



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

Empfohlen
von



SAT.1

30 MINUTEN

Benjamin Schulz

Personality

GABAL



30 MINUTEN

Wo beginnt unsere Identität?

Seite 10

Welche Rollen prägen unsere Identität?

Seite 12

Was entspricht unserer Identität – was ist „artgerecht“?

Seite 16

1. Identität oder Rolle?

Vielleicht stehen Sie gerade am Fuße eines Bergs. Vielleicht fühlen Sie sich sogar in einem besonders tiefen Tal gefangen. Wahrscheinlich fragen Sie sich dann, warum Sie gerade jetzt in dieser Situation stecken und keinen Ausweg finden. Warum Sie das Gefühl haben, immer und immer wieder „gebeutelt“ zu werden, und Ihrer wahren Identität keinen Raum geben können. Und wie lang das gut gehen soll, bevor Sie nervlich und körperlich am Ende sind. Das ist genau das Thema, welches mich in meinem Leben ständig begleitet und nicht in Ruhe lässt.

Mal hat man kurz das Gefühl: Super, so langsam kehrt Ruhe ein. Doch bevor man sich zurücklehnen und wirklich man selbst sein kann, kommt ein neuer Schlag ins Gesicht – ohne Vorankündigung. Und vorbei ist die Ruhe, nach der man sich so sehr sehnt. Was, zum Teufel ...? Warum schon wieder? Warum schon wieder mir? Wann darf ich meiner Persönlichkeit endlich den Raum geben, den sie braucht? Wann darf ich endlich authentisch leben, anstatt nur meine Rollen zu erfüllen?

1.1 Der Ursprung unserer Identität

Wann beginnt sich unsere Identität zu entwickeln? Das geschieht genau in dem Moment, wenn wir zum ersten Mal bewusst „Nein“ sagen können. Wenn wir bewusst entscheiden können, ob wir etwas wollen oder eben nicht. Von da an formen wir unsere Identität, formen uns immer weiter zu der Persönlichkeit, die wir sein wollen.

Eltern ist es besonders wichtig, ihre Kinder zu starken Persönlichkeiten zu erziehen, die es „einmal besser haben sollen“ als sie selbst. Alle möglichen Erziehungsmethoden werden dabei angewandt. Man tauscht sich aus, überlegt, ob man dem Kind mehr oder weniger Entscheidungsfreiheiten lassen oder doch lieber die „richtige“ Richtung vorgeben soll.

Sich anpassen oder nicht?

Aber was ist denn, bitte schön, „richtig“? Sich in die Gesellschaft zu integrieren, nur nicht aufzufallen und dabei die eigene Persönlichkeit hintanzustellen? Zum „Einheitsbrei“ zu gehören? Oder doch besser den eigenen Standpunkt durchzuboxen – koste es, was es wolle? Zwei Extreme, klar, die aber überall in den verschiedensten Formen vertreten sind. Wobei immer wieder eins zu beobachten ist, und das entspricht der am weitesten verbreiteten Einstellung und Handlung:

Sich anzupassen kostet weniger Energie und ist schlichtweg bequemer, als gemäß der eigenen Persönlichkeit zu leben.

Aber sind wir dann auch zufrieden? Ist es wirklich das, was wir uns für unser Leben wünschen? Wie geht es dem Mitarbeiter, der sich nur unterordnet, weil er so seiner Meinung nach am besten fährt? Der jeden Tag seinen Aufgaben gleichgültig nachgeht und mit einem Auge die Uhr beobachtet? Wie sieht es bei diesem Mitarbeiter mit der Zufriedenheit aus? Oder wie geht es der Hausfrau, die aus Liebe zu ihrem Mann und den Kindern – oder schlichtweg, weil es von ihr erwartet wird – ihren Job an den Nagel gehängt hat, um voll und ganz für die Familie da sein zu können? Wie geht es dem Topmanager, der sich mit all seiner Kraft dem Businessalltag widmet und dabei sieht, wie seine Familie darunter leidet? Oder dem Arbeitssuchenden, der nach zig Bewerbungen keine Hoffnung mehr hat, jemals eine Anstellung in seinem Leben zu bekommen? Dem Verlassenen, der nach einer gescheiterten Beziehung ohne Hoffnung dasteht und sich in seinen vier Wänden verschanzt? Ich könnte diese Liste endlos fortführen und jeder von Ihnen würde sich in der einen oder anderen Geschichte wiedererkennen.

Sicher ist jedoch eine Sache, die alle diese Menschen – und vielleicht auch Sie – gemeinsam haben. Sie alle fragen sich an irgendeiner Stelle in ihrem Leben: „Kann das alles gewesen sein?“ Die Antwort lautet: Nein!

Obwohl es viele Menschen da draußen gibt, die schon seit Jahren auf eingefahrenen Gleisen unterwegs sind. Die vielleicht auch für sich nicht die Notwendigkeit sehen, irgendetwas zu ändern. Sie kennen es nicht anders und haben sich damit abgefunden. Fahren vielleicht ganz gut damit und sind halbwegs zufrieden. Diesen Menschen kann niemand die Augen öffnen. Sie müssen selbst erkennen, dass sie etwas ändern wollen, und dieses dann tun. Anders funktioniert es nicht.



Sich anzupassen kostet weniger Energie und ist bequemer, als gemäß der eigenen Persönlichkeit zu leben. Viele Menschen sind so zumindest halbwegs zufrieden. Wenn Sie an den Punkt kommen, sich zu fragen: „Kann das alles gewesen sein?“, ist es höchste Zeit, dass Sie über Ihre Identität nachdenken und über das, was Sie wirklich wollen.

1.2 Unsere Rollen im System

Zweifellos haben wir alle in unserem Leben **unterschiedliche Rollen** inne – einige wandeln sich im Laufe der Zeit, andere füllen wir sogar gleichzeitig aus: die Rolle des Schülers, des Auszubildenden, des Studenten, des Angestellten, des Chefs, der Mutter, des Vaters, der Tochter, des Sohns, des Partners, des Freundes etc. In diesen Rollen haben wir klare Aufgaben, wie zum Beispiel lernen, um einen guten Abschluss zu bekommen,

sich in das Unternehmen einzubringen und weiterzuentwickeln, Mitarbeiter zu führen oder Kinder zu erziehen.

Die Kunst für den Einzelnen besteht darin, **unter diesen verschiedenen Rollen nicht seine eigene Identität zu begraben.**

Zum Beispiel müssen wir zu einem bestimmten Zeitpunkt unseres Heranwachsens über Büchern brüten, wenn unsere körperliche Entwicklung eher dazu drängt, nächtelang zu feiern. Wir müssen uns in die Angestelltenrolle einfinden und unseren Platz im Team suchen, obwohl Kollegen uns als Eindringlinge und neue Konkurrenz sehen. Wir müssen die Bedürfnisse unserer Kinder über unsere eigenen stellen, weil wir die Verantwortung für deren Gesundheit und Entwicklung tragen – zumindest solange sie dazu noch nicht selbst in der Lage sind. Oder wenn es um die Pflege von Angehörigen geht, bedeutet das für uns als Betroffene ebenfalls, auf lieb gewonnene Dinge vorerst verzichten zu müssen.

Was ist mit Ihnen?

Angesichts all unserer Rollen, denen wir täglich gerecht werden müssen, dürfen wir unsere Identität nicht aus den Augen verlieren. Frei nach dem Motto: Solange ich meine Rolle gut spiele, läuft alles reibungslos und alle sind gut drauf. Und was ist mit *mir*?

Viele Menschen – das erlebe ich in meinem Job immer wieder – beginnen erst dann, ihr Leben zu überdenken,

wenn irgendein Ereignis sie „wachgerüttelt“ hat. Das kann beispielsweise ein Unfall sein, ein Herzinfarkt oder eine niederschmetternde Diagnose, der Verlust des Arbeitsplatzes, eines geliebten Menschen oder die Trennung vom Partner. All das sind einschneidende Erlebnisse, die einen darauf stoßen, wie wertvoll das Leben ist und wie viel Zeit wir damit verbringen, in der Gesellschaft oder in einer Partnerschaft zu funktionieren. Schließlich fühlen wir uns wohl, wenn wir nicht allein sind. Wir brauchen den Partner, die Familie, Freunde, die Clique, Vereine etc. wie die Luft zum Atmen.

Andererseits richten diese wiederum **Erwartungen an uns, die ihrerseits Einfluss auf unsere Identität nehmen**.

Die lieben Gewohnheiten

Viele Menschen wissen zwar, in was für einer festgefahrenen Situation sie stecken. Und sie wissen auch, dass sie etwas unternehmen müssen, um für sich einen besseren Weg einzuschlagen, jedoch kommen ihnen häufig ihre **Gewohnheiten in die Quere**. Sie sind sich dessen bewusst, dass sie es nur dann leicht haben, wenn sie konform „funktionieren“. Sobald sie nicht mehr in der gewohnten Weise funktionieren, hat das unausweichlich Einfluss nicht nur auf sie selbst, sondern auch auf alle anderen, die sich in demselben System befinden.

Ein **System** ist ein Gebilde, das aus einzelnen Elementen besteht, die sich wechselseitig aufeinander bezie-

hen. Und zwar so, dass sie eine sinn- oder zweckgebundene Einheit bilden. Man kann sich das wie ein Mobile vorstellen. Sie wissen, was passiert, wenn nur ein kleines Teil seine Position verändert: Das ganze Ding gerät sofort aus dem Gleichgewicht. Genau das passiert, wenn ein Mensch in seinem System auch nur eine kleine Sache verändert: Das System reagiert. Zu diesem System zählt alles, was uns umgibt: die Familie, Freunde, Vereine, der Job, die Nachbarschaft.

Das System bekommt Risse

Sobald sich jemand aus dem System entgegen seinen gewohnten Aktivitäten verhält, bekommt dieses vertraute System Risse – das kann zum Beispiel sein, das Gespräch mit dem Partner zu suchen, weil man sich in der Partnerschaft nicht mehr wohlfühlt, dem Vorgesetzten zu sagen, dass man eine andere Sicht auf die Dinge hat, oder der Familie kundzutun, dass man mit Mitte 30 endlich seinen Lebens Traum verwirklichen und noch mal studieren möchte. Das System wird durch den „Ausreißer“ gewissermaßen gesprengt – sprich: Es funktioniert nicht mehr so wie gewohnt, funktioniert vielleicht gar nicht mehr und zieht im Ergebnis noch einen riesigen Rattenschwanz hinter sich her: Im ersten Beispiel existiert die Partnerschaft von einer Sekunde auf die nächste nicht mehr, die Finanzen müssen geregelt werden, Bank- und/oder Rechtsanwaltstermine stehen an, die Kinder leiden unter der Trennung und brauchen ebenso zusätzliche

Unterstützung. Ein Umzug muss in die Wege geleitet werden, Schulwechsel, neue Freunde finden etc.

Fakt ist: Wenn das System nicht mehr so funktioniert wie zuvor, hat das oft beinahe **unüberschaubare Konsequenzen**. Dessen sind sich die Betroffenen durchaus bewusst. Und das ist auch der Grund, warum ihnen der Mut fehlt, den riskanten Schritt zu machen. Also belassen sie alles beim Alten. Sie harren in der **Komfortzone** aus, obwohl sie wissen, dass es ihnen damit nicht gut geht und sie weiterhin leiden werden.



Wir alle haben verschiedene Rollen zu erfüllen – und das ist gut so. Doch diese Rollen als Vater, Mutter, Geschäftsfrau, Manager dürfen uns nicht unserer Identität berauben. Wenn sie das tun, sollten Sie über das System nachdenken, in dem Sie agieren. Und seien Sie sich dessen bewusst: Ihre Aktionen lösen immer eine Reaktion aus!

1.3 Artgerecht leben

Wir Menschen sind so geschaffen, dass **wir uns ständig weiterentwickeln**. Uns gegen unsere Prinzipien, ohne Arrangements und ohne Weiterentwicklung unterzuordnen ist für uns ebenso fatal, wie in einer Rolle festgefahren zu sein, ohne es zu merken.

Nehmen wir zum Beispiel die Rolle „Eltern“. Es gibt Menschen, die blühen darin regelrecht auf. Sie wissen

aber auch, dass sie diese Rolle irgendwann nicht mehr in derselben Weise bekleiden können wie am Anfang, weil die Kinder auf eigenen Füßen stehen wollen und schließlich ausziehen. Schon allein der Gedanke an diesen Tag schmerzt und viele Eltern fallen nach dem Auszug ihrer Kinder in ein tiefes Loch. Zwar war das eine absehbare Situation, sie haben aber all die Jahre die Augen davor verschlossen. Sie sind allein mit ihrer Situation. Allein mit ihrer Angst, die sich mit dem Erwachsenwerden der Kinder immer weiter aufgebaut, schlaflose Nächte bereitet und auf ihnen gelastet hat wie ein dunkler Schatten. Dabei haben Eltern selbst immer die Möglichkeit, sich weiteren erfüllenden Aufgaben zu widmen. Hobbys, die man „auf Eis gelegt“ hat, weil die Erziehung der Kinder in den Vordergrund gerückt war, kann man wieder aufnehmen.

Ehrenamtliche Tätigkeiten, bei denen man spürt, dass man anderen helfen kann und gebraucht wird, sind eine weitere Möglichkeit gegen diesen Blues. Allerdings ist es hilfreich, frühzeitig genug damit anzufangen und nicht erst, wenn die Koffer der Kinder gepackt und die Zimmer ausgeräumt sind. Schließlich nabeln sich die lieben Kleinen nicht von heute auf morgen ab, sondern stetig ein kleines Stückchen mehr. Wenn Eltern sich dann in demselben Tempo eine zusätzliche Verantwortung erschaffen, ist das zum einen ein Gewinn für beide Seiten und zum anderen tut der Prozess des Loslassens dann weniger weh. So weit die Theorie.