

PSYCHOLOGIE HEUTE 2/2020: WER BIN ICH NOCH?



PSYCHOLOGIE
HEUTE

FEBRUAR 2020

HEAVY METAL
Resilienztraining
durch Musik?

TABUTHEMA
Reden wir über
Suizid

TRANSGENDER
Ein außergewöhnliches
Zwillingsspaar

**WER BIN
ICH NOCH?**

Wie wir ungelebte Seiten unserer
Persönlichkeit finden und entfalten

BELTZ 47. JAHRGANG HEFT 2 € 7,50 SFR 10,90 D6940E

Wer bin ich noch?

Irgendwann entscheiden wir uns für ein Leben und eine Identität. Zum Leid der vielen anderen Existenzen, die wir hätten führen können. Dabei sind wir weit mehr als diese eine Rolle. Wie wir unterdrückte Seiten, vergessene Wünsche und verborgene Potenziale entfalten

VON BIRGIT SCHÖMBERGER





„Viele leben unter ihren Möglichkeiten, weil sie an alten Überzeugungen festhalten“

Frau Landschof, unter Talent verstehen wir meist eine besondere Begabung. Sie definieren Talent als Fähigkeit, das Leben autonom und stimmig zu gestalten. Wie sind Sie zu dieser eher ungewöhnlichen Definition gekommen?

Mir ist das landläufige Verständnis von Talent zu eng. Talent hat angeblich nur, wer eine herausragende künstlerische oder sportliche Begabung hat und überragend Klavier spielen, malen, schreiben oder sprinten kann. Talent ist eng verbunden mit dem Mythos vom begnadeten Genie, dem mühelos alles zufließt. Weil Talent mit etwas Außergewöhnlichem assoziiert ist, sagen viele resigniert: Ich habe kein

Talent. Sie sind enttäuscht, weil sie nichts Herausragendes bei sich finden. Ich spreche gerne von latenten Talenten. Wir alle tragen in uns verdeckte, schlummernde, nicht genutzte Befähigungen, Anlagen und Möglichkeiten des Denkens, Handelns und Fühlens. Viele Menschen leben unter ihren Möglichkeiten, weil sie an alten Überzeugungen über sich selbst festhalten, die längst nicht mehr passen.

Können Sie ein Beispiel nennen für ein latentes Talent?

In den vergangenen zwanzig Jahren habe ich viele Formen des Schreibens entdeckt und meine Gedanken und Erfahrungen aufgeschrieben, aber immer

nur im Verborgenen. Bevor aus dem latenten Talent ein reales werden konnte, musste ich mich erst von einem alten Glaubenssatz befreien und mir die Erlaubnis geben, sichtbar zu werden. Wo liegen noch Möglichkeiten in mir vergraben, die ich durch meine biografische Prägung erst mal nicht leben konnte? Das ist die Leitfrage. Sehr oft kommen Talente nicht zum Einsatz, weil es eine innere Restriktion gibt. Viele sind davon überzeugt, dass sie nicht singen können. Aber oft liegt darunter ein inneres Verbot. Zum Beispiel: Ich darf nicht laut werden. Weil man vielleicht in der Herkunftsfamilie beschämt wurde, wenn man laut wurde.

Die alte Angst, beschämt zu werden, kann uns also daran hindern zu singen.

Ich muss nicht singen können wie eine Opernsängerin, aber wenn es mir Spaß macht und guttut, warum soll ich es nicht ausprobieren und in einen Chor gehen oder Unterricht nehmen? Viele sabotieren sich selbst und verbieten sich, ihrer Lust und Energie zu folgen, weil das unbewusste Verbot aus der Kindheit immer noch wirksam ist. Das kann sich beispielsweise auch darauf beziehen, sich zu erlauben, erfolgreich zu sein, gesund zu sein, zu einer Gemeinschaft zu gehören oder mit Geld umzugehen. Mein Blick auf latente Talente ist sehr beeinflusst durch die Transaktionsanalyse, die der Psychiater Eric Berne entwickelt hat. Dieses humanistisch und tiefenpsychologisch orientierte Persönlichkeitsmodell kann uns helfen, uns selbst, andere und die Welt besser zu verstehen.

Wie gelingt das konkret?

Unter anderem indem wir uns unser Lebensskript bewusst machen, also das, was wir in unserer Herkunftsfamilie gelernt haben. Wir alle haben Gebote verinnerlicht, was man in der Familie und im Zusammensein mit anderen tut und unterlässt, und Zuschreibungen, was wir können und nicht können. Das gibt uns Sicherheit und hilft uns, mit und in den Familienstrukturen zurechtzukommen. Es ist allerdings wichtig, dass wir irgendwann überprüfen, ob die alten Programme heute noch tauglich sind oder uns daran hindern, die Talente, die uns zur Verfügung stehen, zu leben. Glaubenssätze wie „Du hast zwei linke Hände“ oder „Man kann nur eine Sache richtig machen“ können uns, wenn wir sie nicht hinterfragen, daran hindern, das zu leben, was in uns steckt.

Wie lassen sich die alten Glaubenssätze entmachten?

Die entscheidende Frage ist zunächst: Was ist funktional? Was ist heute noch günstig für mich? Und



Andrea Landschof ist Diplompädagogin und Transaktionsanalytikerin. Sie bildet Transaktionsanalytiker aus und begleitet Menschen bei der persönlichen und beruflichen Orientierung

was schadet mir eher? In der Transaktionsanalyse sprechen wir von Skriptmustern. Viele psychosomatische Erkrankungen entwickeln sich, weil Menschen ihre unbewussten Skriptmuster und Lebenspläne ungeprüft weiterleben und es beispielsweise auch als Erwachsene immer noch allen recht machen wollen sich dabei bis zur Erschöpfung anpassen und anstrengen. Hilfreich ist auch, zu überprüfen, welche Geschichte ich über mich erzähle und ob sie mit einschränkenden Identitätsüberzeugungen gespickt ist. Stimmt meine Geschichte so und bietet sie mir Raum, mich zu entwickeln, oder legt sie mich fest und hindert mich. Erzähle ich eine Opfergeschichte über mich? Rede ich immer wieder darüber, wie ich zu kurz gekommen bin? Oder kann ich meine Geschichte auch anders erzählen, ohne die Fakten zu verändern? Indem ich zum Beispiel mehr auf das schaue, was ich gelernt habe. Das führt dann dazu, dass ich mir mehr vertraue. Im Coaching unterstütze ich meine Klienten dabei, ihre Lebensmuster und Narrative zu überprüfen, zu aktualisieren und neue Entscheidungen zu treffen.

Wie gelingt der Ausstieg aus einem Muster?

Bevor wir aus eingefahrenen Mustern aussteigen, müssen wir erst mal erkennen, wo wir eingefahren sind, und uns Zeit geben, unser Denken, Fühlen und Handeln zu verändern. Wenn jemand den Glaubenssatz hat „Ich darf nicht erfolgreich sein“, weil es in der Herkunftsfamilie verpönt war, eine Karriere anzustreben, dann lässt sich dieser Glaubenssatz nicht im Handumdrehen auflösen. Es braucht Zeit, Geduld und den Mut, Neues auszuprobieren. Meist werden wir, wenn wir uns aus eingefahrenen Verhaltensweisen herausbewegen, wie von einem unsichtbaren Gummiband wieder zurückgezogen in die alten vertrauten Muster. Dann kommt es darauf an, nicht zu resignieren, sondern sich wieder neu auszurichten und den nächsten Schritt zu machen – wie ein Kind, das hinfällt und einfach immer wieder aufsteht. Je mehr kleine Erfolge wir haben, desto stärker festigt sich das Neue, und es entstehen andere Verknüpfungen im Gehirn.

Neue Facetten zu leben und ungehobene Schätze ans Licht zu befördern ist also durchaus Arbeit.

Es ist definitiv Arbeit. Und diese Arbeit kann auch schmerzhaft sein. Weil wir vielleicht traurig werden, wenn uns deutlich wird, wie sehr wir unser Licht bisher unter den Scheffel gestellt haben. Gleichzeitig kann diese Arbeit auch lustvoll und befreiend sein. Oft geht es gar nicht um dramatische Veränderungen. In unserer Optimierungsgesellschaft ist es wichtig, sehr genau zu schauen: Was kann bleiben? Was

Entwicklung und Kraft kommen in Zyklen.

Folgen wir ihnen, fällt Veränderung leicht

ist schon gelungen? Und was stört mich? Was will ich ändern? Was fehlt mir? Also nicht: Wie kann ich das Beste aus mir rausholen? Das klingt so wie ein Schraubstock. Da ist zu viel Druck drauf. Die Frage sollte eher lauten: Was ist für mich stimmig? Was brauche ich, um zufrieden und gesund zu sein? Und was brauche ich nicht mehr?

Wie arbeiten Sie, wenn Menschen das Gefühl haben, dass sie sich in ihrem Job nicht entfalten können?

Wenn jemand sich beruflich neu orientieren will, ist es wichtig, erst mal herauszufinden, was genau stört. Die Arbeit selbst? Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten? Der Arbeitsweg? Das Gebäude? Sind die eigenen Talente und Stärken am Arbeitsplatz nicht gefragt? Ich arbeite gerne mit der Frage: Was brauche ich am wenigsten? Wichtig ist, zunächst die Störquel-

len zu finden. Dann öffnet sich die Perspektive für Wünsche und Visionen und die Frage: Was fehlt? Was steht noch aus? Manchmal kommen Menschen mit einem Riesendrang, sich neu zu orientieren, merken aber, dass sie gar keine Energie dafür haben, weil sie noch im Alten feststecken. Ich nenne das die schwebende Zeitzone. In Veränderungsprozessen geht es ja immer um eine Suchbewegung: weg von und hin zu. Menschen fehlen die bekannten Sicherheiten. In dieser Phase biete ich Schutz, schaffe Erlaubnisräume und ermutige zu kraftvollen neuen Schritten.

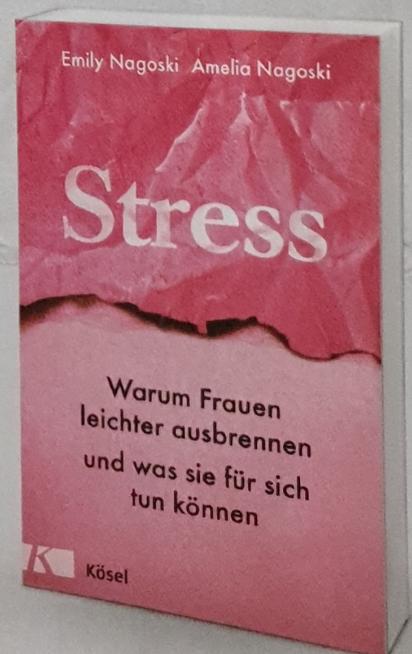
Zwischenzustände halten wir meist nicht gut aus. Was ist dann hilfreich?

In dieser Phase sind viele sehr ungeduldig und unzufrieden mit sich. Wenn ich ihnen erkläre, dass sie sich erst die Erlaubnis geben müssen, aus alten Mustern auszusteigen, und dass das Zeit braucht, sind viele erleichtert und können gnädiger mit sich sein. Vielleicht will das Alte noch gewürdigt und auf gute Weise verabschiedet werden. Manchmal müssen Menschen erst einen Trauerprozess durchleben, bevor sie mit Entdeckergeist auf etwas Neues zugehen können. Es gibt Zyklen von Entwicklung und Kraft, die wir nicht aushebeln können. Wenn wir unseren Zyklus nicht respektieren, geht nichts vorwärts. Dann können wir kein neues Talent heben, weil die Zeit noch nicht reif ist dafür. Bewegen wir uns mit unserem Zyklus, kann es auch ganz leicht gehen. **PH**

INTERVIEW: BIRGIT SCHÖNBERGER

Neue Wege für Frauen raus aus dem Stress

Wir alle wissen seit Langem: Frauen sind anders. Dass dies aber auch für das Thema Stress gilt, ist neu. Die Zwillingsschwestern Emily und Amelia Nagoski zeigen in diesem wegweisenden Buch – untermauert von neuesten wissenschaftlichen Fakten –, wie Frauen den typisch weiblichen Burnout-Fallen entkommen und innere Ausgeglichenheit finden.



272 Seiten | € 20,00 [D]
ISBN 978-3-466-34744-5
Auch als E-Book erhältlich