

Selbstbestimmt fremdbestimmt.

Ein Weg in die Balance.

Diplomarbeit im Rahmen des Lehrgangs
Lebens- und Sozialberatung 2021-2024
im Bildungshaus Villa Rosental

Eingereicht von
Claudia Pleiner, BA

Betreuung durch
Inge Eichsteiner, BEd Msc

Laakirchen, im Februar 2024

Danksagung/Widmung

Zuallererst möchte ich mich bei meinen Eltern bedanken. Ohne eure Unterstützung wäre es weder mir noch meinem Mann möglich, unsere Träume zu verwirklichen. Aktuell seid ihr die Basis, ohne der alles viel ungemütlicher und nervenaufreibender wäre. Danke, dass ihr da seid, für uns und für die Kinder.

Ich danke meinem Mann, der mir seit 20 Jahren das Gefühl gibt, dass ich alles schaffen kann und mich bei meinen Vorhaben stets unterstützt.

Ich widme diese Arbeit meinen beiden Kindern. Meinem Sohn, der mich auf die Reise schickte und meiner Tochter, die mich dazu brachte, genauer hinzusehen. Ich danke euch für eure Sensibilität, wodurch ihr mir sofort den Spiegel vorhaltet, wenn etwas in Schiefelage gerät. Ohne euch wäre ich nicht, wo ich jetzt bin, und dafür bin ich euch und vor allem mir selbst sehr dankbar.

Eidesstattliche Erklärung

Ich versichere hiermit, dass ich die vorliegende Diplomarbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die im Literaturverzeichnis angegebenen Quellen benutzt habe.

Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus veröffentlichten oder noch nicht veröffentlichten Quellen entnommen sind, sind als solche kenntlich gemacht.

Diese Arbeit wurde in gleicher oder ähnlicher Form bei keiner anderen Prüfung eingereicht.

.....

Datum

.....

Unterschrift

Abkürzungsverzeichnis

bzw. – beziehungsweise

GFK – Gewaltfreie Kommunikation

SDT – Self-Determination Theory

usw. – und so weiter

z.B. – zum Beispiel

Abstract – Zusammenfassung

Das Ziel dieser Diplomarbeit mit dem Titel „Selbstbestimmt fremdbestimmt. Ein Weg in die Balance.“ ist es, einen Weg aufzuzeigen, wie Menschen, die unter der Fremdbestimmung leiden oder sich fremdbestimmt fühlen, ihre Selbstbestimmung fördern und so eine gesunde Balance erreichen können.

In der vorliegenden Arbeit werden die Selbstbestimmung sowie ihre Bedeutung in der menschlichen Entwicklung anhand verschiedener Theorien und Konzepte verdeutlicht. Selbstbestimmung bedeutet Autonomie, Selbstwirksamkeit, aber auch Verbundenheit mit anderen Menschen, Respekt, Empathie und Verantwortungsübernahme für das eigene Handeln. Es gibt jedoch auch Einflussfaktoren, die die Selbstbestimmung einschränken können. Diese werden hinsichtlich negativer Bindungserfahrungen, fehlender Autonomie sowie fehlender Kompetenz bzw. Selbstwirksamkeit detailliert beschrieben.

Unsere heutige Gesellschaft ist geprägt von zahlreichen Faktoren, die uns in unserem täglichen Leben beeinflussen und uns zu fremdbestimmten Entscheidungen führen können. Manche Menschen haben das Gefühl, nicht das eigene Leben zu führen, keine autonomen Entscheidungen treffen zu können oder ihr Leben nicht unter Kontrolle zu haben. Sie sind beeinflusst von dem, was ihnen Eltern und andere Bezugspersonen bewusst und unbewusst übertragen. Sie fühlen sich fremdbestimmt, sind gefangen in der Opferrolle. Auf die möglichen negativen Folgen von Fremdbestimmung wird in dieser Arbeit ausführlich eingegangen.

Abschließend werden verschiedene Methoden für die psychosoziale Beratung angeführt, die dazu beitragen können, die Selbstbestimmung zu stärken und die negativen Auswirkungen von Fremdbestimmung zu minimieren. Hierbei ist es wichtig, dass Klienten lernen, sich gut wahrzunehmen und sich ihrer eigenen Gefühle, Bedürfnisse und Ziele sowie auch ihrer Grenzen bewusst zu werden, um die Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung herzustellen.

Zusammenfassend wird in dieser Arbeit verdeutlicht, dass die Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung ein komplexer und dynamischer Prozess ist, der eine kontinuierliche Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen, Werten und Zielen erfordert und indem gleichzeitig darauf geachtet wird, mit anderen in Verbindung zu bleiben.

Inhaltsverzeichnis

DANKSAGUNG/WIDMUNG	2
EIDESSTATTLICHE ERKLÄRUNG	3
ABKÜRZUNGSVERZEICHNIS	4
ABSTRACT – ZUSAMMENFASSUNG.....	5
INHALTSVERZEICHNIS	6
VORWORT.....	8
1 EINLEITUNG.....	10
1.1 PROBLEMSTELLUNG	10
1.2 ZIEL DER ARBEIT	10
1.3 AUFBAU UND VORGEHENSWEISE	11
1.4 EIGENE MOTIVATION FÜR DAS THEMA	11
2 SELBSTBESTIMMUNG.....	12
2.1 DEFINITION.....	12
2.2 SELBSTBESTIMMUNGSTHEORIE NACH DECI UND RYAN	13
2.3 ENTWICKLUNG VON SELBSTBESTIMMUNG: THEORIEN UND KONZEPTE	14
2.3.1 ENTWICKLUNGSPSYCHOLOGIE	14
2.3.2 BINDUNGSTHEORIE	16
2.3.3 WAS BRAUCHEN KINDER – DIE VIER WERTE NACH JESPER JUUL	17
2.3.4 DIFFERENZIERUNG NACH SCHNARCH	18
2.4 WELCHE FAKTOREN KÖNNEN DIE SELBSTBESTIMMUNG EINSCHRÄNKEN?	18
3 FREMDBESTIMMUNG	20
3.1 DEFINITION.....	20
3.2 MÖGLICHE NEGATIVE FOLGEN.....	22

4	METHODEN ZUR FÖRDERUNG DER SELBSTBESTIMMUNG	26
4.1	NEUE PERSPEKTIVEN DURCH FRAGESTELLUNGEN.....	26
4.2	SELBSTWERTGEFÜHL STÄRKEN	27
4.3	DIE WAHRNEHMUNG SCHULEN DURCH ACHTSAMKEITSTRAINING	28
4.4	BEDÜRFNISORIENTIERTE KOMMUNIKATION	29
4.5	GRENZEN SETZEN.....	30
4.6	GLAUBENSÄTZE UND INNERE ANTREIBER	31
4.7	INNERES TEAM.....	33
4.8	ARBEIT MIT DEM INNEREN KIND	33
4.9	SYSTEMISCHE AUFSTELLUNGSARBEIT	34
4.10	UNTERSTÜTZUNG DURCH ÄTHERISCHE ÖLE - ÖLANKER.....	35
4.11	VERGEBUNG.....	36
5	SCHLUSSFOLGERUNGEN.....	36
	QUELLEN- UND LITERATURVERZEICHNIS.....	39

Vorwort

Als ich Mama wurde, begann ich mich mit dem Thema Selbstbestimmung auseinander zu setzen. Was brauchen Kinder, um selbstbestimmt durchs Leben gehen zu können? Wie können sie frei und unabhängig von äußeren Einflüssen und Widrigkeiten ihre eigenen Entscheidungen treffen? Was brauchen sie, um zu sich zu stehen? Ich war getrieben von der Motivation, sie sollen es doch leichter haben wie ich, sie sollen nicht zum Opfer werden. Meine Geschichte durfte sich auf keinen Fall wiederholen. Ich vertraute darauf, wenn ich von Beginn an auf ihre Bedürfnisse eingehe, sie wahrnehme, ihre Grenzen respektiere und ihnen täglich sage, dass sie wertvoll und richtig sind, so wie sie sind, dann habe ich bereits den Grundstock für einen stabilen Selbstwert und somit für ein selbstbestimmtes Leben geschaffen.

Durch das Wälzen sämtlicher Erziehungsratgeber und das Auseinandersetzen mit der Entwicklungspsychologie wurden jedoch auch jüngere Anteile in mir, meine inneren Kinder, aktiv. Anfangs konnte ich das noch gut ignorieren, verlor mich aber immer mehr in Selbstmitleid. Nachdem meine Tochter zwei Jahre lang schrie, begann ich auf Rat meiner Cranio-Sacral-Therapeutin mitzuschreiben, wann sie schrie und welche Gespräche ich da gerade führte bzw. in welchen Situationen ich mich da gerade befand. Nach zwei Monaten akribischer Mitschrift war schließlich das Muster nicht mehr zu leugnen, ich hatte es verstanden. Sie schrie MICH an, sie wollte einfach ihre Ruhe von dem, was ich ihr unbewusst vermittelte. Ich begann mich um mich selbst zu kümmern und realisierte, dass meine Kinder viel weiter sind als ich. Sie sind frei, selbstbewusst, stark, sensibel und in ihren Entscheidungen ganz klar. Somit begann ich loszulassen und die Energie auf meine jüngeren Anteile zu lenken, die so darauf drängten, endlich gehört zu werden.

Ich konfrontierte mich mit meinen Selbstzweifeln. Die meiste Zeit meines Lebens verhielt ich mich so, wie andere das von mir erwartet haben bzw. änderte ich mein Wesen gänzlich, um die Menschen zu meiden oder um ihnen zu gefallen. Ich war in der Rolle des Opfers gefangen und ließ den Frust und die Wut darüber bei meinen engsten Mitmenschen aus. Ich fand einen zerstörten Selbstwert, Vermeidungsstrategien, Wut, Frust, Rückzug und Ausgrenzung, das Gefühl der Fremdbestimmung. Ich hatte völlig den Kontakt zu mir, zu meinem Wesen verloren. Wie finde ich aber nun den Weg zu mir? Wie finde ich raus, was

ich überhaupt will? Wie lerne ich mir zu vertrauen und Entscheidungen zu treffen? Wie lerne ich klar zu mir zu stehen, mit allem, was mich ausmacht?

Und so stand ich wieder am Anfang und schaute, was ich gebraucht hätte, um selbstbestimmt durchs Leben gehen zu können. Wie bereits vor ein paar Jahren, als mein Sohn zur Welt kam. Nur dieses Mal für mich, eine erwachsene Frau mit vielen verletzten jüngeren Anteilen. Und ich merkte, wie viel ich auch im Nachhinein noch verändern und nachnähren konnte. Somit war ich auch schon mittendrin, in meiner Selbstbestimmung.

Und meine Tochter? Die dankte es mir sofort, indem sie aufhörte in dem bisher gewohnten Ausmaß zu schreien. Sie entspannte sich bereits nach meiner zweiten psychologischen Beratung deutlich.

Im Zuge dieser Ausbildung erfuhr ich immer wieder die Bedeutung von Versöhnung. Die Schuldfrage lähmt und hindert die persönliche Entwicklung, da bin ich wieder im Außen, nicht bei mir. Es geht um die innere Haltung, um Mitgefühl mit sich selbst, darum, sich selbst zu vergeben. Und so schleicht sich ein milder, versöhnlicher Blick auf die zwei Aspekte, Selbstbestimmung und Fremdbestimmung, ein. Denn zu behaupten, Fremdbestimmung wäre nur manipulierend und persönlichkeits einschränkend, entspricht nicht der Wahrheit. Sie hat auch eine Schutzfunktion, kann den Rahmen, die Richtung vorgeben. Ein selbstbestimmtes Leben beginnt bereits als Säugling, Regeln und Grenzen jedoch geben gerade den älteren Kindern Sicherheit, Schutz, Verlässlichkeit. Und so ist dies beispielhaft für den immerwährenden Konflikt zwischen Selbst- und Fremdbestimmung. Im Familien- wie im Berufsleben kippt es oft in die Fremdbestimmung, es geht aber darum, sich selbst gut wahrzunehmen und für sich selbst einzustehen, um die Balance wieder herzustellen und aufrechtzuerhalten.

1 Einleitung

1.1 Problemstellung

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich mit dem Thema Selbstbestimmung – Fremdbestimmung und dem Ausgleich beider Gegensätze, denn eine gesunde Balance entspannt, bringt Gelassenheit und Zufriedenheit. Viele Menschen lassen sich von außen steuern, weil ihnen die Richtung fehlt. Sie wissen nicht, was ihnen im Leben wichtig ist, welche Werte sie vertreten, welche Ziele sie erreichen wollen. Sie beklagen, sie würden nicht ihr eigenes Leben führen, hätten keine Kontrolle über ihr Leben. Entscheidungen zu treffen, fällt ihnen schwer, sie sind beeinflusst von anderen Personen bzw. von Abhängigkeiten. Die eigenen Bedürfnisse werden kaum beachtet, sie fühlen sich als Opfer, sind unzufrieden und frustriert. Sie fühlen sich fremdbestimmt. Die ständige Fremdbestimmung kann zu Stress, Burnout, Rückzug oder/und Abhängigkeiten führen. Der Wunsch nach Selbstbestimmung, nach dem Wiedererlangen der Kontrolle über das eigene Leben kann ein Grund sein, sich Unterstützung in Form von psychosozialer Beratung zu holen. In der Beratung wird darauf eingegangen, was der Klient/die Klientin braucht, um für sein/ihr Leben Verantwortung übernehmen und Entscheidungen treffen zu können, die den eigenen Werten und Bedürfnissen entsprechen.

Anhand der Forschungsfrage:

„Wie lernt man zu sich selbst zu stehen und eine gesunde Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung herzustellen?“

soll über die beiden Begriffe Selbst- und Fremdbestimmung aufgeklärt sowie Methoden für psychosoziale BeraterInnen präsentiert werden.

Diese Diplomarbeit beschäftigt sich rein mit gesunden Menschen und nicht mit diagnostizierten Krankheiten oder der Thematik der Selbstbestimmung im Zusammenhang mit bioethischen Entscheidungen.

1.2 Ziel der Arbeit

Diese Diplomarbeit richtet sich an KollegInnen und InteressentInnen.

Ziel dieser Diplomarbeit ist es, ein Bewusstsein für die Selbstbestimmung zu schaffen, aufzuzeigen, dass selbstbestimmtes Leben bereits bei der Geburt beginnt und Eltern bzw. Bezugspersonen großen Einfluss darauf nehmen. Gleichzeitig soll über die Fremdbestimmung und über deren Auswirkung auf den Menschen informiert werden. Verschiedene Methoden zur Förderung der Selbstbestimmung sollen als Handlungsgrundlage in der psychosozialen Beratung dienen und ein Ausbalancieren von Selbst- und Fremdbestimmung ermöglichen.

1.3 Aufbau und Vorgehensweise

In dieser Arbeit wird darauf eingegangen, wie Selbstbestimmung definiert wird, wo die Grenzen des selbstbestimmten Lebens liegen und was der Mensch auf Grundlage unterschiedlicher Theorien von klein auf in seiner Entwicklung braucht, um in einem gesunden Ausmaß selbstbestimmt durchs Leben gehen zu können. Was kann aber nun in der menschlichen Entwicklung hinderlich sein, welche Risikofaktoren für eine gute Entwicklung der Selbstbestimmung gibt es? Folglich wird auf die Fremdbestimmung und auf die Frage, ob diese nur negativ ist, genauer eingegangen. Die möglichen negativen Auswirkungen der Fremdbestimmung auf den Menschen werden beleuchtet. Infolgedessen wird ausgearbeitet, mit welchen Methoden der psychosozialen Beratung ein Mensch lernt, zu sich selbst zu stehen, selbstwirksam zu handeln und eine gesunde Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung zu finden.

1.4 Eigene Motivation für das Thema

Ich habe dieses Thema gewählt, weil meine persönliche Selbstbestimmung lange eingeschränkt war und ich Schwierigkeiten damit hatte, Entscheidungen klar und unabhängig von äußeren Einflüssen zu treffen. Ich fühlte mich unfähig, mein Leben nach meinen Bedürfnissen zu gestalten. Erst meine Tochter brachte mich auf meinen persönlichen Weg des selbstbestimmten Lebens und durch die Unterstützung der psychosozialen Beratung lernte ich, die Kontrolle über mein Leben zu übernehmen.

2 Selbstbestimmung

2.1 Definition

Selbstbestimmung beschreibt die Fähigkeit eines Menschen, Entscheidungen selbständig zu treffen, gänzlich unabhängig und ohne die Beeinflussung von außen. Jeder Mensch hat die Freiheit, selbst darüber zu entscheiden, wie er leben möchte. Diese Freiheit ist ein Menschenrecht.

Das Recht auf Selbstbestimmung ist nicht explizit Teil der österreichischen Rechtsordnung, sondern vielmehr ein Gedanke der Menschenrechte. In der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte von 1948 wird auf das Recht der persönlichen Freiheit ohne die Einmischung von anderen, vor allem von staatlichen Stellen, hingewiesen.¹

Selbstbestimmtes Handeln basiert auf den eigenen Werten, Bedürfnissen, Zielen und auf den freien Willen. Dass man weiß, was man wirklich im Leben anstrebt und warum man danach strebt und dann dementsprechend handelt, ist ein Ausdruck von Autonomie und persönlicher Freiheit. Es können sehr wohl von außen Inputs kommen, aber die Entscheidung trifft man selbst. Wenn man den eigenen Weg geht, zu den eigenen Werten steht und sich dadurch auch trotz Widrigkeiten nicht beirren lässt, kann man das eigene Leben aktiv beeinflussen. Selbstbestimmt zu Handeln bedeutet aber auch Verantwortung für die Konsequenzen der eigenen Entscheidungen zu übernehmen.

Wie man aus Artikel 29 der Allgemeinen Erklärung der Menschenrechte entnehmen kann, hat die Selbstbestimmung auch Grenzen. Dieser Artikel erklärt, dass man nicht ohne Rücksicht auf andere handeln, die Rechte anderer verletzen oder gegen gesetzliche Regelungen verstoßen darf.² Freiheit und Autonomie verlangen somit neben Verantwortung auch Respekt. Respekt nicht nur vor sich selbst, sondern auch vor anderen Menschen und deren Lebensweisen sowie vor der Natur. Meiner Meinung nach braucht es für ein gesundes selbstbestimmtes Handeln auch Empathie, also Mitgefühl und Rücksichtnahme auf die Bedürfnisse anderer.

¹ vgl. UN-Vollversammlung (1948)

² vgl. UN-Vollversammlung (1948), Artikel 29

Wird dies jedoch nicht geachtet, kann sich die Selbstbestimmung zum Egozentrismus wandeln. Die eigene Person wird als das Zentrum allen Geschehens betrachtet und alle Ereignisse werden vom eigenen Standpunkt und von der eigenen Perspektive aus bewertet. Bei Erwachsenen kann der Egozentrismus zur narzisstischen Persönlichkeitsstörung führen.³ Man ist der Überzeugung, man wäre ganz allein der Gestalter seines Lebens. Es werden keine Verbindlichkeiten eingegangen, nur um die eigene Autonomie nicht zu gefährden.

2.2 Selbstbestimmungstheorie nach Deci und Ryan

Die Selbstbestimmungstheorie (Self-Determination Theory, SDT) wurde von Edward L. Deci und Richard M. Ryan in den 1980er Jahren entwickelt. Diese Theorie ist eine der gängigen Motivationstheorien und beschreibt drei psychologische Grundbedürfnisse, die entscheidend sind für menschliches Verhalten:

- *Autonomie*: Das Bedürfnis danach, selbstbestimmt und unabhängig entscheiden und handeln zu können.
- *Soziale Eingebundenheit*: Das Bedürfnis nach Zugehörigkeit und Verbundenheit mit sozialen Gruppen (z.B. Familie, Freunde, ArbeitskollegInnen).
- *Kompetenz*: Der Mensch will sich befähigt fühlen, herausfordernde Situationen aus eigener Kraft zu meistern (Selbstwirksamkeit).

Sind diese Grundbedürfnisse ausreichend erfüllt, ist der Mensch laut Deci und Ryan intrinsisch motiviert und selbstbestimmtes Handeln wird ermöglicht. Intrinsische Motivation, also die innere aus sich selbst entstehende Motivation, ist demnach die Grundlage für Selbstbestimmung.⁴

Selbstbestimmung und die dahinter liegende intrinsische Motivation führt zu positiver Stimmung, Vertrauen, Kreativität, besserer Leistung sowie längerfristig zu besserer Selbstachtung, Wohlbefinden und Anpassungsfähigkeit. Sind jedoch diese drei Grundbedürfnisse nicht erfüllt,

³ vgl. Wikipedia (2022)

⁴ vgl. Lexikon Stangl (o.J.)

kann es laut Deci und Ryan negative Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben.⁵

Selbstbestimmung ermöglicht Wachstum und führt zur Erreichung der eigenen Lebensziele. Man erkennt, welche Möglichkeiten man im Leben hat und dass das äußere Umfeld keinen Einfluss auf die persönliche Entwicklung nehmen muss.

Diese drei psychologischen Grundbedürfnisse nach Deci und Ryan sind somit ein zentrales Thema in der menschlichen Entwicklung und finden sich in sämtlichen anderen Theorien und Konzepten, die in dieser Diplomarbeit beleuchtet werden, wieder.

2.3 Entwicklung von Selbstbestimmung: Theorien und Konzepte

Die Entwicklung der Selbstbestimmung ist ein dynamischer Prozess im Laufe des Lebens, der bereits mit der Geburt beginnt und von verschiedenen individuellen und sozialen Faktoren geprägt wird. Im Folgenden werden die gängigsten Theorien und Konzepte der menschlichen Entwicklung hinsichtlich der Frage „Was braucht der Mensch, damit sich Selbstbestimmung entwickeln kann?“ erörtert.

2.3.1 Entwicklungspsychologie

Die Entwicklungspsychologie beschäftigt sich unter anderem mit der Frage, wie sich Menschen im Laufe ihres Lebens entwickeln und welche Faktoren diese Entwicklung beeinflussen. Die Selbstbestimmung gilt als wichtiger Aspekt der psychologischen Entwicklung. Kinder durchlaufen verschiedene Stadien der Entwicklung, in denen sie ihre individuelle Autonomie ausbauen und lernen, selbständig und selbstbestimmt zu handeln. Im Folgenden wird auf die ersten drei Lebensjahre eingegangen, da diese das weitere Leben maßgeblich beeinflussen:

- *Säuglingsalter – Soziale Bindung, Beginn der Selbstwirksamkeit*

Der Säugling agiert im Optimalfall bereits direkt nach der Geburt autonom, in dem er selbständig atmet. Neugeborene sind äußerst kompetent, sie

⁵ vgl. Dorsch Hogrefe (2022)

besitzen ein breites Spektrum an Verhaltensweisen für den sozialen Austausch (Eltern-Kind-Interaktion) sowie eine sehr hohe Lernfähigkeit. Voraussetzung dafür ist eine sichere Bindung mit zumindest einer Bezugsperson, die dem Säugling zugewandt ist, umgehend auf die Reaktionen und Bedürfnisse eingeht und diese befriedigt. Diese Interaktionsregulierung ist wichtig für die Entwicklung des Selbstwirksamkeitsgefühls.⁶

- *Entstehung des Ich-Bewusstseins – Grundlage für Autonomie und Erste Kompetenzgefühle*

Im zweiten Lebensjahr entsteht ein Ich-Bewusstsein, das Kind entdeckt sein eigenes „Ich“ und erkennt sich selbst im Spiegel. Es wird sich seines Tuns, seiner Wirkung und somit seiner selbst bewusst. Dies schafft die Grundlage für das Bedürfnis nach Selbstbestimmung und Autonomie. Auch erste Kompetenzgefühle entwickeln sich, wenn das Kind im freien Spiel die Kontrolle über die Situation haben darf.⁷

- *Autonomiephase – Selbstbestimmung, Grundlage für soziale und emotionale Kompetenz*

Die zunehmende Ich-Entwicklung führt im dritten Lebensjahr zur Autonomiephase. Das Kind hat nun eine eigene Handlungsabsicht und ein eigenes Handlungsziel. Es erprobt, wann es seinen Willen durchsetzen kann und wann es zu unüberwindbaren Grenzen kommt. Hinsichtlich der Selbstbestimmung ist es in dieser Phase maßgebend, das Kind bezüglich seiner Bedürfnisbefriedigung (Nahrung, Sauberkeit, Schlaf, Nähe, Spiel) mitbestimmen und entscheiden zu lassen. Es werden erstmals aber auch soziale Grenzen erkannt. Dies führt zu Autonomiekonflikten, die das Kind verzweifeln lassen können. In solchen Situationen braucht es seitens der Bezugspersonen Verständnis und Geduld sowie genügend Raum und Zeit, damit das Kind seine Emotionen bewältigen kann.⁸

In den darauffolgenden Jahren kommt es vermehrt zu Interaktionen mit anderen Kindern, Freundschaften werden aufgebaut, Gruppen werden gebildet. Hierbei und durch das gute Vorbild der Bezugspersonen entwickelt sich die

⁶ vgl. Haug-Schnabel/Bensel (2017), S. 56ff

⁷ vgl. Haug-Schnabel/Bensel (2017), S. 75, S. 81

⁸ vgl. Haug-Schnabel/Bensel (2017), S. 91f

Fähigkeit, die eigenen Emotionen und die Emotionen anderer zu erkennen, zu benennen, zu regulieren und angemessen darauf zu reagieren. Durch den Austausch mit anderen und das Nachahmen des Verhaltens der Bezugspersonen lernt das Kind verschiedene Perspektiven und Werte kennen und kann so seine eigenen Meinungen und Entscheidungen immer besser abwägen.⁹

2.3.2 Bindungstheorie

Die Bindungstheorie wurde von John Bowlby entwickelt und besagt, dass sich ein Säugling automatisch an die Personen bindet, die sich hauptsächlich mit ihm beschäftigen. Die Qualität dieser Bindung zu den direkten Bezugspersonen eines Kindes (in der Regel den Eltern) bildet die Grundlage für die Entwicklung von Selbstvertrauen, Fähigkeiten zur Emotionsregulierung und sozialen Fähigkeiten.¹⁰ Haug-Schnabel schreibt dazu:

„..., das Kind benötigt einen Erwachsenen, der ihm empathisch und wertschätzend gegenübersteht, mit ihm auch auf diese Weise kommuniziert und es in seiner Persönlichkeit, seinem Tun und Handeln anerkennt und ernst nimmt. Das Kind muss seine Bedürfnisse und Wünsche, aber auch seine Ängste und Sorgen verbal und nonverbal frei äußern können.“¹¹

Ein Kind muss die Erfahrung machen, dass es sich auf seine Bezugspersonen verlassen kann. So kann es Selbstkontrolle entwickeln.¹² Eine sichere Bindung zu den Bezugspersonen, von denen das Kind Vertrauen, Unterstützung und emotionale Verfügbarkeit erfährt, fühlt sich sicher genug, seine Umgebung zu erkunden und seine Autonomie zu entwickeln. Es wird ermutigt, eigene Entscheidungen zu treffen und seine Bedürfnisse auszudrücken.

Diese externen Einflüsse durch die Bezugspersonen können die Selbstbestimmung somit positiv oder aber auch negativ beeinflussen. Erfährt das Kind keine sichere Bindung, fehlt das Vertrauen in sich sowie in andere Personen und es kann seine Emotionen schwer regulieren. Das Bedürfnis nach Autonomie wird nicht ausreichend erfüllt.

⁹ vgl. Haug-Schnabel/Bensel (2017), S. 113ff

¹⁰ vgl. Eichsteiner (2023), S. 52f

¹¹ Haug-Schnabel/Bensel (2017), S. 61

¹² vgl. Haug-Schnabel/Bensel (2017), S.114f

2.3.3 Was brauchen Kinder – Die vier Werte nach Jesper Juul

Der Familientherapeut Jesper Juul beschreibt vier Werte, wie sich Kinder in ihren Familien zu gesunden Persönlichkeiten mit einem positiven Selbstwert entwickeln können:

- *Gleichwürdigkeit/Kooperation* – Kinder verfügen von Geburt an über die Fähigkeit zu kooperieren und wollen dies auch. Damit ein gleichwürdiger Dialog entsteht, begegnen sich Kinder und Erwachsene auf Augenhöhe, sie treten in Beziehung und Verhandlung. Dies erfordert eine bestimmte Qualität der elterlichen Führung. Dem Kind wird die Möglichkeit gegeben, seine Gedanken und Gefühle zu äußern, ohne dass diese dabei bewertet werden. Das Kind wird angehört und respektiert, auch wenn seine Wünsche nicht immer erfüllt werden können.¹³
- *Integrität* – Kinder brauchen Erwachsene, die ihnen zeigen, wie sie ihre Integrität wahren, damit sie ein stabiles Selbstgefühl entwickeln können. Dies tun Eltern, indem sie ihre eigenen Grenzen wahren, diese kommunizieren und bei ihrer Entscheidung bleiben. Jedes Familienmitglied hat persönliche Grenzen, die zu achten sind. Das Kind lernt wiederum am Beispiel des Erwachsenen und daran, dass auch seine Grenzen geachtet werden.¹⁴
- *Authentizität* – Die Erwachsenen sind in ihrem Verhalten authentisch, also einfach sie selbst. Das individuelle Temperament, die Gefühle und Stimmungsschwankungen sind als Teil der Persönlichkeit akzeptiert. Alle Familienmitglieder können sagen, was sie fühlen und werden damit ernst genommen. Eltern dürfen Fehler machen und Schwäche zeigen. So lernen Kinder, was es heißt, in einer Gemeinschaft von Individuen zu leben.¹⁵
- *Verantwortung* - Kinder lernen am Vorbild, somit ist es wichtig, dass die Eltern auch mal Fehler eingestehen und für ihr Verhalten, ihre Reaktionen und Gefühle die Verantwortung übernehmen. Hierfür braucht es die persönliche Sprache, die unsere Gefühle, Reaktionen und Bedürfnisse ausdrückt. Eltern sind stets verantwortlich für die Qualität der Beziehung.¹⁶

¹³ vgl. Juul (2016), S. 42ff

¹⁴ vgl. Juul (2016), S. 59-63, S. 222

¹⁵ vgl. Juul (2016), S. 225ff

¹⁶ vgl. Juul (2016), S. 160, S. 206f

2.3.4 Differenzierung nach Schnarch

Auch innerhalb einer Partnerschaft spielt die Selbstbestimmung eine bedeutende Rolle. Hierzu definiert der Psychotherapeut David Schnarch Differenzierung als das Bedürfnis, ein stabiles Selbstempfinden zu entwickeln und zu erhalten und gleichzeitig mit dem Partner in Verbindung zu bleiben. Das Ausbalancieren von Nähe und Verbundenheit sowie Freiheit und Selbstbestimmung ist ein stetiger interpersonaler und individueller Prozess. Damit Paare die Balance zwischen individuellem Wachstum und Bindung finden, braucht es einen hohen Differenzierungsgrad und somit die Fähigkeit, in einer Partnerschaft die eigenen Bedürfnisse und Wünsche klar auszudrücken, dafür einzustehen und gleichzeitig die Bedürfnisse und Wünsche des Partners zu respektieren. Eine hohe Differenzierung ermöglicht somit Selbstbestimmung innerhalb einer Partnerschaft und fördert eine gesunde und erfüllende Partnerschaft, die Intimität, individuelle Autonomie und Wachstum ermöglicht. Eine niedrige Differenzierung führt zu Konflikten, Abhängigkeit und mangelnder Intimität.¹⁷

2.4 Welche Faktoren können die Selbstbestimmung einschränken?

Basierend auf den unter den Punkten 2.2 sowie 2.3 beschriebenen Theorien und Konzepten lässt sich schlussfolgern, dass alles, was die Bindung, die Autonomie oder die Kompetenz bzw. die Selbstwirksamkeit einer Person negativ beeinflusst, die Selbstbestimmung einschränken kann:¹⁸

- *Negative Bindungserfahrungen:*
 - Erfahren von Ablehnung und Strafe, Kontrolle und Überbehütung in der Kindheit
 - Fehlende Wertschätzung, dauernde negative Kritik durch die Eltern
 - Stressfaktoren, Überreizung, negative Affekte (vor allem seitens der Hauptbezugsperson – zumeist der Mutter)

¹⁷ vgl. Schnarch (2022), S. 113ff

¹⁸ vgl. Hüther/Hauser (2014), S. 108-170 sowie Steiner (2015), S. 25

- Das Kind wird nicht in seiner ganzen Persönlichkeit akzeptiert
- Parentifizierung: das Kind übernimmt die Verantwortung und die Rolle eines Elternteils (z.B. bei partnerschaftlichen Konflikten, psychisch kranken Eltern, bei Trennung als Partnerersatz)¹⁹
- Keine Ablösung von den Eltern
- Trennung der Eltern
- Verlust, Ausschluss oder Tod einer Bezugsperson
- Vernachlässigung, Missbrauch, häusliche Gewalt
- Bullying, Mobbing, Stalking
- *Fehlende Autonomie:*
 - Emotionen, Bedürfnisse, Ängste und Sorgen dürfen nicht frei ausgedrückt werden
 - Armut und finanzielle Probleme, Arbeitslosigkeit: Ressourcen und Möglichkeiten können nicht ausgeschöpft werden
 - Kulturelle oder religiöse Normen und Werte (betrifft vor allem Frauen, Minderheiten, Menschen mit Behinderung)
 - Diskriminierung aufgrund von Geschlecht, Rasse, Religion, Sexualität
 - Physische, psychische oder kognitive Einschränkungen
 - Keine Einbindung in Entscheidungsprozessen, die einen selbst betreffen
- *Fehlende Kompetenz bzw. Selbstwirksamkeit:*
 - Fehlende Unterstützung und Förderung seitens der Eltern und des sozialen Umfelds
 - Kinder lernen von den Bezugspersonen keine Selbständigkeit
 - Fehlende Ermutigung und Vertrauen seitens der Eltern eigene Entscheidungen zu treffen und Verantwortung zu übernehmen
 - Kinder erfahren sich nicht als Gestalter, Entdecker

¹⁹ vgl. Eichsteiner (2023), S. 35

- Mangel an Bildung und Aufklärung: Menschen sind nicht über ihre Rechte und Entscheidungsmöglichkeiten informiert

Viele der erwähnten Einflussfaktoren können natürlich auch zwei oder sogar alle drei Grundbedürfnisse beeinflussen und sich somit negativ auf die Selbstbestimmung auswirken.

3 Fremdbestimmung

3.1 Definition

Fremdbestimmung bedeutet, dass Entscheidungen und Handlungen von anderen Personen oder Umständen bestimmt werden, anstatt dass man selbst die Kontrolle darüber hat. Jeder Mensch oder besser gesagt das menschliche Verhalten wird generell von außen geregelt. Wir haben uns an Regelungen, Normen, Gesetze seitens des Staates zu halten. Tun wir dies nicht, haben wir die Konsequenzen zumeist in Form von Strafen zu tragen. Der Staat bestimmt, was rechtens ist. Dies dient grundsätzlich zu unserer Sicherheit und zu unserem Schutz. Innerhalb dieses gesetzlichen Rahmens können wir uns in der demokratischen Republik Österreich so frei, wie es uns individuell möglich ist, bewegen und Entscheidungen treffen. Diese Form der Fremdbestimmung wird allgemein akzeptiert und wenig in Frage gestellt (die Maßnahmen rund um die Coronapandemie werden hier außen vorgelassen). In autoritären Regimen greift die Fremdbestimmung viel weiter in die Persönlichkeit ein. Die Menschen werden von einer Diktatur oder einem totalitären Staat regiert und ihre Autonomie und Entscheidungsfreiheit stark eingeschränkt. Das autoritäre Regime übt die Kontrolle über das Leben und Handeln der Bevölkerung aus. Diese Art der Fremdbestimmung hat wenig Schützendes, hierbei geht es um Macht, Unterwerfung und Kontrolle.

Was bedeutet nun Fremdbestimmung im individuellen alltäglichen Leben und ist sie immer nur negativ behaftet? Bereits in der Schule lernen wir früh, dass unser Erfolg an dem der anderen gemessen wird. Dieser Vergleich kann motivieren und zu besseren Leistungen anspornen, kann aber auch am Selbstvertrauen nagen, was bis ins Berufsleben mitgetragen wird. Im beruflichen Kontext haben wir uns auch an Vereinbarungen, Vorschriften und Anweisungen des

Arbeitgebers, an die Wünsche der Kunden, an das Teamgefüge der Kollegschaft zu orientieren. Die Fremdbestimmung im Beruf kann richtungsweisend sein, ein kollektives „Wo wollen wir hin?“. Klar vorgegebene Strukturen können Orientierung schaffen, Anweisungen und Vereinbarungen können wohlwollend sein und eine gesunde berufliche Entwicklung fördern. Durch zu starre Strukturen, wenig Spielraum für eigenständige Entscheidungen, unflexible Vorgaben kann jedoch die Kreativität darunter leiden, Motivation und Zufriedenheit sinken. Man bekommt das Gefühl, Entscheidungen und Handlungen werden von anderen kontrolliert. Wenn von einem immer etwas gewollt oder gebraucht wird, man ständig erreichbar und greifbar sein muss, kann dies zur Überforderung und zum Burnout führen. Das Leben fühlt sich an, als würde man nur funktionieren, die eigenen Bedürfnisse werden nicht mehr beachtet.

Im privaten Kontext sagt uns die Smart Watch, wann wir eine Pause oder Bewegung brauchen, die sozialen Medien zeigen uns, wie andere ein scheinbar besseres Leben führen, was gerade modern ist, wie der perfekte Urlaub zu sein hat, wie wir uns ernähren sollen. Die Werbung suggeriert uns unentwegt, wo wir besser werden können, was wir brauchen und wie wir aussehen sollen. Diese zumeist unbewusste Manipulation führt oft zu materiellen und finanziellen Abhängigkeiten. Denn Haus, Auto, Luxusurlaub oder der kosmetische Eingriff müssen schließlich irgendwie finanziert werden. Dann kommt noch das Gerede von Nachbarn, Bekannten hinzu. Die Sorge darüber, wie denn die anderen darüber denken werden, was sie dazu sagen könnten. Man tut fast alles bzw. vermeidet vieles, um keine schlechte Nachrede zu bekommen.

Zwischenmenschliche Beziehungen können geprägt sein von Ritualen, Verpflichtungen, Ratschlägen. Familienmitglieder und Freunde, die einen ihren Willen aufzwingen wollen, die ihre Werte als Gesetz ansehen und einen bekehren wollen. Hinzu kommen unsere inneren Antreiber, die Werte und Vorstellungen, die wir unbewusst von unseren Eltern und engen Bezugspersonen in der Kindheit übernommen haben und uns ein fremdbestimmtes Leben führen lassen. Auch die elterlichen Erwartungen an uns können uns das Gefühl geben, wir hätten keine Kontrolle über unser Leben. Bullying, Mobbing oder Stalking können die Fremdbestimmung enorm verstärken. Die Opfer kommen oft in ein Abhängigkeitsverhältnis mit dem Täter,

in dem sie sich dessen Wünschen und Erwartungen unterwerfen, nur um weitere Angriffe zu vermeiden.

Bei individuellen Entscheidungen lässt sich die Fremdbestimmung mit einer Frage überprüfen: Welche Stimmen melden sich? Sind das jene der Eltern, Partners, Freunde, Mobbers, Nachbarn, Arbeitgeber, Vorgesetzte, Lehrer, Influencer, Werbekampagnen?

Fremdbestimmung kann Unterwerfung sein. Sie unterscheidet sich jedoch von jener, die sich notwendigerweise aus dem Zusammenleben mit anderen ergibt. Sie ist eine soziale Toleranz, die erlernbar ist. Wir stehen im ständigen Austausch mit unserer Umwelt. Die Anregungen und Impulse von außen helfen uns, uns lebendig zu fühlen. Die Spiegelung von außen braucht es zur menschlichen Entwicklung (siehe Kapitel 2.3). Es kann auch mal entspannend sein, sich für eine Weile hinzugeben und führen zu lassen.

Sind jedoch keine konkreten persönlichen Zielvorgaben da, machen das andere für uns, bewusst oder unbewusst:

„If you don't design your own life plan, chances are you'll fall into someone else's plan. And guess what they have planned for you? Not much.“

Jim Rohn (1930–2009, amerikanischer Unternehmer, Autor)

3.2 Mögliche negative Folgen

Wie stark sich Fremdbestimmung auf den einzelnen Menschen auswirkt, ist abhängig von folgenden Faktoren:²⁰

- der jeweiligen Lebenssituation und kulturellen Hintergrund
- der individuellen Persönlichkeitsstruktur
- der genetischen Ausstattung des Individuums
- der vorhandenen Schutzfaktoren
 - persönliche Ressourcen (z.B. Bewältigungsstrategien)
 - familiäre Schutzfaktoren (z.B. Bindung zu Bezugspersonen)

²⁰ vgl. Haug-Schnabel/Bensel (2017), S. 15

- soziale Schutzfaktoren (z.B. Unterstützung durch Freunde, Lehrer, Arbeitskollegen)

In diesem Zusammenhang möchte ich auf die Resilienzforschung verweisen, darauf einzugehen würde jedoch den Rahmen dieser Arbeit sprengen.

Die negativen Folgen von Fremdbestimmung können sowohl psychischer als auch physischer Natur sein und bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen auftreten: (Diese Aufzählung erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit.)

- *Unzufriedenheit*

Menschen, die fremdbestimmt werden, fühlen sich meist unzufrieden und frustriert in ihrem Leben. Sie haben das Gefühl, dass sie ihr volles Potenzial nicht ausschöpfen und an wichtigen Entscheidungen nicht teilhaben können. Persönliche Fähigkeiten und Talente können nicht vollständig entfaltet werden.

- *Niedriger Selbstwert*

Wenn die eigenen Bedürfnisse und Wünsche nicht beachtet werden, können sich Menschen nicht wertgeschätzt oder respektiert fühlen. Sind Menschen abhängig von der Meinung anderer, sehen sie die anderen als die Hauptquelle ihres Selbstwertgefühls und nicht sich selbst. All dies hat negative Auswirkungen auf den Selbstwert.²¹

- *Schuldgefühle, Scham*

Durch Schuldgefühle und Scham aufgrund der Angst vor Ablehnung von anderen Menschen oder negativen Konsequenzen können Menschen ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche vernachlässigen und tun stattdessen, was sie glauben, dass andere von ihnen erwarten oder gehen in den Widerstand, ziehen sich zurück und grenzen sich dadurch selbst aus.

- *Aggressionen*

Aggressives Verhalten entsteht meist, wenn Menschen wenig Wertschätzung und Anerkennung durch eine Bindungsperson erhalten, sie in ihrer Autonomie eingeschränkt sind oder die Belastungen von außen steigen.²²

²¹ vgl. Branden (2018), S. 72

²² vgl. Eichsteiner (2023), S. 33

- *Emotionaler und sozialer Rückzug*

Rückzug, Isolation und Abkapselung sind oft die Folge von erlebten Kontrollverlust. Die Betroffenen fühlen sich durch die fehlende Mitbestimmung ausgeliefert und stehen Ereignissen in ihrem Leben hilflos und ohnmächtig gegenüber.²³

- *Schulverweigerung*

Durch kognitive Überforderung, zu hohen Anforderungen und Erwartungsdruck seitens der Eltern bzw. der Schule, schlechte Beziehung zu Lehrpersonen, Mobbing Erfahrungen, Traumata kann es bei Kindern und Jugendlichen zur Schulverweigerung kommen.²⁴

- *Stress und Burnout*

Die ständige Fremdbestimmung (z.B. Belastungen im Beruf, Mental Load) kann zu chronischem Stress führen und das Risiko eines Burnouts erhöhen. Menschen fühlen sich überwältigt, ausgelaugt und haben Schwierigkeiten, ihre Energie und Motivation aufrechtzuerhalten.²⁵

- *Opferrolle*

Menschen, die fremdbestimmt werden, können sich oft als Opfer ihrer Umstände fühlen. Ihr Selbstvertrauen sowie der Glaube an ihre eigenen Fähigkeiten sind geschwächt. Sie fühlen sich nicht in der Lage, ihre eigenen Ziele zu erreichen oder über ihr eigenes Leben zu bestimmen. Somit neigen sie dazu, die Verantwortung für ihre Situation anderen zuzuschreiben und wenig oder keine Verantwortung für ihr eigenes Handeln zu übernehmen.²⁶

- *Nähe-Distanz-Konflikt*

Fremdbestimmung kann dazu führen, dass Menschen ihre persönlichen Grenzen nicht mehr wahrnehmen und achten und infolgedessen zu viel Nähe zulassen. Dies kann zu Abhängigkeiten, einem Gefühl der Enge und des Verlusts der eigenen Identität führen. Haben Menschen Schwierigkeiten damit, anderen zu vertrauen und Beziehungen zu pflegen, bauen sie Distanz

²³ vgl. Steiner (2015), S. 32f

²⁴ vgl. Eichsteiner (2023), S. 37

²⁵ vgl. Wieser (2023), S. 8

²⁶ vgl. Urich (06/2022), S. 6

auf. Zu viel Distanz kann zu emotionalem und sozialem Rückzug sowie dem Gefühl der Einsamkeit führen.

- *Abhängigkeiten, Co-Abhängigkeit*

Fremdbestimmung kann dazu führen, dass Menschen sich emotional oder finanziell von anderen abhängig fühlen. Sie müssen sich auf andere verlassen, um Entscheidungen zu treffen oder dass sie in ihrem Alltag unterstützt werden. Weitere Beispiele für Abhängigkeiten sind Süchte (z.B. Drogen, Alkohol, Nahrung, Spiel, soziale Medien). Für die Angehörigen des Suchtkranken besteht die Gefahr der Co-Abhängigkeit, also einem oft unbewussten suchtfördernden Verhalten.²⁷ Auch materielle Bindungen können die Autonomie einschränken und Abhängigkeit fördern.

- *Keine Ablösung von den Eltern*

Besteht zwischen Eltern und Kind ein Abhängigkeitsverhältnis aufgrund von Parentifizierung oder wollen Eltern das Kind zu sehr behüten und kontrollieren, kann sich das Kind in der Adoleszenz nicht von seinen Eltern lösen. Das Kind kann dadurch Schwierigkeiten haben, eine Partnerschaft aufzubauen und emotionale Unabhängigkeit zu entwickeln.²⁸

- *Depression*

Das Gefühl der Fremdbestimmung kann zu Stress und Hilflosigkeit führen, was wiederum das Risiko für Depressionen erhöht. Akute oder schon länger andauernde Stressbelastungen können mit dem Beginn einer depressiven Episode in Zusammenhang gebracht werden.²⁹

- *Psychosomatische Beschwerden und Symptome*

Die erwähnten psychischen Belastungen können sich auf den Körper auswirken und zu körperlichen Beschwerden wie Magen-Darmerkrankungen, dermatologische Beschwerden, Kopfschmerzen, Muskelverspannungen, Rückenproblemen usw. führen.³⁰ Weitere

²⁷ vgl. Eichsteiner (2023), S. 67

²⁸ vgl. Largo/Czernin (2021), S. 88ff

²⁹ vgl. Niklewski/Riecke-Niklewski (2012), S. 62f

³⁰ vgl. Lacherstorfer (2023), S. 11

psychosomatische Symptome wären Schlaf- und Essstörungen sowie Alkohol- und Drogenkonsum.³¹

4 Methoden zur Förderung der Selbstbestimmung

Um die Selbstbestimmung zu fördern, können in der psychosozialen Beratung verschiedene Methoden eingesetzt werden, die den Einzelnen dabei helfen, ein höheres Maß an Autonomie zu erreichen und die Kontrolle über das eigene Leben wiederzuerlangen. Bezugnehmend auf die Selbstbestimmungstheorie (siehe Punkt 2.2) würde dies bedeuten, dass der Berater/die Beraterin die drei psychologischen Grundbedürfnisse Kompetenz/Selbstwirksamkeit, Autonomie/Unabhängigkeit und Verbundenheit/Zugehörigkeit im Hinterkopf behält und auf die Befriedigung dieser Bedürfnisse eingeht. Der Einfachheit halber wird fortfolgend rein die weibliche Form verwendet, es ist aber natürlich auf alle Geschlechter umzulegen.

4.1 Neue Perspektiven durch Fragestellungen

Ein erster Schritt in das selbstbestimmte Leben kann sein, durch verschiedene Fragetechniken auszuarbeiten, was der Klientin persönlich wichtig ist und wie sie leben möchte, damit sie sich nicht mehr an den Wünschen und Zielen anderer orientieren muss. Fragen nach den Ressourcen und Stärken können die Selbstwirksamkeit stärken. Manche Personen, die das Gefühl haben, fremdbestimmt zu sein, nehmen oft nicht wahr, dass die Fremdbestimmung gar nicht alle Bereiche oder Situationen ihres Lebens betrifft und dass sie sehr wohl auch autonome Entscheidungen treffen. Die Frage nach Ausnahmen kann dabei behilflich sein, dies zu erkennen. Die Wunderfrage kann dabei unterstützen, negative Denkmuster zu durchbrechen, Lösungsansätze zu finden und Ziele zu definieren.³²

³¹ vgl. Eichsteiner (2023), S. 26

³² vgl. Institut Huemer (o.J.), S. 1-8

4.2 Selbstwertgefühl stärken

„Da das Gefühl des Wert- oder Nichtwertseins erlernt ist, kann es auch verlernt und neu gelernt werden. Und diese Möglichkeit besteht von der Geburt bis zum Tod, ...“³³

Ein geringes Selbstwertgefühl kann zur Fremdbestimmung führen, indem die Bestätigung von außen gesucht wird, um sich besser zu fühlen. Um das Selbstwertgefühl der Klientin zu stärken, können folgende Interventionen gesetzt werden:

- *Freude- und Dankbarkeitstagebuch:* Es dient dazu, täglich angenehme Momente festzuhalten und sich im Alltag bewusst auf das Positive zu konzentrieren. Es wird der Fokus auf die Stärken gelenkt, auf vermeintliche Selbstverständlichkeiten, deren man sich bloß nicht bewusst ist. Durch Dankbarkeit wird die Zufriedenheit erhöht. Das Ziel ist sich selbst Anerkennung zu geben, dann verringert sich die Abhängigkeit der Anerkennung von außen.³⁴
- *Förderung der emotionalen Intelligenz:* Wenn sich unangenehme Gefühle verstärken, kann das Durchzugshaus erklärt und folgendes geübt werden: „Ich bin nicht das Gefühl. Ich habe ein Gefühl. Gefühle sind vorübergehend. Ich lasse sie durchziehen. Neben den unerwünschten Gefühlen können parallel auch andere Erfahrungen gemacht werden.“³⁵
- *Selbstmitgefühl geben:* Anstelle von Selbstkritik und negative Selbstgespräche sollte einfühlsam und unterstützend über sich selbst gesprochen werden, so wie mit einem kleinen Kind. Dadurch verletzt man sich mit seinen Worten nicht noch zusätzlich.³⁶
- *Feedback einholen:* Nahestehende Personen, die es gut mit einem meinen, können um ein Feedback gebeten werden. Dies kann helfen, sich dem eigenen Verhalten bewusst zu werden und sich selbst besser kennen zu lernen und so das Selbstwertgefühl zu erhöhen.³⁷

³³ Satir (2021), S. 36

³⁴ vgl. Urich (12/2021), S. 27

³⁵ vgl. Urich (02/2022B), S. 9

³⁶ vgl. Wieser (2023), S. 29

³⁷ vgl. Urich (02/2022A), S. 15

- *Selbstfürsorge*: Selbstfürsorge wird praktiziert, indem auf die eigenen Bedürfnisse geachtet und sich Zeit für Aktivitäten, die einem Freude bereiten, genommen wird.
- *Körperhaltung*: Da die Körperhaltung Auswirkungen auf Psyche und Handeln hat, kann man immer wieder die eigene Körperhaltung reflektieren und verändern. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die eine aufrechte und offene Körperhaltung einnehmen, ein höheres Selbstwertgefühl und eine bessere Stimmung haben können.³⁸

Auch die fortfolgenden Methoden unterstützen dabei, den Selbstwert zu stärken.

4.3 Die Wahrnehmung schulen durch Achtsamkeitstraining

Beim Achtsamkeitstraining wird die Konzentration auf das Hier und Jetzt geschult. Durch verschiedene Übungen und Techniken kann das Bewusstsein für die eigenen Gedanken, Emotionen und körperlichen Empfindungen geschärft werden. Um wieder die Kontrolle über das eigene Leben zu erhalten, sollte die Klientin wahrnehmen können, was sie überhaupt will, was ihr guttut und was nicht. Wenn sie gut wahrnimmt, wie es ihr gerade geht, fällt es leichter, Vertrauen in sich selbst aufzubauen und selbständige, autonome Entscheidungen zu treffen. Folgende Übungen können dabei unterstützen:

- Gedanken beobachten: Wie denke ich gerade über die Situation? Positiv, negativ oder realistisch?
- Gefühle und Emotionen beobachten: Wie geht es mir gerade? Kann ich das Gefühl benennen? Kann ich das Gefühl, die Emotion annehmen?
- Atemübungen
- Meditation
- VAKOG Sinnestraining (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen)³⁹
- Selbstcheck: Wie fühlt sich in dieser Situation mein Körper an? Wie reagiert der Körper auf die verschiedenen Entscheidungsoptionen?

³⁸ vgl. UGB (2018)

³⁹ vgl. Lacherstorfer (2023), S. 32

- Progressive Muskelentspannung⁴⁰
- Autogenes Training⁴¹
- Yoga, Qi Gong

4.4 Bedürfnisorientierte Kommunikation

Die bedürfnisorientierte Kommunikation fördert die Selbstbestimmung, indem sie Menschen befähigt, ihre Gefühle wahrzunehmen, ihre eigenen Bedürfnisse zu kennen und auszudrücken und durch konkrete Bitten aktiv an der Gestaltung ihres Lebens teilzunehmen.

Hinter jeder menschlichen Handlung verbirgt sich ein Bedürfnis. Weckert definiert folgende menschlichen Bedürfnisse:⁴²

Autonomie	Körperliche Bedürfnisse	Integrität
Sicherheit	Einfühlung	Verbindung
Entspannung	Geistige Bedürfnisse	Entwicklung

Beispiele hierfür sind: Warum verhalte ich mich so, wie andere das wollen? Hier könnte das Bedürfnis nach Verbindung, aber auch nach Sicherheit dahinterstehen. Warum rebelliere ich, bin anderen gegenüber aggressiv? Hier könnten die Bedürfnisse nach Autonomie, Integrität betroffen sein.

Wenn die Klientin sich selbst gut wahrnimmt und ihre Bedürfnisse erkennt, kann sie mit Hilfe der vier Komponenten des GFK-Modells lernen, dies auch mitzuteilen und so in Verbindung mit anderen Menschen zu bleiben. Die vier Komponenten des GFK-Modells lauten:⁴³

1. Beobachtungen: Beobachtungen werden ohne Bewertung dem Gegenüber beschrieben.
2. Gefühle benennen: Wie fühle ich mich, wenn ich diese Handlung beobachte? Was löst das in mir aus?

⁴⁰ vgl. Bender/Draksal (2011), S. 30

⁴¹ vgl. Bender/Draksal (2011), S. 24

⁴² vgl. Weckert (2016), S. 91

⁴³ vgl. Rosenberg (2016), S. 21

3. Bedürfnisse ansprechen: Welche Bedürfnisse, Werte stehen hinter meinen Gefühlen? Was hätte ich gebraucht? Was ist mir wichtig?
4. Bitten: Konkret um eine Handlung, welche mein Leben bereichert, bitten, anstelle zu fordern.

Wichtig hierbei ist, in den ersten drei Komponenten von sich selbst zu sprechen, also in der Ich-Form, denn ein „Du bist ...“ kann zu Schuldgefühlen, Scham, Angst, Depression, Ärger, Frustration führen. Die Klientin übernimmt somit die Verantwortung für ihre eigenen Gefühle, Bedürfnisse, Wünsche, Erwartungen, Werte und Gedanken und gibt nicht anderen Leuten die Schuld dafür. Denn grundsätzlich ist jeder selbst verantwortlich für seine eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen.⁴⁴

4.5 Grenzen setzen

Ein Auszug einer Lesehausübung meines Sohnes:

„Es ist wichtig, in manchen Situationen Nein zu sagen. Und zwar laut und stark! ... Achte auf dein Gefühl. Hast du ein komisches Gefühl im Bauch? Dein Bauch sagt damit manchmal: „Das mag ich gerade nicht!“ Dann ist es wichtig, Nein oder Stopp zu sagen.“⁴⁵

Mir gefällt dieser Text, er erklärt das Grenzen setzen ganz simpel. Kinder spüren intuitiv, was ihnen guttut und was nicht. Erwachsene haben die Grenzen der Kinder zu respektieren und zu wahren, dann verlieren sie diese Intuition auch nicht. Durch Übergriffe, von den Eltern übernommene negative Glaubenssätze und innere Antreiber haben manche Menschen jedoch den Kontakt zu sich selbst verloren und nehmen ihre Grenzen kaum wahr.

Das Setzen von Grenzen ermöglicht autonomes Handeln und das Treffen eigener Entscheidungen. Es schafft die Voraussetzungen für ein selbstbestimmtes Leben und gibt das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Klare Grenzen gegenüber anderen Menschen schützen vor Fremdbestimmung im Sinne von Ausbeutung, Manipulation, Übergriffe und anderen Grenzüberschreitungen. Werden die eigenen Grenzen respektiert und verteidigt, stärkt das das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl. Sich selbst Grenzen

⁴⁴ vgl. Rosenberg (2016), S. 59ff

⁴⁵ Spatzenpost (2024), S. 16

zu setzen, bedeutet Selbstfürsorge, indem auf genügend Ruhe, Entspannung und Erholung geachtet wird. Auch bei allem, was so täglich auf uns einprasselt, wie Informationen, Nachrichten, Werbung können Grenzen gesetzt werden, indem aussortiert, reduziert oder ganz eliminiert wird.

Nimmt die Klientin ihre eigenen Grenzen oder auch die Grenzen anderer kaum wahr, kann dies mit einer Übung visualisiert werden:⁴⁶ Eine Grenzlinie (Seil, Klebeband) wird durch den Raum gelegt, um das Revier zu markieren. Die Klientin bekommt den Auftrag, ihr Revier zu verteidigen. Diese Übung zeigt, wie sie ihre eigenen Grenzen wahrnimmt. Allein durch diese Bewusstwerdung kann sich bereits etwas ändern.

Wenn sich die Klientin der eigenen Bedürfnisse bewusst ist und weiß, wie sie diese befriedigen kann, kann sie ihre Grenzen klar definieren. Mit Hilfe der bedürfnisorientierten Kommunikation kann sie um Wahrung der eigenen Grenzen bitten und diese verteidigen.

Die eigenen Grenzen können immer wieder reflektiert und angepasst werden, damit sie wieder mit den aktuellen Bedürfnissen und Lebensumständen übereinstimmen.

4.6 Glaubenssätze und innere Antreiber

Glaubenssätze sind Überzeugungen über uns selbst, andere Menschen oder die Welt im Allgemeinen. Glaubenssätze sind oft Familiengesetze und Familienmottos, die von den Eltern, Großeltern übernommen wurden und als Leit- oder auch Leidsätze fürs Leben dienen. Diese Überzeugungen beeinflussen Gedanken, Emotionen und Handlungen. Sind dies negative und einschränkende Glaubenssätze, verursachen sie Stress.⁴⁷ Es sind nicht die eigenen Werte und Ziele, die gelebt werden, sondern die der Eltern und der Gesellschaft.

Beispiele für übernommene Glaubenssätze sind: Das tut man nicht. Man muss immer gehorchen. Sei artig und brav. Nichts ist geschenkt im Leben. Männer wollen sowieso nur das eine. Jungs weinen nicht. Mädchen raufen nicht. Eigenlob stinkt.

⁴⁶ vgl. Höglinger (2002), S. 16f

⁴⁷ vgl. Urich (02/2022B), S. 15

Innere Antreiber sind bestimmte Denk- oder Verhaltensmuster, die dazu antreiben, gewisse Ziele zu erreichen oder Bedürfnisse zu erfüllen. Sie sind in der Kindheit als Folge eines bestimmten Verhaltens entstanden. Diese Antreiber können positiv sein, zu einem gesunden Selbstwertgefühl und einem konstruktiven Handeln führen. Sie können aber auch negativ, zwanghaft und hinderlich sein, ein erfülltes selbstbestimmtes Leben zu führen.⁴⁸

Innere Antreiber sind: Sei perfekt! Sei beliebt! Mach es allen recht! Sei stark! Sei vorsichtig! Ich kann nicht! Beeil dich! Streng dich an!

Glaubenssätze können innere Antreiber verstärken, umgekehrt beeinflussen innere Antreiber die Glaubenssätze.

Wie können nun alte Glaubenssätze und ungesunde innere Antreiber verworfen werden?⁴⁹

- Zuerst gilt es, sie zu identifizieren und zu überprüfen, ob sie nach wie vor Gültigkeit besitzen, ob sie von Nutzen sind. Die positiven Aspekte des Glaubenssatzes oder des Antreibers sind zu würdigen.
- Was nimmt die Klientin wahr, wenn sie an den Satz oder an den Antreiber denkt? Was spürt, hört, sieht sie innerlich?
- Nun wird der alte Satz oder Antreiber durch einen neuen positiven Satz aufgehoben.
- Was nimmt die Klientin nun wahr, wenn sie sich den neuen Satz vorsagt? Was spürt, hört und sieht sie innerlich? Kann sie ihn gut annehmen?
- Es ist wichtig, den neuen Satz als positive Affirmation regelmäßig zu wiederholen, um ihn zu integrieren. So werden Selbstzweifel und Selbstkritik überspielt.

Durch die Arbeit an den Glaubenssätzen sowie den inneren Antreibern kann sich die Klientin ihrer eigenen Werte, Ziele und Handlungen bewusst werden. Dies stärkt wiederum ihre Autonomie und sie erlebt sich kompetent und selbstwirksam.

⁴⁸ vgl. Transaktionsanalyse online (o.J.)

⁴⁹ vgl. Ulrich (02/2022B), S. 16f

4.7 Inneres Team

Mit der Methode des Inneren Teams können verschiedene Stimmen oder innere Anteile in sich wahrgenommen und integriert werden. Indem man sich bewusst wird, welche inneren Anteile in bestimmten Situationen präsent sind und wie sie miteinander interagieren, können auch die eigenen Verhaltensmuster und Reaktionen besser verstanden und gegebenenfalls angepasst werden. Wird ein innerer Konflikt erkannt, werden die verschiedenen inneren Anteile aufgezeichnet, angehört, ihre Anliegen gewürdigt und ihre Bedürfnisse und Motivationen verstanden. Anschließend kann mit Unterstützung des Oberhauptes (dem Erwachsenen-Ich aus der Transaktionsanalyse) nach einer Lösung gesucht werden, die alle Teile mittragen können.⁵⁰

Die Methode des Inneren Teams kann dabei helfen, sich selbst mit all seinen Anteilen anzunehmen. Auch die negativen Stimmen haben eine Funktion und werden geachtet. Alle Teile des Inneren Teams dürfen sein und haben Berechtigung. Das Oberhaupt, also schlussendlich man selbst, befähigt zur Verantwortung. Diese Methode bringt Verständnis und Mitgefühl für sich selbst, fördert die Selbstakzeptanz und gibt die Befähigung Entscheidungen selbstbestimmt zu treffen.

4.8 Arbeit mit dem inneren Kind

Manche Anteile kommen aus der Kindheit, gehören also zum inneren Kind. Das innere Kind ist die Summe unserer kindlichen Prägungen, die wir durch unsere Eltern und andere wichtige Bezugspersonen erfahren haben. Es beeinflusst unbewusst unsere Wahrnehmung, Gefühle, Gedanken und Handlungen. Vor allem die negativen Prägungen haben oft problematischen Einfluss auf das Erwachsenenleben, indem sie einschränken, die persönliche Entwicklung und Beziehungen zu anderen behindern. Durch die Arbeit mit dem inneren Kind können alte Verletzungen und Sehnsüchte erkannt und geheilt werden.⁵¹

Durch verschiedene Methoden (Imaginationen, Aufstellungen, Meditation, Brief schreiben) kann der Klientin bewusst werden, wie ihre früheren Erfahrungen ihr gegenwärtiges Verhalten und ihre Überzeugungen beeinflussen. Indem sie sich

⁵⁰ vgl. Kumbier (2019), S 23ff

⁵¹ vgl. Stahl (2015), S. 14ff

mit ihrem inneren Kind verbindet und ihm liebevoll und fürsorglich begegnet, lernt sie sich selbst anzunehmen und zu akzeptieren. Auch kann es dazu führen, dass sie sich ihrer eigenen inneren Ressourcen bewusst wird, sie entdeckt ihre Stärken, Talente und Fähigkeiten. Indem sie die eigenen Ressourcen aktiviert und nutzt, gewinnt sie an Selbstbestimmung und Selbstvertrauen. Sie lernt, ihre eigenen Grenzen zu erkennen und zu respektieren und auf ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche zu achten. Dies fördert ein starkes Gefühl der Selbstbestimmung und ermöglicht es ihr, ihr Leben nach ihren eigenen Vorstellungen zu gestalten.

4.9 Systemische Aufstellungsarbeit

In den Generationen meiner Groß- bzw. Urgroßeltern war es überlebenswichtig, sich der Regierung, der Dorfgemeinschaft, der gesamten Großfamilie anzupassen. Widerrede oder Andersartigkeit führten meist zum Ausschluss aus der Gemeinschaft, wenn nicht zum Tod. Ein selbstbestimmtes Leben war kaum möglich. Heute ist Raum für den Einzelnen, Raum für Individualität. In vielen Menschen stecken jedoch noch diese alten Muster und transgenerationale Traumata oder auch Familiengeheimnisse. Das Ausleben ihrer Individualität wird durch übernommene Glaubenssätze, innere Antreiber und erfahrene körperliche sowie emotionale Verletzungen gehindert.

Extreme Anpassung, Täter-/Opferdynamik, lebenslange Treue den Eltern gegenüber, den Eltern schwere Schicksale abnehmen, radikale Abwehr und Ablehnung können mögliche Folgen sein. All dies sind Verstrickungen, die zwar das Familiensystem ausbalancieren, jedoch den Einzelnen stark belasten können. Systemische Aufstellung kann dabei helfen, diese unbewussten Bewegungen und Zusammenhänge sichtbar zu machen und aufzulösen. Durch die Auflösung dieser Verstrickungen kann die Klientin ein autonomes und selbstbestimmtes Leben erreichen.⁵²

Die Einnahme von anderen Perspektiven fördert das Verständnis für das jeweilige Handeln sowie Mitgefühl. Dies kann ein Weg in die Vergebung und Versöhnung sein.

⁵² vgl. Sonntagbauer (2023), S. 7

4.10 Unterstützung durch ätherische Öle - Ölanker

Ätherische Öle können dabei helfen, das innere Ungleichgewicht wieder in Balance zu bringen. Die Pflanzenessenzen wirken über den Riechnerv direkt auf das limbische System, dem Zentrum der Emotionskontrolle und des Langzeitgedächtnisses, sowie auf das vegetative Nervensystem. Im limbischen System werden Botenstoffe freigesetzt, die bestimmte Gefühle und Emotionen auslösen. Manche Düfte wirken rasch stimmungshebend, anregend, andere wiederum entspannend, beruhigend, stresslösend, angstlösend oder konzentrationsfördernd. Das vegetative Nervensystem profitiert, indem manche Öle auf Verdauung, Immunsystem, Atmung sowie Herzschlag wirken. Der Körper bekommt somit durch die Düfte ein Angebot zur Selbstregulation.⁵³

Wenn es von den Klienten erwünscht wird, verwende ich ätherische Öle auch in der Beratung. Zum Thema Förderung der Selbstbestimmung möchte ich beispielhaft drei Öle erwähnen, die sich im Laufe des Prozesses anbieten würden:⁵⁴

- Bergamotte ist das Öl der Selbstakzeptanz sowie des Selbstwertes. Es kann dabei unterstützen, das Selbst zu stärken und sich von alten Glaubenssätzen zu lösen.
- Ylang Ylang verbindet mit dem inneren Kind und kann bei der Aufarbeitung von emotionalen Themen aus der Vergangenheit unterstützen.
- Die Geranie ist das Öl der Liebe und des Vertrauens. Sie wirkt verzeihend und fördert die Verbundenheit.

Ich persönlich habe sehr gute Erfahrungen gemacht mit den angeführten Ölen. Was jedoch für die jeweilige Klientin tatsächlich stimmig ist, entscheidet sie. Ich wähle meist sieben oder acht Öle aus, die zu den jeweiligen Themen passen und die Klientin zieht sich daraus ganz intuitiv manche heraus oder ich mache den Muskeltest. Ich fülle sie beispielsweise in einen Riechstift und so hat die Klientin immer einen Ölanker dabei, der ihr in bestimmten Situationen behilflich oder als regelmäßiger Begleiter unterstützend sein kann.

⁵³ vgl. Medplus24 (2022)

⁵⁴ vgl. Essentielle Emotionen (2022), S. 32, S. 155, S. 57

4.11 Vergebung

Ich bin der Überzeugung, dass der endgültige Weg in ein selbstbestimmtes Leben über die Vergebung und das Loslassen führt. Erst dann ist man tatsächlich frei und übernimmt die Verantwortung für das eigene Leben. Das Vergangene lässt sich nicht mehr ändern, doch kann man sich dazu entscheiden, zukünftig die Zügel selbst in die Hand zu nehmen und nicht andere für sein Glück oder Unglück verantwortlich zu machen. Vergeben ist ein langwieriger Prozess, mit einigen Rückfällen, aber sich auf den Weg zu machen ist es wert, vor allem sich selbst zu Liebe.

Folgende Methoden können angewendet werden:

- Aufstellungen (Bodenanker, Stühle, Systembrett)
- Imaginationen, Meditation
- Einen Brief schreiben anhand der Anleitung von August Höglinger: Loslassen ohne zu vergessen, die 10 Schritte zur Versöhnung⁵⁵
- Persönliche Vergebungs-/Abschiedsrituale (Schreiben eines Zettels bzw. Briefes und anschließendes Verbrennen oder anderweitiges Vernichten)
- Vergebungsritual Ho'oponopono aus Hawaii

5 Schlussfolgerungen

Die Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung stellt eine kontinuierliche und individuelle Herausforderung dar. Selbstbestimmung bedeutet nicht, dass man vollkommen unabhängig von anderen agieren und keinerlei Kompromisse eingehen muss. Es kommen immer wieder Momente oder Lebensphasen, in denen man von äußeren Faktoren und Einflüssen fremdbestimmt wird. Es bedarf einer bewussten Reflexion der eigenen Werte, Bedürfnisse, Ziele und Grenzen sowie einer steten Kommunikation mit dem sozialen Umfeld, um eine Balance zu finden, die einem ermöglicht, sowohl zu sich zu stehen und die Selbstbestimmung zu bewahren als auch in gelingenden Beziehungen zu anderen zu leben. Denn der Mensch ist ein soziales Wesen und Zugehörigkeit

⁵⁵ vgl. Sonntagbauer (2023), S. 67ff

ist ebenso ein Grundbedürfnis wie Autonomie. Die Balance zwischen Selbst- und Fremdbestimmung ist somit kein statischer Zustand, sondern ein dynamischer Prozess, der ständiges Nachjustieren erfordert.

Betreffend die theoretischen Grundlagen zu diesem äußerst umfangreichen Thema bin ich zu der Erkenntnis gekommen, dass Bindungstheorie, Transaktionsanalyse (Eltern-Ich, Erwachsenen-Ich, Kind-Ich) und Differenzierungstheorie trotz unterschiedlicher Schwerpunkte die sozialen Bindungen und Kommunikation sowie die Entwicklung von Autonomie und Identität gemein haben. Ich bin davon überzeugt, dass diese drei Konzepte sich gegenseitig ergänzen und zum Verständnis von zwischenmenschlichen Beziehungen und deren Auswirkungen auf die psychische Gesundheit beitragen.

Meine persönliche Reise in die Selbstbestimmung begann mit einem grundsätzlichen JA zum Leben und der Entscheidung, dass es mir egal war, was andere über mich denken. Es folgte eine intensive emotionale Achterbahnfahrt mit vielen schmerzhaften Momenten. Und trotzdem fühlte es sich an, als hätte sich die Steinkugel an meiner Fußfessel (sinnbildlich für die Fremdbestimmung) gelöst. Das ist jetzt zehn Jahre her. In diesen zehn Jahren lernte ich, was es heißt sich zu spüren und sich selbst wahrzunehmen. Ich lernte Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und meinen Perfektionismus in Schach zu halten. Ich lenkte meinen Blick auf das Positive und empfand eine große Dankbarkeit. Ich lernte, Gefühle und Bedürfnisse zu benennen und auch mitzuteilen. Ich wurde Mama von zwei großartigen Kindern, die mir nach wie vor lernen, dass ein selbstbestimmtes Leben in der Kindheit beginnt und dass Selbst- und Fremdbestimmung in der Familie, wie im Beruf und in jedem anderen System, ein Balanceakt ist. Ich lernte, Grenzen zu setzen und zu wahren und dass „Nein“ ein ganzer Satz ist. Ich arbeitete an einschränkenden, übernommenen Glaubenssätzen und lernte alle Teile in mir zu akzeptieren und anzunehmen. Ich verband mich mit meinen inneren Kindern und versorgte sie mit dem, was sie gebraucht hätten. Durch Aufstellungen wurde die Täter-/Opferdynamik in meiner Familie sichtbar. Ich befreite mich von alten Lasten und achtete meine Ahnen für ihr Schicksal. Ich wurde gelassener, lernte zu vertrauen und zu vergeben. Im Verzeihen und Loslassen liegt die größte Kraft, das wird mir immer mehr bewusst.

Dies war mein Weg in die Selbstbestimmung. Ich habe nun die Kontrolle über mein Leben übernommen. Ich lerne immer noch zu mir und zu meinen Entscheidungen zu stehen und übernehme die Verantwortung dafür. Ich nehme meine Bedürfnisse und Grenzen wahr, erlebe mich selbstwirksam und autonom, gleichzeitig achte ich auf die Verbindung mit meinen Mitmenschen. Und das gibt mir in Zeiten, wo mich die Fremdbestimmung einholt, Kraft und Zuversicht, dass ich zu mir stehen und eine gesunde Balance halten kann.

„Die Freiheit des Menschen liegt nicht darin, dass er tun kann, was er will, sondern, dass er nicht tun muss, was er nicht will.“

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778, Schriftsteller, Philosoph)

Quellen- und Literaturverzeichnis

Bücher:

Bender, Claudia; Draksal, Michael: Das Lexikon der Mentaltechniken, Leipzig: Draksal Fachverlag, 2011, 2. Auflage

Branden, Nathaniel: Die 6 Säulen des Selbstwertgefühls, München: Piper Verlag, 2018, 10. Auflage

Essentielle Emotionen (ohne Verfasser), Utah: Essential Emotions, 2022, 2. Auflage

Haug-Schnabel, Gabriele; Bense, Joachim: Grundlagen der Entwicklungspsychologie, Freiburg: Verlag Herder, 2017, 12. Auflage

Höglinger, August: Grenzen setzen bei Erwachsenen, Linz: Höglinger, 2002, 1. Auflage

Hüther, Gerald; Hauser, Uli: Jedes Kind ist hochbegabt, München: btb Verlag, 2014, 8. Auflage

Juul, Jesper: Dein kompetentes Kind, Hamburg: Rowohlt Verlag, 2016, 13. Auflage

Kumbier, Dagmar: Das Innere Team in der Psychotherapie, Stuttgart: Klett-Cotta, 2019, 5. Auflage

Largo, Remo H.; Czernin, Monika: Jugendjahre, München: Piper Verlag, 2021, 7. Auflage

Niklewski, Günter; Riecke-Niklewski, Rose: Depressionen überwinden, Berlin: Stiftung Warentest, 2012, 6. Auflage

Rosenberg, Marshall B.: Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn: Junfermann Verlag, 2016, 12. Auflage

Satir, Virginia: Selbstwert und Kommunikation, Stuttgart: Klett-Cotta, 2021, 25. Auflage

Schnarch, David: Intimität und Verlangen, Stuttgart: Klett-Cotta, 2022, 12. Auflage

Stahl, Stefanie: Das Kind in dir muss Heimat finden, München: Kailash Verlag, 2015, 32. Auflage

Steiner, Therese: Wenn Kinder und Jugendliche sich zurückziehen, Heidelberg: Carl-Auer-Systeme Verlag, 2015, 1. Auflage

Weckert, Al: Grundlagenseminar Gewaltfreie Kommunikation, Paderborn: Junfermann Verlag, 2016, 1. Auflage

Internetquellen:

Dorsch Hogrefe (2022):

<https://dorsch.hogrefe.com/stichwort/selbstbestimmung-selbstbestimmungstheorie>, (zugegriffen am 01.12.2023)

Lexikon Stangl (o.J.):

<https://lexikon.stangl.eu/28413/selbstbestimmungstheorie-der-motivation>, (zugegriffen am 01.12.2023)

Medplus24 (2022): <https://www.medplus24.de/ratgeber/gesundheitswohlbefinden/aetherische-oele-wirkung/>, (zugegriffen am 25.01.2024)

Transaktionsanalyse online (o.J.): <https://transaktionsanalyse-online.de/innere-antreiber>, (zugegriffen am 22.01.2024)

UGB (2018): <https://www.ugb.de/ugb-medien/einzelhefte/essen-lifestyle/embodiment-wie-die-koerperhaltung-die-psyche-beeinflusst/> (zugegriffen am 18.01.2024)

UN-Vollversammlung (1948): <https://www.un.org/en/about-us/universal-declaration-of-human-rights>, (zugegriffen am 30.11.2023)

Wikipedia (2022): <https://de.wikipedia.org/wiki/Egozentrismus>, (zugegriffen am 01.12.2023)

Skripten:

Eichsteininger, Inge: Modul Familienberatung, 20.-23.04.2023

Institut Huemer: Fragetechniken, (o.J.)

Lacherstorfer, Martin: Modul Psychosomatik, 16.-19.03.2023

Sonntagbauer, Hanni: Modul Methoden IV – Die Macht der Gefühle in Familien und Beziehungen, 09.-12.02.2023

Urich, Andreas: Modul 1 – Einführung, 10.-12.12.2021

Urich, Andreas: Modul 2 – Grundlagen I, 04.-06.02.2022 (02/2022A)

Urich, Andreas: Modul Grundlagen II – Leitfaden für Erstgespräche, 25.-
27.02.2022 (02/2022B)

Urich, Andreas: Modul Grundlagen III – Dramadreiseck, 03-05.06.2022

Wieser, Silvia: Stress- und Zeitmanagement, 05.-08.01.2023

Zeitschrift:

Spatzenpost: Schütz dich!, 2024, Ausgabe 5