

VIRGINIA SATIR
MEINE VIELEN GESICHTER

VIRGINIA SATIR

Meine vielen Gesichter

Wer bin ich
wirklich?

Kösel

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Gabriele Kuby, Oberbrunn, und Reinhild Rillig, München. Die Originalausgabe erschien unter dem Titel »Your many faces« bei Celestial Arts, Berkeley, California.



Mix

Produktgruppe aus vorbildlich bewirtschafteten
Wäldern und anderen kontrollierten Herkünften
www.fsc.org Zert.-Nr. GFA-COC-1298
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier
Munken Premium liefert Arctic Paper
Munkedals AB, Schweden.

9., durchgesehene Auflage 2007
© 1978 by Virginia Satir
Copyright © 1988 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Umschlag: Kaselow Design, München
Umschlagfoto: Mauritius
Illustrationen: Patricia Edwards
Druck und Bindung: Kösel, Krugzell
Printed in Germany.
ISBN 978-3-466-30547-6

www.koesel.de

Inhalt

Einleitung 9

Das Abenteuer, mich selbst als Wunder zu
entdecken 9

Der Deckel wird gehoben 14

Das Risiko, nach innen zu schauen 14

Das Theater des Inneren: Erster Akt 17

Der Deckel wird gehoben 17

Ausbruch aus dem emotionalen Gefängnis 42

Das Theater des Inneren: Zweiter Akt 49

Wer hat das Sagen? 49

Was haben wir gelernt? 59

Das Rad deiner unbegrenzten

Möglichkeiten 62

Neue Risiken eingehen 68

Berühmte Gesichter 75

Das Karussell 81

Die Weichen selber stellen 86

Wer bin ich wirklich? 90

Ich bin einmalig 93

Lebendiges Mobile 99

Entwurf deiner eigenen Landkarte 110

Meinen Freunden, Kollegen und allen Menschen auf der Welt, von denen ich weiß, dass wunderbare Entwicklungsmöglichkeiten in ihnen stecken.

Einleitung

Das Abenteuer, mich selbst als Wunder zu entdecken

Mit diesem Buch möchte ich dich neugierig machen auf dich: wer du bist, was du bist, welche Fähigkeiten du hast und was aus dir noch werden kann. Ich will dich anregen, einmal mit dem Gedanken zu spielen, dass du weit über dich hinauswachsen kannst. Deshalb lade ich dich zu einer besonderen Erfahrung mit dir selbst ein, die dir vielleicht in Zukunft neue Möglichkeiten eröffnet.

Ich kann diese Einladung aussprechen, weil du als Mensch einmalig bist, und das ist eigentlich schon ein Wunder. Wie kann ich so etwas behaupten? Jeder Mensch ist durch seinen Fingerabdruck gekennzeichnet. Du bist also eine einmalige Ausgabe. Stell dir einmal die momentane Weltbevölkerung vor. Knapp fünf Milliarden Menschen und dazu all jene, die einmal gelebt haben, und jene, die erst noch geboren werden. Jeder besitzt einen unverwechselbaren Fingerabdruck. Es gibt

keine Duplikate. Wie konnte sich irgendjemand so viele Variationen ausdenken? Das werde ich wohl nie begreifen. Und doch ist es eine unbestreitbare Tatsache. Jeder von uns ist anders.

Andererseits kann jeder Chirurg, unabhängig davon, wo er ausgebildet wurde, jeden Menschen erfolgreich operieren, ganz gleich, welcher Kultur, Rasse, Nationalität, Sprache, Religion, politischer Überzeugung oder welchem Alter und Beruf er angehört, weil das Herz, der Kopf und andere Körperteile immer an der gleichen Stelle sind. Dementsprechend werden Kinder auch immer auf die gleiche Art gezeugt und geboren. Wir sind also auch alle gleich.

Denk auch einmal, welche phantastische Vielfalt von Systemen es im menschlichen Körper gibt. Wo sonst findest du auf kleinstem Raum einen Fernseher, ein Telefon, eine Kamera, ein Radio, einen Fernschreiber, einen Computer, Abwasser-, Leitungswasser-, Heizungs- und Kühlsysteme; Fabriken, die alle möglichen Produkte herstellen: Blut, chemische Stoffe, Gewebe, Knochen und Schweiß; all das zusammen in einer kleinen Einheit, deinem Körper.

Wenn du dich einen Augenblick umsiehst, wirst du feststellen, dass Menschen in unterschiedlich-

ter »Verpackung« herumlaufen, verschiedene Hautfarben haben, alle möglichen Sprachen sprechen und auf tausend verschiedene Arten kochen. Menschen sind zu den erstaunlichsten Leistungen in der Lage, sowohl zu unvorstellbarer Zerstörung und grausamen Gewalttaten als auch zu unvergleichlicher Großherzigkeit, aus der heraus sie manchmal aus Liebe und Sorge für ihre Mitmenschen alles opfern, sogar ihr eigenes Leben.

Menschen, mich eingeschlossen, faszinieren mich. Sie sind meine Quelle für seelische Nahrung, Freude, Wachstum, Auseinandersetzung und Schmerz. Jeder von uns hat Teil am ganzen Spektrum der Emotionen, die ich gerne als unsere Energieströme bezeichne: Gefühle wie Ärger, Freude, Angst, Neugierde, Liebe, Begeisterung, Hilflosigkeit und Stärke. Die Auslöser für diese Gefühle mögen bei Menschen verschieden sein, die Fähigkeit zu fühlen jedoch besitzen wir alle. So wie ich hast auch du deine ganz besondere Ausstattung, Größe, Farbe, Gesichtszüge, Geschlecht, Alter, Bildung, Erfahrungen, Gedanken, Gefühle und Verhalten. Und doch ist jeder von uns im Vergleich zu einem anderen eine Mischung aus Gleichheit und Verschiedenheit. Mit manchen Menschen fühlen wir uns mehr verwandt als mit

anderen, zum Beispiel Frauen mit Frauen, Männer mit Männern oder Künstler mit Künstlern. Und wir halten uns oft lieber an das, was uns bekannt ist, und wenden uns vom Unbekannten ab.

Diese Einstellung möchte ich in Frage stellen. Ich denke, dass uns im Leben vieles verloren geht, weil wir unsere Einmaligkeit nicht erkennen. Selbst wenn wir uns noch so gleichen, unterscheiden wir uns voneinander, so wie wir uns dort, wo alles anders zu sein scheint, letztlich gleichen. Wenn du nun, wie viele Menschen, glaubst, dass Vertrauen und Sicherheit durch Ähnlichkeit entstehen, fehlende Übereinstimmung dagegen Probleme schafft, nutzt du nur die Hälfte deines dir mitgegebenen Potentials. Niemand hat gerne Probleme, und wenn du meinst, dass sie durch fehlende Übereinstimmung entstehen, wirst du dich anstrengen, alle Unterschiede zu verbergen. Sicherlich kann Übereinstimmung angenehm sein, aber sie wird zunehmend langweilig, wenn du alles darauf ausrichtest. Andersartigkeit kann zwar zu Schwierigkeiten führen, sie kann das Leben aber auch reizvoll und interessant machen.

Versuch doch einmal, dich als die Summe all deiner Teile zu sehen; einige sind dir sehr vertraut,

andere haben sich bisher noch nicht entwickelt, und von manchen weißt du vielleicht nicht einmal, dass es sie gibt. Stell dir jeden dieser Teile als mögliche Energiequelle vor, unabhängig davon, ob andere Menschen ihn auch besitzen und ob du ihn als gut oder schlecht ansiehst. In allem, was zu dir gehört, schlummern neue Möglichkeiten. Dieses Buch handelt von der Entdeckung dieser Teile und davon, wie sie dir helfen können, deine Möglichkeiten zu erweitern. Ich nenne diese verschiedenen Teile **DEINE VIELEN GESICHTER**.

Der Deckel wird gehoben

Das Risiko, nach innen zu schauen

Falls man dir früher Ähnliches beigebracht hat wie mir, bist du wahrscheinlich auch in dem Glauben aufgewachsen, dass es in der Welt nur Gutes oder Schlechtes und Richtiges oder Falsches gibt. Wenn du in dein Inneres schauen würdest, also den Deckel heben würdest, wärst du überzeugt, dass du fürchterlich schockiert bist von all dem Schlechten und Falschen, das dich anstarrt. Denn das wäre die nackte Wahrheit, und vor der fürchten sich viele.

Manche Menschen glauben, dass unter dem Deckel alles Mögliche nur darauf lauert, die Stimme erheben zu können und Ansprüche zu stellen. Sie haben Angst, dadurch hin und her gerissen und erdrückt zu werden, und das würde sie noch mehr belasten. Ich denke hier an all die Dinge, die ich hätte tun sollen, aber nicht getan habe, die ich tun müsste, aber nicht kann. Andere wiederum glauben, dass sie, wenn sie den Deckel heben, dunkle Winkel entdecken, die sie in Abgründe stürzen las-

sen, so dass sie für immer verloren sind. Es soll sogar Menschen geben, die Angst davor haben, dort Fähigkeiten vorzufinden, die sie nie ausleben könnten. Manche leben einfach nach dem Motto »Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß« und finden im Übrigen, dass mit ihnen alles in Ordnung ist.

Manche Menschen heben den Deckel deshalb nicht, weil sie von seiner Existenz keine Ahnung haben. Sie wissen nicht, dass zu ihnen mehr gehört als das, was sie sehen und hören, und das, was andere ihnen sagen. Vielleicht hört sich das alles ein wenig absurd an, und doch sind dies häufig die Reaktionen, wenn es darum geht, den Deckel zu heben und das Unbekannte in sich zu entdecken. Die Geheimnisse, Sehnsüchte und Ängste im Inneren werden oft wie die Büchse der Pandora erlebt: Einmal



geöffnet, könnte sie die gesamte Umgebung oder doch zumindest ihren Besitzer vernichten.

Neben alledem gibt es noch mehr Unbekanntes: geschlossene Knospen, die wie Pilze im Dunkeln wachsen und neue Möglichkeiten in sich tragen. Wenn wir es erst einmal geschafft haben, unsere Befürchtungen zu überwinden, und es riskieren, genau hinzuschauen, können wir Erstaunliches entdecken.

Wir beginnen unsere Entdeckungsreise mit einem Besuch im Theater des Inneren, wo wir im ersten Akt einige unserer Teile beobachten und sie kennen lernen können. Im zweiten Akt können wir dann sehen, wie wir diese Teile oder Gesichter benützen können, um neue Möglichkeiten für uns zu entdecken. Nach dem Theaterstück werden wir einigen Berühmtheiten aus Geschichte, Politik, Unterhaltung und Sport begegnen, um anhand ihrer Lebensgeschichte herauszufinden, mit welchen Gesichtern sie der Welt begegnet sind und wie sich die Geschichte ihrer erinnert. Auf einem Rummelplatz werden wir ein Karussell beobachten, um uns unsere eigenen Gesichter aus einer anderen Perspektive anzuschauen. Schließlich werden wir in einer Kunstaussstellung ein Mobile betrachten, das sich frei bewegt und doch immer wieder sein Gleichgewicht findet. All diese Erfahrungen werden uns helfen, uns neu zu orientieren.

Das Theater des Inneren: Erster Akt

Der Deckel wird gehoben

Unternimm mit mir eine Phantasiereise in dein Innerstes, das wir alle besitzen, von dem aber nur ganz wenige etwas mitteilen. Es ist unser THEATER DES INNEREN, das pausenlos spielt, rund um die Uhr. Du weißt immer erst, welches Stück gerade gespielt wird, wenn du dort bist – ob Tragödie, Komödie, Dokumentarspiel, moralische Aufrüstung oder romantische Liebe. Es kann auch deine eigene Inszenierung von *Aschenputtel* oder *Struwwelpeter* sein.

Lass uns in deine Gedankenwelt gehen, in der dein Theaterstück abläuft. Ich begleite dich. Bei unserem Eintritt wird uns das Programmheft für den heutigen Abend überreicht.

DAS THEATER
DES INNEREN

zeigt heute Abend

DEINE VIELEN GESICHTER

Erster Akt: Der Deckel wird gehoben

Pause

Zweiter Akt: Wer hat das Sagen?

Die Spieler sind deine vielen Gesichter

Jeder ist willkommen

Männer und Frauen

Jung und Alt

Eintrittspreis:

Deine Aufmerksamkeit
und Bereitschaft zur Entdeckung
neuer Möglichkeiten

PERSONEN DER HANDLUNG

in der Reihenfolge ihres Auftretens

Die »Stimme« von außen – Repräsentant
der
gesellschaftlichen Normen

Ärger

Intelligenz

Liebe

Dummheit

Macht und ihr Freund Manipulation

Hoffnung

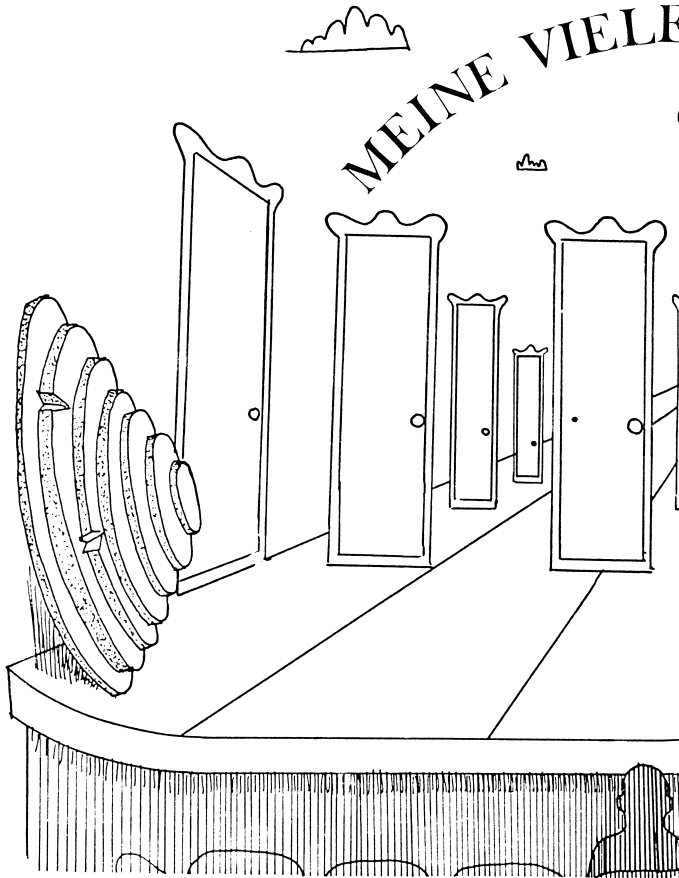
Eifersucht

Humor

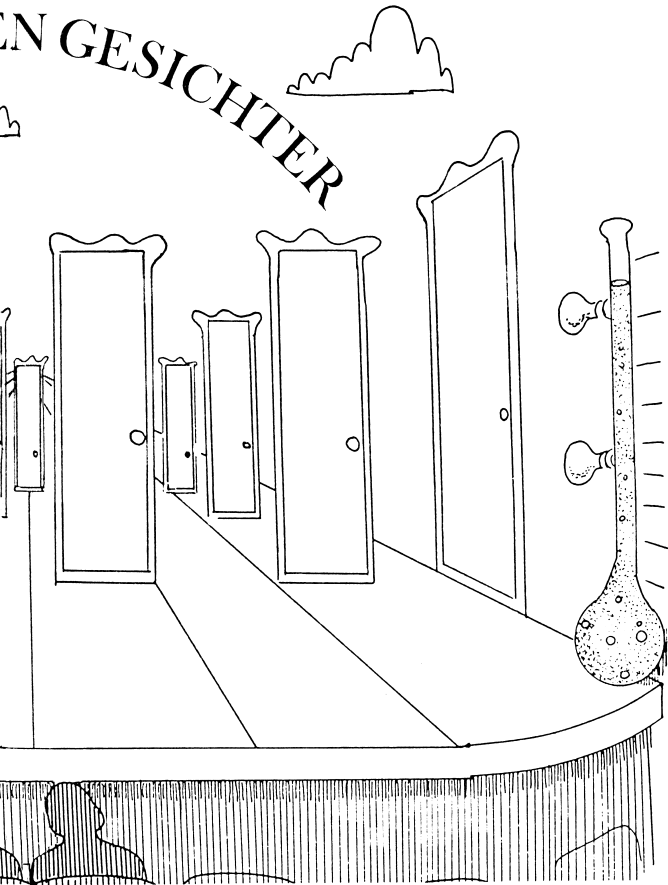
Sex

und all ihre Verwandten, so zahlreich, dass sie
hier nicht
aufgeführt werden können.

MEINE VIEL



EN GESICHTER



Das Theater ist ein riesiger, kreisförmiger Raum. Wir schauen hinauf und sehen über uns ein kuppelartiges Dach. Dort oben sind wahrscheinlich die Scheinwerfer. Die Bühne befindet sich direkt unter der Kuppel. Bei unserem Eintritt reicht das Licht gerade aus, Umrisse erkennen zu können. Das Licht wird allmählich heller, und wir sehen im Hintergrund der Bühne eine Reihe von Türen, die vielleicht zu Garderoben führen, die bisher aber kein Türschild haben. Auf der Bühne ist es absolut ruhig, und wir haben Zeit, uns umzusehen.

Zu unserer Rechten befindet sich ein Gerät, das wie ein riesiges, erleuchtetes Thermometer aussieht. Die Zahlen von Null bis 100 erscheinen in großen, schwarzen Ziffern. Die Mess-Säule ist mit leuchtend blaugrüner Flüssigkeit gefüllt. An der einen Seite des Thermometers sind zwei Lampen befestigt, etwa in der Mitte eine rote, oben eine goldene. Keine der beiden leuchtet auf. Zum goldenen Licht gehört die Überschrift »Energiespendender«, darunter stehen folgende Worte: Hoffnung, Hilfsbereitschaft, Stärke, neue Möglichkeiten, Veränderung und Entscheidungsfreiheit. Die Überschrift zum roten Licht lautet »Energiefresser«, und darunter stehen die Worte Hoffnungslosigkeit, Hilflosigkeit, Schwäche, keine Chance, keine Ver-



Virginia Satir

Meine vielen Gesichter

Wer bin ich wirklich?

Gebundenes Buch, Pappband, 120 Seiten, 11,9x19,5

ISBN: 978-3-466-30547-6

Kösel

Erscheinungstermin: Februar 2001

Virginia Satir war eine der bedeutendsten Familientherapeutinnen. Noch heute orientieren sich viele Therapeuten an ihren wegweisenden Aussagen zur Familientherapie. »Meine vielen Gesichter« gibt uns Gelegenheit, uns mit all unseren Gesichtern, mit denen wir uns und anderen begegnen, besser kennen zu lernen. Denn wir können liebevoll, stark, intelligent, aber auch ängstlich, destruktiv oder eifersüchtig sein. Virginia Satir will uns ermutigen, alle Eigenschaften, die zu uns gehören, anzunehmen.

 [Der Titel im Katalog](#)