

Virginia Satir
Meine vielen Gesichter

VIRGINIA
SATIR

*Meine vielen
Gesichter*

Wer bin ich
wirklich?

Aus dem Amerikanischen von
Gabriele Kuby und Reinhild Rillig

Kösel

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Your many faces« bei Celestial Arts, Berkeley, California.



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967

17., neu ausgestattete Auflage 2019

© 1978 by Virginia Satir

Copyright © 1988 für die deutsche Ausgabe Kösel-Verlag
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Umschlag: Weiss Werkstatt, München

Umschlag: Blütenmotiv: plainpicture / Distinctimage /

Virginie Sueres; Struktur: shutterstock / katiko.dp

Illustrationen: Patricia Edwards

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöbneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-34735-3

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 Entwick-
lungsmöglichkeiten 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 aller deiner Teile zu sehen; einige sind dir sehr vertraut,