

# PSYCHOLOGIE HEUTE

---

LEBEN

---

## **Andere sagen es uns**

Selbsterkenntnis kann befreiend sein, sagt die Berliner Psychoanalytikerin Eva Jaeggi. Aber wer sich kennenlernt, geht auch ein Risiko ein.

VON SUSANNE ACKERMANN

 14. DEZ 2018

Jaeggi, Autorin mehrerer populärer Bücher und emeritierte Professorin für Klinische Psychologie, diskutierte bei der jüngsten Veranstaltung Psychologie Heute live vor gut 200 Zuhörern mit dem Philosophen, Autor und Dozenten der Berliner School of Life Jörg Bernardy darüber, was es mit unserer Selbsterkenntnis auf sich hat. Dabei beantwortete die Psychologin auch Fragen aus dem Publikum, die die Besucher während der ausverkauften Veranstaltung im Admiralspalast in Berlin einreichen konnten.

## **Unser Bild von uns**

Hundertprozentige Authentizität halte sie nicht für möglich, erklärte Jaeggi und äußerte Zweifel, ob es so etwas wie ein „wahres Selbst“ wirklich gebe. Aber manche Menschen fühlten sich entfremdet und hätten das Gefühl, sich in einem schablonenhaften Leben zu befinden und nur noch nach den Erwartungen anderer zu richten. Andere hätten ein „verqueres Bild“ von sich selbst, das schwer loszuwerden sei.

Mit der Selbsterkenntnis ist es einfach und schwierig zugleich, dies wurde an dem Abend deutlich. Es gebe Phasen im Leben, da stehe dieses Thema nicht im Vordergrund, sagte Jaeggi, etwa, wenn man Kinder bekomme. Zugleich sei Selbsterkenntnis ein nicht ganz risikofreies Unterfangen, denn die Bilder, die wir über uns selbst haben, seien nur die Oberfläche. Darunter könne auch das Gegenteil liegen, so etwa, wenn sich jemand für altruistisch halte und zugleich unterschwellig Aggressionen gegen andere habe.

## **Distanz zu sich selbst hilft**

Wie lernt man sich am besten kennen? Einfach nur in sich „hineinspüren“ und zu glauben, dort finde sich etwas, davon hält die Psychoanalytikerin nicht viel. Viel sinnvoller sei es, ab und zu Distanz zu sich selbst schaffen und einmal zu versuchen, sich mit den Augen der anderen zu sehen. Jaeggi zeigte sich jedoch skeptisch, ob eine zu intensive Beschäftigung mit sich selbst nützlich sei. Und es wolle sich auch nicht jeder auf die Schliche kommen. Doch der Alltag und die Beziehungen zu anderen böten genügend Möglichkeiten, sein Bild von sich zu verändern. Es könne sehr befreiend sein, von anderen zu erfahren, dass etwas auch anders gehe. Von anderen gespiegelt zu werden berge allerdings ebenfalls das Risiko, mit den nicht geliebten Anteilen der eigenen Identität konfrontiert zu werden.

Viele entwickelten den Wunsch nach Selbsterkenntnis erst, wenn es Probleme gebe. Dem eigenen Unbewussten auf die Spur zu kommen sei nur in einer Therapie möglich. Jeder trage innere Konflikte in sich, erläuterte Jaeggi, die oft schwer zu erkennen seien. Und diese zu wahrzunehmen bedeute umso mehr, mit seinen weniger geliebten Eigenschaften in Kontakt zu kommen. Dies könne der Fall sein, wenn eine Person das Gefühl habe, „immer alles allein zu machen“ und ihr darunterliegender Wunsch, selbst versorgt zu werden, ihr nicht bewusst sei, aber ihr Verhalten durchdringe. Bestimmte Bewertungs- und Verhaltensmuster, mit denen Menschen in Therapie kämen, würden oft

„sehr verschleiert“ ausagiert. Um diese Konflikte und Muster zu erkennen und in Frage zu stellen, brauche es eine vertrauensvolle und stabile Beziehung zu einem Therapeuten.

## Genau hinhören

Für Paare hatte die Psychoanalytikerin zwei Empfehlungen. Danach gefragt, was besser sei, Gleich und Gleich oder Gegensätze, antwortete sie: „Der andere ist nicht der gleiche.“ Man müsse sich damit auseinandersetzen, dass der „andere anders ist“, erklärte Jaeggi. Dadurch werde es möglich, bestimmte „zentrale intime Botschaften“ des Partners anders zu verstehen, was ein Paar sehr stärken könne. Und auch für Beziehungen gelte: Es sei sehr hilfreich, sich von außen mit etwas Distanz zu betrachten. Dazu wiederum benötige man Empathie und die Fähigkeit genauer hinzuhören, was beim anderen los sei.

Psychologie Heute und die School of Life Berlin bieten gemeinsam die Veranstaltungsreihe Psychologie Heute live! an, bei der bekannte Persönlichkeiten aus Psychologie, Philosophie oder den Nachbarwissenschaften Fragen der Zeit diskutieren. Für 2019 sind weitere Veranstaltungen geplant.

## Zum Weiterlesen:

Für [Psychologie Heute compact](#), Ausgabe 55/2018, führte Jörg Bernardy ein ausführliches Interview mit Eva Jaeggi zum Thema Selbsterkenntnis.

---