

# Wie ich werde, wer ich sein will

Neben objektiv erkennbaren Merkmalen, wie Herkunft oder Hautfarbe, wird Identität durch unsere Charaktereigenschaften geformt. Sie machen uns einzigartig und unverwechselbar. Manche dieser Wesenszüge mögen wir an uns, andere würden wir lieber verändern. Erkenntnisse der Psychologie und Neurobiologie zeigen, wie Erinnerungen die eigene Haltung prägen und wie es gelingt, das Leben trotzdem selbstbestimmt zu gestalten.

Silke Weinig

---

«Ab sofort will ich in schwierigen Situationen selbstbewusster sein.» Alternativ lautet der gute Vorsatz gerne auch, gelassener oder ruhiger oder aktiver zu werden. Leider klappt das oftmals nicht so einfach. Selbst wenn man es sich fest vorgenommen hat und wirklich will. Schnell folgt dann die Entschuldigung: «Ich bin halt so.» Muss man wirklich mit seinen Eigenschaften leben, so wie sie sind, und ist das, was charakterlich Identität ausmacht, für jetzt und immerfort in Stein gemeißelt?

Viele Menschen gehen davon aus, dass ihre Identität recht stabil sei. Wenn wir darüber nachdenken, wer wir zu sein glauben, dann geschieht das durch den Filter der Erinnerung. Dabei nehmen wir an, dass unsere Erinnerungen immer gleich seien, quasi Fakten. Das gilt vor allem für die Eindrücke und Erlebnisse, die wir oft erinnern. Wir meinen sie aus dem Effeff zu kennen. Dem ist aber nicht so. Jede Erinnerung ist im Moment des Erinnerns anders. Aus meinem ersten Liebeskummer ziehe ich andere Rückschlüsse, wenn ich genervt im Verkehrsstau stehe, als wenn ich an einem sonnigen Ferientag am Strand entlangspaziere. Im Spiegel der jeweiligen Gegenwart bewertet der Mensch neu – seine Erinnerung wird schöner oder schlimmer, sie wird stärker oder verblasst. Was und wie wir erinnern, wirkt direkt auf unsere Persönlichkeit und damit auf unser Verhalten.

Hinzu kommt, dass unser autobiografisches Gedächtnis nur mit Erfahrungen und Eindrücken gespeist wird, die jeder Einzelne durch seine ganz persönliche Filteranlage lässt. Das Filtern geschieht dabei hauptsächlich unbewusst, zum Beispiel durch Vorlieben, Wertvorstellungen oder Glaubenssätze. So baut der Mensch im Verlauf seines Lebens seine eigene innere Zensurmaschine auf. Sie ist überlebensnotwendig, da die Fülle an Impulsen, die pro Sekunde auf uns niederprasseln, für unser Gehirn zu viel wäre.

Manche unserer Einstellungen und Glaubenssätze sind förderlich für uns. Zum Beispiel Mut machende Überzeugungen wie «Egal, was passiert, das Leben liebt mich». Andere bewirken genau das Gegenteil. Sie bremsen uns aus, blockieren uns. Wer glaubt, er sei nicht liebenswert, weil er sich beispielsweise zu dick findet, der wird durch diese Wahrnehmungsbrille nur das sehen, was den Glaubenssatz bestätigt und bestärkt. Meistens folgen dann im Schlepptau noch weitere Schläge auf die Psyche, wie «Ich bin ein Versager» oder «Ich habe nicht verdient, dass mir jemand zuhört». All das wirkt auf unsere Identität und beeinflusst unser Verhalten und unser Befinden.

## Wir können gestalten, wie wir denken

Aus der Gehirnforschung wissen wir: Das menschliche Gehirn kann seine Struktur verändern, und zwar bis ins hohe Alter! Man nennt diese Tatsache neuronale Plastizität. Für die Art und Weise, wie sich das Gehirn verändert, gilt der Satz: Die häufige Benutzung von Nervenverbindungen stärkt deren Effektivität. Das heisst, je öfter ich etwas denke oder mache, desto stärker wird das entsprechende Netz an Nerven. Ist das Netzwerk gefestigt, laufen Handlungen quasi automatisiert ab. Mit diesem Wissen im Gepäck kann man gewünschte, neue Verhaltensmuster erlernen sowie alte, unerwünschte verlernen.

Ein Gedankenexperiment: Unser Geist ist ein Gebäude und die Räume darin sind Bereiche in unserem Leben. Wie das Licht durch die Fenster in die Räume scheint, können wir entscheiden, genauso wie Anordnung, Anzahl und Grösse der Fenster. Wir können also die Art und Weise bestimmen, wie wir denken und Informationen verarbeiten. Das birgt enorme Chancen. Für Herausforderungen und Veränderungen gibt es somit keine Ausreden mehr wie «Ich bin halt so». Sicher, Verhaltensveränderungen brauchen Zeit und Geduld – mindestens sechs Monate, wenn nicht länger. Dennoch ist keiner gezwungen, mit Eigenschaften zu leben, die man nicht an sich mag oder die hinderlich sind.

### Wege zu mehr Selbstbestimmung

Es gibt verschiedene Wege, wie wir unsere Persönlichkeit nach unseren Wünschen formen können. Sie sind so unterschiedlich wie die Menschen. Manche vertrauen auf Musik, Sport oder Meditation. Bei grösseren Veränderungen kann Coaching unterstützen. Praxisorientiert und wissenschaftlich gesichert ist die Methode des Zürcher Ressourcen Modells (ZRM®). Es beruht auf aktuellen neurowissenschaftlichen Erkenntnissen zum menschlichen Lernen und Handeln und macht sich das Wissen um die Formbarkeit unseres Gehirns zunutze. Dr. Maja Storch und Dr. Frank Krause haben ZRM an der Universität Zürich entwickelt. Hauptanliegen der Methode ist, Menschen alltagstaugliche Instrumente an die Hand zu geben, mit denen jeder erlernen kann, seine Wünsche und unbewussten Bedürfnisse zu erkennen und umzusetzen.

Der Ablauf dieser Methode folgt einem festen Schema. Wichtig ist, die wahre Handlungsmotivation zu erkennen, denn die kann verschleiert daherkommen. Will man zum Beispiel wirklich nur deswegen mehr Sport treiben, weil das gut für die Fitness ist? Oder steckt dahinter eher der Wunsch, die Attraktivität zu steigern, weil man sich nach einem Partner sehnt? Nur wer seine (Lebens-)Themen klar formulieren kann, ist in der Lage, persönliche Ziele zu entwickeln, individuelle Ressourcen zu entdecken und auch in schwierigen Situationen zielorientiert zu handeln. Ein solches individuell erarbeitetes Ziel könnte in besagtem Fitness-Fall heissen: «Ich gönne mir einen sexy Körper.» Das fühlt sich ganz anders an als ein striktes «Zweimal die Woche gehe ich 30 Minuten joggen». Denn das Ziel ist einzigartig, mit der eigenen Identität direkt verknüpft und bietet einen grossen Freiraum an Umsetzungsmöglichkeiten – von mehr Selbstliebe bis Tangotänzen.

Es ist die Haltung, die den Unterschied macht. Zu Anfang erfordert sie noch ein bewusstes Erinnern, später ist

sie einfach eine innere Überzeugung, die zu mehr persönlicher Freiheit führt. Und damit zu selbstgestalteter Identität. ●

---

**Silke Weinig** (\*1970) unterrichtet als selbständiger Coach und Trainerin Selbstmanagement, führt Persönlichkeitsanalysen durch und gibt Seminare für Unternehmen und Privatpersonen. Darüber hinaus bloggt die Autorin zweiwöchentlich zu aktuellen Themen wie Achtsamkeit, Motivation oder Willenskraft. Silke Weinig ist verheiratet und lebt in Zürich. [www.silkeweinig.com](http://www.silkeweinig.com)