

Dr. med. Tatjana Reichhart
Claudia Pusch



SELBST BESTIMMT

Wie wir mit
Erwartungen umgehen
und ein authentisches
Leben führen



Kösel

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Alle im Buch vorkommenden Personen wurden zur Wahrung
des Persönlichkeitsrechts verfremdet. Jede Ähnlichkeit mit lebenden
oder toten Personen ist rein zufällig und in keiner Weise beabsichtigt.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Copyright © 2022 Kösel-Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München
Umschlaggestaltung: Weiss Werkstatt München
Umschlagmotiv: Weiss Werkstatt München unter Verwendung
eines Motivs © kitchen2soul.com, Anja Herwig
Illustration S. 93: Stefan Dangl, München
Redaktion: Ralf Lay
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-466-34788-9
www.koesel.de

Inhalt

Vorwort Tatjana	7
Vorwort Claudia	9
Für wen dieses Buch geschrieben ist und was es bietet	13
Der Aufbau des Buches	17
Teil I: Was es bedeutet, selbstbestimmt zu sein	19
Grenzen der Selbstbestimmung	23
Wieso wir handeln, wie wir handeln	26
Der Preis der Selbstbestimmung	34
Welches Selbst bestimmt?	44
Wann bin ich authentisch?	65
Teil II: Wo stehen Sie, und wo wollen Sie hin?	73
Überblick und Ausblick über Ihr Leben	78
Innere Anteile: Wer Sie alles sind	86
Interessen und Kompetenzen entdecken	101
Echte Bedürfnisse erkennen und erfüllen	115
Der innere Wertekompass	142
Sinn und Bedeutsamkeit als Schlüssel zur Authentizität	168
Mit eigenen und fremden Erwartungen umgehen	172
Teil III: Selbst in Führung gehen	227
Wie Sie sich selbst gut regulieren	230
Ihr Selbstbestimmungsprojekt	243

Zu guter Letzt	263
Danksagung	267
Anhang	269
Übungsverzeichnis	269
Mein Selbstbestimmungsprojektplan	270
Anmerkungen	272

Vorwort Tatjana

Es ist ein Sonntagmorgen im Januar. Draußen scheint die Sonne, ich sitze am Küchentisch und schreibe an diesem Buch. Lieber, als allein am Laptop zu sitzen, wäre ich jetzt gerade mit meinem Mann bei einem leckeren Picknick im Park, vielleicht sogar beim Joggen oder einfach noch eine Stunde länger im Bett. Wieso sitze ich dann aber hier und schreibe? Immerhin bin ich gerade in Portugal, neudeutsch also in »Workation«. So komme ich meinem hohen Bedürfnis nach Autonomie wenigstens ein bisschen näher.

Schon als kleines Mädchen wollte ich nie an der Hand gehen, fühlte mich ständig von den »Erwachsenen« eingeschränkt. Deshalb war ich dann auch mit fünfzehn bereits ein Jahr allein in den USA (und damals gab es noch keine Smartphones und dauerhaftes Internet) und machte mich mit 36 Jahren unter anderem mit dem Kitchen2Soul, dem ersten deutschen Coaching- und Seminarcafé, beruflich selbstständig (nicht allein übrigens!).

Obwohl ich also Freiheit und Autonomie als sehr wichtige Werte für mich erachte und sie – so glaube ich zumindest – auch lebe, stelle ich mir immer wieder die Frage, ob ich vielleicht doch fremdbestimmter bin als angenommen. Denn wieso sitze ich an zwei Buchprojekten gleichzeitig, und wieso ist meine Visions-Collage vom letzten Jahr mit dem Motto »Mehr Liebe, weniger Arbeit« immer noch nicht in Erfüllung gegangen? Entspreche ich vielleicht doch stärker den Erwartungen von außen oder überhöhten inneren Ansprüchen, statt »mein« Leben zu leben? Wann bin ich denn authentisch und wahrhaftig, und woher kommen diese ambivalenten Gefühle und Gedanken, dieses »Eigentlich ...«?

Es hat mich niemand gezwungen, ich bin nicht in Ketten gelegt, ich lebe in einem freien Land, habe finanzielle Sicherheit,

und weder mein Überleben noch mein Glück hängen davon ab, ob ich dieses Buch generell oder spezifisch heute Morgen weiter-schreibe – oder doch? Denke ich nicht bei jeder Seite, die ich ver-fasse, schon daran, wie sie von Ihnen als Leserin und Leser rezi-piert wird? Also belüge ich mich wohl selbst, wenn ich glaube, von der Bewertung der anderen, in dem Fall von Ihnen (und ich kenne Sie noch nicht mal persönlich), unabhängig zu sein. Und ist das schlimm beziehungsweise sofort fremdbestimmt? Will ich ein be-stimmtes Bild abgeben? (Natürlich, das will jeder. So viel weiß ich auch schon im Vorwort.) Und was wäre, wenn ich vor allem das täte, worauf ich wahrhaftig Lust hätte? Werde ich dann nicht ir-gendwann zu einer egoistischen Einzelgängerin oder gar zu einem »Faulpelz«, der nichts mehr zum gesellschaftlichen Wachstum bei-zutragen hat und lieber mit dem »Genussbus« durch die Lande zieht? Wo verläuft also der Grat, oder wo ist das Maß?

So viele Fragen, mit denen ich mich bereits in meinen Rollen als Therapeutin, Ärztin, Coach und Trainerin auseinandergesetzt habe. Und auch mit mir selbst in unzähligen Stunden Selbsterfah-rung. Ich würde sagen, dieses Thema hier gehört neben der Selbst-fürsorge (übrigens der Titel meines ersten Buches) zu meinen Lei-denschaftsthemen. Daher freue ich mich sehr darauf, trotz des schönen Wetters und der Verlockungen, die da draußen auf mich warten, weitere Antworten zu finden. Vor allem für Sie, aber auch ein wenig für mich.

Gleichzeitig bin ich sehr gespannt, wie das alles meine Freun-din und Co-Autorin Claudia Pusch sieht. Uns verbinden nämlich die Werte Selbstbestimmung und Zugehörigkeit (und noch viel mehr darüber hinaus). Also, liebe Claudia, wie gelingt es dir, ein authentisches Leben zu führen, und was ist dein Geheimrezept?

Vorwort Claudia

Liebe Tatjana, ich liebe deine überraschenden Fragen an mich. Ich will sie gleich authentisch beantworten: Das Geheimrezept sollte jeder für sich selbst finden. Aber vielleicht kann ich erzählen, warum das Thema »Selbstbestimmt sein« für mich wichtig ist und warum ich dankbar bin, mit dir dieses Buch schreiben zu dürfen.

Im Jahr 2018 hatte ich es endlich gewagt, meine Teilzeitanstellung in einer Gründungsberatung für Frauen aufzugeben, um mich voll und ganz auf meine Selbstständigkeit als Coach und Trainerin zu konzentrieren. Ich fragte mich in der Zeit, was den Kern meiner Arbeit bilden soll: Was ist das, was mir am allerwichtigsten ist und woran ich andere teilhaben lassen, worin ich sie bestärken möchte? Nach vielen Spaziergängen mit meinem Hund (so viel übrigens zum Thema »Selbst gewählte Fremdbestimmung«) setzten sich drei Begriffe in meinem Kopf und in meinem Herzen fest: »selbstbestimmt«, »erfüllt« und »verbunden«. Das sind für mich die wesentlichen Eckpfeiler, in deren Verbindung es möglich ist, ein glückliches und ausgefülltes Leben zu führen.

Ich war wohl bereits sehr früh eine »Selbstbestimmerin«. Berichten meiner Mutter zufolge bestand ich schon mit vier Jahren darauf, allein in den Kindergarten zu gehen. Auch später erweckte ich wahrscheinlich nicht den Eindruck, dass ich Unterstützung oder Hilfe benötigen würde, weil ich viele Entscheidungen selbst traf. Ich fühlte mich in vielen Dingen frei und autonom. Wie sehr ich mich unbewusst dennoch an die gefühlten Erwartungen meiner Eltern und der Gesellschaft angepasst hatte, wurde mir erst viel später bewusst. Es war mein Körper, der sagte: »Jetzt ist Schluss, hier läuft etwas schief! Du bist auf den falschen Pfad abgebogen!« –

und der mich, damit ich es auch ernst genug nähme, mit ein paar lang anhaltenden Symptomen beschäftigte.

Damals war ich noch in der Gruppenleitung der Flugdisposition eines Reiseveranstalters. Trotz vieler Überlegungen, meiner kreativen Veranlagung mehr Raum zu geben, hatte ich mich bis dahin »vernünftig« verhalten, das gemacht, was sich anbot und nicht zu sehr aus der Norm fiel. Nach einem sehr aufwühlenden Krisenjahr fasste ich den Mut, mein Leben noch einmal auf den Kopf zu stellen und mit einem zweiten Studium der Pädagogik ganz woandershin abzubiegen.

Was sich hier in der Kürze leicht anhört, war erst mal ein unüberwindbares Hindernis, das vor allem daraus bestand, es mir selbst zu erlauben. Dabei musste ich lernen, meinen Wünschen zu vertrauen und sie nicht schon im Keim durch Gedanken wie »Das kannst du doch nicht tun!« oder »Und wenn es nicht funktioniert?« zunichtezumachen. Ich spürte eine große Verantwortung, die wohl immer mit wichtigen Lebensentscheidungen einhergeht (das ist bei mir jedenfalls so geblieben). Ich wollte niemanden enttäuschen, nicht meine Eltern, nicht meine Vorgesetzten. Ich dachte, einem gefühlten Leitbild entsprechen zu müssen, um akzeptabel zu sein.

Es gab tatsächlich viele Menschen, bei denen meine Ideen auf Unverständnis stießen und die den Kopf schüttelten. Aber es gab auch viele wunderbare Überraschungen, wie zum Beispiel meine Eltern, die zwar geschluckt, aber meine Entscheidung mitgetragen haben; oder den Berater von der Arbeitsagentur, der mich darauf aufmerksam machte, dass ich beim Abschluss des Studiums immer noch genug Berufsjahre vor mir hätte. (Das war tatsächlich eine bahnbrechende Erkenntnis, und die sogar amtlich abgesegnet!)

In dieser Zeit, mit Ende zwanzig, wurde ich erst so richtig erwachsen. Ich hatte etwas ganz grundsätzlich verstanden: Ich darf das machen, was für mich wichtig ist und was sich für mich stimmig anfühlt (das musste ich allerdings erst herausfinden). Ja, dass es – um nicht unglücklich und krank zu werden – sogar notwendig ist, die zu sein, die ich bin und sein möchte, statt mich anzupassen oder zu verstellen. Und mich dabei auch nicht mit anderen zu vergleichen und mich an ihnen zu messen.

Das alles ist bis heute nicht selbstverständlich, es ist kein Selbstläufer. Tatjana hat ja schon wunderbar beschrieben, wie viele Gedanken einem dabei durch den Kopf gehen können und wie schwer es ist, sich allein über seine eigenen Bedürfnisse, Erwartungen und Ansprüche im Klaren zu sein und sie dann auch noch mit anderen abzustimmen. Es bleibt eine Lebensaufgabe, der ich mich im Kleinen wie im Großen immer wieder neu stelle.

Das, was von außen als selbstbestimmt und authentisch an mir wahrgenommen wird, ist im Inneren von vielen Zweifeln und Ambivalenzen begleitet. Ich weiß aus Erfahrung, wie schwer es ist, mutig zu sein und sich in Ungewissheiten zu stürzen. Aber ich weiß auch, dass es genau das braucht, um weiterhin lebendig und vor allem auch gesund zu bleiben. Ich werde oft gefragt, wie ich das alles schaffe. Die Antwort ist ganz einfach: weil ich es mir selbst so ausgesucht habe und weil ich das mache, was mir Kraft gibt. Und weil ich mich immer wieder frage, was ich dazu brauche, wer mich unterstützen kann, was mir guttut und was ich an mir weiterentwickeln kann (zum Beispiel Durchhaltevermögen, um Bücher zu schreiben). Wenn der Wille, die Überzeugung und die Motivation da sind, ist es nicht mehr die Frage nach dem »Ob«, sondern nach dem »Wie«. Und dafür gibt es mindestens tausend unterschiedliche Möglichkeiten, die zu einem passen.

Wir freuen uns, wenn Sie Ihre Möglichkeiten mit diesem Buch ausweiten können und Vertrauen in Ihre Wünsche und Vorhaben gewinnen!

Für wen dieses Buch geschrieben ist und was es bietet

»Ich bin nämlich eigentlich ganz anders, aber ich komme nur so selten dazu«, schreibt der Schriftsteller Ödön von Horváth.¹ An diesem scheinbar paradoxen Ausspruch ist viel Wahres. Wir haben große Freiheiten und viele Wahlmöglichkeiten, und trotzdem fühlen wir uns oft fremdbestimmt und getrieben von äußeren und inneren Erwartungen, die uns im Wege stehen können, wenn wir unser authentisches Leben führen wollen.

Oft stellen wir uns die Frage: »Warum mache ich eigentlich nicht das, was ich will?« Diese Frage lässt sich leider nicht direkt beantworten und zieht unweigerlich weitere Fragen nach sich. Warum tun Sie nicht das, was Sie wollen? Vielleicht, weil Sie schlichtweg nicht konkret wissen, was Sie und wer Sie sein wollen? Oder weil Sie denken, in einer bestimmten Art und Weise handeln zu müssen, weil das so von Ihnen verlangt wird, weil andere es so wollen oder Sie es ihnen gleichtun möchten?

Vermeiden Sie lieber unangenehme Gefühle wie »schlechtes Gewissen«, Scham- und Schuldgefühle oder Ängste, statt beispielsweise Konflikte einzugehen? Oder tun Sie nicht, was Sie eigentlich wollen, weil Sie durch (vermeintliche) Hindernisse (Zeit, Geld, Kritiker, Verantwortungen) abgehalten werden? Und schließlich womöglich, weil Sie vielleicht (noch) nicht bereit sind, die Anstrengungen auf sich zu nehmen, weil Sie noch unschlüssig sind, ob es wirklich so eine gute Idee ist, oder weil Ihnen einfach noch ein motivierendes Ziel fehlt? All diese Fragen des selbstbestimmten Lebens werden wir im Verlauf des Buches aufgreifen und Ihnen praktische Unterstützung bieten, diese für sich selbst zu beantworten.

Wie wir sehen, ist es also nicht unbedingt selbstverständlich, ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Wie Ihnen geht es sehr vielen anderen Menschen auch. In unserer therapeutischen Arbeit mit Patienten und Klienten sowie im Coaching und in Workshops werden immer wieder ähnliche Fragen gestellt beziehungsweise Situationen beschrieben wie »Was will ich eigentlich mit meinem Leben anfangen?«, »Mein Leben langweilt mich!«, »Ich lebe nicht ›mein‹ Leben; ich fühle mich fremdbestimmt«, »Ich bin nicht (mehr) erfüllt«, »Ich bin erschöpft«, »Was ist mir denn wirklich wichtig im Leben?«, »Soll es das gewesen sein? Gibt es da noch mehr?«, »Was soll ich tun, wenn die Kinder ausgezogen sind oder wenn ich in Rente gehe?«, »Ich werde den Ansprüchen nicht gerecht und habe ein schlechtes Gewissen!«, »Ich weiß gar nicht, was ich will und wie ich mich entscheiden soll!«, »Alle zerren an mir, und von mir bleibt gar nichts mehr übrig« ... Kennen Sie ein paar dieser oder ähnlicher Gedanken? Es sei Ihnen versichert: Sie sind nicht allein.

Jede Lebensphase und gerade Umbrüche zwischen den Lebensphasen können Fragen zur Selbstbestimmung aufwerfen, zum Beispiel nach der Schule, der Ausbildung und dem Studium: »Wie will ich mein Leben gestalten?« Oder nach dem Berufseinstieg: »Habe ich wirklich den richtigen Beruf gewählt? Und wann ist der richtige Zeitpunkt, um Kinder zu bekommen? Will ich überhaupt welche?« Später im Leben wird dann vielleicht erste Bilanz gezogen, oft auch im Vergleich mit anderen. Die berufliche Karriere wird auf den Prüfstand gestellt, und bestehende Beziehungen werden hinterfragt. Vielleicht kennen Sie dazu den umgangssprachlichen Begriff der »Midlife-Crisis«, von der man spricht, wenn die Antwort auf die folgende Frage »Nein« lautet: »Habe ich mein Leben so gestaltet, wie ich es wollte, passt mein aktuelles Leben zu mir?«

Weitere und im Lebensverlauf meist spätere Phasen können sich dann durch den Auszug der Kinder, Arbeitslosigkeit, Trennungen, die Wechseljahre, durch den Eintritt in die Rente, durch eventuelle Erkrankungen und Todesfälle, die sich mit dem Älterwerden im Umfeld unweigerlich häufen, ergeben. Diese Herausforderungen, Veränderungen oder Umbrüche gehören zu jedem Leben dazu, sie sind meist bewältigbar und bedeuten nicht automatisch Katastrophen. Wir fühlen uns gestresst, leer oder irritiert, weil das, was wir vorher über die Welt geglaubt haben, sich als Illusionen darstellt und wir uns und unsere Lebensgestaltung stark hinterfragen müssen.

Unser Buch soll Ihnen dabei helfen, diese oder ähnliche »Sinnfragen« für sich selbst zu beantworten und so ein selbstbestimmteres Leben zu führen. Gleichzeitig liegen Sie mit dem Buch auch richtig, wenn Sie proaktiv vorbereitet sein wollen. Denn wenn Sie in »guten« Zeiten prophylaktisch bereits herausfinden, wer Sie sein wollen, haben Sie sich ein Fundament aufgebaut, auf dem Sie, ohne viel darüber nachdenken zu müssen, unbeschwert gehen, bauen und gestalten können.²

Um dieses Ziel zu erreichen, werden wir Ihnen zahlreiche praktische Anleitungen und Übungen an die Hand geben, um in Selbstreflexion zu treten. So werden Sie Ihre individuellen Lösungen finden, die Ihnen bei der Erlangung von mehr Selbstbestimmung helfen. Allerdings braucht es für Selbstreflexion, Kreativität und neue Ideen Zeit, Raum und ein wenig Muße. Keine Sorge, dafür müssen Sie nicht gleich ausgedehnte Meditationen absolvieren, um zur Erleuchtung zu finden. Aber eine halbe Stunde Spaziergehen ohne Ablenkung oder fünfzehn Minuten auf einem Sessel sitzen und den eigenen Gedanken nachhängen sollte schon drin sein. Ohne Selbstreflexion keine Selbsterkenntnis. Und ohne

Selbsterkenntnis keine Selbstbestimmung. Denn Sie werden sich erst durch Selbstreflexion Ihrer selbst und Ihres Selbstwerts bewusst. So können Sie sich auch mit Ihren »Schwächen« annehmen und authentisch leben.

Dieses Buch richtet sich sowohl an Frauen als auch an Männer sowie an alle, die sich nicht in diesen beiden Kategorien wiederfinden. Es richtet sich an Menschen mit jeglicher sexuellen Orientierung und jeder Form der Lebens- und Beziehungsgestaltung. Denn genau darum geht es uns: Jeder Lebensentwurf ist erlaubt und berechtigt, alle sollen und dürfen ihr Leben so gestalten, wie sie das wirklich möchten. Das ist uns ein großes Anliegen, und dazu wollen wir Sie ermuntern. Gleichzeitig möchten wir dafür plädieren, dass wir auch über die Lebensentwürfe anderer Menschen nicht urteilen und unser Maß nicht als allgemeingültig auf andere anwenden.

Aufgrund der Lesbar- und Verstehbarkeit wenden wir dennoch das generische Maskulinum an.

Unsere Fallbeispiele, die Sie im Buch begleiten werden, beziehen sich hauptsächlich auf zwei fiktive Coaching-Klienten, **Lisa** und **Toni**. In allen unseren Beispielen versuchen wir, ein Abbild unserer (Arbeits)realität wiederzugeben, das sich für uns authentisch anfühlt.

Der Aufbau des Buches

Wir möchten unser Wissen, das wir erlernt, erforscht, selbst erfahren und in vielen Stunden mit Patienten, Klienten und Coaches sowie in unseren Workshops in Unternehmen und durch die Teilnehmenden unserer Ausbildung zum Resilienz-Coach erworben haben, kondensiert und pragmatisch an Sie weitergeben. Suchen Sie sich das heraus, was für Sie relevant ist, bleiben Sie dabei gern kritisch, und ergänzen Sie es. Wir erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit und wissen, dass wir fehlbar sind. Unser aller Lebenswelt ist einfach zu komplex, zu individuell, als dass man sie als allgemeingültige Handlungsanweisung für alle zusammenfassen könnte. Es gibt nicht »das eine« richtige Leben.

Für diejenigen unter Ihnen, die tiefer in die Begrifflichkeiten und Konzepte des »Selbst« und der »Selbstbestimmtheit« eintauchen wollen, bieten wir im ersten Teil des Buches Hintergrundwissen, aber auch schon Anregung zur Reflexion. Der zweite Teil des Buches orientiert sich dann an einem Coachingprozess, dessen Ziel es ist, Sie Schritt für Schritt dabei zu begleiten, das für Sie individuell stimmige und tatsächlich umsetzbare Leben zu finden – trotz und mit all den Herausforderungen und Einschränkungen, die der Alltag mit sich bringt. Dabei ist die Devise, sich kleine, erreichbare Teilziele zu setzen; denn nichts ist frustrierender als eine zu hoch gesteckte Messlatte, die Sie reißen müssen. So können Sie Schritt für Schritt im Alltag Ihre Potenziale im Spannungsfeld zwischen äußeren Umständen und Erwartungen sowie inneren Bedürfnissen und Werten ausschöpfen, um Ihr Leben schließlich selbstbestimmt zu gestalten (Teil III).

Wir gehen also mit Ihnen gemeinsam auf Reise und unterstützen Sie dabei, Ihren eigenen Selbstbestimmungsprojektplan zu

erstellen. Eine Vorlage dazu finden Sie am Ende des Buches. Zur Verankerung Ihrer Ergebnisse können Sie ihn parallel zu den Kapiteln und den dort verorteten Selbstreflexionsfragen und Übungen ausfüllen. Wie ein individueller Reiseführer kann Sie Ihr Projektplan auch in der Zeit nach der Lektüre des Buches begleiten.

Wir wissen aus eigener Erfahrung, dass es nicht immer einfach ist, sich mit der eigenen Person auseinanderzusetzen und seinen authentischen Weg zu verfolgen. Gleichzeitig können wir Ihnen versichern, auch dies aus eigener Erfahrung, dass es sich unglaublich lohnt!

Dabei kann dieses Buch keine Psychotherapie ersetzen. Falls Sie bemerken sollten, dass Sie in der Bewältigung des Alltags eingeschränkt sind, dass Sie unsere Anregungen nicht aus eigenem Antrieb umzusetzen vermögen, weil Sie die Energie nicht aufbringen können, oder falls Ihre Stimmung niedergeschlagen ist, Sie Ängste haben, die Sie nicht regulieren können, suchen Sie bitte ärztliche oder psychotherapeutische Unterstützung. Die ersten Ansprechpartner können der Hausarzt oder eine kostenfreie, anonyme psychosoziale Beratungsstelle sein, beispielsweise sozialpsychiatrische Dienste.

Wichtig ist es uns zu betonen, dass wir nicht davon ausgehen, jeder Mensch müsse sich in gleichem Maße verändern, entwickeln oder gar optimieren können oder wollen. Das bleibt eine individuelle Angelegenheit. Für andere brauchen Sie sich erst recht nicht zu optimieren oder zu verbiegen. Der Selbstbestimmung ist ja immanent, dass Sie für sich selbst entscheiden, ob und was Sie aus welchen Gründen ändern möchten.



Teil I

Was es bedeutet, selbstbestimmt zu sein

Was assoziieren Sie mit dem Begriff »Selbstbestimmung« beziehungsweise damit, selbstbestimmt zu sein? Vielleicht (innere) Freiheit, Verantwortung, Entwicklung, Mut, Selbstständigkeit, Architekt seines Lebens und Umfeld zu sein, Entscheidungsfreiheit, Gestaltungs- und Handlungsspielraum, mit sich im Reinen zu sein, zu sich zu stehen, innere Stärke, zufrieden und glücklich zu sein, Unabhängigkeit, Begeisterung, ganz bei sich selbst zu sein, Lebensgestaltung, Freiheit von Zwang, Selbstbewusstsein, aber auch das Spannungsfeld zwischen mir und anderen, Ängste und Befürchtungen, innere Konflikte, Fragezeichen, ob man diese Verantwortung tragen kann ... Diese Begriffe und Bilder sind unseren Teilnehmern eines Workshops zum Thema eingefallen.

Nähern wir uns dem Konzept doch an, indem wir einen Blick auf die Philosophie und Psychologie beziehungsweise Neurobiologie werfen.

Die Annahme der Selbstbestimmung geht mit der Prämisse einher, dass der Mensch vernunftbegabt, frei und mit jedem anderen gleich ist.³ Wir sind weder vom Schicksal noch von Gott, unseren Genen oder unseren Prägungen ausschließlich determiniert und damit in unseren Lebenszielen oder Verhaltensweisen festgelegt.

Wir haben Spielraum, uns zu entwickeln, zu entscheiden und zu gestalten. Der verwandte und oft synonym verwendete Begriff der »Autonomie« verweist noch klarer darauf, dass sich der Mensch die Ziele seines Handelns selbst steckt und aus eigenem Antrieb im Alltag umsetzt, wer und wie er ist. So ist Selbstbestimmung kein theoretisches Konstrukt, sondern immer an tatsächliches Handeln geknüpft.

Das Recht des Menschen auf Selbstbestimmung ist im Grundgesetz geschützt.⁴ Jedem Menschen wird darin das Recht auf die »freie Entfaltung seiner Persönlichkeit« garantiert, »soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt«. Mit der Selbstbestimmung geht gleichzeitig die Verantwortungsübernahme für unser Handeln einher. So machen wir uns etwa schuldig für unterbliebenes Handeln (zum Beispiel unterlassene Hilfeleistung bei einem Notfall) oder »falsches« Handeln (zum Beispiel Fahrerflucht, Mord und so weiter).

Der Verantwortung für unser Handeln entbunden werden wir nur, wenn wir nicht mehr vernünftig denken können, wenn wir die Tragweite unserer Handlungen aufgrund von Erkrankungen (zum Beispiel bestimmte Demenzen, Psychosen, Schlaganfälle, Hirnschädigungen, Koma) beziehungsweise unter Einfluss von Drogen nicht mehr abschätzen können.

Voraussetzung sind also die Vernunft, aber auch das Selbstbewusstsein – sich über sich selbst, seine Handlungen, Gedanken, Motive bewusst zu sein und die Konsequenzen für sich selbst und sein Umfeld einzubeziehen. Dies gelingt uns, indem wir reflektieren und abwägen und daraufhin bewusste Entscheidungen treffen, für die wir in letzter Konsequenz immer auch die Verantwortung tragen müssen.

Doch machen Sie sich keine Illusion, aus der Nummer mit der Verantwortung kommen wir als mündige Bürger sowieso nicht raus. Wir müssen unsere Einwilligung bei einer ärztlichen Untersuchung geben oder zu Datenschutzrichtlinien, wir müssen Verträge unterzeichnen, also zum Beispiel zu einem Kauf oder zur Ehe einwilligen, sowie unsere Zustimmung zu sexuellen Handlungen geben. Alles, um einer Fremdbestimmung entgegenzuwirken. Diese Zustimmungen oder Ablehnungen sind nicht auf andere übertragbar, da nur das Individuum seinen eigenen Willen ausdrücken kann.

Um nicht ohnmächtig zu sein, müssen wir uns also unweigerlich auf unsere Selbstbestimmung berufen.⁵ Nehmen wir diese Aufforderung an, müssen wir nicht nur gegen praktische Beschneidungen unserer Freiheit, sondern auch gegen für uns unstimmmige Erwartungen und Ansprüche von anderen aufbegehren.⁶ Außerdem bezieht sich unsere Freiheit auch auf das »Innere«, also auf unsere Psyche. Denn wie bereits in der antiken Philosophie bekannt war und heute durch die Neuropsychologie empirisch belegt ist, entstehen viele Ängste und Sorgen in uns, in unseren Gedanken; wir machen aus der Mücke den Elefanten. Und wir bauen uns unser Gefängnis oft selbst. Wir sind vor allem dann frei, wenn wir uns selbst aushalten können,⁷ wenn wir einen günstigen Umgang mit unangenehmen Gefühlen kennen und uns nicht durch irrealen Ängste oder Schuldgefühle in eine Verhaltensweise drängen lassen, die uns im Kern widerspricht. Auch müssen wir uns nicht ständig ablenken und beschäftigen, um unserer inneren Unruhe oder Leere, unseren Gedanken und Gefühlen zu entfliehen. Das kennen Sie bestimmt auch, dass Sie hibbelig werden, wenn Sie in einer Warteschlange stehen oder wenn es in einem Meeting mal für fünf Sekunden Leerlauf gibt. Dann »müssen«

Sie irgendwas tun, nehmen zum Beispiel das Handy in die Hand, bloß um nicht die Langeweile, die innere Unruhe oder die aufkommenden Gedanken aushalten zu müssen. »Müssen« ist immer mit Zwang assoziiert, also das Gegenteil von Selbstbestimmung, egal, ob von außen oder von Ihrem Inneren kommend.

Wir sind also dann innerlich frei, wenn wir uns reflektieren und unsere Gedanken sowie Gefühle regulieren können. Außerdem haben wir die Wahl, wie wir mit Situationen, Reizen oder »Triggern« umgehen. Wir müssen nicht automatisch sofort ausflippen, wenn uns jemand blöd kommt oder sich nicht so verhält, wie wir das gern hätten. Wir sind nicht vorherbestimmt, die unaufgeräumte Küche oder den stehengelassenen Müll als Anlass für den nächsten Streit mit unserem Partner zu nehmen. Darin liegt wohl auch unser freier Wille: Zwischen Reiz (zum Beispiel rumliegende Socken) und Reaktion (zum Beispiel sauer werden und streiten) gibt es einen Raum, in dem sich unsere Macht befindet, unsere Reaktion zu wählen (zum Beispiel durchatmen und erst mal rausgehen). In dieser liegen unsere Freiheit und unser Wachstum.⁸

Klingt verheißungsvoll? Ist es auch, vor allem, weil Sie das mit ein wenig Übung und Verständnis darüber, wie wir als Menschen »funktionieren«, recht einfach für sich erlernen können. Es gibt noch eine innere Freiheit, die wir immer haben, solange wir bei Bewusstsein und Verstand sind, selbst wenn wir tatsächlich hinter Gittern säßen oder gelähmt wären: Wir können unsere innere Einstellung, unsere Erwartungen und unsere Sicht auf die Dinge frei wählen. »Sehen Sie das Glas halb voll oder halb leer?« ist ein recht plattes, aber zutreffendes Beispiel dafür. Der zentrale Aspekt der Selbstbestimmung ist also: Egal, ob wir eine Situation verändern, akzeptieren oder verlassen wollen, es muss in Übereinstimmung mit unserem Willen sein. Und das entscheidet jeder für sich. Echt

fremdbestimmt sind wir dann, wenn wir dem Willen (und der Gewalt) eines anderen unterliegen, und dafür braucht es keine Gitterstäbe. Die innere Autonomie zu fördern, die eigenen Einschränkungen zu erkennen und mit ihnen so umzugehen, dass wir zu innerer Freiheit gelangen, ist daher ein wichtiger Gegenstand dieses Buches.

Grenzen der Selbstbestimmung

Selbstbestimmung und Solidarität oder Verbundenheit schließen sich dabei nicht aus. Vor allem nicht, wenn wir davon ausgehen, dass jeder aus freiem Willen handelt. Dabei ergeben sich automatisch, wie im Gesetz verankert, die Grenzen der Selbstbestimmung in der Unversehrtheit der anderen. Meine eigene Selbstbestimmung darf nicht zulasten der Selbstbestimmung anderer gehen.

Dass dies aber oft missverständlich aufgefasst wird, kennen wir alle. »Mir geht es so schlecht, wenn du mir den Wunsch nicht erfüllst!«, »Wegen deines Liebesentzugs muss ich jetzt so leiden« oder »Du schränkst mich ein, weil du nicht mit mir in den Urlaub fliegen willst« sind zum Beispiel Vorwürfe, fast schon Erpressungen, jedenfalls »Schlechtes-Gewissen-Macher«, aber noch keine echten Einschränkungen der Autonomie. Solange der Freund nicht gewaltsam davon abgehalten wird, dennoch in den Urlaub zu fliegen, besteht keine Einschränkung der Selbstbestimmung. Er hat einen freien Willen, aufgrund dessen er wählen kann, wie er auf die Absage zum gemeinsamen Urlaub reagieren möchte. Dennoch wird durch solche Aussagen psychischer Druck auf uns ausgeübt, dem wir zustimmen oder besser ablehnend gegenüber-

treten dürfen. Mit Gefühlen umzugehen, auch unangenehmen, ist durchaus möglich und zumutbar.

Die Grenzen der Selbstbestimmung finden sich damit zunächst in der Berücksichtigung der Selbstbestimmung anderer. Viel mehr aber sind wir jedoch durchaus von unseren Genen und Umwelteinflüssen geprägt und damit nicht völlig frei. Obwohl wir aus der Forschung wissen, dass der Mensch (und das Selbst, wie Sie gleich noch lesen werden) sich zeitlebens verändern kann und unser Gehirn »plastisch« ist, unterliegen wir Naturgesetzen, der Biologie, hormonellen Schwankungen, Krankheiten, die unsere Sinne trüben, und bestimmten Gegebenheiten wie Umweltkatastrophen, Kriegen und dergleichen, in deren Kontext wir unsere Selbstbestimmung einbetten müssen.

Auch unterliegen wir unterbewussten Prozessen in unserem Gehirn, die uns nicht immer (sofort) zugänglich sind. Mit »unterbewusst« sind Prozesse gemeint, die sich vor allem in den evolutionsbiologisch »alten« Teilen des Gehirns abspielen (zum Beispiel dem sogenannten »Reptilienhirn« oder im limbischen System). Dort werden vor allem unsere Triebe, Impulse und Grundbedürfnisse gebildet. Dort entstehen unsere Gefühle. Hier liegt unser Angst-und-Stress-Zentrum, Erinnerungen sowie Erfahrungen werden dort abgespeichert.

Unser Bewusstsein, also unser Verstand oder unsere Ratio, wird hingegen im evolutionsbiologischen Sinne »neuen« Großhirn (vor allem im Frontalhirn) verortet. Dort regulieren wir unser Verhalten, können Impulse steuern (Verhaltenskontrollzentrum), integrieren die unterschiedlichen Informationen aus anderen Hirnarealen und können die Perspektive wechseln, uns in andere hineinversetzen, zu uns selbst Distanz aufbauen, aber auch Konsequenzen für unser Verhalten abschätzen. Aus biologisch-medizi-

nischer Sicht könnte man sagen, dass hier unser freier Wille sitzt. Medizinisch kann dies auch insofern belegt werden, als dass Menschen, die Schädigungen im Stirnhirn haben, etwa durch einen Unfall oder frontotemporale Demenz, Impulse nicht mehr kontrollieren, die Tragweite ihres Verhaltens nicht mehr abschätzen können und sich auch massiv in ihrer Persönlichkeit verändern. Insofern sieht man auch den Sitz der gelebten, ausgedrückten Persönlichkeit im Großhirn.⁹

Wir haben einen Einfluss auf unsere Triebe, Leidenschaften, Bedürfnisse, Einstellungen und Überzeugungen. Allerdings spielt bei all unseren Entscheidungen das Unterbewusste eine größere Rolle, als wir gemeinhin denken. Die Nervenbahnen von »unten« nach »oben«, also vom alten, unterbewussten Anteil zum neuen, bewussten Teil des Gehirns, feuern viel stärker als andersherum. Unser Verhalten beziehungsweise unsere Entscheidungsfindung unterliegen also stark unterbewussten Motiven.¹⁰ Später im Buch werden wir auch noch darüber schreiben, wie stark der Einfluss anderer und deren Überzeugungen auf uns sein kann.

Zusammenfassend lässt sich also sagen, dass der freie Wille und unsere Selbstbestimmung bereits aufgrund unserer Biologie begrenzt sind. Außerdem müssen wir unsere persönlichen Limitierungen der Belastbarkeit sowie unserer Fähigkeiten berücksichtigen und dass wir uns in unserer persönlichen Wahrnehmung täuschen können (Selbst- versus Fremdwahrnehmung). Diese Überlegungen und Fakten stellen indes keinen Widerspruch zur Selbstbestimmung dar, sondern zeigen nur deren Grenzen auf, in denen wir uns jedoch selbstverantwortlich und selbstbestimmt verhalten sollten. Es geht, wie immer und seit Aristoteles bekannt, um das Maß, auch im Ausleben der Selbstbestimmung oder synonym Autonomie beziehungsweise Freiheit des Einzelnen.

Wieso wir handeln, wie wir handeln

Was sagt nun die Psychologie zur Selbstbestimmung und darüber, wieso wir handeln, wie wir handeln? Haben Sie Kinder in Ihrem Umfeld, oder erinnern Sie sich selbst gut an Ihre Kindheit? Dann wissen Sie, dass wir als Kinder einen natürlichen Drang zur Freiheit und Autonomie haben. Wir wollen auf eigenen Beinen stehen, selbstständig die Welt erkunden und uns erfahren. Dieses Bedürfnis nach Autonomie und Selbstverwirklichung gehört zu unseren Grundbedürfnissen.¹¹ Selbstverwirklichung ist demnach die Motivation, das eigene Potenzial beziehungsweise den eigenen Wert, den man sich beimisst, zu verwirklichen.¹² Dies impliziert, dass das Individuum dann auch selbst bestimmt, wie es handelt, um seine Fähigkeiten und Stärken zu leben.

Menschen, die ihren Talenten und Stärken folgen, zeigen wiederum höhere Grade von psychischem und körperlichem Wohlbefinden, Sinnhaftigkeit und »guten« Gefühlen. Sie blühen förmlich auf.¹³ Auch dem Mediziner Remo Largo zufolge, der sich hauptsächlich damit beschäftigte, wie sich Kinder am besten entwickeln und ein für sich passendes Leben finden, strebt jeder Mensch danach, mit seinen individuellen Bedürfnissen und Begabungen in Übereinstimmung mit der Umwelt zu leben.¹⁴

Die sogenannte »Selbstbestimmungstheorie« nach den Psychologen Richard Ryan und Edward Deci besagt ebenso, dass der Mensch das psychologische Grundbedürfnis nach Autonomie beziehungsweise Selbstbestimmung hat, neben dem nach Kompetenz und nach sozialer Eingebundenheit.¹⁵ Kompetenz bedeutet dabei, durch Rückgriff auf eigene Fähigkeiten effektiv und selbstwirksam mit Situationen beziehungsweise Herausforderungen umzugehen und entsprechend gewünschte Ergebnisse zu erzie-

len. Kompetenz ist nötig, um sich selbstbestimmt im Leben zu-rechtzufinden.

Das Bedürfnis nach Autonomie, das sich vor allem auf Freiwilligkeit bezieht, ist in vielen Studien immer wieder belegt worden. Eine große Metaanalyse zeigte entgegen der Vermutung vieler, dass es keinen signifikanten Unterschied zwischen ostasiatischen Ländern und den USA hinsichtlich des positiven Zusammenhangs von Autonomie und Wohlbefinden gibt. Das Bedürfnis danach, selbst bestimmen zu können, scheint also genauso auch in weniger individualisierten Gesellschaften ein grundlegendes zu sein.¹⁶ Dennoch ist das Bedürfnis nach Autonomie zwischen den Menschen unterschiedlich stark ausgeprägt und unter anderem genetisch und durch Umweltfaktoren beeinflusst.

So viel können wir an dieser Stelle also festhalten: Wir alle wollen selbstbestimmt und autonom sein. Das ist im Menschsein angelegt. Wie können wir nun verstehen, dass wir manchmal mehr und manchmal weniger selbstbestimmt handeln? Unser Handeln lässt sich mit unserer Motivation erklären: Wieso tun wir etwas und weshalb auch nicht, was sind unsere Motive, die uns in Bewegung bringen? Das lateinische Verb *movere*, von dem sich »Motivation« ableitet, bedeutet »sich bewegen, antreiben«. Im vorherigen Absatz haben wir bereits festgestellt, dass viele unserer Motive für unser Verhalten im Unterbewussten liegen, die allerdings mehr oder weniger bewusst gemacht und reguliert werden können. Im Kontext der Selbstbestimmung sollten wir uns also fragen: Tun wir etwas, weil wir es selbst wollen?

Es gibt – auch durch Studien belegt – zwei große Typen der Motivation: die kontrollierte, fremdbestimmte (extrinsische) sowie die selbstbestimmte, autonome (intrinsische) Motivation. Zu Ersterer zählen Verführung (zum Beispiel durch Geld oder Auf-

stieg oder Versprechen von Glück) und Zwang beziehungsweise Druck (durch Belohnung und Strafe sowie Angst). Die selbstbestimmte beziehungsweise autonome Motivation für unser Verhalten ist hingegen gekennzeichnet von unserem Wollen, unserer Wahl und unserer Bereitschaft, etwas zu tun, aus uns heraus, weil es sich für uns stimmig anfühlt. Dabei handeln wir dann autonom, wenn uns etwas interessiert und erfreut oder weil es stark mit unseren Werten und Überzeugungen übereinstimmt, mit dem, was uns wichtig ist. In vielen Studien wurde empirisch belegt, dass die selbstbestimmte Motivation einhergeht mit einem höheren Maß an Kreativität, besserer Leistung, angenehmeren Gefühlen, der Fähigkeit, besser mit Problemen umzugehen und sie zu lösen, sowie ganz allgemein mit besserem körperlichem und seelischem Wohlbefinden.¹⁷

Zwischen der extrinsischen und der intrinsischen Motivation gibt es allerdings Graubereiche, denn wir können »fremde« Motive mehr oder weniger verinnerlichen und zu unseren eigenen machen. Wenn wir uns mit den Zielen – oder auf Neudeutsch: Visionen – von anderen identifizieren, machen wir uns diese zu eigen. Das ist nicht negativ und hat immer noch große Aspekte der Autonomie. Wir müssen dafür nämlich erst mal das »Warum« verstehen, weshalb wir zum Beispiel eine bestimmte Aufgabe im Job übernehmen sollen. Begreifen wir den Sinn und die Notwendigkeit, können wir freiwillig entscheiden, ob wir diese »fremden« und auferlegten Ziele oder Gründe übernehmen wollen.

Wir haben dies beim ersten Lockdown während der Corona-Pandemie erlebt. Weil sie die Maßnahmen verstanden, sie nachvollziehen konnten und als sinnvoll erachteten, haben sich die meisten daran gehalten. Sie haben selbstbestimmt den Maßnahmen zugestimmt und sich den Zwängen freiwillig unterworfen.

Neben der Identifikation mit fremden Zielen, die im Graubereich zwischen Autonomie und Fremdbestimmung immer noch ziemlich weit bei der Autonomie liegt, gibt es Situationen, in denen wir fremde Ziele gar nicht mehr als fremd durchschauen – dann, wenn wir unbemerkt fremde Vorhaben und Anschauungen übernehmen (zum Beispiel von unseren Eltern, Lehrern, dem Zeitgeist oder der Politik). Wir tun dies meist unbewusst, um beispielsweise Schuldgefühle oder Ängste zu vermeiden beziehungsweise dazugehören – oder weil wir unser Ego aufpolieren möchten, indem wir anderen entsprechen und dafür Lob erhalten.¹⁸

In der Forschung zeigt sich eindeutig, dass selbstbestimmte Motivation dazu führt, (Lebens)ziele leichter und nachhaltiger zu erreichen.¹⁹ Motivation ist natürlich noch viel komplexer und hängt von einigen weiteren Faktoren ab. Wichtig für Sie ist an dieser Stelle, dass es unterschiedliche innere und äußere Gründe für unser Handeln gibt, die darüber mitentscheiden, wie selbst- oder fremdbestimmt wir sind, und dass selbstbestimmte, autonome Motivation »besser« funktioniert.

Vielleicht ist Ihnen aber nun schon in den Sinn gekommen, dass man sein Handeln nicht immer nur an sich selbst ausrichten könne, dass man zum Beispiel in einer Partnerschaft zum Wohle der guten Beziehung auf Autonomieansprüche verzichten müsse. Dem ist nicht so. Die Forschung zeigt eindeutig, dass stabilere Beziehungen mit größerer Zufriedenheit und höherem Wohlbefinden beider Partner davon abhängen, dass sich beide in der Beziehung autonom fühlen.²⁰

Autonomie ist ein Grundbedürfnis! Es geht dabei vor allem um die Freiwilligkeit. In einer gelingenden Beziehung geben beide aus freien Stücken, sie kennen ihre Bedürfnisse und Grenzen, kommunizieren diese klar und transparent, sind aber auch bereit, zu