

Podcast-Transkript zum Thema „Selbst- und Fremdwahrnehmung“

Titel: Darf ich vorstellen? Mein Selbst und ich!

Moderatorin (Klara): Hallo zu einer neuen Folge unserer Mynd!Casts, zu der Hannes und ich Euch auch heute wieder herzlich begrüßen. In dieser Folge wollen wir mal auf uns selbst schauen, von außen und von innen sozusagen, wie nehmen Euch andere Menschen wahr und wie seht Ihr Euch selbst? Glaubt mir, das wird richtig spannend!

Moderator (Hannes): Na, das geht ja schon richtig knallig los! Damit auch ein „Hallo“ von mir und wir steigen auch direkt in's Thema ein. Lasst uns zunächst einmal hören, warum überhaupt eine gute Selbstwahrnehmung im Leben so wichtig ist. Und das wird uns wieder der Psychologe Manuel Voigt erklären

O-Ton I (Experte, Psychologe): Dieser Begriff Selbstwahrnehmung klingt erstmal irgendwie abstrakt, weit weg. Doch im Grunde ist es ein Baustein für mentale Gesundheit, welchen wir täglich nutzen, auch Du. Und brechen wir es einmal herunter ist es nichts anderes als die Idee: Wie gut kennst Du Dich selbst? Deine Eigenschaften, Deine Stärken, Deine Schwächen, Deine Emotionen, etc. und wie genau und vor allem gut kannst Du Dich im alltäglichen Leben selbst sehen, also Dich selbst wahrnehmen. Und um das zu schaffen, also Dich selbst wahrnehmen zu können, brauchst Du einen guten Zugang zu Dir selbst. Experten sprechen hier auch von Selbstreflexion oder Achtsamkeit für sich selbst. Kurzum, schaffst Du es im alltäglichen Leben, von Moment zu Moment, Dich selbst, diese Reaktion, diese Emotionen zu sehen und diese auch wahrzunehmen? Warum das so wichtig sein sollte? Je besser Dir oder uns das gelingt, desto besser können wir natürlich auch unser Handeln steuern. Setz Dich sozusagen in den Fahrersitz und gib Dir Handlungsoptionen! Anstatt dass Du einfach nur re-agierst, kommst du in's Handeln und kannst a-gieren. „Und wie das gehen soll“ könntest du jetzt fragen? Um richtig bei Dir zu sein, musst Du Dir selbst zuhören. Deinen Körper, Deine Gefühle und Deine Bedürfnisse spüren und wahrnehmen und das lässt sich, und das ist das Schöne daran, wie so ein Muskel trainieren und stärken. Wenn wir es nicht trainieren, dann wird es auch immer schwächer. Wenn Du Lust hast, habe ich hier mal eine sehr einfache und trotzdem sehr sehr wirkungsvolle kurze Übung, die Du gerne jetzt gerne mitmachen kannst. Nimm Dir im ersten Stritt dafür mal eine ruhige Minute, schließ Deine Augen und spür einfach mal, wo Du gerade bist: Wie Du sitzt – einfach an Empfindungen, was Du aufnehmen kannst. Berührst Du irgendwo den Boden, so körperliche Druckempfindungen? Spürst Du Hitze, Kälte? Wie ist Deine Atmung? Wo atmest Du ein? Spürst Du da Deinen Bauch, der sich hebt und senkt? Und dann fühl einfach mal, wie sich Dein Körper heute anfühlt? Nimmst Du da irgendwas wahr? Wichtig: nichts wahrzunehmen ist auch eine Wahrnehmung! Wo fühlst Du Dich gut – und wo fühlt es sich vielleicht eher nicht so gut an? Wo hast Du Schmerzen, Druck, irgendwas juckt? Und sowas sind so einfache Fragen, mit denen Du von Zeit zu Zeit lernst, Deinen Körper zu hören und auch darauf zu achten, was er Dir eigentlich sagen will. Und noch einen Schritt weiter könntest Du dann schauen: Was hast Du heute für Emotionen, wie geht es Dir? Bist Du wütend, bist Du fröhlich, bist Du verärgert wegen irgendwas, was heute früher passiert ist oder bist Du angespannt, weil heute noch irgendwas anderes passiert? Und das einfach mal wahrzunehmen. Die, die hier lange Übung drin haben oder es auch unterrichten, die sprechen ja oft davon, dass das sehr sehr flüchtig ist, und wir uns trotzdem noch darin verfangen. Das spannende bei solchen Übungen ist: Das geht nicht, vor allem wenn du nicht darin geübt bist, nicht im Alltagsleben, nicht so nebenbei. Dafür musst Du Dir wirklich Zeit nehmen, Zeit für Dich selbst. Mal das Handy weglegen, den Computer ausschalten und wirklich mal eine ruhige Minute für Dich selbst reservieren und dann stell Dir auch mal so ganz zentrale Fragen, wie: Was hast Du eigentlich für ein Bild von Dir? Wer bist Du? Was macht Dich aus? Was sind Deine Stärken? Wofür lieben dich Leute? Wieso kommen sie zu Dir? Warum sagen sie „gut, dass Du mein Freund/meine Freundin bist“? Was ist Dir wichtig im Leben? Und passt das alles gerade so, wie es für

Dich gerade ist? Spür da wirklich mal rein in diese Antworten und auch in das, was zuerst aufplopt, was da ankommt. Und ich weiß, es klingt einfacher, als es in der Realität oft ist, denn Vielen von uns, und ich schließ mich da auch mit ein, fällt so eine realistische Selbsteinschätzung / Selbstwahrnehmung schwer. Und um mich selbst wahrnehmen zu können, brauche ich zunächst auch mal einen ehrlichen Zugang zu mir selbst. Es geht da nicht darum, wer Du vielleicht gerne sein möchtest oder wovor Du Angst hast, was du nicht sein darfst, sondern wirklich das Ehrliche. Ich lade Dich hier auch mal dazu ein, dein Umfeld zu befragen, das heißt in Form von offenen Gesprächen mit Deinen Freunden oder auch mal WhatsApp-Nachrichten rauszuschicken in Richtung: Was sind Stärken, was sind Schwächen? Und das dann im Guten, wie im Schlechten einfach mal wahrzunehmen und als „IST-Zustand“ aufzunehmen. Nimm Dir da wirklich mal Zeit für Dich selbst und dann wirst Du Dich wirklich auch mal ein bisschen besser kennenlernen und selber herausfinden können, wohin Deine Lebensreise eigentlich gehen soll oder kann und damit diesen buchstäblichen Kompass für Dein eigenes Leben einstellen.

Moderatorin (Klara): Und das ist wirklich wichtig im Leben. Denn wer sich selbst nicht wahrnehmen kann, seine Emotionen nicht richtig einordnen kann, praktisch nicht Herr über die eigenen Gefühle und Bedürfnisse ist, der setzt sich unter Umständen großen gesundheitlichen Belastungen aus. So wie Laura:

O-Ton 2 (Betroffene): Ja, hallo, ich bin Laura, 20 Jahre alt. Ich spürte das vor einigen Monaten am eigenen Leib. Mir ging es schon länger nicht wirklich gut, denn ich war kraftlos und erschöpft. Was das mit meiner Selbstwahrnehmung zu tun haben sollte, hab' ich anfangs gar nicht begriffen. Ich musste zunächst lernen, wieder Kraft zu sammeln, um dann wieder neu starten zu können. Dafür war es extrem wichtig, mich selbst wieder besser zu spüren, wieder mehr auf mich und meinen Körper zu hören, einfach mir selbst wieder zuzuhören. Mir waren diese Eigenschaften alle abhandengekommen, da ich über eine längere Zeit hinweg immer nur das nächste Ziel vor Augen hatte, auf das ich mich mit 100 % konzentrieren musste. Klar, dass ich mich selbst dabei komplett vernachlässigt habe. Immer war irgendwas anderes wichtiger als einen ruhigen Moment mit mir selbst zu finden. Ich war zu der Zeit noch in Ausbildung und das war schon hart, da wir viel Druck von unserem Chef bekamen und der auch ständig an uns rumgemeckert hat. In meinen schlechtesten Phasen kam ich dann von der Arbeit nach Hause, ließ mich fix und fertig auf die Couch fallen, von der ich mich Stunden später kein bisschen erholt erhob, um noch ein paar Stunden mit Surfen auf dem Handy totzuschlagen. Tja, am Ende versuchte ich vergeblich einzuschlafen und neben der Schlaflosigkeit bemerkte ich weitere Symptome wie eine innere Unruhe, Traurigkeit, Hoffnungslosigkeit, überhaupt keinen Antrieb oder keine Motivation mehr. Das war ein Gefühl wie komplett fremdbestimmt zu sein. Es kam dann irgendwann der Punkt, wo ich sagte: So kann es nicht mehr weitergehen. Zunächst einmal nahm ich mir wirklich wieder die Zeit, auf meine eigenen Körper-Signale zu hören und, das war auch noch ganz entscheidend, ich lernte auch einmal ‚Nein‘ zu sagen, wenn es für mich zu viel wurde. Und das war für mich nicht nur wichtig im Job, sondern auch privat, weil ich auch da lange jemand war, der die Bedürfnisse und Wünsche seiner Freunde und Familie immer wichtiger genommen hat als seine eigenen.

Moderator (Hannes): Und damit hat sie genau das richtige getan! Selbst aktiv werden in dem Wissen: Es ist nie zu spät. Auch wenn Ihr Euch jahrelang keine Gedanken zu Selbstwahrnehmung gemacht habt, heute ist der erste Tag, an dem Ihr es tut. Heute geht's los. Wer das noch nie bewusst gemacht hat, wird einige Zeit brauchen, in sich hineinzuhorchen und sich dabei auch wirklich zuzuhören. Es wird Kraft kosten, überhaupt die Gelegenheit zu schaffen, um in Ruhe und ungestört über sich nachzudenken. Aber es wird sich für Euch lohnen. Unser Psychologe Manuel Voigt hat hierzu noch ein paar sehr gute Tipps für Euch:

O-Ton 3 (Experte, Psychologe): Um dich selbst richtig wahrnehmen zu können, muss natürlich der erste Schritt auch bei dir sein. Und das Erste, was du hierfür machen kannst: Leg doch mal einen regelmäßigen Termin für ein Treffen mit Dir selbst fest. In diesem Zeitraum solltest Du ungestört sein,

das heißt: Dich an einem ruhigen Ort befinden, an dem Du Dich wohlfühlst. Keine Ablenkung durch Handys, Computer und das wirklich alles am besten ausschalten. Sag allen Menschen zusätzlich, dass Du in diesem Zeitraum nicht gestört werden möchtest. Und schon allein dieser Schritt ist für uns, oder für die meisten, eine riesige Herausforderung. Wir haben es praktisch verlernt, uns eine Weile lang zurückzuziehen. Was eigentlich komisch ist, denn viele von uns wünschen sich genau diese Momente der Ruhe. Und das ist der zweite Tipp: Wir sollten auch wieder mehr lernen aus dem Bauch heraus zu entscheiden und auf dieses Bauchgefühl, diese Intuition, zu hören. Das ist ein Ratgeber, der ist Goldwert, denn der setzt sich zusammen aus all Deinen Erfahrungen, auch aus den Jahrtausenden von Erfahrung und ist eine sogenannte Heuristik, also eine Abkürzung zu der richtigen Entscheidung. Und in den meisten Fällen, wenn Du das Bauchentscheiden verlernt hast, wäre es ein guter Anfang, zunächst natürlich bei unkomplizierten Themen, die ungefilterte Reaktion aus Deinem Bauch heraus zu erproben und vielleicht nicht, wenn es um kritische Entscheidungen im Berufs- oder Ausbildungsleben geht. Probiere doch einfach z. B. beim nächsten Mal aus, wenn Du vor einem riesigen Joghurtregal stehst, gar nicht lange zu überlegen und das zu zerdenken, sondern einfach mal Deinem Bauchgefühl zu folgen. Sich selbst besser wahrzunehmen – und das wäre der dritte Punkt – heißt auch, die eigenen Bedürfnisse erstens besser wahrzunehmen, zweitens das kommunizieren zu können und natürlich auch dafür einstehen zu können. Also, dass Du in Gesprächen auch klar äußern kannst, wie's Dir geht und statt „Du kümmerst Dich nicht um mich“, einfach mal sagen zu können, „Ich fühle mich vernachlässigt, weil ...“. Der große Unterschied dabei ist, dass Du Deine Gefühle aussprichst und nicht einen Vorwurf, der die Abwehrreaktion Deines Gegenübers herausfordert. „Nein“ sagen, wenn Du auch wirklich „Nein“ meinst. Denn genau das ist selbstbestimmte Kommunikation. Ein kleiner Merksatz, der das bei mir unglaublich erleichtert und mir geholfen hat, ist: *Ein „Ja“ zu Dir, ist ein „Nein“ zu mir.* Kannst Du auch gerne umdrehen. Wenn das eigene Bauchgefühl etwas ablehnt, solltest Du da auf jeden Fall – vielleicht nicht gleich dem folgen, aber es definitiv auch nicht vernachlässigen – sondern einfach mal das zu hören und Dir eine Gedenkzeit zu erbitten und in Ruhe darüber nachdenken zu können. Wenn Du mit diesen Strategien arbeitest, wirst Du merken, dass es Dir auf jeden Fall auch besser gelingen wird, Dir Deine Gefühle bewusster zu machen und nicht nur das, sondern dadurch dann, im zweiten Schritt auch bessere und konstruktivere Gespräche führen zu können.

Moderatorin (Klara): Kommen wir abschließend von der Selbstwahrnehmung zur Fremdwahrnehmung, also der Frage, wie Euch andere sehen. Selbst- und Fremdbild sind eigentlich zwei Seiten einer Medaille, nämlich Eurer Persönlichkeit. Und sie stimmen nie zu 100% überein. Je länger und näher man eine Person kennt, umso größer ist hier die Übereinstimmung. Über das Selbstbild haben wir ja bereits ausführlich gesprochen, das Fremdbild hingegen ist das Bild, das sich andere über uns machen. Es setzt sich zusammen aus den Wahrnehmungen, Bewertungen und Gefühlen, die andere uns gegenüber haben. Und das bestimmt nicht nur, wie diese Menschen mit uns umgehen, sondern auch ein Stück weit, wie wir selbst über uns denken. Wer beispielsweise von anderen immer wieder bewundernd gesagt bekommt, wie talentiert er in einem Bereich doch sei, wird hier sicherlich einen gewissen Stolz und Selbstbewusstsein entwickeln. Umgekehrt wird sich eine Person eher klein und weniger begabt fühlen, wenn das Fremdbild durch andere entsprechend negativ geprägt ist. Selbstbild und Fremdbild beeinflussen sich also gegeneinander, sie sind aber nicht deckungsgleich. Wie andere uns sehen und bewerten, hängt natürlich auch von ihren Erfahrungen und Erwartungen an uns ab. Jemand hat vielleicht ein positives Bild von uns, weil wir ihn an jemanden erinnern, der ihm sympathisch ist. Aber egal, ob das Fremdbild anderer mit unserem Selbstbild übereinstimmt oder nicht, ist es immer sinnvoll, sich damit auseinanderzusetzen. Dazu noch einmal der Psychologe Manuel Voigt:

O-Ton 4 (Experte, Psychologe): Absolut, denn wer beispielsweise im Zuge einer beruflichen Neuorientierung oder mitten im Bewerbungsprozess, seine eigenen Stärken und Schwächen analysieren muss, muss sich auch ordentlich mit sich selbst auseinandersetzen können. Wenn Du Deine Eltern, Freunde oder Schulkameraden um eine Einschätzung fragst, bekommst Du womöglich ein ganz anderes

Bild, als Du das selbst von Dir hast. Oder zumindest - und soviel kann ich aus der Erfahrung sprechen - ein paar interessante Einschätzungen, die Du selber von Dir bisher noch nicht kanntest, was so die Wahrnehmung Deiner eigenen Person komplettieren kann. Du bekommst damit ein Feedback, wie Du auf andere Menschen wirkst und kannst dann entscheiden, ob Du diese Wirkung so beabsichtigt hast, oder nicht. Und anhand dieses Feedbacks kannst Du dann - rückblickend - die Situation einordnen und damit auch Reaktionen aus Deiner Umgebung besser verstehen. Damit hast Du dann schlussendlich auch die Möglichkeit zu entscheiden, was Du mit diesen Informationen machst. Du könntest beispielsweise Dein Verhalten ändern, wenn Du das als angemessen einschätzt, oder anderen einfach erklären, wieso Du diesen bestimmten Weg gewählt hast und somit vielleicht auch Verständnis wecken.

Moderator (Hannes): Also, Ihr hört, es kann überhaupt nicht schaden, sich mit diesen verschiedenen Formen der Wahrnehmung genauer zu beschäftigen. Und je früher Ihr damit anfangt, desto schneller werdet Ihr merken, wie sich Euer ganz einzigartiger Charakter mehr und mehr formt und das wird nicht nur Euch auffallen, sondern auch Eurer kompletten Umgebung, in der Schule, im Job, privat.

Moderatorin (Klara): Sich selbst wahrnehmen zu können ist also nicht nur ein normaler Bestandteil des Erwachsenwerdens, sondern kann Euch wirklich dabei helfen, Eure ganz eigene, ganz unverwechselbare, absolut einmalige Persönlichkeit optimal und zu voller Blüte zu entwickeln. Oder wie Carl Gustav Jung einmal gesagt hat: „Deine Vision wird nur dann klar werden, wenn Du in Dein eigenes Herz schauen kannst. Wer nach außen schaut, träumt; wer nach innen schaut, erwacht“.

– ENDE –