

VERBORGENE TALENTE

In uns allen stecken nichtausgelebte Befähigungen und Anlagen, sagt die Diplompädagogin Andrea Landschof. Ein Gespräch über neue Möglichkeiten und alte Überzeugungen



Frau Landschof, unter Talent verstehen wir meist eine besondere Begabung. Sie definieren Talent als die 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 zufliegt. 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 gern von latenten Talenten. Wir alle tragen in uns verdeckte, schlummernde, nichtgenutz-

te 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 diesem 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 häufig 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 tun 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 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 beispiels-

weise 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

Viele sabotieren sich selbst. Etwa weil unbewusste Verbote aus der Kindheit immer noch wirksam sind

die Fakten zu verändern? Indem ich zum Beispiel mehr auf das schaue, was ich gelernt habe. Das führt dann dazu, dass ich mir mehr zutraue. Im Coaching unterstütze ich meine Klientinnen und Klienten dabei, ihre Lebensmuster und Narrative zu überprüfen, zu aktualisieren und neue Entscheidungen zu treffen. **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 Kolleginnen oder Vorgesetzten? Der Arbeitsweg? Das Gebäude? Sind die eigenen Talente und Stärken am Arbeitsplatz nicht gefragt?

Ich arbeite gern mit der Frage: Was brauche ich am wenigsten? Wichtig ist, zunächst die Störquellen zu finden. Dann öffnet sich die Perspektive für Wünsche und Visionen und die Fragen: 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 die 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.

PHC

INTERVIEW: BIRGIT SCHÖNBERGER



Andrea Landschof ist Diplompädagogin, Autorin und lehrende Transaktionsanalytikerin. Sie bildet Beraterinnen und Coaches aus und begleitet seit 30 Jahren Menschen bei der persönlichen und beruflichen Neuorientierung