

Your extended skills can be unlocked!

Dr. Oliver Marc Wittwer / 07.06.2021 / www.provisions.ch



Die meisten kennen es von Apps und Computersoftware: Man hat oft nur auf einen beschränkten Teil der Features Zugriff. Bei Gratisversionen ist dies besonders häufig der Fall. Das volle Potenzial kann man meistens erst dann nutzen, wenn man die Vollversion oder zusätzliche Features via Appstore kauft. In der Regel muss man dann keine neue Version der Software mehr herunterladen, sondern diese Features sind bereits in der installierten Version vorhanden. Sie waren aber eben nur noch nicht freigeschaltet.

Ähnlich verhält es sich mit unseren eigenen Fähigkeiten und Talenten. Einstein soll einmal sinngemäss gesagt haben, dass wir nur ca. 10 Prozent der Leistungsfähigkeit unserer Gehirnkapazität nutzen würden. Dass dies so ist, habe ich bei mir selber schon öfters erlebt, und ich kann im Nachhinein sagen:

My extended skills have been unlocked!

Ich hatte als Kind angeblich ein sehr gutes musikalisches Gehör. Das Spielen der Blockflöte und der Klarinette erlernte ich mit Leichtigkeit. Ich konnte gehörte Melodien einfach so nachspielen und dutzende Lieder auswendig spielen. Aber ich war nicht in der Lage, eine Melodie korrekt zu singen, denn ich traf praktisch keine Töne und meine Stimme war ziemlich krächzig. Meine Mutter sagte des Öfteren zu mir: Du kannst überhaupt nicht singen.

Als ich im Alter von ca. 23 Jahren viele Treffen besuchte, bei denen regelmässig gesungen wurde, fand ich trotzdem Gefallen am Singen. Ich sang aber immer so leise, dass meine Sitznachbarn mich nicht hören konnten. Zu gross war meine Angst, wegen meiner schiefen Tönen ausgelacht zu werden. Eine Freundin, mit der ich oft zusammen an diese Treffen fuhr, hatte Musik studiert und konnte sehr gut singen. Bei einer längeren Fahrt nach Deutschland bat ich sie, mit mir gezielt Töne treffen zu üben. Wir sangen im

Auto mehrere Stunden und sie half mir, meine eigenen Töne wahrzunehmen und sie mit meinem an sich musikalischen Gehör zu verknüpfen.

Kurze Zeit später durfte ich an einem Chor- und Orchesterwochenende teilnehmen. Mein Selbstbewusstsein steigerte sich immer mehr, und ich traute mich zunehmend meine Stimme zur Entfaltung zu bringen. Eines der schönsten Bestätigungen dieser neu erlernten Fähigkeit war, als ich bemerkte, dass sich meine Sitznachbarn beim Singen an mir orientierten und ich quasi die Rolle des Stimmführers einnahm. Ich besuchte dann noch viele weitere Chorwochenenden.

Dieselbe Freundin fragte mich dann eines Tages, ob ich bei der Weltpremiere der Live Chor- und Orchesteraufführung zum Film "Herr der Ringe" im Kunst- und Kongresshaus Luzern mitsingen wollte. Ich musste einige male leer schlucken. Denn ich war mir nicht sicher, ob ich schon gut genug singen könnte, damit ich diese Vorführung nicht mit falschen Tönen vermässeln würde. Schliesslich würden da ja knapp Zweitausend Menschen zuhören und einige zahlten nicht wenig für ein Ticket. Aber ich sagte zu. Und ich denke, ich habe die Vorstellung nicht vermässelt. Dieses Erlebnis war für mich die Feuerprobe. Es zeigte mir, dass ich eine Fähigkeit erlernen durfte, von der ich früher nie geglaubt hätte, dass ich dazu überhaupt in der Lage sein würde. Ja, früher glaubte ich, ich könnte das nie, und deshalb hatte ich auch nie gesungen. Als die Freude am Singen grösser wurde als die Frustration über diese angeblich fehlende Fähigkeit, durfte ich entdecken, dass diese Fähigkeit doch in mir geschlummert hatte.

My extended skills have been unlocked!

Mit dem Schreiben von Texten verhielt es sich sehr ähnlich. Ich erinnere mich, als ich meinen ersten längeren Aufsatz im Gymnasium schreiben musste: Es war eine Qual. Bei jedem Satz verhedderte ich mich, schrieb Spaghetti-Sätze mit zig eingebauten Nebensätzen, die am Ende nicht das ausdrückten, was ich eigentlich sagen wollte. Ich dachte, das war's, ich würde mich nie vernünftig schriftlich ausdrücken können.

Meine Doktorarbeit in Physik musste ich in englischer Sprache verfassen. Zum Glück überwand ich meine Schreibblockade irgendwann, sodass es dann schliesslich doch klappte. Hier konnte ich üben, mich kompakt und klar auszudrücken. Als ich mit 32 Jahren meinen ersten Job als IT-Berater annahm, stand ich vor der Herausforderung, mit Kunden schriftlich über für mich teils neue Themen zu korrespondieren. Zu Beginn neuer Projekte hatte ich nicht immer genügend Kompetenzen, um mich 100 Prozent sicher zu fühlen. Ich wollte mir da auf keinen Fall eine Blösse geben. Die ersten Mails mit Kunden in der Rolle als Projektleiter kosteten daher sehr viel Überwindung. Aber ich kriegte es dann doch irgendwie hin.

Während dieser Zeit fiel mir auf, dass ich mich in gewissen Situationen relativ frei und gut ausdrücken konnte, in anderen aber total blockiert war. So bekam ich dann kaum einen vernünftigen Satz zusammen: Nachdem er jeweils eingetippt war, drückte er nicht mehr das aus, was ich eigentlich mitteilen wollte. Ich bemerkte immer mehr, dass es einen Zusammenhang gab zwischen meinen Schreibblockaden und der jeweiligen Situation: Wenn ich befürchtete, ich könnte mir eine Blösse geben oder den Empfänger vor den Kopf stossen, war ich gehemmt.

Mit der Zeit erkannte ich immer deutlicher, dass mich permanent eine Angst begleitete: Die Angst, andere könnten negativ über mich denken, sie könnten mich für inkompetent halten oder sich über mich lustig machen. Das war nicht nur bei schriftlicher Korrespondenz so, auch in Gesprächen mit anderen Menschen fühlte ich mich manchmal blockiert oder unsicher. Ich begann, mich Stück um Stück mit dieser Angst auseinanderzusetzen.

Meine liebe Frau half mir dabei sehr, indem sie mein Verhalten, beispielsweise während

Familientreffen, oder allgemein in Gesellschaft mit anderen Menschen, im Nachgang reflektierte. Wenn sie bei mir feststellte, dass ich mich plötzlich anders als sonst verhielt, sprach sie dies an und teilte mir ihre Beobachtung und Wahrnehmung mit. Beispielsweise wurde ich manchmal plötzlich zum Wendehals, oder ich liess verbale Angriffe oder Demütigungen einfach so über mich ohne Gegenwehr ergehen. Das kam zwar nicht oft vor, aber es wurmte mich dann doch immer enorm. Es war auch nicht immer leicht für mich, sie darüber sprechen zu lassen und ihrer Wahrnehmung Raum zu geben. Anfangs wurde ich bei diesen Gesprächen mit ihr oft sehr emotional. Denn für mich war ein solches Verhalten eine Schwäche, welche ich nicht haben wollte und auch nicht haben durfte. Also stritt ich es oft ab.

Erst als ich es zuliess und mir eingestehen konnte, dass ich mich nicht so verhalten hatte, wie ich es mir mit meinem Selbstbild vorzumachen versucht hatte, veränderte sich etwas in mir. Dann erst konnte ich mich unverzerrt mit meinem Verhalten auseinandersetzen. Vorher hatte ich es ja ausgeblendet und geleugnet - es existierte nicht für mich. Aber dennoch war es da, für andere möglicherweise gar offensichtlich. Mit dieser bewussten Auseinandersetzung über mein eigenes Verhalten konnte ich nun auch darüber nachdenken, wie ich mich in einer zukünftigen ähnlichen Situation verhalten wollte. So lernte ich, einerseits mein Verhalten bewusst zu ändern, aber auch meine Ängste bewusst anzuschauen. Und mit jedem Mal, als ich der Angst in die Augen schaute, wurde sie leichter.

Seit einiger Zeit empfinde ich es so, dass die Ängste in diesem Bereich verschwunden sind. Und seitdem beobachte ich mit Freude, dass sich meine Fähigkeit, mich auszudrücken, massiv verändert hat: Mein Wortschatz ist viel grösser, meine Ausdrucksweise präziser und klarer. Ich bin in den meisten Situationen entspannter und manchmal sogar fast schlagfertig. Das war für mich früher undenkbar. Zurückblickend erkenne ich, dass ich diese Fähigkeit schon immer hatte, nur war sie oft durch die Angst blockiert. Die Überwindung dieser Angst hat diese Fähigkeit freigeschaltet.

My extended skills have been unlocked!