

## **Selbstbestimmung – Eigne dich dir an**

*Impulsreferat von Kirsten Feller (Landesvereinigung Kulturelle Jugendbildung Niedersachsen e.V.)*

Ich muss gestehen, ich koche nicht gern nach Kochbüchern. Ich improvisiere gern. Vielleicht ist das ein Rest meines Theaterlebens am Anfang meines Berufsweges. Aber auch für die Improvisation muss ich wissen, was in den Cocktail gehört. Muss Erfahrungen haben, was gut zusammen passt, welche Würze noch fehlt, damit es am Ende auch schmeckt.

Wir wollen also weiter schauen. Heute wollen wir uns das Gewürz Glück genauer ansehen. Was braucht es, um sein eigenes, glückliches und zufriedenes Leben zu gestalten?

Der Soziologe Hartmut Rosa sagt, dass wir Resonanz Erfahrungen brauchen, um glücklich zu leben. Damit ist gemeint, dass wir berührt werden, dass uns etwas bewegt, uns etwas anspricht und nachklingt: „Dann fühlen wir uns in einer bestimmten, positiven Weise in die Welt gestellt.“

Selbstwirksamkeit ist ein vielgenutzter Begriff der psychologischen Praxis und Forschung: das Vertrauen, dass wir der Welt nicht hilflos ausgeliefert sind. Der amerikanische Psychologe Nathaniel Branden formuliert es so: „Wer kein ausgeprägtes Gefühl für die eigene Identität, Kompetenz und den eigenen Wert besitzt, hat in turbulenten Zeiten schlechte Karten.“ Darum ist Anerkennung so wichtig, damit wir erfahren Teil des Ganzen zu sein und andere sehen, dass ich etwas bewirken kann. Anerkennung von außen tut gut. Die Anerkennung, die wir uns selbst geben, stärkt unser inneres Selbstvertrauen, eine Kraft- und Zuversichtsreserve, mit der wir durchs Leben gehen. Beides ist wichtig.

Der Philosoph und Schriftsteller Peter Bieri spricht von innerer Selbstständigkeit. Er greift den Aspekt der Selbstbestimmung auf: es gehe letztendlich darum, zum Autor des eigenen Lebens zu werden, innere Lebensregie zu führen. Der Mensch könne sich um sich selbst kümmern. Er habe die Fähigkeit, einen Schritt hinter sich selbst zurückzutreten und einen inneren Abstand zum eigenen Erleben aufzubauen. Durch diese Distanz des Erkennens und Verstehens könne er das eigene Selbst betrachten: Was ist es eigentlich, was ich denke, fühle und will?

Aus dieser Fähigkeit mit Abstand zu schauen entstehe unser Selbstbild, unsere Vorstellung davon, wie wir sein möchten. Selbstbestimmt sei unser Leben, wenn es gelinge, innen und außen in Einklang mit unserem Selbstbild zu leben – wenn es gelinge, im Handeln, im Denken, Fühlen und Wollen so zu sein, wir sein möchten.

Umwege sind nötig: Kulissenwechsel, neue Erfahrungen, neue Beziehungen. Selbstbestimmung hat sehr viel damit zu tun, dass wir uns selbst verstehen. Wer zu einem realistischen Selbstbild gelangen will, muss versuchen, die Logik seines weniger bewussten Lebens zu durchschauen. Selbsterkenntnis ist kein freischwebender Luxus und kein abstraktes philosophisches Ideal, sondern eine sehr konkrete Bedingung für ein selbstbestimmtes Leben und damit für Würde und Glück.

Über sich selbst zu bestimmen heißt, sich im eigenen Denken zu orientieren und seine Überzeugungen auf den Prüfstand zu stellen. Über sich selbst zu bestimmen heißt auch, unnachgiebig und leidenschaftlich zu sein in der Suche nach Klarheit und gedanklicher Übersicht.

Das Selbstbild, das dabei entsteht, lässt sich dann in die Zukunft hinein fortschreiben. Um nicht nur von Tag zu Tag in die Zukunft hineinzustolpern, sondern die Zukunft als etwas zu erleben, dem wir mit einem selbstbestimmten Entwurf begegnen, brauchen wir ein Bild von dem, was wir sind und was wir werden wollen.

Die Hirnforschung lehrt uns, wie stark unser Lernen und Entscheiden auf Gefühlen beruhen. Unser Denken und Lernen funktioniert nicht-linear. Wie viel wir behalten und in unserem Bewusstsein verankern, hängt nicht von der Dichte der Infos ab, sondern wir lernen immer dann besonders leicht, wenn wir eine Erfahrung machen. Die meisten Inputs aber richten sich an den Kopf. Dabei geht ohne Gefühle gar nichts. Sie sind das Fundament, auf dem Informationsverarbeitung und Gedächtnis basieren. Positive Gefühle fördern das Knüpfen neuer Verbindungen von Nervenzellen. Das ist die körperliche Entsprechung dessen, was wir Lernen nennen. Gefühle als Dünger fürs Denken.

Im Dialog, auf den ich mich als ganzer Mensch einlasse, mit all meinen Erfahrungen, Gefühlen und Vorannahmen liegt ein wichtiger Schritt, um vom Wissen zum Handeln zu kommen. Und damit in die Selbstbestimmung.