

Lebensträume und die Stolpersteine auf dem Weg dort hin

Viele Menschen haben eine Art innere Landkarte, eine tiefe Ahnung davon, was sie in ihrem Leben erreichen, tun oder sein wollen, um ein Gefühl von Erfüllung zu bekommen.

Warum es trotzdem oft so schwierig ist, diesem Wegweiser zu folgen, davon berichtet die angehende Schauspielerin und Psychologin Turid Müller

Gehören Sie zu den Menschen, die einfach zielstrebig ihren Weg gegangen sind, ohne Kurven und Schlenker, ohne Irrungen und Wirrungen, ohne Zweifeln und Zagen? Oder haben Sie eine Phase langer Verunsicherung hinter sich - etwa zur Zeit der Berufswahl oder auch erst viel später nach langen Jahren, in denen das Leben in festen Bahnen lief? Oder aber haben Sie mit sich gerungen, mit Hindernissen gekämpft und gezögert?

Die Entwicklungen der letzten Jahrzehnte in unserer Gesellschaft ermöglichen es einer großen Zahl von Menschen, relativ selbstbestimmt zu leben. Vielen ist es möglich, über kritische Lebensfragen - wie z.B., welchen Beruf sie ergreifen wollen, ob, wie und an wen sie sich binden wollen, ob Sie Familie wollen und wie sie wohnen möchten - selbst zu entscheiden.

Manche Menschen haben eine Art innere Landkarte, eine tiefe Ahnung davon, was sie in ihrem Leben erreichen, tun oder sein wollen, um ein Gefühl von Erfüllung zu bekommen.

Und trotzdem fällt es vielen schwer, diesem Wegweiser zu folgen und ihre Lebensträume zu verwirklichen.

Es gibt etliche mögliche Erklärungen für dieses Phänomen und es gibt eine Vielzahl von Methoden, um Klarheit zu gewinnen. Ich als Studentin der Psychologie sehe mir vor allem die Zusammensetzung der Persönlichkeiten an, die zu diesem inneren Konflikt beitragen. In der Psychologie gibt es zahlreiche Modelle, die mit den so genannten Teilpersönlichkeiten arbeiten, so z.B. das Innere Team von Schulz von Thun oder auch Voice Dialogue, eine Methode, die von Hal und Sidra Stone ins Leben gerufen wurde. Letztendlich geht es in all diesen Ansätzen darum, die verschiedenen Stimmen innerhalb eines Menschen zu Wort kommen zu lassen, um den inneren Konflikt, der meist hinter der Schwierigkeit sich zu entscheiden steht, bewusst zu machen und schließlich eine individuelle Lösung zu finden.

In meiner Arbeit als Dozentin von Improvisationstheater- und Selbsterfahrungs-Workshops lege ich meinen Schwerpunkt auf „Fool“ eine Theater-Technik, die von der Tänzerin und Schauspielerin Franki Anderson begründet wurde: „Fool“ ist das englische Wort für Narr. Der Archetyp des Narren lehrt uns, alle Anteile in uns auszudrücken, gleich ob schön ob hässlich. Bei dieser Theaterarbeit begegnen mir solche Konflikt-Konstellationen ebenfalls: Auf der Bühne, wo sich die Themen der SpielerInnen abzeichnen, stehe ich oft dem ein oder anderen inneren Ensemble gegenüber, in dem Uneinigkeit über eine kritische Lebensfrage herrscht. Besonders häufig stehen dort innere Kritiker inneren Kindern gegenüber, die beschämt werden für ihre Wünsche und Träume.

Scham ist eine der häufigsten Blockaden im Leben von Menschen und ich möchte mir aus diesem Grund einen kleinen Exkurs zu diesem Thema erlauben:

Ich habe gelernt, zwischen „gesunder“ und „giftiger“ Scham zu unterscheiden: Es gibt „gesunde Scham“, die ich zu recht empfinde: z.B. schäme ich mich, wenn ich einem Menschen Leid zufüge. Dieses Gefühl der Scham schützt mich und andere davor, schamlos, d.h. skrupellos zu sein, und blindlings mich und andere zu verletzen. Es gibt aber auch „giftige Scham“, die uns Menschen blockiert. Oft wird sie als Kind unbewusst gelernt. So lernen wir z.B. uns für bestimmte Gefühle zu schämen: „Jungen weinen nie!“ Überhaupt gibt es in unserer Gesellschaft viel Beschämung, wenn wir heftige Gefühle empfinden, vor allem für die so genannten „negativen Emotionen“.

Für was ich mich schäme, das kann ich nicht wertschätzen – und so gebe ich dem keinen Raum zu sein. Meine Erfahrung ist: Scham verhindert außerdem Bewusstwerdung. Denn Scham bewirkt, dass ich versuche, das, wofür ich mich schäme, zu verstecken – sogar vor mir selbst. Erst wenn ich Gefühle sehen und annehmen kann, kann ich sie spielen bzw. kann ich sie in mein Leben integrieren. Daher ist es häufig notwendig, bestimmte Gefühle, Gedanken, Bedürfnisse oder Teilpersönlichkeiten von der Scham zu befreien, die eine Person über sie empfindet.

Den Aspekt einer Persönlichkeit, der Scham austeilt, haben wir schon kennen gelernt: Es ist der innere Kritiker. Solche Kritiker treiben zum Teil als wirklich starke und einschränkende Gewalten in den Seelen von Menschen ihr Unwesen. Aber auch sie sind ernst zunehmende Teilnehmer der inneren Ratsversammlung und haben etwas Wichtiges zu sagen. Oft sind sie mit guten Absichten gekommen, und stets darum bemüht, das innere Kind vor Liebesentzug oder vor der Kritik durch andere Menschen zu schützen. Nichts desto trotz kann Scham immenses Leiden verursachen und Menschen dazu bewegen, ihre Lebensträume aufzugeben oder gar nicht erst anzufangen - oder auch nur daran zu denken - sie in die Tat umzusetzen.

Eine weitere wichtige Stimme bei der Entscheidungsfindung ist oft das innere Kind: Hier hinhörend, erfahren wir etwas über die kleinen und großen Wunder, die unser Leben lebenswerter machen würden, wenn wir uns trauen, sie zuzulassen – angefangen bei einer längeren Mittagspause bis hin zum Bau eines eigenen Tanz-Studios in malerischer Landschaft.

Wie sehr wir geneigt sind, diesem zarten oder auch wilden Wesen zu lauschen, liegt nicht zuletzt an den Ohren, die wir aufsetzen, um seine Botschaft zu hören: Ein strenger Erwachsener mit großen Sorgen und das finanzielle Wohlergehen und um den Ruf in der Nachbarschaft, lässt sich vermutlich weniger leicht zu einer Pyjama-Party im Garten überreden, als ein verständnisvoller inneren Elternteil, der wertschätzen kann, wie sehr ihn das Kind bereichert. Dieser wird auch in der Lage sein, gesunde Grenzen zu setzen, wenn nötig, um zu verhindern, dass Pyjamapartys von nun an jede Nacht gefeiert werden, so dass der Erwachsene – ohne sein Einschreiten - morgens von nun an täglich unausgeschlafen ins Büro käme...

Ich kann an dieser Stelle keine Patentrezepte anbieten. Eine Lösung, kann jedeR nur für sich selber finden, und sie sieht – in Abhängigkeit von den TeilnehmerInnen der inneren Versammlung – wahrscheinlich bei jedem ganz anders und einzigartig aus.

Ich kann nur ermutigen, diese Geister in uns kennen zu lernen, zu erforschen und wert zu schätzen, denn das Wissen um ihr Dasein hat schon so manchen bereichert, der in Entscheidungsprozessen nicht weiter kam oder der scheinbar hoffnungslos in einem offensichtlich völlig falschen Leben fest steckte. Auf dem Weg zur Erfüllung unserer Lebensträume sind sie die besten Ratgeber und die absoluten Experten – mit all den Marotten und Mimositäten, die man von kauzigen Sachverständigen in hitzigen Diskussionsrunden kennt, aber eben auch mit allem Herz, aller Leidenschaft und vor allem mit der bestmöglichen Kenntnis von Ihnen, Ihrem Leben und Ihren Bedürfnissen ausgestattet. Mit

diesen Beratern gehen Sie möglicherweise nicht immer den geradesten Weg – aber mit hoher Wahrscheinlichkeit den interessantesten und den, der Ihr ureigener ist.
Träume Sie gut!