Wie gehe ich als Mensch in mehreren Rollen damit um?

(von Carmen Schweinert – Vorstandsmitglied und Patientenvertreterin BRCA Netzwerk e.V.)

Du hast selber erfahren, dass bei Dir eine familiär bedingte erhöhte Wahrscheinlichkeit auf Krebs vorliegt? Oder Du hast erfahren, dass eine genetische Veränderung nachgewiesen worden ist, die über kurz oder lang dafür sorgen kann, dass Du an Krebs erkrankst? Dann fühlst Du Dich vermutlich in all Deinem Sein und all Deinen **Rollen** gar angegriffen oder verraten. Rollen können dabei sein, dass Du Mutter, Vater, Schwester, Tochter, Oma, Kollege usw. bist. Dein bisheriges Konstrukt wird hinterfragt und das bei Dir selber als Betroffene. Doch aber auch als Wissende einer nahen stehenden Person, die erfahren hat oder durch familiäre Schicksale erlebt, dass sie eben mit einem höheren Risiko an Krebs zu erkranken, nun zu leben hat, bist Du nicht mehr in der selbigen Konstellation. Denn auch Du als Wissende, stellst Dir die Fragen des Umgangs damit und was es für Dich bedeutet.

Die grundsätzliche Herausforderung dahinter ist, dass wir alle in mehreren Rollen leben. Mal betrachten wir die Dinge als Tochter, mal als Kollegin oder entlang unseres beruflichen Kontexts. Als Mutter, als Erziehungsberechtigter, gute Freundin etc. hast Du ebenfalls einen anderen Blick. Und all das als ein Mensch, der mehrere Rollen gleichzeitig in sich trägt. Wie habe ich also in der Frage des Umgangs ranzugehen? Was macht es mit mir, wenn sich die Positionen je Rolle unterscheiden? Denke ich eigentlich immer gleich, je nachdem aus welchem Blickwinkel ich darauf sehe? Eine Antwort vor weg: meistens nein! Und das ist ganz normal.

Der relevante Ansatzpunkt ist, alle Rollen gleichsam wertfrei wahrzunehmen und den Kern derer herauszuarbeiten. Dabei ist es in diesem Ansatz nicht relevant alle Rollen durchzuexerzieren und alle Blickwinkel herzuleiten. Sondern erstmal gilt es sich bewusst zu werden in welchen großen Lebensbereichen, welche Rollen existieren und diese zu visualisieren.

Das Drei Welten Modell – in Anlehnung an Bernd Schmidt

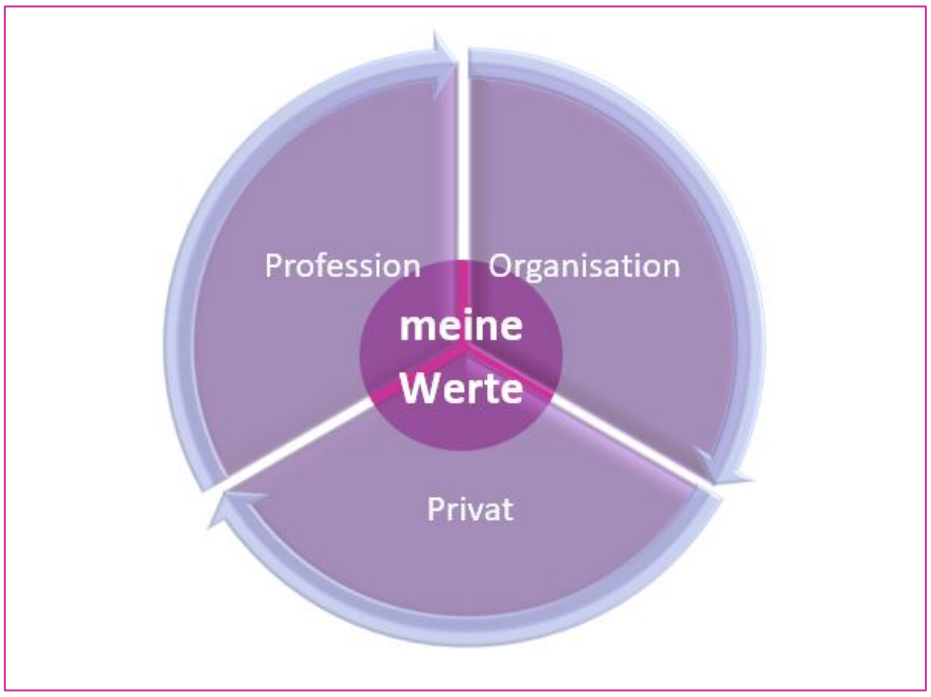
In diesem Modell wird davon ausgegangen, dass alle Menschen sich in drei großen Lebensbereichen befinden. Ein Mensch bespielt also drei Bühnen in unterschiedlichsten Rollen. Diese unterschiedlichen Rollen sind geprägt durch Deine innere und durch äußere Erwartung aus Deinem Umfeld. Demnach: wie wird auf Dich von außen gesehen und wie siehst Du Dich selber? Beide Perspektiven finden Platz auf Deinen drei Bühnen.

Die erste Bühne - meine private Welt: Tochter, Erziehungsberechtigte, Mutter, Partnerin, Schwester, Freundin etc.

Die zweite Bühne - meine Profession: alle Rollen, die Du Inne trägst durch erlernte und erworbene Kompetenzen, Stärken oder besondere Skills. Hiermit ist nicht lediglich der Beruf gemeint. Sondern auch ausgeprägte Rollen nach Wissensgebieten oder Hobbys, die für Dich eine Bedeutung haben, sind relevant. Beispiele hierfür sind: Lehrer, Hobbyastrologe, Projektmanager, Schachexperte, Kfz-Fachkundiger, Krankenschwester etc.

Die dritte Bühne - meine Organisation: alle Rollen, die Du Inne trägst, die ggf. inoffiziell sind und nicht Deiner eigentlichen Berufsbezeichnung in Deinem Job, in Deinem Ehrenamt oder Deinem Verein angehören. Das sind Rollen wie Scrum Master, Kümmerer in einem Team, der eigentliche Teamlead, der Koordinator etc.

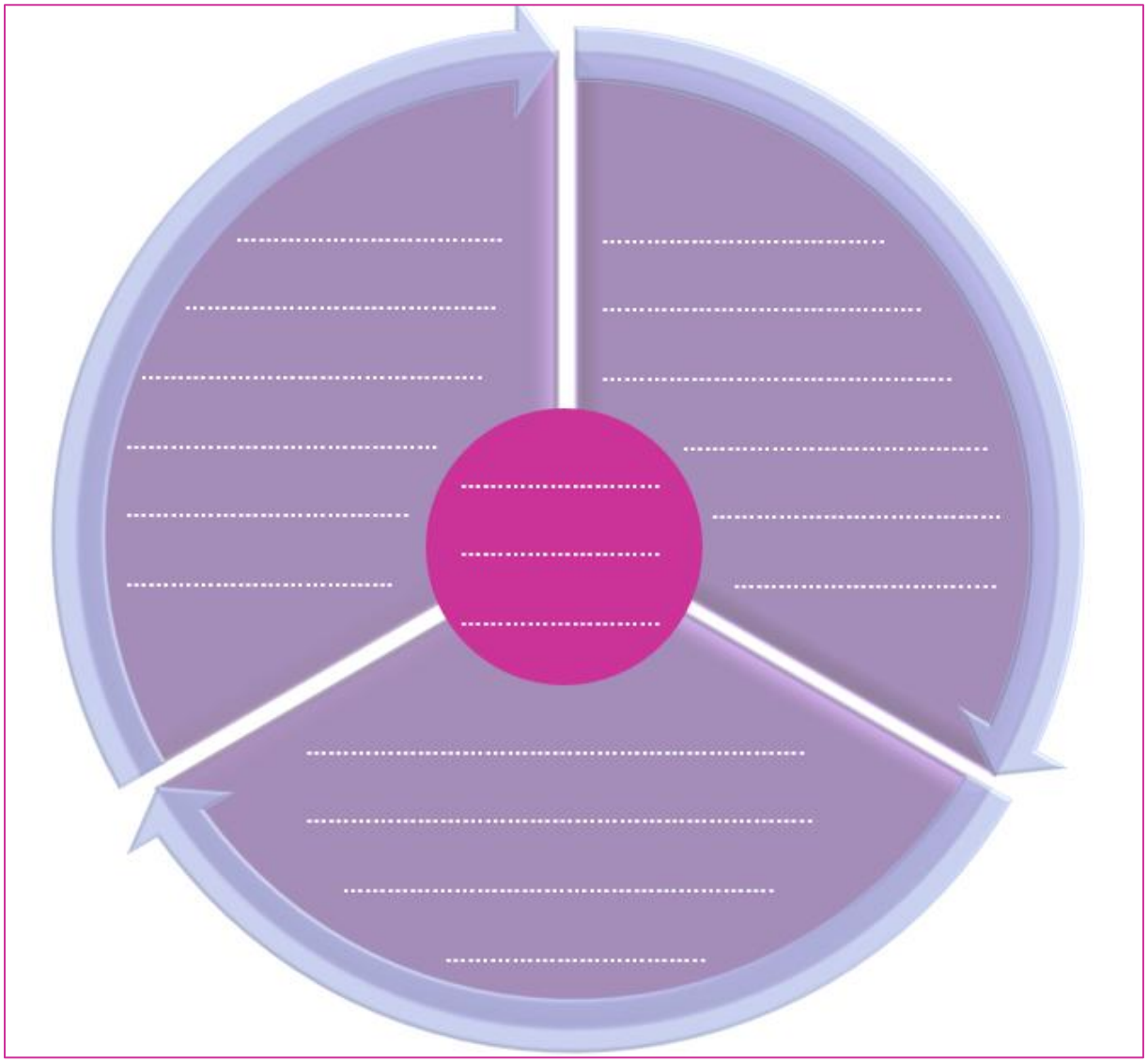
Alle diese Rollen auf den drei Bühnen sind in einer Person und damit in Dir verankert. Dein Wesen, Deine Werte und somit Dein Ich sind die Schnittmenge dieser drei Bühnen. Alles was Dich ausmacht, befindet sich in dem inneren Kreis. Und diesen kannst nur Du allein festlegen. Dein Wertesystem ist geprägt durch die unterschiedlichen Rollen. Nicht alle Werte sind je Bühne gleich ausgeprägt und auch nicht immer konstant in Deinem Leben erkennbar. Doch sie sind da. Nur manchmal ist der eine Wert präsenter als der andere. Völlig normal!



Und nun bist Du dran!

Schaue mal auf die kommende Seite. Fülle nacheinander die Bühnen 1. Privat, 2. Profession und 3. Organisation aus. Denke daran! Die Rollen, die Du selber erlebst, aber auch andere von Dir erwarten, sind gefragt. Trage alles nach und nach ein. Zum Schluss füllst Du den inneren Kreis aus. Benenne alle Werte, die Dich prägen, um die Mehrheit der Rollen zu erfüllen. Bitte wundere Dich nicht, wenn Du viele Rollen benennen kannst, doch deutlich weniger Werte.

Auch das ist ganz normal, denn es handelt sich um einen Menschen, um Dich, der sich lediglich auf unterschiedlichen Bühnen wiederfindet.



Geschafft! Dein Drei Weltenmodell ist ausgefüllt.

Und nun gehe an den Pudels Kern. Frage Dich, ob in dem inneren Kreis alle Werte aufgeführt sind, die Dir durch die Analyse anhand Deiner Rollen auf den drei Bühnen eingefallen sind. Wenn nein, dann trage den relevantesten Wert, der noch fehlte, nach. Nun hast Du Dein Wertesystem schwarz auf weiß bzw. pink. Nun markiere den Wert mit der obersten Priorität für Dich. Kann es sein, dass es genau der Wert ist, den Du am Meisten angegriffen fühlst als Betroffene oder Wissende? Das wäre nicht verwunderlich, denn Du bist verwundbar. Und das ist vollkommen in Ordnung. Wenn es nicht der priorisierte Wert ist, dann markiere den Wert, der angegriffen ist. Denn an dem darfst Du arbeiten, wenn Du bereit dafür bist.

Arbeite an Deinem priorisierten Wert.

Nehmen wir an, es ist der Wert ‚Selbstkontrolle' bei Dir als Betroffene und der Wert ‚Fürsorge' bei Dir als Wissende. Schreibe nun Dinge, Aktionen, Taten und / oder Handlungen auf, die auf diesen Wert einzahlen. Überlege Dir also Dinge, die Dir helfen wieder die (Selbst)Kontrolle zu erlangen oder Deine Fürsorge (mehr) auszuleben. Und diese Dinge haben keinen direkten Bezug zum Thema erhöhtes Risiko auf Krebs. Sondern es sind Dinge, die in Deinem Alltag stattfinden können, um dem angegriffenen Wert wieder Leben einzuhauchen und Dich zu stabilisieren. Am besten wäre es, wenn Du all die Dinge als betroffene Personen mit Menschen tust, die Dir nahestehen und davon wissen. Als Wissender trete in Aktion mit der betroffenen Person. Doch übertreibe es sind. Nehme Dir eine Aktion pro Woche vor und beobachte Dich selber, ob es Dir durch diesen bewussten Umgang und der eigenen Stärkung Deines Wertes besser geht. Bleib dran solange es Dir und Deinem Umfeld damit gut geht und übe Dich darin, immer mal wieder auf Dein Wertesystem zu blicken, um zu schauen, ob es sich stabilisiert und Dich damit durch diese schwierige Phase trägt.

Alles Gute dafür!