

Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Psychologischer Lebensberater

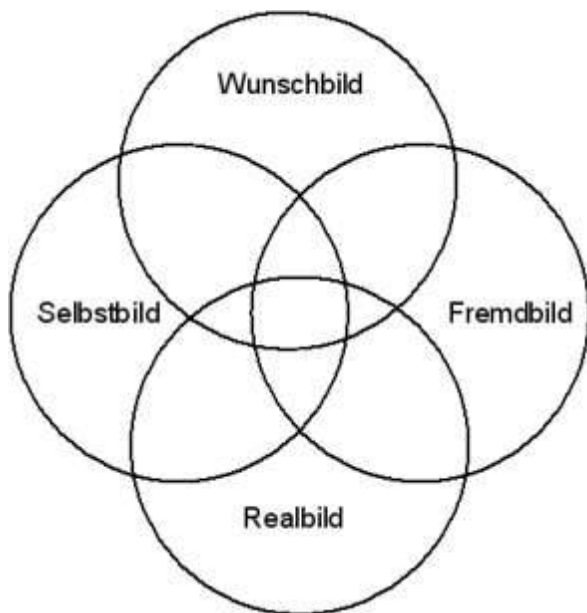
(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnorientierten Lebensverwirklichung
Logotherapie nach Viktor Frankl – Individualpsychologie nach Alfred Adler – Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp

www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 Fax: 0 59 71 – 91 31 15 E-Mail: info@otto-poetter.de

Durch unser Selbstbild spiegelt sich uns die Welt

In jedem Menschen ist ein geistiges Bild der eigenen Persönlichkeit fest verankert; durch dieses Selbstbild spiegelt sich uns die Welt. Was uns „erscheint“, wird durch unser Selbstbild „belichtet“. Geschlecht, soziale Prägung, kulturelle Normen, Bildung, Lebensalter, Gesundheitszustand sowie individuelle Erfahrungen spielen ebenso mit hinein wie momentane emotionale Schwankungen. Dabei vermischen sich drei Bilder: das subjektive (einseitige) Selbstbild, das fiktive (imaginäre, „eingebildete“) Wunschbild und das affektive (emotional empfundene) Fremdbild - daraus resultiert unser selektiv (aus Teilen zusammengesetztes) gestaltetes Realbild. Was wir als „Realbild“ bezeichnen, ist in Wirklichkeit eine - speziell von uns selbst - zusammengepuzzelte „Wahrnehmung“.



Der Neuroethiker Dr. Thomas Metzinger (* 1952) sagt es so: „Hirnforschung und Philosophie sind sich darin einig, dass unsere Wahrnehmung uns die Welt nicht so zeigt, wie sie ist, sondern nur einen winzigen Ausschnitt davon, geistig zwar hochverarbeitet, aber dennoch lediglich zusammengesetzt aus unseren individuellen Prägungen und lebensbedingten Sichtweisen. Selbst Raum und Zeit und auch Ursache und Wirkung werden aus unserem Gehirn heraus erzeugt und ergeben somit unterschiedliche Wahrnehmungsempfindungen. Trotzdem gibt es natürlich eine Realität. Wir können sie aber nicht unmittelbar erfahren, sondern für uns immer nur etwas davon - entsprechend unserem jeweiligen Be-,„finden“ - einkreisen.“ Es ist so: Sieht ein Kranker die Welt nicht anders als ein Gesunder? Sieht die Welt nicht oft schon nach einer überschlafenen Nacht ganz anders aus? Hier *Ja*, dort *Nein*. Es kommt eben auf „die Sichtweise“ an, auf die Art und Weise unserer

geistigen Auseinandersetzung mit dem, was auf uns einwirkt

Vieles ist Ansichtssache. Ausschlaggebend ist die Art und Weise der geistigen Bewertung, die eigene Betrachtungsweise. Wer sich als Verlierer sieht, wird nicht als Gewinner enden. Wer sich aber als Mitmensch sieht, der auf das Gute und Nützliche hin ausgerichtet ist (Wunschbild), der wird gewiss auch nett und aufmerksam behandelt (Realbild). Unser Selbstbild ist oft der unbewusste Auslöser einer sich selbst erfüllenden Prophezeiung. Denn das Selbstbild formt sich aus der Summe aller suggerierten Glaubenssätze; es wird dadurch entweder geformt oder verformt. Neue Gedanken, inspirierende Ideen oder ausgeprägte Vorstellungen, an die wir mit Begeisterung glauben, sind wie bunte Steinchen in einem sich mehr und mehr bildenden Gesamtmosaik. Ein krauses Gesicht bei einem Streit, das mag hin und wieder unausweichlich sein. Das Leben ist nicht immer eitel Sonnenschein. Aber ständiges Nörgeln, Unversöhnlichkeit oder streitsüchtige Einfärbungen von Fremdbildern (üble Nachrede, Unterstellungen) bewirken nicht nur seelische Verbildungen, sondern hinterlassen auch im äußeren Antlitz verbildete Spuren. Die grämliche Miene, die mutlose Haltung oder gar offener Hass, der sich in einem verächtlichen Gesichtsausdruck zeigt, all das sind minderwertige Mosaiksteinchen, die das Gesamtbild stören.

Weil es oft nicht leicht ist, die engen Verbindungen zwischen Ursache und Wirkung zu erkennen, erkennen wir nicht, dass die meisten Schwierigkeiten, mit denen wir uns herumplagen, in uns selbst liegen, in der eigenen Meinung über uns selbst - und nicht umgekehrt. Solange das Wunschbild nur darauf fixiert ist, dass der andere sich ändert, das Fremdbild dem aber nicht entspricht, ist man - im wahrsten Sinne des Wortes - „verdreht“.

Einer der Hauptgründe, dass die bisherigen Versuche, sein Leben zu ändern, nicht sehr erfolgreich waren, ist, dass die meisten Menschen diese Änderungen von den äußeren Lebensumständen her erwarten, statt „im eigenen Zentrum“ danach Ausschau zu halten. Schauen wir doch einfach mal genauer hin. Unschwer werden wir erkennen, dass jene Menschen, die mit sich selbst nicht im Reinen sind, auch mit anderen Menschen Probleme haben. Im Fremdbild sehen sie nicht etwas Gutes, Ergänzendes oder Hilfreiches, sondern sie sehen immer jemanden, der sie nicht versteht, der was von ihnen will, kurzum, der nichts Gutes im Schilde führt. „Verdreht“ wenden sich solche Misanthropen ab, hegen unerfüllbare Wunschbilder und gefallen sich obendrein auch noch in ihrem stets leidenden Selbstbild. Das Realbild zeigt sich daraufhin entsprechend mit Misserfolgen oder auch sowohl seelischen, wie auch körperlichen Krankheiten. Die sinnzentrierte Logotherapie nach Viktor E. Frankl (1905 - 1997) spricht in diesem Zusammenhang von der „Rache der Egozentrik“. Immer ist zu beobachten, dass Menschen mit einem gestörten Selbstbild überwiegend um sich selbst kreisen. Entsprechend meinen sie, nicht genügend Aufmerksamkeit zu bekommen - und wenn gar nichts mehr hilft, dann „stehen die Sterne falsch“...

Um „richtig gut“ leben zu können, brauchen wir ein Selbstbild, das Stärkendes und Angenehmes in uns widerspiegelt. Von den Gegebenheiten unseres Lebens ausgehend (positiv = lat. positum, d.h. das Gegebene) sollten die uns fördernden Elemente, also das Schöne und Gute, mehr Beachtung finden. Unser Gehirn ist lernfähig. Darum gilt: Nicht das Negative bekämpfen, sondern durch Gutes ersetzen! Wer aber nur um sich selbst kreist, sich nur als Opfer sieht, der kommt nicht weiter. Im Fremdbild erscheint dann der Rivale. So verzerrt sich das Realbild. Darum stört die einseitige Fixierung auf sich selbst eine gute Entwicklung und Wandlungsfähigkeit. Es ist so: Wer nur um sich selbst kreist, der leidet auch an sich selbst; er wird nicht weitsichtiger, er ist verbildet.

Je mehr wir uns selbst meinen, je mehr werden wir „verdreht“, je unverständener fühlen wir uns. Warum? Weil wir uns nicht mehr durch neue Impulse stärken, statt dessen aber anderen über uns Macht geben. Wir müssen lernen, uns von überzogenen Anforderungen und Ansprüchen zu distanzieren - es dennoch aber anderen zu zeigen, die uns unterschätzen. Das stärkt unser Selbstbild, ein Bild, das nicht „verdreht“, sondern „in Ordnung ist“. **Erfolg ist ja auch, was aus uns heraus er-folgt**; was sich also von innen nach außen hin Bahn bricht.

Merke: **Die Buchstaben des Erfolges** selber bilden den *Erfolg*: **E** - Erkennen des Lebenszieles. **R** - Richtige Selbsteinschätzung. **F** - Folgerichtiges Denken. **O** - Offenheit, sich selbst und anderen gegenüber. **L** - Liebe zu den Mitmenschen. **G** - Großmut und Güte. - Ja, **das Selbstbild muss mit dem übereinstimmen, was der Mensch ist. Wir dürfen nicht mehr und nicht weniger sein wollen.** Jesus warnte davor, auf alte Kleider neue Flecken zu setzen oder neuen Wein in alte Schläuche zu gießen. Wer sich innerlich nicht gefestigt weiß, der kann sich noch so sehr herausputzen, es bleibt ohne nachhaltige Wirkung. Nur eine gute innere Ausstrahlung wirkt. Dabei hat der zielgerichtete Glaube enge Verbindungen zum religiösen Glauben. In der Bibel steht es geschrieben. Da heißt es, Gott habe einen Menschen erschaffen, „ein wenig niedriger als die Engel“ (Psalm 8), versehen mit den Eigenschaften, zum Segen für die Welt zu werden! Ist das nicht ein großartiger Aufruf an uns? Darum erschuf er uns als „Ebenbild Gottes“ (Gen 1, 27). Was mehr noch? - Wenn wir wirklich an Gott glauben, müssten wir daraus einige logische Schlussfolgerungen ziehen. Dieser weise und allmächtige Gott würde keine minderwertigen Kreaturen erschaffen haben, die nur murren und sich ihrer selbst schämen. Ist es darum nicht gut, dass wir als Christen sagen können, wir Menschen sind geschaffen, um als *Co-creatoren* aufrecht und zuversichtlich durchs Leben zu gehen. Das ist doch schön! Wer kann dabei noch Klagelieder anstimmen? Wir sind da, um was Gutes aus unserem Leben zu machen - und um Gott zu loben. Jesus sagt, wir sollen unser Licht nicht unter den Scheffel stellen (Mt 5,15, Mk 4,21, Lk 11,33), sondern es leuchten lassen. Also: Schauen wir uns mal im Spiegel an und sagen uns: „Mensch, schön dass es dich gibt!“ → Halten wir uns das doch bitte öfter vor Augen. © 2015