





Der Weg zu meinem Selbst

Es gibt 16 Lebensmotive, die unser Ich bestimmen – wenn wir sie kennen, wissen wir nicht nur, was uns im Inneren wahrhaftig treibt, sondern auch, wo unser persönlicher Weg zum Glück liegt. Unsere Autorin ließ sich ihr individuelles Profil erstellen – und erkannte sich selbst in einem ganz neuen Licht...

„Ganz und gar man selbst zu sein,
kann schon einigen Mut erfordern.“ SOPHIA LOREN

Das Große ist nicht, dies oder das zu sein, sondern man selbst zu sein“, schrieb einmal der dänische Philosoph und Theologe Søren Kierkegaard. Nur: Was genau bedeutet das eigentlich – wie viel von dem, was wir zu sein *glauben*, sind wir wirklich? Ich blicke auf die Auswertung, die vor mir liegt – und stelle fest: In meinem Fall zumindest prallen da Welten aufeinander ...

Ich habe bei dem Kommunikationstrainer und Coach Matthias A. Lämmer ein Reiss Motivation Profile erstellen lassen – nicht etwa ein herkömmliches Persönlichkeitsprofil, sondern eine wissenschaftlich fundierte Analyse, die darauf abzielt, herauszufinden, was mich im Innersten treibt. Entwickelt wurde das RMP von dem US-Psychologen Steven Reiss, der in jahrzehntelanger Forschungsarbeit 16 grundlegende Bedürfnisse beim Menschen identifizierte – jene 16 Motive, die unser Leben bestimmen, weil sie der Stoff sind, der unserer Existenz Sinn und Bedeutung verleiht. Nämlich: Macht; Unabhängigkeit; Neugier; Anerkennung; Ordnung; Sparsamkeit; Ehre; Idealismus; Beziehungen; Familie; Status; Kampfbereitschaft; Eros; Essen; Bedürfnis nach körperlicher Aktivität; Bedürfnis nach Ruhe. „Diese Lebensmotive sind bei jedem Menschen vorhanden“, erklärt Matthias. „Die Intensität allerdings ist unterschiedlich – so führt dasselbe Grundbedürfnis bei unterschiedlicher Ausprägung zu ganz unterschiedlichen Persönlichkeitsmerkmalen.“

Wer glauben wir zu sein – und wer sind wir wirklich...?

Damit mein Profil erstellt werden kann, beantworte ich 128 Fragen, zunächst aber soll ich eine Selbsteinschätzung vornehmen: Auf einer Skala von -2 bis +2 bewerte ich für mich die einzelnen Motive nach ihrer Bedeutung. Diese Auswertung liegt nun vor mir – zusammen mit dem fertigen Reiss Motivation Profile. Und ich stelle einigermaßen erschrocken fest: Mein Selbstbild weicht teilweise deutlich von der psychologischen Realität ab – das, was ich selbst von mir glaube, stimmt nicht unbedingt mit dem überein, was ich tatsächlich bin. Die Motive Ordnung und Idealismus etwa habe ich in meiner Selbsteinschätzung beide hoch bewertet

– mein Profil aber zeigt das genaue Gegenteil: In Wirklichkeit bin ich weniger strukturiert, als ich meine – und sehr viel realistischer, als ich glaube. In einigen Punkten liege ich zumindest annähernd richtig, doch nur zwei habe ich wirklich korrekt eingeschätzt: Anerkennung (sehr unwichtig) und Unabhängigkeit (sehr wichtig).

„Wir beschäftigen uns zunächst mit den drei bis fünf vorherrschenden Motiven“, sagt Matthias. Und meint: diejenigen, die überdurchschnittlich ausgeprägt sind – egal, in welche Richtung. Dabei gilt: „Es gibt kein gut und kein schlecht“, so Matthias. „Ein schwaches Lebensmotiv ist nicht negativ. Es zeigt uns lediglich die andere Seite der Medaille.“ Entscheidend ist vielmehr, welchen Einfluss die Ausprägung auf die Persönlichkeit hat. Denn: „Bei Bedürfnissen mit über- oder unterdurchschnittlicher Ausprägung“, so erkannte Steven Reiss, „entwickeln Menschen Gewohnheiten oder Persönlichkeitsmerkmale, um diese Bedürfnisse wiederholt zu befriedigen.“ Ein Beispiel: Jemand, der Neugier als starkes Motiv hat, wird geistigen Aktivitäten so viel Zeit widmen, dass er die Persönlichkeitszüge eines Intellektuellen aufweist. Ist das Motiv Neugier hingegen sehr schwach ausgeprägt, wird diese Person handlungsorientiert agieren und Merkmale eines „Machers“ zeigen. Im Gegensatz dazu können Motive, die eher durchschnittlich ausgeprägt sind, bereits durch Erlebnisse des alltäglichen Lebens befriedigt werden: „Sie setzen keine markanten Gewohnheiten oder Persönlichkeitsmerkmale voraus“, schreibt Reiss. Hier ist oft lediglich eine Tendenz in die eine oder andere Richtung erkennbar.

Die stärksten Lebensmotive bei mir sind: Unabhängigkeit, Kampfbereitschaft und Macht; extrem schwach ausgeprägt hingegen sind Beziehungen und Anerkennung. Ich schlucke, doch Matthias führt mich behutsam durch jedes einzelne Motiv, erklärt die verschiedenen Abstufungen, Nuancen – und zeigt mir alle Licht- und Schattenseiten auf. „Menschen mit einem starken Bedürfnis nach Unabhängigkeit sind sehr selbstständig“, sagt er. „Sie möchten nicht auf andere angewiesen sein; es fällt ihnen oft schwer, um Hilfe zu bitten, und sie ordnen sich nicht einfach unter, um mit anderen zurechtzukommen.“ Persönliche Freiheit, so erklärt er weiter, kann ihnen alles bedeuten – und zwar in einem Maße, das sie gelegentlich den Verstand weit über ihr Herz stellen lässt. Ebenso bedeute

eine schwache Ausprägung des Motivs Anerkennung einerseits, dass ich zwar wenig Wert auf die Meinung anderer lege, im Gegenzug aber auch, dass ich über einen starken Grundoptimismus verfüge – das Gefühl, alles schaffen zu können. „Grundsätzlich geht es beim Reiss Profile immer um Selbstakzeptanz“, erklärt Matthias. „Denn das Interessante ist: Die individuelle Ausprägung unserer Lebensmotive ist nicht etwa durch die Gesellschaft geformt, sie ist auch nicht erworben – sondern genetisch determiniert und damit angeboren.“ Steven Reiss selbst stellte im Laufe seiner Forschungen fest, dass unsere Grundbedürfnisse uns von der Adoleszenz ab etwa zehn Jahren bis ins Erwachsenenalter motivieren und die eigene Ausprägung dabei ausgesprochen stabil bleibt. „Eine Persönlichkeitsveränderung“, so schreibt er, „ist schwierig. Sie kann im Grunde nur dann stattfinden, wenn die Motive, die Veränderung begünstigen, stärker sind als jene, im Derzeitigen zu verharren ...“

Wird unsere Persönlichkeit in der Kindheit geprägt – oder ist sie angeboren ...?

Eben dieser Ansatz machte Reiss einst zu einem der meistzitierten Psychologen der Welt – denn er bricht konsequent mit den Freudschen Ansätzen der Psychologie, die grundsätzlich die Ursache für spätere Verhaltensweisen in frühkindlichen Erlebnissen und Prägungen sucht. „Psychodynamische Therapeuten erklären die Persönlichkeitsmerkmale von Erwachsenen durch Kindheitserlebnisse, durch Angst und Abwehr“, schreibt er in seinem Werk „Die 16 Lebensmotive – welche Werte und Bedürfnisse unserem Verhalten zugrunde liegen“. Und weiter: „Motivationsanalytiker hingegen erklären die Persönlichkeit eines Erwachsenen als Gewohnheiten, durch die Menschen lernen, ihre Lebensmotive, ihre psychischen Bedürfnisse umzusetzen. Sie erkennen viele Schwierigkeiten als das Ergebnis nicht erfüllter oder frustrierter Bedürfnisse; dazu gehört möglicherweise ein Wertekonflikt zwischen dem Individuum und seiner momentanen Berufskarriere, seinen Beziehungen oder seinem Familienleben.“

Will heißen: Weder in unseren unbewussten Seelenanteilen, noch in der Erziehung, dem Elternhaus oder den Umständen >

DAS REISS MOTIVATION PROFILE

Der US-Psychologe Steven Reiss (1947 – 2016)

forschte über Jahrzehnte auf dem Gebiet der intrinsischen Motivation. Er wollte wissen:

Was treibt den Menschen im Inneren an? Durch eine Reihe empirischer Studien gelang es ihm, 16 grundlegende Bedürfnisse zu identifizieren

– er entwickelte dazu ein Diagnosetool mit

128 Aussagen, anhand dessen sich nicht nur

sehr genau analysieren lässt, welche Stärken ein

Mensch besitzt, sondern auch, nach welchen

Kriterien er Entscheidungen trifft, wobei diese

Kriterien oft unbewusst oder nur schwach

reflektiert sind. Damit gewährt das RMP einen

psychologisch fundierten Blick unter die

Oberfläche menschlicher Verhaltensmuster:

Es zeigt uns, wer wir wirklich sind – und nicht, wer wir zu sein versuchen.

Die Normstichprobe des RMP umfasst heute

knapp 80 000 Testpersonen aus 23 Ländern;

so hat es sich unter anderem in Therapien und

Mediationen als wertvolles Hilfsmittel erwiesen,

denn es vertieft nicht nur den Blick auf einen

selbst, sondern auch das Verständnis für andere.

„Was hinter uns liegt und was vor uns liegt,
sind winzige Dinge im Vergleich zu dem,
was in uns liegt.“ RALPH WALDO EMERSON

unseres Heranwachsens verorten Motivationsanalytiker die Ursachen für bestimmte spätere Charaktermerkmale – sondern vor allem in der Ausprägung unserer Lebensmotive. Steven Reiss erklärt diesen Unterschied sehr eindrücklich, unter anderem am Beispiel einer erfolgreichen Boxerin namens Judy, für die er ein RMP erstellte. Die junge Frau stammte aus extrem schwierigen Verhältnissen, die Beziehung zu ihren Eltern war gestört. Ihr Profil wies eine starke Ausprägung des Motives Kampfbereitschaft auf. „Psychodynamiker würden argumentieren, Judys Wut auf ihre Eltern entstand aufgrund dieser frühen Lebensumstände und führte ursächlich zu ihrer späteren Berufswahl. Sie würden ihr empfehlen, den Konflikt aufzuarbeiten und fortan einer friedfertigeren Betätigung nachzugehen“, schreibt er. „Motivationsanalytiker aber sagen: Judy konnte Wut auf ihre Eltern empfinden und Boxerin werden, eben weil Kampfbereitschaft ein starkes Motiv für sie ist. Sie hat genau den Weg gewählt, der ihren Bedürfnissen entspricht.“

Was uns glücklich macht, hängt allein davon ab, wer wir sind...

„Menschen sind immer dann am glücklichsten, wenn ihre Beziehungen, ihre Arbeit und ihre Familie ihren grundlegenden Bedürfnissen entsprechen“, sagt Matthias. „Um das zu erreichen, aber müssen sie sich ihrer selbst bewusst sein. Sie müssen wissen, wer sie wahrhaft sind, um Entscheidungen treffen zu können, die für sie erfüllend und sinnvoll sind.“ Denn, und auch das ist wissenschaftlich belegt: Auf Dauer unterdrücken oder stummschalten können wir die treibenden Motive unseres Lebens nicht – sie verlangen nach ständiger, andauernder Befriedigung und selbst, wenn diese erfolgt ist, beeinflussen sie bereits Stunden oder Tage später unser Verhalten erneut. Bedeutet: Ein Mensch mit einem starken Spar-Motiv befriedigt dieses Bedürfnis nicht allein dadurch, dass er einmal in der Woche günstig einkaufen geht. Er muss mehr dafür tun: ein wenig Geld beiseite legen, den alten Fernseher vielleicht doch zur Reparatur bringen, sich im Restaurant die Reste einpacken lassen...

„Ignorieren wir unsere Grundbedürfnisse zu lange“, erklärt Matthias, „geraten wir aus der Balance – wir werden krank,

depressiv, entwickeln Ängste, psychosomatische Störungen. Weil wir schlichtweg gegen unsere Natur leben; gegen das, was für uns eigentlich richtig wäre.“ Was das genau ist, zeigt das RMP sehr deutlich – Matthias analysiert überaus eindrücklich anhand meines Profils, welche Faktoren über mein persönliches Lebensglück entscheiden; warum ich in bestimmten Situationen so handle, wie ich es eben tue; was mich treibt, was mich brennen lässt. Ich erkenne Zusammenhänge, die mir nie zuvor bewusst waren – und verstehe mich selbst auf einmal sehr viel besser. Besser deswegen, weil ich plötzlich aufhöre, bestimmte Eigenschaften als „merkwürdig“ oder „schlecht“ zu bewerten – denn nun sehe ich auch die Stärke, die in ihnen liegt. „Wie gesagt – es geht um Selbstakzeptanz“, erklärt Matthias. „Um Selbstakzeptanz – und darum, die eigene Perspektive zu weiten; den Blick für jene, die am anderen Ende der Skala stehen, zu sensibilisieren und zu erkennen: Wir alle teilen dieselben Motive. Nur eben in ganz unterschiedlicher Ausprägung.“

Was soll ich sagen? Vielleicht wäre ich gerne ordentlicher – aber ich bin es eben nicht. Ich mag keine festen Strukturen, so sehr ich es auch versuche. Ich bin auch nicht diejenige, die laut ruft: „Lasst uns alle die Welt retten!“ Denn seien wir realistisch (und das bin ich in jedem Fall, wie mein Profil offenbart) – große Wunder bedürfen kleiner Schritte. Aber die zumindest kann ich gehen. Auch das weiß ich jetzt...

TEXT DOROTHEE TEVES ILLUSTRATION FLORA BOWLEY



Matthias A. Lämmer ist Kommunikationstrainer, Mediator und zertifizierter Reiss Motivation Profile-Master.

Seit mehr als 20 Jahren unterstützt er Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen in ihrer Persönlich-

keitsentwicklung. Neben persönlichen Beratungen bietet er regelmäßig auch Workshops an. Weitere Infos: <https://klick-rmp.de/> oder Tel.: 04185/80 88 90.