

# Denkwerkstatt

## „Daseinskompetenz – Lebenskunst – Spiritualität“

### TEIL I

#### **„Ich lasse mir von meiner Prägung nicht alles gefallen“** **Vom schöpferischen Umgang mit meiner Kindheits- und Jugendbiographie**

#### **I. Am Anfang steht die Prägung**

Ich beginne damit, dass ich den Begriff der Prägung zunächst einmal ein wenig *meditiere*.

##### ***Durch und durch gefärbt***

Wenn wir unser eigenes Leben so bewusst und verantwortlich wie möglich leben wollen, merken wir immer wieder, wie oft wir uns selbst ein Geheimnis sind, manchmal auch nur ein Rätsel. Dass der Umgang mit mir selbst eine äußerst komplexe und schwierige Aufgabe bedeutet. Ich bin mit mir selbst eigentlich nie fertig. Und ich leuchte mir selbst oft nicht ein. Immer wieder fragen wir, was uns eigentlich ausmacht, was wir zutiefst sein wollen und sein sollen und warum wir es doch oft nicht richtig hinkriegen.

Ein bewusster, wacher Umgang mit uns selbst schließt nun eben auch die Frage ein, welche Rolle unsere *Prägung* bzw. unsere *Prägungen* in unserem Leben spielen. Wie unsere Prägung unsere *Weltsicht* bestimmt, unsere *Einstellungen* und *Gewohnheiten*, unsere *Wunschträume* und *Vermeidungsschemata*, unsere *Motive*, *Ziele* und *Werte*, unsere *religiösen oder areligiösen Haltungen* und viele andere Aspekte unserer *Persönlichkeit* und unseres *Verhaltens*. In allem sind wir immer schon irgendwie bestimmt! Und zwar nicht nur wie ein auf der Oberfläche bedruckter Stoff, sondern wie ein Tuch, das *durch und durch gefärbt* ist.

Prägung – da wird in den ersten Lebensjahren eine Melodie angestimmt, die summt oder nervt, die klingt oder dissonant ist. Prägung sitzt tief, sitzt uns buchstäblich im Körper und in den tiefsten Seelenschichten wie ein Brandzeichen, das nicht zu löschen ist. Prägung kann heißen: Ich war

Kriegskind. - Oder: Meine schönste Lebensoase, das waren Oma und Opa und ihr Bauernhof. - Oder: Ich hatte alles und davon noch mehr – und genau das hat mich teilweise lebensunfähig gemacht...

Manche möchten niemals herauswachsen aus dem Kleid ihrer Prägung. Andere würden dieses Kleid am liebsten in die Kleidersammlung oder den Reißwolf geben.

Wir alle wurden nachhaltig beeinflusst durch die familiäre Vorgeschichte, die Art der Erziehung, die vorgelebten Werte, den Lebensstandard, unsere Kindheitserlebnisse, durch historische Vorbelastung im gesellschaftlichen Maßstab, durch die religiöse Prägung.

So entstehen tief verinnerlichte Muster im Sinne von „Glaubenssätzen“ aller Art, nach denen wir leben und die, wenn wir daran später nicht arbeiten, gewissermaßen zu unserer „Wahrheit“ wird, in der wir dann auch gefangen bleiben.

Wie klingen da die folgenden Worte aus einem Lied der Gruppe Silbermond:

*Lass die Vergangenheit lästern,  
sie ist gekränkt,  
denn ich bleib ihr nicht treu –  
nein, denn gestern war gestern,  
und heut ist alles neu.*

Diese Zeilen scheinen gut zu unserem Thema zu passen, jedenfalls wenn unsere Prägung uns vielleicht eingeengt, verbogen oder unfrei gemacht hat. Aber so einfach ist es nicht. Es ist *nicht* mal eben alles neu. *Alles neu*, das gibt es im Leben selten oder gar nicht. Wohl aber gibt es *schöpferische und befreiende Wandlungsprozesse*, sozusagen kleine territoriale Inbesitznahmen des eigenen Lebenslandes.

### ***Schicksal***

Für unsere Prägung können wir nichts. Sie ist *Schicksal*. So wie die Familie, das Land und das Jahrhundert, in das man hineingeboren wird. Wir tragen für diesen Teil unseres Lebens nicht selbst die Verantwortung. Wir können unserer Prägung aber auch nicht entgehen oder entkommen. Später im Leben können wir immerhin in einem bestimmten Maß entscheiden, welchen Einflüssen wir uns aussetzen wollen oder nicht. Als Kind hatten wir diese Möglichkeit nicht. Dass Prägung Schicksal ist, kann durchaus entlastend sein, wenn man mit ihr hadert oder sich selbst sogar Vorwürfe macht, dass man so lange in gewissen vorgegebenen Mustern feststeckte.

### ***Familiale und kulturelle Prägung***

Prägung gibt es immer im *Mikrobereich*, durch die eigene Herkunftsfamilie, und im gesellschaftlichen *Makrobereich* der Kultur, der Epoche, vielleicht auch des politischen Systems, in dem wir groß geworden sind. Beispiel dafür könnte eine Kindheit in der DDR-Gesellschaft sein. Oder wenn Menschen in einem bildungsfernen oder sozial schwierigen Umfeld aufgewachsen sind (wie das Mädchen Hildegard Palm in dem autobiografischen Roman „*Das verborgene Wort*“ von Ulla Hahn). Oder wenn Religion oder Weltanschauung das ganze gesellschaftliche, soziale und verwandtschaftliche Leben bestimmen, sei es Katholizismus, Pietismus, Calvinismus oder Atheismus.

In den ganz großen makrokulturellen Bereichen ist die Transzendierung fast unmöglich. Ein Mitteleuropäer kann nicht zum Asiaten mutieren, und ein iranischer Schiit kann sein Daseinsgefühl wohl kaum gegen das eines - sagen wir: Katholiken polnischer Prägung eintauschen.

Ansonsten, im etwas kleineren Maßstab, können wir erstaunlicherweise unsere *kulturelle* Prägung noch eher überwinden oder erweitern als die *familiale* Prägung. Denn familiäre Prägungen haften intensiver an, weil sie einen viel stärkeren Personenbezug haben; und Beziehungen sind viel existentieller als nur das allgemeine Milieu, das mich umgab.

### ***Ambivalenz***

Prägung ist *Segen und Fluch*. Mal Segen, mal Fluch, mal beides als ambivalente und vertrackte Mixtur. Bei einer schwierigen Doppelgesichtigkeit meiner Prägung kann es daher vorkommen, dass ich meine Prägung zwar (vielleicht hauptsächlich) beklage, ihr aber dennoch auch das eine oder andere Positive abzugewinnen vermag. Ich kann zum Beispiel darunter leiden, sehr streng erzogen worden zu sein. Aber in diesem autoritären Klima fiel vielleicht des Öfteren der Satz: „Was du heute kannst besorgen, das verschiebe nicht auf morgen“. Er hat sich in mich eingesenkt, er hat mich geprägt und mir oft im Leben geholfen – und dafür bin ich dankbar! Auch belastende Prägungen können also immer kleinere oder größere lebensstaugliche Elemente in sich bergen. Umgekehrt kann eine Prägung, die mir ein Füllhorn seelischer und sonstiger Wohltaten beschert hat, auch Tücken in sich bergen. Neulich sagte jemand zum Beispiel: „Meine ausgesprochen fürsorglichen Eltern haben es versäumt, mich früher aus dem Nest zu schubsen, damit ich sicherer fliegen

gelernt hätte. Und jetzt fehlt mir ein Stück Selbstvertrauen und Entscheidungsstärke.“

### ***Vom emotionalen Hintergrundrauschen bis zu dramatischen Gefühlen***

Was uns geprägt hat, ist immer und unvermeidlich verknüpft mit *Stimmungen und Gefühlen*, auch wenn wir uns dessen im Einzelnen gar nicht bewusst werden. Prägung verursacht ein unaufhörliches emotionales Hintergrundrauschen wie das Rauschen eines Flusses hinter dem Haus, in dem man wohnt. Sobald uns jedoch konkrete Erfahrungen im Bereich unserer Prägung *bewusst* werden, kann die emotionale Reaktion darauf allerdings ausgesprochen heftig ausfallen. Jeder, der mit Beratung oder Psychotherapie schon einmal intensiver zu tun hatte, kennt das sehr gut. Es kann das Gefühl der Dankbarkeit sein darüber, in der einen oder anderen Hinsicht doch großes Glück gehabt zu haben. Oft ist es aber tiefe Bestürzung, Wut und Trauer. Dann können wir uns als Opfer unserer Prägungen empfinden, als beschädigt, benachteiligt oder mit einer schweren Hypothek belastet, und sind dann ausgesprochen neidisch auf die, denen das Leben so viel mehr an Gutem mit auf den Weg gegeben hat.

Im Blick auf glückliche Prägung stelle ich mir, ganz subjektiv, etwa das Elternhaus *Dietrich Bonhoeffers* oder das der Familie *von Weizsäcker* vor: großbürgerlich, wohlhabend, weltoffen, kulturell gediegen, immer interessante Gäste, eine elaborierte Diskussionskultur, keine Scheuklappen, nichts Provinzielles. Das ist vielleicht eine Idealisierung. Aber ich spüre Neidgefühle. In so einem Milieu wäre ich auch gerne groß geworden! - Und andere beneiden vielleicht *mich*: Ich bin buchstäblich im Wald und auf der Heide groß geworden. Natur pur. Und bei uns wurde gesungen! Und da war eine riesige Verwandtschaft. Und da war ein Glaube, der zumindest in meinen ersten Lebensjahren etwas sehr Bergendes war (später allerdings weniger). Manche könnten sagen: So eine Kindheit wie deine hätte ich mir auch gewünscht! Vielleicht ist jemand stattdessen geprägt davon, in einem Trinkerhaushalt groß geworden zu sein. Und immer fehlte es an Geld. Und es wurde rumgeschrien. Und nie hatten wir Gäste oder konnte ich einen Freund mit nach Hause bringen, weil sich meine Mutter so schämte. Oder weil *ich* mich so schämte... -

Immer jedenfalls bringt unsere Prägung emotionale Gestimmtheiten, mal latent, mal deutlich und bewusst.

### ***Zufluchtsorte***

Kaum wird jemand nur und ausschließlich ungute oder ungesunde Prägungen erfahren haben. Obwohl er dazu neigen mag, sein Leben so zu betrachten.

Vielleicht gab es aber doch den *einen* freundlichen Grundschullehrer, den humorvollen Opa oder die kluge, großherzige Tante. Vielleicht das ein oder andere Familienritual, an das man sich doch ganz gerne erinnert. Oder Lieder, ein bestimmtes Gedicht, ein Buch, das man als Kind oder Jugendlicher gleich dreimal gelesen hat. Vielleicht auch die Atmosphäre eines bestimmten Hauses, in dem man aus und ein ging. Oder bestimmte Räume. Oder kleine heimliche Zufluchtsorte. Möglicherweise auch Geräusche, Klänge, Gerüche, die noch heute gute Gefühle wachrufen. Und wahrscheinlich auch Erfahrungen und Erinnerungen irgendwo draußen in der Natur, ob im Urlaub oder gleich hinter dem Haus... - Was also waren meine emotional sichersten, tröstlichsten oder sogar beglückendsten Orte?

### ***Ohne Prägung keine Kultur***

Bei dem *positiven Aspekt von Prägung* möchte ich noch einen Augenblick verharren.

Ohne Prägung gäbe es keine *Kultur*, kein menschliches Miteinander im sozialen Zusammenspiel. Was *René Girard* im Blick auf das mimetische Verhalten des Menschen sagt, nämlich dass es ohne Mimesis, ohne unser angeborenes *Nachahmungsverhalten* keine Kultur gäbe, das gilt auch für Prägung. Prägung schafft Gemeinsamkeiten und gemeinsame Verwurzelung – und nicht etwa nur problematische Vereinheitlichung. Prägung sorgt neben allen schwierigen oder gar desaströsen Möglichkeiten auch für *soziale Tugenden*. Die sogenannten „preußischen“ zum Beispiel, wie Pünktlichkeit, Ordnung, Sorgfalt, Sauberkeit – an diesem Wesen wird und soll zwar nicht die Welt genesen, aber man muss nur einmal eine Weile dort gelebt haben, wo diese kulturelle Prägung fehlt – schon sieht man das Wohltuende daran. Es handelt sich, bei richtigem Gebrauch, auch um *soziale Tugenden*! *Antonio Damasio* findet in seinem neuesten Buch<sup>1</sup>, dass wir weltweit derzeit unbedingt die Bildung junger Menschen verstärken müssen, und zwar im Blick auf soziale Tugenden wie Empathie sowie viele nicht-fachliche Bereiche des Lebens.

### ***Entlastung***

Prägungen sorgen auch dafür, dass ich im weiteren Leben nicht immer alles selbst und erstmals entscheiden muss, einfach weil Prägung zu *Automatismen* führt. Prägung hat uns in unserer Kindheit auch *entlastet* und tut es auch später noch. Ich habe es verinnerlicht. Es wurde zum Beispiel vielleicht nicht immer über alles und jedes diskutiert, weil es gute Rituale gab. Und Regeln. Man hat

---

<sup>1</sup> Antonio Damasio, Im Anfang war das Gefühl. Der biologische Ursprung menschlicher Kultur, München 2017

mir ganz schlicht dies und das von früh an angewöhnt: Händewaschen vor dem Essen; erst die Arbeit, dann das Spiel; was du nicht willst, das man dir tu, das füg‘ auch keinem anderen zu... - Gerade der kulturelle Schatz solcher Sprichworte dienen der Ein-Prägung; und sie stammen aus kollektiven Lernprozessen, bei denen Menschen aus Erfahrung klug geworden sind. Prägung dient der Moral, auch wenn Moral, Anstand, Pflicht stets hinterfragt werden müssen.

*Gute* Prägung erleichtert das Familienleben, den Schulalltag, das kollegiale Verhalten, mein Verhalten bei Nachbarschaftskonflikten usw., denn gute Prägung ist immer identisch mit *Zivilisierungsprozessen* und *Zivilisationszielen*. Zivilisation galt jahrzehntelang als ein bourgeois oder gar chauvinistischer Begriff. Aber man muss nur einmal *Norbert Elias‘* Zivilisationsgeschichte des Abendlandes lesen, dann wird man diesem Begriff wieder viel Positives abgewinnen.

Und noch etwas:

### ***Formgebung***

*Prägung ist Formgebung*. Prägend sind vielleicht die Festzeiten und Festtage gewesen und wie sie gestaltet und gefeiert wurden. Erst wenn man später bemerkt, wie das persönliche oder gemeinschaftliche Leben versteppen und verarmen kann, wo es solche Rituale und Prägungen nicht gab oder nicht mehr gibt, erkennt man den Schatz. „Wer formlos lebt, ist wehrlos“ sagt *Bernard Rootmensen*. Ein sehr bedenkenswerter und beherzigenswerter Satz! Er gilt auch, wenn man sich aus Prägungen löst. Was an die Stelle treten soll, bedarf ebenfalls wieder der Formgebung. Alles, was wir in unserem Leben verwirklichen soll, was zur Gestaltung des Lebens beitragen soll, muss zur Gestalt werden, muss eine Gestalt gewinnen, d.h. eine konkrete Form, die den Inhalt davor bewahrt, zu zerfließen und sich zu verflüchtigen. Dazu kann Prägung, wenn sie gelingt und positiv besetzt ist, einen Beitrag leisten.

### ***Vorbilder***

Und schließlich ist die gute Prägung oftmals identisch mit Personen, die uns geprägt haben – in dem schlichten und elementaren Sinn des *Vorbildes*. Immer, wenn jemand davon erzählt, wer ihm oder ihr warum zum Vorbild wurde, spürt man, dass hier von einer Orientierungs- und Kraftquelle die Rede ist. Die schönsten Geschichten, die Menschen einander erzählen können, können solche Geschichten über ihre Vorbilder sein.

Aber damit leite ich nun auch über zu unserem Hauptteil, in wir den belastenden Aspekt von Prägung bedenken. Ausgerechnet der Begriff des Vorbildes beinhaltet nämlich schon eine tückische Ambivalenz. NS-Jugendleiter konnten zwar für die ahnungslosen und unschuldigen Kinder in der Hitlerjugend ein tolles Vorbild sein, aber sie waren selbst verführte, verbildete Vorbilder, die den falschen Weg wiesen. Und selbst, wo es sich nicht um eine derartige Dramatik handelt, kennen wir doch vielleicht selbst die Erfahrung: Da oder dort hatte ich auch einmal ein großes Vorbild – und habe es später bereut, zumindest musste ich mich davon emanzipieren. Sich von Vorbildern zu lösen oder lösen zu müssen, ist ein schwieriger Prozess, der bis zu inneren Wunden führen kann. Und darum nun mein Hauptteil:

## **II. Die dunkle Kraft der Prägung**

### ***Konditionierung***

Bevor ich zu einem der schwierigsten Aspekte komme, nämlich Prägung im Kontext der Bindungstheorie, erst einige allgemeinere Feststellungen.

Prägung besteht in übernommenen *Codes und Mustern*. Und weil die stärkste Prägung, jedenfalls in einigen Hinsichten, zu einem Zeitpunkt stattgefunden hat, da wir davon kein Bewusstsein hatten, handelt es sich um den kritischen Grenzbereich zwischen Geleitetwerden und Programmiertwerden – mit anderen Worten: Prägung betrifft gerade die tieferen psychischen Organisationsebenen bis hinein in die neuronalen Strukturen, die sich dabei bilden und verfestigen. Wenn später der Mensch nicht lernt, sich zu seiner eigenen Prägung zu *verhalten* und sie *in die eigenen Verantwortung zu nehmen*, ist die Folge ist ein „*Leben auf Autopilot*“ (Frank Ostaseski), wodurch der Einzelne verlernt bzw. gar nicht erst *erlernt*, ein eigenes *inneres Führungssystem* aufzubauen, d.h. sich zu erlauben, aber auch sich zuzumuten, für sich selbst verantwortlich zu sein, das heißt in Freiheit zu leben und zu handeln.

### ***Spätfolgen***

Eine zweite, noch allgemeine Bemerkung: Man könnte ja meinen, dass Prägung, zumal sie in den ersten Lebensphasen stattfindet, sich im Laufe des Lebens etwas verliert und abnutzt, sodass immer mehr das Eigentliche des Individuums, sozusagen sein Selbst oder seine gesunden Lebenstribe hervortreten. Aber gerade so scheint es eher nicht zu sein. Wenn wir es nicht bei uns selbst beobachten, bemerken wir es bei anderen: Je älter der Mensch wird, desto

ungeschminkter kann seine Prägung wieder hervortreten und ihn am Ring durch die Manege führen. Vielleicht fallen uns prompt beredte Beispiele ein!

Das kann uns natürlich Angst machen. Wir fragen uns dann, was wir tun können, um so etwas bei uns selbst zu verhindern.

### ***Bindungserfahrung***

Wir kommen im Blick auf die dunkle Kraft der Prägung zum tiefenpsychologisch heikelsten Punkt.

Die früheste Form der Prägung, die jeder Mensch empfängt, findet bekanntlich in den ersten Lebenswochen, Lebensmonaten und Lebensjahren statt. Manche Forscher nehmen eine Staffelung vor und sprechen genauer von der Bedeutung der ersten zehn Wochen, der ersten zehn Monate und der ersten drei Jahren.

Da ich schon mehrmals die heute international anerkannte *Bindungstheorie* wenigstens in Umrissen referiert habe (siehe Anhang), beschränke ich mich hier auf das Allernötigste.

Die Vertrauensfähigkeit und Daseinssicherheit kann sich bei einem Menschen nur entwickeln, wenn er in der frühesten Kindheit (in der Regel) die Mutter als eine Bezugsperson erlebt hat, die sowohl *verfügbar* als auch *einfühlsam* war. Stabile frühkindliche Bindung wirkt günstig auf das gesamte weitere Leben ein. Ein defizitäres oder - dritte Möglichkeit - irritierend-ambivalentes Bindungsverhalten der primären Bezugsperson bewirkt schon im Säugling oder Kleinkind in eine äußerste Verwirrung und destabilisiert es zutiefst. Aus solchen real gemachten Bindungserfahrungen entsteht im Laufe der Zeit ein „inneres Arbeitsmodell“, an dem das Verhalten ausgerichtet wird – und zwar lebenslang. Menschen mit einer defizitären Bindungserfahrung, also einem Mangel an Beziehungssicherheit und Urvertrauen, neigen zu verminderter Stresstoleranz, zu schlechter Emotionsregulierung und geringem Selbstwertgefühl. Umgekehrt gibt es eindrucksvolle Untersuchungen darüber, was eine sehr gute, sichere Bindungsbeziehung für das spätere Leben des Kindes im positiven Sinne bewirken kann.

Was ist der Knackpunkt der Bindungsthematik im Horizont unseres Themas ‚Prägung‘?

- a) Prägung im Sinne der Bindungstheorie *verfestigt sich neuronal*. Die frühen Bindungserfahrungen führen zur Herausbildung neurophysiologischer Schaltkreise.
- b) Prägung durch die jeweilige Bindungserfahrung ist irreversibel, d.h. nicht „löschar“.



Das erinnert beinahe an Tatbestände aus der Verhaltensbiologie. **Prägung** nennt man in der Verhaltensbiologie eine irreversible Form des Lernens: Während eines meist relativ kurzen, genetisch festgelegten Zeitabschnitts (sensible Phase) werden Reize der Umwelt derart dauerhaft ins Verhaltensrepertoire aufgenommen, dass sie später wie angeboren erscheinen. Prägung ist unwiderruflich, das durch sie Gelernte wird *auf Lebenszeit* behalten. Prägung kann in einer Zeitspanne stattfinden, in der die geprägte Verhaltensweise noch nicht vollzogen werden kann.<sup>2</sup>

Ich konzentriere mich für heute auf nur eine einzige Konsequenz für die individuelle Lebensentfaltung:

### ***Vertrauen oder Vermeiden***

Je nach Bindungserfahrung entwickelt sich bei einem Menschen bereits im Kindesalter entweder ein sog. *Annäherungsverhalten* (d.h. Offenheit und Neugier dem Leben gegenüber, verbunden mit Selbstvertrauen und Beziehungsfähigkeit) oder ein sog. *Vermeidungsverhalten*. Und das bestimmt fortan den Persönlichkeitstyp.

Beim Vermeidungsverhalten müssen wir jetzt nicht klinisch-psychologisch die schwierigsten Fälle besprechen. Da geht es dann etwa um Angststörungen oder sonst ein extremes Vermeidungsverhalten.

Im „normalen“ Bereich haben wir es beim Vermeidungsverhalten aufgrund frühkindlicher Verunsicherung vielleicht lediglich damit zu tun, dass jemand insgesamt

- zurückhaltend,
- scheu,
- sicherheitsorientiert ist,
- jede neue Situation genau prüft und abcheckt,
- immer zuerst die Risiken antizipiert,
- Vertrauen nur zögernd aufbaut,
- sich rasch zurückzieht bei Enttäuschungen – usw...

---

<sup>2</sup> Prägung wird als spezielle, genetisch programmierte Art des Lernens aufgefasst, die durch sensible Perioden in der Kindesentwicklung gekennzeichnet ist. Prägende Faktoren aus der Umwelt sind z.B. Schichteinflüsse und traumatische Ereignisse während der primären Sozialisation. In der Verhaltensentwicklung unterscheidet man heute eine kritische, empfindliche und optimale Periode der Entwicklung von stabilen Verhaltensmustern im Sinne der Prägung. Kritische Perioden sind sehr kurze Zeiträume in der menschlichen Entwicklung, die in etwa der kritischen Phase im Tierreich entsprechen. Empfindliche Perioden sind Zeiträume, während deren ein Organismus gegenüber bestimmten Reizen extrem empfindlich reagiert und daraufhin angeborene Reaktionen ausführt. Optimale Perioden schließlich sind längere Zeitspannen, in denen ein Kind am empfindlichsten auf gewisse Aspekte der Umwelt (etwa schichtspezifische Rollenverpflichtungen) reagiert und darüber hinaus besonders bereitwillig auf bestimmte Lernsituationen eingeht. - [www.medpsych.uni-freiburg.de/OL/glossar/body\\_pragung.html](http://www.medpsych.uni-freiburg.de/OL/glossar/body_pragung.html)

Wenn dieses neuronal verankerte Vermeidungs-Schema nicht mehr umkehrbar ist, man also lebenslang dieser „Typ“ bleibt, dann stellt sich die Frage: *Wie damit schöpferisch umgehen?!*

Daher nun ein dritter Abschnitt!

### **III. Mit Prägungen schöpferisch umgehen**

Ich möchte einige Ideen, Aspekte und Anregungen formulieren, wie wir mit Prägung schöpferisch umgehen können. Alles zielt darauf hin, dass wir uns dessen, was wir im seelischen Gepäck haben, *bewusst* werden. Nur was uns bewusst wird, was wir in unser Bewusstsein heben, können wir verändern. Zur Bewusstwerdung gehören vor allem *Selbstreflexion* und das *Gespräch*.

#### ***Individuation***

Umgang mit Prägung (und vielleicht graduell auch *Erlösung* aus Prägung) ist in der analytischen Psychologie C.G. Jungs Teil der Aufgabe der zweiten Lebenshälfte. Dort geht es vor allem darum, die aufgebaute *persona* (d.h. dasjenige eingeübte Verhalten, mit dem ich mich in die Gesellschaft einzufügen versucht habe) zu relativieren und bisher nicht Gelebtes zu entdecken, mir zu erlauben und in mein Leben zu integrieren. Genau so muss sich in der zweiten Lebenshälfte auch meinen Umgang mit meiner Prägung klären. Die Aufgabe der zweiten Lebenshälfte lautet *Selbstwerdung*, C.G. Jung spricht von *Individuation*. Und dafür muss der Mensch eine *schöpferische Haltung* im Umgang mit sich aufbauen.

Das gelingt aber nur, wenn wir an geeignete *Ressourcen* angeschlossen sind. Dazu können selbstverständlich die *positiven* Aspekte oder Inhalte meiner Prägung gehören. Aber es ist mehr nötig. 1929 formuliert Jung als Therapieziel in seiner Arbeit einmal folgendes, was ich ausgesprochen hilfreich finde. Er sagt: „Die Wirkung, auf die ich hinziele, ist die Hervorbringung eines seelischen Zustandes, in welchem mein Patient anfängt, *mit seinem Wesen zu experimentieren*, wo nichts mehr für immer gegeben und hoffnungslos versteinert ist, - die Hervorbringung eines Zustandes der Flüssigkeit, der Veränderung und des Werdens“.<sup>3</sup> Ich finde die Idee des Experimentierens (mit dem „eigenen Wesen“) sehr anregend! Das ermöglicht auch Vorläufiges, man darf erst einmal etwas ausprobieren (und dabei Fehler machen). Erlösung aus

---

<sup>3</sup> Zit. Nach Verena Kast, Die Tiefenpsychologie nach C.G.Jung. Eine praktische Orientierungshilfe, Düsseldorf 2014, S. 31

Prägung wäre dann nicht ein Schalter, den man umlegen müsste (was ja auch gar nicht gelänge!). - Welche Erinnerungen kommen Ihnen, wenn Sie einmal überlegen, wo Sie das schon einmal mit sich gemacht haben: experimentiert?

Schöpferisch werden, das ist für C.G. Jung das Gegenteil von „Verharren in lähmender Gewohnheit, wo sich nichts verändern darf“.<sup>4</sup> Der Gegensatz dazu ist „flüssig werden“ oder „fließen lernen“. Jung plädiert dafür, die Herausbildung einer *dialogischen Beziehung zum Unbewussten* zu fördern, sodass dieses als *schöpferische Quelle neuer Möglichkeiten und Einsichten* zum Tragen kommt. Umgang mit Prägung wäre dann erst einmal Erinnerungsarbeit, aber nicht zu dem Zweck, an den Erinnerungen festzukleben, sondern aus ihnen das abzuleiten, was noch gar nicht gelebt worden ist, mir aber offen steht. Damit lerne oder übe ich, „mich von dem Leid meiner jungen Jahre nicht lahmlegen zu lassen“, wie *Frank Ostaseski* es von sich selbst sagt im Blick auf seine Kindheit in einem Alkoholikerhaushalt.<sup>5</sup> Wir müssen alles daran setzen, uns nicht als Opfer der Umstände oder unserer Prägung zu definieren.

Gleichzeitig gilt nun aber auch:

### ***Kein anderer sein wollen***

Der US-amerikanische Psychologe und Psychotherapeut *Carl Rogers* hat einmal gesagt: „Das merkwürdige Paradoxon ist folgendes: Wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin, dann ändere ich mich“.

Mir ist durch meine Prägung eine bestimmte seelische Ausstattung mitgegeben, vielleicht habe ich mir oft eine andere gewünscht. Aber gerade diesbezüglich soll man kein anderer sein wollen, sondern mit eben dieser Ausstattung das ganz Eigene im Leben verwirklichen. Und gerade *das* käme mit einer anderen Ausstattung eben gar nicht zustande.

Das hat folgende Konsequenz. Vielleicht kennen wir einen Menschen, bei dem ganz offenkundig ist – vielleicht beschreibt er das auch so -, dass seine Lösung aus Prägung nur dadurch möglich war, dass er mit dem Früheren *gebrochen* hat. Möglich, dass das die allein erkennbare Form war, der Gefangenschaft der Prägung zu entkommen. Aber solche sehr schroffen Brüche haben ihren Preis und bringen oft nicht das hervor, was man eine *integrierte Persönlichkeit* nennt. Ich hatte einen Dozenten, der nach seiner Schulzeit in einer Klosterschule Benediktinermönch geworden war. Von dort war er eines Tages geflohen und hatte mit allem gebrochen. Das Ergebnis: Zu allen passenden und vor allem unpassenden Gelegenheiten, in Vorlesungen und Gesprächen, rutschten ihm

---

<sup>4</sup> A.a.O., S.32.

<sup>5</sup> ders., Die fünf Einladungen. Was wir vom Tod lernen können, um erfüllt zu leben, München 2017, S.22

immer wieder polemische Bemerkungen heraus über alles, was mit Kirche, Glaube und Religion zu tun hat. Man hatte den Eindruck: Womit er so radikal gebrochen hat, daran ist er immer noch gebunden. Gerade weil es zu einem Bruch gekommen war, blieb unterirdisch so etwas wie eine seelische Bindung erhalten. So paradox das klingt: Im rein Entgegengesetzten kann immer noch die Prägungs-Bindung aktiviert sein.

### ***Der eigenen Geschichte zuhören: wozu beruft sie mich?***

Wir müssen genauer werden. Wie kann der schöpferische Umgang mit dem eigenen Wesen und Leben beginnen?- Zunächst damit, dass ich mir Zeit nehme, mir selbst und meiner Geschichte zuzuhören! Damit meine ich nicht die Wiederholung all der Geschichten, die ich mir und anderen schon so oft erzählt habe. Damit ändert sich bekanntlich selten etwas, im Gegenteil. Meiner Geschichte zuhören – das ist eine ganz andere Art des Hinhörens: Die Geschichte, diese Prägung, die nun einmal unwiderruflich mein Schicksal ist, *wozu lädt sie mich ein?* Kein anderer hat ja diese Geschichte ein zweites Mal, genau genommen nicht einmal meine Geschwister! Was soll aber nun aus ihr werden? Was kann aus ihr werden?

*Ostaseski* fasst seine persönliche Antwort in die Metapher, „sein Lebensleid aufzusammeln und als ‚Schrot für die Mühle‘ zu nutzen!“<sup>6</sup> Also Mehl daraus zu machen, aus dem man Brot backen kann. Wie ist so etwas möglich? Weil Leiden, also auch erlittene Prägung, immer auf *Interpretation* beruht! Es ist die *Geschichte*, die wir daraus machen! Wir Menschen verwandeln unser Leben immer in ein Narrativ. Was für eine Erzählung das ist, das entscheiden wir aber zutiefst selbst. *Alfred Adler* würde hinzufügen: Indem du deine Geschichte so oder so erzählst, verfolgst du ein unbewusstes Ziel. Wer zum Beispiel sagt: „Ich war immer ein verwöhntes Kind, ich habe gar nicht gelernt, Verantwortung zu übernehmen oder eigene Entscheidungen zu treffen“, kann damit das Ziel verfolgen, Verantwortung auch in Zukunft immer an andere zu delegieren. Und das ist bekanntlich bequem. Jemand hat einmal gesagt: „Schmerz ist unvermeidlich, Leiden freiwillig“. Beim Leiden geht es nämlich „um die Geschichte, die wir aus dem machen, was passiert ist“.<sup>7</sup>

Wann habe ich meine Prägung wie „Schrot in der Mühle zermahlen“ und anschließend Brot daraus gemacht? Vielleicht, wenn meine Kinder meine Geschichte hören und anschließend sagen: *Aber so bist du ja heute gar nicht mehr!*

---

<sup>6</sup> a.a.O., S.24

<sup>7</sup> a.a.O. 130 f.

Mein Lebensleid als Schrot für die Mühle zu nutzen, heißt, zwei Fragen so genau wie möglich zu beantworten.

*Erstens:* Wie kommt es überhaupt, dass ich da bin, wo ich mich jetzt befinde?

*Zweitens:* Was birgt meine Prägung an *Lerngelegenheiten* und wie wird daraus eine *Berufung*, ein Auftrag! Verwandelte Prägung kann mich zu einem Helfer anderer machen, die vielleicht mit einer ähnlichen Erbschaft durchs Leben laufen.

*Victor Frankl* würde vielleicht sagen: Du entscheidest, welchen *Sinn* deine Prägung haben soll. Prägung hat niemals einen Sinn, wenn ich sie nur wie ein Programm oder eine Konditionierung mein Leben lang auslebe und zur Anwendung bringe. Dazu ist sie einfach nicht da! Mein Leben soll mehr sein als Prägungsvollstreckung! Dass Prägung dazu nicht da ist, gilt sogar für die beste und fruchtbarste Prägung. Vielmehr ist der Sinn von Prägung der Sinn, den ich ihr *verleihe*.

Prägungen sind diejenigen Farbtöne, *zu denen ich die Komplementärfarben entwickle*. Und aus beiden male ich mein eigenes Lebens-Bild.

### ***Kontextwechsel***

Im Blick auf alle Prägungen, bei denen es um den Bereich der *Anschauungen* geht, etwa der *politischen oder religiösen Weltanschauung*, sowie um *Werte, Verhaltensnormen, Moral oder Lebensstil*, öffnet sich die Befreiung daraus vor allem durch *Kontextwechsel*.

Mental oder geistig kann dies schon dadurch initiiert werden, dass ich andere Bücher oder Zeitungen lese ( - sehr oft habe ich den Eindruck: ein Mensch „ist“ das, was er *liest!*), andere Filme sehe, an anderen Veranstaltungen teilnehme (vielleicht auch andere Gruppierungen, Vereine oder Gemeinden kennenlerne oder besuche).

Viele haben einen solchen Kontextwechsel in ihrer Studienzeit erfahren, wo sie mit neuen Welten in Berührung kamen. Leider sind die heutigen Studienbedingungen dazu nicht gerade angetan.

Zum schöpferischen Umgang mit Prägung gehört jedenfalls der *Ortswechsel*. *Man denkt anders, wenn man woanders denkt*. Man sieht die Dinge anders, wenn man sie von woanders sieht.

Von Jesus wird ja berichtet, dass er sein Elternhaus auf eine Weise hinter sich ließ, die für damalige Weise eigentlich unvorstellbar war. Er schloss sich zunächst einer radikal

pharisäisch-apokalyptischen Bewegung um Johannes den Täufer an. Danach löste er sich aber auch daraus und schuf sich seinen eigenen Kontext in Form einer messianischen Wanderkommunität, mit der er sowohl soziale und therapeutische Ziele verfolgte als auch eine Emanzipation von den prägenden religiösen Gruppen und Bewegungen seiner Zeit vollzog.

Dafür gingen europäische Handwerksburschen früher auf die *Walz*! Bei *Wikipedia* kann man lesen:

Der Begriff Wanderjahre (auch Wanderschaft, Walz, Tippelei, Gesellenwanderung) bezeichnet die Zeit der Wanderschaft zünftiger Gesellen nach dem Abschluss ihrer Lehrzeit (Freisprechung). Sie war seit dem Spätmittelalter bis zur beginnenden Industrialisierung eine der Voraussetzungen der Zulassung zur Meisterprüfung. Die Gesellen sollten vor allem neue Arbeitspraktiken, fremde Orte, Regionen und Länder kennenlernen, sowie Lebenserfahrung sammeln. Ein Handwerker, der sich auf dieser traditionellen Wanderschaft befindet, wird als *Fremdgeschriebener* bezeichnet.

Die beiden Bezeichnungen „Freisprechung“ für das Ende der Lehrzeit und „Fremdgeschriebener“ für das Ende der Wanderjahre finde ich ungemein erhellend! Wenn das Ende der Lehrzeit die Freisprechung ist: der Lehrling gehört nicht mehr seinem Lehrherrn! - dann könnte man das sehr schön auf unser Thema der Prägung beziehen: Nach der Prägezeit unserer Kindheit sollen wir freigesprochen werden, die Kindheit ist nicht mehr unser Lehr-*Herr*, dem wir gehören. Und „Fremdgeschriebener“ würde heißen: Es dürfen und sollen noch andere an mir „mitschreiben“ als nur die, die meine Primärsozialisation bewirkt haben! Fremdgeschriebener zu sein ist zum Beispiel das Ergebnis interkultureller Lernerfahrungen. Es ist das Ergebnis, den heimatlichen „Stammtisch“ (was für ein bezeichnender Begriff!) verlassen zu haben. Oder Umpflanzungen erlebt und bestanden zu haben!

Die darin enthaltene Weisheit liegt auf der Hand. Manchmal entdecken Menschen im Laufe ihres Lebens, dass ihnen eine solche Erfahrung fehlt oder gefehlt hat. Vielleicht wurden die Kinder zu rasch geboren, vielleicht musste man im elterlichen Betrieb arbeiten, vielleicht hatte man einfach kein Geld... - Manche entscheiden dann sogar noch im dritten Lebensdrittel, etwas davon noch nachzuholen.

Ein solcher Kontextwechsel ist fast unumgänglich, wenn es um Lebenskultur und um geistige Horizonte geht. Wäre ich, Wolfgang Vorländer, je zu einem politisch mündigen Bürger geworden, als der ich mich heute verstehe, wenn ich in meiner Anfangsprägung geblieben wäre?

### ***Religiöse Prägung***

Im Blick auf prägende Einflüsse und einen schöpferischen Umgang damit spielt das Thema Religion natürlich eine wesentliche Rolle.

Religion ist eine Urmacht in der Menschheitsgeschichte und in der menschlichen Psyche. Hier geht es aber darum, wie sie vermittelt wurde und wird und warum die entsprechende Prägung manchmal besonders hartnäckig ist. Der eine Grund ist darin zu suchen, dass in der abendländischen Geschichte des Christentums das menschliche Verhalten einschließlich der Glaubensfrage verknüpft worden ist mit *Konsequenzen für die Ewigkeit* angesichts des göttlichen Endgerichtes. Dieses fatale System wird zwar seit der Aufklärung fundamental infrage gestellt. Aber das bedeutet natürlich nicht, dass man nicht auch heute noch in einem religiösen Kontext aufwachsen kann, wo das moralische Verhalten und der rechte Glaube über das ewige Heil oder Unheil entscheidet. Damit entsteht eine Über-Ich-Struktur, der man nur sehr schwer zu enttrinnen vermag. Oft gelang oder gelingt dies nur, indem jemand alles Religiöse vollständig hinter sich lässt.

Die andere Schwierigkeit besteht darin, dass Religion, insbesondere das Christentum, eine Gemeinschaftssache ist. Die Gruppenbindung ist also in vielen Fällen besonders stark. Wir Menschen tun uns immer schwer damit, in unseren Überzeugungen und in unserem Verhalten von der Gruppe abzuweichen, die uns in vielerlei Hinsicht stützt und trägt oder irgendwie nützt. Wenn die Gruppen- oder Gemeindebindung stark ist, wiegt das häufig mehr als konsistente Überzeugungen, Glaubensinhalte und ethische Ansichten.

Wer abweicht, kann möglicherweise in der religiösen Gruppe oder Gemeinschaft Veränderungen auslösen, er kann aber auch Konflikte auslösen oder sich ins Abseits stellen.

Für den Umgang mit religiöser Prägung ist daher über den Aspekt der persönlichen Bildung und geistigen Auseinandersetzung hinaus der Beziehungs- und Zugehörigkeitsaspekt von besonderer Bedeutung.

## **Bildung und Demokratie bei kollektiven Lähmungserscheinungen**

Es gibt prägende Kräfte, die eine ganze Gesellschaft lahmlegen können. Die großen gegenwärtigen Konflikte in der Welt zeigen das aufs schärfste und klarste. Wenn Sunnit zu sein bedeutet, auf der richtigen Seite zu stehen, dann sind Schiiten Kinder des Teufels. Genau so verhielt es sich im 17. Jahrhundert und noch lange danach mit Katholiken und Protestanten. Solche Programmierungen können nicht nur das ganze kulturelle und gesellschaftliche Leben durchziehen, sondern schlimmer noch: sie können *generationenlang ungestört und unirritiert vererbt werden*. Ich fürchte, dass dies hinsichtlich vieler Denk- und Wahrnehmungsmuster weltweit in einem kaum zu ermessenden Umfang der Fall ist. In diesen gesellschaftlichen und sozialpsychologischen Zusammenhängen kann Befreiung aus kollektiver Prägung nur gelingen – womit ich bereits vorgreife - durch *Bildung*. Vorausgesetzt, die Bildenden oder Lehrenden sind nicht selbst Gefangene der herrschenden weltanschaulichen Matrix. Gerade angesichts derzeitiger rechtspopulistischer Verschiebungen und Verwerfungen weltweit ist es deshalb notwendig, Demokratiebedarf und Demokratiebereitschaft der Menschen auf dieser Ebene zu formulieren und zu fördern. *Demokratie* ist diejenige Kultur, die *sich selbst konstruktiv zu stören* in der Lage ist. *Demokratie ist Bildung und fordert Bildung*. Oder umgekehrt: Auch für Demokratie braucht es Prägung, nämlich *Prägung durch Bildung*.

### ***Transzendierung von Prägung am Lebensende***

Vielleicht noch eine letzte Bemerkung im Blick auf die Frage, wie lange man denn sein Lebenshaus noch erweitern und geräumiger machen kann, also seine Prägung noch transzendieren!

Aus seiner Arbeit mit Schwerkranken und Sterbenden kann *Frank Ostaseski* folgendes berichten:

„Ich habe erlebt, wie ganz gewöhnliche Menschen am Ende ihres Lebens tiefe Einsichten entwickelten und in einen kraftvollen Transformationsprozess eintraten, der sie zu jemandem machte, der größer und weiter und viel wirklicher war als das kleine abgetrennte Ich, als das sie sich selbst vorher verstanden hatten. Dabei geht es nicht um ein märchenhaft gutes Ende, das dem vorhergehenden Leiden entgegensteht,



sondern eher um die Transzendierung der Tragödie. Es geschieht regelmäßig und bei vielen Menschen, dass sie diese Fähigkeit in den letzten Monaten, Tagen oder mitunter gar Minuten ihres Lebens entdecken.“<sup>8</sup> Damit formuliert Ostaseski eine Erfahrung, die die Trauerbegleiterin *Monika Renz* aus ihrer Arbeit auf der Onkologie in St. Gallen bestätigt.

Mit diesem tröstlichen Ausblick, dass immer noch etwas geht und dass Befreiungen bis zum Ende möglich sind, möchte ich schließen.

---

<sup>8</sup> A.a.O., 29