

Rolf Arnold

Seit wann haben Sie das?

Grundlinien eines Emotionalen
Konstruktivismus

2009

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold	Prof. Dr. Kersten Reich
Prof. Dr. Dirk Baecker	Prof. Dr. Wolf Ritscher
Prof. Dr. Bernhard Blanke	Dr. Wilhelm Rotthaus
Prof. Dr. Ulrich Clement	Prof. Dr. Arist von Schlippe
Prof. Dr. Jörg Fengler	Dr. Gunther Schmidt
Dr. Barbara Heitger	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp	Jakob R. Schneider
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand	Prof. Dr. Jochen Schweitzer
Prof. Dr. Karl L. Holtz	Prof. Dr. Fritz B. Simon
Prof. Dr. Heiko Kleve	Dr. Therese Steiner
Dr. Roswita Königswieser	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin
Prof. Dr. Jürgen Kriz	Karsten Trebesch
Prof. Dr. Friedebert Kröger	Bernhard Trenkle
Tom Levold	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler
Dr. Kurt Ludewig	Prof. Dr. Reinhard Voß
Prof. Dr. Siegfried Mrochen	Dr. Gunthard Weber
Dr. Burkhard Peter	Prof. Dr. Rudolf Wimmer
Prof. Dr. Bernhard Pörksen	Prof. Dr. Michael Wirsching

Satz u. Grafik: Drißner-Design u. DTP, Meßstetten
Umschlaggestaltung: Goebel/Riemer
Printed in the Netherlands
Druck und Bindung: Koninklijke Wöhrmann, Zutphen

Erste Auflage 2009
ISBN 978-3-89670-711-6
© 2009 Carl-Auer-Systeme Verlag GmbH, Heidelberg
Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren
und zum Verlag finden Sie unter: www.carl-auer.de.

Wenn Sie Interesse an unseren monatlichen Nachrichten aus der Häusserstraße haben,
können Sie unter <http://www.carl-auer.de/newsletter> den Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag
Häusserstraße 14
69115 Heidelberg
Tel. o 62 21-64 38 o
Fax o 62 21-64 38 22
E-Mail: info@carl-auer.de

Vorwort

Wir leben im Unmittelbaren. Wir reagieren auf das, was uns begegnet, so, »wie es sich gehört« – zumindest meinen wir das. Das Gegenüber hat uns so, wie wir sind, verdient. Wenn wir unserem Ärger Luft machen, ist dieser stets gerichtet. Gleiches gilt für die Momente des Glücks. Diese sind eben »glücklich«, wir haben »Glück gehabt«, und es liegt an der Zugewandtheit und Freundlichkeit der geliebten Person, dass wir fühlen, was wir fühlen – so die bevorzugte Art, unsere Stimmungslagen zu erklären. Doch wehe wenn dieses Glück ausbleibt. Dann fühlen wir uns schnell als Opfer der widrigen Umstände und wissen auch zumeist ziemlich genau, an wem »es« liegt und wer die Verantwortung dafür trägt. Nur manchmal, in nachdenklichen Situationen spüren wir, dass die Personen in unserem Leben zwar wechseln, die Gefühlszustände, in welche wir geraten, jedoch ähnlich bleiben: Wir fühlen die Liebe, wie wir die Liebe fühlen, wir fühlen Ärger, wie wir den Ärger fühlen, und wir haben die Schwierigkeiten mit unseren Mitarbeitern oder Chefs, die wir immer schon hatten. Mit den Jahren kennen wir einander, wissen um die Empfindlichkeiten, charakterisieren einander, nehmen Rücksicht aufeinander oder gehen uns aus dem Weg.

Unsere Gefühle scheinen somit immer bereits in uns vorhanden zu sein. Sie sind alt, um nicht zu sagen antiquiert. Wir tragen sie als sehr früh installierte Programme in uns, lange bevor wir unseren augenblicklichen Alltagspartnern, dem geliebten Menschen oder dem ärgerlichen Kollegen, begegnen. Wir fühlen uns in der Welt, wie wir gelernt haben uns zu fühlen – geschätzt, gefürchtet, geliebt, verfolgt, übersehen, angenommen oder abgelehnt. Die Welt ist uns Freund oder Feind. Diese Grundtendenzen unserer inneren Befindlichkeit werden von den anderen ausgelöst, aber nicht verursacht. Und wir wissen auch selbst um unsere Wirkungen auf andere, seltener jedoch ist uns bewusst, was da wie in uns wirkt, während wir bleiben, wie wir sind. Doch sind wir so, wie wir sind, wirklich im Rahmen unserer Möglichkeiten? Haben wir diese ausgeschöpft bzw. ausschöpfen können? Können und wollen wir uns verändern? Was hindert uns daran? Und: Was lässt uns immer wieder in die alten Bahnen unseres Denkens, Fühlens und Handels zurückgleiten? Wir schreiten durch das Leben,

begegnen ständig neuen Menschen, lassen uns auf diese mehr oder weniger ein und treffen doch immer wieder die alten Bekannten. Uneingelöst bleibt der Anspruch eines Pascal Mercier, der in seinem Roman *Nachtzug nach Lissabon* (2004) nach dem Rest fragt, der in uns ist und von dem wir nicht wissen, was aus ihm wird, wenn wir bloß einen Teil von dem verwirklichen, was in uns an Möglichkeiten des Denkens, Fühlens und Handelns lauert.

Folgen wir solchen Überlegungen, so öffnen wir eine Tür, die für die meisten Menschen heute immer noch verschlossen bleibt: Die Tür der *Selbstveränderung* bzw. der *Selbsttransformation*. Dieses Wort steht für eine neue Art des Lernens und eine neue Pädagogik als Lebenslaufs- und Veränderungswissenschaft: Es geht nicht in erster Linie darum, neues Wissen anzueignen oder neue Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben. Selbstveränderung setzt vielmehr ein Lernen voraus, bei dem wir uns zunächst selbst beobachten und nach den vertrauten Mustern in unserem Denken, Fühlen und Handeln fragen. Dabei werden wir uns gewissermaßen selbst zum Lerngegenstand, und wir distanzieren uns ein Stück von uns selbst. Wir lernen, uns von außen zu sehen. Indem wir uns auf diese neue Art des Lernens einlassen, legen wir auch die Grundlage für Veränderungen in unserem Leben. Denn verändern kann man nur sich selbst. Jede wirkliche Veränderung in unseren Partnerschaften, im Beruf oder Alltag geht von einer Selbstveränderung aus.

Selbstveränderung wird dabei in einem doppelten Sinne gebraucht:

- Zum einen bezeichnet es die Veränderung des Selbst, d. h. der bewährten Arten des Sich-Fühlens in der Welt. Was dabei ansteht, ist die Veränderung des Bildes, das wir selbst von uns haben und auch anderen gegenüber vertreten (Motto: »Wer bin ich, und wie fabriziere ich mir dieses Ich?«)
- Zum anderen geht es darum, dass wir diese Veränderung selbst in die Hand nehmen und uns auf eine Art Selbstarchäologie einlassen. Diese kann uns helfen, zutage zu fördern, was schon immer in uns wirkt, und uns von diesen alten Bekannten zu verabschieden (Motto: »Ich erfinde mich neu!«).

Selbstveränderung ist kein leichtes Unterfangen. »Warum soll ich mich selbst verändern?«, fragen sich viele, und auch die Frage »In welche Richtung soll ich mein Selbstbild und meine typischen Reak-

tionsweisen verändern und warum?» zeigt, in welche Orientierungslosigkeit uns das Projekt »Selbstveränderung« zu bringen scheint.

Auf diese und weitere Fragen versucht das vorliegende Buch Antworten zu geben und Hilfestellungen bereitzustellen. Dabei zeigt sich: *Selbstveränderung ist möglich*. Wir brauchen lediglich Wissen und Mut. Zunächst gilt es zu lernen, nach welchen Mechanismen unser Denken, Fühlen und Handeln funktioniert. Dabei erkennen wir, aus welchem Stoff unser Ich und unsere Bilder von der Welt und unsere Gewissheitsgefühle gestrickt sind. Diese Einsichten ernüchtern, sie amüsieren bisweilen aber auch. Ernüchternd sind die Einsichten, wie banal die Befindlichkeiten unseres Ichs einerseits und unsere Emotionen andererseits zusammenwirken, und wir brauchen Entschlossenheit, uns neu zu erfinden. Indem wir die unser Verhalten prägenden Muster erkennen, begreifen wir, seit wann wir diese haben, und können uns fragen, ob wir sie hinter uns lassen wollen. Damit entstünden vielfältigere Möglichkeiten – für uns selbst und die anderen, die uns erleben und denen wir uns zumuten, so, wie wir sind.

Wer auf diese Weise lernt, sein Gefühl in der Welt und gegenüber der Welt zu beobachten, der ist noch nicht frei von diesem Gefühl und wird dies vielleicht auch niemals werden. Denn die Gefühlsgestimmtheit funktioniert wie ein Beleuchtungssystem: Es ermöglicht uns zu sehen. Wenn wir es abschalten könnten, würden wir nichts mehr sehen. Nicht das Abschalten der Gefühle ist deshalb das Ziel, um das es der Selbstveränderung geht, sondern das Wissen darum, dass die Stimmungsbilder, die unsere Wahrnehmung uns erschließt, Produkte unserer besonderen Art und Weise sind, die Gegebenheiten zu beleuchten. Der Mensch ist deshalb in der schwierigen Situation, dass er ohne seine emotionale Ausleuchtung nichts zu sehen vermag, und deshalb bei allem, was er mithilfe seines besonderen Beleuchtungssystems in den Blick rückt, eine Art Abzug vornehmen muss. »Misstraue deiner Wahrnehmung, und mag sie dir noch so gewiss erscheinen!«, lautet deshalb eine wichtige Regel auf dem Weg zur Selbstwahrnehmung. Ein erstes Gebot lautet:

»Was immer du siehst und spürst, frage dich, was dir diese Wahrnehmung über dich in Erinnerung ruft!«

Das Neue kann sich uns nicht neu zeigen, sondern stellt sich uns stets zunächst im Lichte unserer Erfahrungen dar. Deshalb ist es schwer

und bisweilen unmöglich, Neues in die Welt zu lassen, und viele Innovationen scheitern letztlich an unseren Erfahrungen, an denen wir festhalten, weil sie uns vertraut sind und Sicherheit geben. Dies gilt im Bereich der technologischen Innovationen ebenso wie im Bereich der Beziehungsinnovationen. Bekannt ist das Beispiel der ersten Spielfilme, die ein Bühnengeschehen, wie es aus der Theaterwelt vertraut war, mit starrer Kameraeinstellung dokumentierten. Es dauerte einige Jahre, bis sich die neuen Möglichkeiten einer spezifisch filmischen Inszenierung der Wirklichkeit Ausdruck verschaffen konnten. Ähnlich inszenieren wir uns neue Beziehungen stets vor dem Hintergrund unserer bisherigen Beziehungserfahrungen: Wir vertrauen oder misstrauen, hoffen oder katastrophisieren in neuen Situationen, weil wir in ihnen Altes wieder auferstehen lassen. Auf diese Weise erschweren wir dem Neuen, sich uns zu zeigen. »Ich will so bleiben, wie ich bin!«, heißt es in einem Werbeslogan. Und er stattet uns auch mit der verhängnisvollen – weil lähmenden – Erlaubnis aus: »Du darfst!«