

Dank 9

Einleitung: Wie wir unser Glück blockieren 11

## Teil 1 Die Macht geheimer Programme

Wie unser Selbstwertgefühl entsteht 15

*Geheime Programme bestimmen das Selbstwertgefühl – Vaterbotschaften, Mutterbotschaften – Familienmythos – Die Beziehung zum eigenen Körper*

Geheime Programme 29

*Ich bin unerwünscht – Ich genüge nicht – Ich will der/die Beste sein, aber ich genüge nicht – Ich bin zu kurz gekommen / Ich bin nicht satt geworden – Ich soll anders sein, als ich bin – Ich bin hilflos – Ich bin ausgeliefert – Ich bin schuldig – Ich bin ein Verlierer – Ich bin das »schwarze Schaf« – Ich mache immer alles falsch – Ich will Kind bleiben – Ich bin immer krank – Ich bin wertlos – Ich schaffe es nicht – Ich muss gehorchen – Extrem negative Programmierungen – Geheime Aufträge – Die Wurzel der geheimen Programme – Die geheimen Programme in der Leistungsgesellschaft*

## Teil 2 Gegenprogramme – die falsche Rettung

Typische Gegenprogramme 55

*Leistung, Arbeit, Erfolg, Anerkennung – Perfektionismus – Arbeitsucht – Macht – Maskierungen und Rollenspiele – Sich unsichtbar machen – Überanpassung – Grübeln – Helfen – Beziehung – Sex – Alkohol, Drogen, Selbstzerstörung – Trotz – Flucht in Krankheit und Depression – Tagträume/Großartigkeitsphantasien – Glücksspiel – Essen – Sport – Konsum – Frustration rauslassen – Aggression/Gewalt – Betrug – Warum Gegenprogramme so hartnäckig sind*

## Teil 3 Neue Programme für ein besseres Leben

### Ein neues Programm erarbeiten 81

*Den Entschluss fassen – Schuld oder Verantwortung? – Was wichtig ist – Das Bewusstsein erweitern – Selbstannahme – Das Hier-und-Jetzt-Prinzip*

### Neue Programme 89

*Ich bin willkommen – Ich genüge immer / Ich genüge mir immer – In mir finde ich alles, was ich brauche – Ich bin ein Gewinner – Heute kränkt mich niemand! – Ich bin eine liebenswerte Frau / Ich bin ein liebenswerter Mann – Ich brauche nichts zu tun, um geliebt zu werden – Ich bin unschuldig – Ich bin wertvoll – Ich habe ein Recht auf meine Meinung – Ich habe ein Recht auf meine Gefühle*

### Leben mit den neuen Programmen 119

*Was für emotionales Lernen wichtig ist – Typische Probleme bei der Installation der neuen Programme in den Alltag – Wie findet man seine geheimen Programme? – Auswirkungen negativer Programmierungen auf den Körper – Die Sinnfrage – Spiritualität*

### Schluss 153

### Fallbeispiele 155

*Verwöhnung – Fremdbestimmte Lebensplanung – Helfersyndrom – Essstörung – Sexuelle Traumatisierung*

### Anmerkungen 167

### Literatur 167

Viele Menschen sind mit ihrem Leben nicht nur unzufrieden, sondern sie sind geradezu unglücklich. Trotz aller Anstrengungen wollen sich Lebensfreude und Glück einfach nicht einstellen. Die Ursache ihrer Unzufriedenheit ist ihnen in der Regel gar nicht bewusst: Sie haben Probleme mit ihrem Selbstwertgefühl.

Mangelndes Selbstwertgefühl aber macht nicht nur unglücklich, sondern kann Menschen in wahre Abgründe führen. Angststörungen, Depressionen, Suchterkrankungen und psychosomatische Krankheiten sind die Folge, so wie die meisten seelischen Erkrankungen auf ein gestörtes Selbstwertgefühl zurückzuführen sind.

- Warum hat nahezu jeder Mensch in einer Leistungsgesellschaft zeitweise Probleme mit seinem Selbstwertgefühl?
- Warum sind auch erfolgreiche Menschen unzufrieden mit sich selbst und können sich über erreichte Ziele nicht freuen?
- Warum geraten ausgerechnet Lottomillionäre in depressive Krisen?
- Warum machen Reichtum und Erfolg nicht glücklich?
- Warum verbessert sich das Selbstwertgefühl trotz großer Anstrengung nicht?
- Warum kann Lob schädlich sein oder gar nicht erst »ankommen«?
- Warum können viele Menschen einfach nicht ruhig dasitzen, ohne etwas zu tun?
- Wieso machen Menschen mit schwachem Selbstwertgefühl immer dieselben Fehler?
- Wie kann man sein Selbstwertgefühl effizient verbessern?

Das sind die Fragen, denen ich im Folgenden nachgehen möchte. Ziel soll sein, einerseits zu erkennen, weshalb das eigene Selbstwertgefühl so geschwächt oder gestört ist; andererseits möchte ich aufzeigen, wie man wieder zu einer gesunden Wertschätzung seiner selbst gelangen kann, wie man förmlich »aus der Klemme kommt«. Viele stehen im Nebel und sehen die Tür nicht, durch die sie gehen müssten. Ein positives Selbstwertgefühl bildet nicht mehr und nicht weniger als die Basis für ein gesundes, erfülltes und zufriedenes Leben.

Bei meiner Arbeit mit Menschen, die unter einem gestörten Selbstwertgefühl leiden, wurde mir bewusst, dass es innere Programme sind, die Menschen hartnäckig immer wieder in dieselben Sackgassen führen und sie dauerhaft unglücklich machen. Diese inneren Programme sind seit unserer frühesten Kindheit in uns wirksam. Ich werde sie im Folgenden auch *geheime Programme* nennen, weil sie in uns ablaufen, ohne dass uns das selbst bewusst wird. Diese geheimen Programme sind vergleichbar mit einer Computersoftware, die nur bestimmte Operationen zulässt, andere aber völlig ausschließt. Menschen mit einem gestörten Selbstwertgefühl sind in aller Regel so programmiert, dass sie sich selbst, ihrem eigenen Glück und ihrer Zufriedenheit im Wege stehen, ohne es zu merken.

Im ersten Teil des Buches geht es darum, das eigene *geheime Programm* zu erkennen und zu verstehen. Auch die untauglichen Versuche, diese Programme zu bekämpfen, gilt es zu erkennen. Ich nenne sie *Gegenprogramme*. Typische Gegenprogramme werden im zweiten Teil des Buches beschrieben. Schließlich findet Veränderung nur statt, wenn es gelingt, *neue Programme* zu »installieren«. Wie man sie entwickeln und im Alltag leben kann, wird im dritten Teil beschrieben.

In diesem Buch finden sich Erkenntnisse und Konzepte aus vielen Richtungen der Psychologie und Psychotherapie. Ich habe mich bemüht, aus den unterschiedlichen Konzepten das herauszufiltern, was ich für wesentlich halte. So finden sich hier Elemente aus Psychoanalyse, Verhaltenstherapie, Transaktionsanalyse und Existenzanalyse. Spirituelle Konzepte werden ebenso berücksichtigt wie allgemeine Lebensweisheiten und philosophische Elemente.

In jedem von uns laufen mehr oder weniger schädliche Programme ab. Daher richtet sich das Buch an alle, die mit Hilfe neuer Programme aus alten Verhaltensmustern aussteigen und zu neuen Ufern gelangen wollen – zu einem selbstbestimmten Leben in Gelassenheit und innerem Glück.

*Geheime Programme bestimmen das Selbstwertgefühl*

Obwohl das menschliche Gehirn kein Computer ist, verläuft unser Leben nach bestimmten Mustern und Programmen. Viele Menschen haben emotionale Probleme, weil zwei gegensätzliche Programme auf ihrer »Festplatte« existieren. Ein früh erworbenes, tief gelerntes und schon eingeschliffenes Programm stört immer wieder das aktuell geführte Leben.

Herr K. zeigt großen Ehrgeiz bei seiner Arbeit. Seine Leistungen werden von den Vorgesetzten geschätzt. Trotzdem leidet er unter ständiger Unzufriedenheit. Seinem Anspruch, alles perfekt machen zu wollen, kann er letztlich nicht genügen. Eine innere Unruhe treibt ihn zu immer weiteren Leistungen an. So kann er weder entspannen noch seine Erfolge genießen.

Ohne dass es Herrn K. bewusst ist, existiert in seinem Innern ein störendes Programm. Das deutlich erkennbare lautet: *Streng dich an, leiste etwas, mach Karriere, überflügelle die anderen*. Das andere, viel tiefer liegende Programm trägt die Überschrift: *Ich genüge nicht*. Tatsächlich ist dieses ältere Programm die Ursache für seine Unzufriedenheit und ein mächtiger Antreiber für das aktuell gelebte »Programm«. Herr K. möchte dieses *Ich genüge nicht* endlich zum Schweigen bringen. Aber so sehr er sich auch anstrengt, immer wieder meldet es sich mit zunehmender Vehemenz, selbst wenn er ein wichtiges Ziel erreicht hat und eigentlich allen Grund hätte, stolz und zufrieden zu sein. Wie ist dies zu verstehen?

Das Problem ist, dass bestimmte Programme in einen Speicher geladen werden, der sich nicht so ohne Weiteres löschen lässt. Herr K. wurde als unehelich geborenes Kind in jungen Jahren von seinem Stiefvater abgelehnt. Seine Halbschwester wurde bevorzugt, war Vaters Liebling und erreichte ihre Ziele mit Leichtigkeit. Die Zurückweisung durch den Stiefvater war für Herrn K. eine Verletzung mit nachhaltigen Folgen. Die unausgesprochene Botschaft des Stiefvaters lautete: *Deine Schwester ist mir lieber, ich mag sie mehr, sie ist besser als du, du genügst nicht*. Darüber war Herr K. schon als Kind enttäuscht, traurig und wütend, und so nahm er sich vor zu beweisen, dass er wichtig, wertvoll und liebenswürdig ist.

Kann ein Mensch den eigenen Wert beweisen? Kann man sich ein Selbstwertgefühl durch Leistung erarbeiten? Die Antwort ist ein klares Nein. Entweder jemand hat ein stabiles Selbstwertgefühl oder er hat es nicht. Wer seinen Wert beweisen will, tut dies grundsätzlich aus dem Gefühl heraus, minderwertig zu sein. Und wann ist der Beweis, doch nicht minderwertig zu sein, endlich erbracht? Wird Herr K. jemals von seinem Stiefvater akzeptiert werden? Aus der Distanz heraus ist zu erkennen, dass er sich von der Meinung seines Stiefvaters abhängig gemacht hat.

Die Versuche von Herrn K., das geheime Programm über Leistung zum Schweigen zu bringen, sind zwar verständlich, führen jedoch nicht zum gewünschten Erfolg. Im Gegenteil: Herr K. gerät in einen echten Teufelskreis, der ihn verzweifeln lässt. »Leistung und Perfektionismus« lautet sein Gegenprogramm zu *Ich genüge nicht*.

Die entscheidende Frage lautet: Wie gelingt ein konstruktiver Umgang mit der Programmierung *Ich genüge nicht*?

Frau G. ist im Kontakt zu ihrem Vorgesetzten gehemmt. Sie weiß, dass sie eigentlich keinen Grund hat, ängstlich zu sein. Ihre Arbeitsleistung ist überdurchschnittlich gut, was in der Firma sofort bemerkt wird, wenn sie wegen Urlaub oder Krankheit fehlt.

Das erkennbare Programm von Frau G. lautet: *Ich muss es allen recht machen* und: *Ich muss/will meine Pflicht tun*. Auch bei Frau G. läuft ein schädliches, tieferliegendes Programm ab, welches sich bereits früh in ihrem Leben entwickelt und festgesetzt hat. Ihre dominante Mutter erzog sie mit großer Strenge und setzte als Mittel der Bestrafung vor allem Liebesentzug ein. Frau G. verlor nie die Angst vor Autorität. Die Angst, kritisiert zu werden, brachte sie dazu, alles perfekt machen zu wollen. Ihr tiefer liegendes Programm lautet: *Ich bin abhängig; wenn ich nicht gehorche, genüge ich nicht, werde zurückgewiesen und mit Missachtung bestraft*. Die alte Angst vor Ablehnung und Zurückweisung belastet Frau G. immer noch. Auch hier soll die Frage gestellt werden, wie sich die tiefe Programmierung positiv beeinflussen lässt.

Obwohl Herr K. und Frau G. ganz unterschiedlich sind, sollte man annehmen, dass beide über ein positives Selbstwertgefühl verfügen. Beide sind fähige und geschätzte Mitarbeiter und erhal-

ten häufig positive Rückmeldungen. Das eigentliche Problem muss daher an anderer Stelle gesucht werden.

Wie bereits beschrieben, findet sich die Ursache in einem früh erlernten und daher auch tief »eingeschriebenen« Programm, das ich als *geheim*es Programm bezeichnen werde.

Bewusst und unbewusst versuchen die meisten Menschen, ihr inneres Defizit zu verbergen, weil sie sich für ihre Unzulänglichkeiten schämen. Der Tiefenpsychologe C. G. Jung spricht vom »Schatten«, den jeder Mensch in sich trägt. Er will nicht zu der Persönlichkeit passen, die wir eigentlich sein wollen. Die geheimen Programme gehören zu den Anteilen, die man im Grunde loswerden will. Die Auseinandersetzung damit fällt nicht leicht, ist aber, wie sich zeigen wird, notwendig.

Die geheimen Programme stehen niemandem auf die Stirn geschrieben. Oft können sie nur indirekt erkannt und entschlüsselt werden. Manchmal hat es den Anschein, als würde die Seele das negative Programm geheim halten.

Da das geheime Programm emotional erlernt wurde, lässt es sich nicht so einfach löschen. Es ist vielmehr in der Persönlichkeit fest verankert, es ist wie *eingefleischt* oder *sitzt tief in den Knochen*. Um es mit einem Bild aus der Computersprache zu beschreiben: Es gehört zum Betriebssystem. Auf der Grundlage des Betriebssystems aber laufen alle anderen Programme.

Im Folgenden werden wir immer wieder auf diese geheimen Programme stoßen, sie kennenlernen und erforschen. Sind diese Einstellungen negativ, beeinflussen sie entsprechend das Selbstwertgefühl.

Fast alle Menschen haben mehr oder weniger schädliche Programme verinnerlicht. Viele verfügen daneben auch über positive Programmierungen. Das geheime Programm kann daher auch lauten: *Ich werde mit allen Herausforderungen fertig; ich habe Glück im Leben; alles wird sich zu meinem Besten regeln; ich nehme das Leben leicht; ich mag mich so, wie ich bin; nichts kann mich aus der Bahn werfen*. Diese Programmierungen sind völlig unabhängig von Alter, Geschlecht, Herkunft, Besitz und sozialem Status.

Jeder Mensch bringt auch bestimmte Anlagen mit auf die Welt. Bei einigen Menschen reichen schon wenige kränkende Äußerungen, um zu einer tiefen Verunsicherung zu führen und eine negative Programmierung zu verursachen.

Umgekehrt gibt es Menschen, die aus schwierigsten familiären Verhältnissen kommen und trotzdem ein stabiles Selbstwertgefühl entwickelt haben. Grundsätzlich sind mangelnde Liebe, Zurückweisung, Kränkung, Vernachlässigung, körperliche und emotionale Gewalt während der Kindheit der Hintergrund für negative Programme.

Auch ist es eine Tatsache, dass geheime Programme mehr oder weniger wirksam sind. Sie können für ein leichtes Unbehagen sorgen, welches sich im Alltag kaum bemerkbar macht; mitunter können sie das Selbstwertgefühl auch so stark beeinträchtigen, dass man von einer Persönlichkeitsstörung sprechen muss.

Dabei sind wir Menschen alle gleichermaßen wertvoll, und im Prinzip kann jeder ein starkes Selbstwertgefühl in sich tragen. Was uns daran hindert, sind tief sitzende negative Programmierungen, die im Verborgenen wirken. Ohne die Bearbeitung und Veränderung dieser Programmierungen wird sich kein positives Selbstwertgefühl einstellen.

Das schnelle Glück nach einer einfachen Formel gibt es leider nicht, auch wenn der Zeitgeist dies fordert und zahlreiche Bücher dies glauben machen wollen.

Negative Programme verursachen immer eine bestimmte Dynamik, die es zu verstehen gilt. Die negative Programmierung wird durch schmerzhaftes Erlebnisse ausgelöst. Um diesen Schmerz nicht zu spüren, werden Gegenprogramme entwickelt. Bei Herrn K. lauten diese: *Ich beweise, dass ich wertvoll bin! Ich arbeite hart und leiste was!* Bei Frau G. lautet das Gegenprogramm: *Ich muss mich anpassen; ich darf keine Fehler machen; ich will perfekt sein.* Aus der Distanz betrachtet stellt man allerdings fest, dass die Gegenprogramme nicht funktionieren können. Sosehr sich Herr K. auch anstrengt und beste Leistungen erbringt, die Kränkung durch den Stiefvater wird damit nicht rückgängig gemacht. Dasselbe gilt für Frau G.: Keine noch so perfekte Anpassung an die Erwartungen ihres Vorgesetzten kann die tief sitzende Angst vor Kritik und Zurückweisung wirklich beseitigen. Vielmehr wird sich daraus ein immer zwanghafteres Verhalten entwickeln: Herr K. wird immer mehr leisten, Frau G. wird immer perfekter werden wollen. Beide befinden sich in einer teuflischen Spirale, ohne einen Ausweg zu erkennen.

Im Entwickeln von Gegenprogrammen sind Menschen erfinde-



risch. Im Folgenden werden viele Gegenprogramme beschrieben, die alle wenig hilfreich sind. Wer sein Selbstwertgefühl verändern will, sollte sich mit seinem geheimen Programm und den nicht funktionierenden Gegenprogrammen befassen. Was wirklich helfen kann, ist die Installation eines neuen Programms. Das ist nicht so leicht, weil die negativen Programme meist ausgesprochen hartnäckig sind. Im dritten Teil des Buches werden neue Programme vorgestellt, wird gezeigt, wie wir nach ihnen suchen können und wie wir lernen, sie zu »installieren«.

#### *Vaterbotschaften, Mutterbotschaften*

Der Schwerpunkt der Selbstwertentwicklung liegt in den ersten fünf bis sechs Lebensjahren. Im späteren Leben können Schicksalsschläge, Verluste, Niederlagen, Demütigungen und Gewalt starken Einfluss nehmen. Wie diese Ereignisse verarbeitet werden, hängt jedoch entscheidend mit der frühen Entwicklung der Persönlichkeit zusammen.

Im Wesentlichen sind es drei Faktoren, die das Selbstwertgefühl eines Menschen maßgeblich bestimmen. Als Erstes stellt sich die Frage, wie die Beziehung zu den Eltern war, was sie gefordert und wie sie gefördert haben, wie viel Zuneigung und Wärmeempfangen wurde. Auch in den beiden eingangs erwähnten Fallbeispielen war die Art der Zuneigung und des Umgangs mit wichtigen Bezugspersonen in der Kindheit ausschlaggebend. In der direkten Umgebung der ersten Lebensjahre werden entscheidende Weichen gestellt. Als Nächstes ist die Herkunft, der Status der Familie zu nennen. Der dritte wesentliche Bereich, der für die Entwicklung des Selbstwertgefühls eine große Rolle spielt, ist das eigene Körpergefühl. Wie wohl fühlen wir uns in unserer Haut? Sind wir mit dem eigenen Äußeren einverstanden oder nicht?

Auch die Gene spielen eine wichtige Rolle. Charaktereigenschaften werden vererbt und tragen zum Lebensgefühl bei. Lange wurde die Bedeutung der Erbanlagen unterschätzt. Untersuchungen an eineiigen Zwillingen, die in ganz unterschiedlichen sozialen Umfeldern aufwuchsen, zeigen jedoch in vielen Bereichen erstaunliche Übereinstimmungen. Da wir auf unsere Erbanlagen jedoch keinen Einfluss nehmen können, werden sie im Folgenden keine große Rolle mehr spielen. Wir wollen uns vielmehr mit Miteln und Wegen beschäftigen, wie wir aktiv unser Selbstwertge-

fühl verbessern und zu mehr Zufriedenheit und Lebensglück gelangen können. Daher wenden wir uns jetzt Bereichen zu, die das Selbstwertgefühl maßgeblich bestimmen.

Kinder werden von ihren Eltern »gespiegelt«, das heißt, dass Eltern ihrem Kind bewusst und unbewusst ein bestimmtes Wertgefühl vermitteln. Nicht nur im gesprochenen Wort drückt sich die Haltung aus, die Eltern ihrem Kind gegenüber haben, sondern auch in Mimik, Gesten und Handlungen. Eine positive »Spiegelung« findet bei emotionaler Zuwendung statt: *Ich freue mich, dich zu sehen, ich bin gern mit dir zusammen, du bist mir wichtig*. Eine negative »Spiegelung« ist von negativen Gefühlen begleitet: *Du bist eine Last für mich, ich bin enttäuscht von dir, du genügst nicht*. Diese Spiegelungen gehen tief in die Seele ein und werden zu dem, was wir das geheime Programm nennen.

Die Mutter der kleinen Sophie leidet unter Minderwertigkeitsgefühlen. Sie stand immer im Schatten ihrer erfolgreichen Schwester. Das Drama scheint sich in der nächsten Generation zu wiederholen, denn die erfolgreiche Schwester hat eine Tochter, die als »Vorzeigekind« Sophie weit überlegen ist. Obwohl Sophies Mutter versucht, ihrer Tochter alles zu geben, spürt Sophie die Enttäuschung der Mutter. Das geheime Programm *Ich genüge nicht* wird unweigerlich in Sophies Seele eingehen. Obwohl Sophie sehr bemüht ist, der Mutter zu gefallen, wird sich das geheime Programm nicht so einfach wieder lösen lassen.

Wie groß der Schaden ist, den das geheime Programm anrichtet, hängt allerdings von verschiedenen Faktoren ab: etwa davon, welchen Einfluss andere Personen, etwa der Vater, auf Sophie nehmen. Eine große Rolle wird auch die Anlage spielen.

Schon kleine Kinder strengen sich sehr an, um von den Eltern eine positive Spiegelung zu erhalten. Sie wollen willkommen sein und sich gut und »in Ordnung« fühlen. Das Vertrauen in die ersten Kontaktpersonen, in Mutter und Vater, ist von elementarer Bedeutung und bestimmt das Selbstwertgefühl nachhaltig. Kinder identifizieren sich mit ihrer Familie auch dann, wenn die Bedingungen äußerst ungünstig sind. Die Sehnsucht nach Geborgenheit und Heimat ist tief verankert. Jeder Mensch hat das Bedürfnis, von den Eltern akzeptiert und geliebt zu werden.

*Ich bin perfekt – also fühle ich mich toll.* Leider nur kurzfristig, denn man muss immer perfekter werden. Das geheime Programm *Ich genüge nicht* bringt Betroffene häufig dazu, sich besonders anzustrengen, sie wollen perfekt sein. Unter ihrem hohen Anspruch leiden sie selbst und lassen, ohne dies zu wollen, auch andere darunter leiden. Selten wird verstanden, dass hinter Perfektionismus ein mangelndes Selbstwertgefühl steckt.

In vielen Berufen und in vielen Lebenslagen sind Genauigkeit und Präzision unabdingbar. Wenn Perfektionismus jedoch ein Gegenprogramm ist, will sich Zufriedenheit nicht einstellen. Perfektionismus wird dann auch dort praktiziert, wo es gar nicht notwendig ist, etwa, wenn es darum geht, die Wohnung zu putzen. Sauber ja, aber keimfrei? Perfektion um der Perfektion willen? Die Zufriedenheit über die getane Arbeit bleibt aus, weil immer noch irgendwo ein Stäubchen zu sehen ist. Ein Perfektionist kann nicht delegieren, weil die eigene Vollkommenheit von niemandem erreicht werden kann. Der Zwang zu immer mehr Perfektion wird zur Selbstüberforderung und damit zum Problem. Man kann nicht mehr richtig entspannen, weil die Psyche überfordert ist.

Viele leiden sehr unter ihren perfektionistischen Ansprüchen, sind jedoch unfähig, ihr Verhalten zu ändern. Bei Gegenprogrammen insgesamt, insbesondere aber bei Perfektionismus zeigt sich ein typischer Kontrollverlust, dem sich Betroffene ausgeliefert fühlen. Die Angst, nicht zu genügen, sollte durch Perfektionismus aufgelöst werden; tatsächlich werden durch Perfektionismus jedoch immer neue Ängste geschürt. Wenn »Putzen« als Gegenprogramm zur Bekämpfung von Minderwertigkeitsgefühlen missbraucht wird, kann etwa das Reinigen der Wohnung zum Zwang werden. Die Tätigkeit des Reinigens verschafft das Gefühl, gut und in Ordnung zu sein. Wird der Vorgang unterbrochen, macht sich wiederum ein Gefühl der Unzulänglichkeit breit. Der Teufelskreis ist geschlossen, wenn Betroffene beginnen, sich wegen ihres extremen Putzens selbst zu verurteilen: *Ich fühle mich schlecht, weil ich so viel putze (oder wasche); weil ich mich schlecht fühle, suche ich wieder Erleichterung im Putzen (Waschen).* Hinzu kommt, dass Partner und andere Angehörige des Haushalts den oder die Erkrankte wegen der Zwangstätigkeiten häufig für »verrückt« erklären, was zur weiteren Steigerung der Schuld- und Schamgefühle beiträgt.

Das geheime Programm *Ich genüge nicht* lässt sich, wie dargestellt, durch Arbeit nicht beseitigen. Auch die hervorragendsten Leistungen werden das geheime Programm nicht zum Verstummen bringen. Herr A. ist in einen Teufelskreis geraten. Für sein Bedürfnis, das geheime Programm zum Schweigen zu bringen, kennt er nur eine Lösung: Arbeit, Leistung, Lob, Anerkennung. Dies führt leicht in eine Arbeitssucht. Nicht das erwünschte Gefühl von Zufriedenheit und Ruhe, sondern das Gegenteil stellt sich ein.

Herr A. sieht durchaus, dass andere weniger arbeiten, sich abgrenzen können, dass sie »leichter durchs Leben gehen«. Dies macht ihn neidisch, was er aber nicht zugeben darf; vielmehr hält er alle, die weniger als er selbst arbeiten, für »Drückeberger«. Seine Antwort auf dieses Problem: noch mehr arbeiten.

Arbeitssucht kann man auch an einem »Kontrollverlust« erkennen. Dies bedeutet: Jemand kann nicht mehr aufhören zu arbeiten, er arbeitet bis zur Erschöpfung und darüber hinaus, oft so lange, bis äußere Bedingungen ihn daran hindern weiterzuarbeiten. Arbeitssüchtige (»Workaholics«) haben ein »Erklärsystem«, warum sie so viel arbeiten: *Die Firma braucht mich; die Situation verlangt so viele Überstunden; mein Chef erwartet das von mir; ich brauche das Geld, um meinen Verpflichtungen nachzukommen.*

Arbeit wird hier zur Droge, die den Anschein erweckt, problem-lösend zu wirken; die Wirklichkeit sieht anders aus: Je mehr Herr A. in den Strudel der Arbeitssucht gerät, umso stärker wird sich die geheime Programmierung, nicht zu genügen, verfestigen. Die permanente Selbstüberforderung wird früher oder später zum Zusammenbruch führen. Das, was Herr A. mit aller Macht verhindern wollte, wiederholt sich und tritt auf tragische Weise ein: Er entwickelt typische Überforderungssymptome wie Schlaflosigkeit, Fahrigkeit, Konzentrationsschwäche, innere Unruhe, Ängste, depressive Verstimmungen. Er hat das Gefühl, gescheitert zu sein, und das geheime Programm *Ich genüge nicht* hat sich wieder bestätigt. Nach dem Zusammenbruch und einer Phase der »Zwangserholung« beginnt für viele der erneute Kampf um Anerkennung.

An dieser Stelle ist zu erkennen, dass der Kampf gegen das negative geheime Programm *Ich genüge nicht* so keinesfalls zu gewinnen ist. Bezüglich der geheimen Programme gilt die Regel: Alles, was man bekämpft, wird verstärkt.