



„Ich bin halt so“

**Selbstfestlegungen aus Sicht von Gerald Hüther, Carl Rogers
und Eckhart Tolle**

**ÜBUNGEN, REFLEXIONEN UND PRAXISIMPULSE
FÜR EINEN ACHTSAMEN UND MITFÜHLENDEN UMGANG MIT SCHAM**

Drei Perspektiven nach Gerald Hüther, Carl Rogers und Eckhart Tolle

Sätze wie „Ich bin halt so“, „Das kann ich nicht“ oder „Ich bin eben, wie ich bin“ klingen zunächst wie Beschreibungen. Sie können jedoch zu inneren Dogmen werden: Aus bisherigen Erfahrungen oder wiederholtem Verhalten wird eine scheinbar unveränderliche Identität.

1. Gerald Hüther: Vom Objekt zurück zum Subjekt

Aus Hüthers Perspektive lässt sich besonders auf das Wort „bin“ schauen.

„Ich kann das **noch nicht**.“ ist etwas völlig anderes als: „Ich **bin** jemand, der das nicht kann.“

Hüthers Denken über Potentialentfaltung, Selbstorganisation und Subjekt–Objekt-Beziehungen widerspricht einer solchen starren Selbstfestlegung. Er betont, dass unser Gehirn durch Erfahrungen und Nutzung veränderbar bleibt und neue Erfahrungen neue Verschaltungsmuster stabilisieren können.

Das Interessante daran ist: Ich kann mich selbst zum **Objekt** meiner eigenen Vorstellung machen.

„**So bin ich**.“ Dann behandle ich meine Vorstellung von mir wie eine feststehende Tatsache.

Aus einer Hüther-Perspektive wäre eine bessere Frage:

„Woher weiß ich eigentlich, dass ich so bin?“

Vielleicht lautet die Antwort: „Weil ich es bisher immer so gemacht habe.“

Aber: „So habe ich bisher reagiert“ ist nicht dasselbe wie „So bin ich.“

Die Vergangenheit beschreibt, welche Erfahrungen ich gemacht und welche Muster ich entwickelt habe. Sie muss nicht endgültig festlegen, welche Erfahrungen ich künftig machen kann.

Wo sage ich über mich: „Ich bin halt so“ oder „Das kann ich nicht“?

Welche bisherigen Erfahrungen scheinen diesen Satz zu bestätigen?

Welche kleine neue Erfahrung könnte mir zeigen, dass auch etwas anderes möglich ist?

2. Carl Rogers: Ist das wirklich mein ganzes Selbst?

Rogers würde zwischen dem unmittelbaren Erleben und dem Selbstkonzept unterscheiden – also dem Bild, das wir von uns entwickelt haben. Aus „In Mathematik hatte ich Schwierigkeiten“ kann „Mathematik kann ich nicht“ und schließlich „Ich bin kein mathematischer Mensch“ werden.

Ein starres Selbstkonzept kann dazu führen, dass neue Erfahrungen gar nicht mehr richtig zugelassen werden. Die personenzentrierte Haltung bekämpft das Selbstbild nicht von außen, sondern untersucht es neugierig und wertschätzend.

Nicht: „Du bist doch ganz anders!“ – sondern: „Entspricht dieses Bild von dir wirklich deiner gesamten Erfahrung?“

Welche Erfahrungen scheinen mein Selbstbild zu bestätigen?

Wann gab es Ausnahmen – auch kleine?

Welche Seite von mir passt nicht zu meinem bisherigen Dogma?

Aus „Ich bin so“ wird: „Ich bemerke, dass ich gerade die Geschichte über mich erzähle, dass ich so bin.“

[illegible][illegible]

Aus dem Dogma eine offene Aussage machen

Eine hilfreiche Übung besteht darin, Identitätsaussagen in Erfahrungsbeschreibungen zu verwandeln. Das ist keine Schönfärberei. Es unterscheidet lediglich zwischen dem Menschen und einem bisherigen Muster.

„Ich kann keine Konflikte aushalten.“ → „Bisher fällt es mir schwer, in Konflikten ruhig zu bleiben.“

„Ich bin unsportlich.“ → „Viele meiner bisherigen Erfahrungen mit Sport waren nicht positiv.“

„Ich bin ein ängstlicher Mensch.“ → „Es gibt Situationen, in denen mein Angstsystem sehr schnell reagiert.“

„Ich kann nicht vor Menschen sprechen.“ → „Wenn ich vor Menschen spreche, werde ich momentan sehr nervös.“

Meine Vier-Schritte-Übung

1. Mein Dogma: „Ich bin ...“ / „Ich kann nicht ...“

2. Welche Ausnahmen oder anderen Erfahrungen gibt es?

3. Was könnte ich in einem kleinen, sicheren Schritt anders ausprobieren?

4. Wie klingt der Satz, wenn ich ihn als Geschichte oder Gedanken wahrnehme?

„Bisher habe ich mich häufig so erlebt. Ich weiß noch nicht, welche anderen Möglichkeiten in mir liegen.“

Mein eigener neuer, offener Satz:
