LIVE-Q&A · 16. NOVEMBER 2026

Für alle, die gestern dabei waren

Dr. med. Beate Strittmatter
NeuroReset

Im Chat sind an diesem Abend hunderte Nachrichten zusammengekommen. Vor allem Sätze: die Sätze, die ihr irgendwann für wahr genommen habt und die bis heute nachwirken.

Mehrere von euch haben gefragt, ob man sie nachlesen kann. Hier sind sie, nach Themen sortiert. Vielleicht findest du beim Lesen einen Satz, der auch deiner ist.

> BEVOR DU WEITERLIEST
>
> Hier stehen die Sätze von über tausend Menschen, und manche davon sind hart. Es geht um Schuld, um Scham, um das Gefühl, nicht gewollt zu sein. Geh achtsam mit dir um und lies in deinem Tempo. Wenn dich einer trifft, weißt du seit gestern, was du damit tun kannst.

Sei still, nimm dich zurück

- Halt den Mund.
- Halt den Mund, du dummes Kind.
- Sei still. Seid mal still.
- Halt die Klappe. Halt's Maul.
- Hör auf!
- Wenn Erwachsene reden, haben Kinder zu schweigen.
- Wenn Erwachsene reden, haben Kinder Sendepause.
- Antworte nur, wenn du gefragt wirst. Sei brav!
- Hier wird nicht diskutiert.
- Du bist jetzt nicht dran.
- Frag nicht so viel. Frag nicht so dumm.
- Du hast immer so viel gefragt.
- Man widerspricht dem Papa nicht.
- Weil ich es gesagt habe!
- Sei nicht so laut.
- Du bist zu laut, zu wild, zu viel.
- Sing nicht immer und hör auf zu pfeifen.
- Du hast hier gar nichts zu sagen.
- Solange deine Füße unter meinem Tisch stehen, habe ich das Sagen.
- Mädchen, die pfeifen, und Hähne, die krähen, soll man beizeiten die Hälse umdrehen.
- Sei nicht so vorlaut. Du bist immer vorlaut.
- Sei nicht so altklug.
- Musst du immer das letzte Wort haben?

Gefühle hat man nicht zu zeigen

- Heul nicht. Heule nicht immer. Heul doch.
- Nun heule nicht schon wieder!
- Man weint nicht. Jungs heulen nicht.
- Ein Indianer kennt keinen Schmerz.
- Zähne zusammen und durch.
- Stell dich nicht so an.
- Sei nicht so empfindlich. Du bist viel zu empfindlich.
- Sei nicht so eine Mimose.
- Du bist zu sensibel.
- Du hast wieder nah am Wasser gebaut.
- Du nimmst immer alles persönlich.
- Deine Wahrnehmung ist nicht richtig.
- Du darfst nicht wütend sein.
- Du konntest dich immer gut hineinsteigern.
- Das muss man aushalten, andere halten das auch aus.
- An Haue kann man sich gewöhnen.
- Schlag nicht zurück, dann bekommst du auch keine wieder.
- Du bist ein emotionaler Kühlschrank.

Was sollen die Leute sagen

- Was sollen die Nachbarn sagen?
- Was sollen denn die Leute sagen? Was werden die Leute sagen?
- Was denken denn die anderen?
- Die Leute gucken schon.
- Grüß die Leute!
- Denk an deinen guten Ruf.
- Das macht man nicht. Das kann man doch nicht machen.
- Das gehört sich nicht für ein Mädchen.
- Sei anständig. Sei lieb. Sei artig. Sei nicht frech.
- Guck nicht so! Wie guckst du denn?
- Mach nicht so ein Gesicht.
- Sitz gerade. Sitz still. Drück die Knie durch!

Du kannst das nicht

- Du bist nichts wert.
- Du kannst das nicht. Das schaffst du eh nicht. Das geht sowieso nicht.
- Du kannst gar nichts. Du wirst nie etwas können.
- Aus dir wird nichts.

- Du bist zu blöd dazu. Du bist ja dumm.
- So schlau bist du doch gar nicht.
- Du bist so dumm, dir reicht es später nur zur Klofrau.
- Du Dummerle. Du Schussel. Du Trampel.
- Du bist ein Tollpatsch: Was du mit den Händen aufstellst, schmeißt du mit dem Hintern wieder um.
- Überlass das Denken den Pferden, die haben die größeren Köpfe.
- Du hast den Kopf nur zum Haaretragen.
- Mit dir stimmt etwas nicht. Du bist nicht normal.
- Du bist schwierig. Du bist so anstrengend. Du bist anders.
- Du bist zu blöd zum Autofahren.
- Du kannst nicht singen.
- Es liegt nicht am Lehrer, es liegt immer am Schüler.
- Lieber mach ich es selber, du kannst es nicht richtig.
- Gib mal her, ich mach schon!

Nimm dich nicht so wichtig

- Die anderen sind besser.
- Nimm dir ein Beispiel an den anderen.
- Dein Bruder macht das besser und ist diplomatischer.
- Was haben die anderen für Noten?
- Glaubst du, du bist etwas Besonderes?
- Nimm dich nicht so wichtig. Du bist nicht der Nabel der Welt.
- Bleib auf dem Boden.
- Sei bescheiden. Sei nicht übermütig.
- Wir sind bescheiden, prahlen nicht, reden nicht über das, was wir können.
- Der Esel nennt sich selbst zuletzt.
- Der Klügere gibt nach.
- Mach die Augen zu, dann siehst du, was dir gehört.
- Was bildest du dir eigentlich ein?

Leistung, Geld und Herkunft

- Nur wer Leistung bringt, ist etwas wert.
- Ohne Fleiß kein Preis. Sei schön fleißig.
- Schaff, dass du was geschafft hast.
- Von nichts kommt nichts.
- Was angefangen wurde, wird fertig gemacht.
- Geld kommt immer zu Geld. Das sind nicht wir.
- Meinst du, das Geld liegt auf der Straße?

Ich bin kein Geldesel.

Wir hatten früher kein Geld, aber wir waren glücklich.

Das ist nichts für uns. Wir gehören hier nicht hin.

Wir sind die Mittelschicht.

Wir erben nichts von Fremden.

Lieber tot als rot.

Als Mädchen, als Frau

Du bist ein Mädchen, du kannst das nicht.

Du bist nur eine Frau, du hast nichts zu melden.

Hier haben die Frauen nichts zu sagen, nicht dagegenreden.

Du hast dem Mann zu dienen.

Eine Frau muss ihr eigenes Geld verdienen.

Frauen sind stärker als Männer.

Das Schlimmste wäre ein uneheliches Kind.

Komm mir ja nicht mit einem ledigen Kind nach Hause.

Ein Mann wird mit dir mal viel Geduld haben müssen.

Schuld, Ablehnung, Drohung

Du bist schuld.

Du bist schuld an der Trennung deiner Eltern.

Wegen deiner Geburt konnte ich mein Studium nicht beenden.

Dich haben wir eh nicht gewollt. Drei Kinder sind mir zu viel.

Niemand will mich.

Du bist es nicht wert, geliebt zu werden.

Du warst schon immer der schwarze Punkt in meinem Leben.

Wenn du nicht lieb bist, bringe ich dich ins Kinderheim.

Du bist so frech, du kannst ins Heim gehen.

Wenn du jetzt nicht aufhörst, dann verkaufen wir dich.

Dich klaut keiner, die bringen dich sowieso wieder zurück.

Ich werde dir deinen Willen brechen.

Ich wünsche dir zwei solche wie dich.

Gott wird dich vernichten.

Du machst alles kaputt.

Was man bei dir sät, das fällt auf schlechten Boden.

> Du bist wie dein Vater. Du bist wie deine Mutter.

> Der Vati ist ganz enttäuscht von dir.

> Such den Fehler immer erst bei dir.

> Du hast um Schläge gebettelt.

Und noch diese

> Halte durch.

> Jetzt nicht! Du bist jetzt nicht dran.

> Trödel nicht dauernd, beeil dich!

> Du willst immer mit dem Kopf durch die Wand.

> Du weißt ja eh nicht, was du willst.

> Kümmere dich um dich, da hast du genug zu tun.

> Sei nicht so selbständig. Du bist zu selbständig.

> Auf dich muss man nicht schauen, du machst das schon.

> Du bist zu klein. Dafür bist du zu klein.

> Friss nicht so viel, du bist eh schon zu dick.

> In unserer Familie sind alle dick.

> Du bist ein Nichts, zu dünn.

> Leb nicht so deine Fantasie aus.

> Du darfst alles machen, aber meine Unterstützung bekommst du dann nicht mehr.

> Wenn du deinen Papa lieb hast, dann machst du …

> Mit dir mag ich nicht reden, du redest immer so lang, bis du recht hast.

> Wenn du nichts Gutes zu sagen hast, sag lieber gar nichts.

> Euch geht's wohl zu gut. Wem geht's denn hier zu gut?

> Jetzt freust du dich schon wieder!

> Bessere dich!

> Je älter du wirst, desto dümmer bist du.

> Kinder, die was wollen, kriegen was auf die Bollen.

> Alles zu gut ist liederlich.

»Wer seine alten Geschichten loslässt,
hat endlich die Hände frei für das eigene Leben.«

Von Herzen, Beate