

LEBEN

Der lange Weg zum neuen Ich

Der Psychotherapeut Dr. Rudolf Stroß hat ein Buch über die Kunst der Selbstveränderung geschrieben

VON MARIE-ANNE SCHLOLAUT

Im Beruf läuft es nicht mehr rund; und kaum ist man abends zu Hause, häufen sich ebenfalls die Probleme. Fast jeder kennt solche Lebenslagen, und meist geben sie ein eindeutiges Signal: Tu was, verändere deine Situation – oder die Situation verändert dich. Allerdings steht man damit wieder vor einer Entscheidung: Hole ich mir Hilfe bei einem Profi (siehe Interview) oder schaffe ich es allein?

Dr. Rudolf Stroß, Diplom-Psychologe und Psychotherapeut mit Lehrauftrag an der Universität zu Köln, hat zu dem Thema ein Buch geschrieben: „Die Kunst der Selbstveränderung – Kleine Schritte, große Wirkung.“ Erkenntnisse und Anleitungen zur Veränderung des Ichs basieren auf jahrelangen Untersuchungen mit Hunderten von Teilnehmern. Jedoch ist eines klar: Auch nach der Lektüre des Buchs ist eine Selbstveränderung immer von „Schmerzen“ begleitet. Denn



Diplom-Psychologe
Rudolf Stroß

Gewohntes abzulegen tut weh und erzeugt Angst, wobei wohl-dosierte Angst vor falscher Wahrnehmung schützt, ein großer Motivationsfaktor ist und die beste Lebensversicherung. Rudolf Stroß: „Ohne Angst können wir noch nicht mal eine Straße überqueren.“

Die größte Hürde für Menschen, die sich verändern wollen, ist gleich die erste Aufgabe, die der 53 Jahre alte Therapeut stellt: „Wie lautet das Ziel?“ Meist wissen die Menschen sehr genau, was sie nicht wollen, nicht aber, was sie wollen. „Das fällt uns so schwer, weil wir uns im Alltag zu wenig Gedanken machen über uns selbst. Unser Leben verläuft automatisch. Es hat ja bisher funktioniert – irgendwie“, sagt

Stroß, der in Bergisch Gladbach lebt und praktiziert. Um ein Ziel zu definieren, sollte man sich fragen: Was hat in meinem Leben Vorrang, was ist mir wirklich wichtig? Stroß: „Dazu muss ich mich bei meinen alltäglichen Aufgaben beobachten, muss prüfen, welche Menschen dazu beitragen, dass ich mich wohlfühle, wer mich wertschätzt, wer mir nicht guttut.“ Der Therapeut warnt vor Schnellschüssen. „Das braucht Zeit.“ Und eine große Portion Ehrlichkeit, die den Blick auf die eigene Person nicht verstellt. „Wir Menschen lieben es, uns zu »maskieren«, so Stroß. „Wir halten uns für lebenswürdig und geistreich und definieren das Verhalten der anderen als Zustimmung zu dieser von uns und über uns getroffenen Aussage.“ Meist weit gefehlt.

Der „innere Kassensturz“, wie Stroß es nennt, funktioniert am besten, wenn „wir uns vor einen Spiegel setzen, uns angucken und unsere Schwächen benen-

nen, ohne uns zu erniedrigen. Uns klar machen, wo wir stark sind, ohne zu übertreiben. Wir überschätzen uns nämlich gern. Das alles kann ich danach noch mit einem wirklich guten Freund besprechen oder einem Familienmitglied, dem ich vertraue.“ Der Psychologe hat bei seinen Studien erlebt, dass es nicht wenige Menschen gibt, die „Grandiositäts-Fantasien“ haben. Denen stehen solche gegenüber, die sich ohne Not klein machen. Dieses „Ausblenden der Realität“ auf beiden Seiten hat oft seine Gründe im Elternhaus, wo Vater und Mutter sich ihre Sprösslinge passend gut- oder passend schlechtreden und erziehen und sie, so ausgestattet, ins Leben schicken.

Das macht es nicht einfacher mit der Selbstveränderung, egal ob privat oder beruflich, wobei der Beruf in jüngster Zeit vorrangig zu sein scheint und keine Altersklasse verschont, so Stroß.

Wer trotz aller Hindernisse sein neues Ziel definiert hat,

muss keinen Gesichtsverlust fürchten, wenn er auf dem Weg dorthin eine andere Richtung einschlägt. Auf der Zielgeraden wird vielen durch das Verlassen alltäglicher Routine erst bewusst, was sie wirklich wollen. Stroß: „Das ist keine Wankelmütigkeit, sondern eine Art Feinjustierung, die uns weiterbringt.“ Der Therapeut spricht aus Erfahrung, denn er hat „auch eine Art Patchwork-Biografie“. Aufgewachsen in einfachen Verhältnissen, kam er über eine Anstellung als Krankenpfleger mit Umweg über den Einzelhandelskaufmann später zu Studium, Promotion und Selbstständigkeit.

Die Gefahr bei allem Streben nach Veränderung ist, in altbekannte Muster zu verfallen und Rückschläge als Niederlagen zu definieren. „Es gibt keine Rückfälle in diesem schwierigen Prozess, es gibt Vorfälle. Das ist zwar nicht unbedingt gut, aber es ist normal. Das sind auch Phasen, in denen wir neue Kraft sammeln

können. Sie dienen uns zur Entlastung.“ Und dann gibt es natürlich ungünstige Situationen, die sich beim besten Willen nicht meistern lassen. Das müsse man leider so akzeptieren und auf dem neuen Weg erst einmal innehalten, rät Stroß - bis die Zeit wieder reif ist, was jeder, der gelernt hat sich zu beobachten, spüren kann. Erst dann stellt sich die Frage: Wo ist jetzt meine Alternative?

Der Wille zur Veränderung ist laut Stroß eine Grundsehnsucht des Menschen, sich selbst zu erkennen und zu verwirklichen. Landläufig heißt so etwas: ein erfülltes Leben leben. Auf diesem Lebensweg allerdings gerät man in die Schere zwischen „Sehnsucht nach Veränderung“ und „Angst vor Veränderung“. Dieser Balanceakt ist keine Frage der Intelligenz, sondern der Motivation. Vor allem gibt es nicht einerseits Lichtgestalten, denen alles gelingt, und andererseits Verlierertypen, die grundsätzlich auf der Strecke bleiben.

„Nur außerhalb der Komfortzone kann ich etwas verändern“

KÖLNER STADT-ANZEIGER *Sich positiv zu verändern und neue Ziele ansteuern, gelingt das vorrangig Menschen, die gelernt haben, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen?*

DIRK SCHMIDT Nein, das hat weniger mit Intellekt zu tun als vielmehr mit der Einstellung und vor allem dem Willen, etwas verändern zu wollen. Gewonnen wird im Kopf.

Der Leidensdruck muss also beträchtlich sein?

SCHMIDT Wir Menschen haben zwei große Motivationsbereiche: Schmerz vermeiden und Lustgewinn. Am stärksten ausgeprägt ist dabei die Motivation „weg mit dem Schmerz“.

Aber wir Menschen sind auch Gewohnheitstiere.

SCHMIDT Natürlich fällt es uns nicht leicht, die Komfortzone zu verlassen, aber wenn die „Betriebstemperatur“ hoch ge-

INTERVIEW



Dirk Schmidt,
42, ist Motivationstrainer. Er lebt und arbeitet in Düsseldorf.

nug ist, rückt der Wille zur Veränderung nach.

Wie schafft man es, seine Gewohnheiten zu ändern?

SCHMIDT Das dauert. Es gibt Studien mit Menschen, die im Krieg zum Beispiel eine Hand verloren haben. Es ist nachgewiesen, dass sie auch nach 20 Tagen noch versuchten, mit dem Stummel zu greifen. Verhaltenspsychologen haben diese Ergebnisse auf die Veränderungswünsche von Menschen übertragen und sind zu vergleichbaren Resultaten gekommen, dass man nämlich rund 30

Tage benötigt, bevor das Neue ritualisiert, also in Fleisch und Blut übergegangen ist.

Nennen Sie ein Beispiel?

SCHMIDT Ich habe in Köln eine Wette gemacht, dass ich beim Marathon mitlaufe. Jeden Tag fielen mir aber tausend Gründe ein, warum ich jetzt gerade nicht mit dem Training anfangen kann. Trotzdem habe ich mich ständig mental mit dem Thema befasst – die Wette existierte ja. Irgendwann habe ich mir gesagt: So, jetzt ist Schluss. Da bin ich losgelaufen. 30 Tage lang musste ich mich jeden Morgen überwinden. Am 31. Tag, da wollte ich partout nicht aufstehen. Plötzlich setzte die Routine ein, die ich mir unbewusst antrainiert hatte. Ich bin doch gelaufen.

Fällt uns die private oder die berufliche Veränderung leichter?

SCHMIDT Der Druck im Berufsleben mag vielleicht größer sein, obwohl man das so pauschal nicht sagen kann. Ich muss mir im Beruf die Frage stellen, ob ich das, was ich tue, mit Herzblut, Leidenschaft und hoher Identifikation tue. Je mehr davon, desto besser.

Das ist aber nicht an jedem Tag zu realisieren?

SCHMIDT Nein, muss auch nicht. Probleme sind ganz normal. Hundertprozentiges Glück und Zufriedenheit im Beruf gibt es nicht.

Wie viel darf es sein?

SCHMIDT Ich denke, dass wir maximal 80 Prozent erreichen können, die restlichen 20 Prozent können wir nicht beeinflussen. Man sollte seinen Fokus dann aber nicht auf die 20 Prozent richten, die nicht optimal laufen, das machen wir nämlich gern.

Wenn ich für mich mein Ziel definiert habe, wie überzeuge ich denn dann auch meine Umwelt von meiner neuen Ausrichtung?

SCHMIDT Dafür gibt es keinen Königsweg. Disziplin, konsequentes Handeln, Durchhaltevermögen und ein Funke Hoffnung sind die richtige Kombination. Nehmen Sie einen Spitzensportler, der bereit ist jahrelang jeden Tag auf das eine große Ereignis vor, um dann alles zu geben. Verändern kann ich nur etwas, wenn ich mich außerhalb der Komfortzone begeben, wo es zugegebenermaßen etwas unbequem wird. Das gilt beruflich und privat.

Und wie gehe ich mit Hindernissen auf dem Weg zum Ziel um?

SCHMIDT Die Hindernisse sind nicht zu bewältigen, indem ich mich frage: Warum passiert ge-

rade mir das? Bestimmt fallen mir zehn Gründe ein, warum ich der ärmste Mensch bin und die anderen Schuld haben. Wir mögen es, bemitleidet zu werden, damit geben wir ein Stück Verantwortung ab. Richtig ist: Okay, das ist mir jetzt passiert. Ich bin an meine Grenze gestoßen, was kann ich besser machen?

Wie programmiere ich mich auf Erfolg?

SCHMIDT Authentisch bleiben, ohne Maske, ehrlich sein. Wichtige Voraussetzungen sind vor allem auch Talent – darauf habe ich wenig Einfluss; Technik – das kann ich trainieren; mentale Einstellung – die bekomme ich zum Teil im Elternhaus, in der Schule und indem ich mich positiv stimmiere: Ich schaffe das, denn ich gebe mein Bestes.

INTERVIEW:
MARIE-ANNE SCHLOLAUT



BILD: JUPITERIMAGES