

Die populistische Instrumentalisierung von Emotionen



**Tempo bei der
Digitalisierung** s. 22

**Coaching für
Künstlerinnen
und Künstler** s. 28



Manuel Lentz fragt ...

Was begeistert Sie?

Alina Gause ist Diplom-Psychologin, Schauspielerin und bietet in Berlin eine spezielle Beratung für Künstlerinnen und Künstler an. Im Interview mit Manuel Lentz aus der Sektion Studierende im BDP (BDP-S) sprach sie über die Beratungsthemen ihres Metiers und darüber, wie man auch außerhalb der Kunst den eigenen Herzensangelegenheiten nachgehen kann.

Sie haben einen sehr einzigartigen Beruf und eine sehr einzigartige Klientel. Daher finde ich es spannend zu wissen: Wie werden Sie von den Menschen aufgefunden?

Ja, das finde ich auch total spannend (lacht). Ich mache keine Werbung oder lege Flyer aus. Ich hatte keine Ahnung, ob es einen Bedarf gibt, da es ein psychologisches Beratungsangebot in dem Format noch nicht gab. Es gibt viele Therapeutinnen und Therapeuten, die mit Künstlerinnen und Künstlern arbeiten, oder Künstlerinnen und Künstler, die als Coachs andere Kunstschaffende coachen. Aber dass jemand die gesamte künstlerische Vita hat und sich dann gleichzeitig das gesamte Diplomstudium antut, kommt nicht so häufig vor. Mit der Zeit wurde mir dann klar: Es ist ein Riesenbedarf da.

Hätten Sie am Anfang Ihrer künstlerischen Karriere auch den Bedarf einer künstlerischpsychologischen Therapeutin gehabt?

Mit 19 Jahren war ich die deutsche Vertretung bei einem weltweiten Festival, so einer Art Grand Prix. Wenn ich heute so zurückgucke, kann ich sehen, unter welchen Ängsten und welchem Druck ich da stand, ohne wirklich etwas zu besitzen, das ich dem als so junge Person entgegensetzen konnte. Ich war desorientiert und hatte ganze viele Selbstzweifel, obwohl ich sehr gut vorbereitet war. Zwei, drei gut platzierte Sätze hätten mich direkt runtergebracht: »Was bei dir abläuft, ist Folgendes: so und so. Bestimmte Aufregung gehört dazu.« Ich hätte die Situation genauer einordnen können und ein Gegenüber gehabt, um überhaupt mal zu sagen, was

mir auf dem Herzen liegt. Die meisten um mich herum waren selbst hilflos oder nur daran interessiert, dass ich funktioniere. Da stecken heutzutage die meisten in diesem Metier drin. Nur dass die meisten der Meinung sind, dass es an ihnen liegt, wenn irgendetwas nicht optimal läuft. Sie denken, sie seien nicht talentiert genug, nicht hart genug, nicht willensstark genug und schuld an der Situation. Das ist Quatsch. Durch bestimmte Situationen muss man durch, durch manche eben nicht. Das auch mal zu thematisieren, hilft. Konflikte in Produktionen, Selbstwertgeschichten, Ausrichtung der Karriere, Erwartungen – ich habe überall Bedarf gesehen: bei mir, bei den Kolleginnen und Kollegen, bei den Regisseurinnen und Regisseuren.

Sie sind nicht nur in Ihrer Praxis und in Ihrem Büro tätig, sondern schulen Menschen auch auf Seminaren und Workshops, coachen hinter Theaterbühnen und in Schauspielschulen und nehmen noch nebenbei ein eigenes Album auf. Sie sprühen vor Tatendrang.

Ja, es ist aber nicht ganz zufällig so, dass ich stehe, wo ich jetzt stehe. Wenn ich zurückschaue, sieht das alles sehr geradlinig aus, was es überhaupt nicht war. Es war gespickt von großen Selbstzweifeln: »Ich passe nirgendwo hin. Ich bin ja überall falsch. Mensch, ich bin so alt, warum studiere ich jetzt noch?« Im Elternhaus gab es aber eine stabile innige Bindung. Meine Mutter und mein Vater hatten eine große Freude daran, zu sehen, wie ihre Kinder sich entfalten. Sie fanden das irgendwie toll, wenn ich als Achtjährige schon am Klavier geklimpert habe, und es wurde gefördert. Es wurde viel gespielt, gesungen, und es gab viele Naturausflüge. Das waren wohlthuende und stabilisierende Momente.

Auch wertungsfrei? Ihre Eltern kamen nicht an und haben Sie gefragt: »Warum singst du die ganze Zeit?« Genau! Es war sogar so, wenn ich eine kleine Anekdote erzählen darf, dass meine Grundschullehrerin meine Mutter anrief und meinte, dass es Beschwerden von

anderen Eltern gebe, ich würde immer im Unterricht singen, und das würde die anderen stören. Sie komme aber nur ihrer Pflicht nach, es würde sie überhaupt nicht stören, und ehrlich gesagt würde sie ungern etwas daran ändern (lacht). Meine Eltern gaben mir diesen Raum zur totalen Entfaltung der Neugier, des Innenlebens und eines Selbstbewusstseins. Die große Verunsicherung begann dann aber zur Zeit der Pubertät, zur Zeit der Peer-Groups und der Außenwelt. Es war ein langer Prozess, bis ich mindestens 25 Jahre war. Ich will diese Zeit nicht zurück, aber es war eine Zeit des Menschwerdens. Vieles, was heute ist, kam dadurch, dass ich viel durchlebt, durchkämpft und erlitten habe. Es beinhaltete viel Ablehnung, Tränen, Kritik und Inkompetenz, wie sie jeder Berufsanfänger erlebt.

Haben die aufkommenden und prominentesten Themen Ihrer Klientinnen und Klienten in den letzten Jahren ebenfalls eine Änderung durchgemacht?

Es gibt da eine unglaubliche Scham und ein Für-sich-Behalten, wenn etwas nicht so läuft. Wobei es jetzt schon eine Tendenz zu mehr Offenheit gibt. Früher haben mich die Klientinnen und Klienten auf Veranstaltungen teilweise nicht begrüßt, weil sie Angst hatten, dass das andere sehen könnten. Heute ist es so, dass viele Klientinnen und Klienten unsere Zusammenarbeit auf die Website nehmen. Es stellt sich immer mehr ein Bewusstsein dafür ein, dass Künstlerinnen und Künstler da an sich arbeiten sollten und dass es hilft. Es gibt Phasen im Leben, in denen es gut läuft, und manche, in denen es nicht so läuft. Ich kenne einige sehr prominente Beispiele, bei denen es über Jahre gut gelaufen ist und man sagen würde »Du hast ja ausgesorgt!« Mitnichten ist dem so. Da gibt es eben lange, lange Phasen, in denen man nicht an den Erfolg anknüpfen kann, da er in Wellenbewegungen verläuft. Das muss man sich auch klarmachen.

Kommen wir zu Ihrem zweiten Buch »Kompass für Künstler«. Welches Kapitel liegt Ihnen persönlich am meisten am Herzen?

Unterschiedlich. Ich würde sagen »Die Achillesferse« ist das Kapitel, das mir persönlich am allernächsten ist. Das ist der Ursprung dessen, wie ich meine Arbeit mache. Dieses Komische und Ungewohnte, sich gleichzeitig zu öffnen und schützen zu müssen. Dieser Balanceakt ist spannend und fasziniert mich. Zum Beispiel habe ich hier eine Künstlerin, die am Anfang eine oberflächliche Version eines Gesangs darbot, weil sie dachte, sie müsste sich schützen. Nicht bewusst, sondern automatisch. Sie dachte sich: »Ich zeige nicht, was in mir drin ist.« Wenn sie sich aber jetzt wirklich öffnet und auspackt, ist sie viel geschützter. Sie steht viel kraftvoller da, macht sich aber komplett auf. Es ist eigentlich ein viel größerer Schutz, sich zu öffnen, als sich zu verstecken. Dies ist für mich ein spannender psychologischer Effekt.

Was können Nicht-Kunstschaffende aus Ihrem Buch mitnehmen?

Wenn man jetzt das Wort »künstlerisch« ersetzt durch das Konzept des »Begeistertseins« oder »Herzensan-

gelegenheit«, dann kann man das Buch eigentlich eins zu eins übernehmen. Ein zufriedenstellendes, ausbalanciertes Leben sollte etwas innehaben, für das man brennt, zum Beispiel Nachhaltigkeit, Familie, die Welt zu verstehen, Potenzial zu entwickeln. Der Prozess des Reflektierens und sich zu fragen: »Wo feuer ich wirklich?« Das kann der rote Faden in dieser unüberschaubaren Welt sein. Es verunsichert junge Leute, dass man heutzutage nicht mehr verlässlich sagen kann: »Wenn ich mich anstrengte im Studium und mit eins abschließe, dann läuft das Ding.« Man sollte immer wieder zu sich zurückkommen und sich fragen, was einen wirklich begeistert – und diesem dann folgen. Natürlich ist es eine große Herausforderung, sich selbst bewusst zu werden. Dies ist mit der heutigen Welt, mit sozialen Medien und den Optionen und Meinungen, die man überall sieht, schwieriger geworden.

Sie schreiben in Ihrem Buch, dass Künstlerinnen und Künstler sich einem Leben hingeben, das eben nicht diesem typischen 9-bis-5-Gedanken unterliegt. Sie schreiben von einer Dame, die aus dem künstlerischen Bereich in einen typischen 9-bis-5-Uhr-Job gewechselt ist, in dem sie sogar großen Erfolg hatte. Trotzdem wollte sie wieder in das Metier der Kunstschaffenden zurück, obwohl dies der unsichere Weg war. Was macht es für Menschen so interessant, diesen künstlerischen Lebensstil zu führen?

Zwei ganz große Pole, zwischen denen die Künstlerinnen und Künstler stehen, sind Freiheit und Sicherheit. Die Freiheit siegt in der Regel als Bedürfnis. Dieses »Sich-entfalten-Können« regiert natürlich nicht alles, aber man ist doch bereit, wesentlich bescheidener und mit mehr Ängsten zu leben. Das Risiko des Absturzes ist natürlich hoch, aber wenn es funktioniert, ist es besser als alles andere. Das Gefühl, etwas im künstlerischen Bereich ins Ziel zu bringen, wird so schnell nicht getoppt. Künstlerinnen und Künstler suchen eben meist das Überdurchschnittliche, das Überdurchschnittliche an Können, Grenzauslotung und Erlebnis. Und das gibt es eben nicht in der Sicherheit.

Reden wir über die dritte Person, die in Ihrem Buch sehr präsent ist. Wie würden Sie diese beschreiben?

Es gibt drei Personen. Bei Künstlerinnen und Künstlern nenne ich die erste Person »die private Person«. Die zweite ist rein kreativ, und die dritte ist der Manager der beiden anderen, sozusagen das Außensprachrohr. Auf Nicht-Kunstschaffende bezogen, wäre die zweite Person dann die mit den Herzensangelegenheiten. Die kreative Person fühlt sich am wohlsten in sich selbst: Sie darf der Lust zu Dingen verfallen – das ist die pure Selbstverwirklichung. Die dritte Person findet immer dann statt, wenn eine Situation nicht eindeutig eins oder zwei ist.

Also sehr oft?

Genau! Sehr häufig. Bei Kunstschaffenden wäre das bei Interviews, auf dem Künstlerinnen-/Künstlerseminar oder im Vorzimmer einer Audition. Es wäre jede Situation, in der ich versuche, meine Herzensangelegenheit gewinnbringend und wohltuend in die Welt zu tragen.



Foto: Sabine Hillbrand

Alina Gause ist Schauspielerin, Sängerin und Diplom-Psychologin. In Berlin bietet sie Beratung für Künstlerinnen und Künstler an. Zudem schreibt sie Bücher und hält Vorträge.

www.artists-way.de

Im besten Fall ist die dritte Person so, wie man sich den perfekten persönlichen Assistenten vorstellt, der schaut, das alle Aspekte auf etwas Gutes hinauslaufen. Leider ist es so, dass bei den meisten Menschen die dritte Person ein besonders mieser und hinterhältiger Verhinderer ist, der dir sagt: »Du meinst, mit der Stimme wird das was? Ha, ha, ha.«

Der größte Kritiker?

Eine komplette Sinnlosigkeitsfalle. Das ist die dritte Person, die nach innen gerichtet ist. Wenn eine schlechte dritte Person nach außen zum Tragen kommt, ist es die komplette Inkompetenz: unvorbereitet, Selbstzweifel, die man nach außen trägt, emotionale Inkontinenz in Situationen, in denen es nichts bringt. So gar nicht das Standing, das die Person eigentlich hatte, als sie zum Beispiel die Rolle noch für sich selbst rezipiert hat.

Also diese Person, die man plötzlich auf dem ersten Date nach außen trägt? Der authentische Kern seiner Selbst, der plötzlich durch Selbstzweifel und Nervosität verwischt ist?

Genau! In der Regel dann, wenn man in der letzten Sekunde mitgekriegt hat: Okay, der oder die könnte mich wirklich interessieren! Mit dem Grad der Bedeutung steigt die Inkompetenz der dritten Person. Und da fangen wir in der Beratung an zu üben: Warum ist sie so, wie sie gerade ist? Weil sie keine klaren Aufgaben hat. Weil sie nicht weiß, was sie zu tun hat. Weil sie nicht geübt ist und so weiter. Dann sagen wir: Okay, dann kriegt sie jetzt eine Haltung, eine Übung, und es wird festgelegt, was sie machen müsste. Mit einer gut entwickelten dritten Person können Sie diese Herausforderungen annehmen.

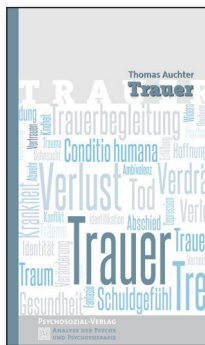
Das Gespräch führte Manuel Lentz, seit 2017 engagiert in der Sektion Studierende im BDP.

 **Psychosozial-Verlag**

Thomas Auchter
Trauer

Gianluca Crepaldi
Containing

€ 16,90
150 Seiten • Broschur
ISBN 978-3-8379-2662-0



Thomas Auchter stellt die Beiträge der Psychoanalyse sowohl zur Psychologie und zum Verständnis der Trauer als auch zur Psychotherapie der Trauerkrankheiten dar. Es wird deutlich, dass Trauern ein natürlicher Prozess ist, der gegebenenfalls durch eine gute Trauerbegleitung erleichtert werden kann. Anhand von Fallvignetten stellt Auchter den Bezug zwischen Theorie und Praxis her.

€ 16,90
147 Seiten • Broschur
ISBN 978-3-8379-2788-7



Der von W. R. Bion geprägte Begriff Containing erfasst die psychische Entwicklung und psychische Realität des Einzelnen, aber auch zwischenmenschliche, affektive Austauschprozesse in ein und demselben Modell. In verständlicher Sprache und mithilfe anschaulicher klinischer Fallbeispiele erläutert und aktualisiert Gianluca Crepaldi das klassische psychoanalytische Konzept Containing.

<p>Ein »bündiges Nachschlagewerk«.</p> <p><i>David Zimmermann, Jahrbuch für Psychoanalytische Pädagogik</i></p> <p>»Die Reihe hat den Vorzug, Theorie und Praxis zu verbinden.«</p> <p><i>Brigitte Boothe, PSYCHE</i></p>	<p>Eine »hervorragende Reihe«.</p> <p><i>Egon Garstick, Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie</i></p> <p>»Sehr gut für AusbildungskandidatInnen.«</p> <p><i>Jakob Erne, Analytische Kinder- und Jugendlichen Psychotherapie</i></p>
---	---

Bisher erschienen: Küchenhoff: Depression • Pflichthofer: Trennungen • Mathias Hirsch: Trauma • Günther Gödde, Michael B. Buchholz: Unbewusstes • Wolfgang Berner: Perversion • Hans Sohni: Geschwisterdynamik • Joachim Küchenhoff: Psychose • Benigna Gerisch: Suizidalität • Jens L. Tiedemann: Scham • Ilka Quindeau: Sexualität • Angelika Ebrecht-Laermann: Angst • Hans-Dieter König: Affekte • Bernhard Strauß: Bindung • Ludwig Janus: Geburt • Jürgen Grieser: Triangulierung • Bernd Nissen: Hypochondrie • Roland Voigtel: Sucht

Walltorstr. 10 · 35390 Gießen · Tel. 0641-969978-18 · Fax 0641-969978-19
bestellung@psychosozial-verlag.de · www.psychosozial-verlag.de