



10. Selbstbild und ich

Sie sind wer!

Nichts, aber auch Garnichts hasste ich mehr, als in eine Schublade gesteckt zu werden, und doch verzeihe ich den Menschen, die dies tun, denn sie können nicht anders. Wer sind Sie? Ich? Und so antworte ich provokant. Mein Name ist Past, Dieter Past; ich bin berufstätig, mehr nenne ich nicht, wollten sie doch Fach und Titel wissen. Ich bin: Sportler, davon Marathonläufer, Triathlet, also auch Rennradfahrer und Mountainbiker und Bergsteiger, ein bisschen Kletterer, Schilanglauf- und Abfahrtsschifahrer, Schneeschuhgeher und war mal Sportschütze. Weiter bin ich Häuserbauer, Fliesenleger, Trockenbauer, Gartenanleger, Teichbesitzer, Schreiner, Drechsler, Goldschmied und war mal Modellbauer; ich bin Vater, Ehemann und Sohn, vielmehr noch Vereinsmeier, politisch Interessierter, Katzenszüchter, war Judokämpfer und Schach- und Kartenspieler, weiter bin ich Menschenfreund, Stammtischbruder, Filmtagegeher und ein bisschen Filmemacher, deshalb Hobbyfotograf, sonst noch bin ich Musikliebhaber, Konzertbesucher, Schöngeist, Genießer, gerne Essengeher, Müßiggänger, – und Philosoph – kurz, ich bin ein Lebenskünstler und der glücklichste Mensch der Welt, *weil ich mich dazu entschlossen habe!* Ja, berufstätig bin ich auch.

***„Wir sind unsere Biografie, unsere Fähigkeiten,
aber auch unsere Zukunft“***

Dieter Past

Lassen Sie sich niemals reduzieren!

Sie sind viel mehr als nur Ihr Beruf. Wer sind Sie wirklich???



Elisa sitzt vor dem Spiegel und greift sich an den gelben Fleck auf der Stirn. Nichts Ungewöhnliches, denn Elisa ist knapp zwei Jahre alt. Sie hat nun das Alter, ab dem Kinder beginnen, das Spiegelbild von sich als sich selbst zu begreifen. Die Rückmeldung über den Spiegel ist der Schlüssel zu dieser Szene. Wären Sie der einzige Mensch auf Erden, Sie wüssten nicht, dass Sie ein Mensch sind. Jedes Erlebnis, jede Erfahrung speist das Bewusstsein von unserem Selbst. Alles, was wir getan und erfahren haben, wird in unserem autobiografischen Gedächtnis gespeichert. Wir können es erklären, deklarieren, deshalb heißt es auch deklaratives Gedächtnis.

Jede Episode unseres Lebens wird im Zusammenhang mit einem Ort, zu einer bestimmten Zeit erinnert. Unser Temperament liegt zwar in den Genen, aber unsere Kultur und Umwelt prägen uns. Letztlich durchleben wir alle genetisch vorgegebene Krisen, an denen wir wachsen oder zerbrechen können. Der Psychoanalytiker Erik H. Erikson beschreibt es in seinem Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung. Jedes Kind

kommt um das dritte Lebensjahr in das Alter der Trotzphase. Es ertrotzt sich Respekt und Anerkennung der eigenen Persönlichkeit. Der Pubertierende sucht seine Identität, der junge Erwachsene seine Intimität und Solidarität, muss sich binden und behaupten. Wem bleibt die Midlife-crisis erspart? Generativität, Stadium sieben nach Erikson, heißt Liebe in die Zukunft tragen. Wohl dem, der Enkel hat oder an junge Menschen etwas weitergeben kann.

Wir sind, was wir erlebt haben, was wir bewältigt haben, was wir gemacht haben. Wenn wir uns über einen bestimmten Menschen unterhalten sind wir uns oft einig. Seine Eigenheiten und Wesenszüge, seine guten und schlechten Seiten, sein Charakter und Temperament werden stimmig bewertet. Aber wie ist es mit uns selbst? Schon Bilder von unserem Gesicht sind uns fremd, zeigen sie uns doch, wie wir uns nicht kennen. Unser Spiegelbild, schon früh im Bad der erste Blick, sind wir gewohnt – und doch sehen nur wir uns spiegelverkehrt. Die Menschen kennen uns wie auf dem Foto. Wer seine Stimme schon mal aufgenommen hat, meint ein Anderer spricht. Wenn der Choleriker seinen Anfall hat, frage ich mich: Kennt er sich so? Wenn er wüsste, wie er wirkt, würde er sich bestimmt beherrschen. Ein beliebtes und zielführendes Mittel des Coachings ist das Filmen des Probanden in Situationen; dann sieht man sich den Film an und macht eine gemeinsame Auswertung. 90 Prozent aller Befragten halten sich für überdurchschnittlich gute Autofahrer, welch ein Zerrbild, können doch höchstens 50 Prozent über der Mitte liegen. Hat die Natur das vorgesehen? Denn eine positive Selbsteinschätzung ist eine wichtige, wertvolle Voraussetzung für Lebenserfolg. Wissen, was man kann, was man sich zutraut, ist entscheidend, seine Grenzen zu kennen, aber auch bereit zu sein, diese herauszufordern und zu wachsen. Nicht nur die Frage „Wer bin ich, welche Talente und Fähigkeiten habe ich?“, auch die „Wer könnte ich sein, wer könnte ich werden?“ sollte man sich stellen. Wunde Punkte haben alle, das ist kein Makel, sondern eine Chance. Ziehen Sie Bilanz. Stellen Sie sich vor, Sie hätten nur gute Seiten, nur Stärken, was bitte wollten Sie dann noch verbessern?

Gute Freunde dürfen uns die ungeschminkte Meinung sagen, das ist wichtig. Junggesellen und alte Jungfrauen werden mit der Zeit schrullig, sagt man, weil sie niemanden haben, der ihnen ihre Macken aufzeigt. Ich

war schüchtern, gehemmt und stotterte. Im Sport war ich ganz schwach, mein Selbstbewusstsein wenig ausgeprägt. Bei der Bundeswehr bin ich umfangreich von Psychologen getestet und beurteilt worden. Ein Zufall brachte es, dass ich meine Unterlagen zu sehen und lesen bekam. Es war ein Waterloo. Dass sollte ich sein, eine Unverschämtheit, niemals war ich das, der hier beschrieben war, und doch stand eindeutig mein Name darüber. Ich war schockiert, entsetzt, sprachlos. Aber ich habe es angenommen. So wollte ich nicht bleiben. Kennen Sie mich aus Kindertagen und der Schulzeit?

***Die sicherste Methode, ein Problem niemals zu lösen,
ist die, es zu leugnen.***

Dieter Past

Heute biete ich Coaching an. Ich weiß, wovon ich rede, ich habe alles am eigenen Leib erlitten, erfahren und erkämpft. Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Wer beschönigt, entschuldigt und sich täuscht, beraubt sich jeder Chance. Nur wer sich erkennt, Schwächen ausmacht und als solche annimmt, kann sich steigern, kann Macken und Marotten abstellen und sich in eine gute Richtung entwickeln.

Mein Rat

***„Arbeiten Sie an sich,
lassen Sie sich helfen.“***

Literatur

Jens Förster , Kleine Einführung in das Schubladendenken, München, (Goldmann), 2008
Stephanie Scheck, Das Stufenmodel von Erik H. Erikson, Norderstedt, (GRIN Verlag), 2005

Glaubenssatz Selbstbild

Glauben Sie an sich!

Das Selbstbild ist ein Konstrukt unserer Glaubenssätze. Richard Branson, der Selfmade-Milliardär und Gründer der Virgin-Gruppe, erzählt, wie er als Kind mit seiner Tante wettete, dass er im Urlaub am See schwimmen lernen würde. Leider konnte er bei der Abreise immer noch nicht schwimmen. Als auf der Heimfahrt die Familie mit dem Auto an einem Fluss vorbeifuhr, schrie der kleine Richard: „Halt, halt!“ Er rannte aus dem Auto, sprang in den Fluss und siehe da, er schwamm. Daraufhin hat er, so berichtet er, den Glaubenssatz entwickelt: Ich schaffe alles, und wenn es im letzten Moment ist. Ein Verlierer hätte wahrscheinlich den Glaubenssatz erzeugt: Ich schaffe nichts und wenn doch, dann erst im letzten Moment. Bemerken Sie den kleinen, aber feinen Unterschied. Manchmal sind es nur Nuancen, die ein ganzes Leben dramatisch beeinflussen können.

Körperübung zum „Ich“

Sich spüren lernen

Können Sie es mit sich aushalten? So mancher tut sich schwer damit, einfach nur in Stille zu sein, sich zu fühlen und in sich zu hören. Machen Sie bitte bei Gelegenheit diese Übung. Halt, ja Sie, genau Sie, der nun denkt, was soll das denn – ja Sie haben diese Übung am nötigsten! Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden, schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich. Bleiben Sie fünf Minuten (das ist lang) einfach achtsam liegen. Beobachten Sie Ihren Atem, legen Sie dazu die flachen Hände auf den Bauch. Können Sie Ihr Herz hören und spüren? Merken Sie, wie das Blut durch die Adern fließt? Wie geht es Ihren Verdauungsorganen? Fühlen Sie Wärme oder Kälte? Riechen Sie an Ihren Händen und Armen. Wenn Sie fertig damit sind, rollen Sie sich bitte auf den Bauch. Nun beginnen Sie, noch am Boden liegend, sich intensiv zu strecken und zu dehnen. Tun Sie es wie eine Katze, die gerade aufwacht. Lassen Sie sich Zeit dazu. Nun erst öffnen Sie langsam die Augen. Machen Sie einen Katzenbuckel, strecken Sie die Hände weit nach vorne und ahmen Sie das Greifen mit den Krallen nach. Allmählich kommen Sie hoch in die stehende Position. Nun klopfen Sie bitte mit den flachen Handflächen, beginnend mit Ihren

Pobacken, den ganzen Körper ab. Schlagen Sie leicht und rhythmisch auf die Körperseiten, den Bauch und den Rücken, um schließlich die Beine und Arme abzuklopfen. Atmen Sie drei Mal bewusst ganz tief in den Bauch, um kurz die Luft anzuhalten und dann mit weit offenem Mund die Lunge zu entleeren. Beim Einatmen dehnen Sie Ihren Brustkorb und heben die Schultern bei hängenden Armen, um beim Ausatmen Schultern und Arme fallen zu lassen und etwas auszuschütteln. Nun müssten Sie wach und aufmerksam sein.

Nur wenn Sie sich selbst gut wahrnehmen können, werden Sie Veränderungen in Ihrer Persönlichkeitsentwicklung spüren können. Körper und Geist gehören zusammen.

