Ein Privileg des Menschen

Wertehaltung / Das Aufbruchteam erklärt, dass Prägungen unseren Alltag bestimmen, dass wir aber auch etwas daran ändern können, wenn wir wollen.

BERN Rüedu Schüpbach schaut aus dem Fenster. Sein Blick fällt immer wieder auf diesen Baum an einer von Berns stark befahrenen Hauptstrassen. Wir treffen heute wieder einmal das Aufbruchteam, zu dem neben Schüpbach auch Stefan Moser gehört. Die beiden sprechen mit uns über Prägung. Ein Wort, das wir nur allzu gerne leichtfertig in unseren Wortschatz einfliessen lassen. «Ich bin einfach so geprägt worden», heisst es dann oder: «Dieses Erlebnis hat mich geprägt.»

Vieles ist prägend

Doch was ist Prägung und welche Rolle spielt sie in unserem Alltag. Für die beiden Coaches, die im Aufbruchteam verschiedene Bauernfamilien aber auch Einzelpersonen begleiten, keine einfache Frage. «Prägung findet ein ganzes Leben lang statt», sagt Stefan Moser. Bereits vor der Geburt eines Menschen passieren Ereignisse, die auf das Ungeborene prägend wirken. «Das Umfeld prägt, die Familie, die Schule, die Ausbildung, die Menschen, die dann mit einem unterwegs sind und dann schliesslich auch Ereignisse», sagt Moser. Das alles habe dann einen entscheidenden Einfluss darauf, wie wir agieren und reagieren.

«Um aktiv über eine Prägung in der Vergangenheit nachzudenken, macht es unter Umständen Sinn, dass wir uns folgende Frage stellen: Was wäre mit mir passiert, wenn es damals anders gelaufen wäre», erklärt Stefan Moser einen möglichen Einstieg in die Auseinandersetzung mit dem Thema. Oft sei dieser Einstieg dann gerne negativ geprägt. Fragen wie: «Was wäre aus mir geworden, wenn ich den Abschluss geschafft hätte oder was wäre passiert, wenn mein Vater nicht so früh gestorben wäre?», beschäftigen den Menschen gerne nachhaltig. Hier wäre nach Mosers Ansicht enorm wichtig, auch das Gute zu sehen. Zu erkennen, dass bei der verpatzten Prüfung nicht einfach nur das Diplom nicht geschafft wurde und der Mehraufwand für die Katz war, sondern einen vielleicht auch die Erfahrung gestärkt hat und man dadurch gelernt hat, sich durchzubeissen oder nun besser weiss, wann es sinnvoll ist, alles zu geben. So könne sogar in einem zu frühen Verlust eines geliebten Menschen irgendwann Mal etwas Positives auftauchen.

Erinnerung bleibt

Dabei handelt es sich also um prägende Ereignisse im Leben. Die Erinnerung an sie ist noch über viele Jahre präsent. Das, was passierte, beeinflusst den weiteren Weg, es prägt ihn. Jemand, der im Alter von zehn Jahren seinen Vater verliert, erinnert sich meist ein Leben lang daran und auch, was zu jener Zeit alles sonst noch passierte. Von der Schulzeit wissen viele aber meist nur noch wenig, wenn nicht prägende Dinge sie in Erinnerung behalten. «Es passieren viele Prägungen in unserem Leben, die wir nicht bewusst wahrnehmen. Sie haben aber nicht unbedingt den kleineren Einfluss auf unser späteres Verhalten, als jene Ereignisse, an die wir uns erinnern und das Gefühl haben, das hat uns geprägt», weiss Rüedu Schüpbach. «Alles wird quasi gespeichert, aber nur ein ganz kleiner Teil bewusst», ergänzt er. Insbesondere die Wertehaltung eines Menschen sei etwas, das stark vom Unterbewusstsein genährt werde. «Unser Handeln ist von Werten geprägt, dabei spielt es keine Rolle, ob das bewusst oder unbewusst passiert», erklärt Schüpbach den Zusammenhang weiter. Und Werte würden den Menschen schliesslich Orientierung geben. «Werte definieren, was uns wichtig ist, wohin wir uns entwickeln wollen, geben uns Verhaltensregeln und sind massgebend bei Entscheidungen», sagt Stefan Moser. Hier liege es auf der Hand, dass diese Werte eben ganz stark durch die Ursprungsfamilie geprägt würden, sind sich die beiden Coaches einig.

Macht der Glaubenssätze

Neben Prägung und Werten kommt während der Unterhaltung mit dem Aufbruchteam noch ein weiterer Begriff ins Spiel: Glaubenssätze. «Du lernst nur durch Fehler», sagt Stefan Moser und nennt das einen Glaubenssatz. Irgendwann im Leben prägen sich solche Sätze, deren

Mitten in der Stadt Bern wachsen Bäume. Ihr Lebensraum liegt unter Teer. Die Stadt hat sie geprägt und sie haben gelernt, damit zu leben und zu wachsen. *(Bilder sb)*

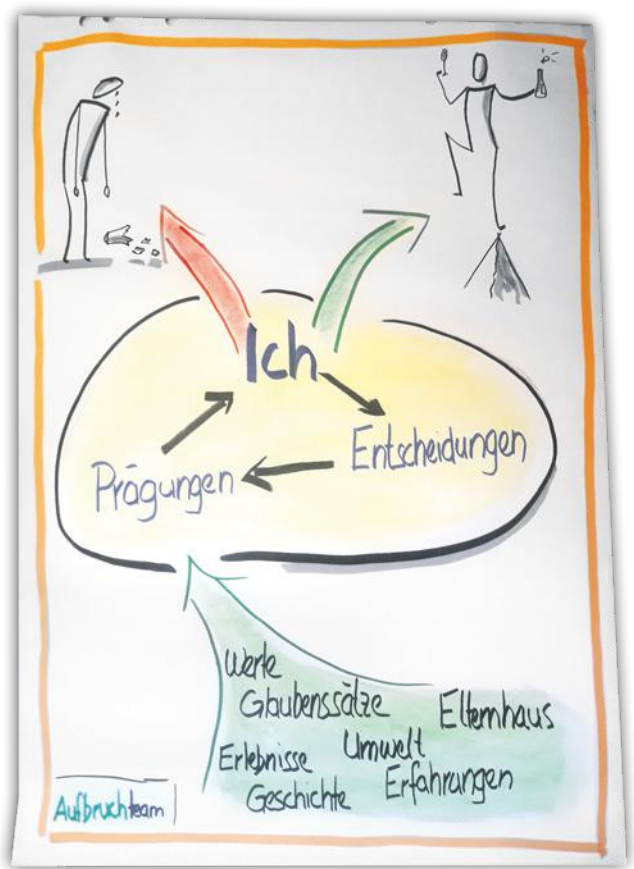
Inhalt wir ganz und gar nicht bezweifeln, bei uns ein. Unser gesamtes Verhalten wird durch solche Sätze, an die wir eben stark glauben, beeinflusst. «Nehmen wir das Beispiel der Kontrolle», beginnt Moser. Bei einer Mehrheit der Bauernfamilien sei die Betriebskontrolle ein Dauerbrenner. Stets sei da unterschwellig die Angst, etwas falsch zu machen. Und wenn denn der Kontrolleur schliesslich genau diesem Glaubenssatz (Man lernt nur durch Fehler) folge, komme dieser auf den Betrieb und suche die Fehler. «Wenn wir einem Kontrolleur begegnen, der überzeugt ist, dass wir durch ein Lob mehr lernen, rücken die Fehler in den Hintergrund – dann machen wir Qualitätskontrolle und suchen nicht nach Fehlern», ergänzt Moser. Andernfalls wird eben auf Fehlern geschaut, statt das Gute an der Betriebsführung zu suchen. Die Landwirtin oder der Bauer versuchen stets, Fehler zu vermeiden und allem zu genügen, dem man genügen muss, statt sich die Frage zu stellen, was sie oder er gut macht. Ein weiterer wichtiger Glaubenssatz sei: «Das gibt es bei uns nicht.» Dabei handle es sich um Dinge oder Geschehnisse, die nicht in die Wertehaltung einer Person passen. Als Beispiel nennt Stefan Moser einen Landwirt, der eine schwierige finanzielle Situation erst meistern konnte, als er zwei Kühe verkaufte. Einen lehren Platz im Kuhstall zu haben sei für ihn ewig nicht vorstellbar gewesen. Das gab es nicht für ihn. Und das hatte es auch bei seinem Vater noch nie gegeben. «Wir können Prägung nicht einfach ausschalten», erklärt Moser. Um solche Dinge zu überwinden, reiche meist auch nicht einfach ein Gespräch.

Nicht nur negativ

«Ganz vieles hört sich in diesem Zusammenhang gerne negativ an, aber das ist es nicht», ergänzt Stefan Moser. «Wir haben nicht nur negative Prägung, wir haben ganz viele Dinge, die uns positiv beeinflussen», gibt er zu bedenken. «Prägung kann ein Hindernis sein, Prägung kann uns aber auch Türen und Tore öffnen oder uns vor etwas bewahren», erklärt Moser. «Spannend ist ja immer die Sache mit den Kindern,» sagt er. «Wir alle glauben doch, unsere Kinder ähnlich oder gleich zu erziehen. Wenn wir dann sehen, wie anders die Wege sind, die sie gehen, dann erkennen wir, dass sie trotz der Gleichheit ihrer Prägung ganz unterschiedlich sind», erklärt Moser und sagt, es sei die Summe der Prägungen, die den Menschen schliesslich ausmache.

Der Stadtbaum

«Was für mich ganz entscheidend ist», ergänzt Rüedu Schüpbach: «Prägung passiert ganz einfach.» So aktiv man auch immer unterwegs sei, man werde geprägt, ob man das nun wolle oder nicht. «Ich kann mich dann damit auseinandersetzen, ob diese Prägung mich bremst oder mir Türen öffnet», sinniert Schüpbach und schaut wieder aus dem Fenster zu diesem Baum. Stefan Moser folgt seinem Blick und fragt ihn, was er da draussen sieht. «Ich schaue die ganze Zeit diesen Baum an», sagt Schüpbach und meint: «Das ist doch auch Prägung. Ich liebe die Natur und schaue in diese schöne Baumkrone. Das tut mir gut.» Stefan Moser folgt seinem Blick. «Wir sind hier Mitten in der Stadt Bern und du blickst in eine Baumkrone eines Baumes, der gerade mal einen Quadratmeter ungeteerten Boden zur Verfügung hat und sprichst von Natur?» Die beiden Männer schauen sich an. Es ist ein spannender Moment. Dass ein Baum an dieser Stelle wachsen kann, erscheint den beiden in eben diesem Moment wie ein Wunder. «Woher holt er sich nur, was er zum Leben braucht?», fragt Stefan Moser. Der Baum ist geprägt von der Stadt, in der er steht. Er hat gelernt, mit den Gegebenheiten zu wachsen und zu leben. Für Rüedu Schüpbach und Stefan Moser ein gutes Bild. So viel man im Leben aktiv angehen und ändern könne, so viel bleibe unbeeinflussbar. «Prägung können wir nicht ausschalten. Wir können bestenfalls einmal entscheiden, ob wir das, was diese Prägungen mit uns gemacht haben, annehmen oder ändern wollen», schliesst Stefan Moser und spricht dabei von einem menschlichen Privileg. *Simone Barth*



Wir werden vielfältig geprägt. Ob uns das stark oder schwach macht, können wir selber entscheiden. *(Zeichnung Stefan Moser)*

Ändern, wenn eine Tradition belastet

Im Zusammenhang mit dem Thema Prägung hat das Aufbruchteam auch über Traditionen gesprochen, die in der ländlichen Bevölkerung nach wie vor einen hohen Stellenwert haben. So ist nicht nur die Weihnachtsfeier von Traditionen geprägt, sondern eben auch Familienalltag und Betriebsführung.

Kuchen und Kühe

«Meine Mutter hat am Samstag immer einen Kuchen gebacken», sagt der junge Landwirt erwartungsvoll zu seiner Partnerin, der künftigen Bäuerin auf dem Hof. «Auf diesem Hof standen schon immer Simmentaler-Kühe», sagt der Grossvater zu seinem Enkel, der einmal Bauer werden will. «Meine Mutter wie auch meine Grossmutter hatten immer rote Geranien vor dem Fenster. Das gehört einfach dazu», sagt die Bäuerin zu ihrer Nachbarin. Diese Sätze haben alle etwas Gemeinsames. Sie beschreiben etwas, das einfach so ist, das Tradition hat und dadurch prägend wirkt. Stefan Moser und Rüedu Schüpbach sind solchen Sätzen gegenüber zwar vorsichtig eingestellt, sagen aber keineswegs, dass die Personen mit den Aussagen falsch liegen. Vielmehr raten sie dazu, die Sätze zu hinterfragen.

Was sind die Gründe?

Am Beispiel der Geranien erklären sie, was sie unter Hinterfragen verstehen. «Die Bäuerin sollte sich fragen, was die Gründe dafür sind, dass sie diese Geranien vor dem Fenster hat. Es gibt zahlreiche Gründe, die ihre Berechtigung haben», sagt Stefan Moser. «So zum Beispiel, damit sie und ihre Blumen Bewunderung ernten, oder um ein ‹Gstürm› mit der Mutter zu verhindern, oder weil sie vielleicht Freude am Giessen hat.» Das alles habe seine Berechtigung. Überwiegt aber das Negative und werde das Ganze zur Last, sei ein «Gstürm», das irgendwann vergehe allenfalls einfacher als die jährlich wiederkehrende Last mit diesen Blumen. «Wir müssen uns immer wieder fragen, wieso mache ich das? Welche Bedürfnisse habe ich und werden diese durch mein Handeln befriedigt?», erklärt Rüedu Schüpbach. «So, wie man etwas immer oder eben nie gemacht hat, prägt uns. Belastet uns das und merken wir es, müssen wir es ändern», so Schüpbach. *sb*

Rüedu Schüpbach (links) und Stefan Moser im intensiven Austausch zum Thema Prägung.