

ENTDECKE, WER DU NOCH SEIN KANNST

**WIR GLAUBEN, EINE KLARE VORSTELLUNG DAVON ZU HABEN,
WER WIR SIND UND WAS UNS AUSMACHT. DOCH ES LOHNT SICH,
UNSER SELBSTBILD AUF DEN PRÜFSTAND ZU STELLEN UND
UNSERE EIGENE GESCHICHTE VIELLEICHT SOGAR UMZUSCHREIBEN,
FAND JOURNALISTIN CAROLINE BUIJS HERAUS**





Auf meinem ersten Zeugnis aus der Grundschule steht in Handschrift geschrieben: „Caroline ist eine aufmerksame Schülerin. Sie strengt sich an, alles so gut wie möglich zu machen. Damit setzt sie sich manchmal unter Druck.“ Diese Sätze haben sich in mein Gedächtnis eingebrannt. Im Laufe der Jahre kamen weitere Erfahrungen und Zuschreibungen hinzu und prägten, wie ich mich sehe. Und obwohl ich mich meist ganz in Ordnung finde, kommt es immer öfter vor, dass ich die Geschichte leid bin, die ich über mich selbst erzähle: wenn ich wieder einmal jemandem beichte, wovor ich mich fürchte – vor dem Autofahren, Small Talk oder der Dunkelheit – oder dass ich es mit meinem Perfektionismus oft übertreibe, etwa wenn ich wie verrückt das ganze Haus aufräume, bevor Besuch kommt. Ich frage mich allmählich, ob der Teil in mir, der sich bemüht, alles so gut wie möglich zu machen, zu oft das Steuer übernimmt, während andere Persönlichkeitsanteile schweigend zurückbleiben.

Es geht mir ein bisschen wie Rachel aus der Fernsehserie *Friends*. In letzter Sekunde lässt sie ihren Verlobten am Altar stehen, weil ihr klar wird, dass in ihr mehr schlummert als nur diese eine Rachel, die sie bis jetzt immer war. Am Telefon erklärt sie ihrem Vater mithilfe einer Metapher, wie gefangen sie sich in ihrer bisherigen Rolle fühlt: „Es ist, als hätten mir alle mein Leben lang gesagt: ‚Du bist ein Schuh. Du bist ein Schuh. Du bist ein Schuh.‘ Aber heute habe ich mich plötzlich gefragt: ‚Was

ist, wenn ich kein Schuh sein will? Was ist, wenn ich eine Handtasche sein will oder ein Hut?‘“

FAHRGÄSTE IN EINEM BUS

Die amerikanischen Psychotherapeut:innen Hal und Sidra Stone gehen davon aus, dass wir nicht nur ein oder zwei, sondern viele Persönlichkeiten in uns tragen, die zum Teil sogar widersprüchlich sein können. In ihrem Buch *Du bist viele* nutzen sie zur Erklärung das Sinnbild eines voll besetzten Busses: „Deine verschiedenen Persönlichkeitsanteile sind die Fahrgäste, und du selbst sitzt am Steuer. Ihr wollt aber nicht alle in die gleiche Richtung und habt unterschiedliche Vorstellungen davon, wie der Bus gefahren werden soll. Dein Perfektionist will zum Beispiel, dass du mit Bravour fährst, dein Schmeichler will, dass alle Spaß haben, und dein Antreiber will so schnell wie möglich ans Ziel kommen. Wenn diese Fahrgäste dir, der Fahrerin oder dem Fahrer, ab und zu ihre Wünsche mitteilen, ist das noch zu schaffen. Allerdings drängen sie dich regelmäßig beiseite und übernehmen selbst das Steuer. Dadurch wird deine Entscheidungsfreiheit sofort eingeschränkt.“

Die verschiedenen Persönlichkeitsanteile, die in uns stecken, entwickeln sich aus Sicht der Stones schon in der Kindheit. Einige Seiten werden von unserer Umgebung geschätzt. Andere werden gar nicht gesehen oder abgelehnt, dann landen sie auf den hinteren Plätzen. Manchmal reichen eine beiläufige Bemerkung, ein enttäuschter Blick

oder eine hochgezogene Augenbraue. Beispielsweise erinnere ich mich daran, dass auch ich einen Clown in mir habe, wenn ich in alten Fotoalben blättere und sehe, wie ich lachend einen albernen Hut und eine große Sonnenbrille trage. Doch mein Clown ist in den Hintergrund getreten, vielleicht auch, weil mein Lieblingslehrer eines Tages vor der ganzen Klasse kritisierte, ich sei ein zu großer Freigeist und mache zu viel Blödsinn. Welche inneren Stimmen irgendwann die Hauptrolle spielen, hängt also von den Erfahrungen ab, die wir im Leben machen, dem, was in unserer Herkunftsfamilie für wichtig erachtet wurde, und von der Kultur, in der wir aufwachsen: „Weil wir nichts anderes kennen als unsere erlernten Werte, nehmen wir ganz selbstverständlich an, dass die Welt um uns herum tatsächlich so ist, wie wir sie sehen, und dass wir so sind, wie wir uns kennen. Das ist unsere Realität“, schreiben Hal und Sidra Stone.

Um zu erkunden, welche Anteile in uns bisher leise zurückblieben und welche zu laut sind, haben die beiden Psychotherapeut:innen eine Coachingmethode entwickelt, die sie Voice Dialogue nennen. Das Buch *Me, My Selves and I. Discovering other sides of yourself With Voice Dialogue* von Karin Brugman, Judith Budde und Berry Collewijn gibt eine Reihe von Fragen an die Hand, mit denen man sich herantasten kann: Welches Verhalten zeige ich ganz automatisch, ohne lange darüber nachzudenken? Wie verhalte ich mich unter Stress? Wie schätzen >

„Erst wenn wir uns mit unserer Biografie aussöhnen und unsere Potenziale ausschöpfen, gewinnen wir innere Stabilität.“

mich Leute ein, die mich gut kennen? Im nächsten Schritt könne man sich ein bis zwei Persönlichkeitsanteile ansehen, die häufig das Steuer übernehmen, und sich fragen: Seit wann sind ihre Stimmen so laut in meinem Leben? Sind sie zu einem bestimmten Zeitpunkt aufgetaucht, und warum ausgerechnet dann? Welchen Nutzen bringt ihre Anwesenheit?

Bewusst in sich hineinzuhören, die verschiedenen inneren Anteile zu erkennen und dann auch in ein gutes Gleichgewicht zu bringen, ist ein wichtiger Schritt, findet die Transaktionsanalytikerin Andrea Landschof. Denn um in der heutigen, sich rasant verändernden Zeit ein gesundes, authentisches Leben führen zu können, brauchen wir aus ihrer Sicht etwas Entscheidendes: die Erkenntnis, wer

wir wirklich sind und welche tiefen Motive uns leiten. Die Coachin sagt: „Sich in einer ‚Alles ist möglich‘-Gesellschaft zurechtzufinden erfordert neue Kompetenzen im Umgang mit sich. Um der Dynamik um uns herum standzuhalten, hilft es, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, um das Leben so zu gestalten, dass wir im Einklang mit uns und der Umwelt sind. Erst wenn wir uns mit unserer Biografie aussöhnen und unsere Potenziale ausschöpfen, gewinnen wir innere Stabilität. Sonst werden wir zum Spielball der äußeren Verhältnisse.“

PERSÖNLICHES ARCHIV

Doch wie sehr ist unsere Persönlichkeit eigentlich festgelegt, wie weit können wir uns im Lauf des Lebens noch verändern? Andrea Landschof sagt: „Unterschiedliche Erklärungsansätze gehen heute davon aus, dass unsere Persönlichkeit teilweise genetisch verwurzelt und teilweise durch Sozialisation geprägt ist. Sich darauf zu berufen, dass man dieses oder jenes vererbt bekommen habe oder dass man unwiderrufflich durch die eigene Familie geprägt wurde, würde uns jedoch jeglicher Freiheit berauben und uns zu Sklaven unserer Gene und Sozialisation machen.“ Manche Persönlichkeitsanteile werden sicherlich unverändert bleiben. Als leiser Mensch werde man nicht von heute auf morgen zur begeisterten Entertainerin. Doch man könne sich bisherigen Prägungen entgegenstellen und diese hinterfragen. „Denn es ist möglich, über die beiden Einflussfaktoren Gene und Umwelt hinaus

unsere individuellen Denk-, Fühl- und Verhaltensmuster zu verändern und die darin liegenden Potenziale ans Tageslicht zu bringen“, erklärt Landschof.

Auf der Suche danach, wie man heute tatsächlich ist, spiele das Bild, das wir von uns haben, eine zentrale Rolle. Es sei stark durch andere Menschen und deren Erzählungen über uns geprägt. Diese Erzählungen bewahren wir in einem persönlichen Archiv auf, beschreibt Andrea Landschof. Beim Blick auf die Geschichte ihrer Klient:innen bezieht die Coachin daher sogenannte selbstdefinierende Erinnerungen mit ein. Das können Sätze sein wie: „Du warst von Anfang an eine Kämpferin, das hast du schon bei deiner Geburt bewiesen!“ „Und so kämpft sich manch eine:r bis heute durchs Leben“, sagt Andrea Landschof. „Vielleicht hast du auch Sätze gehört wie ‚Du bist schon immer viel zu empfindlich gewesen!‘, ‚Du hattest schon immer zwei linke Hände‘ oder ‚Du machst das schon allein!‘. Mit jeder dieser Erzählungen wird unsere Geschichte bekräftigt.“

Problematisch daran ist: Die Botschaften, die in den Erzählungen stecken, müssen nicht wahr sein. Doch sie können unser Selbstbild bis in die Gegenwart prägen. Auch Glaubenssätze, die von Generation zu Generation weitergegeben werden, wirken fort. Landschof betont: „Es macht einen Unterschied, ob ich über mich erzähle: ‚Ich bin in einer Großfamilie aufgewachsen. Wir hatten nichts und waren

arm.‘ Oder ob ich sage: ‚Ich bin in einer Großfamilie aufgewachsen. Da war immer was los und ich war nie allein.‘ In der einen Formulierung zeigt sich ein trauriger, entmutigter Blick auf das eigene Leben, in der anderen stecken Stärke und Verbundenheit.“ Daher lohne es sich, das innere Drehbuch zu überprüfen und das eigene Archiv einer Inventur zu unterziehen. Man könne sich dafür folgende Fragen stellen: Was passiert mir immer wieder in Partnerschaften, Freundschaften und im Beruf? Welche negativen Muster wiederholen sich? Welche Stimmen sprechen in mir am lautesten? Das kann eine (über-)fürsorgliche Stimme sein, eine kritische, angepasste, rebellische oder eine Kombination aus mehreren. Und welches unerfüllte Bedürfnis könnte sich darin zeigen?

Im nächsten Schritt erstellt Andrea Landschof mit ihren Klient:innen ein sogenanntes Egogramm, das die Gewichtung der inneren Anteile sichtbar macht. Sie erläutert: „Damit kann man für sich betrachten: Wo ist eine Umverteilung nötig? In welchem Bereich könnte jemand mehr Energie investieren? Was von dem Vorhandenen soll weniger werden?“ In der Transaktionsanalyse, nach der die Coachin arbeitet, werden eine Reihe von Ausdrucksstilen definiert, die Menschen in unterschiedlicher Ausprägung und Gewichtung in sich tragen. „Im besten Fall haben wir die Wahl, ob wir uns in einer Situation zum Beispiel wehrhaft, kooperativ, fürsorglich oder strukturierend verhalten“, sagt Andrea

Landschof. „Solange man sich die eigene Geschichte und die stärksten Stimmen in sich nicht bewusst macht, verhält man sich nach bekannten Mustern – man macht alles wie immer.“ Erst die Auseinandersetzung mit der eigenen Innenwelt führe dazu, dass wir zwischen Reiz und Reaktion eine Entscheidung für uns selbst treffen können. Mit dem Ergebnis, dass wir zum Beispiel einen Job ablehnen oder uns von einem Menschen lossagen, weil wir wissen, dass wir uns sonst übernehmen würden.

EIN NEUER BLICKWINKEL

Ein weiterer Weg, sich selbst zu stärken, ist, die eigene Lebensgeschichte in einen anderen Kontext zu setzen. Die amerikanische Psychologin Mary Pipher schreibt in ihrem Buch *Women Rowing North*, dass man zwar seine Vergangenheit nicht ändern könne, aber durchaus die Geschichten über sich. „Unser Leben wird nicht nur von unserer Historie beeinflusst, sondern auch von den Geschichten, die wir über diese Historie erzählen. (...) Wenn wir uns in unseren Geschichten traurig, einsam und machtlos fühlen, können wir vielleicht ein besseres Narrativ erfinden. Nicht um die Realität umzuschreiben, sondern um mehr Freude und Dankbarkeit zu empfinden.“ Dies, so Pipher, versetze uns in die Lage, freundlicher über andere und uns selbst zu denken und Ereignisse aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Kurzum: Man kann eine Geschichte über sich erschaffen, aus der sich Gutes schöpfen lässt.

Dafür könne es hilfreich sein, Orte aus der Vergangenheit aufzusuchen, sagt Mary Pipher. Das habe ich letzten Sommer selbst erlebt, als ich mit meinen Kindern an meiner alten Schule vorbeiradelte. Zu meiner Überraschung stand die Tür offen: Das Gebäude war leer und sollte, wie sich herausstellte, demnächst abgerissen werden. Es war ein seltsames Gefühl: Ich wanderte durch die verlassenen Gänge, betrat die alten Unterrichtsräume und setzte mich an die Stelle, wo ich die Pausen mit meinen Freundinnen verbracht hatte. Ich sah die Bühne in der Aula und erinnerte mich daran, dass ich jedes Jahr bei der Theateraufführung mitgemacht hatte, >



A surreal landscape painting. The foreground and middle ground are dominated by a vast field of tall, thin stems topped with small, light blue flowers. In the background, dark, jagged mountains rise against a pale, hazy sky. A line of dark evergreen trees separates the mountains from the field. In the lower right, a small, simple wooden boat floats on a patch of water, where a person with long dark hair, wearing a yellow top and a red skirt, is sitting and reading a book. The overall style is soft and dreamlike, with a muted color palette of blues, greys, and earthy tones.

*„Du allein bist die Erzählerin deiner
Geschichte. Du hast die Wahl,
eine Legende zu erschaffen – oder nicht.“*

Isabel Allende



obwohl ich eigentlich schüchtern war. Während ich in dem alten Set herum lief, tauchte plötzlich ein ganz anderes Mädchen aus den Kulissen auf als das, das ich aus meiner Kindheit im Kopf hatte. Eines, dem ich keinen Platz in meiner bisherigen Geschichte über mich selbst eingeräumt hatte. Eines, das im Unterricht oft quatschte, trotz des Verbots seiner Mutter eine Haarsträhne platinblond färbte und auf Schulpartys ausgelassen tanzte, wenn es Lust dazu hatte. Ich hatte die Mutige in mir wiedergefunden und beschloss umgehend, ihr fortan einen besonderen Platz in meiner Lebensgeschichte zu geben.

BILDER IM KOPF

Aber nicht nur die Geschichten aus der Vergangenheit lassen sich umschreiben. Auch was man in der Gegenwart erlebt, könne man auf verschiedene Weise erzählen, sagt die Storytelling-Expertin und Kreativberaterin Sigrid van Iersel. Sie hatte zum Beispiel mal einen Motorschaden auf der Autobahn und geriet völlig in Panik. „Vor Aufregung war ich nicht in der Lage, den Notruf zu wählen. Zufällig kam ein Wagen der Pannenhilfe vorbei: Der Fahrer schüttelte ärgerlich den Kopf, weil ich mein Auto so gefährlich abgestellt hatte, und schleppte mich zur nächsten Tankstelle. Ich machte mir Vorwürfe: Erst blieb ich auf der Autobahn liegen, dann wusste ich nicht einmal, wie ich mein Auto sichern soll. Später nahm mich ein anderer Wagen der Pannenhilfe mit, und am Steuer saß Egbert. Er war Kolumnist für die

Zeitschrift der Pannenhilfe und steckte voller lustiger Geschichten. Die Fahrt zur Werkstatt wurde überraschend zu einem richtigen Vergnügen. Statt meiner Familie hinterher zu erzählen, wie ungeschickt ich mich bei der Panne angestellt hatte, wählte ich als Geschichte über diesen Tag die nette Begegnung mit dem humorvollen Pannenhelfer aus.“ Damit gab die Anekdote van Iersels Selbstbild und auch dem Bild, das andere von ihr haben, einen ganz anderen Spin.

Und sogar für die Zukunft können wir laut der Storytelling-Expertin stärkende Geschichten entwerfen. Wir machen uns damit die Kraft der Visualisierung zunutze: „Indem man im Kopf ein Bild skizziert, kann man es schon vor sich sehen und sich darauf zubewegen“, sagt sie. Dafür bietet sich zum Beispiel eine Zeitleiste an, die man aufmalt. Man wählt bestimmte Punkte in der Zukunft aus und stellt sich vor, was man erreichen möchte. Van Iersel hat es selbst ausprobiert: „Ich habe auf einem Zeitstrahl genau aufgeschrieben, was meiner Meinung nach wann passieren würde. Zum Beispiel, wann meine Kinder aus dem Haus gehen würden oder welche Reise ich noch unternehmen wollte. Ich schrieb auch auf, dass ich mich gerne selbstständig machen wollte. Das war seltsam, weil mir dieser Wunsch bisher gar nicht so präsent war. Aber ich notierte es, und inzwischen bin ich tatsächlich selbstständig. Offenbar war das ein unbewusster Wunsch von mir“, erzählt sie. Durch Geschichten über die Zukunft

könne man verborgene Wünsche hervorholen und seinem Gehirn das Signal geben: Das ist es, wo ich hinwill.

Seitdem ich in meiner alten Schule die Mutige wiedergefunden habe, habe ich beschlossen, mich wieder öfter ans Steuer unseres Autos zu trauen. Und ich möchte mal allein in unserem Ferienhaus im Wald übernachten. Auch wenn ich mich noch etwas unsicher fühle, habe ich Lust, meinem mutigen Ich eine größere Rolle zu geben. Die Perfektionistin hingegen habe ich in meinem Bus der verschiedenen Persönlichkeitsanteile ganz nach hinten gesetzt, damit sie sich nicht ständig einmischt. Es sind nur Kleinigkeiten, aber „Jeder fängt mal klein an“, wie es auf einer Postkarte über meinem Schreibtisch heißt. Und vielleicht hat Mary Pipher genau das gemeint, als sie sagte: „Wir könnten Weisheit als die Fähigkeit definieren, unsere Geschichten klug auszuwählen.“ ●

MEHR LESEN

- * **Andrea Landschhof: *Das bin ich!? Verborgene Talente entdecken und Veränderungen gestalten* (Junfermann Verlag)**
- * **Friedemann Schulz von Thun: *Miteinander reden, Band 3. Das „Innere Team“ und situationsgerechte Kommunikation* (Rowohlt)**
- * **Hal und Sidra Stone: *Du bist viele* (Heyne Verlag, nur anti-quarisch erhältlich)**