

# Der Weg zum Mars ist einfacher

**Selbsterkenntnis.** „Es ist leichter, zum Mars vorzudringen als zu sich selbst“, meint der Psychiater C.G. Jung



VON ALOIS ZANGERLE

Ist Selbsterkenntnis gleichbedeutend mit Selbstfindung? Nein. Sich selbst erkennen, bedeutet noch nicht, dass Sie sich gefunden haben. Selbstfindung ist die Umsetzung der Selbsterkenntnis, wobei es natürlich nicht genügt zu wissen „So bin ich“, sondern Sie müssen bei der Selbstfindung ihre Leben leben. „Es liegt nicht am Spiegel, es liegt an dir selber“, sagt ein portugiesisches Sprichwort.

„Wer andere kennt ist klug, wer sich selbst kennt, ist weise“, wusste Laotse. „Wie kann man sich selbst kennen lernen? Niemals durch Betrachten, wohl aber durch Handeln“, meinte Johann Wolfgang Goethe. „Ich glaube von jedem Menschen das Schlechteste, selbst von mir, und ich hab' mich noch selten getäuscht“, sagte Johann Nestroy. „Nur die Oberflächlichen kennen sich selbst“ (Oscar Wilde).

## Abenteurer

Für den Psychiater C.G. Jung ist „Selbsterkenntnis ein Abenteuer, das in unerwartete Weiten und Tiefen führt“. „Erst im Spiegel des anderen erkennt man sein eigenes Ich“, meinte die lettische Schriftstellerin Zenta Maurina. „Eine Sündenmine ist noch keine Selbstkritik“, argumentierte der deutsche Wissenschaftsphilosoph Horst Friedrich. „Wer zu sich selber finden will, darf andere nicht nach dem Weg fragen“, empfahl der deutsche Schriftsteller Peter



Otto Klär, Johannes Aschauer und David Zwilling gingen sechs Monate zu Fuß nach Jerusalem

Tille. Der Philosoph und Aufklärer Voltaire: „Ich fürchte, mich zu kennen, und kann mich doch nicht ignorieren.“ Der irische Schriftsteller Jonathan Swift (1667–1745): „Man wirft den Menschen immer vor, dass sie ihre Mängel nicht erkennen. Noch weniger aber kennen sie ihre Stärken. Sie sind wie das Erdreich. In vielen Grundstücken sind Schätze verborgen, aber der Besitzer weiß nichts von ihnen.“

Nur Sie können wissen, was gut für Sie ist. Werden Sie selbstbewusst, das heißt, „werden Sie sich Ihrer Selbst bewusst“. Das bedeutet aber nicht nur,

forsch und selbstbewusst aufzutreten, sondern sich von anderen Dingen, vor allem vom negativen, zu lösen. muss und Du Dich selbst in den Mittelpunkt stellen musst. Lassen Sie sich von niemandem beeinflussen, Sie brauchen keinen Ratgeber.

## Sich selbst helfen

„Wer eine helfende Hand sucht, findet sie immer am Ende seiner Arme“, sagt der Managementlehrer Reinhard Sprenger. Lösen Sie sich von ihren negativen Gedanken! Bringen Sie Ihren unruhigen Geist zur Ruhe! Lösen Sie sich aus Ihrer Opferrolle und übernehmen Sie Selbstver-

antwortung. Weg von der Passivität hin zur Aktivität, kommen Sie von der Fremdsteuerung hin zur Selbststeuerung. Sie sollten selbst am Steuer Ihres Lebensautos sitzen, sonst geht das Ganze in den Graben. Es geht, wie der Volksmund sagt, „den Bocho!“.

Lösen Sie sich von der Vergangenheit, denn sie ist vorbei. Verfallen Sie auch nicht in den Fehler, „Ja in der Zukunft“ werde ich.... Da passiert nichts und noch weniger. Sie müssen zur Selbsterkenntnis und zur Selbstfindung kommen. Wenn Sie Ihre Selbstfindung nach dem Motto „Wünschen, Warten, Wundern“ erreichen wollen,

ORF/METAFILM

fangen Sie damit gar an. Sie werden kläglich scheitern. Mit Wünschen oder Warten ist noch nie etwas passiert. Das Wundern ist dann die logische Folge. Sie müssen etwas tun.

Wenn Sie mit sich im Reinen und Klaren sind, sind Sie auch fähig, andere Realitäten zu respektieren, Sie müssen Sie nicht akzeptieren. Auch das gehört zum Selbstfindungsprozess. „Ich vermag noch nicht mich selbst zu kennen. Und so erscheint mir als Lächerlichkeit, solange ich darüber noch unwissend, die Dinge zu erforschen, die mich nicht betreffen“, sagte Sokrates. Kümmern Sie sich um ihren eigenen Kram. Der Kram anderer ist deren Kram. Wenn immer Sie daran denken, was andere von Ihnen denken, werden Sie genau von denen vereinnahmt. Sie können nicht beeinflussen, was andere über Sie denken.

## Eigene Perspektive

Hören Sie endlich damit auf, sich mit anderen zu vergleichen. Sie können nicht die anderen sein. Sie sind einzigartig. „Andere befragen, um sich selbst besser zu kennen“, sagte und praktizierte Sokrates. Aber: „Es ist leichter zum Mars vorzudringen als zu sich selber“, meinte C.G. Jung. Wahren Sie Ihre persönliche Perspektive. Im Endeffekt haben Sie nur diese. Die Perspektiven Anderer bringt Sie keinen Millimeter weiter. Sie schaden Ihnen auf Ihrem Weg zu ihnen selbst.

*Alois Zangerle ist Unternehmensberater und akademischer Exportkaufmann*