

# Schauen Sie mal in Ihr „Ich“

„Es zahlt sich aus“, meint Dipl.-Psych. Jürgen Hampe, denn die positive Erfahrung nehmen Sie mit in Ihr weiteres Leben.

Ich sitze im Büro, zu Hause... das Wort Trennung ist noch nicht ausgesprochen. Die Möglichkeit besteht, dass es bald passiert. Wenn meine Frau doch endlich aufhören würde so zu sein, dann wäre doch alles gut. Warum lässt sie mich nicht in Ruhe mit ihren Erwartungen? Es tut mir gut, wenn meine Kollegen und Freunde in mein Klagelied einstimmen, dann stützt meine unfreiwillige Therapiegruppe meinen Selbstwert. Ich kann in meinem Selbstbild der GUTE bleiben, meine Selbstachtung bewahren. So denke ich viel über meine Frau nach.

**Über mich selbst nachdenken mag ich nicht. Das macht meine Frau eh ständig.**

Es endet immer in ihren ewigen grüblerischen Selbstzweifeln, bis hin zum Selbstmitleid. Am Ende nur eine Erkenntnis: Ich kann halt auch nicht aus meiner Haut heraus. Über mich selbst nachdenken ist kein Ausweg aus der Krise, sondern führt zu ihrer Verschlimmerung!

So oder ähnlich könnte die Meinung zur sogenannten „Selbstreflexion“ aussehen. Aus eigener Scheidungserfahrung kann ich das durchaus nachvollziehen. Und doch gibt es eine lösungsorientierte Art der Selbstreflexion.

**Selbstreflexion fühlt sich anders an und ist weit mehr als grübeln oder ein über den anderen herziehen!**

Eine Krise, wie sie eine Scheidung darstellt, bedeutet bewusst oder unbewusst viel Stress. Unter Stress verfallen Menschen in drei mögliche Grundmuster: Angriff, Flucht oder Ohnmacht. Angriff bedeutet zum Beispiel: Ich werde aggressiv und denke mir alle mög-

lichen Kampfstrategien gegen meinen Partner aus oder instrumentalisiere meinen Anwalt. Flucht bedeutet: Ich ziehe mich zurück und will nur, dass es vorbei geht. Ich nehme in Kauf, dass mein Partner viele Verhandlungen gewinnt, ich will nur raus aus der Situation. In der Ohnmacht bin ich gar nicht mehr handlungsfähig, andere müssen für mich agieren, die Kinder betreuen, Verhandlungen führen, etc.

Werden diese Muster in einer Trennungskrise unreflektiert ausgelebt, um die eigene Haut zu retten, können Sie sich selbst oder anderen viel Schaden zufügen. Ängste, z.B. die Angst als Verlierer da zustehen oder die Angst sich Selbst zu verlieren, verstärken diesen Mechanismus. Starke Gefühle und die Betonung negativer Selbstaspekte sind weitere Hinderungsgründe, um über uns selbst nachzudenken.

**Warum soll ich überhaupt über mich reflektieren?**

Solange es in Trennungen um Schuldfragen geht, werden Gewinner-Verlierer Strategien gefahren. Wenn jedoch eine Krise etwas für uns bringen soll - und zwar unabhängig von ihrem Ausgang - dann, die Fähigkeit hinzuschauen, sich neu kennenzulernen, um neue Werte, Einstellungen und Fähigkeiten zu integrieren. Die Möglichkeit zu entdecken, neue Visionen und Ziele zu verfolgen, Klarheit zu entwickeln und neue Rollen im Leben anzunehmen.

Selbstreflexion ermöglicht Konsequenz im Handeln, Werteorientierung und damit die Gestaltung neuer Unabhängigkeit und Freiheit. Gelingen ist diese Arbeit aus meiner Sicht, wenn sie auf die Entwertung des Partners verzichtet, sondern allein in Bezug auf sich Selbst und die eigenen Ressourcen gelingt. Dies erleichtert

den späteren Akt der Versöhnung mit sich selbst oder dem Partner. Solange ich mich in Bezug zum Partner setze, vergleiche was ich besser, er schlechter macht, erhalte ich eine schmerzhaft Form der Beziehung und definiere mich über jemand anderen. Die Selbstreflexion soll helfen dies, nach oft langer gemeinsamer Zeit, zu überwinden. Ziel ist es, wieder ein eigenes Leben zu leben, neue Beziehungen freundlich gestalten zu können und neue Themen zu finden, für die es sich zu engagieren lohnt.

**Wie kann eine ergebnis- und lösungsorientierte Selbstreflexion aussehen?**

In meiner Praxis nutze ich gerne die Möglichkeit mit dem sogenannten „Inneren Team“ nach dem Kommunikationspsychologen Prof. Schulz von Thun zu arbeiten. Danach ist der Mensch nicht auf ein „Ich“ reduzierbar, sondern besteht aus vielen „inneren Stimmen“. Damit sind Stimmungen, Gefühle, Gedanken, plötzliche Impulse oder auch körperliche Symptome gemeint. Eine Annahme, die auch von der modernen Gehirnforschung unterstützt wird, die im Gehirn keine Ich-Zentrale ausmachen kann, sondern eher ein dezentrales Netzwerk, wo verschiedene Gehirnareale je nach Bedarf temporär die Führung übernehmen.

In einer Trennungssituation ist das Phänomen der unterschiedlichen Stimmen besonders ausgeprägt. Soll ich? Soll ich nicht? Was ist gut für die Kinder? Und viele Fragen mehr, machen die innere Zerrissenheit offenbar. Wichtig ist es, den inneren Stimmen einmal einen Namen zu geben. Die Ängstliche, die Kämpferin, die Kreative, die Zweiflerin, die Rachsüchtige etc. sind mögliche Namen. Sie werden aufgeschrieben und in ein Bild gesetzt. Das Bild kann z.B. ein Haus,



ein Baum oder Garten sein, wo diese inneren Stimmen ein zu Hause haben. Beschreibende Adjektive, positive Absichten, Werte, leitende Gefühle und Symbole zu jeder Stimme ergänzen das Bild. Diese Arbeit habe ich zusammen mit meinem Kollegen Christoph Schlegel in Hamburg von Jahr zu Jahr weiter entwickelt. Und heute kann ich sagen, dass durch diese Arbeit eine angenehme, manchmal humorvolle Distanz zu sich selbst entsteht. In der positiven Akzeptanz unserer Vielschichtigkeit - ohne jedoch deshalb eine pathologische multiple Persönlichkeit zu sein - entdecken wir wichtige innere Allianzen und Konflikte.

#### **Fragen, Fragen und Fragen!**

In meiner Arbeit mit den Menschen stelle ich und meine Kolleginnen und Kollegen Fragen. Die Fragen lassen uns Möglichkeiten finden, wie wir die inneren Stimmen und ihre Beziehungen neu gestalten können, um in Krisen neue Verhaltensmöglichkeiten zu kreieren. Wir simulieren erst einmal in unserer Phantasie neue Verhaltenskonzepte. Wir spielen, erspüren und reflektieren. Sobald die inneren Stimmen richtig beschrieben sind, laufen diese Simulationen anders, als wenn wir im Alltag über uns nachdenken. Wir entdecken unsere Möglichkeiten viel intensiver und werden bestimmter Muster bewusst, die wir dann auch vermeiden lernen, in dem wir neue innere Stimmen in unser Selbstkonzept integrieren. Wir geben anderen Selbstanteilen einmal die Erlaubnis die Führungsrolle in einer bestimmten Situation zu übernehmen, damit neue Reaktionen erfolgen können, und wir Chancen besser nutzen. Es ist eine Methode, die zeigt, dass Selbstreflexion Freude machen kann und dabei wichtige Erkenntnisse über

eigene Muster liefert. Der Fokus liegt dabei immer auf der Ressourcen- und Lösungsorientierung.

Ich kann auf diesem Hintergrund nicht nur mich, sondern auch die Stärken und Schwächen, die Widersprüchlichkeiten des Partners besser beschreiben. Auflösen kann ich sie für ihn leider nicht. Das ist die Arbeit eines jeden für sich selbst. Die eigene Klarheit wirkt jedoch aus meiner Erfahrung hilfreich auf mein näheres Umfeld ein und kann positive Veränderungen begünstigen. Wer hilft mir dabei?

#### **Wir haben eine positive Selbstreflexion nicht unbedingt in der Schule gelernt.**

Sie entspringt auch nicht automatisch unserer Alltagskommunikation, deshalb lohnt es sich zu überlegen, in welcher Atmosphäre diese Arbeit gelingen kann. Ausreichend Zeit, eine geschützte Atmosphäre und wenig Ablenkung sind wichtige Grundvoraussetzungen. Ein erfahrener Gesprächspartner oder Coach ist besonders in Krisensituationen hilfreich. Er begleitet die metaphorische Arbeit mit lösungsorientierten Fragen und teilt emotionale Momente wertschätzend mit Ihnen und vermittelt die nötige Sicherheit, sich einmal darauf einzulassen. Die positive Erfahrung, dass Selbstreflexion in ruhiger Atmosphäre nachhaltige Überlegungen und Lösungen generiert, nehmen Sie mit in Ihr weiteres Leben. Die daraus resultierenden Reflexionsfähigkeiten können es Ihnen in Zukunft ermöglichen, diesen Weg auch ohne Coach zu wählen.

Ich darf Ihnen diese Arbeit wärmstens ans Herz legen.

Ihr Jürgen Hampe

**„Eine Trennung oder Scheidung erzeugt die diffuse Angst, dass ich erkennen muss, wie weit ich von meinem idealen Selbstbild entfernt bin. Diese Diskrepanz mag ich eigentlich gar nicht ansehen und aushalten. Selbstreflexion bedeutet hier nicht, mir einzureden, wie recht ich mit meinen Reaktionen habe. Eine offene Reflexion erfordert Vertrauen in mich und meinen Gesprächspartner. Beide Vertrauensbeziehungen sind in einer Krise jedoch oft tief erschüttert.“**



► Dipl. Psych. Jürgen Hampe arbeitet seit über zehn Jahren als Trainer und Coach im Bereich Persönlichkeitsentwicklung und Konfliktlösung. Er begleitet besonders Führungskräfte in Krisensituationen und ist Autor der Buchneuerscheinung, 2011 zum Thema Selbstreflexion. ◀

Weitere Infos: [www.jhls.at](http://www.jhls.at)  
[www.leadership-und-werte.at](http://www.leadership-und-werte.at)