

ROLAND TISCHBERGER



LECK
MICH

JETZT BIN ICH DRAN

LESEPROBE

Selbstbewusstsein

*„Es gibt nichts Schöneres,
als geliebt zu werden,
geliebt um seiner selbst willen
oder vielmehr trotz seiner selbst.“*

Victor Hugo

Du bist keine Kunstfigur. Du bist echt!

Conchita (von 2011 bis 2015: Conchita Wurst) ist die Kunstfigur des österreichischen Sängers und Travestiekünstlers Thomas „Tom“ Neuwirth. 2014 gewann sie den Eurovision Song Contest.

Da war auf einmal dieser junge, attraktive Mann mit Bart, der in Frauenkleidern, High Heels und aufwändigem Make-up auf die Bühne ging und als Frau die Massen begeisterte. Sie wurde bewundert. Und gehasst. Unberührt ließ sie niemanden. Dementsprechend hitzig war die Berichterstattung über sie, aber auch in Diskussionen wurde fieberhaft versucht, herauszufinden, „Was das soll?“, „Wer macht denn sowas?“ und „Warum setzt sich jemand dieser Peinlichkeit aus?“.

Was sie als Kunstfigur macht ist, wie der Name schon sagt, „Kunst“. Natürlich macht sie das auch, um zu polarisieren und um auf sich aufmerksam zu machen. Aber vor allem konfrontiert sie uns mit dem „Anderssein“, was mitunter die Herausforderung mit sich bringt, darüber nachzudenken, *wer wir selbst sind*. Indem wir das „Anderssein“ akzeptieren, akzeptieren wir uns selbst, wie wir sind. Akzeptieren wir das Andere nicht - nun, logisch, worauf das hinausläuft.

Akzeptieren wir uns selbst, wie wir sind oder spielen wir eine Rolle, um Anderen zu gefallen? Verstellen wir uns, weil wir etwas verbergen wollen oder verdrängen wir einen Teil unserer Persönlichkeit, weil wir uns dafür schämen?

Conchita schlüpft selbstbewusst in eine Rolle, um eine Kunstfigur darzustellen. Das macht ihr Spaß, damit verdient sie ihren Lebensunterhalt, polarisiert und provoziert. Applaus. Am Abend legt sie ihr Kleid und die High Heels ab und ist wieder Tom Neuwirth. Der Typ von nebenan, der eine Pizza bestellt und sich zum wiederholten Male *Forrest Gump* ansieht. Wie ist das bei uns? Schlüpfen wir morgens auch selbstbewusst in eine Rolle, die wir den ganzen Tag durchziehen, um als *Kunstfigur* was auch immer zu erreichen? Legen wir sie am Abend wieder ab, um der zu sein, der wir in Wahrheit sind? Bestellen Pizza, schauen *Forrest Gump* und gelangen bei dem Satz „*Dumm ist der, der Dummes tut.*“ zu der Gewissheit, dass „*wir heute mal wieder unser Ding gemacht und das getan haben, was wir lieben*“? Oder haben wir das getan, was Andere von uns verlangt oder erwartet haben? Wollten wir Anderen gefallen, ihnen imponieren? Vielleicht haben wir einfach das gemacht, was wir immer machen, weil das nun einmal so ist. Oder ist da irgendwo so ein eigenartiges *Knarren*, ein *Quietschen*, als würde etwas nicht rund laufen? Wie bei einem Fahrrad, wenn sich ein Fremdkörper in den Speichen verfängt und einen unnatürlichen Ton erzeugt. Ein Gefühl, das dir versucht, mitzuteilen „*Hey, du bist keine Kunstfigur! Sei du selbst! Niemals warst du etwas Anderes, niemals wirst du etwas Anderes sein und nichts Anderes bist du jetzt - in diesem Moment.*“

„*Sich selbst erkennen*“, diese These zieht sich wie ein roter Faden durch die WAVES-Methode. Allerdings, wer ist dieses „*Ich selbst*“, wie kann ich es finden und vor allem, *möchte* ich es überhaupt erkennen? Conchita sagte einmal: „*Manchmal muss man den Menschen einfach und plakativ klarmachen, worum es geht.*“. Nun denn.

Vorsicht vor dem falschem Selbstbewusstsein

Falls du jetzt denkst, die Lösung für ein gesteigertes Selbstbewusstsein liege darin, mit Bart, Kleid und High Heels auf die Strasse zu gehen, steht dir auf den nächsten Seiten eine herbe Enttäuschung bevor. Ziehst du es anschließend dennoch mit absoluter Überzeugung durch, hast du die übernächste Stufe in deiner Persönlichkeitsentwicklung erreicht. Aber schön langsam, Eines nach dem Anderen.

Dieses Kapitel ist nicht das Wichtigste des Buches. Das wäre in etwa so, als würden wir über die „Wichtigkeit“ von Atmen oder dem Herzschlag diskutieren. *Selbstbewusstsein* spielt in einer eigenen Liga. Es ist der Kleber, der unser ganzes Leben zusammenhält, der Wind unter den sprichwörtlichen Flügeln, die tragende Mauer, auf der unser Lebenswerk aufgebaut ist. Selbstbewusstsein ist das, *was zuhört*, wenn wir uns selbst Vorwürfe machen, gedanklich um eine Idee flehen, beten oder uns verzweifelt den schwermütigen Gefühlen hingeben. Allerdings hört das gleiche Selbstbewusstsein zu, wenn wir einen Moment der Klarheit erleben, eine Sache gut gemacht haben und uns selbst auf die Schulter klopfen. Es ist jener *Ort* in uns, an dem alles beginnt und alles endet. Dieses Kapitel könnte an jeder x-beliebigen Stelle des Buches sein oder als eigenständiges Buch erscheinen. Es mehrmals zu lesen, möge als wohlwollende Empfehlung wahrgenommen werden.

Bist du gefühlsmäßig noch weit davon entfernt, über ein großes Wort wie „Selbstbewusstsein“ zu sprechen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, genau das zu tun. Dein Gefühl ist schon richtig. Es ist dein Verstand, der sich auf dem Holzweg befindet. Ihm wurde über

die Jahre ein völlig verzerrtes Bild des Begriffs „Selbstbewusstsein“ verkauft. Es wurde ihm reingedrückt, wie von einem Versicherungsvertreter, der eine Unfallversicherung anbietet, indem er Bilder von schwer verletzten Menschen nach einem Unfall zeigt. *„Schau, was bei einem Unfall alles passieren kann. Du brauchst unbedingt eine Versicherung!“*. Das Verkaufsargument in Bezug auf Selbstbewusstsein lautet hingegen: *„Schau, wie hart, ungerecht und kompliziert diese Welt ist. Du musst unbedingt selbstbewusst sein!“*. So wenig eine Versicherung vor einem Unfall schützt, so wenig hilft uns die allgemeine Interpretation von Selbstbewusstsein, in dieser harten, ungerechten und komplizierten Welt glücklich zu werden. Im Gegenteil.

Selbstbewusstsein ist einer der am meisten fehlinterpretierten Begriffe überhaupt. Gemeinhin beschreibt er, dass ein Mensch als selbstbewusst gilt, tritt er mit einer starken Präsenz auf. Jemand, der sich in allen Lebenslagen durchzusetzen vermag, wenn nötig auch unter Einsatz der Ellenbogen. Gemeint sind Personen, die wissen, was sie wollen sowie mutig und entscheidungsfreudig sind. Wer dem nicht entspricht, gilt als unsicher, schüchtern oder gar als Feigling. Die allgemeine Definition von Selbstbewusstsein ist letztlich eine Frage der Veranlagung und nichts, das man *lernen* kann. Was dabei rauskommt sind Menschen, die sich in bestimmten Situationen die Maske eines Kriegers aufsetzen, obwohl sie ihrer Persönlichkeit nach Friedensstifter sind. Auf der Strecke bleibt dabei die eigene Authentizität und der natürliche Wunsch von uns Menschen, ein Leben zu führen, für das wir uns nicht verbiegen müssen.

Die wahre Bedeutung von Selbstbewusstsein hat nichts mit brutaler Ellbogentechnik, aufgesetztem Mut oder erzwungener Entscheidungsfreudigkeit zu tun. Diejenigen, die nicht der allgemeinen Definition entsprechen, haben es sogar leichter, wahrhaftiges Selbstbewusstsein zu erlangen. Sie brauchen „lediglich“ dessen wahre Bedeutung verinnerlichen, wohingegen die Ellbogenkämpfer zuerst von ihrem antrainierten Verhalten Abstand nehmen müssen, ehe sie ihrem wahren Naturell folgen können.

Ein Koala weiß, wer er ist

Ein Selbstbewusstsein *hat* man nicht, man *ist* es. Somit ist es völlig falsch, davon zu sprechen, *kein* Selbstbewusstsein zu haben. Es gibt auch kein „starkes“ Selbstbewusstsein, es ist, wie es ist. Oftmals wird behauptet, man müsse „seine Komfortzone verlassen“ oder „sich unangenehmen Situationen stellen“, um selbstbewusster zu werden. Woher die *Komfortzone* ihr schlechtes Image hat und warum wir sie *verlassen* sollten, bleibt wohl für immer ein Rätsel. Letztlich ist es doch genau *sie*, die wir erreichen möchten. Andererseits ist es beinahe zynisch, jemandem, der im Stillstand seines Lebens angekommen ist oder gar mit psychischen Problemen kämpft, zu unterstellen, er hätte es sich in seiner Komfortzone *bequem* eingerichtet. Und nein, wir müssen uns auch keinen „unangenehmen Situationen“ stellen. Wir müssen auch keine frittierten Taranteln essen, wenn wir die nicht mögen. Punkt. Fertig. Diskussion beendet!

Es sind diese Arten gesellschaftlicher Denkweisen und Verhaltensformen, die unser Leben, bzw. die Klärung unbefriedigender Umstände, unnötig erschweren. Es gibt unendlich viele Menschen, die glücklich und erfolgreich sind, ohne dass sie bei jeder sich bietenden Gelegenheit unter massivem Einsatz ihrer Ellenbogen, ihren Standpunkt durchsetzen müssen. Du kennst bestimmt jemanden, der ein einfaches, zufriedenes Leben führt und der sich in seine Komfortzone wann immer möglich zurückzieht wie ein Koala, der zwei Meter klettert und sich dann ein kleines 14-stündiges Schläfchen gönnt. Oder jene Zeitgenossen, die *vor allem* in schwierigen Situationen cool bleiben, die sich Zeit zum Nachdenken geben, ruhig sprechen und überlegt handeln. Diese Menschen

lehnen sich nicht trotzig gegen gesellschaftliche Konventionen auf, sie kämpfen auch nicht stur gegen sie an oder befriedigen ihre Eitelkeit damit, grundsätzlich gegen *etwas oder jemandem* zu sein. Das Gegenteil von all dem ist der Fall: **Diese Menschen sind sich ihrer selbst bewusst!**

Der Unterschied könnte größer nicht sein. Auf der einen Seite haben wir das ellbogenbezogene Selbstbewusstsein. Damit zieht eine vermeintlich „starke Persönlichkeit“ in einen ewigen, maskierten Kampf gegen den Rest der Welt. Auf der anderen Seite erkennen wir jenes Selbstbewusstsein, das dem natürlichen Verhalten eines authentischen Menschen entspricht. Damit wir die wahre Bedeutung des Begriffes erkennen und um seine Wirksamkeit in seiner gesamten Bandbreite in uns zu entfalten, zerlegen wir ihn in seine Bestandteile:

Selbst

Spricht man über „das Selbst“ sind die besonders Schlaunen unter uns nicht weit, die abwertend von *Spiritualität* sprechen, mit der sie nichts zu tun haben wollen. Da Spiritualität nichts anderes bedeutet als „Geistigkeit“ und „der Geist“ unter anderem die Fähigkeit des Menschen „zu denken“ bezeichnet, mögen die Oberschlaunen *selbst* erkennen, welch grandioses Eigentor sie sich damit schießen.

„Selbst“ verwenden wir tagtäglich in vielen anderen Zusammenhängen: Selbstvertrauen, Selbsteinschätzung, Selbstbetrug, Selbstliebe, Selbstbefriedigung oder Selbstverteidigung. Ebenso wenn etwas „selbstverständlich“ (auf *sich selbst* bezogen *verständlich*) oder jemand „selbstverliebt“ ist.

Es geht also um **mich**, um mich selbst und niemand anderen. Ich bin der Ausgangs- und der Endpunkt. „Selbstvertrauen“ ist das Vertrauen, das **ich** in **mich selbst** habe. Diese Sichtweise hat vordergründig nichts mit Egoismus zu tun, obwohl der Bezug darauf absolut Sinn ergibt. Zuerst muss ich mich um mich *selbst* kümmern, ehe ich Anderen zur Seite stehen oder ein wertvolles Mitglied der Gesellschaft sein kann.

Bewusst

Selbst = Ich. Wer bin *ich*? Mit dieser Frage haben wir uns bereits ausführlich im Kapitel Veränderung beschäftigt. Weißt du noch?

- Was ist **mir** wichtig?
- Wie möchte **ich** wahrgenommen werden?
- Welche Gefühle möchte **ich** empfinden?
- Wer möchte **ich** sein?

Diese Fragen kannst du auf zwei Arten beantworten: Entweder oberflächlich, trügerisch, verdrängend und illusorisch oder -bewusst. „Bewusst“ leitet sich ab von „Wissen“. Was *weißt* du - nach Abzug aller Oberflächlichkeit, dem Verdrängen und der Illusion - über dich? **Die Wahrheit!** Unbewusst = unvollständig/unwahr. **Bewusst** = Wissen/Wahrheit.

Sein

„Zu sein“ ist schließlich eine Art Beschreibung deines „Zustandes“. Man könnte auch sagen „Ich bin“. *Ich bin* wütend, glücklich,

unsicher, zufrieden. Oder: *Ich bin* im Urlaub, beim Zahnarzt oder bei einem Justin Bieber Konzert. „Wo“ du gerade bist, ist **eindeutig** und **unumstritten**. Wie du dich gerade fühlst, ebenso (sofern du in dich gehst und deine wahren Gefühle, Bedürfnisse und Gedanken erkennst). Diese unmissverständliche, unumstrittene Eindeutigkeit ist das, was **du bist**. Das ist es doch, was wir wollen: Zu **sein**, wie wir sind oder, um es klar auf den Punkt zu bringen: Zu **leben**, wie wir sind!

Fazit

Führen wir diese drei Bestandteile von Selbst-bewusst-sein wieder zusammen, erhalten wir :

Selbst = Ich

Bewusst = Wahrheit

Sein = leben

Ich - Wahrheit - leben. Machen wir daraus einen Sinnspruch, der auf Instagram durch die Decke gehen würde:

Ich lebe meine Wahrheit

Spielen wir ein bisschen damit:

- Selbstbewusstsein heißt, seine Wahrheit zu leben.
- Du bist selbstbewusst, wenn du deine Wahrheit lebst.
- Ich lebe meine Wahrheit, weil ich mir meiner selbst bewusst bin.
- Ich bin wie ich bin: Selbstbewusst!

Vermutlich denkst du jetzt: „*Und damit soll ich mich gegen die maskierten Ellbogentechniker durchsetzen können?*“. Nein, um Himmels willen, natürlich nicht, Herrgott! Damit erreichst du, deine Maske abzulegen, dir der „Kunstfigur“, die du dir geschaffen hast, bewusst zu werden. Du erkennst, dass du ein Fisch bist, der im Wasser schwimmen muss und nicht auf einen Baum klettern. Dass du ein Vogel bist, der frei herumfliegt, anstatt in einem Käfig eingesperrt zu sein. Du erkennst, dass du der Mensch bist, der du nun einmal bist und dass das nicht nur *genug* ist, sondern die Grundvoraussetzung für ein gelingendes und befriedigendes Leben in Freiheit.