



Leseprobe

Antonia Speerforck

Wo ist mein Platz im Leben?

Den eigenen Weg finden
ohne danach zu suchen

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 272

Erscheinungstermin: 27. September 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Viele Menschen sind auf der Suche nach dem Platz im Leben. Doch all die Möglichkeiten, Verheißungen und Ratschläge machen es nicht einfacher, Vertrauen in das eigene Leben und sich selbst zu haben, sich Ziele zu setzen, anzukommen. Folge deiner inneren Stimme, heißt es – aber welcher?

Wem soll ich folgen: der Chaotin, dem Sicherheitsfanatiker oder der Idealistin in mir? Wer hat Recht: mein innerer Freigeist, meine Angst oder doch meine Eltern? Dazu der Druck von außen, sein wahres Ich oder wenigstens seine Berufung zu finden. So viele Möglichkeiten, so viele Stimmen! Und die anderen sind doch auch schon da, oder?

Die Psychotherapeutin Antonia Speerforck kennt diese Zweifel und Unsicherheiten aus ihrer Praxis und ihrem Leben. Mit Hilfe der Systemischen Idee der Persönlichkeitsanteile zeigt sie, dass wir widersprüchliche Wesen sind und doch Klarheit finden, stimmige Entscheidungen treffen und unseren Weg gehen können – einen Fuß vor den anderen, unsere Bedürfnisse im Blick und unsere Fähigkeiten im Gepäck.

Ein Buch über große Gefühle und kleine Schritte. Übers Ankommen und unterwegs Bleiben. Und über den Mut, alle unsere Anteile mit auf die Reise zu nehmen.

Antonia Speerforck

Wo ist mein Platz im Leben?

Den eigenen Weg finden, ohne danach zu suchen



Inhalt

Beginn	13
1. Was soll bloß aus mir werden?	15
2. Roadmovie oder Melodrama?	
Die Geschichten, die wir über uns erzählen	20
3. Ein Systemischer Blick:	
Wie wir mit der Welt verbunden sind	25
4. Eine kleine Anleitung zum Lesen	28
Die Hauptfigur deines Lebens: Wer soll ich sein? ...	31
1. Du bist viele: Das Prinzip der inneren Anteile	32
Welche Stimmen in dir sprechen:	
Eine kleine Vorstellungsrunde	32
Gefährten fürs Leben:	
Die sind gekommen, um zu bleiben	35
Innere Märchentanten und -onkel:	
Zuhören, wenn deine Anteile sprechen	38
2. Eindeutig widersprüchlich:	
Warum sich unsere inneren Anteile oft nicht	
auf einen Nenner bringen lassen	42
Bin ich Feuer oder Wasser? Und wer noch?	43
Welche Anteile wir besonders mögen: Unsere Stars ..	46
Unsere ungeliebten Anteile – und wie sie sich zeigen. .	48

Ist das Ich oder kann das weg? Die Kehrseite der Selbstoptimierung	50
3. Behalt die mal lieber:	
Warum wir alle Anteile brauchen	55
Nutze all deine Quellen: Was deine Anteile alles können	57
Vom Brauchen und Wünschen: Auf die eigenen Bedürfnisse hören	64
4. Es stellt sich vor:	
Der Ernst des Lebens (den wir oft zu ernst nehmen)	71
Innere Kritiker, Antreiber und andere Schufte	72
<i>Ernst</i> liebt Perfektion – und was das mit uns macht ...	74
Von Verantwortung, Disziplin und anderen »Tugenden«	76
Ernst macht müde: Warum Selbstkritik so zehrt	80
Innerer Antreiber hoch zwei: Lieb sein zu <i>ernsten</i> Anteilen?	82
5. Wenn alle mitreden dürfen: Das gestimmte Ich	87
Dein Ich: Ein Hut, unter den alle deine Seiten passen ..	87
Sei deine eigene Stimmgabel: Deine innere Skala	90
Your body is a wonderland: Wie dein Körper dir hilft, dich zu stimmen	96
Die Sache mit dem Wackelkontakt: Niemand ist immer gut gestimmt	99
Warum es oft schwer ist, das eigene Glück zu schmieden	103

Es geht nicht ohne: Von Unstimmigkeiten, Krisen und Wachstumsschüben	105
Sinn erleben – sinnhaft leben: Im Einklang mit uns und dem Rest der Welt	108
Pause!	113
Der Plot: Und was soll ich tun?	117
1. Von der Zukunft, Zielen und anderen Bergen	119
Mein Ziel: Ein Ziel, das zu mir passt	121
Vertrauen statt Kontrolle? Wir kennen die Zukunft nicht – und uns nicht in dieser Zukunft.	125
Ein Platz, der Glück bedeutet – und was das sein könnte	130
Wachse nachhaltig – mit deinem stimmigen Zukunfts-Ich im Blick	132
Von Träumen träumen: Es ist erst vorbei, wenn es vorbei ist	137
Echte Schritte im echten Leben	139
2. Was uns zurückhält:	
Getane Schritte verändern uns und unsere Welt	142
Die Tragweite unserer Beziehungen	143
Wenn die eigene Welt immer größer wird: Mamaaaa!.	145
Es liegt in der Familie? Der Spagat zwischen Ablösung und Verbundenheit	148
You can check out any time you like, but you can never leave:	

Warum eine bewusste Auseinandersetzung mit der eigenen Familie hilfreich für den eigenen Weg ist.	151
Die Eltern-Kind-Frage: Wer ist schuld, wenn ich nicht stimme?	175
Die wichtigste Beziehung auf deinem Weg – die zu dir selbst	161
Schäm dich! – ruhig und mach trotzdem dein Ding: Der Umgang mit einem bodenlosen Gefühl	163
Wie wir ausziehen und auch das Fürchten lernen können: Der Scheinriese Angst . .	167
Mit inneren Hindernissen wachsen: Augen auf und durch	171
3. Und nun? Wie wir gute Entscheidungen treffen	174
Mit dem Kopf auf den Bauch hören: Topfschlagen für Fortgeschrittene	176
Erlebe dich in deiner Zukunft – zumindest probeweise	181
Deine Zukunft wird nicht im Kopf entschieden.	184
Warum man sich trauen sollte, auch mal (eine Weile) Nein zu sagen	186
Manchmal ist Nachsicht besser als Vorsicht: Es gibt keine perfekten Entscheidungen	189
4. Schritt für Schritt auf dich zu	193
Geh auf dich zu statt von etwas weg	194
Die Balance zwischen (Selbst-)Schutz und Wachstum: Alle an Bord?	199
Die große Wirkung kleiner Schritte	203

Im Flow des Lebens:	
Begib dich in deine Wachstumszone.	206
Was uns voranbringt: Vom Mut Fehler zu machen	212
Neue Geschichten statt Reuegeschichten:	
Das Leben im Fluss	217
5. Ist mein Platz ein Arbeitsplatz?	220
Der perfekte Job?: Was Arbeit für uns sein sollte	221
Liebe oder doch Geld?:	
Worauf es sich zu bauen lohnt	225
6. Sag ja, und finde den Weg beim Gehen	230
Du bestimmst deinen Platz.	
Immer wieder. Immer wieder neu.	231
Dein Platz befindet sich im Hier und Jetzt:	
Vom Einlassen und Festlegen	233
Der Weg ist der Weg	239
Haters gonna hate, helpers gonna help:	
Geh deinen Weg mit anderen	242
Fake it till you make it?:	
Gib deinem Zukunfts-Ich eine Chance	249
Schluss	253
Credits	257
Anmerkungen und Literaturnachweise	260

Für meine Töchter

Beginn

Still don't know what I was looking for and my time was running wild. A million dead-end streets, everytime I thought I'd got it made it seemed the taste was not so sweet.

David Bowie – Changes

Ich bin Mitte 30 und auf einem guten Weg. So sehe ich es langsam. Wohin? Gar nicht so einfach zu beantworten. Auf dem Weg ins Glück? Zu mir selbst? Auf den Karriereolymp – wobei ich dann noch klären müsste, was Karriere für mich bedeutet? Auf das Sprungbrett eines Goldtresors wie Dagobert Duck? Einfach an einen guten Ort, umgeben von guten Menschen? Oder alles zusammen?

Die Sehnsucht danach, den eigenen Platz zu finden, ist riesig, der Wunsch an- und zur Ruhe zu kommen auch. Das Suchen hinter sich zu lassen und obendrein die Seiten an sich, die man nicht leiden kann, die einem den eigenen Weg gefühlt noch schwerer machen, als er ohnehin schon ist. So viele Gedanken laufen dabei mit, so viele Gefühle, Zweifel, ungemütliche Spannung. Bin ich gut genug? Sind meine Entscheidungen die richtigen? Habe ich meinen Platz überhaupt verdient? Bin ich schnell genug? Was wird mir auch übermorgen noch Erfüllung, Spaß und ausreichend Geld bringen? Und was habe ich überhaupt zu erwarten? So viele offene Fragen, so wenig klare Antworten.

Die Suche nach dem eigenen Platz ist nicht unbedingt leichter geworden. Unendliche Möglichkeiten, komplexe Entscheidungen, an jeder Weggabelung die Angst vor dem großen Fehler. Der Druck ist immens. Und *der eigene Platz*, das klingt nach einem

Happy End, einer Zielmarke, die es endlich mal zu erreichen gilt. Muss der eigene Platz der *eine*, der *richtige* sein? Dass das wie die Suche nach der einen großen Liebe klingt, ist wohl kein Zufall.

Ich war mir zu Beginn keinesfalls sicher, ob ich über so ein großes Thema so ein kleines Buch schreiben darf. Zu unterschiedlich sind wir, und die Voraussetzungen, unter denen wir starten. Außerdem verändern wir uns ständig. Genauso unser Umfeld, unsere Beziehungen, die äußeren Anforderungen; ganz zu schweigen von den Zufällen, die die Suche noch unkontrollierbarer machen. Mein Vater war skeptisch: »Das ist ja mordsmäßig schwer. Die Leute starten ja von überall her!«

Meine innere Hochstaplerin, ständig in Angst, enttarnt zu werden, wollte die Sache ohnehin abblasen: »Du machst dich lächerlich. Wer bist du überhaupt? Die Leute werden doch checken, dass du *nichts* weißt.« Mein strukturliebendes Juristinnen-Ich sah es gelassener: Es liebt Schubladen, Anleitungen, Regeln. Der gefühlsbetonten Psychologin in mir aber ist klar: So einfach ist es nicht. Nicht alles ist für alle wahr, ganz im Gegenteil. Und im echten Leben bringen einen Definitionen selten weiter. Doch in einem Punkt sind sich die letzten beiden einig: Es kommt immer auf den Einzelfall an.

Ich weiß nicht einmal, mit welchen Erwartungen du das hier liest: Vielleicht möchtest du verstehen, warum der eigene Weg manchmal so verdammt schwer zu finden ist; vielleicht hast du die Hoffnung, dass ich dir einen passenden Beruf für dich nenne; es kann auch sein, dass du erfahren möchtest, was du an dir wie verändern sollst. Oder suchst du in diesem Buch so etwas wie ein google maps für deinen Platz im Leben? Ich bin sicher, dass du selbst herausfinden wirst, wo er ist. Bitte halte noch ein bisschen durch.

1. Was soll bloß aus mir werden?

I sit by and watch the river flow.

I sit by and watch the traffic go.

Imagine something of your very own.

Something you can have and hold.

I'd build a road in gold just to have some.

Blondie – Dreaming

Die Frage, was wir aus unserem Leben machen, begleitet uns oft eine ganze Weile und nicht selten: ein ganzes Leben lang. Dabei geht es auf den ersten Blick häufig *nur* darum, welchen Beruf wir ergreifen. Die Themen *Platz im Universum* und *Sinn des Lebens* lauern in der Regel schon an der nächsten Ecke. Die Herausforderung ist riesig und allgegenwärtig und beschäftigt den Ergebnissen meiner akkurat geführten privaten und beruflichen Statistik zufolge: jeden. In meiner Praxis genauso wie in meinem echten und digitalen Umfeld.

Ich begegne Studentinnen, die nicht wissen, ob sich die ganze Online-Lernerei lohnt; Schauspielerinnen, die sich nach dem ersten Kind mehr soziale Absicherung wünschen; Abiturienten, die nicht wissen, ob sie wirklich wie ihre Eltern Anwalt werden wollen, nur weil das der *vorgezeichnete* Weg ist; Tischlern, die mal Schriftsteller werden wollten; Wissenschaftlerinnen, die den Traum von der Professur angesichts von Kämpfen gegen das Wort *Zeit in Wissenschaftszeitgesetz* aufgeben mussten und nun nicht wissen, was die Alternative ist, und vielen mehr.

Bei vielen läuft als Hintergrundrauschen eine rastlose Unsicherheit, ein zweifelndes Suchen mit. *Rasender Stillstand* nennt der Soziologe Hartmut Rosa diesen Zustand, in dem wir rennen und rennen und nicht vorankommen.¹

Gestern war es auf den ersten Blick einfach: Nach 25 Jahren Erwerbsarbeit im gleichen Unternehmen, Heirat, Hausbau und Kindern folgte erst die gute alte Midlifecrisis und dann der wohlverdiente Ruhestand.² Heute hören wir von Quarterlife-, Thirdlife- und Three-Quarterlife-Krisen. Die ersten Zweifel an den ersten Entscheidungen treten schon früh auf, manchmal bevor sie überhaupt getroffen wurden. Und so geht es weiter: Ist es das? Ist das mein Platz im Leben? Soll es das schon gewesen sein? Komme ich hier auch wieder weg? Einen Haufen Ideen, was wir tun, wie wir unserer Berufung folgen und endlich Erfüllung finden sollen, gibt es oft gratis dazu. Ich muss es wohl nur irgendwie besser machen?! Der Weg vom Perfektionismus zur totalen Blockade ist da oft nicht weit.

Denn das sehe ich auch: Leute, die sich dafür verurteilen und schämen, dass sie immer noch nicht genau wissen, wo es hingehen soll, die endlich Verantwortung übernehmen wollen oder sollen – nur wofür? Die kämpfen, die Träume haben oder hatten, die sich unglaubliche Mühe geben. Leute, die versuchen sich zu verändern, sich anzupassen, loszulassen, sich *zusammenzureißen*. Und doch oft das Gefühl haben, hinter jedem nächsten Schritt lauere das große Scheitern. Was sie eint: Sie sind auf der Suche, befinden sich auf Umwegen, nach vielen Weggabelungen oft auch auf der Zielgeraden in ein zufriedenes Leben – aber *angekommen* ist kaum jemand.

Ich habe eine Menge über dieses Thema nachgedacht, und mit jedem Gedanken wuchsen in mir die Bewunderung und die Liebe für Menschen. Für die, denen ich begegnet bin, oder mit denen ich gesprochen habe, aber auch für die, die auf der Straße an mir vorbeieilen oder an der Supermarktkasse vor mir anstehen. Sie alle sind auf der Suche nach ihrem Platz da draußen und versuchen, ihr Bestes in dieser komplizierten Welt zu geben.

Wenn du dich hier wiedererkenntst, dann bitte sei ganz sicher: Du bist nicht allein.

Dabei haben wir genau diesen Eindruck oft: Alle anderen scheinen genau zu wissen, wohin sie steuern, während sie uns links oder rechts überholen. Oder haben *es schon geschafft*: Haben ein Tech-Start-up gegründet, influencen 260 000 Follower oder sind Head of irgendwas. Während wir gern wenigstens Head unseres eigenen Lebens wären. Manch eine hat gleich ihr ganzes Leben zu ihrem Beruf gemacht. Oder ihren Beruf zu ihrem Leben?

Und so fragen wir uns, wie diese Menschen an diese fern scheinenden Orte gekommen sind. Ob sie einfach gute Entscheidungen getroffen haben. Ob sie überdurchschnittlich klug, talentiert oder vom Schicksal beschenkt sind. Oder mutiger. *Angekommen?* Zumindest in hip gestylten Lofts, an surreal schönen Stränden, in einem malerisch-weichgezeichneten Familienleben oder auf glamourösen Partys. Bei sich? Keine Ahnung. Aber bestimmt mehr als ich!?

Wir vergleichen uns, verlieren gegen die anderen, fühlen uns noch kleiner, machen uns Druck. Wollen etwas verändern und wissen nicht genau, was. Die Suche fühlt sich an wie eine Frage in Atomphysik. Alles ist kompliziert, ändert sich auf unvorhersehbare Weise, es gibt massenhaft unbekannte Variablen. Das Ergebnis ist sehr wichtig – und unumkehrbar. Wir wünschen uns, unser Ding zu machen, das eigene, das nicht das der anderen ist – ohne die Verbindung zu diesen anderen zu verlieren. Dazu kommt manchmal ein Gefühl, dass es für die Lösung dieser Aufgabe nur einen einzig richtigen roten Faden gibt. Und dass nur die anderen ihn gefunden haben, unsere Lehrerinnen, Eltern, Vorbilder, Psychotherapeutinnen. Aber das stimmt nicht. Es gibt tausend Fäden. Und nur wenige davon sind gerade. Oder rot.

Die Aufgabe, sein Leben sinnvoll zu gestalten, bringt fast jeden bisweilen an den Rand der Verzweiflung, keineswegs nur in Therapiepraxen, und dort keineswegs nur die Klientinnen und Klienten. Ist etwas aus mir geworden? Schwer zu sagen. Aber so

langsam habe ich das Gefühl: Passt schon. Ich bin am richtigen Platz für mich, zumindest für diesen Moment. Ich bin ja schon eine Weile unterwegs, habe einiges erlebt (und vieles auch nicht) und eine Menge gelernt. Ich habe viele Entscheidungen getroffen – manche waren Quatsch, manche spitze, oft weiß ich das erst jetzt, Jahre später. Ich habe viele Chancen ergriffen und viele auch nicht, einiges ausprobiert, aber dennoch nur einen Bruchteil dessen erlebt, was wir heutzutage erleben können.

Ich halte mich sogar, ganz ehrlich, für eine Expertin auf dem Gebiet *Wo ist mein Platz im Leben*. Das hat sicher auch mit meinem Beruf zu tun, den ich nun, nach 2 646 Abzweigungen ausübe, aber nicht nur. Ich habe wohl noch nicht so viel Berufserfahrung wie andere Kollegen und Kolleginnen, die Bücher schreiben, aber in dem Problem, das ich hier beschreibe, habe ich im Grunde gewohnt. Nur machen 20 Jahre Erfahrung darin auf dem CV nicht besonders viel her. Ich weiß nicht, wie oft ich meiner Mutter mit der Frage nach meinem Platz im Leben, mit meinen Zweifeln und meinen Ängsten auf die Nerven gegangen bin, auch in der Hoffnung, dass ihre Mamastimme mir eine Lösung oder zumindest Trost gibt. Es ist eine abgefahrene Wendung des Lebens, das ich nun ein Buch schreibe, das genau diesen Titel trägt. Und ebenso eine, die mir manchmal ganz schön Furcht einflößt.

Ich habe in den letzten Monaten viel darüber nachgedacht, wie es irgendwie doch hingehauen hat bei mir, wie ich eigentlich *hier* gelandet bin, auch wenn ich mich alles andere als fertig fühle. Und auch wenn es New-Age-Quark wäre, wünschte doch eine kleine Guru-Figur in mir, dir so etwas sagen zu können wie: »Das war mein Weg, folge mir, er führt dich in Wohlstand und Glückseligkeit.« Das Gegenteil ist wahr: Ich hatte keine Ahnung, was ich tat. Ich fragte mich, wie so viele, *wie* ich werden soll, und vor allem

was. Obwohl mein Lebenslauf aus heutiger Perspektive offenbar nach einem weit ausgeholten Golfschlag in Richtung eines genau anvisierten Ziels aussieht, fühlte ich mich oft wie eine behäbige Hummel, die versucht, durch eine Glasscheibe in die große Freiheit zu fliegen. Lange hatte ich nicht das Gefühl, irgendeinen Plan für mein Leben zu haben. Einen etwas verschämten Sehnsuchtstraum, ja, aber kein Ziel, keine Vision, nur ab und an Verzweiflung, lähmenden Neid auf andere, schmerzhaft Reue über verpasste Chancen und das immer wieder aufkommende Gefühl, dass das Leben doch irgendwann mal richtig beginnen müsste.

Ich versuche das Buch zu schreiben, das ich vor Jahren gern gelesen hätte, nur in der Jetzt-Version.

Es gibt keine leichte Antwort auf die Frage danach, wo dein Platz sich befindet und wie du dort ankommen kannst. Und doch habe ich langsam ein paar Ideen, was hilfreich sein könnte und was weniger. Nicht so hilfreich: dich fertigmachen. Dich endlich mal mehr lieben wollen. Dich noch mehr anstrengen. Supergroße Ziele. *Den* einen Platz finden wollen. Hilfreich: nachsichtig mit dir sein. Dir Zeit lassen. Ab und an fluchen. Dir kleine Schritte erlauben. Angst haben dürfen. Dir Trost geben. All deinen Seiten eine Chance geben.

Das mag banal klingen, doch ist es alles andere als einfach. Denn viele sind tapfer auf ihrem Weg, machen sich aber dafür nieder, dass sie immer noch nicht die Entscheidung getroffen haben, was sie aus ihrem *ganzen Leben* machen sollen. So ganz grob könnte man sagen: Versuch nicht, dich so zu verändern, dass du an einen bestimmten Platz passt. Sondern versuch, dir einen Platz zu schaffen, der zu dir passt. Plane nicht die Schritte eines Weges, der deiner sein muss. Sondern setze einen Fuß vor den anderen, und dein Weg wird sich unter deine Füße legen. Das Leben hat es leichter, wenn du aufhörst, aus der Suche einen Kampf zu machen.

2. Roadmovie oder Melodrama? Die Geschichten, die wir über uns erzählen

One day baby, we'll be old.

Oh baby, we'll be old and think

of all the stories that we could have told.

Asaf Avidan – One day

Wir Menschen lieben gute, schöne, gerade Geschichten, vor allem über uns selbst. Unsere Gehirne arbeiten mit Bildern, deswegen funktionieren die in Träumen, auf Postkarten, auf Instagram und in der Therapie so gut. »Ich könnte aus meinen Gedanken einen Film machen«, beschrieb es ein Klient. Und tatsächlich: Wir haben schon früh eine Idee von unserem Leben, eine Art Skript im Kopf. Es umfasst die Geschichten unserer Herkunftsfamilien, eine Vorstellung davon, wer wir sind, oft auch ganz konkrete Szenen über unsere Vergangenheit und vor allem unsere Zukunft. Wir sehen uns in Berufen, als Teil einer Familie, an bestimmten Orten. Im besten Fall ist es ein Motiv mit einer schönen Aussicht.

Auch *unser Platz* ist letztlich ein Bild in unserem Kopf. Bei der Frage, was aus uns mal wird, geht es immer auch darum, welche Geschichten wir uns über uns erzählen. »Mein Leben soll eine gute Story sein«, sagte eine Klientin – während sie sich unfähig fühlte, auch nur die nächste Szene in Angriff zu nehmen.

Ich habe mir früher ein Drehbuch gewünscht, in dem steht, wann was in meinem Leben ansteht: Es gibt einen Auftrag, *Finde deinen Platz im Leben*, dann ein paar Missionen, ein bisschen Spannung zwischendurch, doch am Ende steht ein versöhnliches, sinnhaftes Ende. Leider gibt es dieses Drehbuch nicht, wie ich feststellen musste. Mit 17, nachdem ich einen damals erfolgreichen deutschen Coming-of-Age-Film gesehen hatte, war mir sonnenklar,

wo mein Platz sein sollte, da, auf der Leinwand, als Schauspielerin: »Das will ich auch!« Ich sah alles: mich in meiner besten Version, cool, fancy Freunde, toughe Rollen spielend, bald berühmt, logo. Leider wusste ich weder, wohin mit meiner übergroßen Angst vor so vielem, noch kam mir die Schauspielerei wie etwas vor, was man außerhalb von Leinwand und Bildschirm, also in der echten Welt, wirklich betreiben konnte. Das Ganze schien mir so verlockend, schillernd und unerreichbar, dass mich schon die Vorstellung, einen Schritt in diese Richtung auch nur zu versuchen, vollkommen gelähmt hat. Mein Drehbuch endete nach dem Trailer.

Und während meine Schulkameradinnen dreisprachige Abschlüsse in Großbritannien und Praktika in Indonesien und den USA machten, begann ich das Einzige, was ich mir zutraute: ein BWL-Studium. Ich fühlte mich falsch und vollkommen fehl am Platz. Und schämte mich doppelt, für meinen lächerlichen, heimlichen Kleinmädchentraum und für mein fades Leben. Auch jetzt muss ich noch über einen hohen Bock aus Scham springen, um über meine wirren Gefühle und Gedanken damals und heute schreiben zu können.

Trotz all der Möglichkeiten, trotz all der Freiheiten, die wir heute haben, ist es nicht leichter geworden, das eigene Leben zu skripten. Denn die eigene Story muss nicht nur auf dem Lebenslauf, sondern auch auf LinkedIn etwas hermachen. Selbst die, die sich da raushalten, lässt dieses Phänomen selten kalt. Geheimhaltung ist keine Stärke unserer Zeit. Früher war es einfacher, unter dem Radar zu laufen, ohne gleich als Einsiedlerin in die Berge ziehen zu müssen. Ab in die nächste Großstadt, weg war man für die Menschen aus der Heimat. Heute können der eigenen Story fast alle folgen, auf Instagram, Facebook oder woanders, und selbst wenn man sich da nicht zeigt, findet sich fast immer ein verwa-

ckeltes Bild in der GoogleSuche, das auf unser weiteres Schicksal schließen lässt.

Die sozialen Medien bieten ganz neue Möglichkeiten des Storytellings, sie sind Freud und Leid zugleich. Ideale Leinwand, um eine glatte Chronik über sich zu schreiben, aber auch Quelle von noch mehr Druck. Was wir zeigen, sind im Grunde Imagefilme: Schaut her, aus mir ist was geworden!?! Das Benchmarking läuft auf Hochtouren. Während Menschen sich früher mit den Weggefährten aus dem eigenen Umfeld verglichen, Günther aus dem Nachbardorf oder Erika aus der Klasse darüber, ist es heute die ganze Welt. Wir vergleichen unsere Körper, unser Interior-Konzept und unsere Urlaubspanoramen. Wir vergleichen unseren ganzen Lifestyle. Und in dessen Mitte steht meistens der Beruf. Jobs müssen heute sexy und erzählbar sein. Es ist kein Zufall, dass so viele junge Menschen *etwas mit Medien* machen oder *in einer NGO* arbeiten wollen, etwas tun möchten, was Spaß bringt, einen gewissen Fame, und Sinn, denn den wünschen wir uns auch.

Doch so glatt, wie wir es gern hätten und wie es bei anderen scheint, läuft es nur selten. Wie wir leben, wirkt oft chaotisch, nichtssagend, sinnlos. Im schlimmsten Fall erzählen wir uns eine Problemgeschichte. Ich höre noch meine Stimme, als ich 30 wurde und keine besonders gute Phase hatte: »So 'ne richtige Erfolgsstory war mein Leben bislang nicht.« Was der fiese Gnom, der da so abwertend aus mir sprach, in dem Moment einfach übersah: Dass ich mit meinem besten Freund in einem Cabrio in der Sommersonne durch Berlin fuhr, allen Ernstes. So ungerecht war ich gegenüber all den Menschen, Erlebnissen und anderen Anteilen in mir, die in dem Moment keine Rolle spielen durften, dass mir heute, wo ich mit einem anderen, wärmeren Urteil zurückblicke, noch die Schamesröte ins Gesicht steigt. (Oh ja, Scham ist eines meiner Lieblingsgefühle.)

Unsere Story beruht nur zum Teil *auf wahren Begebenheiten* und hängt davon ab, wer in uns sie auf welche Art erzählt, was wir unbewusst weglassen oder dazudichten. »Der schiebt einen Film«, sagen wir über Menschen, deren Geschichte nichts mit der Realität zu tun hat. Dabei tun wir das alle. Es gibt natürlich eine Realität, und in der haben wir es mit handfesten Gegebenheiten, Herkunft, Biologie und Naturgesetzen, gewachsenen materiellen und strukturellen Rahmenbedingungen zu tun. Und doch ist, was wir wahrnehmen, nicht ihr genaues Abbild, sondern Ausdruck unserer Beziehung zu ihr. Wir versehen unsere Bilder je nach Stimmung mit einem dramatischen, einem weichgezeichneten, einem düsteren oder pastelligen Filter.

All das beeinflusst die Art, wie wir über und mit uns sprechen, welchen Ton unsere inneren Märchenonkel und Geschichtenerzählerinnen anschlagen. In den letzten Jahren hat sich um unser autobiografisches Denken eine lebendige Forschung entwickelt: Geschichten stiften Identität. Dabei geht es vor allem um die Art und Weise, wie wir wichtige Ereignisse in unserem Leben verarbeiten. Oft machen wir uns einen Haufen Druck, im Rennen um die beste Story mitzuhalten. Personen, die wir als erfolgreich wahrnehmen, sind oft gut darin, eine smarte Geschichte zu präsentieren, anderen, aber vor allem sich selbst. Die wohl bekannteste Geschichte, in der die Erzählweise über Erfolg oder Misserfolg entscheidet, ist die vom halb vollen oder halb leeren Wasserglas. Optimismus oder Pessimismus? Der Ton macht die Musik.

Die Lösung ist nicht, einfach eine sonnige, *positive* Vorabendserie zu inszenieren, die alles Dunkle ausblendet und mit der Wirklichkeit nichts zu tun hat. Doch selbst wenn wir bei den Fakten bleiben, es um das echte Leben geht, kann sich unser Blick auf unsere Story im Laufe der Zeit zum Glück wandeln. Unsere Erzählung

ist in ständigem Fluss, sie ist offen für Neues und Veränderung durch den Kontakt mit anderen. Eher niemals endendes Improvisationstheater als Ein-Mann-Stück mit Anfang und Ende. Du kannst sie um-, neu-, weiterschreiben.

Ich habe vor vielen Jahren, in einer Zeit großen Suchens und Fluchens, einige Zeit Impro gespielt. Es war ein schwacher Trost für mein *Scheitern*, mich nie *richtig* getraut zu haben, und besonders geflowt hat es auch nicht. Was mir blieb und, als ich dieses Experiment ad acta gelegt hatte, auch zu einer Art Lebensmotto geworden ist, war das Grundprinzip des Improvisationstheaters: Say Yes, and ...! Nimm, was deine Mitspielenden – oder das Leben – dir geben, sag dazu *Ja!* Und füge etwas hinzu: *Und* statt *Aber*.

Spielfluss entsteht, wenn du nicht versuchst, die Fehler und Widersprüche, die in der Vergangenheit liegen, zu korrigieren oder ganz zu löschen. Sondern dann, wenn du sie bejahst, nimmst, wie sie sind, und darauf aufbauend neue Ideen entwickelst. Wenn du neue Lösungen und Wege suchst, statt dich damit aufzuhalten, eine bestimmte Richtung beizubehalten, auf die du dich mal festgelegt hast (oder auf die du dir festgelegt vorkommst). Uns bleibt im Leben wenig anderes übrig, als zu improvisieren und einen Fuß vor den anderen zu setzen. Wir wissen ohnehin nicht, welche Chancen und Möglichkeiten sich uns noch bieten werden. Das Leben schreibt vielleicht nicht die spannendsten, aber die wahrsten Geschichten. Voller Plot-Twists, großer Gefühle und verrückter Outtakes. Und es schreibt sie jeden Moment neu. Wie wir auf uns, auf unsere Vergangenheit und auf unsere Zukunft blicken, dürfen wir immer wieder entscheiden, im Hier und Jetzt.

Meine Geschichtenerzählerinnen sind heute zum Glück liebevoller als früher. Ich bin neugierig, wie sie in ein paar Jahren oder Jahrzehnten auf die Zeit zurückblicken, durch die ich jetzt gerade

gehe (auch wenn das natürlich nicht nur von mir abhängt, sondern auch vom Fortlauf der ganzen Welt).

3. Ein Systemischer Blick: Wie wir mit der Welt verbunden sind

Everybody has a heart and feels the pain.

Everybody is the same.

Tim Maia – Brother Father Mother Sister

Egal ob bei meiner Arbeit mit Menschen mit psychischen Erkrankungen, ob in Paarsitzungen, bei Beratungen zu Konflikten innerhalb von Familien oder im Job: Die Verunsicherung darüber, wo der eigene gute Platz ist, läuft auch hier oft selbstverständlich mit, wie die Luft, die wir ein- und ausatmen, oder ein leises Hintergrundgeräusch. Das Thema versteckt sich in Beziehungskrisen, unter Perfektionismus in hochdotierten Jobs, in einem *Keinen Bock!* schon beim morgendlichen Weckerklingeln, in der Unfähigkeit, sich für eine neue Serie auf Netflix zu entscheiden, in einem diffusen Gefühl von *Irgendwas fehlt* oder Schlafproblemen. Früher oder später, manchmal ganz direkt, manchmal nebenbei, fällt dann ein Satz wie: »Ja, und dann wüsste ich endlich, wo ich hinwill.« Oder: »Ich hätte so gern das Gefühl, angekommen zu sein.« Manchmal sprechen wir auch nicht explizit darüber. Und während wir mit anderen Fragen beschäftigt sind, schleicht es sich bei meinen Klientinnen und Klienten oft klammheimlich doch heran: das Gefühl, okay zu sein und ihren Weg gehen zu dürfen, so wie sie es für richtig halten. Sie holen sich Stück für Stück in ihr Leben, was ihnen guttut und entspricht, bekommen Vertrauen in ihre Fähigkeiten, nehmen ein altes Hobby wieder

auf oder trauen sich, noch mal die Richtung zu wechseln. Oft aber merken sie auch: Wo ich bin und wie ich bin, ist es eigentlich doch ganz gut. Wir zäumen das Pferd also eher von hinten auf.

Wie soll ich »Halt finden in dieser haltlosen Welt«, wie der Therapeut Helm Stierlin schon in den 90er-Jahren fragte?³ Wie soll ich Entscheidungen für eine ungewisse Zukunft treffen? Wie soll ich mich in dieser Welt zurechtfinden? Gibt es in ihr einen Platz für mich? Darf ich an Glück überhaupt denken? Gleichzeitig stellen sich dieselben Fragen wie seit Jahrzehnten: Überstehe ich die Probezeit? Wie zahle ich meine Miete? Kann ich mal 'ne Stunde früher gehen? Kann meine Chefin mich leiden? Wie lässt sich mein Job mit meinem Familienleben vereinbaren?

Dieses Phänomen auf eine bestimmte Generation XYZ zu beschränken, halte ich für falsch. Mein Jahrgang war weniger Greta, und die um 2000 Geborenen haben StudiVZ »verpasst«, aber auch heute 50-Jährige suchen Sinn und wollen ein *echtes* Leben führen, und schon 20-Jährige reden davon, dass ihnen Drive fehlt. Eine ältere und an Erfahrung reiche Kollegin schrieb mir, als ich sie bat, mein Manuskript zu lesen, dass auch sie das Thema immer noch und immer wieder beschäftigt. Wir alle sind Teil dieser sich verändernden Welt.

Mit einem systemischen Blick auf jemanden schauen, heißt: ihn als Teil seiner Umwelt(en) zu verstehen. *Dein Platz* ist immer auch ein Platz in den Systemen, deren Teil du bist. Auch wenn der erste psychotherapeutische Blick oft der Familie gilt, ihren frühen Prägungen und fortdauernden Mustern, dürfen wir auch Gesellschaft, Arbeitswelt und andere strukturelle Verflechtungen nicht aus dem Blick verlieren. Die Welt wirkt auf uns, und wir auf die Welt. In jeder individuellen Erfahrung spielen auch kollektive Kräfte eine Rolle, das gilt heute mehr denn je. Die Welt wird

