

**EINFACH ICH
SELBST SEIN**
**EIN PRAXISBUCH
ZUR PERSÖNLICHKEITS-
ENTWICKLUNG**

VON JOHANNA ADAM UND URSULA HAUER

cap-books

Inhalt

1. Vorwort	11
1.1 Einführung	11
1.2 Die Wohngemeinschaft	13
2. Vorspann	15
2.1 Begriffserklärungen	15
2.2 Namen	18
2.3 Der Dirigent der Lebensmelodie	20
2.4 Das Selbst	22
2.5 Übersicht über das Buch	26
3. Mensch werden – wie das Selbst sich entfaltet und eine Persönlichkeit entsteht	29
3.1 Der Lebensweg als Bild für Persönlichkeitsentwicklung	30
3.2 Phasen auf dem Lebensweg	35
3.3 Das Entwicklungsmodell nach Erik H. Erikson	36
3.4 Das Lebensskript der Transaktionsanalyse (TA)	44
3.4.1 Skriptbotschaften und Antreiber	47
3.4.2 Einschärfungen – Bannbotschaften	49
3.5 Das 4-Phasen-Modell der Selbstentwicklung	53
3.5.1 Be-Elterung und Nachreifung: Was nicht war, kann noch werden!	59
3.6 Selbstliebe: Der Prozess der Selbstannahme	63
3.6.1 Bin ich schön?	71
4. Wachstum und Reife	75
4.1 Bedürfnisse	79
4.2 Nahrung	87
4.3 Wille und Willensentwicklung	91
4.3.1 Lust	95
4.3.2 Selbstdisziplin	97
4.4 Inneres Team	99
4.4.1 Der innere Wächter / das innere Wächtersystem	105
4.4.2 Der Richter	114
4.5 Entscheidungen	118
4.6 Widerstandskraft der Seele und des Geistes	122
4.6.1 Gedankenarbeit	125
4.6.2 Kopfkino	128
4.7 Körperarbeit	133
4.7.1 Wenn wir Probleme haben, unseren Körper anzunehmen	134
4.8 Gedächtnis	141
4.9 Träume	144

5. Erscheinungsbild einer Persönlichkeit – woran erkennen wir eine Persönlichkeit?	147
5.1 Identitätsgrenzen	147
5.1.1 Entwicklung der Grenzen	149
5.1.2 Verschiedene Grenzbereiche	151
5.1.2.1 Identitätsgrenzen des Körpers	152
5.1.2.2 Identitätsgrenzen des Verstandes und des Denkens	155
5.1.2.3 Identitätsgrenzen der Seele	157
5.2 Fundament der Identität – was uns trägt und prägt	160
5.2.1 Einflüsse durch unsere Herkunft	161
5.3 Persönlichkeitstests	164
6. Identität und Werte	167
6.1 Identität wird gestiftet	167
6.2 Identität will ausgedrückt, gezeigt werden	169
6.2.1 Identität in der digitalisierten Welt	171
6.3 Innere Werte: innere Schätze, die nach außen durchstrahlen	172
6.3.1 Bin ich wertvoll?	178
6.4 Sinn	179
6.5 Verantwortung und Verantwortungsbewusstsein	184
6.6 Gewissen	185
7. Persönlichkeitspflege – Selbstfürsorge	193
7.1 Wie ich mit mir selbst gut umgehe – gesunde Alltagspraxis	193
7.1.1 Auf Begrenzungen achten	193
7.2 Umgang mit Grenzkonflikten	196
7.3 Wenn's nicht klingt: Selbstfürsorge in der Krise	199
7.4 Stärken leben	203
7.4.1 Was gibt mir Kraft, was nimmt mir Kraft?	207
7.5 Feiern	208
7.6 Die Weisheit und der Genuss	210
8. Menschsein in Gemeinschaft – Beziehungen	213
8.1 Von der Würde des Menschen	214
8.2 Die Sehnsucht nach Beziehung	217
8.2.1 Mann und Frau	218
8.3 Der Mensch als Teil des Kosmos	221
8.3.1 Der Mensch und seine Sehnsucht nach (einem) Höheren	225
9. Ja, aber ...	229
Anstelle eines Nachwortes	233
Medienliste	235

1. Vorwort

Gemeinsam haben wir (die Autorinnen) nun schon viele Jahre Beratungspraxis erlebt. Dabei gab es kaum Klienten bzw. Beratungsprozesse, bei denen nicht auch die Frage nach der eigenen Persönlichkeit bzw. der Persönlichkeitsentwicklung aufgetaucht wäre. „Wer bin ich? Weshalb bin ich so, wie ich bin? Woher komme ich? Wozu bin ich da? Was für einen Sinn hat mein Leben? Was geschieht, wenn ich sterbe? Wie kann ich mich so verändern, dass ich nicht nur funktioniere?“

Das sind Fragen, die wir uns in unterschiedlichen Lebensphasen mal mehr oder weniger intensiv stellen, meistens in den Phasen, in denen nicht alles so läuft, wie wir uns das vorgestellt haben.

Diese Fragen um die Persönlichkeit und deren Entwicklung stellen ein sehr vielfältiges und stellenweise sehr komplexes Thema dar, und viel Theoretisches ist darüber schon geschrieben worden.

Immer wieder ist es ein sehr beeindruckendes Privileg, wenn man bei dem tiefgreifenden Prozess einer Persönlichkeitsentwicklung teilhaben darf. Wir haben in den letzten Jahren so manches entdeckt, was uns dabei hilfreich bzw. lebensfördernd erschienen ist. Davon handelt dieses Buch. Wir möchten mit diesem Buch, wie in unserem ersten Band „Keine Angst vor Gefühlen“, mehr in die Praxis eintauchen und das Lehr- und Übungsmaterial, mit dem wir in unseren Seminaren und Beratungsgesprächen arbeiten, hier unseren Klienten und einer interessierten Leserschaft anbieten.

Ein großer Teil dieses Buches besteht aus Informationen, wie wir zu einer Persönlichkeit werden und der Darstellung von Modellen, die uns diese Struktur unseres Menschseins erläutern können. Damit ausgerüstet haben wir eine Möglichkeit zu beschreiben, wo wir uns in unserer Persönlichkeitsentwicklung gerade befinden, wo es „klemmt“ und in welche Richtung wir uns weiterbewegen möchten. Darüber hinaus kann uns deutlich werden, was wir alles bereits entdeckt bzw. entwickelt haben und als Ressourcen weiter einsetzen können.

Schon allein dieser Teil führt oft zu einem entspannenden Aha-Erlebnis. Aha-Erlebnisse sind schön und ermutigend, aber sie führen noch nicht automatisch zu einer Veränderung. Deshalb gibt es zusätzlich viele Anregungen, wie diese Erkenntnisse genutzt werden können.

In unserer Beratungspraxis haben wir immer wieder erlebt, dass es sinnvoll ist, sich auf dem Weg der eigenen Persönlichkeitsentwicklung auch an den zu wenden, dem wir unser Menschsein letztendlich verdanken. Menschsein bedeutet für uns, dass wir Schöpfung bzw. Geschöpf sind. Wir leben mit der Grundlage des christlichen Glaubens und des christlichen Menschenbildes. Daher werden Ihnen in diesem Band auch einige (wenige) Zitate aus der Bibel begegnen.

Johanna Adam und Ursula Hauer

1.1 Einführung

Dieses Buch ist der Folgeband zu „Keine Angst vor Gefühlen“. Wir haben sehr viele positive Rückmeldungen zu unserem ersten Band bekommen und uns deshalb an dieses zweite gemeinsame Buch herangewagt.

Sie werden hier Verweise auf unser „Gefühlebuch“ entdecken, weil sich die Themen stellenweise überschneiden, man muss aber Band 1 nicht gelesen haben, um Band 2 zu verstehen. (Wir freuen uns aber natürlich, wenn Sie beide lesen!)

1. Vorwort

In diesem zweiten Buch finden Sie sowohl Informationen in Textform, aber für die eher „visuellen Typen“ und solche, die Zusammenfassungen lieben, gibt es auch viele Übersichtsgrafiken. Jedes Kapitel enthält darüber hinaus Fragen und Übungen, um das Gelesene mit dem eigenen Erleben in Kontakt zu bringen.

Manchmal sind die Themen oder die Modelle nicht ganz so leicht zugänglich. Deshalb dürfen Sie sich wieder über Szenen aus dem ganz normalen Leben am Beispiel einer Wohngemeinschaft freuen, in denen die Themen in den Alltag übertragen werden. Ein Mitglied der WG ist Anna Typisch, die manche Leser bereits als Schülerin aus dem „Gefühlebuch“ kennen.

Im Anhang findet sich eine lange Liste von Medien, die wir gern zur Nutzung empfehlen.

Im Prinzip kann man das Buch „häppchenweise“ in beliebiger Reihenfolge konsumieren. Wenn Sie die Zeit dazu haben, empfehlen wir aber, dieses Werk am Stück zu lesen, da auch unser Buch in seinem Verlauf einen gewissen „Entwicklungsweg“ zurücklegt.

Sie können auch die WG-Geschichten einmal alle am Stück lesen. Auch die WG macht eine ganz eigene Entwicklung durch.



Eine Figur, die Sie durch das Buch begleiten wird, ist der Dirigent. Ähnlich wie das innere Kind im „Gefühlebuch“ ist der Dirigent, der durch ein Symbol am Seitenrand gekennzeichnet ist, ein Hinweis auf konkrete praktische Persönlichkeitsgestaltung.

Dieses Buch ist also eine bunte Mischung im Sinne eines Buffets. Es gibt verschiedene theoretische Ansätze und verschiedene Begrifflichkeiten. Wählen Sie bitte aus, was Ihnen hilfreich erscheint. Auch in den Sprachbildern, die wir nutzen (der Dirigent, der Lebensweg, die Landschaft der Persönlichkeit, ...) möchten wir mehrere Angebote machen. Verfolgen Sie das Bild, das Ihnen entspricht und das Ihnen guttut. Die Informationen und die bildlichen Übertragungen wechseln sich immer wieder ab. Um diese Vielfalt gewährleisten zu können, ist der rote Faden im Buch vielleicht nicht ganz so klar zu entdecken, wie es uns Autorinnen lieb gewesen wäre. Wir bitten die strukturierten Leserinnen und Leser unter Ihnen hiermit um Nachsicht. Das Thema Persönlichkeitsentwicklung ist ein sehr vielschichtiges und vielfältiges, mit zahlreichen interessanten Unterthemen hier und da und dort und da drüben auch noch ... Wir hoffen sehr, dass auch für Sie ein passendes Angebot dabei ist.

Wir wünschen Ihnen eine bereichernde, lebensfördernde Lektüre.

1.2 Die Wohngemeinschaft

Eine WG in einer deutschen Universitätsstadt (Ähnlichkeiten zu Stuttgart sind möglich). Die Mieten sind hoch, deshalb gibt es eine Menge von Wohngemeinschaften, in denen ganz verschiedene Mitbewohner aufeinandertreffen. In unserer WG gibt es sehr unterschiedliche Persönlichkeitstypen, die ihr Zusammenleben nicht immer genießen. In kleinen Episoden des WG-Lebens können Sie als Leser an den Fragen, Erlebnissen und Auseinandersetzungen dieser jungen Menschen teilhaben. In der WG leben:



Anne Typisch, 20 Jahre alt: studiert Lehramt Deutsch und Englisch im ersten Semester. Sie ist neu in der WG und erst vor kurzem von zuhause ausgezogen. Anne glaubt immer erst an das Gute im Menschen, sie sieht gern Möglichkeiten. Gleichzeitig ist sie sehr drauf bedacht, dass Dinge „richtig“ gemacht werden.

Tabea, 30 Jahre alt: sie ist die „Mutter der WG“ und arbeitet als Krankenschwester im Schichtdienst. Sie hat zwar das größte Zimmer, denkt aber ca. einmal monatlich darüber nach, endlich diese WG zu verlassen und sich eine eigene kleine Wohnung zu suchen. Sie ist über ein paar Ecken verwandt mit Anne und hat ihr deshalb das Zimmer angeboten.

Fabian, 23 Jahre alt: hat sein BWL-Studium nach zwei Semestern abgebrochen und jobbt gerade in einem Getränkemarkt. Er weiß nicht so recht, was er will und wo er hingehört. Pflichterfüllung gehört nicht zu seinen Stärken. Er ist viel mit sich selbst beschäftigt.

Laura, 25 Jahre alt: Kreativling, macht eine Ausbildung zur Web-Designerin, sie ist schon länger mit Simon befreundet. Sie ist recht emotional, strahlt viel Lebensfreude aus. Sie hat immer eine Idee oder einen Plan B und kann Menschen dafür begeistern.

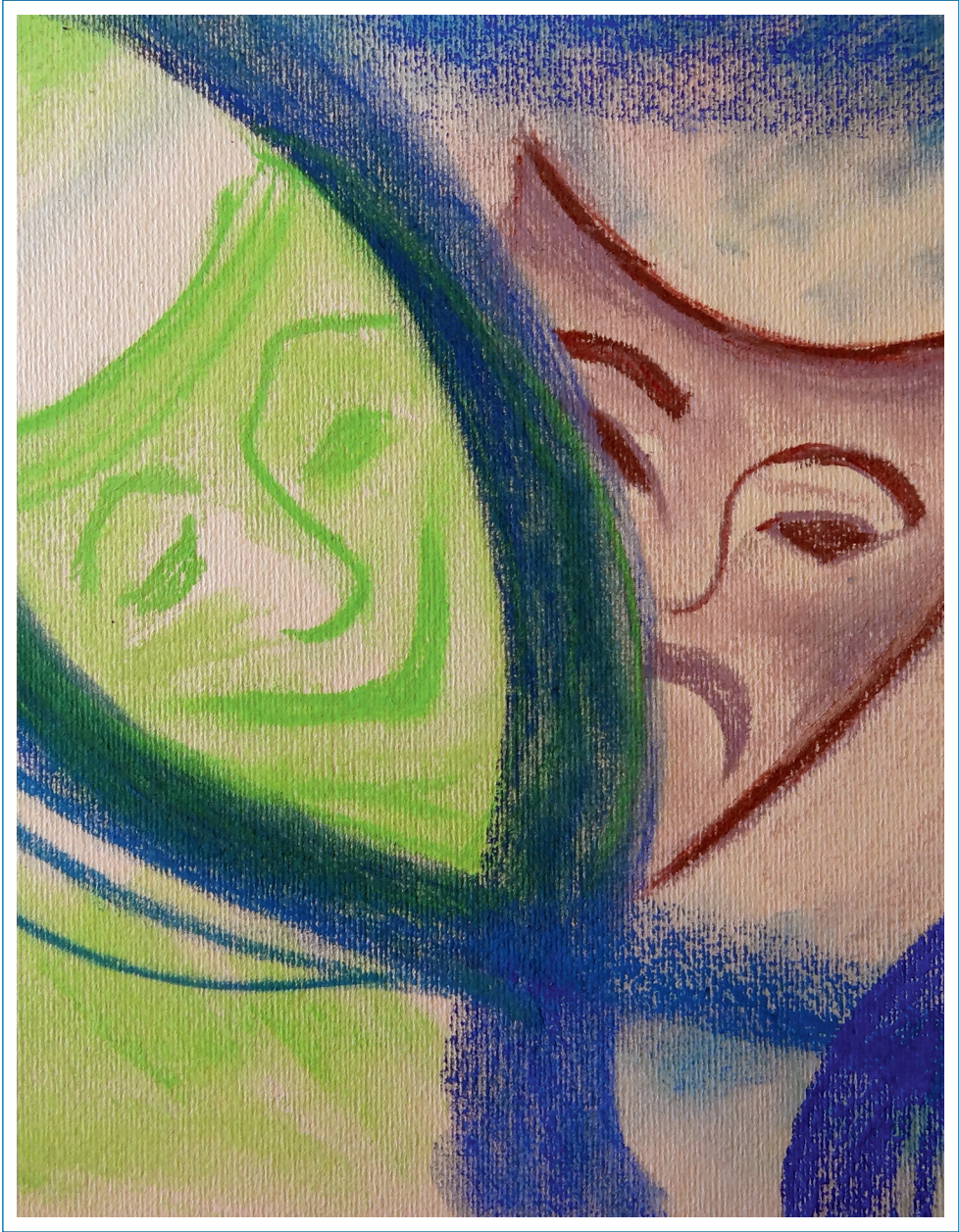
Jeffrey Christian, genannt J. C., 20 Jahre alt: Student aus den USA, ist zweisprachig aufgewachsen und möchte auch seine deutschen Wurzeln entdecken. J. C. ist ziemlich „amerikanisch“, mit der Distanz des Amerikaners kann er aber auch gut die deutsche Mentalität betrachten.

Tobias, 24 Jahre alt: Zimmermannsgeselle auf der Walz, ist einige Wochen in der WG untergekommen, während J. C. auf Deutschlandreise ist. Er hat mehr Einfluss auf seine Mitmenschen als er denkt.

Und außerdem kommen noch als Gäste vor:

Simon, 26 Jahre alt: Freund von Laura, übernachtet hin und wieder in der WG und arbeitet in der Firma seines Vaters.

Kirsten, 43, und Michael Typisch, 45: Eltern von Anne, besuchen ihre Tochter in ihrem ersten eigenen Zuhause und machen sich so ihre Gedanken dazu.



2. Vorspann

2.1 Begriffserklärungen

Im alten Griechenland gab es Theatervorstellungen, bei denen die Akteure sich Masken vor das Gesicht hielten und durch diese Masken ihren Text sprachen. Die Maske bestimmte die Rolle und durch den gesprochenen Text wurde das Ganze lebendig. Das lat. Wort „personare“ bedeutet „hindurchtönen oder klingen lassen“. Daher stammt unser Wort: **Person**. Später wurde dieser Begriff in der Psychologie aufgegriffen und bezeichnet das, was von uns als Rolle oder als „Maske“ in der Gesellschaft sichtbar ist. Im Internet wird der Begriff „persona“ zur Bezeichnung einer Scheinidentität verwendet. Im Alltag sprechen wir von Person, wenn es um Menschen geht, die nicht weiter bezeichnet werden können oder sollen, z. B. im Öffentlichen Personennahverkehr oder bei der Information im Aufzug: max. 7 Personen.

Wir sind also alle Personen, auch Sie, die Sie dieses Buch gerade lesen. Aber was macht uns zu einer **Persönlichkeit**? Vielleicht sogar zu einer beeindruckenden Persönlichkeit? Was macht uns zu einem Menschen, der unverwechselbar ist und der Eindruck hinterlässt?

Das, was uns ausmacht, nennen wir auch **Identität**. Die Identität ist die Summe der Eigenschaften, die uns charakterisieren. Im Idealfall sind wir mit uns selbst identisch, das bedeutet übereinstimmend. Diese Gabe nehmen wir als echt oder authentisch wahr. Menschen sind dann echt, wenn ihr Selbstbild und ihr Fremdbild ziemlich gleich sind (vgl. Kapitel 3.6). Der Duden liefert zu dem Begriff Identität folgende Definition: „Als Selbst erlebte innere Einheit einer Person.“

Ein schönes Bild zum Selbst, das wir ebenfalls den alten Griechen verdanken, ist folgendes: Das **Selbst** wird dargestellt als ein Wagenlenker mit zwei angeschirrten Pferden. Das eine Pferd ist ein geflügelter Pegasus voll Grazie und Dynamik, das andere Pferd ist ein schwerer und behäbiger Ackergaul, ein sprichwörtliches Kaltblut. Die Lebensaufgabe besteht darin, den Wagen zu lenken und überhaupt in einem angemessenen Tempo voranzubringen. Dieses Bild macht schon deutlich, dass unser Selbst von unterschiedlichen Anteilen und Dynamiken geprägt wird. Viele Menschen kennen das Lebensgefühl, was sich aus diesem Bild ergibt: das Leben erscheint als eine nie endende kräftezehrende Aufgabe.

Diesem mehrteiligen Selbstbegriff steht das Wort **Individuum** gegenüber. Es beschreibt eine unteilbare Einheit und meint in Bezug auf unser Menschsein unsere Persönlichkeit als Gegenüber zu anderen Menschen und als Gegenbegriff zu einer Gruppe.

Ein Wort, das uns ziemlich geläufig ist, wenn wir von uns selbst sprechen, ist „**ich**“. Wir verstehen unter dem „Ich“ das Zentrum unseres Bewusstseins und Willens, das im besten Fall unser Selbst anleitet.

Person, Persönlichkeit, Selbst, Identität, Individuum, Ich: Es gibt eine Fülle von Begriffen, die unser Menschsein beschreiben können. Sie werden immer wieder in diesem Buch auftauchen.

Wir möchten mit Ihnen in diesem Buch einen Weg andeuten, wie die Entwicklung von einer Person zu einer echten Persönlichkeit aussehen kann, was dabei hilfreich ist und was nicht. Eine positive, d. h. lebensförderliche Entwicklung in diesem Bereich nennen wir auch persönliche Reife. Wenn diese Reife fehlt, denken wir vielleicht: dieser Mensch ist noch nicht erwachsen. Ob die Persönlich-

2. Vorspann

keitsentwicklung in unserem Leben jemals ganz abgeschlossen werden kann, dürfen Sie gern für sich selbst entscheiden. Wir (die Autorinnen) empfinden uns immer noch auf dem Weg. Wenn wir offen und bereit dafür sind, hören wir nie auf zu lernen und Neues zu entdecken. Alles, was uns dabei hilfreich erscheint, nennen wir gern **lebensfördernd**. Unser Menschsein erschöpft sich nicht im reinen Dasein. Alles, was über die pure Lebenserhaltung (über das reine Vegetieren) hinausgeht, ist dann lebensfördernd und dient damit der weiteren Entwicklung unserer Persönlichkeit. Alles, was diese Entwicklung hemmt oder uns sogar Rückschritte machen lässt, nennen wir **lebenshemmend**.

Der Frage, wie wir unsere Persönlichkeitsentwicklung bewusst beeinflussen können, wird in fast allen Kapiteln aus dem Hintergrund durchscheinen.

Wohin uns die lebensfördernde Entwicklung unserer Persönlichkeit bringen kann, auch das werden Sie beim Lesen dieses Buches erfahren.



Begriffserklärungen

Person	<ul style="list-style-type: none">• ein nicht näher bezeichneter Mensch
Persönlichkeit	<ul style="list-style-type: none">• eine Person, die sich durch individuelle Charaktereigenschaften und Merkmale auszeichnet und von anderen Personen abgrenzt
ICH	<ul style="list-style-type: none">• die Instanz des Bewusstseins und Willens
Selbst	<ul style="list-style-type: none">• besteht aus Körper, Seele und Geist und dem ICH als leitende Instanz
Individuum	<ul style="list-style-type: none">• die unteilbare Einheit als Gegenüber zu anderen Menschen und als Gegenbegriff zu einer Gruppe
Identität	<ul style="list-style-type: none">• die sich im Fluss befindende Summe der Eigenschaften, die eine Persönlichkeit charakterisieren

FRAGEN:

- Empfinden Sie sich in Ihrem Alltag eher als Person oder als Persönlichkeit? Gibt es Lebensbereiche, wo eher das Eine oder das Andere vorherrscht?
- Erleben Sie Ihren Alltag so ähnlich wie der griechische Wagenlenker? Was empfinden Sie als mühsam bzw. hemmend? Was empfinden Sie als voranbringend bzw. fördernd?

ÜBUNG:

Nehmen Sie sich etwas Zeit für folgende Fragen und schreiben Sie das Ergebnis auf:

Gibt es eine Persönlichkeit, die Sie als sehr beeindruckend erleben? Ist diese Persönlichkeit für Sie ein Vorbild? Weshalb? Könnte sie ein Vorbild werden? Gab es in der Vergangenheit solche Vorbilder? Als Kind, Teenager, junger Erwachsener, ...? Wie haben sich diese Vorbilder gewandelt?



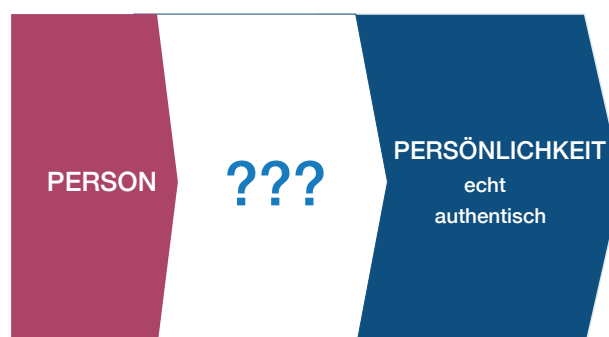
Tabea sitzt an ihrem Schreibtisch und sortiert ihre Ablage. In einer Woche sammeln sich schon immer wieder eine ganze Menge von diesen kleinen Notizzetteln an, die jetzt sortiert und im Idealfall auch schon nach Dringlichkeit geordnet und dann auch langsam abgearbeitet werden sollten. Tabea seufzt erstaunlich laut. Da fällt ihr Blick auf zwei Fotos, die sie sich ausgedruckt und über den Schreibtisch gehängt hat.

Das eine war bei der Abschiedsfeier von Ben. Er ist vor ein paar Wochen aus der WG ausgezogen. Er hat seine Ausbildung abgeschlossen und hat jetzt einen richtig guten Job in Frankfurt angeboten bekommen. Da hat er nicht lange überlegt. Tabea erinnert sich noch, wie Ben vor drei Jahren eingezogen war. Kein einfacher Typ. Er hat eine ganze Weile gebraucht, bis er sich an die WG-Regeln gewöhnt hatte. Immer wollte er sie neu ausdiskutieren, nichts hat ihm eingeleuchtet, irgendwie wollte er immer ein wenig der Chef sein. Tabea lächelt vor sich hin: ja, das war schon manchmal mühsam gewesen. Und dann bei der Abschiedsfeier war richtig ein wenig Abschiedsschmerz aufgetaucht. Sie wird ihn vermissen. So viel sie sich mit ihm auch auseinandersetzen musste, so sehr ist er ihr auch ans Herz gewachsen. Und er ist in den drei Jahren richtig erwachsen geworden. Ein junger Mann, der seinen Weg machen wird, da ist sie sich sicher.

Und daneben hängt das Foto vom gestrigen Abend: Annes Umzug. Als endlich alles in der Wohnung war, haben sie ein Selfie mit allen WG-Mitgliedern gemacht, die geholfen haben. Mal sehen, wie Anne sich hier einleben wird. Es ist schon immer wieder spannend mit ihren Mitbewohnern.

Tabea seufzt nochmal tief und wendet sich wieder ihren Notizzetteln zu.

Wie werde ich ICH-SELBST ?



2.2 Namen

Es wäre sehr schön, wenn wir jedem einzelnen von unseren Lesern und Leserinnen ein Buchexemplar mit dem jeweiligen Namen überreichen könnten. Dann stände ganz vorn auf der ersten Innenseite:

Für ...

Dann würden Sie sich doch viel eher noch persönlich angesprochen fühlen, oder?

Wenn wir auf diese Welt kommen, dann gehört das zu den ersten Fragen, die unsere Eltern beantworten müssen (immer wieder!): wie heißt er oder sie denn? Immer häufiger wird die Frage nach dem Namen schon während der Schwangerschaft ein wichtiger Diskussionspunkt, in den sich auch Menschen einmischen, denen man das gern untersagen würde.

Mit dem Namen wird aus „dem Baby“ oder „dem Kind“ eine Tochter oder ein Sohn. Dieses Wesen, das allen Umstehenden ja noch ziemlich fremd ist, bekommt mit seinem Namen einen Platz in der Familie (die Namensgebung auf dem Standesamt hat große rechtliche Bedeutung!). Und mit dem Namen kann nun eine intensive Beziehung gestaltet und entwickelt werden.

Unser Name ist sehr wichtig! Für uns natürlich, aber auch für andere Menschen.

Wenn wir einen Menschen neu kennenlernen, dann fragen wir zunächst nach seinem Namen. Wir möchten ihn ansprechen können und nicht nur „Sie“ oder „Du“ sagen. Denn mit einem Namen wird uns unser Gegenüber vertrauter, aus der bisher unbekannt Person wird eine bestimmte bzw. (be-)greifbare Persönlichkeit.

Mit dem ersten Hören dieses Namens verbindet sich schon ein Eindruck. Das kann eine Erinnerung an einen anderen Menschen sein, an ein Buch oder einen Film oder ähnliches. Wir stellen uns unter einem „Kevin“ eben etwas anders vor als unter einem „Konrad“, und unter „Chantal“ etwas anderes als unter „Elisabeth“. Natürlich unterliegen unsere Namen der Mode, und vor allem den Vorlieben der Eltern. Aber sie haben eben auch etwas mit unserer Persönlichkeit zu tun.

Namen schaffen einen Eindruck und Namen schaffen Beziehung. Das wird nochmal besonders deutlich, wenn uns jemand mit falschen Namen anspricht, unseren Namen nicht richtig ausspricht oder unseren Namen falsch schreibt. Das kann uns schon recht tief verletzen. Eben, weil wir so eng mit unserem Namen verbunden sind und weil unser Name ein ganz wichtiger Teil von uns ist.

Manche von uns stellen sich vor mit „Ich heiße ...“ oder „Mein Name ist ...“. Oft hören wir aber auch die Variante „Ich bin die Ursula“ oder „Ich bin Johanna“. Das ist dann schon eine hörbare Einheit von Name und Persönlichkeit.

In unserer Kultur kommt es eher selten vor, dass wir unseren Namen ändern, außer wir heiraten, oder lassen uns scheiden und nehmen den Geburtsnamen wieder an. Solch ein Namenswechsel macht uns manchmal mehr zu schaffen als uns lieb ist. Ein weiteres Zeichen dafür, dass wir sehr eng mit unserem Namen verbunden sind.

Wie bedeutend die Namensgebung für uns Menschen ist, zeigt sich daran, dass sie einen wichtigen Platz in der biblischen Schöpfungsgeschichte einnimmt. In dieser Geschichte bekommt der Mensch die Aufgabe, seine Umwelt zu benennen. Adam (bedeutet übersetzt einfach Mensch) soll sich alle Lebewesen anschauen, sie eingehend betrachten und ihnen Namen geben, die ihnen entsprechen.

Im Hebräischen ist es gar nicht anders denkbar, als dass Adam diese Namen gleich laut aussprach. Wahrnehmen, Benennen bzw. Formulieren und laut Aussprechen sind eine Kette von Aktivitäten, die uns als Mensch zutiefst im Blut liegen. Sie sind für uns sehr wichtig und überall zu finden: in unserem Alltag und in einer besonderen Weise in jedem seelsorgerlichen Gespräch. Was wir aussprechen wird (be-)greifbar, damit auch erkennbar und veränderbar.

Deshalb werden wir in diesem Buch immer wieder viel Wert auf Wörter und Begriffe, Modelle und Bilder legen. Wenn wir eine Vorstellung von etwas haben und es benennen können, dann haben wir uns ihm schon sehr weit genähert. Es wurde betrachtet und bekommt jetzt eine (hoffentlich passende) Benennung. Dinge, die uns erschrecken oder andere unangenehme Gefühle hervorrufen, verlieren an Einfluss, wenn wir sie aufdecken und konkret benennen können.

Wenn Sie mögen, gehen Sie in den nächsten Tagen doch einmal mit einem neuen Bewusstsein für Namen durchs Leben.

FRAGEN:

- Wie verwenden Sie Ihren eigenen Namen und wie nutzen Sie die Namen anderer Menschen? Was empfinden Sie, wenn Sie Ihren Namen hören, wenn Sie gerufen werden? Macht es Ihnen Spaß, Dinge zu benennen oder den Dingen alternative Namen zu geben?
- Mögen Sie Ihren Namen? Wie möchten Sie genannt werden? Ist Ihnen das wichtig und sagen Sie es anderen Menschen? Wenn Sie die Möglichkeit dazu hätten, welchen Namen würden Sie gern wählen?

ÜBUNGEN:

Recherchieren Sie nach der Übersetzung bzw. Bedeutung Ihres Namens (Vor- und Nachname), wenn Sie das noch nicht wissen.

Fragen Sie Ihre Eltern, warum sie Ihnen ausgerechnet diesen Vornamen/diese Vornamen mitgegeben haben.

Wenn Sie nach einem Heiligen oder einer Heiligen oder einem anderen prominenten Menschen benannt sind, lesen Sie einmal die Lebensgeschichte dieses Menschen.

Malen Sie ein Namensbild. Nehmen Sie sich Ihren Vornamen und entwickeln Sie ein Bild daraus. Als Alternative dazu: entwerfen Sie eine Visitenkarte von sich und genießen Sie diese.



Vorgestern war der große Tag: Annes Umzug. Als ihre Mutter ihr erzählt hatte, dass in der Wohngemeinschaft von Tabea ein Zimmer frei wird, hat sie sich riesig gefreut. Nun sitzt sie in ihrem neuen Zimmer auf dem Bett und genießt ihr neues Zuhause. Es gibt noch einiges auszupacken und von Einrichtung im Sinne einer Gestaltung des Zimmers kann noch nicht wirklich die Rede sein. Da besteht definitiv noch Handlungsbedarf. Aber sie ist hier, nächste Woche fangen die Vorlesungen an der Uni an. Sie ist nun Studentin und hat ihr erstes eigenes Zimmer. Anne hat den Verdacht, dass ihr Grinsen gar nicht mehr aufhört. Grinsen als Dauerzustand, das hatte sie auch noch nicht erlebt.

Für heute gibt es noch eine Hausaufgabe. Tabea, die „Mutter der WG“, hat ihr gesagt, dass sie an die Wohnungstür ein neues Namensschild hängen soll. Mit allen Namen drauf. Das wäre so eine Art Ritual für denjenigen, der neu eingezogen ist. Anne hat ein Namensschild mit dem Computer gestaltet und ausgedruckt. Jetzt geht sie zur Tür und klebt es ganz ordentlich und mittig auf. Sie schaut sich ihr Werk etwas kritisch an. Doch ja, sieht ganz gut aus und hängt auch gerade. Sie liest nochmal alles auf Tippfehler durch (nichts peinlicher als das!!!). Als sie zu ihrem eigenen Namen, Anne Typisch, kommt, wird ihr plötzlich ganz komisch. So etwas gerührt, fast hat sie eine Träne im Auge. Was ist das denn? Ihr eigener Name auf diesem Schild, das macht es jetzt so richtig greifbar: sie wohnt jetzt hier. Nicht mehr bei den Eltern. Sie ist jetzt erwachsen! Sie wischt sich die Träne aus dem Augenwinkel und geht zurück in ihr Zimmer: es gibt noch viel zu tun.

2.3 Der Dirigent der Lebensmelodie



In diesem Buch wird Ihnen immer wieder das Bild des Dirigenten begegnen. Er wird etwas genauer beschrieben in Kapitel 4.4 bei dem inneren Team. Der Dirigent passt in ein Gesamtbild unseres Daseins, das wir Ihnen nun zu Beginn aufzeichnen möchten: unser inneres Orchester. Unsere Persönlichkeit ist aufgebaut wie ein Orchester. Mein inneres Orchester ist das, was mich ausmacht. Die individuelle Zusammenstellung der inneren Musiker (Körper, Verstand, Seele, s. u.) und die individuelle Leitung durch den Dirigenten (das Ich) ermöglichen die Gestaltung meines Lebens: das Spielen der Lebensmelodie.

Mein Orchester ist meine Persönlichkeit, mein Selbst. Dieses Orchester muss erst lernen, zusammen zu musizieren, um eine Melodie zu spielen. Es wird mit der Zeit immer besser spielen und ich werde darüber hinaus auch lernen, mit ihm zu improvisieren.

Mein Orchester kennenzulernen bedeutet, mich selbst zu entdecken, und damit auch den Sinn meines Selbst, meiner Persönlichkeit, meines Seins zu entdecken.

Auf dem Weg dahin haben wir viele Lehrer, das sind zunächst einmal die Fürsorgepersonen in unserer Kindheit.

Wir brauchen Menschen,

- die uns unser Instrument spielen lehren
- die uns je nach Entwicklungsstand die richtigen Noten zum Spielen geben
- die mit uns üben, bis wir selbst so diszipliniert sind, allein zu üben und zu spielen
- die uns helfen, die richtigen Noten herauszufinden

Das ist ein langer und auch komplexer Lernprozess. Unsere „musikalische Grunderziehung“ ist nicht immer von guter Qualität. Vielleicht fällt sie fast ganz weg oder ist einfach mangelhaft. Dann können sich manchmal folgende Überzeugungen festsetzen:

- Ich kann nicht musizieren
- Ich bin unmusikalisch
- Ich bin zu blöd dazu
- Ich spiele ständig falsch
- Ich werde ausgelacht, wenn ich falsch spiele
- Ich muss mich verstecken, wenn die anderen spielen
- Keiner will mit mir zusammenspielen
- Ich bin anders als die anderen
- Ich bin nichts wert
- Mein Instrument ist schuld an allem
- Ich will mein Instrument am liebsten wegwerfen
- Der Instrumentenbauer hat das Instrument falsch gemacht
- Ich habe ein falsches Instrument
- Wenn ich ein anderes Instrument hätte, dann könnte ich spielen.

Wenn unsere musikalische Ausbildung aber schon zu Beginn gelungen ist oder später nachgeholt wurde, dann kann sich durch das Musizieren unseres Orchesters ein sehr schöner Klang entwickeln, der uns und unsere Mitmenschen freut.

Wir werden in diesem Buch viele Anregungen geben,

- wie man sich selbst als Musiker bzw. Dirigent sehen kann
- wie man mit dem Orchester üben kann
- wie man neue Stücke einstudieren kann und
- wie man den Klang genießen kann.

FRAGEN:

- Wie gefallen Ihnen das Bild der Lebensmelodie und die Figur des Dirigenten?
- Haben Sie den Eindruck, dass es in Ihrem Leben gerade „gut klingt“?
- Gibt es in Ihrem Leben feststehende Überzeugungen, wie gut oder wie schlecht Ihr Orchester Ihre Melodie spielt?

BILDHAUER-ÜBUNG: DirigentIn

Ein Bildhauer hat den Auftrag bekommen, von Ihnen als DirigentIn eine Skulptur zu machen. Sie ist fertig und Sie gehen zu dem Bildhauer, um die Skulptur anzuschauen, bevor sie öffentlich gezeigt wird. Er gibt Ihnen den Schlüssel zu dem Raum, in dem sie abgestellt ist, damit Sie sie in Ruhe allein betrachten können.

Sie öffnen die Tür. Der Raum ist dunkel. In der Mitte des Raums ist die Skulptur von Ihnen als DirigentIn mit einem Tuch bedeckt ... Sie nehmen das Tuch ab ...

Dann treten Sie zurück und betrachten die Skulptur. Was ist Ihr erster Eindruck? ... Sind Sie zufrieden oder unzufrieden? Schauen Sie auch auf die Einzelheiten an Ihrer Skulptur. Wie groß sie ist und aus welchem Material sie gemacht ist.

Gehen Sie rundherum, betrachten Sie sie aus verschiedenen Blickwinkeln. Betrachten Sie sie von weitem, treten Sie dann näher heran und sehen Sie sich die Einzelheiten an. Berühren Sie die Skulptur. Stellen Sie fest, ob die Oberfläche rau oder glatt ist, sich kalt oder warm anfühlt. Welche Teile der Skulptur gefallen Ihnen, welche gefallen Ihnen nicht? ...

Sprechen Sie die Skulptur an ... Welche Antwort gibt sie? Und was antworten Sie darauf? ... Sprechen Sie weiter, solange Sie einander etwas zu sagen haben ...

Nach einer Weile kommt der Bildhauer herein. Was möchten Sie ihm mitteilen? Was braucht diese Skulptur noch? Treffen Sie mit ihm eine Vereinbarung über eine gemeinsame Weiterarbeit?

Wenn Sie mit der Vereinbarung zufrieden sind, genießen Sie den Augenblick.

2.4 Das Selbst

Das Selbst ist das, was uns ausmacht, was uns einzigartig und unverwechselbar macht. Es ist einfach sehr beeindruckend, dass es auf der ganzen Welt, und wohl auch zu allen Zeiten, keine zwei Menschen mit denselben Fingerabdrücken gibt. Jeder und jede von uns ist absolut einzigartig.

Das Selbst umfasst unsere ganze Person aus Körper, Verstand und Seele, geleitet von unserem Ich (Selbstbewusstsein und Eigenwillen). Im Idealfall arbeiten diese Bestandteile unseres Selbst in einem guten Einklang zusammen und bringen unsere Lebensmelodie zum Klingen.

Unser Selbst besteht aus Körper, Verstand, Seele, die von einer Art Zentrum des Bewusstseins und Willens, unserem Ich gelenkt (vgl. Wagenlenker) oder geleitet (vgl. Dirigent) werden. Folgendes Schaubild wird uns als grundlegende Darstellung durch das ganze Buch begleiten.

Von Geburt an entwickeln wir unseren Körper, unseren Verstand, unsere Seele und unser Ich – unser ganzes Selbst. Diese Entwicklung ist natürlich abhängig von unserer individuellen Ausgangssituation: der Familie, den finanziellen Möglichkeiten, der Bildung, den Beziehungen, den Erfahrungen, den Krankheiten und den anderen Dingen, die uns prägen. Aber prinzipiell ist die Entwicklung des Selbst unsere eigene Aufgabe und unsere eigene Möglichkeit. Wir können **selbst bestimmt leben** – im