



Die stillen Erwartungen

„Ich bin total auf die Erwartungen meiner Mutter programmiert!“ hat gerade heute eine Klientin in meiner Praxis gejamert. Da ist sie sicher nicht alleine. Wir alle leben in gewisser Weise das Leben unserer Eltern nach. Manche mehr, manche weniger. Ich hatte eine sehr schöne Kindheit und trotzdem waren meine Gedanken immer: „NEIN, so werde ich mein Leben sicher nicht leben.“ Mach ich auch nicht. Aber ich erwische mich oft, dass noch genug Elemente in meinem Leben sind, die genau nach dem Muster meiner Eltern laufen.

Mein Mann macht mich immer lachend darauf aufmerksam, wenn ich zum Beispiel in meinen Tee noch Wasser zum Kühlen gebe. „Gell, das hat dein Papa immer schon gemacht – und so machen wir es weiter!“

Oder wenn ich dran denke, wie ich mich immer aufregte, wenn Mama sagte: „Zieh dich warm an!“ Und was mache ich bei meinen Enkeln: „Setz eine Haube auf...!“ Es gibt viele große und kleine Dinge, die wir übernehmen. Wenn sie Spaß und Freude machen ist es ja völlig in Ordnung, es geht um die Muster und Erwartungen, die uns belasten.

Die junge Frau heute in der Praxis ist sehr vom Elternhaus geprägt und hat ganz viel übernommen. Zum Beispiel: Am Wochenende muss ein Kuchen am Tisch stehen. Oder – Marmelade einkochen gehört sich. Nun, das ist ja alles gut und schön, wenn es Freude macht, aber es gibt jede Menge Menschen, die anderweitig interessiert sind und denen diese Arbeiten völlig egal sind und einfach nicht liegen. Aber sie tun es,

denn „Mutti würde es erwarten“, auch wenn Mutti schon lange tot ist. Auch ich bin in meiner Jugend in diese Falle getappt. Es war beschlossene Sache – ohne mich zu fragen – dass ich Bürolehrling in der Schmiede meines Großvaters

Pizzeria Romana
Bad Goisern, Kirchengasse
06135/8252

Genüssliche Pizzas
auch glutenfrei
Riesen-Spezial-Salate
Schmackhafte Dressings
Delikate Bruschetta

Netter Gastgarten
Alles zum Mitnehmen –
zB Pizzas fürs Familienfest

werde. Man kann sich vielleicht vorstellen, dass es für ein vierzehnjähriges Mädchen nicht gerade der Traum ist, in einer Schmiede Briefe zu tippen, Motorsägen zu verkaufen und Melkmaschinen vorzuführen. Aber mit vierzehn hab ich da nicht groß darüber nachgedacht, ich hab es mit Trotz hingenommen. Allerdings nach diesen drei Lehrjahren, die ich überraschend gut gemeistert habe, bin ich sofort aus dem Haus...

Bis dahin hatte ich es geschafft, meinen Selbstwert so aufzubauen, dass ich wusste, was ich wollte und meine Vorstellungen durchsetzte. Und jeder wird mal achtzehn und kann dann selbst entscheiden. Nur genau das nehmen so viele nicht wahr und haben das Erstkommunikleid immer noch an, wenn sie mit Mutti sprechen. Das ist zwar eine sehr gute Erziehung, aber macht uns die glücklich? Ich kann mich noch sehr gut an die Verzweiflung meiner Mama erinnern, als ich

mit achtzehn ausgezogen bin, hinaus in die weite Welt. Die für mich Salzburg war, aber immerhin 1968... Natürlich hatte ich ein ganz, ganz schlechtes Gewissen, aber ich hab all meine Kraft genommen und MEINE Wünsche verwirklicht. Und ich sage Ihnen, Sie werden trotzdem von Mama und Papa geliebt. Meist sind die Eltern dann auch noch stolz auf ihre selbständigen, groß gewordenen Kinder. Und wenn nicht: es ist DEIN Leben!

Ganz besonders blöd sind die stillen Erwartungen an uns selbst. Irgendwann haben wir gehört: „Was man anfängt, bringt man zu Ende!“ „Man ändert seine Meinung nicht wie ein Fähnchen im Wind!“ Daraus entstehen dann diese Erwartungen an uns selbst. Und daraus wird dann: „Ich will gut sein!“ – „Ich möchte anerkannt sein!“ – „Man soll gut von mir denken!“ Diese Erwartungen sind echte Hemmschuhe und können nerven ohne Ende.



Saponetta Carina

Handgefertigte
Naturseife aus dem
Salzkammergut



Seifenshop

Sommeröffnungszeiten ab 25. Juni

Mittwoch 10:00-13:00

Do/Fr/Sa 10:00-13:00 & 15:00-19:00



Seifenmuseum

Führungen donnerstags um 19:30,
Anmeldung erforderlich

Kirchengasse 11, 4822 Bad Goisern
www.saponetta-carina.com

VITERMA ZAUBERT AUS IHREM ALTEN BAD IHR NEUES WOHLFÜHLBAD!



Elektro- und Installationsarbeiten werden gemeinsam mit befugten Partnerfirmen für Sie umgesetzt.



viterma
zaubert Wohlfühlbäder

- ✦ Zuverlässige Renovierung in maximal 5 Tagen durch unser hochqualifiziertes, festangestelltes Profi-Handwerker-Team
- ✦ Breite Auswahl an Designs, Farben und Markenherstellern
- ✦ Individuelle Maßanfertigung für bodenebene Duschen
- ✦ Schimmelfreie, langlebige und besonders pflegeleichte Materialien

Ihr Fachbetrieb in OÖ
Infos & Beratungstermin:
Tel. 07672 90 200
www.viterma.com



Landhotel Grünberg am See

KOCHKURSE

Do. 02.07.2020, 17:00 bis 21:30 Uhr
Bella Italia

Fr. 03.07.2020, 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Bella Italia

Fr. 18.09.2020, 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Heimisches Wild

Sa. 19.09.2020, 13:00 Uhr bis 17:30 Uhr
Heimisches Wild

Do. 01.10.2020, 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Heimisches Wild

Fr. 13.11.2020, 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Weihnachtsbäckerei

Do. 19.11.2020, 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Weihnachtsbäckerei

Fr. 20.11.2020, 17:00 Uhr bis 21:30 Uhr
Weihnachtsbäckerei

Wir freuen uns auf Ihre Reservierungen!



Ein Kochbuch oder
Kochkurs ist immer ein
passendes Geschenk!

Landhotel Grünberg am See
Familie Pernkopf
Traunsteinstraße 109, 4810 Gmunden
Tel. +43 7612 77700
hotel@gruenberg.at / www.gruenberg.at

Denn so lebe ich nicht mehr mein Leben, sondern wie es von mir erwartet wird. Besser, WIE ICH GLAUBE, dass es von mir erwartet wird. „Natürlich würde ich schon lange viel lieber was anderes tun, aber ich kann doch meine Pragmatisierung und meine Abfertigung nicht sausen lassen!“ Und ich füge noch hinzu: „Meine Eltern nicht enttäuschen!“ Diese Sätze höre ich immer wieder.

Ich kann mich erinnern, wie ich

unser wirklich gutgehendes Geschäft vermietet habe. Das hat kaum wer verstanden. Aber ich wusste: Es ist genug! Natürlich hat das einige Zeit gebraucht und es war schon mutig von mir, aber für mich war es richtig.

Wenn Sie ganz ehrlich über sich nachdenken:

- Haben Sie schon einmal sinniert sich zu verändern?
- Den Gedanken gehabt, einfach alles hinzuschmeißen?
- Tragen Sie diese Gedanken mit sich oder können Sie mit Ihrer Familie darüber sprechen?
- Ist vielleicht gar ein Schwur oder ein Versprechen im Spiel? Man glaubt es nicht, was Versprechungen am Sterbebett im Leben vieler Menschen anrichten.

Es ist ja bei Gott nicht leicht, solche Veränderungen zu leben und – sie müssen auch nicht von heute auf morgen stattfinden. Man kann langsam anfangen sich umzuschauen und hobbymäßig Verschiedenes ausprobieren und lernen. Ich bewundere Menschen, die wirklich so mutig sind loszulassen, wenn etwas nicht mehr passt. Denn es kommen meist sehr schnell die Gedanken: „Hab ich versagt?“ „Wie schaut das denn aus, wenn ich ständig wechsele?“ „Man kann eben nicht immer tun was man will, schließlich hat man auch Verantwortung!“

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass es meistens nicht gedankt wird, wenn man sich für etwas aufopfert, weder im Beruf noch privat. Ich glaube eher, dass Unternehmer wollen, wenn ihre Mitarbeiter glücklich sind. Zumindest bei mir war es so. Und – welche Mutter möchte nicht, dass ihr Kind glücklich ist?

Also fragen Sie sich einmal ganz ernsthaft:

- Lebe ich wirklich das Leben, wie ich es mir immer vorgestellt habe?

Ist eine harte Frage, ich weiß und sie erfordert viel Ehrlichkeit. Aber Sie beantworten diese Frage nur für sich selbst. Niemand sonst erfährt es, außer Sie wollen es.

- Nächste Frage: Was hält mich zurück, etwas anderes zu tun? Bin ich es vielleicht gar selbst, weil meine inneren Erwartungen an mich so eine Macht haben? Oder will ich jemandem etwas „zuliebe“ tun? Vielleicht laufen bei Ihnen auch solche alten Muster ab, die momentan noch stärker sind als Ihre Wünsche?
- Nächste Frage: Habe ich die Unterstützung meiner Familie? Es ist gar nicht so leicht, wenn man den Eltern sagen muss: „Dein Hof, dein Geschäft ist überhaupt nicht das Meine!“ Wenn da der Ehepartner nicht mitzieht, erschwert das die Situation sehr.

Es gibt viele Stolpersteine unser Leben so zu leben, wie es eigentlich für uns vorgesehen ist, nämlich: leicht und glücklich!

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche Ihnen den Mut darüber nachzudenken und auch etwas für Ihr Glückseligkeit zu tun! Lassen Sie die Erwartungen, die aus allen Richtungen kommen, hinter sich und werden Sie SIE selbst. Das tut richtig gut!

Herzlichst
Ihre Edeltraud Haischberger

Edeltraud Haischberger

Seminarleiterin
Buchautorin

Bücher:

*Frau, stell dich auf die Füße
Sag JA zum Nein
Klare Grenzen setzen im Alltag!*

www.edeltraud-haischberger.at