

Simon Hahnzog
Die Chance der Unvollkommenheit



Simon Hahnzog

*Die
Chance
der
Unvoll-
kommenheit*

Warum unsere Schattenseiten
der Schlüssel zu unserem Potenzial sind


kailash

Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

1. Auflage

Originalausgabe

© 2016 Kailash Verlag, München

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lektorat: Ralf Lay

Illustrationen: Florian Mitgutsch

Umschlaggestaltung: ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner

Umschlagmotiv: Beatrix Boros/stocksy

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck und Bindung: Friedrich Pustet KG, Regensburg

Printed in Germany

ISBN 978-3-424-63114-2

www.kailash-verlag.de

Für mich.

*»In Wirklichkeit aber ist kein Ich,
auch nicht das naivste, eine Einheit, sondern eine
höchst vielfältige Welt,
ein kleiner Sternenhimmel, ein Chaos von Formen,
von Stufen und Zuständen,
von Erbschaften und Möglichkeiten.«*

Hermann Hesse, *Der Steppenwolf*

Inhalt

Prolog: Es ist dunkel da unten	11
1. Sie sind nicht allein	15
2. Die Architektur der Persönlichkeit.....	28
3. Grundsteinlegung	33
4. Ein Haus mit vielen Zimmern.....	48
5. Licht ins Dunkel.....	79
Eigene Anteile finden	80
Risiko–	82
Risiko+	84
Ressource	87
Über-Forderung.....	91
Entwicklung	93
6. Dunkle Gesellen und Lichtgestalten?	95
Faule Teile	97
Beleidigte Teile	103
Pflichtbewusste Teile.....	108
Aggressive Teile.....	114
Helfende Teile	121
Eitle Teile	127
Macher-Teile	132

Sinnliche Teile	139
Ängstliche Teile	145
Anführende Teile	152
7. Ein ehrenwertes Haus.....	159
Dichter und Dramaturgen.....	160
Göttinnen und Götter	170
Kritiker und Denker	177
8. Das Selbst – Ein starker Hausherr.....	185
9. Dunkle Geschichten – Bunte Geschichten.....	199
10. Das Haus der Persönlichkeit.....	207
Persönlichkeit und Menschenbild.....	207
Persönlichkeit und Verhalten.....	209
Die Konsistenz der Persönlichkeit	212
Persönlichkeit – Vielfalt und Einheit.....	214
Persönlichkeit und Bewusstsein	214
Persönlichkeit im Spiegel der Zeit	217
Die (wissenschaftliche) Analyse der Persönlichkeit	220
11. Alle unter einem Dach	224
Verneigung	243
Literatur.....	247
Film- und Medienverzeichnis.....	253

Prolog

Es ist dunkel da unten

Psst! Seien Sie jetzt mal ganz leise.

Lauschen Sie in sich hinein. In Ihren Bauch, Ihr Herz oder wo auch immer Sie Ihre Persönlichkeit verorten.

Hören Sie es?

Hören Sie schon die ersten inneren Stimmen? Die lauten, die täglich zu Ihnen sprechen und die Sie nur allzu gut kennen?

Hören Sie noch etwas genauer hin. Ganz tief hinunter in den Keller Ihrer Persönlichkeit.

Zunächst dürfte es nicht mehr sein als ein Flüstern, vielleicht auch nur ein Wimmern. Aber je sorgfältiger Sie Ihre Ohren nach innen richten, desto klarer können Sie einzelne Stimmen unterscheiden. Stimmen, die Sie schon länger ignoriert, überhört oder zum Schweigen gebracht haben. Stimmen, die für diejenigen Facetten Ihrer Persönlichkeit sprechen, auf die Sie nicht besonders stolz sind. Stimmen, die besser nicht nach außen dringen sollten?

Wenn Sie noch ein bisschen warten, finden sich die Stimmen Ihrer verborgenen Persönlichkeitsanteile, Ihrer Kellerkinder, sogar zu einem lautstarken Chor zusammen. Ein Stimmengewirr, das nach Enttäuschung klingt, in dem sich

aber vor allem auch zahlreiche Möglichkeiten verbergen. Chancen. Potenziale.

Da sind zum einen Ihre Schwächen. Solche, die Ihre guten Freunde noch als liebenswerte Macken bezeichnen, weil sie Ihnen Ecken und Kanten verleihen, Ihrer Persönlichkeit ein Profil geben. Egal ob es sich um Dickköpfigkeit oder Schusseligkeit, einen Hang zum Chaos oder zur Unpünktlichkeit handelt – in der obersten Ebene Ihres Persönlichkeitskellers kennen Sie sich wahrscheinlich noch ganz gut aus. Was nicht heißen muss, dass Sie sich hier wohl und behaglich fühlen. Ich könnte mir vorstellen, dass Sie es verlockend fänden, wenn sich manch einer dieser ungeliebten Anteile Ihrer Persönlichkeit verabschieden oder zumindest für längere Zeit verstummen würde. Wie schön wäre die Vorstellung, wenn Sie ab sofort immer diplomatisch und kontrolliert, geordnet und pünktlich wären?

Aber so viel möchte ich Ihnen gleich verraten: Das wäre fatal!

Denn genau in den Schattenseiten Ihrer Persönlichkeit steckt Ihr größtes Entwicklungspotenzial. Jede Macke, jede Schwäche verleiht Ihnen nicht nur Charakter, sondern auch Möglichkeiten.

Wenn Sie schon mal dabei sind, gehen Sie doch noch ein Stockwerk tiefer in Ihren Persönlichkeitskeller. Nur Mut. Dort warten zwar einige finstere Gesellen – sieben von ihnen sind sogar besser bekannt als *Todsünden* –, aber auch diese offenbaren so manche Ressource, sobald etwas Licht zu ihnen vordringt.

Gut, *Zorn, Völlerei, Trägheit und Konsorten* genießen

schon seit langer Zeit nicht den besten Ruf. Aber auch die dunkelsten Schattenseiten gibt es nicht ohne Grund. Auch sie verkörpern Eigenschaften, auf die Sie besser nicht verzichten sollten.

Möglicherweise schreckt es Sie ab, hinter den düsteren, unmoralischen Spielarten der menschlichen Persönlichkeiten nach Möglichkeiten zu suchen. Das kann ich durchaus verstehen. Wenn die dunkelsten aller Persönlichkeitsanteile über die Stränge schlagen, kann es nämlich schnell ziemlich unangenehm werden. Nicht umsonst sind diese so gefürchtet, dass man angeblich sogar in der Hölle schmoren muss, wenn man sie zum Einsatz kommen lässt. Aber es muss doch einen Grund geben, warum die Menschen nicht nur himmlische Tugenden wie *Geduld*, *Mäßigung* oder *Fleiß* in ihrer Persönlichkeit vereinen, sondern auch diese dunklen Seiten. Und es sind sogar noch einige mehr, die sich im Keller verbergen oder dorthin verbannt wurden.

Ich bin der festen Überzeugung, dass auch die dunkelsten Schattenseiten der Persönlichkeit viel Potenzial zur Verfügung stellen. Es kommt nur darauf an, sie wieder mal ans Tageslicht der oberen Etagen zu holen, statt im Keller der Persönlichkeit einzusperren.

Statt den inneren Schweinehund zu bekämpfen, sollten Sie vielmehr lernen, mit ihm zu tanzen.

Darum geht es in diesem Buch.

Wollen Sie jetzt mitkommen auf einen Rundgang durch das Haus der Persönlichkeit? Der Persönlichkeit im Allgemeinen und vor allem *Ihrer* im Besonderen?

Wir werden dabei Licht ins Dunkel des Kellers bringen. Dorthin, wo die Schattenseiten wohnen. Und wir werden auch die ein oder andere dunkle Seite von Lichtgestalten der Persönlichkeit erkunden.

Treten Sie ein.

1.

Sie sind nicht allein

Der Keller im Haus der Persönlichkeit ist ganz schön unübersichtlich mit seinen verborgenen Winkeln, dunklen Ecken und finsternen Gewölben. Natürlich hat jedes Haus der Persönlichkeit auch lichtdurchflutete Räume, luftige Hallen und vollgeräumte Speicher zu bieten. Aber ich werde in diesem Buch vor allem einen Blick auf die vielfältigen ungeliebten Anteile der Persönlichkeit werfen, auf unsere Schwächen, Schattenseiten und sündigen Eigenschaften – die hochgeschätzten Stärken kommen dadurch automatisch zur Sprache.

Ich möchte Ihnen allerdings nicht nur einen lebendigen Eindruck davon vermitteln, was meiner Sichtweise nach als Persönlichkeit und ihrer Entwicklung zu verstehen ist. Vielmehr sollen *Sie selbst* ins Handeln kommen, damit Sie Ihre Persönlichkeit entwickeln können.

Oder, wie es ein Kollege beschreiben würde: »Nicht der Autor, sondern der Leser muss arbeiten.«

Ihre Persönlichkeit ändert sich nicht »einfach so«. Obwohl sich streng genommen schon allein deswegen etwas bei Ihnen verändert, weil Sie diese Zeilen lesen und über das Gelesene nachdenken. Aber ich möchte, dass Sie *aktiv* die Entwicklung

Ihrer Persönlichkeit gestalten. Sollten Sie dabei irgendwann an Ihre Grenzen stoßen, Sie bei dem ein oder anderen Thema nicht weiterkommen oder Angst haben, den nächsten Schritt zu gehen, ist es im Übrigen nur professionell von Ihnen, wenn Sie sich Unterstützung holen – beispielsweise bei einem Coach oder Psychotherapeuten.

Am liebsten würde ich Ihnen alles persönlich erzählen und gemeinsam mit Ihnen weiterentwickeln, aber das ist mit einem Buch eben etwas schwierig. Wir müssen einen anderen Weg finden, um in einen Dialog zu treten. Und da ich mich für die Variante des Schreibens entschieden habe, ist es das Beste, wenn Sie das Gleiche tun.

Also: Seite markieren und raus ins Schreibwarengeschäft Ihres Vertrauens. Besorgen Sie sich dort ein Notizbuch. Das kann natürlich auch ein einfaches Schreibheft oder eine persönliche Tagebuchdatei auf dem Computer sein, mit dem Sie Gedanken festhalten. Aber vergessen Sie nicht, dass es in diesem Buch um Sie gehen wird. Wählen Sie mit Bedacht und Wertschätzung das Richtige für Sie und Ihre Persönlichkeit aus.

Wieder da?

Bevor Sie irgendetwas unternehmen, noch ein Wort zum Titel Ihres Notizbuchs/Schreibhefts/Dokuments¹: Bitte lassen Sie diesen noch offen. Dazu kommen wir ganz zum Schluss.

¹ Der Einfachheit halber werde ich im Folgenden nur noch von »Ihrem Buch« sprechen – Sie wissen dann schon, was gemeint ist.

Wie bei allen Aufgaben, die ich Ihnen im Weiteren stellen werde, sind Sie nun auf sich allein gestellt, wenn Sie eine Pause zum Nachdenken nehmen oder zum Aufschreiben eines Gedankens oder sogar einer längeren Geschichte. Dabei kann es durchaus erforderlich sein, dass Sie einen Abschnitt ein zweites Mal lesen.

Es spielt übrigens keine Rolle, ob Sie in ganzen Sätzen schreiben oder nur stichpunktartige Abkürzungen verwenden. Hauptsache, *Sie* können damit etwas anfangen. Aus diesem Grund können Sie auch nichts falsch, sondern immer nur alles für Sie richtig machen. Und wenn Ihnen eine Aufgabe mal nicht gefällt – dann lassen Sie sie einfach aus. Schließlich sind Sie alt genug und selbst groß. Oder Sie lesen einfach nur – auch gut.



Nachdem wir eingangs einen Blick in die biblischen Vorstellungen von verdrängten, ungeliebten Facetten der menschlichen Persönlichkeit geworfen haben, sollten Sie nun eine erste eigene Bestandsaufnahme vornehmen:

Welche Schwächen und Schattenseiten verbergen sich in Ihrer Persönlichkeit?

Gehen Sie in sich und füllen Sie die erste(w) Seite(w) Ihres Buchs

² Ich gehe eigentlich nicht davon aus, dass Sie nur dann in Ihr Buch schreiben, wenn Sie von mir dazu aufgefordert werden, aber damit keine Unsicherheiten aufkommen: Schreiben Sie, wann immer es Ihnen passt!

mit diesen Gedanken. Nicht lange grübeln, sondern einfach raus damit. Alles, was Ihnen einfällt, zählt.

Mit dieser Auflistung der dunklen Seiten Ihrer Persönlichkeit haben Sie eine gute Basis, um die kommenden Übungen mit Inhalt zu füllen. Spätestens zum Ende des Buchs werden Sie in jeder Schwäche einiges an Potenzial entdeckt haben.

Falls Sie sich nun Sorgen machen sollten, weil Sie so viel Leben im Keller entdeckt haben: Sie sind nicht allein. Es gehört zu uns, dass wir beides haben, helle und dunkle Seiten, Lichtgestalten und Kellerkinder. Auch wenn uns Letztere mehr Sorgen bereiten, sind sie doch genauso wichtig für uns – im Schlechten wie im Guten. Besonders plakativ wird das bei manchen »Unsterblichen«, also bei denjenigen, deren Namen, Gedanken oder Taten bis heute einen messbaren Einfluss auf uns und unsere Persönlichkeit haben.

Anregungen zu meinen Überlegungen zwischen »Genie, Irrsinn und Ruhm« habe ich unter anderem dem gleichnamigen Buch von Wilhelm Lange-Eichbaum entnommen. Er bekräftigte schon zu Beginn des 20. Jahrhunderts, dass Genies weniger aufgrund biologischer Startvorteile zu ihren großen Ideen gelangen konnten, sondern ihre Gedanken vielmehr durch die Wertung und Geltung im Rahmen ihrer Zeit und ihrer Zeitgenossen entstanden. Er bezeichnet dies als »mythische Genussgröße«, die dafür sorgen kann, dass manche Genies als solche und andere als Kranke angesehen werden. Was für die Persönlichkeit von Persönlichkeiten gilt,

beschreibt auch einen Wesenszug Ihrer Persönlichkeit: Sie können sich selbst nicht ohne den Spiegel der Gesellschaft, der Familie oder des Kollegenkreises betrachten. Daher möchte ich mit Ihnen einen Blick in unsere illustre Vergangenheit³ werfen.

König Ludwig II. etwa, Märchenkönig und Mythengestalter, der Bayern zunächst fast ruiniert und an Frankreich ausgeliefert hat – ohne den die »Weltmarke Bayern« von heute aber möglicherweise nicht so stark wäre, wie sie ist. Die Welt wäre ganz sicher um ein paar architektonische Leckerbissen ärmer, die Schlösser Neuschwanstein, Linderhof oder Herrenchiemsee würden nicht jedes Jahr bei Millionen Besuchern romantische Schwärmereien entfesseln.

Was Ludwig veranlasst hat, zum verehrten Sonderling zu werden – ob Verfolgungswahn, Angst vor dem Kontakt mit anderen Menschen, Halluzinationen oder nichts davon –, ist letztendlich nicht so wichtig. Aber es waren wohl dunklere Anteile seiner Persönlichkeit, die ihn sich von der Welt abkehren und fantastische Rückzugsorte bauen ließen. Ob er darin sein Glück gefunden hat oder nicht, können wir nicht beurteilen, wohl aber den Nutzen seines Erbes. Die Grenze zwischen Vision und Größenwahn

³ Ich finde es höchst bedauerlich, dass aus der Vergangenheit so wenige Belege zu den Schattenseiten und zur Schaffenskraft bedeutsamer Frauen vorliegen. Dies ist kein Beweis dafür, dass es sie nicht gab. Aber ich wollte meine historischen Beispiele auf eine fundierte Grundlage betten. Sehen Sie es mir daher nach und ergänzen Sie einfach die folgenden, willkürlich ausgesuchten Persönlichkeiten um die Ihnen bekannten.

ist eine fließende – in jedem »Ver-rückt-sein« verbirgt sich Kreativität.

Manchmal finden sich kreative Lösungen in aller Einfachheit der puren Aggression. So hätte das Weltreich Alexander des Großen wohl gleich zu Beginn geendet, wenn er den Gordischen Knoten statt mit dem Schwert mit dem Verstande zu entwirren versucht hätte. Sogar die gefürchteten Regentage einer depressiven Verstimmung sind elementar für so manche Idee: William Shakespeare schuf den »Hamlet« in einer seiner schwersten Zeiten, unmittelbar nach dem Tod seines Vaters. Johann Wolfgang von Goethe oder Wilhelm Busch hätten ohne einen depressiven Persönlichkeitsanteil möglicherweise nicht diesen genauen Blick für die Eigenschaften und Schwächen anderer gehabt.

Auch in der bildenden Kunst kann die Auseinandersetzung mit dem eigenen Leid zu enormer Schaffenskraft verhelfen. Eine geöffnete Kellertür im Haus der Persönlichkeit verursacht mitunter großes Leid für den Betroffenen, ermöglicht aber auch den Blick in die dunklen Winkel der Welt und die dunkelsten der eigenen Persönlichkeit. In seinen Meisterwerken aus der »Blauen Periode« hätte Picasso möglicherweise nicht Bettler oder Huren, sondern glückliche Landschaftsmotive in Gelb- oder Rottönen gemalt, wenn sein depressiver Anteil nach der Jahrhundertwende nicht die Hauptrolle in seiner Persönlichkeit gespielt hätte.

Vielleicht wäre die Sklaverei bis heute in den USA erlaubt, wenn Abraham Lincoln nicht aufgrund seines melancholischen Anteils so viel über die Ungerechtigkeit der Welt nachgedacht hätte.

Noch mal: Ich rede nicht die belastenden Auswirkungen schön, die ein besonders ausgeprägter Persönlichkeitsanteil für den Betroffenen bedeuten kann. Ich bin der festen Überzeugung, dass diese Schattenseiten zu uns dazugehören. Sie zu bekämpfen ist ein Weg, mit ihnen umzugehen – ihre Potenziale zu nutzen einer, um mit ihnen zu wachsen. Die Welt profitiert in jedem Fall von einer bunten Vielfalt, die auch Grautöne berücksichtigt.

Wenn wir unsere dunklen Begierden ignorieren, werden wir vielleicht von der »zivilisierten Welt« um uns herum eher anerkannt. Wenn wir sie ignorieren und verdrängen, sperren wir aber wesentliche Anteile von uns aus. Die Schwierigkeit liegt darin, dass es kaum möglich ist, das richtige Maß der Balance immer und überall und vor allem im Vorhinein festzulegen. Und manchmal ist es auch ganz schön, wenn wir die Balance überschritten haben und uns mit unseren Schattenseiten gemeinsam berauschen.

Und überhaupt: die berausenden Anteile!

Was wäre unsere Welt für ein grauer, trister Ort, wenn nicht manche Ausnahmetalente ihrer Fantasie auf die Sprünge geholfen hätten. Vielleicht hätte Vincent van Gogh auch ohne die grüne Fee des großzügig genossenen Absinths seine Wirklichkeit in Farbe zum Ausdruck bringen können, Ludwig van Beethoven sein »Ta-ta-ta-taaa« auch ohne den vielen Wein komponiert und Johnny Cash auch ohne die vielen Tabletten Millionen Schallplatten verkauft. Aber vielleicht hat diesen und anderen Künstlern, Dichtern und Denkern erst ihr berausender Anteil den Zugang zur entscheidenden Idee ermöglicht, die dann zu ihrem großen Werk wurde.



Simon Hahnzog

Die Chance der Unvollkommenheit

Warum unsere Schattenseiten der Schlüssel zu unserem Potenzial sind

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 256 Seiten, 12,5 x 20,0 cm
10 s/w Abbildungen
ISBN: 978-3-424-63114-2

Kailash

Erscheinungstermin: Mai 2016

Jeder von uns kennt sie und hat viele davon: ungeliebte Persönlichkeitsanteile, die man lieber verschweigt, unterdrückt oder ignoriert. Aber man wird sie nicht los – gleich ob es sich um Neid, Aggressivität, Eitelkeit oder Angst handelt. Simon Hahnzog zeigt, welche enormen Schätze der dunkle »Keller« unseres Ichs birgt: Wenn wir ihn gründlich erforschen und all unsere Persönlichkeitsanteile mithilfe unseres inneren Chefs zu einem Team zusammenschweißen, können gerade unsere Schattenseiten bedeutsame Ressourcen darstellen, um Herausforderungen im Leben souverän zu meistern.

 [Der Titel im Katalog](#)