

Orientierung für die Innenwelt - Wie dir psychologische Modelle Halt geben können

Bestimmt fallen dir Momente ein, wo du dir folgende Fragen gestellt hast: Warum passiert das ausgerechnet mir? Bin ich normal? Mein Problem hat bestimmt kein anderer, sondern nur ich. Was bedeuten meine Gefühle? Dabei setzt man sein Erlebtes mit sich selbst in Beziehung. Hat man sich noch nicht ausgiebig mit Psychologie befasst, kann sein Erlebtes ein Mysterium für einen sein. In diesem Artikel erfährst du, wie du mithilfe psychologischer Konzepte Orientierung über dein Innenleben erhalten kannst.

Muster als Grundlage

Viele Phänomene wirken wie Chaos auf uns: Verkehrsstau oder Trubel in der Innenstadt zum Beispiel. Tatsächlich sind sie chaotisch. Chaos bedeutet jedoch, dass ein Muster zugrunde liegt. Der Verkehrsstau findet auf einer Straße statt und nicht auf einem Gehweg oder im Wald. Das Muster besteht aus einer Reihe von Autos und einer Straße.

Der Trubel in der Innenstadt besteht aus Menschen die auf Wegen laufen. Sie gehen nicht über Häuser. Sie bewegen sich auf zwei Beinen vorwärts. Manche auf einem Fahrrad. Ebenfalls ein Muster.

Auf genau die gleiche Weise ist auch dein Innenleben arrangiert. Es folgt musterhaften Regeln. Kennst du diese Muster nicht, wird sich dein Leben für dich als Chaos darstellen. Du kannst die inneren Phänomene nicht einordnen. So wie bei diesem Bild, wo du nicht erkennen kannst, was sich darauf befindet. Du musst raten.



Bild freundlicherweise bereitgestellt von Bernd Taglieber (berndtaglieber.de)

Auf diese Weise wird es schwierig, die richtigen Schlüsse für das Außenleben zu ziehen. Wollen wir mehr verstehen, brauchen wir etwas, das uns hilft die Muster zu erkennen und sie einzuordnen.

Sicherheit gewinnen durch Mustererkennung

Wenn du verstehst, was in deinem Inneren passiert, gewinnst du automatisch an Sicherheit. Denn du kannst die Phänomene einordnen und entsprechend reagieren.

Sicherlich erinnerst du dich an das Bild von eben. Mit nur einem kleinen Hinweis kannst du aus dem Chaos ein schlüssiges und sinnvolles Bild ergründen. Scrolle doch jetzt mal ans Ende des Artikels, um dort deinen kleinen Hinweis zu erhalten ...

Es hat lediglich eine kleine gelbe Fläche benötigt, damit du ein Muster erkennst. Ab jetzt kannst du das auf dem Bild Abgebildete auch ohne die Hilfestellung erkennen. Du hast ein neues Muster gelernt. Scrolle doch noch einmal nach oben. Du wirst nun auch ohne Hilfestellung erkennen, was ich auf dem Bild befindet.

Die gleiche Wirkung haben psychologische Konzepte. Sie können dir helfen:

- dich selbst besser zu verstehen
- andere besser zu verstehen
- Kommunikationen einzuordnen und zu gestalten
- Beziehungen und deren Verlauf zu begreifen
- gesellschaftliche Phänomene nachzuvollziehen

Je besser das Konzept, desto zielsicherer die Analyse. Dabei gibt es eine Kniffligkeit zu beachten. Ein gutes Konzept ist leicht verständlich, bietet jedoch auch das Potenzial für die nötige Tiefe. Denn unsere Welt ist komplex und einfache Antworten meist falsch.

Die [Transaktionsanalyse](#) bietet eine Fülle solcher Konzepte. Sie hat Modelle um:

- dich selbst besser zu verstehen,
- mit anderen besser in Beziehung zu gehen,
- Missverständnisse in der Kommunikation zu vermeiden,
- erfolgreicher zu kommunizieren ,
- mit deinen Gefühlen umzugehen,
- Stress besser zu verstehen.

Konzepte sind nicht alles

So hilfreich wie Konzepte sind, stellen Sie jedoch immer nur einen Teil der Realität da. Nämlich das von ihnen Abgebildete. Es gibt jedoch auch Lebensbereiche, die nicht durch ein Konzept abgebildet werden können. Zum Beispiel tiefe Liebe und Zuneigung.

Sie können nicht aktiv erzeugt werden und können durch Sprache und Konzeptualisierung nur teilweise wiedergegeben werden. Auch eignet sich Konzepte nicht unbedingt, um die Zusammenhänge von vielen verschiedenen Phänomenen zusammenzuführen. Dabei kann uns häufig nur unser Bewusstsein helfen. Modellierungen haben jedoch durchaus ihre Berechtigung, um Orientierung und Halt zu geben und darauf aufzubauen.

