

„Vorbilder“

Auch wenn wir es nicht immer wahr haben wollen, so spielen doch die Eltern und Großeltern in unserem Leben eine wichtige Rolle. Ihr Einfluss auf uns hält mitunter ein ganzes Leben lang an, er wird von uns bewusst wahrgenommen oder wir verhalten uns unbewusst nach ihren Regeln und Vorgaben.

Vorbilder kann man sich natürlich auch aussuchen, das kann ein guter Freund oder naher Verwandter sein oder ein Idol aus der Prominenten-Szene, ein Sportler, Politiker, Schauspieler oder Sänger - männlich oder weiblich.

Den Einfluss unserer Bezugspersonen auf uns nennt man „Vorbilddimensionen“. Wie funktioniert das also? Das beruht zum Teil auf den sogenannten „Aktualfähigkeiten“. Diese sind Eigenschaften, die im Alltag eine große Rolle spielen wie Pünktlichkeit, Fleiß und Leistung, Ehrlichkeit, Höflichkeit, Ordnung, Sauberkeit, Zuverlässigkeit und viele mehr. Je mehr in

unserer Primärfamilie auf eine Eigenschaft Wert gelegt wird, desto mehr wird sie von uns verinnerlicht werden.

Wenn also Ordnung sehr wichtig war, wird es wahrscheinlich zum sogenannten Konzept werden, zum „Motto“ - wir werden dann häufig selbst nach dem Motto leben „Ordnung ist das halbe Leben“. Es kann aber im Extremfall auch dazu führen, dass wir die Ordnung so satt haben, dass wir rebellieren und als Gegenpol zur ordentlichen Familie völlig chaotisch werden. Aber in den meisten Fällen wird man diesen Umgang mit Ordnung mehr oder weniger abgewandelt beibehalten.

Manchmal sind diese Konzepte auch jahrelang nicht wirksam und kommen dann wieder zum Vorschein, wenn wir in eine neue Lebensphase eintreten oder selbst Eltern sind. Wer hat sich noch nicht dabei ertappt, „so zu reden wie meine Mutter bzw. mein Vater“. Diese Vorbild-

dimensionen funktionieren aber auch bei unserem Umgang mit Beziehungen oder Religion oder vielem mehr. Deshalb wird in der Psychotherapie auch immer gefragt: Wie war die Beziehung ihrer Eltern zueinander, wie der Umgang der Eltern zu anderen Menschen, hatten sie viel oder wenig Kontakte, wurden Themen wie Religion oder Sinn des Lebens besprochen, wurden Konflikte gelöst oder „unter den Teppich gekehrt“?

Alle diese Dinge beeinflussen uns in unserem Leben und unseren Handlungen. Wie ist dieser Einfluss wirksam, wenn es um den Umgang mit Alkohol oder Zigaretten geht, um unser Verhältnis zum Sport, zum Essen und ähnlichem? Auch hier kann die Frage klar beantwortet werden: Das Vorbild unserer Eltern oder das Vorbild, das wir unseren Kindern geben, ist wichtig und prägend. Es gibt keine Garantien, dass unser Kind nicht raucht oder trinkt, wenn wir das nicht tun, aber die Chance, dass es eine gesunde Lebensführung anstrebt, ist bestimmt größer, wenn es diese in der Familie miterlebt hat. Auch werden wir häufig unsere Kinder mehr behüten und sie nicht so leicht loslassen, wenn unser



Dr. med. Kerstin Buring,
Psychotherapie, Wetzlar

Elternhaus behütend und einengend war. Es gibt also positive Konzepte und Vorbilder, aber auch Konzepte, die wir gerne loswerden würden, wie z.B. übertriebene Leistungs- oder Ordnungskonzepte.

Wie macht man das? Zunächst muss man sich diese bewusst machen und sich selbst beobachten, wann man sie anwendet. Im zweiten Schritt sollte man sie reflektieren und dann überlegen, was man beibehalten und was man ändern möchte. Im dritten Schritt muss man die neuen Konzepte immer wieder üben! Das ist manchmal schwierig, aber machbar, teilweise auch mit therapeutischer Hilfe. Die schlechte Nachricht für Eltern ist also, dass wir unser eigenes Verhalten ständig überprüfen müssen, die gute ist, dass wir auf jeden Fall auch positiven Einfluss ausüben können!

Impressum

Gesundheits Kompass

15. Jahrgang
Erscheint vierteljährlich

Nr. 3 · Juli 2012

Herausgeber: Hans-Jürgen Irmer

V.i.S.d.P. Hans-Jürgen Irmer, c/o Redaktion GesundheitsKompass

Moritz-Hensoldt-Straße 24, 35576 Wetzlar

Bürozeiten: Montag bis Freitag 8.30 bis 12.30 Uhr,

Dienstag und Donnerstag 12 bis 17 Uhr

Telefon 06441/97170, Fax 06441/76612

Erscheinungsweise: vierteljährlich, Auflage: 152.000 Exemplare

Technische Realisation: W. Weichel

Druck: Druck- und Verlagshaus Baumann Druck & Co. KG, Kulmbach

Anzeigenakquisition: Hans-Jürgen Irmer

Es gilt die Anzeigenpreisliste vom 1.7.2011

Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers und der Redaktion wieder.

Unsere Redakteure:

Dr. Roger Agne, Dillenburg, Dr. Kerstin Buring, Wetzlar, Dr. Ilona Csoti, Biskirchen, Christian Czopnik, Wetzlar, Martin Eckert, Hohenahr, Dr. Josef Geisz, Wetzlar, Dr. Christian Igler, Aßlar, Dr. Thomas Klein, Eschenburg, Dr. Petra Lenzen, Aßlar, Dr. Jürgen Lenzen, Aßlar, Doris Metzendorf, Wetzlar, Dr. Ralf Roessler, Wetzlar, Dr. Klaus Schiebold, Wetzlar, Jutta Schmidt, Wetzlar.

Wir sind umgezogen

Dr. med. Monika Kneip
Augenarztpraxis



Nauborner Straße 12
35578 Wetzlar

Tel.: 06441-47875

Fax: 06441-47951

www.dr-kneip.de

e-mail: dr.kneip@t-online.de

Sprechstunde nach vorheriger telefonischer Vereinbarung
Privatsprechstunde nach Vereinbarung