

What Susie says of Sally says more of Susie than of Sally.

Remember that.

Hast du dich auch schon mal über die Gesellschaft aufgeregt? Über das Schönheitsideal? Wenn dich andere Menschen deswegen beurteilen und dir das durch ihr Verhalten und ihre Worte zeigen?

In den Coachings mit meinen Klienten kommen wir meistens an den Punkt, an dem wir Glaubenssätze aufdecken, welche dazu führen, dass wir uns in bestimmten Situationen unsicher oder angegriffen fühlen. Wenn die Mutter beim gemeinsamen Grillen zum Beispiel sagt "willst du wirklich noch Nachschlag?" oder die Freundin einem den gut gemeinten Rat "wenn du auf XY verzichtest, bekommst du deine Problemzone am Bauch bestimmt in den Griff" gibt. Bäm, sowas sitzt. Solche Sätze machen richtig viel mit uns. Sie prägen uns und zeigen alte Prägungen auf. Glaubenssätze, an die wir vielleicht schon seit der Kindheit glauben. "Du bist nicht gut genug", "schlanke Menschen sind schöner", "blonde Frauen sind nicht so intelligent" und so weiter, und so fort.

Es ist für unsere Weiterentwicklung sehr wichtig diese Glaubenssätze aufzudecken und auf ihren Wahrheitsgehalt zu überprüfen. Und hier kommen wir vielleicht an den Punkt, wo wir sagen "das ist in unserer Gesellschaft halt so". Wir nehmen es hin, dass unsere Gesellschaft schlanke Menschen schöner findet. Wir finden das nicht gut, wenn wir uns von diesem Konstrukt betroffen fühlen, aber unternehmen wir etwas dagegen?

Ich möchte dich fragen: was glaubst du denn, welchen Beitrag DU zu der Gesellschaft leistest? Du bist schließlich ein Teil von ihr, oder? Eine Gesellschaft ist laut Wikipedia eine größere menschliche Gruppe, deren Mitglieder durch gemeinsame Sprache, Werte, Überzeugungen, Traditionen und Erfahrungen miteinander verbunden sind.

Wenn du sagst "ähhh nee, ich gehöre nicht zu der Gesellschaft", möchte ich gerne wissen: sind deine Überzeugungen und Werte *wirklich* andere, als die der Gesellschaft? Empfindest du tatsächlich so und handelst du danach?

Wenn du es zum Beispiel schlimm findest, dass schlankere Menschen als schöner, gesünder und fitter gelten - welche Gedanken kommen dir selber denn in den Kopf, wenn du einen übergewichtigen Menschen siehst? Verurteilst du vielleicht sogar auch, weil du es so gelernt hast? Wie nimmst du dich selber wahr? Über welche Werte definierst du dich, deine Persönlichkeit?

Auch du hast Einfluss auf das Verhalten und Denkmuster der Gesellschaft. Wenn DU für deine Werte und Überzeugungen einsteht und zwar, indem du selber daran glaubst, danach denkst, handelst und redest, dann beeinflusst du damit genau so andere Menschen, als würdest du auch im Muster "dicke Menschen sind weniger wert" denken.

Und wenn dir jemand mal wieder ungefragt seine Meinung aufdrängt, dann erinnere dich bitte immer daran, dass das nur etwas über denjenigen und nicht über dich aussagt. Wenn deine Mutter dich zu dick findet, dann ist das ihr Problem, nicht deins. Wenn deine Freundin deinen Kleidungsstil daneben findet, solltest du dich mal fragen, warum sie das so triggert. Das sagt nichts über deinen Wert aus. Wenn Menschen über andere lästern, sagt das mehr über diese Menschen, als über die Opfer aus.

Alles Liebe
Deine Bianca