

Jeder sein eigener Unternehmer

Wege zu einem selbstbestimmten Leben

3. Kapitel

Womit Sie sich nicht abfinden sollten: Handicaps

Unvollkommen – aber mit der Chance zur Selbstverbesserung

Der Mensch ist ein unvollkommenes Geschöpf. Er irrt sich, macht Fehler. Er hat Verhaltensweisen, die ihn stören, aber in die er immer wieder verfällt – trotz aller guten Vorsätze.

Mütter und Väter mögen sich noch so sehr um eine gute Erziehung ihrer Kinder bemühen, ihr Einfluss auf die heranwachsende Generation hat Licht- und Schattenseiten. Und dabei wissen Eltern oft nicht einmal genau, was sich als Licht und was sich als Schatten auswirkt. Vieles geschieht in bester Absicht und hat dennoch Schlimmes zur Folge: Handicaps.

Wissenschaftler haben eine Fülle von Einsichten gewonnen, die dem Aufschlüsseln als problematisch empfundenen Handelns dienen. Das kann zu Verständnishilfen führen, **doch das Problem lösen muss die betroffene Person selbst.**

An sich arbeiten!

Wer zum Psychotherapeuten geht, erfährt Hilfe beim Abstieg in seine Vergangenheit. Erklärungsmuster zeigen ihm, wie sein oft zwanghaftes Verhalten zustande gekommen sein könnte. Aus dem Erkennen und Verstehen von Ursachen und Wirkungen lassen sich dann Ansatzpunkte gewinnen, von den Handicaps loszukommen.

Aber manch einer benutzt die Erklärungsmuster lediglich dazu, sich von den Schuldgefühlen für sein missliebiges Verhalten zu befreien. Schuld ist der autoritäre **Vater**, die überfürsorgliche **Mutter**, der ständig abwesende Vater, die durch Doppelbelastung überforderte Mutter, der Ehestreit der Eltern oder der erlittene Krankenhausschock etc.

Um Handicaps zu überwinden oder zumindest mit ihnen umgehen zu können, ist zunächst die Fähigkeit notwendig, in sich hineinzusehen, sich zu beobachten; entscheidend ist dann aber, **dass man konstruktiv mit sich umzugehen vermag.** Das heißt: an sich arbeiten. Genau davor scheuen viele zurück. Sie fügen sich lieber in Außenzwänge, als sich selbst zu zwingen.

Wie man Versuchungen widersteht

An sich zu arbeiten, macht keine Heldentaten notwendig, sondern den rechten Umgang mit sich selbst **in den kleinen Vorgängen des Alltags.**

Beispiel „Morgens aufstehen“. Wem das morgendliche Aufstehen nicht zur selbstverständlichen Gewohnheit geworden ist, kennt die Situation: Warum nicht noch etwas liegen bleiben? Draußen ist eh schlechtes Wetter. Nur noch einmal kurz die Augen zumachen und das warme Bett genießen. Jetzt ist es sowieso schon zu spät. Gut ausgeruht lässt sich besser arbeiten. Es gibt tausend Gründe, warum es sinnvoll sein könnte, sich keine Gewalt anzutun und liegen zu bleiben. Schließlich ist man doch ein freier Mensch und kann tun und lassen, was man will.

Wer der Versuchung, liegen zu bleiben, widerstehen und stattdessen der Notwendigkeit aufzustehen folgen will, darf sich nicht auf den inneren Dialog "Vorzüge des Liegenbleibens" einlassen, sondern muss sich auf die "Vorteile des Aufstehens" konzentrieren. Also auf das leckere und gemütliche Frühstück, die Begegnung mit Menschen, die Tätigkeiten und Ereignisse des Tages, auf alles, was diesen Tag **erlebenswert** machen wird.

Die Kraft des Faktischen macht sich zunutze, wer sich Ziele setzt, sich diese ausmalt sowie Verstand, Leib und Seele dazu einsetzt, sein Ziel zu erreichen. Leuchtende Ziele sind die Antriebe, die einen wegbringen von wehleidiger Beschäftigung mit seinen Handicaps.

Sich entscheiden!

Als junger Erwachsener gilt es, Entscheidungen zu treffen. Eine davon: Ziehe ich von zuhause weg oder bleibe ich? Der geeignete Zeitpunkt für diese Entscheidung ist der Schulabschluss. Aus persönlicher Erfahrung und aus der Beobachtung des Lebenslaufs junger Leute: **Wegziehen!** Und zwar mindestens so weit, dass man außerhalb des Kontrollbereichs derer ist, die aus Zuneigung und Verantwortung und mit besten Absichten einen gerne in ihrer Nähe behalten möchten.

Wer nicht hinaus „in die große weite Welt“ zieht, sondern „in seiner Heimat“ den Aufstand probt, läuft zweierlei Gefahr: Entweder er scheitert mit seinem Aufstand und kommt zeitlebens aus den Abhängigkeiten seines sozialen Umfelds nicht heraus oder die Auseinandersetzungen führen zu ständigem Streit bis hin zu unversöhnlicher Feindschaft.

Viele junge Erwachsene finden im Unterschied zu daheim gebliebenen Geschwistern nach ihren „Lehr- und Wanderjahren“ zu einem harmonischen Verhältnis zu ihren Eltern. Selbst wenn sie als „verlorener Sohn“ nach geraumer Zeit zuhause wieder aufkreuzen. Eltern müssen ihre Kinder nach der Pubertät loslassen; erwachsen werdende Kinder müssen erfahren, dass sie **es alleine schaffen**.

Psychologen sprechen von „Abnabeln“. Das gelingt am besten, wenn man sich in der Fremde „unbeaufsichtigt“ erprobt. Dabei sollte man sich auch nicht von Altersgenossen, beispielsweise in einer Wohngemeinschaft, beaufsichtigen lassen. Also: den

„Befreiungsschlag“ wagen, seine Sachen packen und weg. Als junger Erwachsener hat man das Recht, sich zu erproben, ohne ständig wohl gemeinte Ratschläge zu erhalten und Risiken aufgezeigt zu bekommen; das Recht, unbeobachtet Fehler zu machen und daraus zu lernen.

Freiheit gewinnen!

Eine zweite Frage gilt es zu entscheiden: Wann möchte ich eine dauerhafte Bindung mit einem anderen Menschen eingehen? Das muss man entscheiden, bevor man das tolle Mädchen beziehungsweise den tollen Jungen getroffen hat, mit dem man zusammenziehen möchte. **Jede Bindung schränkt zunächst einmal ein.** Es ist Selbstbetrug, wenn ein Paar behauptet: Wir lassen uns gegenseitig völlige Freiheit.

Während des Studiums, so habe ich für mich nach dem Weggang von Zuhause entschieden, keine auf Ehe und Familie angelegte Freundschaft. Denn erstens wollte ich „völlig frei“ bleiben und zweitens sicher sein, mein Leben selbständig organisieren zu können. Und ich hatte den Spruch meines Deutschlehrers im Ohr: Jeder Mann trifft in seinem Leben nicht nur eine Frau, die er heiraten könnte.

Ein „völlig freies Leben“ wirft eine dritte Frage auf: Wie gelange ich zu finanzieller Unabhängigkeit? Erstens: Indem man schon als Jugendlicher Erfahrungen im Umgang mit Geld gesammelt hat, etwa wie man sein Taschengeld am besten einteilt. Und zweitens: Indem man schon einmal gejobbt hat.

Beispiele: ein Instrument spielen und damit auftreten, IT-Dienste anbieten, Nachhilfeunterricht geben. Ich weiß von Studenten, die sich in der Zeitarbeit verdingt haben; nicht nur wegen des Geldverdienens, sondern weil sie **Unternehmen kennen lernen und Kontakte knüpfen** wollten. Außerdem: Bezahlte Praktika suchen, Stipendien ausfindig machen. Auf der Ausgabenseite: Sparsam sein und nach Vergünstigungen suchen.

Sich auf seine Talente konzentrieren!

Nun nimmt man aber leider beim Weggang von Zuhause seine Handicaps mit. Es ist indes einfacher, sich in einem neuen sozialen Umfeld damit zu befassen als in dem Milieu, in dem sie entstanden sind. Sich damit befassen? Nur in dem Maße wie man damit aneckt. Wenn mir die Reaktionen anderer zeigen, dass mein Verhalten unangenehm auffällt oder wenn ich mich über mich selbst ärgere, ist der Anstoß gegeben, über mein Verhalten nachzudenken und mir eine Korrektur zu überlegen. Ansonsten gilt: Sich einfach in Variationen erproben und weiter entwickeln.

Um zu erkennen, zu welch großartigen Zielen ein Leben gelebt werden kann, braucht man sich nur ein wenig in den Biografien der Menschen umzusehen, die durch ihre Leistungen aufgefallen sind. Kaum einem sind die erhebenden Momente auf dem Weg zum und am Ziel ohne vorherige größte Anstrengung zuteil

geworden. Rückschläge, Enttäuschungen und Umwege waren zu verkraften. Viele hatten eher schlechte Startpositionen. Manche waren durch körperliche Gebrechen so gehandicapt, dass ihre Entfaltungsmöglichkeiten nur sehr gering erschienen.

Aber trotz aller ihrer Handicaps haben Menschen immer wieder bewiesen, dass in jedem ein ungeheures Entwicklungspotential steckt. **Kein Mensch wird ohne Talente geboren.** Sich auf seine Stärken konzentrieren, nicht auf das, was behindert! Körperbehinderte Menschen können uns lehren, wie wir mit unseren Handicaps so umzugehen vermögen, dass sie zwar Parameter des Lebens, aber nicht Lebensinhalt sind. Da treffen wir auf **Lebensvitalität und Lebensfreude**, die mustergültig dafür sind, wie Ziele die Handicaps in den Hintergrund treten lassen.

Jeder muss mit seinen persönlichen Handicaps leben, dabei aber immer seine Ziele im Auge behalten. Nur so gerät die Beschäftigung mit den Ursachen der Lebensnachteile nicht zur Selbstbemitleidung, sondern zur nüchtern klarstellenden Analyse mit dem Zweck, exakt ausgearbeitete Zukunftsprojekte zu entwickeln. Wenn ich herausfinde, was mein Mangel ist, kann ich ihn kompensieren – oft sogar beheben.

Sein eigener Chef werden

Wir werden vermutlich nie dahinter kommen, in welchem Maße das **Erbgut** und in welchem Maße das **Erziehungsumfeld** die Entfaltung eines Menschen beeinflussen. Beides fließt unaufhörlich ineinander. Aber sicher ist, dass Unterschiede in der erzieherischen Qualität durchaus Einfluss auf das Entstehen von und den Umgang mit Handicaps haben. Es gibt keine Reißbrett-erziehung. Alle wissenschaftlichen Bemühungen, eine allgemein gültige Erziehungsmethode zu entwickeln, haben eher in ideologische Sackgassen geführt als Chancen zur **Persönlichkeitsentwicklung** eröffnet.

Es sind Personen, mit und an denen wir uns entfalten. Weil der Vater diese oder jene Sportart betreibt, tun es die Kinder auch. Weil die Freundin diese oder jene Vorliebe hat, versucht ihr Freund, dem zu entsprechen. **Menschen erschließen Menschen die Welt.** Und immer spielt Zuneigung eine Rolle. Das meiste nehmen wir von den Menschen an, denen wir zugetan sind, die uns lieben und die wir lieben.

Die ersten Bezugspersonen in unserem Leben sind uns zugeteilt. Unsere Mutter können wir uns nicht aussuchen. Auch nicht unseren Vater. Die Menschen, die wir zu Beginn unseres Lebens für unser Überleben brauchen, müssen wir als gegeben annehmen. Und gerade sie bestimmen einen großen Teil des Lebenshorizonts, der sich uns eröffnet. Die Abhängigkeit von den Eltern erfahren Kinder nicht nur als liebevolle Geborgenheit, sondern auch als Beeinträchtigung ihrer Freiheit.

Daher ist jede Erziehung in ihrer Wirkung von Ambivalenz gekennzeichnet: das Gegenteil tun. In bestimmten Phasen der

Entwicklung ist nichts interessanter, als gegen Verbote zu verstoßen. Der Pubertät sollte die Abnabelung vom Elternhaus folgen: Sich auf die eigenen Füße stellen und nicht den Bequemlichkeiten des „Hotel Mama“ verfallen.

Mit Initiative, Ideen und Ausdauer

Nach dem Wegzug von Zuhause ist es eine großartige Bereicherung, so etwa jedes Jahr eine längere, selbst organisierte Reise zu unternehmen. Aber keine Touristenreise, sondern eine Erkundungsreise, die man sorgfältig vorbereitet, nach Plan und dennoch situationsoffen durchführt sowie per Notizblock und Kamera dokumentiert. Worauf es ankommt: **Eintauchen in eine andere Kultur!**

Ein wichtiger Punkt bei der Vorbereitung: Adressen sammeln und Kontakte knüpfen, die einem Besuchsmöglichkeiten eröffnen. Unterwegs dann so flexibel sein, dass man seine Planung umstellen kann, wenn sich eine „einmalige Gelegenheit“ zu einer Besichtigung oder zu einem Erlebnis ergeben. Dann muss man auch das Dokumentieren gegebenenfalls zurückstellen beziehungsweise anschließend aus dem Gedächtnis die Ereignisse festhalten. Das Aufarbeiten der Reise findet nach der Rückkehr statt.

Aber auch an seinem Ausbildungsort als junger Erwachsener sollte man **sich unablässig bereichern**: Sich mit einem Wissensgebiet beschäftigen, das einen interessiert. Sei es eine fremde Sprache, eine bestimmte Weltgegend, eine Person der Geschichte – was auch immer. Mit Initiative, Ideen und Ausdauer. Dabei lernt man sich und andere kennen.

Strich drunter ziehen und handeln!

Die meisten Handicaps lösen sich auf, je weiter man sich entwickelt! Das mit sich zu erleben ist ein Hochgenuss. Doch ein paar schlechte Angewohnheiten dürften dennoch hartnäckig jeden von uns behindern, sich sozusagen festgefressen haben. Da muss man sich dann doch gezielt mit auseinander setzen; beispielsweise damit, dass man spontan redet, ohne vorher nachgedacht zu haben, oder dass man sich von anderen immer wieder „rum kriegen“ lässt, verführbar ist.

Diesen festsitzenden Handicaps im Verhalten muss man sich stellen. Es geht nicht anders: Nicht fliehen, sondern sich die schädigenden Auswirkungen krass vor Augen führen und sich immer wieder Anstöße geben, dieses Verhalten abzulegen. Dafür gibt es **Mittel und Wege**, die zu nutzen man sich nicht scheuen sollte: Erinnerungskarten schreiben und so platzieren, dass sie einem immer wieder in die Finger fallen, Symbole erfinden und dort anbringen, wo sie einem immer wieder ins Auge fallen, und im Tagebuch so lange darüber schreiben, bis man es geschafft hat.

Ein solcher Selbstverbesserungsvorgang ist eine ganz persönliche Angelegenheit und man lernt, Herr seiner selbst zu werden, unabhängig von anderen.

Sich selbst beobachten

Die Prägungen der Kindheit und Jugend sind nur in seltenen Fällen so endgültig, dass der erwachsene Mensch chancenlos wäre, sein Leben in eigene Regie zu nehmen – und trotz aller Handicaps etwas daraus zu machen. Gerade ein Handicap kann sogar dazu motivieren, allen zu zeigen, **dass man es doch kann**, ja sogar besser als alle anderen. Auch hier wieder Ambivalenz: Der einstige Mitläufer entwickelt sich zu einer Führungsperson, der frühere Nichtsnutz zum leistungsstarken und verantwortungsbewussten Zeitgenossen.

Als Erwachsener muss man sich selbst gegenüber zu einer distanzierten Einstellung gelangen: Aus sich heraustreten und sich beobachten. So wie man sich gelegentlich in Träumen selbst zusieht. Dabei kommt es nicht darauf an, sich selbst positiv oder negativ zu beurteilen, sondern allein darauf, **nüchtern und ehrlich** festzustellen, wo man mit sich dran ist, was man an sich selbst hat.

Die folgende Übung kann dabei recht hilfreich sein: Nach jedem Zusammensein mit anderen Menschen machen Sie sich klar, welche Position Sie innerhalb der Gruppe eingenommen haben. Stellen Sie sich folgende Fragen:

Fragen zur Selbstbeobachtung

1. Stand ich mehr **in der Mitte** der Gruppe, also dort, wo der Einfluss auf die anderen Gruppenmitglieder am größten ist?
 - 1.1 Habe ich alles gesagt, was ich sagen wollte? Und haben die anderen das angenommen?
 - 1.2 Hatte ich großen Einfluss auf die Handlungen der Gruppe?
2. Stand ich mehr **am Rande** der Gruppe, also dort, wo man nur geringen Einfluss auf die anderen Gruppenmitglieder hat?
 - 2.1 Bin ich immer zu Wort gekommen, wenn ich etwas sagen wollte?
 - 2.2 Haben die anderen mehr Aktivität von mir erwartet, als ich gebracht habe?
3. Hing es vom **Thema** beziehungsweise den Aktivitäten ab, dass ich mehr im Zentrum beziehungsweise mehr am Rande der Gruppe stand?
4. Habe ich mich **wohlgeföhlt**? Wenn ja: Warum? Wenn nein: Warum nicht?

5. Welche Stellung **hätte ich gerne** innerhalb einer Gruppe?
6. **Woran liegt es**, dass ich in einer Gruppe nicht die Stellung einnehmen kann, die ich gerne einnehmen würde?
7. Bin ich **lieber allein** als in einer Gruppe? Hat es mit der Größe einer Gruppe zu tun, ob ich mich darin wohlfühle oder nicht?
8. Warum bin ich gerne **mit anderen Menschen** zusammen?
9. Unabhängig vom Zusammensein mit anderen: **Worauf beruhen** meine Erfolge? Worauf meine Misserfolge?

Selbstentwicklung löst Handicaps auf

Mit diesen Fragen erhalten Sie einen Spiegel zur **Selbstbeobachtung**. Denn das Verhalten der Gruppenmitglieder sagt Ihnen nicht nur etwas in Bezug auf diese, sondern auch in Bezug auf Ihre Person – nämlich wie Sie bei anderen ankommen. So finden Sie Ihre Ecken und Kanten, erfahren Sie, wo Sie an sich arbeiten müssen.

Über die Antworten zu den Fragen von vorhin kommen Sie unter anderem dahinter,

- ob Sie Probleme haben, sich im richtigen Moment klar und verständlich auszudrücken,
- ob Sie die anderen Gruppenmitglieder richtig verstehen und deren Absichten und Neigungen richtig einschätzen,
- ob Sie genügend Wissen und Erfahrung haben, um mitreden zu können,
- ob Sie von Ängsten geplagt werden, etwas Falsches oder Unangebrachtes zu sagen, so dass Sie ausgelacht oder für inkompetent gehalten werden,
- ob Sie den Drang haben, dauernd etwas zu sagen, so dass Sie den anderen gar nicht zuzuhören vermögen.

Das Nachforschen, wie und wann das eine oder andere Handicap entstanden sein könnte, können Sie sich sparen. **Die Handicaps sind nicht das Schlimme im Leben, die hat jeder; schlimm ist, sich mit seinen Handicaps abzufinden, nichts zu tun und sich dem Schicksal zu überlassen.**

Erschienen im Dezember 2001, überarbeitet im November 2012