

Sich selbst „coachen“

Menschen mit seelischen Problemen neigen dazu, vieles nur aus der „Innenperspektive“ zu erleben. Weil es dort (vorübergehend) dunkel ist, glauben Sie, dass die ganze Welt in Dunkelheit versinkt. Weil Sie sich selbst nicht helfen können, vermuten Sie, dass Ihnen generell nicht mehr zu helfen ist. Wollen Sie nicht auch Ihre eigene Gesundheit (Ihr Funktionieren in der Welt) fördern und sich in sozialen Beziehungen noch kompetenter verhalten? Dann sollten Sie es sich zur Regel machen, das gleiche Geschehen nicht nur aus der Innen-, sondern möglichst immer auch aus der Außenperspektive zu betrachten (von der es immer unzählige Varianten gibt!). Phantasieren Sie einmal, Sie wären ein neutraler Berater, der Sie kritisch, aber wohlgesonnen im weiteren Leben begleitet. Stellen Sie sich dazu zwei Stühle vor: einen für sich und einen für den Berater. Setzen Sie sich auf den Berater-Stuhl und sprechen Sie aus dieser Position zu sich selbst. Auch folgende Phantasie ist manchmal nützlich: Stellen Sie sich vor, sie schwebten wie ein Vogel in deutlichem Abstand über sich. So haben Sie die Gelegenheit, in Ruhe die gesamte Szene zu betrachten und sich darüber zu wundern, was sich da so an Erstaunlichem unter Ihnen abspielt. Ein solches Gedankenexperiment kann regelrecht „beruhigen“ und zeigt im wahrsten Sinne des Wortes neue Perspektiven auf.

Sich selbst begleiten

Menschen, die alles nur aus einer – nämlich meist der inneren - Perspektive sehen, sind oft sehr einsam. Ihnen fehlen gleichsam verinnerlichte Stimmen (ehemals äußere „Eltern“ oder „Lehrer“), die Ihnen verdeutlichen, dass man den gleichen Sachverhalt oder ein bestimmtes Problem, durchaus auch anders sehen und verstehen kann. Das muss nicht so bleiben. Üben Sie sich darin, zu Ihrem eigenen Begleiter zu werden, der Ihre Gedanken, Handlungen und Gefühle wohlwollend-kritisch aus einer Außenperspektive kommentiert. In diese Außenperspektive sollten möglichst immer auch die Erlebnisweisen anderer Menschen und deren Lebenssituation wie auch die momentane gesellschaftliche Lage einfließen.

Sich in andere versetzen

Manchen Menschen fällt es schwer, vorübergehend zu sich selbst „auf Distanz zu gehen“, sprich „aus der eigenen Haut“ zu schlüpfen und neben sich zu treten. In solchen Fällen ist es hilfreich, sich eine Person auszusuchen, zu der man großes Vertrauen hat. In der Phantasie kann man sich dann fragen, wie man in einer bestimmten Situation wohl von dieser Person gesehen und welche nützlichen (durchaus kritischen) Rückmeldungen man von ihr erhalten würde. Noch günstiger ist es, sich einen „neutralen Berater“ vorzustellen und in diesen zu schlüpfen, da Freunde ja für einen selbst Partei ergreifen und deshalb aus Rücksichtnahme mitunter nützliche Kritik unterlassen.

Psychotherapie („Coaching“) nutzen

Nicht jedem fallen die beiden vorgenannten Übungen leicht, vor allem wenn sie einem nie vorgelebt wurden. Diese Lücke lässt sich durch Psychotherapie bzw. Coaching füllen. Bei beiden Angeboten übernimmt ein professioneller Berater vorübergehend die Aufgabe, Ihnen „von außen“ Rückmeldungen zu Ihrer Person zu geben.

Über sich selbst schmunzeln können

Humor ist eines der genialsten Mittel, um zu sich selbst eine heilsame Distanz herzustellen: Wer über sich schmunzeln kann, ist schon weit davon entfernt, alles nur verbissen aus der Ego-Perspektive zu betrachten und zu erleben. Humorvolle Menschen sehen immer mehrere Möglichkeiten (davon lebt Humor). Sie sind daher meist freier und dadurch kreativer und glücklicher.

In die Zukunft reisen

Wer sich gedanklich in die Zukunft versetzt (z.B. in ein Alter von 70 Jahren) und fragt, wie er von diesem Standpunkt die heutige Situation (z.B. Alter 35 Jahre) beurteilen würde, muss dafür zwangsläufig aus der momentanen Haut schlüpfen. Eine der heftigsten Varianten dieser Übung besteht darin, eine Grabrede über das eigene Leben zu verfassen (mit der Frage: Was möchte ich, dass ein anderer bei meiner Beerdigung über mich sagt?). Diese Aufgabe hat schon manchem geholfen, „Verrücktes“ wieder ins Lot zu rücken.

Tagebuch oder Briefe an sich selbst schreiben

Auch diese Übungen erleichtern es, die „Außenperspektive“ einzunehmen und sich einmal selbst klaren Wein einzuschenken. Tagebücher ähneln „inneren Fotoalben“, da sie mögliche Entwicklungen abbilden. Nutzen Sie möglichst beide Techniken.

Verantwortung übernehmen

Wer Verantwortung für sich und andere übernimmt, verlässt automatisch die Rolle eines nur auf sich bezogenen kleinen Kindes. Man nimmt sich gleichsam selbst an die Hand, um sich so aus problematischen Situationen herauszuführen. Wenn Sie also bislang Dinge nur beklagt haben, ist jetzt der Zeitpunkt reif, zu deren Veränderung aktiv beizutragen.