

LifeCoach: Elke Stuhlmann
Thema: DDR-Kind
- Na und?

1. Take

Unterschiede zwischen Ost und West

Fast 18 Jahre ist der Fall der Mauer zwischen Ost- und Westdeutschland jetzt her. Gibt es immer noch Unterschiede zwischen den Menschen aus dem Osten und aus dem Westen? In ihren Köpfen, ihrem Verhalten, ihrem Auftreten? Ich meine „ja“ und das wird sich auch so schnell nicht ändern. Menschen, die während des Mauerfalls Anfang – Mitte 20 waren, haben Schule, Ausbildung, Studium, vielleicht erste Arbeitsjahre noch in der DDR erlebt. Und dies hat geprägt, mehr, als vielen Menschen aus dem Osten bewusst ist. Wie die Erziehung zu Hause, so hat auch die Umwelt, die Politik, die vermittelten Werte enormen Einfluss auf unser heutiges Leben, auf Beziehungen und Freundschaften, auf das Verhalten im Job. So teilte beispielsweise die Politik der DDR die Welt in gut und böse ein. Die Guten waren die Bruderländer wie die ehemalige Sowjetunion, die Bösen die Länder des Kapitalismus. Heute nun begegnen gerade in Berlin Menschen aus dem Ostteil täglich ihrem ehemaligen Feindbild, dem Bösen, z.B. den West-Kollegen in der Firma. Wenn diese Einstellung, dieses Feindbild nicht bewusst geändert wurde, sind Probleme in der Zusammenarbeit mit den West-Kollegen vorprogrammiert.

2. Take

Eigene Meinung nicht erwünscht

In den Schulen der DDR war das Vertreten einer eigenen Meinung größtenteils nicht erwünscht. Was für gut befunden wurde, gut benotet wurde, war, dem Lehrer nachplappern und Phrasen aus den Schulbüchern und Zeitungen auswendig lernen. Wenn ein Schüler eine eigene Meinung vertreten hat, sollte er sich doch zumindest von der vorgegebenen Meinung überzeugen lassen. Dies nicht zu tun, war für den Schüler gefährlich. Nicht nur in Form von schlechten Noten, es konnte auch zu Aussprachen beim Direktor bis hin zum Tadel kommen. In einigen Fällen auch zum Verweis von der Schule und Schwierigkeiten bei der Studienplatzsuche.

Wenn es dann im Elternhaus ähnlich ablief, eine offene Diskussion ohne Angst vor Bestrafungen nicht möglich war, hat das für die Menschen Folgen bis heute. Sie haben nicht gelernt, dass es okay ist, eine eigene Meinung zu haben und diese auch zu vertreten. Sie haben kein Durchsetzungsvermögen. Etwas, das in der heutigen Zeit für die Karriere unumgänglich ist. Können nicht für ihre eigenen Interessen, für ihre Karriere kämpfen, sich einsetzen. Trauen sich vielleicht in Meetings nicht, ihre Meinung zu vertreten, Argumente zu bringen, sich aber auch von anderen Argumenten überzeugen zu lassen. Die subtile Angst, das Gefühl, es nicht zu dürfen, bestraft zu werden, ist immer noch vorhanden.

3. Take

Autoritäten

Viele Menschen aus der ehemaligen DDR haben ein unbewusstes Problem mit Autoritätspersonen. Dies waren früher die Lehrer in der Schule, die Behörden wie die Polizei, die Vorgesetzten in der Firma. Diese Menschen wurden zu sogenannten Autoritäten, da sie eine Macht über die Menschen in der DDR hatten. Sie konnten über das Leben desjenigen bestimmen, in das Leben eingreifen. Ja, sie konnten es sogar zerstören. Wer sich nicht anpassen und unterordnen konnte, wurde systematisch ausgegrenzt und isoliert. Konnte sogar in den Knast kommen.

Dies hat zu einer großen Angst vor Menschen geführt, die in einer machtvollen Position sind. Das heute keiner mehr wegen einer anderen Meinung weggesperrt wird ist klar, aber die Angst davor herrscht noch in den Köpfen vieler Ostdeutscher. Diese Angst muss bewusst gemacht und bearbeitet werden. Sonst führt sie z.B. im Job dazu, dass keine ernsthaften Diskussionen mit dem Chef geführt werden können, jede Kritik und jeder Fehler zu einer inneren Krise führen und Gehaltsverhandlungen oder andere Wünsche und Forderungen nicht sachlich ausgesprochen werden können.

4. Take

„Verlierer“ der Wende

Es gibt bestimmte Menschengruppen, die sich als Verlierer der Wende fühlen, als Opfer. Sie sind tief enttäuscht, dass das, woran sie geglaubt haben, wofür sie gearbeitet, geschuftet haben, falsch war. Sie haben ihr ganzes Leben für eine Idee gelebt, auf einmal fällt die Mauer, es gibt keine DDR und keinen Sozialismus mehr, ein Gefühl entsteht, dass alles umsonst war, dass sie nun nicht mehr gebraucht werden, ja sogar zum Teil nicht mehr gewollt sind. Mit der Auflösung der DDR gingen ihre Ideale von einem sozialistischen Staat verloren. Sie haben nicht für sich gearbeitet, sondern für den Sozialismus. Nun gibt es den Sozialismus nicht mehr, ist er auf einmal eine untaugliche Gesellschaftsform, damit ist alles, woran geglaubt wurde, falsch. Dies muss eine sehr tiefe Enttäuschung und Frustration hinterlassen, ein Gefühl, verraten worden zu sein.

Diese Gefühle müssen unbedingt ins Bewusstsein geholt werden, müssen aufgearbeitet werden, in Wut und Kraft umgewandelt werden. Sonst bleibt diese innere Frustration, äußert sich in Einstellungen wie „das hat doch alles kein Sinn“, sonst sind die Menschen nicht bereit, sich noch mal zu engagieren, zu kämpfen, sich einzusetzen, nur diesmal für sich selbst.

5. Take

Angst

Angst ist im Zusammenhang mit der DDR eines der wichtigsten Worte, der wichtigsten Gefühle. Die DDR, genauer die Stasi, hat die gesamte Bevölkerung, 16 Mio. Menschen, mit Hilfe von Angst machenden Maßnahmen klein gehalten. Hat ihnen die Freiheit genommen, sie beobachtet und kontrolliert auf Schritt und Tritt, sie eingesperrt. Hat ihnen die Welt vorenthalten, die Erfahrungen über andere Länder, andere Menschen, dass Fremde nicht Feinde sein müssen.

Hat ihnen das eigenständige Denken abgewöhnt und eine Meinung vorgegeben und aufgezungen. Hat ihnen ein Feindbild vorgegeben, eingehämmert. Das Feindbild war der Westen, der Kapitalismus. Dort gab es Arbeitslosigkeit und Obdachlose, Ausbeuter und überhaupt nur schlechte und gefährliche Menschen.

Die meisten Menschen in der ehemaligen DDR haben gegen diese enorme Macht, gegen diese ganzen Angst machenden Maßnahmen nicht dagegen halten können. Sie haben versucht, nicht aufzufallen, sich klein zu machen, unauffällig zu sein, sich anzupassen. Diese ständige subtile Angst, immer und überall, die nicht so richtig zu fassen und sichtbar war, die nicht ausgedrückt und in Wut umgewandelt werden konnte, hat die Menschen mit der Zeit depressiv gemacht. Sie mussten ihre Gefühle und ihre Lebendigkeit wegschließen, einsperren, sonst hätten sie nicht überlebt.

6. Take

Überwinden Sie innere Hermschwellen

Wie ich schon eingangs erwähnte und in den einzelnen Beiträgen erläutert habe, hat ein Leben in der DDR die Menschen dort tief geprägt. Vor allem im Job wird der Einfluss einer sozialistischen Erziehung heute sichtbar. Die Unfähigkeit, sich selbst zu verkaufen, in Bewerbungsgesprächen oder bei der Kundenakquise, ist nur eines von vielen Auswirkungen auf das heutige Leben. Doch Sie können es ändern. Heute können Sie als ehemaliger DDR-Bürger ihr Leben selbst in die Hand nehmen und gestalten. Sich für sich einsetzen, eigene Ziele und Wünsche entwickeln und dafür kämpfen. Es gibt heute keinen Grund mehr, sich klein zu machen und anzupassen. Sie müssen ihre Angst überwinden, ja, aber Sie können es schaffen. Wenn Sie diesbezüglich unterstützen benötigen, rufen Sie mich an.
