

## Meine vielen Gesichter

Wer bin ich wirklich?

von Virginia Satir

*Mit diesem Buch möchte ich dich neugierig machen auf dich: wer du bist, was du bist, welche Fähigkeiten du hast und was aus dir noch werden kann. Ich will dich anregen, einmal mit dem Gedanken zu spielen, dass du weit über dich hinauswachsen kannst. Deshalb lade ich dich zu einer besonderen Erfahrung mit dir selbst ein, die dir vielleicht in Zukunft neue Möglichkeiten eröffnet. [Satir, p. 9]*

Mit obigem Zitat beginnt das Buch von Virginia Satir, der bekannten Familientherapeutin. Sie begleitet die Leserin/den Leser auf eine Phantasiereise ins Innere: ein Theaterstück der eigenen Gefühle. Liebe, Intelligenz, Macht, Manipulation, Ärger, Hilflosigkeit, Mut, Sex, Eifersucht, Humor, Scham und viele mehr treten auf.

Worauf es Satir ankommt, ergibt sich aus einer der Kapitelüberschriften: "Ausbruch aus dem emotionalen Gefängnis". Nur wem es gelingt, die vielen unterschiedlichen – teilweise widersprüchlichen – eigenen Persönlichkeitsanteile zu akzeptieren, sie wertzuschätzen, sie zu nähren und in Gleichgewicht zu halten, kann das eigene Leben selbst in die Hand nehmen.

Der erste Schritt zum Ausbruch aus unserem emotionalen Gefängnis liegt in einem neuen Gedanken: "Es muss doch noch etwas geben, und ich riskiere es, einmal hinzuschauen." Hierin liegt Hoffnung, aus der etwas Neues entstehen kann. [...] Wir alle haben Überzeugungen, die bei Licht betrachtet geradezu lächerlich erscheinen, und doch haben wir bisher nach ihnen gelebt, ohne sie in Frage zu stellen. [p. 45]

Diese Überzeugungen hinter sich zu lassen, bedeutet Risiko, Unsicherheit. Das macht erst einmal Angst. Doch:

Wir können unsere Energie jetzt dazu benutzen, neue Möglichkeiten auszuprobieren, anstatt sie weiterhin damit zu verschwenden, alte Überzeugungen zu verteidigen, damit unser Leben einigermaßen erträglich bleibt. [p. 47]

Satir hat mit diesem Buch ein Plädoyer dafür verfasst, auf sich selbst und in sich selbst zu horchen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen, anzunehmen und zuzulassen. Sie schreibt in einem sehr direkten und einfühlsamen Stil, dem ich mich gerne anvertraut habe. Die inneren Kritiker/innen kommen zu Wort, genauso wie konstruktive Unterstützung.



Interessiert an weiteren Buchbesprechungen?  
[www.weripower.at/buchbesprechungen.html](http://www.weripower.at/buchbesprechungen.html)

Mein kostenloser Newsletter – die weripower  
Briefe – halten Sie monatlich über neue  
Buchbesprechungen auf dem Laufenden! ☺  
[www.weripower.at/briefe.html](http://www.weripower.at/briefe.html)

Dieses kleine Büchlein empfehle ich allen, die merken, dass sie sich unheimlich anstrengen müssen, um sich "zusammenzureißen". Der Text macht Mut, loszulassen, sich einzulassen, zuzulassen. Unaufgeregt und harmlos aufs erste, doch mit Langzeitwirkung durch die Bilder, die Satir im Gehirn der Leserin/des Lesers zaubert.

---

Virginia Satir  
Meine vielen Gesichter  
Wer bin ich wirklich?  
6. Auflage © 2004, 1988, 1978  
Kösel-Verlag GmbH  
ISBN 3-466-30547-0

Ulrike Feichtinger  
21. Oktober 2004