

Ich bin ich!

Mit sich zufrieden sein, zu allem, was man tut, stehen können: Wer kann schon von sich behaupten, dass ihm das immer gelingt? Wie findet man den Weg in ein Leben, das den eigenen Ansprüchen und Bedürfnissen entspricht? Drei Experten haben versucht, diese Frage für „Menschen im Blickpunkt“ zu beantworten.



„Alle Persönlichkeitsanteile schätzen“

Die Kommunikationswissenschaftlerin Nina Zitouni arbeitet als psychologischer Coach in München und hat sich darauf spezialisiert, ihre Klienten bei einem authentischen Auftreten zu unterstützen.

Wann ist ein Mensch echt? Wenn er mit allen Anteilen da ist, mit allem, was zum Leben dazugehört, also auch Traurigkeit, Ängsten, Verletzlichkeit, Zurückhaltung. In unserer Gesellschaft herrscht das Bild vor, wir dürften nur mit unseren starken Anteilen auftreten. Wenn wir das aber ausschließlich tun, spalten wir wichtige Teile unserer Persönlichkeit ab. In der Konsequenz funktionieren wir nur mit halber Kraft. Wer sich unsicher erlebt, fühlt sich gleichzeitig verletztlich und meint, er dürfe sich so nicht zeigen. Doch wir sollten unsere Verhaltensweisen nicht in „gut“ und „schlecht“ aufteilen. Wir sind ein Ganzes, alles gehört dazu, wir sind präsent mit dem, was wir gerade fühlen. Das muss nicht heißen, dass wir angreifbar sind. Denn in jedem Wesenszug steckt etwas Gutes: Ein zurückhaltender Mensch nimmt beispielsweise mehr von seiner Umgebung wahr, während die oft bewunderten Macher auch

dazu neigen, Dinge zu übersehen. Jede Seite einer Persönlichkeit ist wertvoll, in jedem Anteil liegt Energie, und wer liebevoll mit sich umgeht, sich zu akzeptieren lernt und die Qualität, die darin liegt, spürt, wird nach außen souverän wirken.

Was hindert Menschen daran, so zu leben, wie sie sind? Viele richten sich nach verinnerlichten elterlichen Erwartungen, die meist als Meinung des Umfelds, der Gesellschaft wahrgenommen und mittels eigener innerer Antreiber umgesetzt werden. Man will zum Beispiel etwas beweisen, durch außergewöhnliche Leistungen an Bedeutung gewinnen. Weil man meint, ohne diese Leistung sei man nicht wichtig genug. Doch wem es gelingt, seine Bedürfnisse wahrzunehmen und zu erfüllen, der lebt authentisch, ist einzigartig und allein deswegen bedeutsam.

Nimmt sich jemand plötzlich neue Freiheiten heraus, kann er damit andere >

Menschen vor den Kopf stoßen. Typisch ist der Vorwurf: „Du bist so egoistisch geworden!“ oder „Du bist so anders!“ Dann sollte sich der Kritisierte klarmachen: „Es ist in Ordnung, dass ich mich wichtig nehme und dafür Sorge, dass es mir gut geht. Ich bin verantwortlich für mein Leben!“ Und warum wohl reagieren die anderen so unwillig auf das neue Verhalten? Weil sie selbst sich diese Dinge oft nicht erlauben und es nun ungeheuerlich finden, dass ein anderer ihre geheimen Wünsche in die Tat umsetzt. Dabei ist es wichtig, gut für sich zu sorgen – um sich wohlzufühlen und mit seinem Leben zufrieden zu sein. Dann kann man übrigens auch besser für andere sorgen.

Denn wer keine Kraft hat, etwas für sich zu bewegen, kann auch nichts für andere tun. Das gilt für die Großmutter wie für die Führungskraft in einem Unternehmen. Somit können die Mitmenschen ebenfalls einen Vorteil aus dem Wandel ziehen.

Schon wenige Impulse können an unliebsamen Mustern im Leben rütteln und den Charakter in seiner Einzigartigkeit sichtbar werden lassen. Weg von Anstrengung und Anpassung – hin zu einem Individuum, das mit sich in friedlichem Selbstverständnis lebt. Dies verleiht eine selbstbewusste Ausstrahlung und wirkt alles andere als egoistisch.