

EXPERTENTIPP: Mag. Sabine Fleisch MSc, Psychologische und Psychotherapeutische Praxis, Klaus

Das eigene Spiel auf der Bühne des Lebens

Trotz vielerlei Einflüssen sollte auf die eigenen Bedürfnisse nicht vergessen werden.

KLAUS. Eine Klientin klagt darüber, als erwachsene Frau immer wieder in alte Rollen zu fallen und sich den Alltag unnötig schwer zu machen. Bereits als Kind musste sie den kranken Großvater sowie ihre jüngeren Geschwister beaufsichtigen, und dieses Muster setzt sich bis zum heutigen Tag fort. Aktuell ist ihre Mutter pflegebedürftig und verlangt nun von Frau S. ihren Urlaub zu stornieren, um für sie sorgen zu können. Die Klientin befindet sich in einer Zwickmühle, tendiert aber dahin, eine „brave Tochter“ zu sein und den Forderungen nachzugeben, obgleich sie spürt, die Ferien dringend selbst zur Erholung zu brauchen.



Psychologin Sabine Fleisch.

Schwieriger Kompromiss

Sowohl im privaten als auch beruflichen Umfeld finden wir uns in Situationen wieder, in denen sich das Gefühl einschleicht „wie neben sich“ bzw. „zwischen den Stühlen“ zu stehen. Wenn unterschiedliche Bedürfnisse und Dringlichkeiten gleichzeitig präsent sind, ist ein fairer Kompromiss, der sich auch für die eigene Person stimmig anfühlt, nicht immer leicht zu finden. Oftmals

reagieren Menschen dann mit Verhaltensmustern, die ihnen meist schon von Kindheit an bekannt sind. Der Vorteil dabei ist, in vorhersehbarer Weise auch die Antwort seines Gegenübers darauf einschätzen zu können, ist man doch schon aus Erfahrung klug. Was aber, wenn die Fähigkeit sich anzupassen, einzufügen und mitzuspielen, einen von sich und seinen Bedürfnissen immer mehr entfremdet? Häufig ist dann der richtige Zeitpunkt, um sich selbst zu beobachten, welche verschiedenen Teile es innerhalb der eigenen Person gibt, die in Abhängigkeit von äußeren Situationen und Anwesenheit bestimmter Personen aktiv werden. Jeder einzelne Anteil hat sein persönliches Anliegen und versucht so gut wie möglich den Menschen und sein Umfeld in Balance zu halten - auch wenn es dabei zwischen den Protagonis-

ten mitunter ziemlich turbulent zugehen mag.

Betrifft zum Beispiel die Rolle des „inneren Kritikers“ die Bühne, wird es häufig ungemütlich, da er, den Perfektheitsanspruch vertretend, streng in seinem Urteil und den Bewertungen ist. Er ist ein bestimmter auftretender Gast, der sich gern in Gesellschaft der „Multitaskerin“ aufhält. Diese ist dafür bekannt, mit Leichtigkeit ihre fürsorgliche Seite zu aktivieren und ganz selbstverständlich den Haushalt erledigt, bevor sie sich auf den Weg zum Arbeitsplatz macht. Meldet sich dann irgendwann ein Persönlichkeitsaspekt, der das Bedürfnis nach Ruhe und Erholung wach ruft, sorgt häufig der in Koalition lebende „Manager-Anteil“ dafür, den physischen Zustand mit einem doppelten Espresso zu stabilisieren. Ist dies nicht alleine zielführend, hält der „innere Anstreiber“ eine Strafpredigt

parat, um noch die letzten Energien zu mobilisieren. Ist Entspannung noch nicht absehbar, sorgt der „Ablenker“ wenigstens für eine Pause zwischendurch. Häufig befindet er sich in Gesellschaft des „Genießers“, der sich liebend gern den angenehmen Seiten des Alltags zuwendet.

Selbst Regie führen

Auch wenn einem dieser gegenseitige Rollenwechsel wie ein scheinbar eigenmächtiges Geschehen vorkommen mag, besteht jederzeit die Möglichkeit, als „Selbst“ Regie auf der Bühne des Lebens zu führen. Idealerweise haben Personen mit guter Kenntnis ihrer Hauptakteure und einem breiten Pool an selbstfürsorglichen Anteilen mehr Wahlfreiheit. Jeder Mensch ist ungleich mehr als seine einzelnen Teile. Hat man dies verstanden, kommt man auch zentrierter durch stürmische Zeiten.