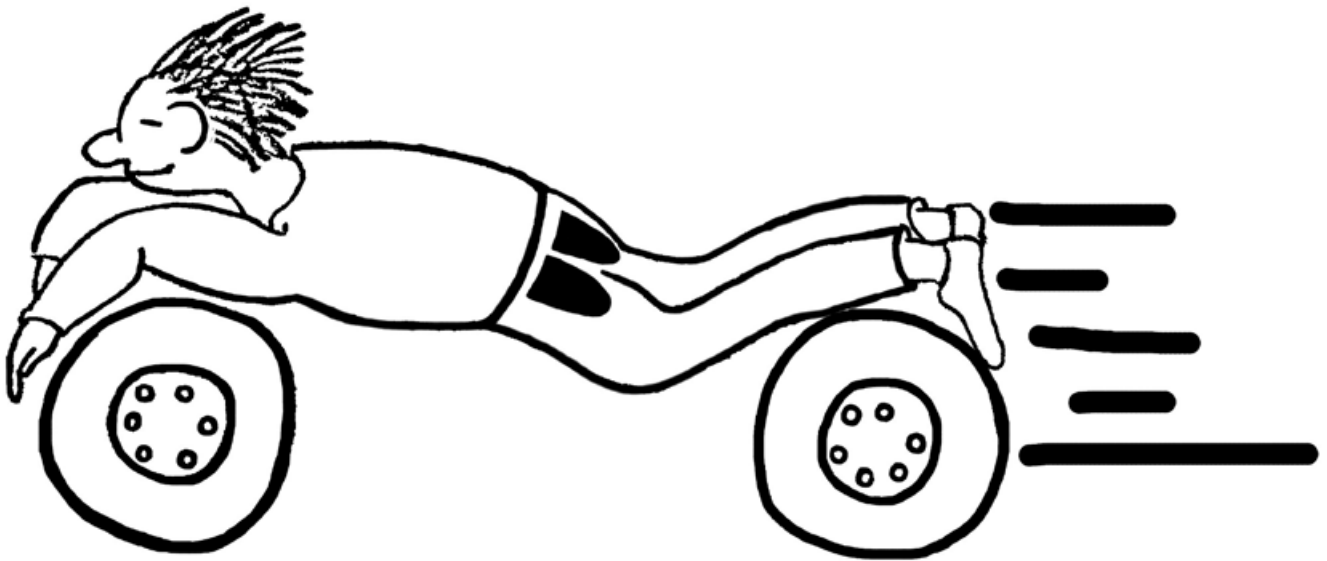


## Die Kolumne

**Sich selbst bewegen**

Wer sich bewegt, ist im Vorteil. Das gilt für alle Bereiche unseres Lebens gleichermaßen. Im übertragenen wie im eigentlichen Sinn, für die berufliche Karriere und das Privatleben genauso wie für den täglichen Weg zur Arbeit. Es geht darum, Chancen zu nutzen, sich weiterzuentwickeln und innere wie äußere Grenzen zu überwinden.

Jochen Waibel



Kennen Sie den Unterschied zwischen einer Autobahn, einer Achterbahn und einem Holzweg? Manchmal sind bestehende Diskrepanzen und Hindernisse nicht unmittelbar erkennbar. Abgeschottet im Automobil mit erweiterter Knautschzone fallen uns als Fahrer – im Vergleich zum Fußgänger oder Fahrradfahrer – bestimmte Details unserer äußeren Umgebung nicht immer auf; warm und trocken sitzend ist der Kontakt zur Außenwelt verringert.

„Auto“ von griechisch *autós* bedeutet „selbst“, das Lateinische *mobilis* „beweglich“. Demnach heißt „Automobil“ nichts anderes als „sich selbst bewegen“, „sich selbst herstellen“. Indem Sie ein Automobil nutzen, bewegen Sie sich in einem fahrenden Raum fort. Eine andere Möglichkeit ist: Sie setzen sich mit Ihrem Selbst auseinander und lassen sich innerlich über Ihre Emotionen bewegen. Dies ist insbesondere in der Psychotherapie möglich und in einem psychodynamisch fundierten Setting des Coachings. So ist auch die zeitgleiche Erfindung des Autos und die Entwicklung der Psychoanalyse Ende des 19. Jahrhunderts durchaus stimmig. Die Menschen wollten sich selbst bewegen und herstellen, sowohl äußerlich als auch innerlich.

Im November 1899 erschien mit Sigmund Freuds Traumdeutung ein bahnbrechendes Werk, das die Psychoanalyse maßgeb-

lich prägte, und das bis heute. Einige Jahre zuvor startete mit dem Benz-Patent-Motorwagen (1886) das Automobil mit Verbrennungsmotor in seine Zukunft. Seither ermöglicht die Nutzung des Automobils die äußere Bewegung und Überwindung räumlicher Distanzen. Die eigene Introspektionsfähigkeit, das In-sich-hinein-Schauen, führt wiederum zur Überwindung innerer Grenzen, sie bringt Erkenntnisgewinn und erleichtert die eigene Weiterentwicklung. In beiden Fällen bewegen wir uns selbst, eben „automobil“.

In einer stimmigen Mediation mit einer angestrebten Win-win-Lösung geht jede Seite, jede Partei auf die andere zu, überwindet eigene innere und äußere Grenzen, nutzt individuelle Entwicklungschancen und stimuliert ihr Gegenüber, sich gleichfalls zu entwickeln und zu bewegen. Auto-matisch geht das nicht. Zu erkennen, dass man sich auf dem Holzweg befindet, bedarf harter Arbeit. Doch die Mühe lohnt sich.

Übrigens wurde bei Erfindung des Autos überlegt, dem Personenkraftwagen statt des griechischen *autós* den deutschen Begriff „Selbster“ zu geben. Heute sprechen wir von selbst fahrenden Autos oder autonomen Fahrzeugen. Im Grunde eine logische Konsequenz, denn autonom wollte der Mensch ja auch schon immer sein.