



# «Seine Identität zu finden, ist ein lebenslanger Prozess»

Foto: Adobe Stock

Oft fällt es uns im Alltag schwer, das zu sagen und zu tun, was wir wirklich möchten. Marlies Michel\*, Expertin für Lebensberatung, erklärt, warum wir uns so oft verstellen und wie wir lernen können, unsere eigene Persönlichkeit zu erkennen und zu leben.

INTERVIEW ESTHER PETER

***Sich selber sein – ist oft Wunschdenken und einfacher gesagt, als getan. Weshalb ist es oft schwierig, sich selber zu sein und nicht einfach eine Rolle zu «spielen»?***

Vielleicht ist es deshalb anspruchsvoll, weil wir nicht eine einzige, homogene Persönlichkeit sind, sondern viele verschiedene Elemente von Charakteren in uns tragen. Die Herausforderung liegt darin, diese unterschiedlichen Selbst kennenzulernen. Je vertrauter sie uns sind, desto eher können wir im richtigen Moment die richtige «Person» auf unsere Lebensbühne schicken. Dann spielen wir nicht nur unterschiedliche Rollen, sondern wir leben sie als Teil unserer vielfältigen Persönlichkeit, und das fühlt sich authentisch an. Wir haben verschiedene Rollen in unterschiedlichen Phasen unseres Lebens, das macht es reich und

vielfältig – solange diese Rollen in der jeweiligen Situation zu uns passen und wir uns darin wohl fühlen.

***Äussere Faktoren oder Lebensumstände erschweren bzw. beeinflussen unsere Verhaltensweisen und hindern uns daran, uns selber zu sein. Wie gelingt dies trotzdem, insbesondere in schwierigen Situationen?***

Identitätsfindung ist ein lebenslanger Prozess, und die Auseinandersetzung mit der Frage: «Wer bin ich, wer und wie möchte ich sein und werden?» hört nie auf. Ich erachte es als ein wichtiges Lebensthema, immer weiter zum ureigenen Kern seiner Persönlichkeit vorzustossen und so immer mehr die Person zu werden, die man im Grunde ist. Da wir soziale Wesen und eingebettet sind in kulturelle, familiäre und gesamtgesellschaftliche Zusammenhänge, ist dies ein

vielschichtiges Unterfangen; es bedingt, dass wir eigene und fremde Widersprüche und Ambivalenzen akzeptieren und aushalten lernen. Eine grosse Hilfe, immer mehr sich selber zu werden, ist der Zugang zu den eigenen Emotionen. Diese zeigen uns meist sehr schnell und klar, was stimmig ist und was sich nicht passend anfühlt. Der Lernprozess besteht darin, diesen Emotionen zu vertrauen, sie wahrzunehmen im Wortsinn.

***Sich selber zu sein ist verbunden mit Authentizität, Reflektion, Ehrlichkeit, Respekt. Viele Menschen haben das Gefühl, sich als jemand anderen ausgeben zu müssen, als sie sind, oder verstellen sich, um gewisse Erwartungen zu erfüllen.***

Das ist ein grosses Problem für viele Menschen in unterschiedlichen Kulturen. Gerade ältere Personen haben gelernt, sich anzupassen und Erwartungen zu erfüllen. Wobei in der heutigen Zeit vielleicht weniger den Eltern oder Vorgesetzten entsprochen wird, sondern den wirtschaftlichen Rahmenbedingungen und den sozialen Medien. Der Druck, einem bestimmten Bild genügen zu müssen, ist nicht weniger geworden, und die Vorgaben, wie Menschen «zu sein haben», sind oft sehr subtil und durchdringen die gesamte Persönlichkeit. Dies kann vor allem für Jugendliche eine grosse Herausforderung sein in ihrer Identitätsfindung.

***Ist «sich selber zu sein» lernbar? Auch im Alter?***

Auf jeden Fall! Wenn wir unsere Gefühle achten und ihnen Aufmerksamkeit schenken, können wir lernen, wer wir im Grunde unseres Herzens sind, was uns entspricht, wo unsere Interessen und Leidenschaften liegen, was wir mögen und was uns zuwider ist. Gerade das Alter birgt diesbezüglich eine grosse Chance. Ältere Menschen haben viele Rollen abgelegt – ich denke hier an berufliche oder erzieherische Funktionen. Dies bringt die Freiheit der Wahl: Welchen Konventionen will man sich weiterhin beugen, welchen nicht mehr? Das zeigt sich oft eindrücklich in alltäglichen Situationen – wenn beispielsweise langjährig befreundete Menschen gemeinsam neue Rituale aushandeln oder plötzlich sehr persönliche Gespräche führen, die früher undenkbar waren.

***Welche Faktoren braucht es, um die eigenen Stärken, die eigene Persönlichkeit zu erkennen, daran zu wachsen und diese dann auch auszustrahlen?***

Es braucht, denke ich, ein Interesse an sich selber, eine Lust und Freude, sich zu erforschen, Zusammenhänge zu entdecken in der Biografie und ein Verständnis für eigene Entdeckungen und Reaktionen zu entwickeln – auch für jene, die wir an uns selber weniger mögen. Wichtig scheint mir auch ein freundlicher, wertschätzender Blick auf die eigene Person; immerhin begleiten wir uns selber am nächsten durchs Leben.

**« Wir müssen lernen, eigene Ambivalenzen auszuhalten und sie zu akzeptieren.»**

eigenen, spontanen Idee zu folgen und einfach mal zu schauen, wohin sie uns führt, und uns überraschen zu lassen – auch von uns selbst. Die Frage: «Was könnte im schlimmsten Fall geschehen?» kann hilfreich sein, wenn wir uns nicht getrauen, zu etwas Nein zu sagen, das uns widerstrebt, wozu wir keine Lust haben. Meistens passiert gar nicht so viel, und nicht selten reagiert das Umfeld mit Akzeptanz. Sich selber zu öffnen und sich als Person zu zeigen – also das Wagnis einzugehen, über sich etwas preiszugeben, kann dazu führen, dass wir anderen Menschen näherkommen und auch sie es wagen, sich zu zeigen in ihrer Verletzlichkeit. Denn sich selbst zu sein heisst auch, angreifbar zu werden. Und dies braucht Mut – und Vertrauen.

***Gibt es einfache (Alltags-)Tipps, wie es leichter fällt, «sich selbst zu sein»?***

Die Selbstwahrnehmung ist ein erster wichtiger Schritt: Wie fühlt sich etwas an? Dies beginnt oft schon vor einer Handlung; Situationen lassen sich häufig aufgrund unserer Erfahrung antizipieren – wir können uns vorstellen, wie etwas ungefähr ablaufen könnte, und haben die Wahl, ob wir das in die Tat umsetzen möchten oder nicht.

Es kann auch sehr schön sein, einer



**\* Marlies Michel (1956)** verfügt über eine 12-jährige Beratungserfahrung mit Menschen in Krisen- und Veränderungssituationen und ist Dozentin an der Hochschule Soziale Arbeit Luzern im Masterkurs Beratung und Prävention. Sie ist zudem Geschäftsleiterin

Sexuelle Gesundheit Zentralschweiz der Kantone LU/OW/NW/UR und ZG. Die Mutter einer erwachsenen Tochter besitzt u.a. einen Fachhochschulabschluss in Sozialer Arbeit und den Master of Advanced Studies ZFH in Leadership und Management. Mehr Infos unter [www.mm-coaching.ch](http://www.mm-coaching.ch)