

DERLÄ ZUMS

Bin ich so, wie ich sein soll? Diese Frage begleitet die meisten Menschen ihr Leben lang – und viele quälen sich mit ihr. Wer seine Zweifel überwinden will, muss lernen, sein Selbstbild zu hinterfragen, und den Mut für neue Erfahrungen aufbringen. Der Weg zur Zufriedenheit ist darum oft schmerzlich und führt über Hindernisse. Sechs Prominente, die solche Krisen durchgemacht haben, erzählen, wie sie es geschafft haben

Text **BERND VOLLAND** Fotos **ROBERT FISCHER**

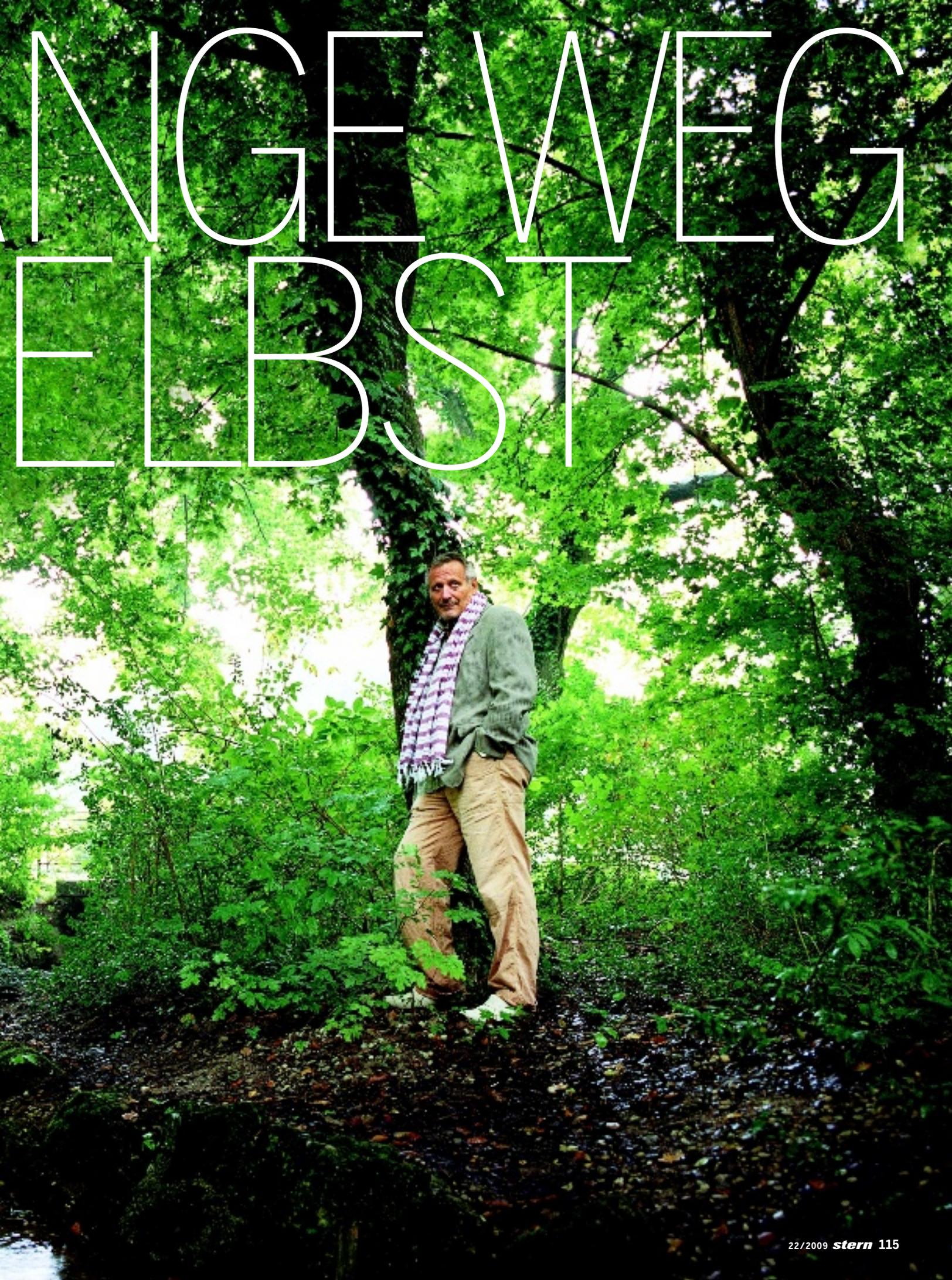
SCHEITERN

Konstantin Wecker, 61,
Liedermacher

„Ich habe mich schon früh im Scheitern geübt. Als ich als Kind ausriss, als ich mich mit 18 in Versicherungsgeschäften versuchte, später als Wirt. Und dann die Drogen. Vieles sind Sachen, auf die ich nicht stolz bin. Aber die Niederlagen waren lehrreicher als die Erfolge. Durch sie erfahren wir, dass alles scheinbar Wichtige, dem wir hinterhergejagt sind, uns von uns selbst entfernt hat.

Dass all die Fassaden, die wir mühsam errichtet haben, auf einmal zusammenbrechen können. Und nur das Wesentliche in uns stehen bleibt.

Darum geht es doch: Immer mehr Selbstlügen aufzudecken. Immer mehr verriegelte Tresore zu öffnen und etwas Neues herauszuholen.“



ANGEWEGEN ELBST

Wir können
das Programm
ändern



MUT

Heinz Strunk, 47,
Humorist und
Schriftsteller
(„Fleisch ist
mein Gemüse“,
„Fleckenteufel“)

„Ich mache mir da nichts vor:
Ich glaube, dass die Frustration,
die man als Teenager erleiden
musste, ein unauslöschliches
Programm ist, das in Krisenzeiten
immer wieder mal anspringt.
Aber wir können das etwas korri-
gieren. Zum Beispiel, indem wir
uns dem Urteil anderer aussetzen,
auch wenn dazu viel Mut nötig
ist. Wenn ich es nie gewagt hätte,
meinen Freunden mein erstes
Gag-Tape vorzuspielen, hätte ich
nie erfahren, dass Leute meine
Sachen lustig finden. Als ich
früher mal auf einem Schützen-
fest ein Autokennzeichen
durchsagen musste, wäre ich
fast zusammengeklappt vor
Aufregung. Heute lebe ich unter
anderem davon, Lesungen
zu halten und auf der Bühne
zu sprechen. Wie furchtbar
wäre das, wenn ich mich immer
noch so fühlen müsste wie
der 17-Jährige, der nie an die
Weiber ran gekommen ist.“



OFFENHEIT

Hanna Schygulla, 65, Schauspielerin und Sängerin

„Ich habe mir angewöhnt, meine Schwächen lieber offenzulegen. Sonst bestimmen sie doch mein Leben, weil mich die Angst begleitet, andere könnten sie entdecken. Wenn wir darauf verzichten, besonders toll sein zu wollen, bringt uns das wirklich voran. Gerade als Schauspieler muss man auch das zeigen, was man nicht so gerne zeigt. Erst dadurch eröffnen sich neue Möglichkeiten. Ich kann es genießen, nicht mehr einem Idealbild entsprechen zu müssen. Wie schön entspannend ist es doch, einfach so, wie ich eben bin, auch mal ganz ungeschminkt auf die Straße zu gehen.“



GELASSENHEIT

Sina Schielke, 28, Sprinterin und mehrfache deutsche Meisterin

„Meine ganze Karriere lang musste ich bisher mit Verletzungen kämpfen. Immer wenn ich mich fit fühlte, kam etwas Neues dazwischen. Da hängt das Selbstwertgefühl auf Dauer an einem seidenen Faden. Es wird immer schwerer, vor allem im Kopf. Zum Beispiel 2007, als ich nach einer Plantarsehnenverletzung wieder zurückkam: Zur Hallen-Europameisterschaft war ich topfit, aber dann fing es an. Ich machte mir mehr und mehr Druck, bekam auf einmal Angst, wieder eine Verletzung zu haben, die Gedanken machten sich selbstständig, und da zwickte es dann auch schon wieder im Oberschenkel. Ich schied im Vorlauf aus. Ein Vierteljahr darauf verletzte ich mich tatsächlich wieder, diesmal die Faszien. Ich wollte eigentlich aufhören. Aber dann wurde ich schwanger. Und merkte, ich will es noch einmal versuchen. Und ich habe ein gutes Gefühl. Ich bin jetzt viel entspannter. Wenn es schiefeht, ist es nicht so schlimm, denn ich habe mit meiner Tochter etwas anderes, Wichtigeres in meinem Leben. Ich bin nicht mehr so eindimensional.“

ERWARTUNGEN

Katharina Wagner, 30, Urenkelin von Richard Wagner, leitet mit ihrer Halbschwester die Bayreuther Festspiele

„Unsere Familie suchen wir uns nicht aus, aber sie begleitet uns ein ganzes Leben. Ich bin eine Wagner, und das bedeutet, dass es in der Welt der Oper zu allem, was ich mache, tausend Meinungen gibt. Man kann sie alle hin und her drehen, aber im Endeffekt muss man immer eine Entscheidung fällen, und zwar die eigene. Ich sitze nicht im Kämmerchen und klage über die böse Welt, sondern versuche das relativ nüchtern zu betrachten: Wo ist Kritik berechtigt, und kann ich etwas verbessern? Wenn man etwas macht, um anderen zu gefallen, wird es garantiert schlecht.“

Wenn's
schiefgeht,
ist's nicht
mehr so
schlimm



Ein Mann steht vor Gericht. Der Mann ist berühmt, er ist Sänger, fast jeder im Land kennt ihn. Wenn er Klavier spielt, sieht es aus, als wäre der Flügel ein wilder Hengst, auf dem er reitet, und den nur er bändigen kann. Ihm rinnt der Schweiß von der Stirn, wenn er singt, und sein Gesicht ist dann ein einziger kraftstrotzender Muskel. Seine Lieder handeln oft von Stärke und Aufrichtigkeit, sie sind nachdenklich, und der Mann gilt als klug.

Die Polizei hat Kokain in seiner Wohnung entdeckt. Die Menge, die er kaufte, war so groß, dass die Staatsanwaltschaft sagt, er müsse ins Gefängnis. Nun muss er beweisen, dass er unzurechnungsfähig war. Der Prozess ist öffentlich, und die Reporter schreiben mit. Der Mann spricht selbst, Entlastungszeugen treten auf: Er habe sich nicht mehr gewaschen und habe gestunken. Die Reporter schreiben mit. Er habe Zwerge gesehen, die ihm das weiße Pulver vom Teller klauten, und den Satan habe er erblickt. Er habe hessisch gesprochen. Eine Zeitung titelt: „Konstantin Wecker: Mein verpfushtes Leben“.

Er steht wie nackt vor allen. Eine Szene wie aus dem Katalog der Albträume. Die Entblößung, das Versagen – eine Horrorvision. Alles, was seine Würde auszumachen scheint, bricht zusammen. Wecker ist pleite, fast täglich steht der Gerichtsvollzieher vor seiner Tür. Aber nicht nur das. Seine Glaubwürdigkeit scheint ruiniert. Vor allem aber: Sein Selbstbild zerbröckelt.

Das ist das wahrhaft Bedrohliche hinter jeder großen Krise. Sie gefährdet unsere Existenz. Und es geht dabei nicht nur um die Sorge, uns nicht mehr selbstständig ernähren zu können. Es geht immer auch um die Frage nach unserem „Wert“. Jede Krise ist auch und vor allem eine Bedrohung unseres Selbstwertgefühls.

Dieses Gefühl ist ein mächtiger Antrieb. Es reguliert unser Verhalten: Wir wollen so sein, dass wir „gut sind“, wir wollen uns „selbst wertschätzen“. Der Opel-Arbeiter, der sich jahrzehntelang für einen Leistungsträger hielt und nun fürchtet, tatenlos in der Arbeitsagentur herumhängen zu müssen, bangt um seinen Wert. Der Ratiopharm-Milliardär Adolf Merckle legte sich vor den Zug, weil mit dem Absturz seines Wirt-

schaftsimperiums all das nichtig wurde, woraus er jahrzehntelang seine Identität geschöpft hatte.

Das Bedürfnis, wertvoll zu sein, auch liebenswert, ist eine Grundlage unseres Lebens. Bereits Babys reagieren freudig auf das liebevolle Lächeln ihrer Eltern. Schon die ersten Lebenserfahrungen prägen ein Grundgefühl für uns selbst. Je positiver dieses Gefühl, unser Selbstwertgefühl, später ist, desto mehr trauen wir uns zu.

Ist es schlecht, leiden wir. Sind antriebslos, weil wir nicht glauben, etwas bewegen zu können. Fühlen uns schuldig, weil wir denken, Erwartungen nicht zu erfüllen. Oder schämen uns, weil wir in unserer „Schlechtheit“ entblößt wurden. All diese Empfindungen hängen mit diesem Gefühl zusammen: So wie wir sind, sind wir nichts wert. Mancher in Weckers Situation nimmt sich das Leben.

ZIELE

Michael Edwards alias „Eddie, the Eagle“, 45, ehemaliger Skispringer und Olympia-Letzter von Calgary 1988

„Manche hielten mich für einen Clown, aber das hat mir nichts ausgemacht. Die meisten mochten mich: ein Engländer, der Ski springt, immer Letzter wird und trotzdem weitermacht. Heute erkläre ich Leuten in Motivationsseminaren meinen Weg: Ich habe einfach mein eigenes Ziel gesetzt. Ich wollte niemanden übertreffen, nur mich selbst. Ich habe hart dafür gearbeitet, das war nicht nur Jux. Was ich alles tun musste, um nach Calgary zu kommen, ohne Geld und Sponsoren! In Kuhställen schlafen, Essen aus Mülleimern kramen, einmal habe ich in der Psychiatrie übernachtet, weil dort das billigste Bett war. Aber ich habe es zu den Olympischen Spielen geschafft. Dass die Leute mich mochten, war ein schöner Nebeneffekt. Aber das Schönste war: das zu schaffen, was ICH mir vorgenommen habe.“

Wecker sagt: „Für mich war das eine entscheidende Erfahrung.“ Er wurde zu einer Bewährungsstrafe verurteilt und machte eine Entziehungskur. Er überlebte. Und erfuhr Bedeutendes: „Man glaubt, man sei vernichtet, und dann fühlt man: Ich bin immer noch da. Es gibt mich trotzdem. Noch immer ist da etwas in mir, das unabhängig ist von dem, was mir gerade widerfährt, ein Kern.“

Der „Kern“, das „wahre Selbst“ unser „eigentliches Wesen“ – wie immer wir es auch nennen: Wie wir damit umgehen, bestimmt unser Selbstwertgefühl.

Der Weg zu einem gesunden Selbstwert ist oft ein Leidensweg über Hindernisse. Es beginnt bereits mit dieser Frage: Was ist das Selbst, das wir bewerten? Wie sieht er aus, unser „Kern“?

Wir werden sie nie genau beantworten können. Der Mensch, sagt die Hirnforschung, wird von seinen Emotionen beherrscht, die im Gehirn entstehen. Was wir Geist oder Verstand nennen, vermittelt lediglich zwischen dem, was uns im Verborgenen ausmacht und antreibt, und unseren erlernten Mustern sowie den Anforderungen der Umwelt. Oder →



Achten Sie auf andere Selbstwertquellen!



Bernd Sprenger, 54, Psychotherapeut und Autor in Berlin

Welchen Wert hat die Arbeit für den Selbstwert?

Bei der Arbeit kann man sein Können zeigen, und im besten Fall gibt's Lob oder auch mal eine Gehaltserhöhung oder Beförderung. In einer Gesellschaft, in der es um Leistung, Status und Fortschritt geht, ist die Arbeit deshalb eine ganz wesentliche Quelle für das Selbstwertgefühl.

Was passiert, wenn diese Quelle versiegt – so wie bei den Mitarbeitern von Märklin, Schiesser und Co.?

Das ist einfach ein Schlag ins Kontor, eine heftige persönliche Kränkung. Ich kenne niemanden, der das nicht so erlebt hätte. Egal, wie vernünftig und nachvollziehbar solche Schritte unternehmerisch begründet sein mögen. Unter dem Strich steht da: Du bist hier entbehrlich. Welche Konsequenzen so ein Entwertungserlebnis langfristig hat, wird klar, wenn man sich mal Krankheitsstatistiken anschaut. Ganz egal, ob es um einfache Infekte oder um Herzinfarkte geht: Langzeitarbeitslose erwischt es besonders häufig. Das zeigt, dass da mit dem Ausfall des Selbstwertgenerators „Arbeit“ etwas beschädigt wird, das für Körper und Geist zentral ist.

Auf welchem Weg kann eine berufliche Krise so tief dringen? Was machen die Leute durch?

Sie fühlen sich hilflos, ausgeschlossen aus dem beruflichen Alltag, abgeschnitten von den Kontakten. Viele schämen sich. Auch Schuldgefühle sind nicht selten: Hätte ich dieses oder jenes anders gemacht, hätte ich meine Stelle nicht verloren und so weiter. Das geht vor allem denen so, die jetzt noch nicht belegschaftsweise, sondern einzeln, als Erste, entlassen werden. Viele

Betroffene sind niedergeschlagen, manche rutschen in die Depression. Oft kommt auch eine ganz grundsätzliche Verunsicherung dazu: Wenn das Selbstwertgefühl angeknackst ist, trauen viele ihren Gefühlen, Gedanken und körperlichen Signalen nicht mehr. Das ist ein Stress, der langfristig körperlich krank machen kann, weil er unter anderem die Abwehrkräfte schwächt. *Und sich nicht mehr fit zu fühlen ist sicher auch kein Kick fürs Ego.* Richtig, da rutscht man leicht in einen Teufelskreis. Im schlechtesten Fall richtet sich dann jemand auf einem niedrigen Niveau seines Selbstbewusstseins ein und entwickelt einen inneren Fatalismus, sagt „Na ja, so ist es halt“. Und spätestens an dieser Stelle muss jemand helfen und sagen: „Stopp, das ist doch Quatsch!“

Wie erkennt man diesen Zeitpunkt? Wann sollte man als Angehöriger oder Freund einhaken?

Ein ganz wichtiges Alarmsignal gibt es, nämlich den Rückzug. Wenn der Selbstwert zu stark gelitten hat, vermeiden die Leute plötzlich den Kontakt mit anderen, verstummen. Kritisch ist auch, wenn die Initiative erlischt. Wenn jemand, statt aktiv auf der Suche nach Arbeit, neuen Kontakten und Informationen zu bleiben, resigniert und seinen Tag nicht mehr nutzt. Welchen Einfluss das aufs Selbstwertgefühl hat, weiß jeder, der mal wieder den ganzen Abend vor der Glotze verzappt hat. *Was hilft aus dieser Abwärtsspirale wieder heraus? Was können Sie als Psychotherapeut tun?*

Man räumt erst mal kräftig auf: Was an meiner Situation habe ich überhaupt selbst zu verantworten? Das befreit viele einerseits von Schuld- und Schamgefühlen, gibt andererseits vielleicht aber auch einen Hinweis darauf, was man in Zukunft vielleicht besser machen kann: Wer weiß, wo er anpacken kann, fühlt sich nicht mehr so hilflos. Und in einem zweiten Schritt geht es darum, die persönlichen Stärken in den Fokus zu rücken,

Kraftquellen zu finden, die aus der Krise helfen. Eines der Hauptprobleme beim angeknacksten Selbstbewusstsein ist ja, dass man alles Gute in Zweifel zieht oder überhaupt nicht mehr sieht.

Alternative Energien, die den Selbstwert nähren.

Genau. Wenn ich mich vor allem über die Arbeit definiere, muss ich mich nicht wundern, dass ich ins Wanken gerate, sobald diese Säule wegbriecht. Menschen, die andere Selbstwertquellen wie Familie, Hobbys oder besondere Interessen haben, fällt es leichter, die Jobkrise für sich zu nutzen: endlich mal Zeit für die Kinder haben, für ehrenamtliches Engagement oder den Sportverein. Einige machen dann sogar eine ganz neue Erfahrung eigener Stärke und sagen: „Okay, mit allem, was ich getan und gelernt habe, mache ich jetzt ein eigenes Geschäft auf.“

Ist die Suche nach solchen Ressourcen auch Ihr Tipp für all diejenigen, die um ihren Job bangen müssen? Ich bin sicher, dass es nur guttun kann, sich zu überlegen: Worauf gründe ich eigentlich mein Selbstwertgefühl? Wenn sich da die Arbeit als wichtigstes Fundament erweist, ist das in etwa so, als hätten Sie Ihr ganzes Geld bei Lehman investiert. Da sehen Sie schnell ganz alt aus. Gerade jetzt müssen wir uns daran erinnern, dass der Wert eines Menschen eben keineswegs nur durch seinen Wert als Arbeitskraft definiert wird. Wenigstens das könnte ein Gewinn aus dieser Krise sein.

Interview: Katharina Kluin

Bücher zum Thema



Bernd Sprenger: „Im Kern getroffen: Attacken aufs Selbstwertgefühl und wie wir unsere Balance wiederfinden“, Kösel, 17,95 Euro



Verena Kast: „Trotz allem: ICH. Gefühle des Selbstwerts und die Erfahrung von Identität“, Herder, 9,95 Euro

wie Sigmund Freud bereits 1917 schrieb: Wir sind „nicht Herr im eigenen Hause“. Im „Unbewussten“ liege zum größten Teil das, was uns ausmacht.

Damit steht das erste Hindernis auf dem Weg zum gesunden Selbstwert: Wir werden nie ganz „begreifen“, wie unser „Kern“ aussieht. Wir können nur versuchen, uns so viel wie möglich von ihm bewusst zu machen.

Das zweite Hindernis ist die Frage: Woran bemessen wir unseren „Wert“? Was ist der Maßstab? Freud, dessen Theorien mit den Erkenntnissen der Hirnforschung in Teilen ein spätes Comeback erleben, hat hier einen anschaulichen Begriff eingeführt: Das „Ich-Ideal“, „an dem das Ich sich misst, dem es nachstrebt, dessen Ansprüche auf immer weitergehende Vervollkommnung es zu erfüllen bemüht ist“.

Schon als Kinder lernen wir, ob das, was wir tun, bei anderen positive Gefühle für uns erzeugt. Wir erleben, wie andere sich verhalten – und nehmen es als Vorbild. Alle schönen und schmerzlichen Erfahrungen, alle Vorbilder, die uns gerade in der Familie begegnen, prägen ein Idealbild von uns selbst: So soll ich sein! Und so soll ich nicht sein!

Diesem Ideal hecheln wir hinterher, und je weniger wir es erreichen, desto schlechter fühlen wir uns. Das Fatale: Die Erwartungen an uns selbst sind oft unrealistisch hoch gesteckt. Und sie müssen keineswegs unserem „wahren Kern“ gerecht werden. Denn bevor überhaupt jemand beginnt, an uns herumzuziehen, ist ein großer Teil unserer Persönlichkeit bereits angelegt: durch Gene, die Erfahrungen im Mutterleib, sogar durch die Umstände der Geburt. Und was, wenn das anerzogene Idealbild von uns verlangt, anders zu sein, als es unserem Wesen entspricht?

Wir kämpfen mit uns selbst.

Konstantin Wecker sagt, in seinen Liedern habe er vieles von dem besungen, was ihm fehlte. Aber er konnte es nie leben. Er sang von Liebe, aber sprang von Affäre zu Affäre. Sang von Ruhe →

und Stille, aber gab den nie rasenden Kraftprotz. Sang von Melancholie, aber Schwachsein und Schwermut waren Phänomene, die er an anderen mit Befremden betrachtete. „Ich war ein präpotentes Kerlchen. Meine Lieder waren meist klüger als ich.“

Schon lange vor dem Zusammenbruch habe er gespürt, dass er nicht „bei sich“ sei. In der Untersuchungshaft habe er dann Szenen der Vergangenheit in regelrechten Filmsequenzen vor sich gesehen, der Wecker in Streitereien, jähzornig, ein Mensch, der vermeintliche Schwächen mit aggressiver Rechthaberei und drogenbefeuerten Allmachtsgefühlen leugnete. „Ich bekam Angst vor mir selbst.“ Eine heilende Erfahrung. „Man muss die eigenen Schattenseiten erkennen und akzeptieren, weil sie nun mal da sind, nur dann kann man mit ihnen umgehen, ohne von ihnen unbewusst gelenkt zu werden.“

Denn was in uns angelegt ist, hört nicht auf zu wirken, nur weil wir es nicht wahrhaben können. Unterdrückte Emotionen können uns krank machen, depressiv, oder zu Drogen greifen lassen.

Wecker sagt heute, sein Leben sei stetiger geworden. Er ist verheiratet und zweifacher Vater. Er meditiert und genießt jetzt die schwachen, ruhigen Momente. „Ich taugte nicht zum Depressiven, aber ich weiß heute, dass auch ich eine melancholische Ader habe, und ich kann sie auskosten“, sagt er. „Und ich habe weniger Angst vor dem Scheitern. Scheitern erweitert unser Leben.“

Die „Krise“ kann in der Tat eine „Chance“ sein, so abgedroschen und zynisch sich diese Formulierung anhören mag, wenn man den Job oder den Lebenspartner verloren hat. Oft ist das Leid als Antrieb nötig, um uns zu hinterfragen: Was will eigentlich ICH? Was ist MIR wichtig? Denn unser anerzogenes Idealbild ist zäh. Wir haben es verinnerlicht, es steuert uns weitgehend automatisch, bei Abweichungen droht als Strafe das quälende Gefühl, „nicht gut zu sein“. Manchmal

finden wir erst den Mut, uns zu hinterfragen, wenn unser Leidensdruck stärker ist als die Drohung des inneren Regelwerks.

Wecker sagt: „Ich hatte damals richtiggehend die Sehnsucht, dass von außen etwas kommt, das mich herausreißt.“

Dass etwas geschieht.

Denn darauf kommt es an. „Für viele ist es bereits lehrreich, wenn sie sich in einer Therapie öffnen und erleben, dass sie gar nicht herabgewürdigt werden“, erklärt die Züricher Psychologin Professorin Verena Kast. „Zu spüren, es ist gar nicht so schrecklich, wenn ich nicht so bin, wie ich immer glaubte, sein zu müssen, ist geradezu erlösend.“

Der Mensch braucht neue Erlebnisse, um sich dauerhaft zu ändern. Das Idealbild ist durch Erfahrungen mit Menschen entstanden. Und so sind es gerade Erfahrungen, die es ermöglichen, etwas an ihm zu korrigieren. Und neue Seiten an sich zu erkennen.

Heinz Strunk sagt, das Entdecken ungeahnter Qualitäten habe ihm das Leben gerettet. „Wenn ich in Harburg geblieben wäre, in irgendeinem Taxifahrerjob, wäre ich am Herzinfarkt gestorben oder hätte mich umgebracht.“ Strunk ist Humorist geworden. Sein Roman „Fleisch ist mein Gemüse“ wurde ein Bestseller. In ihm verwertete er mit bitterem Witz die Geschichte seiner tristen Jugend im Hamburger Vorort Harburg. Depressive Mutter, Pickel, Angst vor Mädchen und später zwölf Jahre in einer Band, die mit nachgespielter „Partymucke“ ein anspruchsarmes, aber promillereiches Publikum bespaßte.

„Doch jeder hat in seinem Leben auch Glück. Du musst nur etwas daraus machen. Dann kann das selbst einem so antriebslosen und tendenziell unehrgeizigen Menschen wie mir helfen.“ Strunk nahm beim Herumspielen eine Gagplatte auf, sie landete beim Entertainer Rocko Schamoni, der begeistert war. Mit ihm gründete Strunk das heute für Telefonstreiche bekannte „Studio Braun“. Es war der Beginn einer Karriere, kürzlich veröffentlichte er seinen dritten Roman „Fleckenteufel“.

“ Man muss die eigenen Schattenseiten erkennen und akzeptieren

Konstantin Wecker

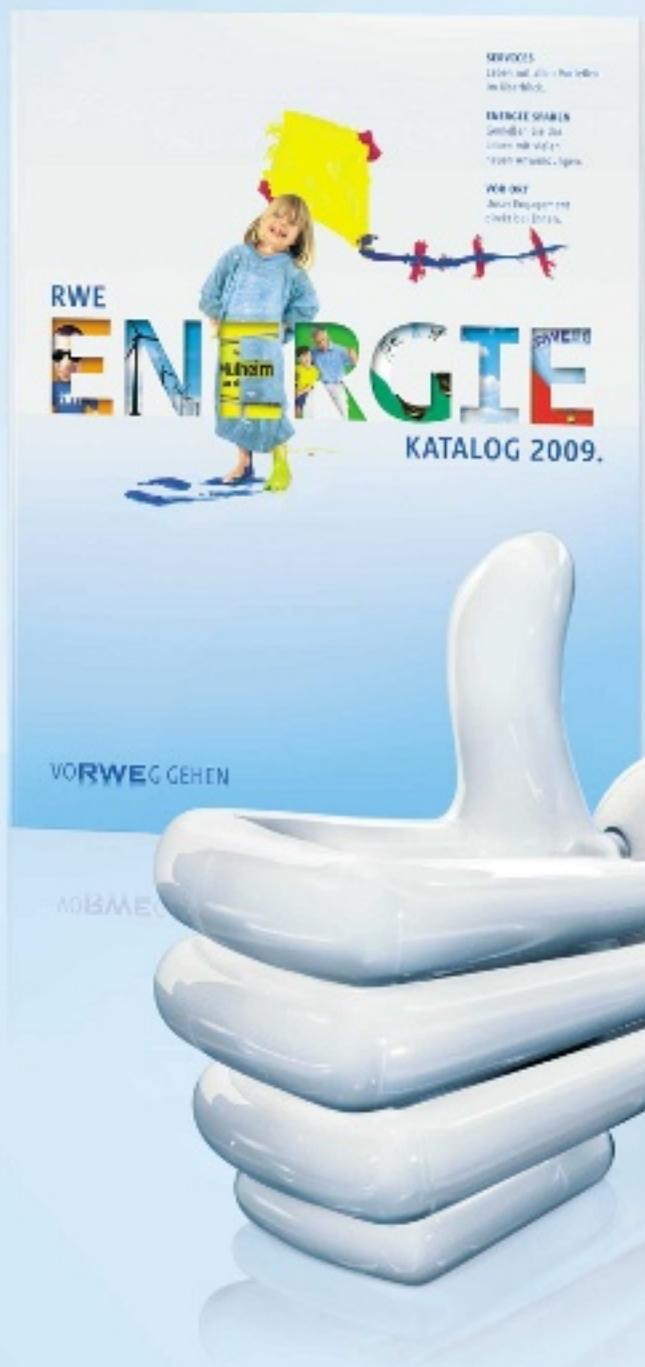


Er ist nicht zum glücklich pfeifenden Lebenstänzer mutiert, noch immer bekennder Depressiver. Eigentlich hielt er sich nie für witzig, aber heute lebt er davon, dass Menschen seinen Humor schätzen, der sich aus Selbst- und Weltzweifel speist. Sie nämlich kann man zur Selbstironie abmildern, ein erleichternder Prozess. „Humor ist eine Möglichkeit, mit den Schmerzen des Lebens umzugehen“, sagt Strunk. „Wenn man sich selbst so ernst nimmt, wie es die Gefühlslage ist, wird’s komplett unerträglich.“

Notorische Selbstzweifler haben einen geschulten Blick: Sie sind fokussiert auf das, worin sie angeblich schlecht sind. Sie versuchen, die Kontrolle zu bewahren, vor Aufgaben ängstlich alle Eventualitäten zu durchdenken, um zu verhindern, dass Schlimmes passiert. Mit der Folge, dass gar nichts mehr passiert im Leben, schon gar nichts Positives.

„Wenn man immer die eigene Verletzlichkeit schützen will, lebt man nur auf Rückzug“, sagt Hanna Schygulla. „Es ist lebensnotwendig, dass man tut, wovor man sich fürchtet.“ Nie hätte sie sich sonst auf die Bühne gewagt, nie vor die Kamera, nie gewagt zu singen. Viele nennen die Schauspielerin mutig. Sie selbst nennt sich ein „von Angst bedrohtes Naturell“. Schon als Kind habe sie die Zerrissenheit zwischen einer „inneren Fragilität“ und ihrem Tatendrang gespürt. „Aber wenn man alles meidet, was man fürchtet, findet das Abenteuer Leben nur im Kopf statt.“

Falsche oder übersteigerte Erwartungen an uns selbst können uns nicht nur lähmen, sie können uns auch verführen. 1974 traf Schygulla darum eine Entscheidung, die viele nicht verstanden: Sie löste sich von Regisseur Rainer Werner Fassbinder. „Effi Briest“ lief in den Kinos, der bisher größte kommerzielle Erfolg nach Jahren mühsamer Arbeit. Doch oft ist der Erfolg, so sehr wir auch von ihm geträumt haben, enttäuschend: Wir fühlen uns nicht besser, wenn wir uns zu sehr verbiegen mussten. „Als ich →



DER ERSTE ENERGIEKATALOG MIT EFFIZIENZKLASSE A+++.

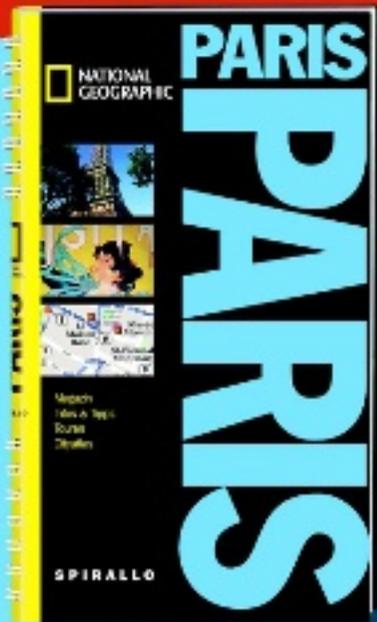
Die ganze Welt von RWE inklusive wertvoller Energiespartipps gibt's im neuen Energiekatalog 2009.
Jetzt sichern: im nächsten RWE Kundencenter oder auf www.rwe.de

VORWEG GEHEN

NATIONAL GEOGRAPHIC
SPIRALLO

DIE REISE- VERFÜHRER

50 REISEZIELE
LIEFERBAR!



- einzigartige Spiralbindung
- exklusive Infos
- spannende Tagestouren
- mit Reise- oder Cityatlas
- nur € 9,95 (D), € 10,30 (A),
sFr 18,50

www.nationalgeographic.de

Mit der ganzen Reise- und
Expeditionserfahrung der
National Geographic Society.

 NATIONAL
GEOGRAPHIC

DAS FENSTER ZUR WELT

 Titel

mich auf der Leinwand sah, dachte ich: Womöglich bin ich kurz davor, wie diese Frau zu werden. Nach außen strahlt alles, aber innen erstarrt der Mensch zur Puppe“, erinnert sich Schygulla.

Sie stieg aus, arbeitete mit anderen Regisseuren, ging auf Theater-tourneen, lehnte Hollywood-angebote ab, zu einer Zeit, da sie als deutscher Weltstar gehandelt wurde. Jahre darauf zog sie sich sogar komplett zurück, um ihre kranken Eltern zu pflegen. Sie wusste um die Gefahr. „Star zu sein ist verlockend. Aber ein Star muss leuchten. Und die Kraft, die er dafür braucht, fehlt dann, um zum Eigentlichen zu kommen.“

Um sich zu entwickeln, muss man oft auch verzichten. Auf falsche Ziele, die einen in die Irre führen. Aber auch auf vertraute Verhaltensmuster. „Manche hängen sogar an ihren Selbstzweifeln“, erklärt Psychologin Kast. Denn um dieses Gefühl, ungenügend zu sein, werden im Lauf des Lebens Strategien entwickelt, die Linderung bieten, man glaubt, ohne sie verloren zu sein.

Weit verbreitet ist die Rolle des Opfers. Man ist zwar unglücklich, aber dafür wird man von anderen geschont und bemitleidet. Oder man gilt als freundlicher, zurückhaltender Zeitgenosse, dabei wagt man nur nicht zu sagen, was man denkt. Diese Mechanismen versprechen zwar Schutz, aber dafür muss man ewig in der Position des Schwachen verharren.

Ein weiteres Paradoxon bringt der exzessive Selbstzweifel oft mit sich, sagt Kast. „Das Scheitern an bombastischen Visionen kann sich vordergründig besser anfühlen, als der ganz normale Erfolg in der Realität.“ Wie viele verhinderte Jahrhundertkünstler mag es geben, die über ihr blockiertes Genie klagen und doch nie einen Pinsel angerührt haben?

Um sich von einer schmerzlichen Überforderung durch das Idealbild zu erlösen, muss man bereit sein, sich einzugestehen: Ich werde nie so toll sein, wie ich es immer von mir erwartet habe.

Michael Edwards sagt: „Ich wusste, dass meine Leistungen

“
Ich wollte nicht besser sein. Sondern erreichen, was mir wichtig war: mein eigenes Ziel

Michael Edwards alias
„Eddie, the Eagle“

“

die Welt nicht in Flammen setzen. Aber darum ging es mir nie.“ Edwards ist der berühmteste Hobbysportler der Welt. „Eddie, the Eagle“, der schlechteste Skispringer, der je bei Olympia flog, der Engländer mit der dicken Brille. Als Kind hänselten die anderen das „Vierauge“, dann entdeckte er Sport, Skifahren auf dem Hügel in Cheltenham, wurde Dorfmeister und dann Regionalmeister. „Keiner machte mehr Witze“, sagt er, „sie spürten, dass ich Kraft habe, für meine Ziele einzustehen.“

Schließlich kam er zum Skispringen. Mit 24 fuhr er die erste 120-Meter-Schanze. „Ich war der Schlechteste, das wusste ich, aber ich wollte nur mich selbst übertreffen.“ 1987 sprang er englischen Rekord, durfte nach Calgary, Olympia 88. Wurde mit Abstand Letzter, aber bei der Schlussfeier riefen 100 000 Zuschauer seinen Namen. „Sie konnten sich eher mit mir identifizieren als mit Matti Nykänen“, sagt er. „Ich wollte nicht besser als die anderen sein. Sondern erreichen, was mir wichtig war: mein eigenes Ziel.“

Die Ziele, in die unsere Anstrengungen fließen, werden oft nicht von uns selbst ausgewählt, sie werden von anderen bestimmt. Und das nicht nur bei Leuten, die Papas Wurstfabrik übernommen haben, obwohl sie lieber Philosophie studiert hätten. Auch im Berufsalltag können wir uns unsere Aufgaben nicht immer selbst aussuchen. Dennoch sehen viele ihren Job als einzigen bedeutenden Faktor der Selbstbestätigung. Und gerade dieser Faktor wird immer unsicherer. Der Psychotherapeut Bernd Sprenger (Interview S. 121) nennt diese „Entwertung“ eine „Grunderfahrung der Postmoderne“.

Ein grundsätzlich stabiles Selbstwertgefühl hilft, derlei Belastungen zu überstehen. Wobei Menschen, die vordergründig sehr überzeugt von sich sind, keineswegs ein „gesundes“ Selbstwertgefühl besitzen müssen.

Die Chemnitzer Psychologin Astrid Schütz untersuchte dies in einer Studie. Sie teilte Menschen, die angaben, sich selbst sehr wertzuschätzen, in Kategorien ein: Das Selbstwertgefühl von

Menschen mit „instabiler Selbstwertschätzung“ ist stark abhängig von äußeren Ereignissen; so heftig, wie es durch Erfolg hochgejagt wird, stürzt es bei Erschütterungen zusammen. Menschen mit „egozentrischer Selbstaufwertung“ wiederum behaupten, Anerkennung sei unwichtig, für sie zählten nur eigene Maßstäbe. Sie sind mit sich zufrieden, aber werten dafür andere ab, eigene Schwächen nennen sie kaum. Kritik wehren sie sofort ab.

Schütz fragte sich, ob diese Selbstliebe nicht Ausdruck einer „narzisstischen Persönlichkeit“ ist: Man versucht, ein grundlegendes Gefühl von Schwäche mit fantasierter Großartigkeit, Unverletzbarkeit und Ich-Konzentriertheit zu ummanteln. Wird dieser Panzer dann doch durchbrochen, kann die Verletzung besonders schwer sein. Ein Phänomen, das oft bei harten, „arroganten“ Managern zu beobachten ist, die aus heiterem Himmel zusammenbrechen.

In der Chemnitzer Studie wurde noch eine dritte Kategorie festgelegt, und sie bietet die beste Chance, Belastungen zu überstehen: Menschen mit einer „stabilen Selbstakzeptanz“. Sie haben ein positives Bild von sich, kennen aber ihre Schwächen, nehmen Anregungen an, lassen sich jedoch nicht komplett verunsichern, sind stabil, aber offen.

Hanna Schygulla sagt, darum gehe es: Ein Leben lang daran zu arbeiten, offen zu sein. In Fatih Akins „Auf der anderen Seite“ spielte sie mit 63 komplett ungeschminkt. Kürzlich sprach sie für die Hauptrolle eines französischen Zweiteilers vor, der Regisseur fragte, ob sie auch schnell sprechen könne. Nein, dazu müsse sie sich zwingen, und dann gingen ihre Stärken verloren. Sie bekam die Rolle. Sie wisse nicht, wie das Altern sie verändern werde. „Aber ich erwarte einfach, dass noch mal etwas Neues anfängt, etwas Unbekanntes. Sich an einem früheren Selbstbild festzuklammern macht das Leben zum Gefängnis.“ ✨

Mitarbeit: Cornelia Fuchs

Folge 7
Jetzt mitkochen!

Deutschland lernt kochen: **das perfekte Steak.**

Audrey, eine verheiratete Müller aus Hamburg, kannte Essen bisher nur aus der Karline. Aber damit ist jetzt Schluss: In der neuen 7-teiligen Kochshow lernt Audrey stellvertretend für Deutschland kochen! Diese Woche stehen saftige Steaks auf dem Speiseplan. Alle Tipps, Folgen und Rezepte zum Nachkochen gibt's jetzt auf:

www.stern.de/kochen



Mit freundlicher Unterstützung von:

AEG
Electrolux