

Rolf Arnold

Wie man wird,
wer man sein kann
29 Regeln zur
Persönlichkeitsbildung

Erste Auflage, 2016

Umschlaggestaltung: Uwe Göbel
Umschlagmotiv: © Feng Yu | Dreamstime.com
Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach
Printed in Germany
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2016
ISBN 978-3-8497-0102-4 (Printausgabe)
ISBN 978-3-8497-8038-3 (ePUB)
ISBN 978-3-8497-8024-1 (PDF)

© 2016 Carl-Auer-Systeme Verlag
und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: **www.carl-auer.de**.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten
aus der Vangerowstraße haben, können Sie unter
<http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH
Vangerowstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. +49 6221 6438-0
Fax +49 6221 6438-22
info@carl-auer.de

Regel 20: Trainiere die Formen eines gewinnenden Umgangs, indem du auch »vom anderen her« zu agieren lernst!

Die Menschen wachsen zwar in enger und prägender Einbindung heran, sie agieren jedoch nach den Maßstäben ihrer *eigenen* Wahrnehmung und Beurteilung. Diese *Eigenheit* ist es, die sich im Aufwachsen parallel formiert und verfestigt – auch und gerade, um in den erwachsenen Sozialbindungen als Person von anderen unterschieden und wahrgenommen werden zu können. Dies bedeutet:

Persönlichkeit ist zwar ein soziales Produkt, sie wird aber individuell ausgedrückt und in das soziale Spiel (und den sozialen Ernst) eingebracht.

Menschen entstammen somit der Interaktion, sie agieren aber von sich selbst her – auf der Basis ihrer Gewohnheiten und Interessen, aber auch ihres Selbstbehauptungswillens. Dabei betreiben sie – wie Staaten – eine Art »Identitätspolitik« (Goffman 1959). Sie geben von Zeit zu Zeit Bulletins heraus, die ihr Selbstverständnis und ihre Sicht der Dinge verdeutlichen. Dadurch gehen sie nicht – konturlos – in der Gesamtheit auf, indem sie sich den sozialen Erwartungen bedingungslos unterwerfen, sondern sie markieren Gegensätze und laden dadurch nicht nur die anderen permanent dazu ein, sich mit ihnen auseinanderzusetzen, sondern auch deren Eigenarten wahrzunehmen und mit dem Eigenen in eine konstruktive Balance zu bringen.

Gelingende Persönlichkeitsbildung setzt die Fähigkeit zur Balance von eigenen und fremden Ansprüchen voraus. Indem der Mensch lernt, sich sowohl als zugehörig zu verstehen als auch seine Eigenart zu markieren, festigt sich seine Identität und damit die Basis für die Entfaltung, Differenzierung und Ausbildung seiner Möglichkeiten, zu werden, wer er ist.

Wenn die Identitätsbalance nicht zu gelingen scheint

Dieses ständige Bemühen um Identitätsbalance gelingt nicht immer. Verbreitet sind Formen, in denen diese Balance kippt. Dann haben wir es mit Persönlichkeiten zu tun, die sich substanziell durch die Zugehörigkeit zu einer beliebigen Gruppe definieren, deren Grundsätze sie – meist unreflektiert – wie eherne Gewissheiten vertreten und oft auch fanatisch und rigide gegenüber anderen geltend machen. Oder wir treffen auf Menschen, die ihre ganz eigenen Bedürfnisse und Interessen zum Maßstab allen Handelns machen – ohne die Berechtigung anderer Beurteilungen wirklich ernsthaft für möglich zu halten oder gar gelten zu lassen.

Monika, eine alleinerziehende Mutter von drei Kindern, berichtete in einem Seminar über Persönlichkeitsbildung über »ihren Kleinen«, wie sie ihren mittlerweile 30-jährigen Sohn nannte: »Das erinnert mich an meinen Kleinen. Der lebt nicht nur in seiner eigenen Welt, sondern pendelt auch zugleich zwischen Selbstüberschätzung und Selbstzweifel, obgleich er mittlerweile eigentlich alt genug ist, um seinen eigenen Weg gefunden zu haben. Was mich echt stört, ist die Selbstverständlichkeit, mit der er erwartet, dass alles ihm irgendwie zur Verfügung steht. Wenn er mich z. B. mal besuchen kommt, bin ich in meiner eigenen Wohnung wie abgemeldet: Er breitet sich aus, bewohnt 2 meiner 4 Zimmer, unterwirft auch mich irgendwie seinem eigenen Zeitrhythmus, indem er die Nacht zum Tag werden lässt, bringt mit, wen er will, und wickelt mich – wie meine Freunde mir sagen – immer wieder ein. Mich hat schon mein letzter Partner verlassen, weil er sich durch diese Überfallsbesuche meines Sohnes – der dann macht, was er will – unsagbar eingeengt fühlte. Er sagte mir auch immer wieder: ›Indem du am Ende immer tust, was er erwartet, bleibt er dein Kleiner und kann deshalb auch nicht groß werden – so einfach ist das.‹ Was mich damals wirklich getroffen hat, war seine Bemerkung: ›Das ist auch keine Liebe. Wer seinen Sohn liebt, der schaut, dass es groß ist und selbstständig laufen kann – auch, wenn er ihm dafür immer mal wieder klar den Tarif

durchgeben muss. Wer sein Kind aber verhätschelt und ihm auch als 30-Jährigem noch jeden Wunsch von den Augen abliest, der liebt nicht, sondern schont sich selbst, indem er vor Konflikten ausweicht, um selbst in der Komfortzone verharren zu können!« Als mein Freund mich verließ, sagte er zu mir: »Du brauchst keinen Mann, denn dein Sohn hat diese Stelle teilweise besetzt – zumindest in deinem Herzen!« Das fand ich dann wirklich daneben, obgleich vieles von dem, was er sonst über meinen Sohn sagte, mir heute einleuchtet.«

Insbesondere im Umgang mit (noch) unbalancierten Menschen, die uns nahestehen, kommen wir rasch an die Grenzen unserer Bemühungen, ihnen den rechten Weg schmackhaft zu machen. Erst nach vielen erfolglosen Bemühungen können wir uns den zwei schmerzlichen Gewissheiten zuwenden,

- dass unsere Beobachtungs- und Bewertungskriterien letztlich bloß unsere Deutungen sind – ohne automatische Relevanz für das Gegenüber – und
- dass Persönlichkeiten sich nur aus ihrem Eigenen heraus entwickeln können – so fremd und vielleicht sogar falsch dieses Eigene uns auch erscheinen mag.

Und trotzdem können wir uns nicht abwenden, weil wir an diesen Menschen hängen, obgleich sie uns ständig herausfordern und an unsere Grenzen bringen. Gleichzeitig bewegen wir uns häufig in einem Dilemma zwischen »die eigenen Grenzen markieren« und »das Eigene wahren« einerseits und »Vertrauen, Wertschätzen und Fördern gegenüber dem anderen« andererseits. Wie kann man mit diesem Dilemma umgehen, ohne in eine unnahbare Autoritätshaltung oder in ein nicht enden wollendes Zurückweichen abzugleiten?

Monika reagierte auf diese Gedanken gereizt: »Also, das finde ich jetzt unglaublich«, polterte sie los. »Heißt dies, dass ich einfach den Mund halten soll, wenn mein Filius meine Grenzen verletzt und ein Lebensmuster vorführt, das mir zutiefst widerstrebt? Das kann ich nicht!«

Ein älterer Teilnehmer legte den Arm um sie und bemerkte: »Ich kann dich gut verstehen. Auch ich kann mich gegenüber meinen Söhnen, für die ich mich verantwortlich fühle, oft nicht zurückhalten. Aber ich habe in vielen Jahren gelernt, dass sie nicht nur meine Grenzsetzungen benötigen, um sich an ihnen zu reiben; viel dringender benötigen sie mein Vertrauen und meine Wertschätzung! Was macht dich eigentlich so sicher, dass deine Vorstellungen von einem gelingenden oder ordentlichen Leben auch für sie richtig sind? Kennst du das Gedicht des jordanischen Philosophen Kahil Gibran (1883–1931), in dem er sagt:

›Deine Kinder sind nicht deine Kinder.

Sie sind Söhne und Töchter der Sehnsucht des Lebens nach sich selbst. (...)

Du kannst ihnen deine Liebe geben,

aber nicht deine Gedanken, denn sie haben ihre eigenen Gedanken« (Gibran 2012, S. 20 f.).

Dies bedeutet, dass du damit aufhören solltest, deinem Sohn deine Gedanken zu geben. Gib ihm nur dein Vertrauen, informiere ihn über deine Grenzen und lasse ihn diese nicht verletzen; aber ohne Vorwurf: als Ichbotschaft! Du wirst sehen, das wirkt!«

Das ist natürlich leichter gesagt als getan. Aber es ist unter einem systemischen Blickwinkel das einzig sinnvolle Verhalten, will man sich nicht immer wieder durch die bekannten Eskalations-, Verletzungs- und Abwendungsschleifen bewegen, die für alle Beteiligten frustrierend sind und der Beziehung schaden. Auch in solchen Lagen gilt: Man kann das Gegenüber nicht verändern, man kann nur Voraussetzungen schaffen, damit das Gegenüber wachsen und sich selbst entwickeln kann. Vertrauen und bedingungslose Wertschätzung sind wichtige Voraussetzungen eines solchen gelingenden Agierens vom anderen her.

Wie lernen wir, »vom anderen her« zu agieren?

Es ist der Hinweis auf das Vertrauen und die bedingungslose Wertschätzung, die uns den Weg zu einer neuen Perspektive auf den anderen und zu einer neuen Haltung ihm gegenüber weist.

Zu beiden können wir uns durcharbeiten, wenn wir uns gezielt die bisher dargestellten Übungen immer und immer wieder vornehmen. Insbesondere das »Plädoyer vom anderen her« (Regel 2) kann dabei erste wichtige Schritte einer Selbsttransformation einleiten. Doch reichen alle diese Übungen oft nicht an die emotionalen Muster heran, die unsere Distanz gegenüber dem anderen grundlegen. Diese

- zu identifizieren,
- genau zu beobachten, wie sie sich immer wieder Geltung verschaffen und schließlich
- den anderen neu spüren zu lernen,

markiert die Mehrdimensionalität der inneren Bewegung, der wir uns dabei stellen müssen. Um dabei einen wirklich transformierenden Erfolg erzielen zu können, sollte man sich die Zeit nehmen, sich durch die Lektionen, welche der folgende Emotionstransformator anbietet, Schritt für Schritt hindurchzuarbeiten. Dabei verlieren nicht allein unsere inneren Bilder ihre emotionale Bindekraft, indem sie aufhören, uns festzulegen. Wir können vielmehr auch die Formen eines gewinnenden Umgangs mit dem anderen perfektionieren: Dieser ist dann nicht mehr unser Dementor, der eine tiefe – wenn auch zunächst meist negative – Resonanz mit unseren inneren Mustern auslöst, er wird vielmehr zu einem Agent unseres eigenen Wandels, indem er uns herausfordert und andere Formen des Fühlen, Denkens und Handelns vorführt, die – noch? – nicht die unseren sind.

Vom Ärger zur Anerkennung: Aufbruch zu einer Eleganz des gewinnenden Umgangs			
Schritte	Beschreibung	Thema	Übungen
1. Schritt	Erinnerung	Gegen welche Grundsätze verstößt der andere gewollt oder ungewollt? Welche Gefühle löst dies in dir aus? An welche 2–3 ähnlichen Situationen erinnert dich dies? Was ist genau-so? Was ist anders?	Das andere in mir: Beobachte dich und notiere genau, was du spürst und an was dich das erinnert. So hilft dir gerade der schwierige Andere, dich selbst besser zu verstehen. Danke ihm dafür bei passender Gelegenheit!

2. Schritt	Lähmungen	Beschreibe möglichst genau, was das Verhalten des Gegenübers in dir auslöst! Beschreibe deine Emotionen und überlege, was durch diese in dir gelähmt wird, d. h., welche Haltungen und Beurteilungen dir verstellt sind!	Sackgassensuche (Fantasiereise): Stelle dir Situationen vor, in denen du auch so sein darfst, wie es dem dich im anderen störenden Verhalten entspricht. Spüre nach, welche positiven Energien sich in dir freisetzen können. Genieße sie!
3. Schritt	Entdramatisierung	Versuche, dich mit diesen Haltungen und Beurteilungen, gegen die sich in dir alles sperrt, anzufreunden! Fahre bewusst alles Grundsätzliche und Entschiedene zurück und suche nach wohlwollenden Erklärungen!	Über die »Strenge« schlagen: Wie bist du, wenn du streng bist? Bist du gerne streng? Versuche, dir vorzustellen, was dir fehlen würde, wenn du die Strenge zwei Wochen ablegen müsstest. Mit welchen Argumenten wehrst du dich gegen diese Vorstellung?
4. Schritt	Gewöhnen	Versuche, dich an diejenigen Seiten und Verhaltensweisen des anderen, die dir Schwierigkeiten machen, zu gewöhnen! Greife dabei auf die wohlwollenden Erklärungen zurück und raune dir diese als Mantra zu!	Nochmal: Bewusstes Reframing: Erstelle eine zweiseitige Liste! Notiere in die linke Spalte alle störenden Verhaltensweisen und finde für diese eine wohlwollende Beschreibung. Notiere diese in der rechten Spalte! Nutze diese bei erneuten Störungen als Mantraliste!
5. Schritt	Anerkennen	Richte deinen Blick gezielt auf <i>die</i> Seiten und Verhaltensweisen des anderen, mit denen du dich spontan verbunden fühlst! Rücke diese in den Vordergrund – auch und gerade in schwierigen Situationen!	Positiv Fokussieren (Potenzialbild): Male ein Bild, in welchem du die positiven Eigenschaften des Anderen darstellst! Benutze dazu bunte Farben und präge es dir ein; es kann an die Stelle deines bisherigen inneren Bildes treten, wenn du es zulässt!

6. Schritt	Negationsnegation	Gewöhne dir das Negieren ab! Denke immer daran, dass der andere nur dann eine positive Resonanz mit dir gestalten kann, wenn er nicht nur Ablehnung, sondern in erster Linie Zustimmung spürt!	Befreiung aus dem Bewertungszwang: Nutze den Ärger über den anderen, um dich selbst von einem grundlegenden Leiden zu befreien: dem Zwang zur Beurteilung. Übe dich im Beobachten und Kommentieren, ohne zugleich zu bewerten!
7. Schritt	Zulassen	Vertraue dem Leben, das auch dem Gegenüber die Lektionen erteilt, die es benötigt, um seine Balance zwischen Eigenem und dem Fremden zu finden. Es ist nicht deine Aufgabe, dies zu erzwingen, und du kannst es auch nicht.	Imaginationsübung: Stelle dir vor, wie der andere ohne deine Sorgen, Kommentierungen und Bewertungen in Erscheinung treten könnte. Versuche, wertschätzend auf sein Leben zu blicken.

Abb. 26: ELEGANZ – Auf dem Weg zur Eleganz eines gewinnenden Umgangs