno insceniranje djetinjstva

Postani aktivan

Tvoji simptomi dovest će te kasnije direktno do rana tvog unutarnjeg djeteta koje žele da ih se vidi i iscijeli. Zbog toga je korisno da tijekom čitanja postaneš aktivan i da si zapišeš moguće uzroke koje ću djelomično predstaviti dok objašnjavam simptome. Ocijeni svaki simptom od 0 do 10 koliko se odnosi na tebe. 0 znači „Uopće se ne odnosi na mene.“, a 10 znači „100 posto se odnosi na mene.“ Kod oznake 5 ili više velika je vjerojatnost da je simptom i ono što stoji iza njega relevantno za iscjeljenje tvog unutarnjeg djeteta.

STARA ZAŠTITNA KACIGA TVOG UNUTARNJEG DJETETA

Ne iscijeliti svoje unutarnje dijete možeš si slikovito predočiti kao da si sa sedam godina naučio voziti skejtbord. Kako bi se zaštitio, koristio si zaštitnu kacigu i štitnike za koljena i laktove. Iako ti danas ne pristaju više niti mala kaciga niti štitnici, koristiš ih i dalje. Vožnja skejtbordom tako ti ne predstavlja zadovoljstvo, stare metode zaštite ograničavaju te i sprječavaju od uspješne vožnje skejtbordom. Svako malo padneš u krivini jer skejtbord ne odgovara tvojoj današnjoj visini i kaciga koja bi te trebala štititi otkopča se u tom trenu i udariš glavom o tvrdi pod. To boli. Da ne govorimo o bezbrojnim ogrebotinama koje nastaju gotovo svaki dan.

Njemački izvornik
Deutscher Ausgangstext

DIE TRÄNEN EINES KINDES

Es war zwei Uhr morgens. Ich saß im Wohnzimmer auf unserer schwarzen Ledercouch, drückte mein Gesicht in ein Kissen und weinte bitterlich. Das verzweifelte Weinen eines Kindes, das alleingelassen wurde und sich erst beruhigen ließ, wenn jemand kam, der es in die Arme schloss und ihm versicherte, dass es wichtig, wertvoll und geliebt sei, erfüllte den Raum. Aber es kam niemand und so weinte ich weiter und immer weiter - bis ich mich erinnerte, dass ich eigentlich eine einunddreißigjährige Frau war, die mitten in der Nacht in ihrer Wohnung saß und sich die Augen ausheulte, weil ihr Partner heute zu müde war, ihr die Aufmerksamkeit zu schenken, nach der sie sich gerade so sehr sehnte.

Die Tränen verebhten und ich gestand mir ein, dass ich völlig überreagiert hatte. Woher kamen nur immer diese verrückten Ausbrüche, die meine Beziehung belasteten?

Woher kam er bloß, dieser Schmerz der Ablehnung, den ich nicht nur aus meinem Liebesleben zu gut kannte?

Es wäre gelogen, wenn ich sage, ich hätte damals noch keine Ahnung gehabt, dass dieser sich wiederholende Schmerz, der sich bei mir immer durch das Gefühl, nicht wichtig und geliebt zu sein, zeigte, etwas mit meiner Kindheit zu tun hatte. Schließlich beschäftigte ich mich damals bereits seit vielen Jahren mit Mentaltraining und Psychologie. Aber obwohl ich wusste, dass dieses enttäuschende Gefühl bereits Teil meiner Kindheit und mein Partner mit seinem Verhalten daher nicht der Auslöser, sondern lediglich der Trigger war, konnte ich nichts dagegen tun, dass mich der Schmerz immer und immer wieder einholte und so mein Leben in regelmäßigen Abständen sabotierte. Ich war ein Paradebeispiel dafür, wie die meist unbewussten Wunden unseres inneren Kindes so ziemlich all unsere Lebensbereiche im Erwachsenenleben schmerzhaft beeinflussen und lenken können:

- Die vielen Jahre, in denen ich mich beruflich unter Wert verkauft und nicht die geringste Ahnung davon gehabt hatte, welch einzigartiges Potenzial in mir steckt.
- Die innere Einsamkeit, die sich durch meine Kindheit, Jugend und später auch noch jahrelang durch mein Erwachsenenleben zog.
- Die sich ständig wiederholende Ablehnung meiner Person durch andere, die sich jedes Mal wieder wie tausend Messerstiche anfühlte.

- Das Alles-alleine-schaffen müssen, weil niemand da war, der mich auffing oder mir seine helfende Hand anbot.
 - Die schmerzhafteste Überzeugung, nicht klug, nicht schlank oder nicht liebenswert genug zu sein.
 - Das Gefühl, um Liebe kämpfen, mich anstrengen, es allen recht machen und mich permanent beweisen zu müssen.
- Und vieles mehr ...

Obwohl ich weder deine Kindheit noch die eventuell negativen Prägungen, die sich daraus ergeben haben, kenne, bin ich davon überzeugt, dass du mit diesem Buch genau richtigliegst, wenn dich meine Zeilen auch nur im Geringsten ansprechen. Denn wenn du nur einen Hauch von dem Kampf, den ich in den bisherigen wenigen Sätzen beschrieben habe, kennst oder spürst, so ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass auch das Kind, das du einst warst, noch immer weint. Es überträgt dabei seinen Schmerz und seine Prägungen Tag für Tag auf dich und dein Leben im Hier und Jetzt. Wie sich erklären lässt, warum deine Erfahrungen in der Kindheit solch enorme Auswirkungen auf dein Denken, dein Verhalten und deine Erfahrungen haben, erläutere ich dir gleich im ersten Kapitel.

Zunächst stellt sich dir vermutlich aber eine andere Frage: Habe ich wirklich ein verletztes inneres Kind? Vielleicht gehörst du zu jenen, die sich ihrer Kindheitswunden bereits bewusst sind. Vielleicht aber auch zu jenen, die meinen, sie hätten doch eine glückliche Kindheit gehabt und könnten daher nicht vom damaligen Schmerz dominiert werden. Ich kenne beide Sichtweisen.

Lange bevor mir der Innere-Kind-Prozess meinen Weg zur Heilung offenbarte, war ich ein klassischer Vermeider, was die Auseinandersetzung mit meiner Kindheit anbelangte. Ich war der Meinung, es stünde mir nicht zu, mich darüber zu beschweren, schließlich wurde ich als Kind weder geschlagen noch missbraucht, wuchs auch nicht in Armut auf und hatte Eltern, die mich liebten, auch wenn sie - wie fast alle Eltern - nicht alles richtig machten. Es dauerte eine Weile, bis ich verstand, dass man nicht zwingend schwere Traumata erlebt haben muss, um ein schwer verletztes inneres Kind in sich zu tragen.

Das, was ein Erwachsener erträgt und wie er es interpretiert, ist nicht vergleichbar damit, was ein Kind fühlt, wenn es zum Beispiel alleingelassen, zurückgewiesen, immer wieder kritisiert oder ausgegrenzt wird. Ein Kind ist zu 100 Prozent abhängig von der Gunst

und der Liebe seiner Bezugspersonen. Es kann allein nicht überleben und steht bei Ablehnung daher förmlich Todesängste aus, die es nicht verarbeiten kann.

Vielleicht denkst du jetzt:

Das war bei mir nicht der Fall, sonst würde ich mich ja daran erinnern. Da muss ich leider widersprechen, denn in der Regel haben wir so gut wie keine Erinnerungen an unser Leben vor dem sechsten Lebensjahr. Das, woran wir uns erinnern, sind meist nur die Dinge, die wir auf Bildern gesehen oder von anderen erzählt bekommen haben. Der Grund dafür ist die sogenannte Kindheitsamnesie.

Im Alter von null bis sechs Jahren ist unsere Sprache noch gering entwickelt und so speichern wir Erlebtes in Bildern und Emotionen ab. Etwa mit dem siebten Lebensjahr bekommt unser Gehirn dann so etwas wie ein Update. Wir beginnen, unsere Erinnerungen zu diesem Zeitpunkt in Worten zu speichern. Das ist der Grund, warum wir später schwer auf Erinnerungen aus unserer frühen Kindheit zurückgreifen können. Unser heutiges Betriebssystem richtet sich nach Sprache und Worten aus und kann sich schlecht mit dem alten Betriebssystem, das in Bildern funktioniert, verständigen.

Zudem verhindert eine Schutzfunktion in uns oft, dass wir auf traumatische Erinnerungen zurückgreifen können. Sie werden quasi emotional abgekapselt, damit wir dem gewaltigen Schmerz nicht erneut ausgesetzt sind. Überall in der Welt leben verletzte innere Kinder in Erwachsenengestalt.

Eine mangelnde bewusste Erinnerung oder die Überzeugung, dass du als Kind nichts Schlimmes erlebt hast, ist also kein Indikator dafür, dass du kein verletztes inneres Kind in dir trägst. Tatsächlich denke ich, dass jeder von uns die Welt durch Kinderaugen sieht, und zwar durch die seines sechsjährigen Ichs. In fast allen von uns lebt ein verletztes inneres Kind. Wenn man bedenkt, dass 90 Prozent unserer Prägungen und Muster aus der Kindheit stammen, kann das nicht anders sein. Meine eigenen Erfahrungen bestätigen es auch.

Ich erinnere mich noch genau an einen der vielen Konfliktmomente in den ersten Jahren meiner Beziehung. Es war jedes Mal derselbe Ablauf. Ich war gekränkt, weil ich nicht genug Verständnis, Aufmerksamkeit oder Gesprächszeit von meinem Partner bekam, und explodierte wie ein Kleinkind, dem man seine Lieblingspuppe wegnahm. Schreiend und weinend bombardierte ich meinen Partner mit Vorwürfen, der daraufhin im Schockzustand

den Raum, die Wohnung und einmal sogar die Stadt verließ. Dieses Verhalten triggerte eine weitere Kindheitsverletzung in mir - nämlich das Alleingelassenwerden - und so nahm das Drama weiter seinen Lauf.

Niemals wäre ich damals auf die Idee gekommen, dass ich mit meinem Verhalten genauso eine Kindheitswunde meines Partners triggerte und dass er bei dem Streit ähnlichem Schmerz und ähnlichen Ängsten wie ich ausgesetzt war. Erst dieser eine Streit, der genauso ablief wie all jene zuvor, eröffnete mir die Wahrheit über uns. Bildhaft gesprochen verließ ich mit meinem Bewusstsein meinen Körper, flog zur Decke und beobachtete uns beide von oben. Und was ich da sah, waren nicht zwei Erwachsene, die in der Lage gewesen wären, ihre Bedürfnisse klar mitzuteilen oder einen Konflikt zu lösen - nein, es waren zwei verletzte Kinder, deren Ängste und innere Qualen das Kommando übernommen hatten. Beide kämpften um dasselbe. Jeder von ihnen wollte einfach nur verstanden, geliebt, angenommen und wertgeschätzt werden. Aber keiner von ihnen fand den Weg aus seinem Schmerz heraus.

Von da an wusste ich, dass es keine andere Möglichkeit für ein freies und von Liebe erfülltes Leben gibt als die Heilung meines Kindheitsschmerzes. Es erschien mir plötzlich wie eine Wahrheit, die ich schon viel zu lange ignoriert hatte. Erst auf dem Weg selbst stellte ich fest, dass mein Leben in so vielen Bereichen ein Abbild des Schmerzes meiner Kindheit gewesen war. Innere-Kind-Arbeit war und ist für mich daher ein Befreiungsprozess. Er befreit dich ...

... von Ablehnungen, die du schon dein Leben lang immer wieder in ähnlicher Art und Weise erlebst.

... von Rollen, die du dir übergestülpt hast, um anderen besser zu gefallen und so ihre Liebe oder Gunst zu gewinnen.

... von Leistungsdruck, den du dir auferlegt hast, um andere zu beeindrucken und Anerkennung zu erhalten.

... von Glaubenssätzen über dich selbst, die nicht der Wahrheit entsprechen und stetig Schmerz in dir entflammen.

... von Werten und Überzeugungen, die gar nicht deine sind.

... von Menschen, für die du nicht (mehr) wichtig bist und die dir stets das Gefühl geben, du seist nicht genug.

... von Verhaltensmustern, mit denen du dich selbst sabotierst.

... von dir selbst angelegten Fesseln, wie du sein musst und was du in deinem Leben schaffen musst, um gut genug zu sein.

... von Schmerz, der in deiner Familie schon seit Generationen weitervererbt wird.

... von Enttäuschungen, die sich kontinuierlich durch dein Leben ziehen.

... von Groll, Schuld- und Schamgefühlen.

... vom Drang, deine Vergangenheit wieder und wieder zu reinszenieren, weil dir unbewusst das Gewohnte am sichersten erscheint.

Kurzum: Innere-Kind-Arbeit ist ein Weg, um emotional frei und heil zu werden. Mit diesem Buch möchte ich dich auf diesem Weg unterstützen. In mehr als zehn Jahren aktiver Innerer-Kind-Arbeit habe ich Prozesse und Übungen entworfen, mit denen ich bereits vielen Menschen helfen konnte, die Autobahn in ihre freie Zukunft zu finden.

Dafür ist es allerdings unumgänglich, auch einen Blick in den Rückspiegel - zurück in deine Kindheit - zu werfen. Das kann manchmal ganz schön wehtun, vielleicht auch mal anstrengend oder ermüdend sein. Aber das Dranbleiben lohnt sich. Wesentlich ist es, Geduld zu haben. Nichts, was sich vor zwanzig, dreißig oder fünfzig Jahren in deine Seele eingebrannt hat, lässt sich von heute auf morgen löschen. Hier bitte ich um dein Vertrauen - dein Vertrauen in den Prozess, der dich Schritt für Schritt deiner emotionalen Heilung ein Stückchen näherbringt.

Lass mich dir zum Start gleich mal eines sagen: Du brauchst keine Angst vor dem Scheitern haben. Du trägst alles in dir, was du brauchst, um diesen Weg zu gehen. Du bist stark! Du bist liebenswert! Du bist mutig -sonst würdest du diese Zeilen gar nicht erst lesen! Du bist gut und richtig so, wie du bist. Du kannst das und du schaffst das! Bitte spüre jetzt meinen Glauben an dich und dein bezauberndes Wesen, den ich dir durch diese Zeilen zufließen lasse. Wenn du magst, schließe auch deine Augen und nimm meine imaginäre Hand, die ich dir entgegenstrecke. Und dann lass uns losgehen!

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist das Gefühl, nicht genug zu sein, dein ständiger Begleiter.

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist das ein Schrei nach Liebe, nach Liebe, die du nie bekommen hast.

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, liegt ein Stein der Angst auf

deinem Herzen, der dich nicht frei lieben lässt.

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist dein Leben ein Abbild der Vergangenheit.

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist es Zeit, Ja zu sagen. Ja, das tat weh. Ja, das war nicht okay. Ja, es steht mir zu, zu weinen!

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist es Zeit, Schmerz mit Liebe zu begegnen. Mit deiner Liebe.

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist es Zeit, dir selbst die Mutter oder der Vater zu sein, die oder den du nie hattest.

Wenn das Kind, das du einst warst, noch immer weint, ist es Zeit, Stopp zu sagen. Stopp zur Wiederholung der Vergangenheit.

Deine Kindheit mag zwar vorbei sein, aber alles, was du in dieser Zeit erlebt hast - und was du daraus für Schlüsse gezogen hast -, das lebt noch in dir. Es gehört zu deinem inneren Kind. Und was diesen Anteil ausmacht, schauen wir uns genauer in diesem Kapitel an.

GUIDE FÜR DEINE HEILUNGSREISE

Eine meiner schlimmsten Kindheitserinnerungen war, als ich meine erste Zahnfüllung bekam. Nicht etwa, weil ich im Anschluss kein Tapferkeitsgeschenk bekam - nein, weil mich niemand auf den Bohrer, den Schmerz und den grässlichen Geschmack des Desinfektionsmittels vorbereitet hatte. Genau diesen Fehler möchte ich nicht machen und dich daher gleich zu Beginn in den Ablauf unserer Heilungsreise einweihen. Keine Sorge, so schlimm wie ein Zahnarztbesuch ist sie in der Regel nicht und dennoch musst du damit rechnen, dass es hier und da mal ganz schön wehtun kann, dem Schmerz des inneren Kindes ins Auge zu sehen.

Wir bleiben bei dieser Reise also nicht an der Oberfläche, sondern tauchen in die Tiefe deiner verletzten Kinderseele, die in dir weiterlebt, ein. Wann immer dir dabei Tränen kommen, lass sie zu. Tränen fördern die Heilung. Nicht nur für unseren Körper und seine Entstressung, sondern auch für die Befreiung deines inneren Kindes sind sie hilfreich. Ich versuche dir durch einen möglichst klaren Prozess und Stärkungsübungen den Weg so einfach wie möglich zu machen.

EMOTIONALE HEILUNG

Um dich auf den Ablauf vorzubereiten, ist es vorteilhaft, die wesentlichsten Schritte der emotionalen Heilung zu kennen. Laut der Mentallehre beginnt fast jeder Heilungsprozess mit Leid. Wer nicht leidet, hat keinen Bedarf an Veränderungen. Erst das Leid motiviert uns, die Dinge anders zu sehen, neue Wege zu beschreiten, unsere Gedanken zu hinterfragen oder zu einem Buch wie diesem hier zu greifen. Deshalb kommen wir beim Inneren-Kind-Prozess nicht darum herum, uns mit deinem alten Schmerz auseinanderzusetzen und diesen auch zu fühlen, um ihn loslassen zu lernen.

Der nächste Schritt ist die Erkenntnis. Sie hilft uns zu verstehen, woher der Schmerz kommt, was er uns sagen will und was wir brauchen, um endlich loslassen zu können. Aus diesem Grund ist psychologisches Grundwissen über dein inneres Kind hilfreich. Es unterstützt dich beim Erkennen, weswegen ich dir im Verlauf des Buches eine Handvoll davon mitgeben werde.

Zuletzt ist die Veränderung, die als Vorstufe zur Heilung gilt, wesentlich. Dafür benötigst du neue Perspektiven, neue innere Bilder, neue Kernüberzeugungen und neue Handlungsmuster. Die fallen leider nicht vom Himmel, sondern müssen mittels Mentaltraining angelernt werden. Deshalb bekommst du nach jedem Kapitel ein Praxiswerkzeug an die Hand, das ich als »Healing to go« bezeichne.

Wichtig : Fühle dich nicht bemüßigt, jede einzelne Übung zu machen. Mach vorwiegend jene Tools, die dir für dich und dein inneres Kind wichtig erscheinen. Und vertrau bei der Auswahl deiner Intuition, aber verwechsle sie nicht mit deiner Angst.

Zudem versuche ich dir in diesem Buch nicht nur meine Werkzeuge und mein Wissen mitzugeben, sondern auch mein Mitgefühl, meine Wertschätzung und meinen Glauben an dich. Denn obwohl ich denke, dass du alles in dir trägst, was du brauchst, um dein inneres Kind endlich zu heilen, weiß ich, dass es auch immer wieder Momente gibt, in denen man sich klein, ausgeliefert und hilflos fühlt. Und in diesen Momenten möchte ich dich mit Worten, die sich wie Umarmungen anfühlen, bestärken.

Zudem glaube ich an das Konzept des Reparenting. Der Begriff kommt aus der Psychotherapie und bedeutet übersetzt Nachbeelterung. Diese ist notwendig, wenn du in der Kindheit in gewissen Bereichen nicht emotional wachsen konntest, weil du zu wenig Unterstützung oder Liebe erhalten hast. Das Ziel des Reparenting ist es, die inneren Anteile,

die bildhaft gesprochen noch immer vier oder sechs Jahre alt sind und weinend im Kinderzimmer sitzen, in den Arm zu nehmen und so lange mit Worten und Liebe zu bestärken, bis sie gedeihen und heilen können. In der Psychotherapie übernimmt der Therapeut die Nachbeelterung und der Erfolg einer solchen Therapie hängt zu großen Teilen von der Qualität der Beziehung zwischen Therapeut und Patient ab. Es ist also wesentlich, dass man dem Therapeuten vertraut, ihn als wohlwollend, einfühlsam und auch sympathisch wahrnimmt.

DIE BASIS: VERTRAUEN

Nun bin ich zwar keine Psychotherapeutin und kann deren individuelle Betreuung auch nicht ersetzen, aber aus Erfahrung mit Kursteilnehmerinnen weiß ich, dass es durch meine Worte, die ich hier immer wieder persönlich an dich und dein inneres Kind richten werde, zu einem imaginären Reparenting-Effekt kommen kann. Denn ich versuche dir hier nicht nur trockenes Wissen weiterzugeben, sondern möchte mit meinen Worten dein gebrochenes Kinderherz erreichen, meine imaginären Hände darauflegen und ihm beim Heilen helfen. Damit du mein Wohlwollen, mein Verständnis und meine Wertschätzung, die dazu nötig sind, noch besser spürst, gibt es bei den entsprechenden Abschnitten ergänzend zum Text immer einen Link zu einer Audiobotschaft, die du dir anhören kannst.

Ich denke aber, dass ein Teil des Erfolges dieses imaginären Reparentings damit einhergeht, ob du mir dein Grundvertrauen schenkst und wie du mich als deine Mentorin, die dich hier begleitet, siehst. Falls du mich also noch nicht von Social Media, meinem Podcast oder bisherigen Büchern kennst, bitte ich dich darum, dir einen Moment Zeit zu nehmen und ein Bild oder noch besser ein Video von mir anzusehen (zum Beispiel auf einem meiner Social-Media-Kanäle). Oder du blätterst um auf die nächste Seite. Sieh mir dabei tief in die Augen und dann frag dich:

- Würde ich mit ihr einen Kaffee trinken gehen?
- Spüre ich ihr Wohlwollen?
- Will mein inneres Kind ihr seine Hand geben?

Wenn zwei oder drei der Antworten Nein lauten, so ist es vielleicht ratsam, dass du deine wertvolle Zeit anderweitig investierst und dieses Buch an jemanden verschenkst, der mehr Freude damit hat. Wenn mindestens zwei deiner Antworten Ja lauten, dann lass uns keine Zeit verlieren und uns gleich jetzt der Person widmen, um die es hier geht - nämlich deinem

inneren Kind. Es stellt sich mit all seinen Facetten im nächsten Kapitel bei dir vor.

Noch ein Hinweis: Dieses Buch ist kein Ersatz für einen Arzt oder Psychotherapeuten. Insbesondere dann, wenn du an einer psychischen Erkrankung leidest, solltest du dich immer an einen Arzt oder Therapeuten wenden. Auch, wenn dir das Buch trotzdem ein guter Begleiter sein kann.

ERSTES DATE: DEIN INNERES KIND STELLT SICH VOR

Als ich im Jahr 2016 ein berufliches Auszeitjahr machte und meinen Blog und meine heutige Marke Honigperlen gründete, hatte ich ehrlich gesagt keinen Plan, wo es damit hingehen sollte. Ich schrieb unbeschwert drauflos, postete mal hier und mal da einen Text und probierte mich in alle Richtungen aus.

Unter anderem organisierte ich regionale Lebensfreudeaktionen. Einmal bestelle ich fünfzig bunte Ballons und füllte sie mit Helium. Anschließend stieg ich damit in die U-Bahn, fuhr bis zum nächsten öffentlichen Platz und verteilte dort an erwachsene Menschen die bunten Ballons mit der Aufforderung, sie mögen ihren größten Wunsch darauf schreiben und ihn aufsteigen lassen.

Ein andermal kaufte ich mir eine Kindergitarre und überredete zwei Freundinnen, mit mir auf der größten Einkaufsstraße Wiens mit bunten Herzsonnenbrillen gemeinsam ein paar Songs zu singen, die die Leute glücklich stimmen sollten. Dass unsere Gesangskünste eher bescheiden waren und die Menschen wahrscheinlich eher aufgrund dessen oder wegen unserer lustigen Brillen lächelten, tat der kindlichen Freude, die mich bei derartigen Aktionen vereinnahmte, keinen Abbruch.

Erst viel später erkannte ich, dass unter anderem durch meine Jobs in diversen Banken mein inneres Kind lange Zeit viel zu kurz gekommen war. In meinem Auszeitjahr hatte ich plötzlich Zeit und Raum. Und diese füllten sich schnell mit Dingen, die ich bereits als Kind geliebt hatte. Nämlich mit Schreiben, Malen, Hula-Hoop und schlussendlich auch den verrückten Aktionen die mein Kinderherz höher schlagen ließen.

Bewusst wurde mir das erst, als eine Freundin eines Tages zu mir sagte: »Also, manchmal habe ich echt das Gefühl, du bist ein Kind geblieben.« Ohne eine Sekunde darüber nachzudenken, sagte ich: »Das sind wir doch alle. Der Unterschied ist bloß, dass ich meinem Kind erlaube zu leben.« Aber es waren nicht nur die schönen Dinge, wie Freude, Kindlichkeit, Spontanität und Unbeschwertheit, die ich wieder zulassen konnte, sondern auch

der seelische Schmerz, die Enttäuschung und die Angst vor dem Verlassenwerden bekamen wieder mehr Raum in meinem Leben. Und ja, das führte zugegebenermaßen oft zu schwierigen Situationen. Manchmal war ich sensibel wie ein Kleinkind und heulte los, weil ich etwas, das ich wollte, nicht bekam. Ein andermal schmolte ich, offensichtlich für alle Beteiligten, in der Hoffnung, in meinem Schmerz wahrgenommen zu werden. Und wieder ein anders Mal tobte ich wie ein Orkan.

»Ein Kind geblieben? Das sind wir doch alle. Der Unterschied ist bloß, dass ich meinem Kind erlaube zu leben.«

Jedenfalls stellte ich damals fest, dass es nicht nur ein inneres Kind in mir gab, sondern zwei. Da war dieses glückliche innere Kind, das nur eines von mir wollte, nämlich dass ich die kindliche Freude in mir wieder zuließ, immer öfter auf die Meinungen anderer piff und mutig in die nächste Pfütze sprang, ohne dabei nachzudenken, ob ich die Flecken jemals wieder von der Hose bekommen würde. Kurzum: Dieses Kind verlangte mir hier und da mal etwas Mut ab, wollte, dass ich die Arbeit auch mal hintanstellte und mich der Leichtigkeit des Lebens öfter hingab. Diese Wünsche konnte ich dem kleinen Schatz relativ schnell und einfach erfüllen.

Auf der anderen Seite war da aber auch noch das verletzte innere Kind. Wenn ich seinen Schmerz mit kindlichen Strategien einfach auslebte, indem ich schmolte, lauthals schrie, weinte einfach davonließ machte das meine Situation in der Regel nur noch schlimmer. Seine Bedürfnisse, die ich meist in Form von Erwartungen an andere richtete, wurden so nicht erfüllt und es wurde gefühlt immer trauriger. Um die Wünsche des verletzten inneren Kindes zu erfüllen, braucht es also etwas mehr als bei seinem Gegenpol – dem glücklichen inneren Kind. Deswegen und weil das glückliche Kind im Vergleich zum verletzten kaum zu Problemen in unserem Leben im Hier und Jetzt führt, werden wir uns in diesem Buch erst mal ausgiebig um das verletzte Kind in dir kümmern.

Am Ende dieses Kapitels gibt es jedoch noch eine Übung, bei der sich sowohl das glückliche als auch das traurige innere Kind zeigen können. Welches dir zuerst in den Sinn kommt, kann möglicherweise schon etwas über die Dringlichkeit deiner Bedürfnisse aussagen.

Dein inneres Kind - wer ist das genau?

Als dein inneres Kind bezeichnen wir einen Anteil in dir, der alle Gefühle,

Erinnerungen und Erfahrungen aus deiner Kindheit gespeichert hat. Diese können positiver Natur sein - dann ist dies das gestärkte innere Kind. Und sie können negativer Art sein - dann ist dies dein verletztes inneres Kind. Beide bestimmen maßgeblich mit, wie du im Leben agierst und reagierst. Dabei fließen mal die positiven und mal die schmerzhaften Aspekte mit ein.

Der König im Geschehen: Das Unterbewusstsein

Bevor wir dein inneres Kind mittels Visualisierung auf die Bühne einladen, möchte ich dir noch ein paar Hintergrundinformationen zur Arbeit mit dem verletzten inneren Kind geben. Denn genau genommen besteht diese Arbeit aus ganz vielen Dates mit deinem inneren Kind. Die häufigste Frage, die mir dazu immer wieder gestellt wurde, ist: Wieso sollte ich mich mit Verletzungen, die vielleicht vor zwanzig, dreißig oder vierzig Jahren in meiner Kindheit entstanden sind, überhaupt auseinandersetzen? Das hat doch heute überhaupt keine Relevanz mehr für mich. Vorbei ist schließlich vorbei! Oder doch nicht?

Nein, es ist nicht vorbei. Ganz so einfach ist es leider nicht. Dazu muss ich kurz in Richtung Unterbewusstsein ausholen. Nur etwa 10 Prozent unseres Gehirns arbeiten bewusst. Die restlichen 90 Prozent arbeiten mit unterbewusst gespeicherten Informationen. Das bedeutet beispielsweise, dass wir beim Zähneputzen, beim Laufen oder beim Sockenanziehen nicht bewusst denken müssen. All das passiert quasi automatisch, also unterbewusst. Das ist genial, denn es spart unserem Gehirn unglaublich viel Energie, die wir dann für anderes zur Verfügung haben, zum Beispiel dafür, Neues zu lernen.

Leider hat genau das aber auch seine Schattenseiten. Denn unser Unterbewusstsein steuert nicht zuletzt einen Großteil unserer täglichen Gedanken. Das Problem dabei: Deine Gedanken sind die Vorgesetzten deiner Handlungen und deiner Entscheidungen. Und diese wiederum sind die Vorgesetzten deiner Gewohnheiten und Muster. Kurzum: Dein Unterbewusstsein ist also die Quelle von etwa 90 Prozent deiner täglichen Entscheidungen und Handlungen. Oder anders gesagt: Dein Unterbewusstsein ist der König, der dein Leben regiert, oft, ohne dass du es bemerkst. Wenn es sich dabei um einen wohlwollenden und dich stärkenden König handelt, ist alles gut. Wenn dieser König dich aber durch alte Verletzungen und negative Glaubenssätze sabotiert, bremst, ständig runtermacht oder sogar manipuliert, dann hat das fatale Auswirkungen auf dein Leben. Und jetzt rate mal, woher der Großteil dieser Informationen, die in deinem Unterbewusstsein gespeichert sind und täglich dein

Leben steuern, kommt. Genau, aus deiner Kindheit.

Um genau zu sein, sind wir im Alter von null bis sieben Jahren am aufnahmefähigsten. Unser Unterbewusstsein ist in dieser Zeit wie ein Aufnahmegerät, das immer mitläuft und alles, was es hört, erlebt oder aufgrund von Erfahrungen schlussfolgert, speichert. Insbesondere, wenn es um Worte oder Taten der Eltern geht. Vielleicht erinnerst du dich noch an deine Kindheit. Mama und Papa waren dein Tor zur Welt. Du dachtest, sie wüssten einfach alles und hätten für jedes Problem eine Lösung. Deshalb ist es wenig verwunderlich, dass wir als Kinder alles, was sie uns vorgelebt und zu uns gesagt haben, als Wahrheit übernommen haben.

Zwischen 70 und 90 Prozent unserer unbewussten Prägungen stammen aus dieser Zeit. Vorbei ist also leider nicht vorbei! Nicht verarbeitete Verletzungen, negative Überzeugungen aller Art und Verhaltensmuster, die uns als Kind dazu gedient haben, den Schmerz, mit dem wir nicht umgehen konnten, zu kompensieren, sie bestimmten auch heute noch unser Leben. Fakt ist also - egal, ob du dich damit beschäftigst oder nicht - dein inneres Kind ist allgegenwärtig und beeinflusst dich jeden Tag.

Um die Arbeit mit diesem Anteil, der genau genommen bestimmte Gehirnareale umfasst, zu vereinfachen, hat man die Metapher des inneren Kindes erfunden. Dabei stellst du dir das innere Kind - ein Abbild deiner selbst als Kind -, das in dir wohnt, vor. Diese Imagination erleichtert die Aufarbeitung und Auflösung von Prägungen und altem Schmerz. Daher möchte ich dich nun dazu einladen, mit deinem inneren Kind - vielleicht zum ersten Mal - Kontakt aufzunehmen. Es wäre großartig, wenn du als Vorbereitung dafür ein Kinderfoto von dir ausgräbst. Zum Beispiel aus deiner Kindergarten- oder frühen Schulzeit. Wie es weitergeht, erkläre ich dir gleich im ersten Praxismodul - dem Healing to go, das nun folgt.

HEALING TO GO: ERSTES DATE MIT DEINEM INNEREN KIND

Bei diesem ersten Date lernst du dein inneres Kind aus der Perspektive deines erwachsenen Ichs kennen. Es gibt also zwei Darsteller in deinem inneren Film: dich, so, wie du heute bist, groß und erwachsen - und dein inneres Kind, das kleine Mädchen oder der kleine Junge, das oder der du einst warst.

Bevor es losgeht, noch drei Hinweise: Falls du deinem kleinen Ich schon öfter begegnet bist, weil Innere-Kind-Arbeit für dich nicht neu ist, lass dich trotzdem auf die

Übung ein und probiere ein Neu-Kennenlernen. Falls kein klares Bild entsteht, stress dich nicht. Auch ein Schatten oder eine verschwommene Figur sind völlig okay. Ein klares Bild ist kein Muss-Kriterium für Innere-Kind-Arbeit.

Am Ende von diesen Visualisierungen oder Meditationen kommt es häufig vor, dass wir einen Widerstand oder eine tiefe Traurigkeit spüren, weil wir unser inneres Kind nicht wieder alleinlassen möchten. Doch das musst du gar nicht. Stell dir in diesem Fall am Ende des Healing to go einfach vor, wie du es mit deiner Hand in dein Herz aufnimmst, sodass es immer bei dir ist. Leg dazu die rechte Hand auf dein Herz, bevor du die Übung beendest.

HEALING TO GO: IMAGINIERE DEIN INNERES KIND

Greif zu einem Foto, auf dem du als Kind zu sehen bist. Sieh es dir ganz genau an und präge es dir ein. Wenn du kein Foto parat hast, kein Stress. Visualisiere dich aus deiner Erinnerung heraus. Nimm nun einen tiefen Atemzug und schließe beim Ausatmen deine Augen. Rufe das Bild deines kleinen Ichs jetzt vor deinem inneren Auge ab. Nimm dir einige Sekunden oder Minuten Zeit, um die Gestalt deines inneren Kindes wahrzunehmen.

- Wie sieht es aus? Welche Details nimmst du wahr?
- Was erkennst du in seinen Augen? In welcher Stimmung ist es? Wie geht es ihm gerade?
- Wie ist dieses Kind? Welche Eigenschaften hat es?
- Wie alt ist es ungefähr?

Mach dich nun bemerkbar und zeig deinem inneren Kind in deiner Visualisierung durch ein paar Gesten der Zuneigung, dass du sein Freund, seine Freundin bist und es gut mit ihm meinst: Lächle, winke ihm zu, nähere dich ein paar Schritte, geh in die Hocke oder streck ihm deine Hand entgegen. Begrüße es, wenn du magst, mit ein paar Worten. In etwa so: »Hallo, mein kleiner Liebling. Ich bin dein erwachsenes Ich und ich freu mich unendlich, dich zu sehen. Ich möchte dich gern etwas besser kennenlernen. «Verweile zwei oder auch fünf Minuten in diesem Kennenlernbild. Vielleicht spricht dein inneres Kind zu dir, vielleicht möchte es auf deinen Schoß klettern oder vielleicht auch nicht. Lass geschehen, was geschieht. Dann beende die Visualisierung und versprich dem Kind, dass du bald wiederkommst.

ZWEITES DATE: MIT DEN AUGEN DEINES INNEREN KINDES

Im letzten Kapitel hast du die klassische Visualisierungstechnik kennengelernt, also eine Möglichkeit, wie du dein inneres Kind regelmäßig daten kannst. Dabei hast du dir dein inneres Kind als separate Person vorgestellt. Diese Date-Variante ist sehr effizient und gibt dir viel Gestaltungsraum, zu dem wir in späteren Kapiteln noch kommen.

Es gibt aber noch einen zweiten wichtigen Zugang, der meines Erachtens viel zu oft vergessen wird bei der Arbeit am inneren Kind: nämlich die Verschmelzung mit dem inneren Kind. Im Prinzip brauchen wir diese erst gar nicht erschaffen, denn das innere Kind ist ein Anteil von uns. Seine Gefühle sind unsere Gefühle. Seine Tränen sind unsere Tränen. Sein Flucht-, Klammer- oder Angstverhalten ist unser Verhalten. Wenn wir also beispielsweise heilsame Worte hören, ist es sinnvoll, dass wir mit unserem ganzen Bewusstsein in den verletzten Kind-Anteil schlüpfen, um diese Heilungserfahrung aus seiner Perspektive zu erleben. Oder anders und etwas plastischer gesagt: um mit den Augen und den Ohren deines inneren Kindes zu sehen und zu lauschen und mit seinem Herzen zu fühlen.

Genau das werden wir hier gleich gemeinsam ausprobieren und diese Art von Übung wird sich in diesem Buch einige Male wiederholen. Du erkennst derartige Tools am folgenden Wortlaut: »Diese Worte sind für dein inneres Kind«. Ziel ist es, dich vor der Übung mit deinem inneren Kind zu verbinden, sodass du die Erfahrung aus ihm heraus erlebst. Hierzu stelle ich dir einen Text, der an dein kleines Ich gerichtet ist, und ein Audio, auf dem ich direkt zu deinem inneren Kind spreche, zur Verfügung.

Beide Optionen dienen demselben Vorgehen. Du kannst also frei wählen, womit du arbeiten möchtest. Wobei ich Letzteres, nämlich die Aufnahme, empfehle, da sie meist emotionaler und tiefenwirksamer ist. Im Audio spreche ich wie eine liebevolle Mentorin direkt zu deinem inneren Kind. Um das Audio anzuhören, scannst du einfach den QR-Code, der sich gleich neben der Überschrift befindet oder du nutzt den angeführten Link, der am Ende des Buches steht. So kommst du direkt zur Aufnahme. Solltest du dich für das Lesen entscheiden, so lies den Text mindestens zweimal in möglichst entspannter Stimmung.

DIESE WORTE SIND FÜR DEIN INNERES KIND:

ZWEITES DATE

Bevor du mit dem Lauschen (meine Empfehlung) oder Lesen beginnst, verbindest du

dich durch die folgenden drei Schritte mit deinem inneren Kind. Schließe die Augen, leg deine Hand auf dein Herz und sage dir: »Ich verbinde mich nun mit meinem Inneren-Kind-Anteil.« Lass deine Hand fortwährend, solange du liest oder das Audio anhörst, auf deinem Herzen. Du stellst so einen mentalen Verbindungsanker her. Und nun nimm meine Worte mit den Ohren, den Augen und dem Herzen deines inneren Kindes auf. Wenn die Übung zu Ende ist, nimm die Hand von deinem Herzen, atme tief durch, sage »Ich verbinde mich mit meinem erwachsenen Selbst« und öffne deine Augen.

Schön, dass du da bist, du kleiner Stern!

Ich weiß nicht, ob es dir schon einmal jemand gesagt hat, aber der Tag, an dem du geboren wurdest, war ein Glückstag.

Vielleicht zweifelst du jetzt noch daran, weil man dir nicht immer gezeigt hat, wie wertvoll und wichtig du bist. Aber allein die Tatsache, dass die Wahrscheinlichkeit, dass du genau so, wie du bist, geboren wurdest, bei rund 400 Billionen liegt, zeigt, dass du etwas ganz Besonders bist. Ein kleines, großes Wunder also.

Und es zeigt, dass diese Welt dich haben wollte. Dass du willkommen bist auf dieser Erde. Auch, wenn es sich nicht immer so anfühlt.

Und es zeigt, dass das Leben dich liebt.

Und es zeigt, dass es wichtig ist, dass es dich gibt.

Du bewirkst etwas auf dieser Welt!

Du bist eine Bereicherung für sehr viele Menschen. Mehr als du denkst.

Weil du liebenswert bist - von Kopf bis Fuß und wieder zurück.

Weil du Liebe schenkst. Deine pure Existenz hat so viel mehr Liebe in diese Welt gebracht.

Weil du wertvoll bist. Ein Unikat, einfach unvergleichbar.

Fühl dich willkommen und umarmt. Einfach, weil du ein Geschenk bist, das mit seinem Lachen, seinen Tränen, seiner Liebe, seiner Einzigartigkeit und seinem Wesen diese Welt schöner macht.

ERWACHSENES ICH UND KINDLICHES ICH

Du erinnerst dich bestimmt an die Einleitung, als ich dir davon erzählt habe, wie ich mitten in der Nacht heulend wie ein Kleinkind auf der Couch saß, weil ich nicht die Zuneigung bekam, die ich mir wünschte. In diesem Moment war ich ganz in die Rolle meines

inneren Kindes geschlüpft. Oder anders gesagt:

Mein inneres Kind war höchst aktiv. Für einige Sekunden gab es die erfolgreiche, erwachsene Frau, die selbstbewusst und unabhängig war, einfach nicht. Umgekehrt war in einem Geschäftsmeeting mit wichtigen Kunden aber auch kein inneres Kind da, das sich klein und hilflos fühlte.

Was ich dir damit sagen möchte? Manchmal fühlst du dich ausgeliefert, machtlos oder weinerlich, dann wieder bist du spontan oder verspielt und wieder ein andermal bist du wütend, dominant oder die Ruhe in Person. Wir alle sind ambivalent und genau das bestätigt auch die sogenannte Transaktions-analyse, die davon ausgeht, dass in jedem von uns mehrere Ich- Anteile stecken. Den für unsere Arbeit mit dem inneren Kind wesentlichen Anteil, eben den Kind-Ich-Anteil, beginnst du gerade intensiver kennenzulernen. Natürlich existiert in jedem von uns auch der Erwachsene-Ich-Anteil. Das ist jener, der aktiv ist, wenn du den Einkauf organisierst, den Aktenberg abarbeitest, die Urlaubsreise Schritt für Schritt planst oder deiner Freundin einen weisen Rat gibst. Beide Anteile sind in dir aktiv und wechseln sich ab. Das innere Kind kommt meist dann zum Vorschein, wenn etwas in dir getriggert wird. Trigger sind Situationen oder Worte, die dein inneres Kind an einen alten Schmerz oder an eine Verletzung aus der Kindheit erinnern.

Hierzu ein Beispiel: Carmen bekam als Kind immer gesagt: »Nimm dich bloß nicht so wichtig!« Wann immer sie ihrem natürlichen und gesunden kindlichen Egoismus nachkam, folgte die Abmahnung. Irgendwann begann Carmen dadurch tatsächlich zu glauben, sie sei nicht wichtig. Genau das denkt sie auch heute mit achtunddreißig Jahren noch. Und jedes Mal, wenn ein anderer sie nur im Geringsten daran erinnert, zum Beispiel ihr Ehemann, der oft nicht sofort auf eine WhatsApp-Nachricht antwortet, oder ihre Freundin, die sie häufig im Gespräch unterbricht, wird Carmen getriggert. »Hier ist der Beweis - du bist nicht wichtig«, ruft eine innere Stimme dann und erinnert sie an den Schmerz von damals.

»Ich bin meinem Mann oder meiner besten Freundin nicht wichtig«, weint daraufhin das verletzte Kind in ihr und zeigt sich in Form einer heftigen emotionalen Reaktion. Carmen läuft weg, greift an, weint oder schmolzt drei Tage lang.

Je öfter dein inneres Kind getriggert wird, desto häufiger ist es aktiv. Bei vielen Menschen ist es wie bei Carmen und mir - das innere Kind zeigt sich in der Partnerschaft

oder in anderen engen Beziehungen. Das liegt daran, dass vertraute Menschen uns nun mal viel näher sind und dadurch auch schneller eine emotionale Reaktion in uns auslösen können. Aber nicht immer muss das so sein. Bei manchen erwacht das verletzte Kind auch im Job zum Leben. Beispielsweise immer dann, wenn der Boss mit etwas Strenge auf einen kleinen Fehler hinweist oder man vor anderen Menschen etwas vortragen muss und Angst hat, sich zu blamieren. Prinzipiell kann man nicht sagen, dass das innere Kind nur in einem bestimmten Lebensbereich auftaucht und in einem anderen dafür nicht. In der Regel switchen wir täglich Dutzende Male zwischen unserem erwachsenen Selbst und dem kindlichen Selbst hin und her, ohne es zu bemerken. Meist geschieht dies, wie oben Carmens Beispiel erklärt, situationsbedingt.

Und nicht immer muss die Aktivierung des inneren Kindes negativ sein. Schließlich gibt es auch das glückliche innere Kind, das die Bühne betritt, wenn du beispielsweise mit Freunden am Minigolfplatz bist oder dir zum Scherzen ist. Aber wie schon erwähnt macht uns das glückliche innere Kind ja keine Probleme, weswegen wir uns jetzt erst mal auf das verletzte und auf unser erwachsenes Selbst konzentrieren. Es hat sich bewährt, diese beiden Anteile etwas besser kennenzulernen, um immer öfter bewusst zwischen ihnen unterscheiden zu können und in Folge auch zu lernen, in brenzligen Situationen vom Kindanteil in den erwachsenen zu switchen.

Die folgende Bewusstseinsübung hilft dir genau dabei. Wichtig: Du musst oder kannst dir nicht in jedem Moment bewusst sein, welcher Anteil in dir aktiv ist. Aber das ist auch nicht notwendig. Mach die Übung, so gut es dir möglich ist, und vertraue auf den Prozess, der dir mit diesem Buch noch bevorsteht.

HEALING TO GO: ABGRENZUNG KINDLICHES ICH UND ERWACHSENES ICH

Beantworte die folgenden Fragen schriftlich, so gut es dir möglich ist. Wann ist mein erwachsener Selbstanteil meist aktiv?

Zur Unterstützung: Unser erwachsenes Selbst ist von seinen Eigenschaften her eher stark, organisiert, selbstbewusst, selbstwirksam und es denkt rational. Es übernimmt Verantwortung, kann sich verteidigen und hat die Fähigkeit der Empathie - es kann sich also in andere hineinversetzen.

Bei welchen Tätigkeiten ist mein erwachsenes Ich aktiv? Vielleicht beim Kochen,

Urlaubplanen, Arbeiten, Yoga, Sport, Fotografieren, Gespräch mit Freundinnen, wenn die Buchhaltung gemacht wird.

Du kannst auch fragen: In welchen Situationen? Zum Beispiel wenn dich Freunde um Rat fragen, wenn du den Streit der Kinder schlichtest, wenn du Zeit für dich hast, im Job, bei bestimmten Aufgaben, wenn du Sport machst, wenn du Zeit mit deiner besten Freundin verbringst, wenn du ganz und gar dein Mutterdasein lebst...

Wann ist mein kindliches Selbst Öfter aktiv?

Zur Unterstützung: Unser kindliches Selbst ist von seinen Eigenschaften her eher schwach, klein, hilflos, ausgeliefert, überfordert, weinerlich, schmollend, gefühlsbetont, sensibel. Es ist immer ganz in seine eigene Welt und seine Gefühle vertieft, sodass es sich schwer damit tut, die Emotionen anderer nachzuvollziehen.

Im Positiven ist es verspielt, voller Leichtigkeit, spontan und unbeschwert. Bei welchen Tätigkeiten ist dein kindliches Ich eher aktiv? Vielleicht beim Malen, Tennisspielen, Blödeln mit den Kindern oder Freunden ...

Du kannst auch hier fragen: In welchen Situationen? Zum Beispiel bei Konflikten mit deinem Partner, wenn dir jemand ein Date absagt, wenn du einen Fehler machst, wenn du kritisiert wirst, wenn XY dich nicht zu Wort kommen lässt, wenn XY dich ignoriert oder dir keine Aufmerksamkeit schenkt, wenn deine Freundin alles besser weiß...

Gefühle, die Ausdrucksform des inneren Kindes

Ein weiteres Indiz, um dein inneres Kind im Alltag ausfindig zu machen, sind deine Gefühle. Als Kleinkinder können wir Gefühle nicht richtig verarbeiten. Gerade mit den schwierigen Gefühlen wissen wir nicht umzugehen und weil wir sie nicht leben können, bleiben sie in uns gefangen. Wenn du nun als Erwachsener starke, negative Gefühle hast und sie zulässt, dann lösen sie sich in der Regel nach neunzig Sekunden bis fünfundvierzig Minuten auf. Wenn es sich aber um ein Gefühl deines inneren Kindes handelt, dann kommt es immer und immer wieder und löst sich häufig auch nicht nach fünfundvierzig Minuten auf. Mit diesem Wissen kannst du deine Gefühle in Zukunft besser zuordnen und erkennen, wann du womöglich in deinem Inneren-Kind-Anteil feststeckst.

Symptome des verletzten inneren Kindes

»Woran merke ich, dass mein inneres Kind verletzt ist?«, fragte mich eine Freundin neulich. Meine Antwort: »Die Anzeichen dafür sind so unterschiedlich und vielfältig, dass

ich wohl ein ganzes Buch allein darüber schreiben könnte.« Und hier sitzen wir nun und ich möchte dir diese Vielfalt etwas näherbringen, damit du durch das Erkennen deiner Symptome im Laufe dieses Buches zu konkreten Heilungsschritten findest. Dazu dient dieses Kapitel.

GEHEILT WERDEN WILL, WAS SCHMERZT

Im letzten Kapitel hatte ich dir beschrieben, dass emotionale Verletzungen, Zurückweisung, Überforderung und so weiter, die du in der Kindheit erlebt hast, dein inneres Kind prägen - und damit dein Leben heute. Ich spreche von Symptomen, wenn es um mögliche Folgen einer solchen Verletzung irgendeiner Art geht. Darunter fallen Denkweisen, Handlungsmuster und auch Gefühle, also beispielsweise die Angst, niemals gut genug zu sein (weil deine Schwester als Kind immer bessere Noten hatte als du). Oder der Drang, immer etwas leisten zu müssen (weil deine Eltern dich nur lobten und dir nur dann ihre Aufmerksamkeit schenkten, wenn du überragend warst). Oder auch die krampfhaftige Abneigung gegen feste Bindungen (weil die Ehe deiner Eltern ein einziger Horror war).

Aber das sind nur ein paar der Spätfolgen, an denen du durch eine Verletzung im Kindesalter heute noch leiden könntest. Manchmal entstehen aus einer Verletzung auch gleich mehrere Folgen. Wenn dir beispielsweise als Kind beinahe täglich vermittelt wurde, dass du nicht gut genug bist, so neigst du heute vielleicht zu einer generellen Überanpassung, versuchst es deinem Partner immer recht zu machen und tendierst zum Klammern aus Angst, verlassen zu werden.

Umgekehrt dürfen wir aber auch beachten, dass nicht jede Zurückweisung oder Verletzung in der Kindheit zu einem Symptom in unserem Leben im Hier und Jetzt führt. Wenn deine Mutter dir einmal in einem Moment der Überforderung vorgeworfen hat, dass du dich »immer mit Absicht so blöd anstellst«, oder wutentbrannt geschrien hat, womit sie dich nur verdient hat, ansonsten aber immer sehr liebevoll war und dich in deinem Wachstum gestärkt hat, wirst du davon eher keine Wunde und daher auch kein negatives Symptom davongetragen haben.

Ebenso ist nicht jedes Symptom, dass du im Verlauf dieses Kapitels entdecken wirst, zwingend ein Grund, dein inneres Kind an dieser bestimmten Stelle zu heilen. Das braucht es beispielsweise dann nicht, wenn es dich gar nicht stört. So traf ich neulich bei einem Hypno-Seminar einen jungen Mann, mit dem ich mich bestens unterhielt. Er erzählte mir, dass in seinem Elternhaus immer ein gewisser Leistungsdruck geherrscht hat und er diesen

für sich selbst übernommen hat. Als ich ihn fragte, ob er nicht endlich frei von diesem Druck sein wolle, sagte er: »Nein, wieso denn? Der Druck, den ich mir selbst mache, ist genau angemessen. Er hat mich schon so oft im Leben weitergebracht, den möchte ich keinesfalls loslassen.«

Ich gebe zu, das ist ein besonderes Beispiel, denn oft ist es gerade der unbewusste Erwartungsdruck aus der Kindheit, der uns im Erwachsenenalter unbewusst noch immer zu schaffen macht. Aber wie man sieht, ist jeder Fall individuell. Also bedenke bitte, dass du dich nur um Symptome und ihre dahinterstehende Kindheitsverletzung kümmern musst, wenn es sich dabei um etwas handelt, das dein Leben im Hier und Jetzt schwer und leidvoll macht.

Ich werde dir im Laufe dieses Buchteils drei verschiedene Arten von Symptomen vorstellen:

- Schutzstrategien
- Kopie oder Gegenteil
- Reinszenierung der Kindheit

Werde aktiv

Deine Symptome werden dich später direkt zu den relevantesten Wunden deines inneren Kindes führen, die gesehen und geheilt werden möchten. Deshalb ist es hilfreich, wenn du beim Lesen gleich aktiv wirst und dir mögliche Ursachen, die ich beim Erklären der Symptome ansatzweise bereits vorstelle, notierst. Stufe außerdem bei jedem Symptom deine Betroffenheit auf einer Skala von 0 bis 10 ein. 0 heißt: »Das trifft gar nicht auf mich zu.« 10 heißt: »Das passt auf mich zu 100 Prozent.« Bei einer Einstufung ab 5 oder höher ist das Symptom und die zugrunde liegende Ursache für deine Innere-Kind-Heilung mit hoher Wahrscheinlichkeit relevant.

DER ALTE SCHUTZHELM DEINES INNEREN KINDES

Sein inneres Kind nicht zu heilen, kannst du dir bildhaft ungefähr so vorstellen, als hättest du mit sieben Jahren Skateboard fahren gelernt. Um dich zu schützen, hast du einen Kinderhelm sowie Knie- und Ellbogenschützer verwendet. Obwohl dir heute weder der Mini-Helm noch die Schützer passen, nutzt du diese trotzdem weiterhin. Das Skateboardfahren macht so absolut keine Freude, die alten Schutzmaßnahmen engen dich ein und hindern dich daran, erfolgreich zu skaten. Immer wieder stürzt du in der Kurve, weil das Skateboard einfach nicht für deine heutige Größe angelegt ist, und der Helm, der dich schützen soll,

springt in diesen Momenten auf und lässt deinen Kopf unangenehm hart auf den Boden knallen. Das tut weh. Ganz abgesehen von den vielen Schürfwunden, die du dir beinahe täglich zuziehst.

Popis literature

Literaturverzeichnis

A. Primarna:

Pignitter, Melanie (2024): Wenn das Kind in dir noch immer weint. Wie du die alten Wunden endlich heilst. München: GRÄFE UND UNZER Verlag GmbH: 4-41

Krizmanić, Mirjana (2021): Laži naše svakidašnje. Zašto i kako lažemo. Zagreb: VBZ d.o.o: 87-121

B. Normativni priručnici:

Hansen-Kokoruš, Renate; Matešić, Josip; Brozović Rončević, Dunja; Pečur-Medinger, Zrinka; Znika, Marija (2005): Deutsch-kroatisches Universalwörterbuch = Njemačkohrvatski univerzalni rječnik. Zagreb: Nakladni zavod Globus: Institut za hrvatski jezik i jezikoslovlje.

Helbig, Gerhard; Joachim, Buscha (2013): Deutsche Grammatik. Ein Handbuch für den Ausländerunterricht. München: Klett-Langenscheidt GmbH.

Dudenredaktion (Hg.) (2007): Duden deutsches Universalwörterbuch, Mannheim [etc.]: Dudenverlag.

Barić, Eugenija; et. al. (2005): Hrvatska gramatika. Zagreb: Školska knjiga.

Badurina, Lada; et. al. (2008): Hrvatski pravopis. Zagreb: Matica Hrvatska.

C. Mrežne stranice:

Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache:

<https://www.dwds.de/> (23.06.2024.)

Duden Online-Wörterbuch: <https://www.duden.de/>

(23.06.2024.)

Hrvatska enciklopedija Leksikografskog zavoda Miroslav Krleža:

<https://www.enciklopedija.hr/>(23.06.2024.)

Hrvatski jezični portal: <https://hjp.znanje.hr/index.php?show=search> (23.06.2024.)

Hrčak. Portal znanstvenih časopisa Republike Hrvatske. <https://hrcak.srce.hr/> (23.06.2024.)

Hrvatski pravopis. Dostupno na: <http://pravopis.hr/> (23.06.2024.)

Struna – hrvatsko strukovno nazivlje. <http://struna.ihjj.hr/> (23.06.2024.)

Hrvatski terminološki portal: <http://nazivlje.hr> (23.06.2024.)

Glosbe. Dostupno na: <https://hr.glosbe.com/> (23.06.2024.)

Spiegel Online. Dostupno na: <https://www.spiegel.de/> (23.06.2024.)

Psychologie Heute: <https://www.psychologie-heute.de/> (23.06.2024)

Baza frazema hrvatskoga jezika: <http://frazemi.ihjj.hr/> (23.06.2024)

Kolokacijska baza hrvatskoga jezika: <http://ihjj.hr/kolokacije/> (23.06.2024)

Süddeutsche Zeitung: <https://www.sueddeutsche.de/> (23.06.2024)