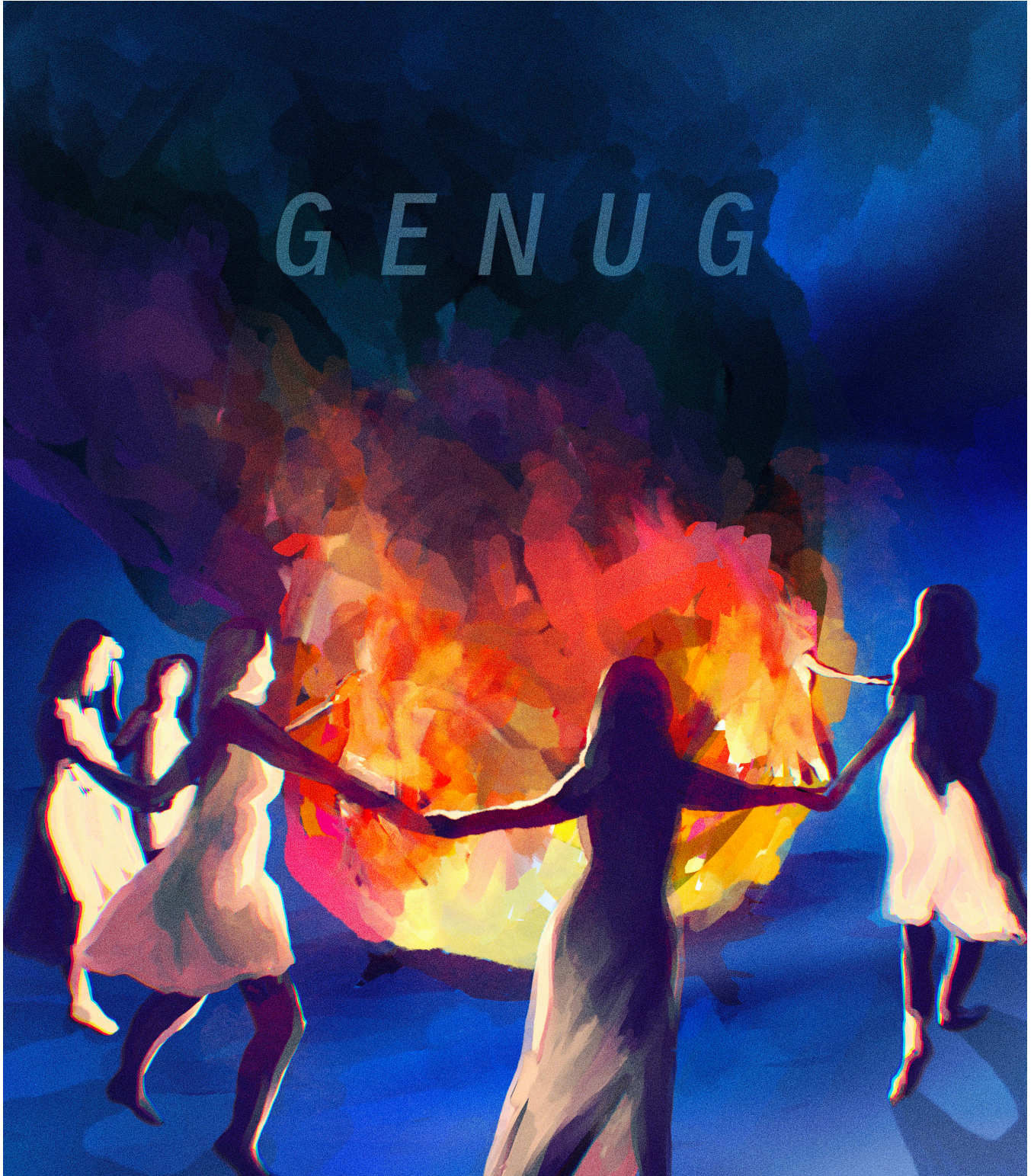


FS 24

aware

Magazin für Psychologie



Ankommen bei dir selbst

Wie erfülltes Leben gelingen kann – eine Buchempfehlung



Was schenkt mehr Kraft, innere Ruhe und Zufriedenheit als wirklich sich selbst zu sein? Die junge Psychologin Sara Kuburic zeigt Wege, um einem selbstbestimmten Leben näher zu kommen – nicht in sich verschlossen, sondern in offenem Dialog mit den Mitmenschen und den äusseren Gegebenheiten der Welt.

Von **Emanuel Weber**, eidg. anerkannter Psychotherapeut (Existenzanalyse) und **Franziska Linder**, Psychologin und existenzanalytische Beraterin

Zunächst geht Kuburic in ihrem Buch «Angekommen bei dir» den Gründen nach, weshalb wir uns oft selbst verloren gehen oder uns vielleicht noch nie ganz gefunden haben. Es ist herausfordernd, sich der Tatsache des Selbstverlustes zu stellen, aber unumgänglich für ein wirklich persönliches Leben.

Unter Selbstverlust versteht die kanadische Psychotherapeutin mit Wurzeln auf dem Balkan ein Gefühl von Widersprüchlichkeit: die Tatsache, dass unser Handeln, unsere Gefühle und unsere Entscheidungen nicht im Einklang mit unserem wahren Ich stehen.

Kuburic schildert, wie sich der Selbstverlust bei ihr zeigte: So unterdrückte sie ihre Gefühle, um dann von ihnen überwältigt zu werden. Sie ignorierte die Signale ihres Körpers, bis er sie in die Knie zwang. Zudem lebte sie, als ob sie Zeit zu vergeuden hätte.

Die Autorin schildert die weiteren Schritte im Prozess der Selbstfindung. So gehört es etwa dazu, die eigenen Erwartungen und Vorstellungen über das Leben zu prüfen. Sind es wirklich meine Erwartungen? Oder habe ich sie übernommen vom Elternhaus, den sozialen Medien ...? Ist die Erfüllung der Erwartungen überhaupt real möglich? In existenzieller Weise wendet Kuburic die Frage: «Was erwarte ich?» zur Frage: «Was erwartet das Leben von mir?» Darin wird der zutiefst dialogische Ansatz spürbar. Die Selbstfindung geschieht in einem ständigen Dialog nach aussen mit der uns umgebenden Welt. Kuburic zeigt,

wie wir uns unvoreingenommen (phänomenologisch) für die Gegebenheiten öffnen und uns von den darin enthaltenen Möglichkeiten persönlich inspirieren lassen können.

Mit sich selbst im Gespräch

Und ebenso gehört zur Selbstfindung der innere Dialog mit sich selbst. Wie fühlt sich eine bestimmte Situation oder Begegnung an? Und was für eine Botschaft kommt mir da – zwischen den Zeilen – eigentlich entgegen? Was löst sie in mir aus? Dabei spielt das emotionale Erleben genauso eine Rolle wie das kognitive Verstehen. Und ganz zentral: Wie stimmig ist die Situation oder Begegnung für mich persönlich? Was sagt es – vielleicht ganz still – in mir dazu? Über die Frage nach der Stimmigkeit finde ich zu meinem ganz intimen Urteil über mein Verhältnis zu dem, was da ist oder passiert. Passt es zu mir? Ist es stimmig?

Die Autorin verheimlicht dabei nicht, dass dieser Prozess (vorübergehend) in die Einsamkeit führt. Je mehr ich mich selbst finde, wird mir (und andern) deutlich, was ich eben auch nicht bin. Da geht es um meine Grenzen, durch die ich mich unterscheide vom anderen. Das kann auch schmerzhaft sein. Aber zugleich ermöglichen angemessene Grenzen Berührung und Kontakt. Erst mit passenden Grenzen wird wohltuende Beziehung möglich: Beziehung zu anderen Menschen, aber auch zur Arbeit.

Deshalb ist die Einsamkeit meist eher ein vorübergehendes Phänomen (und in unterschiedlichem Mass ein wiederkehrendes, da ich mich ja nie endgültig finde, sondern in der Entwicklung immer neu entdecke und gestalte). Wenn du ganz dich selbst bist, wirst du spüren, welche Beziehungen wirklich bedeutsam sind, und dich vermehrt diesen zuwenden, während andere unwichtig werden.

Ein eigenes Kapitel widmet Kuburic dem Körper. Sie schildert verschiedenste Varianten, wie dieser oft missbraucht wird in einer Art, die uns vom Selbstsein wegführt. Ohne eine wohlwollende Zuwendung zum Körper gibt es kein Sich-Selbst-Sein.

Existenzanalyse (EA)

ist ein psychotherapeutisches und beraterisches Verfahren, welches die Voraussetzungen für ein gutes, sinnvolles Leben erforscht. Im Fokus der EA steht der Dialog des Menschen mit der Welt und mit sich selbst. Im dialogischen Klärungsprozess werden die Fähigkeiten, Gefühle und Werte einer Person genauso einbezogen wie die Möglichkeiten und Anforderungen der Lebenssituation. Es ist die Suche nach persönlichen, sinnvollen Antworten auf die Anfragen einer konkreten Situation, welche die EA anregt. Mit der Umsetzung dieser Antworten gestaltet die Person ihr Leben so, wie es für sie in ihrer Lebenssituation gut und richtig ist, so dass sie mit innerer Zustimmung leben kann.

Das Vorgehen in der EA ist phänomenologisch und konfrontativ. Ein phänomenologischer Zugang zeichnet sich dadurch aus, dass das persönliche Erleben der Klientin vorurteilsfrei im Mittelpunkt steht. Diese Offenheit ermöglicht den Zugang zur Einzigartigkeit des Menschen und zu einem tiefen Verstehen seiner Person. Das Verständnis und die Akzeptanz seiner selbst ist für den Menschen eine wesentliche Grundlage für freie, authentische und verantwortungsvolle Entscheidungen. Konfrontativ bedeutet, dass Klient*innen zu einer Auseinandersetzung mit den inneren und äusseren Bedingungen ihrer persönlichen Realität angeregt werden und daraus folgend zu einer personalen Entscheidung finden.

Die Gesellschaft für Existenzanalyse Schweiz GES bietet u.a. die vom Bundesamt für Gesundheit BAG akkreditierte Weiterbildung in existenzanalytischer Psychotherapie in der Schweiz an: www.existenzanalyse.ch

«Wenn man ... sein authentisches Selbst ist, fühlt man sich wie geerdet, man ist verwurzelt in einer grenzenlosen Tiefe von köstlicher Resonanz und Übereinstimmung. Es ist ein Gefühl ... von Zuhausesein»

Sara Kuburic, 2023, S.279

Denn wir sind immer körperlich, und er hält viel Weisheit für uns bereit, wenn wir auf ihn hören, gerade auch was das Gespür für die Stimmigkeit angeht.

Persönliches Werkbuch

Das Buch von Kuburic, die mit ihrem Instagram-Auftritt als «Millennial Therapist» 1,6 Millionen Follower anspricht, liest sich leicht und wirkt anregend durch ihren Stil, mit dem sie die Leser*innen direkt anspricht. Sie wechselt zwischen anschaulichem Erzählen von Erfahrungen aus dem eigenen Leben und ihrer Arbeit mit Patient*innen einerseits und reflektierenden Passagen mit existenzphilosophischen Bezügen andererseits. Eingeflochten sind jeweils konkrete Fragen, die zur Selbstreflexion anregen und das Buch zu einem persönlichen Werkbuch machen. Solche Fragen sind zum Beispiel:

- Welche «Gegebenheiten» und Möglichkeiten siehst du in deinem Leben? (Kuburic, S. 68)
- Was von dem, wofür du dich einmal entschieden hast, möchtest du nicht länger tun? (S. 69)
- Worüber kannst du frei entscheiden? (S. 69)
- Hast du Angst, gesehen zu werden? Warum oder warum nicht? (S. 139)
- Welche Eigenschaften liebe ich an mir? (S. 142)
- Warum setze ich diese Grenze? Respektiert diese Grenze, wer ich bin? (S. 177)
- Welche Gewohnheiten tun dir gut? (S. 195)
- Welche Beziehungen basieren auf einem ungenauen Verständnis davon, wer du bist? (S. 199)
- Welche Überzeugungen geben dir ein schlechtes Gefühl in Bezug auf dein Selbst? (S. 203)
- Wie hat dir dein Körper geholfen? Wann fühlst du dich am meisten mit ihm verbunden? (S. 224f.)
- Erlaube ich mir, mich von den Dingen, die mir begegnen, bewegen zu lassen? (S. 262)



© orellfuessli.ch

Humanistische Grundhaltung

Die inhaltlichen Konzepte des Buches beruhen auf der humanistischen Psychotherapie-Richtung der Existenzanalyse (siehe Kasten) nach Alfred Längle, Arzt und klinischer Psychologe in Wien. Es handelt sich dabei um einen ausgesprochen phänomenologischen Zugang zum Leben, auch in der therapeutischen Arbeit.

Jürgen Kriz, emeritierter Professor für Psychotherapie und Klinische Psychologie, hat kürzlich die Bedeutung der Humanistischen Psychotherapie dargelegt. Gut lesbar erläutert er in seinem gleichnamigen Buch (siehe unten) deren tiefgründiges und praxisrelevantes Verständnis von Beziehung und Begegnung, von Therapie als dem Schaffen der Bedingungen für Prozesse der Selbstorganisation (in Abgrenzung zu mechanistischen Therapiemodellen) und die entsprechenden therapeutischen Grundhaltungen und Interventionsmöglichkeiten, die der Kreativität viel Raum öffnen. Er geht auch auf die Forschungslage und die herausfordernde Frage eines dem komplexen Gegenstand der Psychotherapie angemessenen Forschungsdesigns ein; zu letzterem greift er u.a. die Forschungsprinzipien Carl Rogers auf. Rogers war nicht nur herausragender Psychotherapeut, sondern hat auch Meilensteine in der Psychotherapieforschung gesetzt, die neue Beachtung verdienen. Kriz erinnert damit wichtige Grundlagen der Psychotherapie. Sein Buch bietet zudem eine Übersicht über die verschiedenen humanistisch orientierten Psychotherapiemethoden mit ihren jeweiligen Besonderheiten.

Kuburic steht mit ihrem Buch in dieser humanistischen Tradition und macht sie fruchtbar und zugänglich. Sie lädt dich ein, ganz dich selbst zu sein. Denn nichts «ist so wertvoll wie das Bewusstsein über dein Selbst. Es gibt nichts Kostbareres, Wertvolleres, Unnachahmlicheres.» (Kuburic, S.281f.)



Zum Weiterlesen

Kuburic, S. (2023). *Angekommen bei dir. Akzeptiere, was ist, entdecke dich selbst und ändere dein Leben*. Arkana. Engl. Originaltitel: «It's On Me».

Sara Kuburic auf Instagram: <https://www.instagram.com/millennial.therapist/>

Längle, A. (2021). *Existenzanalyse und Logotherapie*. Kohlhammer.

Kriz, J. (2023). *Humanistische Psychotherapie. Grundlagen – Richtungen – Evidenz*. Kohlhammer.