

# Hört auf zu coachen!

Hofert

Überarbeitete Neuauflage 2024  
ISBN 978-3-8006-7332-2  
Vahlen

schnell und portofrei erhältlich bei  
[beck-shop.de](https://beck-shop.de)

Die Online-Fachbuchhandlung [beck-shop.de](https://beck-shop.de) steht für Kompetenz aus Tradition. Sie gründet auf über 250 Jahre juristische Fachbuch-Erfahrung durch die Verlage C.H.BECK und Franz Vahlen.

[beck-shop.de](https://beck-shop.de) hält Fachinformationen in allen gängigen Medienformaten bereit: über 12 Millionen Bücher, eBooks, Loseblattwerke, Zeitschriften, DVDs, Online-Datenbanken und Seminare. Besonders geschätzt wird [beck-shop.de](https://beck-shop.de) für sein umfassendes Spezialsortiment im Bereich Recht, Steuern und Wirtschaft mit rund 700.000 lieferbaren Fachbuchtiteln.

gruppen« orientiert, also an den Leuten, die uns umgaben. Und unsere Strategie hieß »das Gleiche« oder »etwas anderes als die (die man nicht mochte)«.

Ob Sie auch Lehrer werden wollten, falls Ihre Eltern das waren, oder Sie in eine Gegenbewegung schwenkten – also gerade nicht Lehrer wurden: Mit dem Persönlichkeitskern hat das wenig zu tun. Deshalb ist Coaching in dieser Phase aus meiner Sicht unmöglich; eine Studienberatung auf der Basis von Tests angemessener. Es ist einfach zu wenig Kontexterfahrung da. Das »Ich« kann keine Entscheidung generieren, weil äußeres Erleben in anderen Kontexten als Schule und Familie fehlt. Natürlich gibt es Ausnahmen. Junge Menschen also, die früh sehr weit sind. Man merkt es eher daran, dass sie nicht so richtig wissen, was sie wollen als an einer frühen, klaren Vorstellung, die nicht ihre eigene ist.

Im nächsten Reiseland suchte Sabine nach mehr »Ich«. In der dazugehörigen Richtig-Phase entdeckte sie, was sie als Persönlichkeit ausmachte. Sie fand ihren eigenen Kern, der vor allem durch Stärken, Können und Talente beschrieben war. Ihr Selbstbild speiste sich daraus. Sie nahm es als »richtig« an und strebte danach, sich als Mensch mit eigener Persönlichkeit zu beweisen und möglichst viel zu lernen, was sie von anderen abhob. Das ist spezifisch für die ersten Berufsjahre, manchmal aber auch für das ganze Berufsleben. Die Gesellschaft arbeitet daran mit: Menschen sollen sich finden, ein Gespür für eigene Stärken bekommen. Auch die Schule versucht sich daran, meiner Meinung nach mit viel zu vielen Richtig-Methoden, die die Entwicklung abkürzen und nicht fördern.

Beispielsweise geben Schulen deutschlandweit den sogenannten Profilpass® aus, der Interessen und Stärken dokumentieren soll. Doch wer Interessen und Stärken nicht selbst erlebt hat und sich innerlich noch gar nicht abgrenzen konnte, kommt mit dieser Herangehensweise kein bisschen voran. Es braucht eigenes Erleben und Erkennen, damit sich der Persönlichkeitskern herauschälen kann. Im anderen Fall werden Begriffe wie »kreativ« oder »kommunikativ« zu inhaltsleeren Worthülsen, die Personen herunterbeten können, aber für sich nicht als Inhalte integrieren können.

Vielleicht ist Ihnen Carl Rogers ein Begriff, der durch sein »aktives Zuhören« auch unter Coaches bekannt ist. Er beschreibt in seinen Büchern auch seine eigene Entwicklung. Am meisten weitergebracht haben ihn einige Monate in China, wo er ein ganz neues Denken erlebte. Ganz neues Denken und Erleben sind wichtig, nicht aber die frühe Zuschreibung von Eigenschaften.

Vieles wird auch stereotyp antrainiert. Ich kenne Menschen, die sehr klar benennen können, wer sie sind und was sie ausmacht – aber sie fühlen das nicht. Sie können auch keine Geschichten erzählen wie Carl Rogers. Vor allem sehen sie nicht, wann und wie sie sich verändert haben. Es ist alles noch sehr »richtig« und so, wie es sich gehört. Auf der »Richtig«-Stufe grenzen sich Menschen als Persönlichkeit über ihre Individualität ab. Sie können Werte benennen, die allgemeingültigen Charakter haben. Jedoch haben sie noch keine übergeordneten Maßstäbe, an denen sie ihr Handeln ausrichten, was sie so aber nicht erkennen

können. Möglicherweise haben sie einen hohen Qualitätsanspruch oder ihnen ist ihre Gesundheit wichtig, aber sie verfolgen keine größeren und auf langfristige Ziele ausgerichteten »Pläne«. Deshalb sind Menschen in dieser Phase sehr gut darin, Dinge zu analysieren und Lösungen zu finden, aber sie sind oft nicht so geeignet, größere und weitreichende Vorhaben umzusetzen.

»Damals fand ich systemisches Coaching großartig, weil das akzeptiert war. Ich konnte mir aber nichts darunter vorstellen«, sagt Sabine über sich, während der Richtig-Phase, als sie einen Business Coach hatte. Sie brauchte damals ein Etikett, das Sicherheit gab und die Kompetenz des »Wird schon gut sein, wenn das draufsteht« ausstrahlte. Das »Ich« ist in einem solchen Fall noch nicht vollständig. Was fehlt, sind ein größerer zeitlicher Maßstab und Werte, die einen leiten.

Später war es Sabine wichtig, diese Werte auch zu leben. Sie baute sich eine erfolgreiche berufliche Selbstständigkeit auf. Sie war in der Lage, sich eigene Ziele zu setzen, auch langfristig. Und sie konnte den Weg dahin, also den Prozess gestalten. Das setzt ein komplexeres »Zeitdenken« voraus. Wir nehmen immer an, dazu wäre jeder imstande. Doch so ist das nicht. Jeder kann von etwas träumen, das in der Zukunft liegt. Aber ein komplexeres Vorhaben selbst zu realisieren, setzt ein entsprechendes Denken und passendes Handeln voraus.

Wie schon gesagt, beides gehört zusammen: Jemand muss die Dinge denken, aber auch umsetzen und in die Welt bringen können. Man könnte das als effektiv bezeichnen – im Unterschied zu »bloß« effizient. Effektiv bedeutet, im Sinne eines Vorhabens zu handeln und dazu alle notwendigen Maßnahmen zu ergreifen. Effizient ist im Gegensatz dazu die Art und Weise, wie ich eine Handlung gestalte.

Effizient kann ich dem Kontext angemessene Lösungen entwickeln (denken) und diese mit passendem Aufwand ausgestalten (handeln). Effektiv kann ich mir größere Ziele stecken (denken) und diese auch erreichen (handeln). Fällt Ihnen ein Beispiel ein? Denken Sie einmal an Menschen, die nur dann handeln können, wenn sie klare Ziele gesetzt bekommen. Dabei sind sie effizient. Und denken Sie demgegenüber an Menschen, die sich Ziele selbst setzen und diese auch erreichen. Die einen brauchen Anleitung, die anderen Impulse. Genau darin liegt ein entscheidender Unterschied.

In der Effektiv-Phase stellte sich Sabine die Frage, was sie eigentlich selbst wollte. Für sie ging es nicht mehr nur darum, die Dinge richtig zu machen, sondern auch darum, die für sie richtigen Dinge zu tun. Sabine suchte keine Anleitung mehr, sondern Impulse.

Menschen in der Effektiv-Phase sind effektiv, aber auch effizient. Menschen in der Richtig-Phase sind vor allem effizient. Beide Herangehensweisen führen zu bestimmten Fähigkeiten, aber auch Schwächen: Die Angehörigen der Richtig-Gruppe sind zum Beispiel oft zu genau und perfektionistisch in dem, was sie tun. Es sind Experten und Mikromanager.

Während die Angehörigen der Effektiv-Gruppe möglicherweise zu verkrampt größere Ziele erreichen wollen, etwa die eigene Selbstverwirklichung. Dabei ist mir wichtig zu sagen: Niemand ist nur das eine oder andere, sondern greift auf mindestens zwei oder drei Logiken zurück. Jeder hat grundsätzlich immer die Möglichkeit, sich neu und anders zu verhalten. In jedem sind alle Modi angelegt.

In der Effektivphase kommt die Frage nach dem Sinn und nach eigenen Werten hinzu. Sie stülpte sich bei Sabine über das bisherige Erleben: Tue ich wirklich das, woran ich glaube? Sabines Innenleben wurde komplexer, vielschichtiger. Es ging nicht mehr nur um ihre Stärken oder eigenes Können, sondern auch um tieferen Sinn und eigene Werte.

In der Flexibel-Phase, in der sich Sabine schließlich befand, als sie zu mir kam, lösen sich diese Werte und Standards wieder auf, sie werden durchlässiger. Sabine begann, eigene Maßstäbe zu relativieren. Sie fragte und hinterfragte, definierte mit neuem Wissen auch ihre Werte neu. Altes löste sich auf, gleichzeitig suchte sie nach Orientierung. Jetzt brauchte sie eine andere Hilfe und Begleitung als vorher. Ganz sicher aber brauchte sie keinen Richtig-Coach, der mit seinem Hammer Nägel in die Wand schlägt – also mit Tools Lösungen fabrizieren möchte.

Sie brauchte auch keine Zielvereinbarung mehr, weil es ihr nicht ums Erreichen ging. Sie wünschte sich mich nicht nur als Prozessgestalterin, sie wollte von mir auch Feedback und Anregung, Dialog.

Für mich steht über allem eine Haltung: Wir wollen Menschen helfen, weiterzukommen. Dazu reicht es manchmal aus, durch einen guten Rat (der im Coaching verpönt ist) eine Bremse zu lösen. Dazu ist es oft nötig, die Denk- und Handlungslogik von Menschen herauszufordern, weil sie ihre Probleme nicht mit den bisherigen Denk- und Handlungslogiken lösen können. Coaching-Hilfe kann also sehr unterschiedlich aussehen. Und die Unterschiede werden eher noch vielschichtiger.

Als ich die erste Ausgabe dieses Buches schrieb, waren Themen wie agiles Coaching noch gar nicht aktuell. Dieses sorgt für noch mehr Varianten und Differenzierung, erhöht aber die Schwierigkeiten der Abgrenzung weiter. Und macht andererseits eines um so wichtiger: Die professionelle Haltung.

Lassen Sie uns jetzt noch einmal genauer auf die einzelnen Stationen der Reise eingehen, die Menschen im Rahmen dessen unternehmen, was die Entwicklungspsychologie vertikale Entwicklung nennt.

Vertikal, weil die jeweils nächste Stufe die vorherige einschließt. Sie grenzt sich dadurch von der horizontalen Entwicklung ab, bei der es vor allem um immer mehr vom »gleichen« geht.

Bei der vertikalen Entwicklung erreichen Menschen ein neues Plateau, von dem aus sie anders auf sich und ihr Umfeld sehen können. Ihre Komplexität nimmt zu. Bei der horizontalen Entwicklung vertiefen sie Fähigkeiten, beispielsweise Expertise.

Thomas hatte drei Dokortitel und arbeitete als Sachbearbeiter. Immer wieder fühlte er sich unterfordert. Er nahm laufend neues Wissen auf, aber war nicht in der Lage, dieses zu verarbeiten. Es war eher so, dass er immer mehr auf seiner Festplatte ablegte. Was ihm fehlte, waren Werte, die über Lernen und Wissen hinausgingen. Das war schließlich der Schlüssel zu seiner Entwicklung: Als er begriff, dass er das, was er wusste, anderen auch zugänglich machen wollte.

### Der individuelle Entwicklungsweg

Jeder Modus ist durch eine grundlegende Logik geprägt. Das kann man sich wie Stationen vorstellen. An jeder Station steht ein wesentlicher Orientierungspunkt mit Aufschriften.

Menschen unterscheiden sich in der Logik, nach der sie fühlen, denken und handeln. Ich werde im Folgenden vor allem vom Denken schreiben, meine aber auch das Fühlen. Das Fühlen kommt vor dem Denken, doch das können die meisten Menschen nicht wahrnehmen. Fühlen und Denken als getrennte Prozesse wahrzunehmen, ist allein für sich ein Entwicklungsschritt.

Entwickeln wir uns von einer Phase in die nächste, verändern wir damit unsere grundlegende Logik. Das kann willentlich geschehen oder ungewollt. Willentlich, wenn ich mich bewusst in diesen Prozess gebe, etwa mit entwicklungsbezogenem Coaching. Unwillentlich ist es eine Begleiterscheinung.

Zehn Jahre telefonierte ich alle paar Wochen mit Ella. Ella ist eine großartige Frau, die sich sehr für Menschen mit Behinderung einsetzt. Anfangs war sie dabei noch mit dem Denken einer bestimmten Bewegung assoziiert. Dann merkte sie, dass diese in ihren Augen vieles falsch machte. Sie sagte sich los und erschloss sich Fachwissen, um die anderen zu widerlegen. Schließlich spürte sie, dass sie weiterdenken wollte, und steckte sich anspruchsvollere Ziele. Sie wurde immer sicherer in sich selbst. Das machte sie auch wirksamer anderen gegenüber. Sie begann beispielsweise damit, mehr auf die Perspektiven ihres Gegenübers zu schauen und diesem Fragen zu stellen, weshalb der Widerstand ihr gegenüber schrumpfte. Das machte sie wirksamer in ihren Konflikten, die zum Job gehörten.

Auf unserem Entwicklungsweg durchreisen wir Reisestationen, die uns unterschiedlich prägen. Dabei weitet sich das Denken, und es fächern sich neue Handlungsmöglichkeiten auf. Während wir im Ego-Land nur auf unseren Nutzen schauen, orientieren wir uns im Wir-Land an anderen. Wir zügeln uns also.

Danach verlassen wir das Wir-Gebiet wieder und kehren ein Stückweit zum Ich zurück – im Richtig-Land möchten wir wissen, was uns unterscheidet, wer wir sind. Das reicht uns oft noch nicht, weshalb wir dann weiterreisen zum Effektiv-Land. Hier bleiben wir, weil wir unsere Werte leben können. Aber

vielleicht merken wir, dass die Sitten anderer Länder genauso eine Berechtigung haben, weshalb wir unsere Werte als Wahlmöglichkeit erkennen – und toleranter, weicher werden.

Sebastian, ein Informatiker, hat das mir gegenüber so ausgedrückt: »Plötzlich habe ich ganz viel Liebe in mir, auch für Menschen, die ich früher für dumm und auf dem falschen Dampfer hielt.«

Für die Stationen dieser Reise möchte ich den Begriff »Phase« verwenden, da diese für mich am wenigsten Wertung beinhaltet. Entwicklungspsychologische Modelle nutzen die Begriffe Stufen oder Levels. Das klingt nach niedrig und hoch, nach überlegen und unterlegen.

Eine Phase dagegen ist nur ein zeitlicher Abschnitt innerhalb eines Prozesses. Sie ist weniger getrennt vom anderen. Es geht auch nicht um schneller und weiter und höher. Es geht darum, eine Phase zu durchlaufen.

Das Gewissen bildet sich erst in der Effektiv-Phase richtig aus – also bei voller Ankunft im »Ich«. Nur hat es eben auch einen Grund, dass etwa die Hälfte der Fach- und Führungskräfte dort nicht ankommen. Unser Bildungssystem fördert mit Musterlösungen vor allem Richtig-Denken. Arbeitgeber profitierten lange davon: Sie können Menschen in einer früheren Phase leichter an einen Job binden. Aber wehe, es geht um Transformation und Change – dann ist das, was lange passend war, plötzlich genau das Hindernis.

Und auch Coaching im Verständnis A fördert maximal die Entwicklung zum »Ich«, aber nicht darüber hinaus.

Obwohl wir alle zeitweise und durch stressende Situationen bedingt in frühere Phasen zurückfallen können – also regredieren – bleiben das einmal erreichte Denken und Handeln immer erhalten. So wie ich Fühlen und Denken verbinde, liegen auch Denken und Handeln nahe beieinander. Ich meine dabei das freie Handeln, die Produktion von eigenem Verhalten ohne Schablone.

Es gibt eine Reihe von Menschen, die etwas intellektuell nachvollziehen können. Sie können aber keine entsprechenden eigenen (also nicht »nachgedachten«) Gedanken produzieren und somit auch nicht aus sich heraus handeln. Diese Menschen haben somit nicht die Phase vollzogen, auf die ihr intellektuelles Denken hinzudeuten scheint.

Dass Menschen unterschiedliche Positionen und Perspektiven haben können, wusste Ella schon lange. Sie selbst war aber in der Vergangenheit nicht in der Lage gewesen, darauf einzugehen, indem sie diese Positionen aktiv einholte und unvoreingenommen anhörte. Diese Fähigkeit erlangte sie erst, als sie verinnerlicht hatte, dass andere von ihrer Sichtweise genauso überzeugt sein können wie Ella von der ihren. Das ist ein Riesenunterschied! Wer einmal in der Lage ist, ein so fortgeschrittenes Denken und Handeln zu produzieren, wird diese Fähigkeit nicht mehr verlieren.

## Die eigene Wahrheit neu deuten

Auf ihrer Reise suchen Menschen auch immer wieder eins: Wahrheit. Bis sie irgendwann vielleicht erkennen, dass es diese nicht gibt. Man glaubte, sie gefunden zu haben. Aber das war ein Irrtum. Dass es ein Irrtum war, wird einem allerdings erst im Nachhinein klar. Das war auch bei Sabine so. Irgendwann konnte sie das Bedürfnis loslassen, die Wahrheit finden zu wollen.

Der Kybernetiker Heinz von Förster hat einst gesagt, dass Wahrheit die Erfindung eines Lügners sei. Jeder ist in seiner Ich-Entwicklung mehrmals so ein Lügner. Er glaubt an die richtigen Werte, an ultimative Stärken oder das »Richtige«.

Wir sind oft bemüht, unsere Wahrheiten wie Reisesouvenirs zu verteilen, wollen andere damit glücklich machen. »Das siehst du doch wie ich?« Aber wir sehen die Dinge nie, wie sie für einen anderen sind. Jeder hat seine ganz eigene Landkarte. Es gibt keine, die für alle gleich ist.

Meine Mutter erzählte jahrelang die Geschichte ihrer Hochzeit. Ihr Kleid ging in Flammen auf, der Onkel warf geistesgegenwärtig sein Jackett über sie und rettete sie damit. Nach der Scheidung meiner Eltern brach der Kontakt über Jahrzehnte ab. 45 Jahre später fragte ich meinen Onkel nach dieser Geschichte, die ich als Kind immer wieder gehört hatte. Er behauptete, gar nicht bei der Hochzeit gewesen zu sein, sondern auf See. Wer hat recht?

Meiner Mutter half ihre Sicht, ein Heldenbild von meinem Onkel zu bewahren. Der vermutlich wirkliche Retter könnte mein Vater gewesen sein. Er aber war für sie so »unten durch«, dass eine solche Heldentat undenkbar war. Möglicherweise war es auch ganz anders gewesen. Jeder erinnert sich eben anders. Und manchmal lassen sich keine Belege dafür finden, wie es wirklich war.

Das ist normal. Erinnerungen dienen einem Zweck: sie untermauern das, was wir glauben wollen. Unsere Fantasie spielt dabei eine wichtige Rolle. Je mehr wir an etwas denken, desto realer, wahrer wird es. Entscheidend ist also, worauf wir die Aufmerksamkeit richten. Und worauf sie gerichtet wird, verschiebt sich mit der Ich-Entwicklung. Der Blick wird breiter, weiter, transzendenter.

Nicht nur Kriminologen wissen, dass das Gedächtnis von Menschen trügerisch ist. Manche Menschen glauben an etwas, das nie passiert ist. Indem sie sich die Erinnerung wieder und wieder vor Augen führen, wird sie immer lebendiger und irgendwann real.

Suggestion kann den gleichen Effekt auslösen. Wenn ein Zeuge immer wieder zum gleichen Fall befragt wird, erinnert er sich am Ende an mehr Details als am Anfang – auch weil er anderes gehört und gedacht hat und dies seine Erinnerung formt. Wahr ist es deshalb aber noch lange nicht. Aus der reinen Fantasie kann so ein reales Erlebnis werden. Die britische Rechtspsychologin Julia Shaw konnte in mehreren Befragungen Testpersonen Kindheits- oder Jugenderinnerungen an Straftaten einreden. Bei über 70 Prozent der Personen war sie erfolgreich.

Elizabeth Loftus, eine amerikanische Psychologie-Professorin, beschäftigt

sich seit Jahrzehnten mit falschen Erinnerungen, die auch in der Therapie erzeugt werden. Sie schildert den Fall von Nadean Cool, der von ihrem Psychiater eingeredet wurde, dass sie als Kind brutal missbraucht worden sei. Als der Frau das bewusst wurde, zeigte sie den Arzt wegen Kurpfuscherei an und erhielt Schadensersatz.

Durch Anregung der Fantasie kann man Menschen sogar suggerieren, dass sie einen Mord begangen haben. Neun Jahre saß der vermutlich unschuldige Brendan Dassey im Gefängnis, bis er 2016 freigesprochen wurde. Nach mehrfacher Befragung behauptete Dassey, dass er seinem Onkel geholfen habe, eine Fotografin zu vergewaltigen und zu töten. Seine Aussage war dabei detailliert und glaubwürdig. Falsche Zeugenaussagen haben der Organisation Innocence Project zufolge zu 242 der 343 Fehlurteile in den USA beigetragen, die bislang durch DNA-Tests aufgehoben wurden. Man kann überzeugend Unsinn glauben.

Das sind nur einige Beispiele, die zeigen, dass unsere Erinnerung nicht nur lückenhaft ist, sondern falsch sein kann. Andere können unsere Gedanken und darüber auch unsere Erinnerungen bewusst oder unbewusst manipulieren, genau wie wir selbst. Da spielt die Ich-Entwicklung keine Rolle. Das gilt für alle. Jedoch wird es Menschen in späteren Phasen leichter fallen, sich von vermeintlicher Wahrheit zu lösen.

Sie können Gedanken leichter verändern. Das kann heilend und gesund sein, wenn es hilft, einen anderen Blick auf belastende Themen und aktuelle Herausforderungen zu ermöglichen. Heilend ist es auch, wenn neue Interpretationen meiner Familiengeschichte mir helfen, schmerzvolle Erfahrungen zu verarbeiten.

Menschen, die noch auf frühen Stationen ihrer inneren Reise unterwegs sind, halten eher an den inneren Bildern fest. Sie sind auch leichter manipulierbar. Sie kochen auch lieber fremde Rezepte nach. Sie laden sich an anderen Wahrheitsstationen auf. Sie füllen sich auch leichter auf mit falscher Wahrheit.

Das sollte uns bewusst sein, wenn wir mit Menschen arbeiten. Es gibt keine geteilte Wahrheit. Aber der Umgang mit dieser Erkenntnis kann sehr unterschiedlich sein.

## Neu verknüpfen

Während wir reisen, verändern wir, was wir in Beziehung zueinander setzen. Dadurch passen wir auch die Wahrheit an.

Wir setzen die Dinge also in veränderte Bezugsrahmen. Die Auflösung von hinderlichen Verknüpfungen befreit. Wir lernen immer losere Verbindungen herzustellen.

Wahrheit? Es ist entscheidend für meinen Blick auf die Vergangenheit, ob ich daran glaube oder nicht. Teile ich meine Wirklichkeit mit anderen? Oder nehme ich an, dass geteilte Wirklichkeit vor allem durch geteilte und wiederholte Kommunikation entsteht? Das ist ein fundamentaler Unterschied.



Manchmal wirkt »falsche« Erinnerung zum Nachteil der Menschen. Sie kann jedoch auch zu ihrem Vorteil sein. Dabei müssen wir gar nicht so weit gehen, Erinnerungslücken durch Unwahrheiten zu füllen. Es reicht aus, den Bezugsrahmen zu verrücken.

Das heißt, wir verändern die Verknüpfung, die wir zwischen den Dingen herstellen. »Die Currywurst riecht gut« steht in simpler Beziehung zueinander, aber falls Sie ein Currywurst-Fan sind, wissen Sie: Allein der Gedanke reicht aus, damit sie Curry riechen. Ich habe immer noch den Geruch von Süden aus meiner Kindheit in meiner Nase und die Grillen in meinen Ohren. Das hat mein ganzes Leben stark beeinflusst. Ich stelle immer wieder diesen Bezug her. Sie sehen: Das können ganz schön feste Verbindungen sein.

Es geht darum, positive Verknüpfungen zu finden und sie als Ressourcen zu nutzen. Und schädliche aufzulösen, wobei sehr starke und früh entstandene negative Verbindungen in eine Therapie gehören. Es kann z. B. sehr fixe Überzeugungen geben, wie etwas und ich selbst sein muss. Es gilt, einen Gedanken wie »Ich bin eben jemand, der leicht aufbraust« in etwas geschmeidigeres wie »Wenn ich wütend werde, atme ich tief durch und gehe erst mal um den Block« umzuwandeln. Alles andere als leicht.

In der einen Aussage bin ich verschmolzen, in der anderen halte ich das Heft in der Hand. Das muss ich aber auch als meine Wahrheit fühlen.

Wenn Sie Menschen begleiten, kann es also hilfreich sein, nach solchen Verknüpfungen zu suchen, die den eigenen Handlungsrahmen einschränken.

Natürlich darf es nicht in eine freie Wirklichkeitsgestaltung ohne Grenzen ausarten. Damit wären wir bei einem gefährlichen »Alles ist möglich«. Zudem entstünde eine Haltung, die jedes Verhalten rechtfertigt. Es muss ethische Einzäunungen geben. Außerdem müssen wir uns fragen, was wir wissen können – und was nicht.

Die Erkenntnistheorie beschäftigt sich damit, was wirklich ist und was die Bedingungen für die Entstehung von wirklichem Wissen sind. Was ist unbestreitbar existent? Und woran erkenne ich, dass etwas überhaupt da ist? Welche Bedeutung gebe ich einem Wort? Die Ich-Entwicklung stellt einen starken sprachlichen Bezug, die die darunter liegende emotionale Ebene einbezieht.

Ich zitiere Matthias Brandt, dessen einführende Worte zu seinem Erzählungsband »Raumpatrouille« für mich etwas Geniales haben: »Alles, was ich schreibe, ist erfunden. Manches von dem, was ich erlebt habe, hat stattgefunden.« Besser könnte man nicht beschreiben, wie unsere Erinnerung bestimmt, was wir erleben. Und besser könnte man nicht zum Ausdruck bringen, wie unwichtig am Ende ist, ob Erleben objektiv wahr ist oder nicht. Es geht oft genug um die subjektive Wahrheit.

An dem Beispiel der Hochzeit meiner Mutter sehen Sie, dass viel mehr bestritten werden kann, als unbestreitbar da ist. Für die Hochzeit gibt es Belege in Form von Dokumenten und Fotos. Vielleicht existiert noch ein Hochzeitskleid.