

Selbsterzählung - Von Bernd Schmid

13.01.2012



*Wenn man eine Pflanze zuviel gießt, kann sie vertrocknen.
Die Wurzeln faulen.*

Schon länger wollte ich ein Blog zu „Selbsterzählung über alles!“ schreiben. Es kam irgendwie nicht dazu. Darin wollte ich kritisch fragen, ob soviel Selbstreflexion und Selbsterklärung, wie das in manchen Kreisen üblich geworden ist, wirklich hilfreich ist. Wird da nicht des Guten zu viel getan?

Natürlich sollte man gelegentlich in seinen Geldbeutel schauen, ob man mit der Geldwirtschaft auf der richtigen Spur ist, oder man sollte sich im Bekannten-und Freundeskreis umsehen, ob man mit den Richtigen unterwegs ist und ob man ihnen genügend und die richtige Aufmerksamkeit schenkt. Aber doch nicht bei jeder Geldausgabe oder bei jeder Verabredung.

Klar! Viele Menschen reflektieren und besprechen zu wenig, wie sie sich verstehen und welche Vorstellungen sie von gelingendem Leben haben. Da wird des Guten zu wenig

getan. Aber man kann auch übertreiben.

Ich erinnere mich, dass ich in den ersten Jahren meiner Freiberuflichkeit häufig ausgerechnet habe, wie viel ich verdiene. Irgendwann habe ich erkannt, wie zwanghaft das ist und von einem Psychoanalytiker als Angstabwehr eingeschätzt würde. Tatsächlich war ich sachlich nicht unsicher, ob ich genug verdiene, wahrscheinlich eher, ob ich als Mensch etwas wert bin. Doch wenn bezüglich Verdienen herauskam, was ich eh schon zimal gerechnet hatte, hat mich das tatsächlich irgendwie entlastet. Solche ständige Bestätigungen sollen Zweifel vertreiben, was sie vordergründig auch leisten. Doch sie nähren irgendwie auch Zweifel. Man sagt sich damit ja auch, dass man soviel Bestätigung nötig hat.

Einmal erkannt, war mir diese Zwanghaftigkeit dann doch nicht so recht und ich wollte mir diesen Reflex abgewöhnen. Dabei war ich freundlich zu mir und erlaubte mir mit Augenzwinkern eine „kleine Zwängelei“, wenn mir danach war. So kam ich nicht in „Entwöhnungsstress“. Diese Selbsttherapie half und ließ mich nach und nach das Interesse an dieser Gewohnheit verlieren.

Austausch über Selbstverständnisse ist wichtig. Es ist oft hilfreich und fördert authentische Begegnungen, wenn man Selbsterzählungen von Menschen, auch denen, die im Subtext durchscheinen, zuhört und darauf Resonanz gibt. Wenn's passt, kann man den anderen auch darin bestärken, sich mehr zu zeigen und Resonanz einzuladen. Manche haben wirklich Nachholbedarf, mal unverstellt zu sagen, als wer sie sich verstehen, wie sie gesehen werden wollen, was sie sich als Stärken zurechnen, wo sie Schwächen sehen, wo sie allein nicht mit Ängsten und Zweifeln fertig

werden, welche Ambitionen sie versteckt halten oder gerne für sich in Anspruch nehmen wollten[1]. Wenn man darauf eingeht, direkt oder indirekt, dann fühlt sich der andere verstanden, gewürdigt und angeregt. Da können Momente von Intimität entstehen, die Beziehungen nähren.

Doch wenn jemand weit häufiger als es Neues zu berichten oder zu verstehen gibt, als er Neugierde und Wunsch nach Anteilnahme wecken kann, sich darüber ausbreitet, wer er derzeit ist, wie er sich gerade versteht, wenn er fast beschwörend versucht sicherzustellen, dass andere seine Ansicht teilen, oder, dass sich alles wie gewünscht weiterentwickelt, dann beginne ich mich zu langweilen. Und es passiert etwas Paradoxes: Ich werde immer geiziger mit Bestätigung und positiven Angeboten. Ich fühle mich mehr als Spiegelständer benutzt, denn als Spiegel wertgeschätzt. Das ist nicht leicht anzusprechen, sollte aber doch mal gesagt werden dürfen.

Bei einem Besuch im *Frieder Burda Museum*, Baden Baden wurde durch das monumentale Bild „*Essence*“ von Anselm Kiefer[2] das Thema wieder wach.

Dort geht es um die Balance zwischen Essenz und Existenz. Jeder bringt Essenz mit bzw. sie entwickelt sich. Da geht es ums So-Sein und ums Begreifen der eigenen Seinsweise. Auf der anderen Seite sind wir zur Existenz aufgerufen, uns selbst zu entwerfen, unsere Persönlichkeit, unser Weltverständnis, unser Berufsleben, unsere Zugehörigkeiten. Eine Freiheit, die uns von außen nicht mehr so verwehrt wird, wie dies früher der Fall war. Doch auch ein Stress. Wer soll man in dieser Multioptionsgesellschaft werden? Was soll man berücksichtigen, was weglassen? Viele stöhnen unter der Verantwortung für ein gelingendes Leben. Muss man das

Risiko „zu versagen“ jetzt selbst tragen? Allein kann das keiner. Da braucht man andere, die einen spiegeln, helfen sich zu erfinden, die Unsicherheiten mittragen. Dazu muss man sich anvertrauen, sich auf Beziehungen einlassen. Doch wie bei anderen Intimitäten, ist dabei nicht unbedingt viel gewonnen, wenn man die Flucht nach vorne antritt. Häufigkeit, Art und Weisen, Begegnungsbereitschaft müssen ins rechte Maß kommen, müssen auch gelernt sein. Bekennertum allein bringt nur Banalität, kann zur Gewohnheit, gar zur Sucht werden. Da ist kein wirkliches Risiko, weil man eh alles schon kennt. Und da wären wir wieder bei den Zwanghaftigkeiten. Aber eben auch beim augenzwinkernden freundlichen Umgang damit. Wir können bezüglich Selbstreflexion und Identitätssuche in Begegnungen wieder wählerischer werden, wann wir was mit wem teilen. Wir können unterscheiden, was Gewohnheit und was Wagnis zur Intimität ist. Es täte dem lebendigen Umgang mit Selbstbetrachtungen und Spiegelung in Beziehungen vielleicht gut.

[1] Siehe auch [Blog 69: Größenphantasien - Von Bernd Schmid 30.06.2011](#)

[2] Eine beeindruckenden Ausstellung, nur noch bis 6. Februar 2012. Man kann das Werk, das erst 2011 entstand und die Erläuterungen aus der Audioführung dazu finden unter <http://www.museum-friederburda.de/Ausstellungen.9.0.html>

- Wenn Sie diesen Blog kommentieren möchten schreiben

Sie an schmid@isb-w.de (Generell gilt, dass wir uns frei fühlen, Zuschriften zum Thema dort ganz oder auszugsweise mit Namen zu veröffentlichen, es sei denn sie sind als privat oder anonym markiert).

- Wenn Sie frühere Blogs oder anderes von Bernd Schmid lesen wollen: www.bernd-schmid.com.
- Wenn Sie das ISB-Wiesloch kennenlernen bzw. News aus dem ISB einsehen oder abonnieren wollen: www.isb-w.de.
- Wenn Sie das forum humanum kennenlernen oder News des forum humanum abonnieren wollen:
<http://www.forum-humanum.eu>.