

## Selbstreflexion

Die Selbstreflexion ist eine wichtige Fähigkeit, die es uns ermöglicht, uns ganzheitlich wahrzunehmen und zu hinterfragen, um scheinbare Realitäten zu überprüfen. Wir erforschen uns selbst, was uns (selbst-)bewusster macht und so zur Selbsterkenntnis beiträgt. Die Selbstreflexion hilft uns, uns selbst zu verstehen und zu erkennen, wer wir sind. Sie macht uns unsere Beweggründe und die dahinterliegenden Werte, Bewertungen, Bedürfnisse, Fähigkeiten und Schwächen bewusst und unterstützt uns in der Selbstregulation, dem Verantwortungsbewusstsein und der Modellbildung. Selbstreflexion und auch Reflektiertheit im Allgemeinen haben etwas mit Achtsamkeit und Umsicht zu tun. Sie geben uns die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln und in der Reifung gezielter, aber auch effektiver voranzukommen.

## Voraussetzungen und Ziel

Die Fähigkeit der Selbstreflexion wird durch das Selbsterleben ermöglicht. Es werden innere Vorgänge erfasst, die in einem Zusammenhang zu äußeren Auslösern stehen, um daraus einen Sinnzusammenhang zu gewinnen. Anders als bei der Selbstregulation, die auf emotionale Stimmigkeit prüft und intuitiv, also größtenteils unbewusst abläuft, ist die Selbstreflexion immer ein bewusster Prozess, der sich auf unser Denken und Handeln bezieht.

Für eine gelungene Selbstreflexion müssen einige Voraussetzungen erfüllt sein:

- *Selbstwahrnehmung – mich spüren*: Die bewusste Wahrnehmung von inneren kognitiven, emotionalen und körperlichen Vorgängen ist die erste Voraussetzung für die Selbstreflexion.
- *Zusammenhänge erkennen – Ursache und Wirkung*: Um zu reflektieren, muss ich aus einem großen Ganzen die einzelnen, sich wiederholenden Muster erkennen können. Nur dann kann ich sehen, wie innere Vorgänge aller unserer Wahrnehmungskanäle miteinander und mit äußeren Umständen zusammenhängen.
- *Innere Grenzsetzung – mich festlegen*: Ich muss Dinge klar voneinander unterscheiden können, um sie dann in Beziehung zueinander zu stellen. Durch das Benennen lege ich mich fest, beziehe Position und habe einen Orientierungspunkt für die Selbstreflexion.
- *Annahme – willkommen heißen*: Unmittelbar mit dem Festlegen verknüpft, ist die Annahme meines Erlebens, Denkens oder Spürens, kurz gesagt, die Annahme meines Selbst. Auch die Schattenseiten, unangenehme Teile oder Krisen müssen zugelassen und integriert werden.
- *Innerer Abstand – Selbstdistanz*: Die Annahme eines inneren Zustandes führt direkt zu einem inneren Abstand zum Erleben. Die Selbstdistanz öffnet mich für andere Sicht- und Erlebensweisen und unterstützt somit den Perspektivwechsel und das Hinterfragen meines Selbst.
- *Das Ich – der König*: Das Ich stellt, wie ein innerer „König“, den Ausgangspunkt für den Reflexionsprozess dar. Er ist der Ankerpunkt beim Reflektieren und entscheidet, wie ich mich positioniere, d.h. wie die verschiedenen Wahrnehmungen gewichtet, bewertet, verknüpft und in Verhaltens- und Denkmuster umgesetzt werden.

Das Ziel der Selbstreflexion ist, meine inneren Werte auf die erlebte Realität abzustimmen (Aktualisierung). Bei den inneren Werten geht es um die wahren Werte. Sie geben mir Orientierung, was für mich gut und richtig ist. So kann ich begründen, welche Handlung in diesem Moment für mich „das Richtige“ im tieferen Sinne ist und warum.



Wenn ich mich reflektiere, erkenne ich Muster und Zusammenhänge in meinem Verhalten, Denken und Gefühlserleben, was mir hilft, mich bewusster zu regulieren und besser in meinen Reaktionen auszurichten. Ein zentraler Punkt dabei ist, das „Ich“ als einen Verursacher für den Ablauf des Geschehens miteinzubeziehen. Vor allem mir die Beweggründe hinter meinem Verhalten bewusst zu machen, ist ein wichtiger Aspekt der Selbstreflexion. Dabei bin ich bereit, in meiner Tiefe nachzuforschen, um die Wahrheit über mich zu erfahren. Diese Wahrheit ermöglicht mir Umsicht und Weitblick und kann sehr vielschichtig ausfallen, da ich in der Wirkung meines Handelns viele Aspekte, z.B. auch zukünftiger Generationen, berücksichtige. Neue Erkenntnisse über mich helfen mir, in Zukunft „effektiver“ handeln zu können, um z.B. Fehlentwicklungen zu vermeiden. Effektiv bedeutet in diesem Fall, dass meine Handlung das bewirkt, was ich erreichen möchte, unter der Berücksichtigung innerer und äußerer Werte und Gegebenheiten.

### Ein Beispiel

Eine Klientin berichtet: *„Immer wieder macht mein Mann Witze über mich. Diese sind witzig, aber auch da, um mich zu necken. Ich reagiere darauf sehr sensibel. Ich bin empört und verletzt und eine große Verzweiflung kommt hoch. Beim Genauer-Nachspüren merke ich, dass diese Reaktion überzogen ist. Sie ist viel zu groß für die Situation.“*

An dieser Stelle hat die Klientin eine Unstimmigkeit zwischen der Situation und ihrer Reaktion erkannt. Jetzt kann sie sich reflektieren und hinterfragen, was sie bewegt, lenkt und steuert und woher die heftigen Gefühle kommen. Es gibt einige Fragen zu klären: was trifft sie an der Situation so stark? Woher kennt sie das schon und ist das der Grund für die Überreaktion? Gibt es andere Lebensbereiche, in denen dieses Thema auch auftaucht?

Sie erzählt weiter: *„Was ich über mich weiß, ist, dass ich als Kind von meinem älteren Bruder gemobbt wurde. Er hat mich angegriffen und sich über meine Unfähigkeit als kleine Schwester lustig gemacht. Er war überheblich und ablehnend mir gegenüber.“*

Das ist eine erste Erklärung für die heftigen Gefühle. Die Situation mit ihrem Mann erinnert sie und holt die Gefühle von damals wieder hoch. Diese erste Erkenntnis ist der Anfang der Selbstreflexion, jetzt kann es weitergehen. Zum Beispiel könnte sie überprüfen, ob sie Situationen vermeidet, in denen jemand über sie lacht. Und tatsächlich zeigt sich im Gespräch, dass sie sich ernste Freunde herausgesucht hat, das Theaterspielen aufgegeben hat und in Gruppensituationen versucht, unauffällig und angepasst zu sein.

Sie sagt: *„Mir wird bewusst, dass ich jegliche Art, sich über andere lustig zu machen, ablehne und darauf sehr empört und anklagend reagiere.“*

Dass sie anderen eine böse Absicht unterstellt und ihnen damit Unrecht tut, wird ihr durch das Aussprechen dieser inneren Einstellung bewusst. Nicht jeder Witz ist böse gemeint.

Diese Erkenntnis stößt neue Überlegungen an: *„Plötzlich fällt mir ein, dass ich eine Hausarbeit über das Lachen geschrieben habe und dabei überlegt habe, wann zusammen lachen Spaß macht und wann es auf Kosten von anderen passiert. Auch wird mir bewusst, dass ich von meinem Mann erwarte, dass er mich in Schutz nimmt, wenn jemand sich über mich stellt.“*

Dies sind alles Puzzlesteine, die zu einem größeren Bild gehören.



„Wenn ich mir meine Verzweiflung genauer anschau, spüre ich, dass ich mich meinem Bruder ausgeliefert gefühlt habe. Meine Eltern haben mich nicht vor den Angriffen meines Bruders geschützt. Tatsächlich kann ich mich auch jetzt noch sehr schlecht schützen, wenn jemand mich neckt. Es versetzt mich sofort in Panik.“

Vor dem Hintergrund ihrer Erfahrungen als Kind, kann die Klientin ihre Reaktion jetzt besser verstehen.

Wir forschen im Laufe der Gespräche immer tiefer nach. Es zeigt sich, dass die Klientin in sich immer noch das Kind von damals trägt, das sich ausgeliefert fühlt und versucht, keine Angriffsfläche zu zeigen. Da dieses Kind gesehen werden möchte, liefert sie sich immer wieder (halb)bewusst Situationen aus, die sie an früher erinnern. Auch in der Ehe passt sie sich ihrem Mann an und versteckt sich, um keine Angriffsfläche zu zeigen. Wenn sie die Perspektive ihres Mannes einnimmt, erfasst sie, dass er versucht, sie mit seinen Witzen aus der Reserve zu locken und sie dazu auffordert, ihm ein Gegenüber zu sein.

Sie erkennt: „Ich kann mich nicht aus der Rechnung herausnehmen und sagen, dass die anderen Schuld sind. Ich selbst provoziere, dass ich immer wieder von diesen Situationen getroffen werde.“

Diese Erkenntnis ist ein wichtiger Schritt in der Selbstreflexion. Wenn wir unser Anteil an einer Situation erkennen, können wir unser Verhalten in Zukunft ändern. Im Beispiel hilft es der Klientin, wenn sie die Gefühle von früher zulässt und innerlich einen Platz gibt. Dann kann sie sie von den Situationen im Jetzt trennen und sich ihre aktuellen, neuen und freien Handlungsmöglichkeiten bewusst machen. Sie kann sich als Erwachsen erleben und darf lernen, sich zu schützen. Zum Beispiel kann sie sich fördern, indem sie einen Selbstverteidigungskurs besucht. Auch kann sie neues Vertrauen gewinnen, indem sie sich zumutet, sich zu zeigen und zu erleben, wie andere Menschen (als ihr Bruder) auf sie reagieren.

Vielleicht gelingt es ihr sogar, die Perspektive ihres Bruders einzunehmen und auch seine Not zu erkennen. Auch er hatte seine Beweggründe. Wenn die Klientin sieht, dass der Bruder selbst unfrei war und sich nicht anders zu helfen wusste, kann sie leichter loslassen und ihrem Bruder sogar vergeben. Auch die Eltern und ihre Geschichte können einen Platz bekommen. Manche Themen ziehen sich über Generationen hinweg durch eine Familie. Die Unfreiheit meiner Vorfahren und auch ihre Not zu erkennen, hilft mir die Ungerechtigkeit zu- und loszulassen. Dies bewirkt eine Befreiung von Altlasten und ist ein wichtiger Schritt im therapeutischen Heilungsprozess.

Der Klientin gelingt es durch diesen Schritt, die Realität aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. So kann sie die Verletzungen von früher hinter sich lassen und ihre alten Verhaltensmuster durchbrechen. Sie lernt dadurch in Zukunft toleranter, gelassener und lockerer im Umgang mit anderen und ihren Fehlern zu sein.

Vor allem, wenn sich Situationen unabhängig voneinander wiederholen und immer wieder die gleichen tiefgreifenden Gefühle auslösen, können wir uns selbst auf die Schliche kommen. Wir machen uns bewusst, dass wir selbst in all den Situationen der gemeinsame Nenner sind und dass wir selbst zur Entstehung der Reaktion von anderen beitragen. Im Selbstreflexionsprozess hinterfragen wir unser Verhalten und überprüfen ganz genau, was Ursache (ich provoziere) und Wirkung (Menschen machen sich über mich lustig) ist und was uns dabei zum Provozieren bewegt.



## Blockaden

Es ist nicht immer leicht, die Wahrheit über mich zuzulassen. Sie kann sehr schmerzhaft, angstbezogen oder auch peinlich sein. Und es gibt viele Strategien, die Selbstreflexion zu vermeiden und abzuwehren. Wenn der innere König keine Position bezieht und keine Führung übernimmt, ist eine Selbstreflexion ausgeschlossen. Ich werde dann in meinen Gedanken über Konstrukte geführt, versumpfe in Gefühlen oder verliere mich in meinen Körperempfinden.

*Der Verstand* dient dann dem Ego, das sich nur um sich dreht, auf seinen Vorteil aus ist und schädliche Folgen seines Handelns verleugnet. Oberflächlichkeit, ständiger Themenwechsel oder in der dritten Person von sich sprechen, sind dabei Strategien, um auszuweichen. Das Kontrollsystem in meinen Gedanken wehrt alles ab, was unlogisch und unkontrollierbar erscheint. Alles, was nicht in die Vorstellungen und den Überzeugungen des Verstands passt, wird verdrängt, verleugnet oder einfach uminterpretiert. Es geht nach dem Pippi-Langstrumpf-Prinzip: „ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt“. Die benutzten Konstrukte überlagern unsere intuitiven, emotionalen Wahrnehmungen und Bewertungen durch Rationalisierungen und wir verlieren den emotionalen Kontakt zu uns.

Versumpfe ich in *den Gefühlen*, dann verliere ich auch den Kontakt zu mir und spüre die Verantwortung für mein Handeln nicht mehr. Wo der Verstand Oberflächlichkeit bevorzugt, führt dieses Versumpfen zu einer Art „Tiefe“, von der aus ich keinen Abstand zum emotionalen Erleben herstellen und mich nicht mehr regulieren kann. Indem ich mich meinen Gefühlen ausliefern, bleibe ich in einer hilflosen Position und rechtfertige eine Opferrolle, die verantwortungsvolles Handeln blockiert. Manchmal fühlt sich dieser Zustand wie eine innere Leere an. Auch durch diesen Mechanismus werden Realitäten verleugnet, verdreht oder gar provoziert, immer so, dass das Gefühl seine Berechtigung findet.

Wenn ich mich ganz im *Körperempfinden* verankere, bekommt dieses einen zu hohen Stellenwert und steht stellvertretend für andere Instanzen. Die Verbindung zwischen Innen und Außen und damit die Möglichkeit, dass Gefühle oder Gedanken Einfluss auf dem Körper nehmen, wird ausgeblendet und verleugnet. Nur die körperliche Empfindung steht im Vordergrund, wird reflektiert und bildet die Grundlage für die Wahrnehmung und den Beweggrund bei Entscheidungen (Psychosomatik).

Das Abwehren der Realität ist ein gewaltvoller Akt. Wenn ich die Wahrheit über mich nicht erfahren möchte, muss ich Wahrnehmung verdrehen, mich über Fakten hinwegsetzen und damit eine Konfrontation bekämpfen. In ihrer extremsten Form gehen die Abwehrmechanismen so weit, dass sie sich über innere und äußere Werte hinwegsetzen und Hass und Verachtung gegenüber dem Leben ausdrücken. Bei milderer Formen ist die Person immer noch erreichbar und schafft es zum Beispiel durch eine Konfrontation mit ihrem Handeln und dessen Folgen, wieder in Kontakt mit sich zu kommen.

## Demut als Lösung

Wenn ich (bewusst oder unbewusst) sage: „es kann nicht sein, dass...“, nehme ich die Wahrheit nicht an, sondern setze mich dem zu Wehr. Die Lösung, um aus diese Haltung herauszukommen, ist, meine innere Ausrichtung zu verändern. Anstatt zu sagen, dass ich bestimme, was gut für mich ist, was ich brauche, was ich ertrage oder was (wahr) sein darf, ordne ich mich etwas Höherem



unter und komme in die Demut. Demut bedeutet, dass ich bereit werde, auch Unangenehmes oder gar (im ersten Moment) Unerträgliches zuzulassen. Anstatt es gewaltvoll zu unterdrücken und mit aller Macht dagegen anzukämpfen, begegne ich Angst und Panik, ertrage Schmerz und Verletzung und begrüße Aggression. Ich erkenne an, dass es Eltern gibt, die ihre Kinder verletzen und verachten, dass Gefühle von Hass und Rache zu unserer Realität gehören und dass es Menschen gibt, die gegen ihre eigenen Werte verstoßen. Kurz gesagt nehme ich an, dass manches nicht so ist, wie es sein sollte.

Erst dann, wenn ich in eine demütige Haltung komme, kann ich unvoreingenommen sein. Es sind alle Möglichkeiten offen und ich bin bereit, Dinge über mich oder andere zu erfahren, die ich bisher nicht wahrhaben wollte oder ertragen konnte. Der König übernimmt jetzt die Führung. Er integriert und berücksichtigt alle Anteile des Selbst für die Wahrnehmung, setzt diesen aber auch (liebvoll) Grenzen. Jeder Teil hat seine Spezialisierung und Stärke und bekommt eine Aufgabe beim Hinterfragen meiner Handlungen und Werte. Auch wenn dies schmerzhaft sein kann, bin ich durch diesen Schritt näher an mir und der Wahrheit über mich, was mir hilft, das Richtige für mich zu tun und mit mir im Reinen zu leben.

Nur wenn alle Teile des Selbst integriert sind und reflektiert werden, werden innere Modelle zu mir und meinem Selbst aufgebaut, die mir meine Verhaltensstrukturen (Stärken und Schwächen) aufzeigen und mir innere Orientierung geben. Es entsteht eine innere Klarheit, da ich mir und meinem Tun nicht fremd bin, sondern mit mir selbst und meinen Verhaltensmustern vertraut werde. Diese Klarheit hilft mir, zu mir zu stehen, gelassen und in mir verankert zu bleiben und bei Fehlern und Unzulänglichkeiten liebevoll mit mir selbst zu sein. So bleibe ich ausgeglichen und mit mir und meinem Umfeld in Kontakt.