

# Checkliste Was hat mich geprägt?

## Anregungen zur Selbsterkenntnis

von Heike Thormann – [www.heikethormann.de](http://www.heikethormann.de)

Niemand von uns agiert im luftleeren Raum oder hat sich selbst erschaffen. Wir alle sind das Produkt von Genen, Hormonen und sozialen Einflüssen. Die Anregungen und Fragen dieser Checkliste wollen Ihnen helfen, vor allem den sozialen Einflüssen oder Prägungen besser auf die Spur zu kommen. So können Sie sich selbst besser verstehen, aber auch bisherige Denkmuster und Verhaltensweisen leichter hinterfragen und gegebenenfalls ändern. Denn die wahre Tücke liegt oft darin, etwas für normal und selbstverständlich zu halten, was nur ein Ergebnis äußerer Beeinflussung ist. Prägungen zu erkennen ist ein Schlüssel zu einem selbstbestimmteren, von Ihnen selbst gewählten Leben.

### Einführung

Seit Jahrzehnten wird diskutiert, ob der Mensch eher von seinen genetischen Anlagen oder von sozialen Einflüssen bestimmt wird. Nach momentanem Stand der Dinge sollen etwa 50 Prozent der Persönlichkeit eines Menschen auf seine Gene zurückzuführen sein. Dazu kommt noch die Entwicklung im Mutterleib. Ist die Mutter zum Beispiel starkem Stress ausgesetzt, sollen Stresshormone wie Kortisol auch das Gehirn des Ungeborenen nachhaltig beeinflussen, das Kind beispielsweise impulsiver werden lassen. Die sozialen Einflüsse machen demnach deutlich weniger als 50 Prozent der Persönlichkeitsformung aus und der Großteil von ihnen findet bekanntlich in der frühen Kindheit statt.<sup>1</sup>

Dennoch sollte man auch die restlichen Prozentpunkte nicht unterschätzen. Auch sie können dem Wesen eines Menschen noch einmal einen Dreh in die eine oder andere Richtung geben. Eine Teilnehmerin nannte das: "Wir schleppen alle einen Rucksack mit uns herum." Und in diesem Rucksack befinden sich die Dinge, die uns von frühester Kindheit an geprägt haben und noch heute prägen. Mit dieser Checkliste möchte ich Ihnen die Gelegenheit geben, nach Ihren eigenen Prägungen und den Inhalten Ihres eigenen Rucksacks zu suchen. Sie soll Ihnen helfen, sich selbst, Ihre Entwicklung, Ihre Geschichte, Ihr Leben besser zu verstehen. Ihre Verhaltensweisen, Einstellungen, Antreiber, Blockaden, Denkmuster und Entscheidungen.

Natürlich ist mir nur eine begrenzte Auswahl möglich und der Schwerpunkt liegt auf den sozialen Einflüssen sowie den eher frühen Lebensjahren. Sie können mit dieser Liste allgemein arbeiten oder sie vor dem Hintergrund eines bestimmten Themas durchlaufen, etwa, um einen konkreten Wesenszug von Ihnen besser zu verstehen. Auch würde ich empfehlen, nur Auszüge auf einmal zu bearbeiten und alles in Ruhe sacken zu lassen. Im Grunde sind dies Fragen, die es das ganze Leben über zu verfolgen lohnt. Bei manchen Fragen kann es auch zu schmerzhaften Reaktionen und Erinnerungen kommen. Schauen Sie, ob Sie dies zulassen können oder die Fragen erst einmal ruhen lassen wollen. Das ist legitim. Oder Sie holen sich fachliche Hilfe.

---

<sup>1</sup> Interessanter Artikel dazu auf Spiegel Online: <http://www.spiegel.de/wissenschaft/medizin/gute-vorsaetze-warum-es-so-schwer-faellt-sich-zu-aendern-a-1183159.html>

Noch ein Tipp: Versuchen Sie, sachlich zu bleiben. Wie gesagt, vieles im Leben wird schmerzhaft gewesen sein. Davor ist keiner gefeit. Doch wenn Sie einen Nutzen von diesen Fragen haben wollen, sollten Sie nicht bei Anklagen und Verurteilungen stehen bleiben. Hier zählt nur das Verständnis. Und vielleicht hilft dieses Verständnis auch, mehr Mitgefühl für einander zu haben. Denn auch Ihre Mitmenschen haben ihre Prägungen, die sie sich nicht ausgesucht haben. Und vieles im Leben ist überdies eine Frage von Wechselwirkungen und Reaktionen aufeinander.

So, und nun geht es los: Was hat Sie geprägt?

## Teil I: Prägung durch Natur und Biologie

Fangen wir mit dem Biologischen an. Ihre Gene und Hormone prägen Sie, die Hormone der Mutter prägen Sie. Um einige dieser und weiterer biologischer Faktoren geht es im ersten Teil.

**a) Das Geschlecht:** Schon im Mutterleib bestimmen Hormone, wie das ursprünglich mit beiden Geschlechtsorganen angelegte Kind sich entwickeln wird. Auch danach wird Ihre Persönlichkeit von dieser Geschlechtsprägung Ihr ganzes Leben lang beeinflusst sein. Und natürlich fallen auch die Geschlechtsprägungen der Gesellschaft auf Sie zurück.

Mit welchem Geschlecht wurden Sie geboren? Welchen Einfluss hatte das auf Sie? (Inkl. Transgender)

**b) Die Reihenfolge der Geburt:** Auch ein so simpler Zufall wie die Reihenfolge der Geburt kann Ihr Wesen prägen. So neigen ältere Geschwister zum Beispiel dazu, sich pflichtbewusster zu verhalten, mehr Verantwortung zu übernehmen. Jüngere Geschwister können verwöhnte Nesthäkchen sein. Einzelkinder können in der sozialen Interaktion eingeschränkt sein oder besonderes Augenmerk der Eltern bekommen.

Welchen Platz nehmen Sie in der Reihenfolge der Geburt ein? Wie könnte Sie dies beeinflusst haben? Oder waren Sie ein Einzelkind? Wenn ja, mit möglicherweise welchen Konsequenzen?

**c) Aussehen und Gestalt:** Seele, Psyche und Gemütsverfassung drücken dem Körper ihren Stempel auf, doch dieses Prinzip funktioniert auch umgekehrt. Selbst seine äußere Erscheinung kann einen Menschen prägen, ob die Beteiligten und die Gesellschaft das wollen oder nicht. Zum Beispiel kann ein zierlicher Wuchs dazu führen, überbehütet zu werden, groß zu sein kann bedeuten, dass mehr von einem erwartet wird. Gängigen Schönheitskriterien zu entsprechen kann zu mehr Aufmerksamkeit und Beachtung führen, aber auch zu Nachteilen sowie dem Wunsch nach mehr Unauffälligkeit. Im entgegengesetzten Fall kann es genau umgekehrt sein.

Gibt es hier Faktoren, die Sie geprägt haben könnten? Welche?

**d) Eigenschaften und Charakterzüge:** Nach der Typenlehre der Persönlichkeits-Psychologie sind bestimmte Persönlichkeitszüge relativ stabil und angeboren. Dazu gehören Introversion und Extraversion, Neurotizismus, Verträglichkeit, Gewissenhaftigkeit sowie Offenheit für Neues inklusive diverser Mischformen. (Bitte googeln, wenn Sie dazu mehr wissen wollen.)

Kennen Sie Ihre eigenen Persönlichkeitszüge? Sind Sie zum Beispiel eher introvertiert oder extro-/extravertiert? Und welchen Einfluss hatte und hat dies auf Sie und Ihr Leben?

**e) Besonderheiten:** Hierzu kann alles gehören, was einem durch die eigene Biologie mitgegeben wurde und physisch oder psychisch Persönlichkeit und Leben geprägt hat, zum Beispiel Hochsensibilität oder Autismus, chronischer Bluthochdruck oder angeborene Krankheiten.

Welche Besonderheiten zeichnen Sie aus? Wie haben diese Ihr Wesen und Ihr Leben geformt?

## Teil II: Prägung durch Elternhaus und familiären Hintergrund

Daneben haben den stärksten prägenden Einfluss wohl das Elternhaus und die Art und Weise, wie Menschen heranwachsen. Das gilt zu einem guten Teil auch für Adoptiv- und Pflegefamilien sowie Kinderheime und Co. Sie sind die Lebensrealität, die uns Menschen prägt, ihr Vorbild machen wir uns unbewusst zu eigen oder lehnen wir ab. Erst durch gezielte Aufarbeitung im Erwachsenenalter ist es möglich, eigene Prioritäten zu setzen. Doch ganz abstreifen werden wir unsere Herkunft nie. Problematisch ist auch, dass diese Prägungen häufig schwer zu erkennen sind, gleichzeitig aber unsere für selbstverständlich gehaltene Realität bilden.

**a) Die Lebenswirklichkeit:** Wie sahen die Lebensverhältnisse, die soziale und materielle Realität Ihrer Herkunftsfamilie aus? Welche Regeln, Rituale, Traditionen herrschten vor? Zum Beispiel kann eine als materiell schwierig erfahrene Selbstständigkeit der Eltern dazu führen, dass man eine berufliche Selbstständigkeit für sich unbewusst ablehnt – trotz eigenem Wunsch danach.

Folgendes könnte mich möglicherweise beeinflusst und geprägt haben: \_\_\_\_\_

**b) Die Einstellungen und Werte:** Mit welchen aus- oder unausgesprochenen Werten wurden Sie groß? Welche Einstellungen und Haltungen wurden Ihnen vorgelebt? Welche "Botschaften" und Glaubenssätze wurden in Ihrer Familie tradiert? Wurden religiöse oder spirituelle Vorstellungen vermittelt? So kann ein Lebensmotto wie "ein Indianer kennt keinen Schmerz" einer Vertriebenenfamilie helfen, die harte Realität zu überstehen, diese aber auch bis zu den Kindern und Kindeskindern prägen – mit entsprechenden Konsequenzen.

Folgendes könnte mich möglicherweise beeinflusst und geprägt haben: \_\_\_\_\_

Gegebenenfalls können Sie auch weiter aufschlüsseln nach einer Prägung durch einzelne Beteiligte.

**c) Erwartungen und Antriebe, Gebote und Verbote:** Gab es aus- oder unausgesprochene Erwartungen an Sie? Hat man Ihnen zum Beispiel schon früh zu verstehen gegeben, dass Sie einmal die väterliche Arztpraxis oder Anwaltskanzlei übernehmen sollen? Welche Gebote mussten befolgt werden? Was war verboten? Mit welchen Konsequenzen für Sie selbst?

Folgendes könnte mich möglicherweise beeinflusst und geprägt haben: \_\_\_\_\_

**d) Prägung der Eltern bzw. der Erziehenden:** Nicht zuletzt ist es auch interessant, wie Ihre Eltern oder Bezugspersonen selbst geprägt wurden. Diese Kette von Prägungen und Einflüssen hilft, sowohl Ihre eigene Realität als auch die Ihrer Eltern, Großeltern und so fort zu verstehen. Diese viele Generationen umfassende Prägung wird immer noch zu selten gesehen, dabei tragen wir alle ihre Spuren.

Folgendes könnte meine Eltern beeinflusst und geprägt haben: \_\_\_\_\_

## Teil III: Prägung durch Menschen und soziale Interaktion

Niemand agiert im luftleeren Raum. Von frühester Kindheit an erfahren wir Behandlung durch und Umgang mit anderen Menschen. Das gilt in hohem Maß noch einmal für das prägende Elternhaus und die Erziehenden, aber auch für das weitere soziale Umfeld, für Geschwister, Verwandte, Nachbarn, Schule, Mitschüler, Lehrer, Arbeitsplatz, Kollegen, Vorgesetzte, Freunde und Clique, Liebes- und Ehepartner. Sogar die eigenen Kinder können wieder prägen und beeinflussen, womit sich der Kreis schließt und sich zeigt, wie sehr alles aufeinander einwirkt.

**a) Die Eltern bzw. Erziehenden:** Welche Behandlung haben Sie durch Ihre Eltern erfahren? In welchen Situationen, vor welchem Hintergrund und mit welchen Konsequenzen für Sie selbst? Haben Sie sich zum Beispiel wohl und geborgen fühlen dürfen oder gab es Fälle von Gewalt, Missbrauch oder Vernachlässigung? Fühlten Sie sich eher gefördert oder behindert?

Ich fühlte mich folgendermaßen behandelt: \_\_\_\_\_

Und das könnte folgende Konsequenzen für mich und mein Leben gehabt haben: \_\_\_\_\_

Sie können auch wieder aufschlüsseln nach einzelnen Prägungen durch Vater, Mutter sowie weitere Verwandte. Seien Sie auch so konkret wie möglich, um nicht pauschal zu verurteilen.

**b) Das weitere soziale Umfeld:** In welcher Beziehung standen Sie zu Ihrem übrigen sozialen Umfeld? Welche Erfahrungen haben Sie gemacht? Wie ging man mit Ihnen um?

Mein weiteres soziales Umfeld könnte mich folgendermaßen geprägt haben: \_\_\_\_\_

Auch hier können Sie aufschlüsseln nach einzelnen Personen, Kreisen, Zeiten oder Situationen.

**c) Einzelne Menschen:** Manchmal gibt es Menschen, die einen im Leben besonders beeinflusst haben, sei es fördernd oder hindernd, schön oder leidvoll oder beides zugleich. So kann ein geliebter Mensch einen großen Einfluss gehabt haben, aber auch der Vorgesetzte, der einem das Leben zur Hölle machte und einen zur beruflichen Neuorientierung zwang.

Welche Menschen haben Sie in welcher Weise besonders geprägt?

## Teil IV: Prägung durch Zeit und Gesellschaft

Nicht nur Menschen, sondern auch Zeit, Gesellschaft und Kultur, in der man heranwächst und lebt, können prägen, ihre Denkmuster, Vorstellungen, Lebenswirklichkeiten. Es kann hilfreich sein, auch diese Einflüsse zu erkennen, um die vorgelebte Realität nicht für gottgegeben und unwandelbar zu halten, um auch hier die prägende Hand hinter allem zu erkennen, sei es Zeitgeist, soziales Miteinander oder politisches System.

So galten vor zwanzig Jahren zum Beispiel Vegetarier und Veganer oft noch als "grüne Spinner". Heute sind sie eine gefragte und oft kaufkräftige Klientel. Yoga und Meditation waren früher etwas für Überzeugte oder Esoteriker. Heute gehören sie oft zum guten Ton, haben etwa in vielen Unternehmen ganz selbstverständlich ihren Platz in der Mittagspause. Wer früher also beim Arbeitsessen

ein gepflegtes Steak verdrückte und sich beim Squash oder Tennis abreagierte, schwärmt heute vielleicht von Tofu und Soja oder übt sich im Lotussitz. :-)

Können Sie Einflüsse und Prägungen auf sich selbst erkennen durch

- kulturelle und gesellschaftliche Werte,
- geschichtliche und politische Tatsachen,
- Glaube, Ethik und Moral

von Ihrer Kindheit bis heute?

## Teil V: Prägung durch Schlüsselerlebnisse

Manchmal genügt sogar ein einziges Ereignis, um einen selbst und sein Leben entscheidend zu beeinflussen, vielleicht für immer zu verändern. Diese sogenannten Schlüsselerlebnisse können leidvoller Natur sein wie Schicksalsschläge, sie müssen aber nicht. Die schwere Krankheit des Vaters kann dazu gehören, die einen zwingt, weit über das eigene Alter hinaus zu wachsen und zu reifen. Aber auch der Mann, der ergriffen vor seinem neugeborenen Kind steht und schwört, ein besserer Mensch zu werden, damit das Kind so gut wie nur möglich heranwachsen kann.

Gab es solche einschneidenden Erfahrungen in Ihrem Leben? Mit welchen Auswirkungen?

Prägungen bedeuten nicht, dass Sie niemals anders können, als Sie gestrickt sind oder gemacht wurden. Dafür gibt es schließlich noch die Persönlichkeitsentwicklung. Doch Prägungen helfen zu verstehen, wer Sie sind und warum Sie so sind, wie Sie sind. Und auch, wenn vieles an Ihnen vermutlich wenig änderbar sein wird, ist es doch die Vielfalt, die die Menschheit ausmacht und bereichert. Wir müssen nur lernen, mit ihr umzugehen – als Einzelner und als Ganzes.