

Wie wir uns selbst finden

Wer bin ich und warum nicht glücklich? Selbstfindung ist ein psychologisches Handwerk, das wir nutzen sollten.

Denn was wir von uns halten, beeinflusst sogar unsere Gene.

Wir sind Reisende, die in der Fremde durch Prüfungen gehen, an ihnen wachsen und so zu uns selbst finden.

Wir sind Tellerwäscher, die zu Millionären werden, und zwar aus eigener Kraft.

Ich bin meinen Lebensbedingungen nicht ausgeliefert

Wir haben eine Mission und müssen Probleme aus dem Weg räumen, um das grosse Ziel zu erreichen.

Wir sind zufriedene Menschen, das Leben ging schön los, und es trägt uns weiter. Dafür müssen wir uns gar nicht gross anstrengen.

Wir sind tragische Figuren, die durch einen Fehler in der Vergangenheit, durch eine verpasste Chance ihr Glück verspielt haben, für immer.

Wir trauern der Vergangenheit nach und haben das Gefühl, früher sei alles besser gewesen.

Wir setzen uns zynisch über Normen und Werte hinweg und sehen das Leben als Spiel, das nur der Starke und Ruchlose gewinnt.

Diese Geschichten sind Erzählbögen, die unsere Leben umspannen.

Die vielen Bestandteile unseres Ichs richten sich wie eine Kompassnadel nach dem Magnetfeld dieser Grosserzählungen aus.

Sie sind persönlich, subjektiv – und veränderbar. Denn wir selbst sind es, die sie kreieren, immer wieder neu. Wir erinnern uns an spezifische Aspekte unseres Lebens und schreiben sie fort, aus der jeweiligen Situation heraus. Einzelne Erlebnisse bauen wir ein in unseren Lebensfluss, sie werden ein Teil von uns und können so Sinn ergeben.

Der Sinn des Lebens

Wenn ich mir dessen bewusst bin, kann ich auch kritisch auf mich schauen: Warum erinnere ich mich an bestimmte Ereignisse und blende andere aus?

Soll ich alles meiner Mission unterordnen? Was hat mich zynisch werden lassen? Wird wirklich alles immer schlimmer?

Oder blicke ich zu unbesorgt in die Zukunft?

Wie wir uns selbst finden

Trotier: Ich habe mich sofort wiedergefunden in diesen Grosserzählungen. Es hilft mir auch, mich von aussen zu sehen und einzuordnen. Da kommen neue Fragen auf: Fühle ich mich wohl mit diesen Geschichten? Will ich was ändern? Ich habe aber das Gefühl, dass ich noch konkreter werden muss, um an meinen Kern zu gelangen. Wie würden Sie weiter vorgehen bei der Suche nach dem Ich?

Schnell: Es gibt Merkmale und Bedingungen in unserem Leben, die sich nicht verändern lassen, die unser Ich aber sehr prägen. Lassen Sie uns die als Erstes anschauen. Und dann übergehen zu den Merkmalen, die oft unveränderlich erscheinen, es in Wirklichkeit aber gar nicht sind.

Trotier: Dann gehen wir die jetzt Schritt für Schritt durch.

Wie die Umwelt Einfluss auf das Selbst nimmt

Lebe ich in einem armen oder einem reichen Land?

Konnte ich zur Schule gehen, zur Universität?

Was hat mir meine Familie ermöglicht, woran hat sie mich gehindert?

Bin ich in Jahren aufgewachsen, in denen es der Gesellschaft gut ging, oder war es unruhig, krisenbeladen oder sogar lebensgefährlich, weil Krieg herrschte?

Jeder Mensch wird in eine Welt geboren, die ohne ihn existiert hat und an die er sich anpassen muss. **Niemand kann sich den Geburtsort aussuchen, das Geburtsjahr oder die eigene Familie.**

All das gehört zu mir. Wie sehr es mich auf meinem Lebensweg prägen soll, kann und muss ich selbst entscheiden.

Wobei das schwerer ist, als es erscheinen mag. Denn von aussen werde ich oft mit bestimmten Merkmalen verbunden, die auf den ersten Blick zu erkennen sind: meine Hautfarbe, mein Gewicht, meine Grösse, mein Geschlecht.

Was, wenn sie mir gar nicht so wichtig sind? Wenn sie beladen, sind mit Vorurteilen?

Ich muss mich mit dem Blick auf mich auseinandersetzen. Nur so kann ich mich von Stereotypen freimachen. Und im Sinne des Wortes selbst-bewusst auftreten: Ja, das bin ich, und so mag ich mich! Ich kann genau diese Seite meines Ichs feiern. Oder ich kann deutlich machen: Das ist zwar ein Teil von mir, aber ich bin vieles andere mehr. Ein Beispiel: Thomas Quasthoff wurde mit verkürzten Armen und Beinen geboren – bekannt ist er als ein weltweit gefeierter Sänger klassischer Musik.

Wie wir uns selbst finden

Gene beeinflussen das Selbst

Unsere Gene definieren, wie klug wir sind, welchen ästhetischen Geschmack wir haben, mit welchen Menschen wir uns umgeben.

Davon sind viele überzeugt. **Was stimmt: dass Gene uns beeinflussen.**

Was nicht stimmt: Dass sie alles vorherbestimmen und wir keine Möglichkeiten zu entscheiden haben.

[Neue Forschungen aus der Sozialgenomik](#) belegen, dass unsere Wahrnehmung der äusseren Welt mitbestimmt, welche unserer Gene aktiviert werden.

Auch hier ein Beispiel: Ich verdiene 2.000 Euro im Monat und empfinde das als zu wenig, ich bin niedergeschlagen, sehe mich als Verlierer. Das stresst mich – auf Ebene der Hormone, der Neurotransmitter und letztendlich auch der Gene.

Der Stress wirkt sich auf meine Gesundheit aus. Mit dem Gehalt selbst hat das weniger zu tun, sondern mit meinem Umgang damit.

Der kann auch anders aussehen: Ich verdiene 1.800 Euro und weiss, dass das nicht viel ist, aber ich mag meinen Job, kann mich im Gemeinschaftsgarten günstig versorgen, habe Freunde, mit denen ich einiges teile. **Ich finde mein Leben sinnvoll, komme gut zurecht und stehe der Situation nicht machtlos gegenüber.**

Wenn ich so denke und handle, kommt es nicht zu der genetischen Stressreaktion.

Das haben inzwischen mehrere Studien gezeigt, für die sich einer der Vorreiter der Sozialgenomik, Steven Cole, mit Psychologinnen und Psychologen zusammentat. Cole forscht viel zu einem physiologischen Muster, das auftritt, wenn Menschen sich über längere Zeit als belastet oder benachteiligt erleben. **Das Muster ist dadurch gekennzeichnet, dass entzündungsfördernde Gene verstärkt und antivirale Gene weniger aktiv sind.**

Die [Forschungsergebnisse](#) belegen, dass bei Menschen, die einen Sinn in ihrem Leben sehen, typische Stresssituationen dieses Genprofil viel seltener aktivieren.

Unsere Einstellung gegenüber dem, was uns geschieht, hat also viel damit zu tun, wie unser Körper reagiert. Diese Erkenntnis kann etwas Befreiendes haben: **Ich bin meinen Lebensbedingungen nicht ausgeliefert.**

Gleichzeitig führt sie zu mehr Verantwortung: Wie ich lebe, denke und fühle, schreibt sich in meinen Körper ein.

Wie wir uns selbst finden

Meine Persönlichkeit

Das Wort "Persönlichkeit" kommt von persona, was im Lateinischen für die Maske steht, die Schauspieler im alten Rom trugen. Die Assoziation ist heute noch da:

Ich ziehe mir für unterschiedliche Anlässe unterschiedliche Masken auf, mit denen ich mein wahres Ich verberge.

Die psychologische Forschung geht heute allerdings nicht davon aus, dass es so etwas wie ein wahres Selbst gibt. Authentisch sein bedeutet nicht, in jeder Situation gleich aufzutreten. Es ist ganz normal, dass ich mit meinen Eltern anders umgehe als mit meinen Freunden, mich im Stadion so zeige, wie ich es im Job nie tun würde.

In der Psychologie gibt es verschiedene Ansätze, Persönlichkeit zu beschreiben und Menschen voneinander zu unterscheiden. Am prägnantesten sind die sogenannten Big Five. **Die fünf Faktoren**, die die Persönlichkeit beschreiben, tragen sperrige Namen. Sie sind aber ein guter Gradmesser, um das eigene Ich einordnen zu können – vor allem im Verhalten gegenüber anderen:

Die Offenheit für Erfahrungen: Wie aufgeschlossen bin ich Neuem gegenüber?

Die Gewissenhaftigkeit: Wie sorgfältig und pflichtbewusst bin ich?

Die Extraversion: Wie lebhaft und gesellig bin ich?

Die Verträglichkeit: Wie sehr nehme ich Rücksicht auf andere, bin empathisch und kooperiere?

Der Neurotizismus: Wie emotional instabil, ängstlich und empfindlich bin ich?

Je besser ich mich verstehe, desto eher kann ich mir gerecht werden

Bleiben wir ein Leben lang am gleichen Ort, fordern uns nicht sonderlich heraus, durchleben keine Krisen, dann ist es tatsächlich möglich, dass unser Rentner-Ich sich nicht weit von dem unserer Jugend entfernt hat.

Das hat [eine US-amerikanische Studie](#) belegt, die 1.795 Personen über die Spanne von 50 Jahren begleitet hat – vom 16. bis zum 66. Lebensjahr. Allerdings ist eine solche Kontinuität die Ausnahme.

Selbst wenn wir das Gefühl haben, dass wir schon immer so waren wie heute, verändert sich Persönlichkeit.

Wie wir uns selbst finden

Je nachdem, welche Freunde und welchen Partner ich wähle, was ich beruflich und privat mache, fordert mich das heraus und ändert mich. Ich kann extravertierter werden, wenn ich mit einem neuen Partner zusammenkomme, oder empathischer durch ein Ehrenamt im Hospiz. Von heute auf morgen lassen sich Persönlichkeiten aber nicht verändern. Das braucht Zeit und die Bereitschaft, die eigene Komfortzone zu verlassen.

Meine Bedürfnisse

Es gibt körperliche Grundbedürfnisse, die gedeckt sein müssen, um zufrieden sein zu können. Dazu gehören Essen, Trinken, Schlaf. Für die Psyche werden in der Forschung drei Bedürfnisse voneinander unterschieden: Autonomie, Kompetenz und soziale Einbindung.

Autonomie bedeutet, dass ich mich als selbstbestimmt erlebe. Ich habe das Gefühl, die Kontrolle über mein Verhalten und meine Ziele zu haben, und kann eigenständig entscheiden. Wo Autonomie fehlt, erleben wir einen grossen Teil unseres Alltags als ein "Muss".

Kompetenz meint, dass ich das Leben meistern kann. Wenn ich mich nicht als kompetent empfinde, zweifle ich immer wieder an mir und meinen Fähigkeiten.

Sozial eingebunden bin ich, wenn ich mich verbunden mit anderen fühle und mich als ihnen zugehörig empfinde. Fehlt mir das, erlebe ich mich als ausgeschlossen oder bin unzufrieden mit kalten und oberflächlichen Beziehungen.

Mache ich mich auf den Weg, um mein Ich zu erforschen, kann es mir helfen, diese Grundbedürfnisse zu durchdenken: Sind bei mir alle erfüllt oder fühlt sich mein Leben häufig als Zwang an? Hadere ich mit mir oder fühle ich mich isoliert? Wenn ich realisiere, dass eines oder gar mehrere nicht erfüllt sind, ist das ein guter Ansatzpunkt für Veränderung.

Meine Weltanschauung

Weltanschauung ist ein einschüchternder Begriff. Habe ich so etwas überhaupt? Ja, die haben alle Menschen, selbst wenn ihnen das nicht bewusst ist. Es geht um ganz grundlegende Annahmen darüber, was wir überhaupt wissen können und was wir für richtig und wertvoll halten. Es geht um die Fragen, ob es etwas gibt, das hinter der natürlichen Welt liegt, woher wir kommen und wohin wir gehen.

Unsere Weltanschauungen prägen unser Denken, Handeln und Erleben – auch wenn wir nie bewusst über sie nachgedacht haben.

Wie wir uns selbst finden

Sie basieren auf Wissen, Erfahrungen und Intuitionen, sind eng verwoben mit der Kultur und den Traditionen, die uns umgeben. Weltanschauungen sind deshalb immer mit Emotionen verbunden, was ein rationales Gespräch herausfordernd macht.

Aber die Herausforderung ist spannend. Es kann einer archäologischen Ausgrabung gleichen, diese Grundlagen unseres Ichs ans Tageslicht zu holen.

Was ist für mich das höchste Gut, das es zu verteidigen gilt:

Freiheit, Gerechtigkeit, Solidarität?

Was glaube ich, ist wahr? Worauf beruht mein Wissen? Bin ich gläubig? Wenn ja, woran zeigt sich das? Wenn nicht, gibt es etwas anderes, das mir heilig ist, unantastbar? Woher kommt die Menschheit? Und wohin geht sie? Es sind die ganz grossen Fragen, die dabei helfen, unseren Wesenskern zu ergründen.

Es kann sich lohnen, darüber länger nachzudenken oder sie ins Gespräch zu bringen. Natürlich haben wir eine Ahnung von unseren Überzeugungen. Aber sind die wirklich so, wie wir denken, dass sie sind? Allein der Prozess, sich Zeit zu nehmen und diese Fragen ernsthaft zu beantworten, kann etwas aufbrechen – und mich im besten Falle näher zu mir selbst führen.

Die Identität entwickelt sich aus Erinnerungen

Trotier: Wir haben jetzt mehrere Facetten des Ichs ausgebreitet. Ich kann mich in jedem Schritt fragen, wo ich selbst stehe, und komme mir dadurch näher. Wie aber passen diese Facetten zu den Grosserzählungen, die der Psychologe Dan McAdams entdeckt hat und von denen wir ganz zu Anfang berichtet haben?

Schnell: Beides hängt eng miteinander zusammen. **Unsere Lebensbedingungen und unsere kulturelle Prägung bestimmen, welche Geschichten wir überhaupt mitbekommen:**

Sind es eher Erzählungen über Mut, der belohnt wird? Oder Narrative der Machtlosigkeit, des Sich-irgendwie-durchschummeln-Müssens?

Unsere Persönlichkeitsmerkmale und unsere Weltanschauungen bestimmen mit, welche Geschichte wir für möglich halten:

Je instabiler und ängstlicher wir sind, desto negativer ist der Ton unserer Geschichten; je offener wir sind, desto flexibler passen wir sie an veränderte Bedingungen an.

So wird die Erzählung von den einzelnen Merkmalen unseres Ichs beeinflusst.

Wie wir uns selbst finden

Gleichzeitig bietet diese Erzählung auch einen Schlüssel, um unsere Gegenwart zu verstehen – und zu verändern. Die Ereignisse, an die wir uns erinnern, bestimmen darüber, was wir bereit sind zu wagen: Sind es Erinnerungen an Momente, in denen uns etwas gelungen ist, werden wir uns auch in Zukunft etwas zutrauen. Erzählen wir unser Leben als eine Geschichte des Misslingens und des Verlusts, so beschränkt das den weiteren Verlauf.

Trotier: Haben Sie ein Beispiel dafür?

Schnell: Eine Frau im mittleren Alter erzählte mir, wie sehr sie unter der Trennung von ihrem Mann litt. Die Geschichte ihres Lebens war dadurch zerstört. Sie hatten viel gemeinsam erlebt, waren aneinandergewachsen.

Sie wollte mit ihm alt werden. In dieser Geschichte gab es nur sie beide gemeinsam. Ein anderes Leben wurde für sie erst möglich, als sie diese Geschichte begann umzuschreiben. Sie rief sich in Erinnerung, was sie als eigenständige Person auf die Beine gestellt hatte, welche Ziele sie selbst erreicht hatte. Sie bekam einen neuen Blick darauf, wer sie ist, jenseits ihrer Rolle als Ehefrau und Ex-Ehefrau. Dadurch gelang es ihr nicht nur, die Trennung zu akzeptieren, **sondern ihr Leben noch mal ganz neu anzugehen.**

Trotier: Gibt es eine Methode, mit deren Hilfe ich mich meiner eigenen Erzählung nähern kann?

Schnell: Eine gute erste Möglichkeit ist es, das eigene Leben als Buch zu denken. Ich nehme mir einen Zettel und einen Stift und male eine horizontale Linie.

Dann markiere ich wichtige Wegmarken – Wendepunkte, schlimme Ereignisse, schöne Erlebnisse – und Teile mein Leben so in Kapitel ein. Diesen Kapiteln gebe ich Überschriften. Idealerweise sind es mindestens drei, aber nicht mehr als sieben. Es geht dabei nicht um ein Aufzählen von Etappen wie Kindheit, Schule, Ehe, Berufseinstieg. Die Überschriften sollten vielmehr widerspiegeln, wie ich verschiedene Lebensphasen erlebt habe.

Wer sich auf diese Übung einlässt und die in diesem Text genannten Ansätze mitbedenkt, bekommt einen neuen Zugang zu sich selbst:

Ich verstehe, dass ich verschiedene Rollen im Leben einnehmen kann. Dass manche Situationen von Angst oder Verwirrung dadurch entstehen, dass ich Geschichten von mir erzähle, die mich nicht bemächtigen, sondern entmutigen: Das kann ja nicht funktionieren, du bist ja viel zu unerfahren, oder zu emotional. Ich verstehe, dass ich meine Geschichte umschreiben kann, ich die Heldin werden kann, die dieser Welt mit Neugierde begegnet, oder der Held, der sich berühren lässt von dem, was um ihn herum geschieht – und dem sich dadurch ganz neue Wege erschliessen.

Wie wir uns selbst finden

Je besser ich mich verstehe, desto eher kann ich mir gerecht werden.

Wenn ich weiss, was mich geprägt hat, wie ich mit mir selbst, mit anderen und mit Herausforderungen umgehe, und was ich vom Leben möchte, dann kann mich auf den nächsten Weg begeben: Auf die Suche nach einer Antwort auf die Frage, welchen Sinn ich meinem Leben geben will.

Welche Beziehung führen wir mit uns selbst?

Die stärkste Beziehung, die wir jemals haben, ist die Beziehung zu uns selbst.

Also, was ist die Art von Beziehung, die wir mit uns haben?

Diese Beziehung, die wir zu uns selbst haben, gibt den Ton an für jede andere Beziehung, die wir um uns herum haben.

Beginnen wir damit, uns selbst und all unseren verschiedenen Facetten zu akzeptieren. Sehen wir uns als die Person an, "die wir wirklich sind".

Seien wir dafür dankbar für all die erstaunlichen Dinge, die wir verkörpern.

Machen wir es auf unserer Haut bequem, damit wir keine anderen Zusätze benötigen, um sich ganz zu fühlen.

Lernen wir, uns selbst zu akzeptieren und zu lieben, ohne die Liebe anderer.

Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich um sich selbst kümmern und Eigeninteresse ohne Egoismus zeigen, glücklicher sind.

Wenn wir uns gut fühlen, ergänzt es jede andere Beziehung, die wir haben.

Ein gesundes Selbstwertgefühl macht uns selbstbewusst und zufrieden mit unseren Fähigkeiten und Kompetenzen. Dies liegt daran, **dass unsere Wertschätzung unseren Kommunikationsstil** und die Grenzen und Beziehungen, die wir zu anderen haben, bestimmt.

Wir gehen nicht in die Spirale negativer Gedanken mit einem Mangel an Selbstliebe, Selbstakzeptanz und niedrigem/beeinträchtigtem Selbstwertgefühl.

Führen wir ein inneres Gespräch mit uns selbst, was wir wollen, woran wir glauben und was wir in unserem Leben wertschätzen?

Checken wir mit einigen Fragen bei uns selbst, was unsere Aufmerksamkeit erfordert.

Wenn wir nicht mit uns selbst und unseren Bedürfnissen übereinstimmen, neigen wir dazu, stecken zu bleiben und unglücklich zu sein und Dinge zu tun, die wir nicht tun oder geniessen wollen.

Wie wir uns selbst finden

Wir selbst, so wie jeder andere im ganzen Universum, verdient unsere Aufmerksamkeit, Liebe und Zuneigung.

Werden wir und seien wir unser bester Freund mit uns selbst.

Geben wir uns selbst diese Liebe, Zuneigung und Aufmerksamkeit.

Nehmen wir etwas Zeit für eine Selbstbeobachtung und Reflexion und entwickeln eine tiefere Verbindung zu unserem Inneren Selbst, um eine **bessere Version von uns selbst zu sein**, um der Welt etwas zurückgeben zu können

CHECK YOURSELF

- Wie ist die Beziehung zu mir selbst?
(Was für ein Selbstverständnis habe ich von mir?)
- Wie spreche ich im inneren Dialog mit mir? (abwertend oder aufwertend)
- Hören wir uns zu und vertrauen uns selbst?
(oder hören wir immer nur auf andere?)
- Setzen wir Grenzen?
- Kommunizieren wir unsere Bedürfnisse?
- Übernehmen wir Verantwortung?
- Passen wir gut auf uns auf?
- Verzeihen wir uns vergangene Fehler? (Hedern wir mit der Vergangenheit?)
- Treffen wir Entscheidungen in unserem besten Interesse?
- Legen wir Wert auf unsere eigene Meinung?
- Leben wir die meiste Zeit nach unseren Werten und Wünschen?
- Nehmen wir uns die Zeit für die Menschen und Dinge, die uns wichtig sind?