

Die Kunst, den eigenen Weg zu gehen ... und nicht auf der Strecke zu bleiben.



Das Dasein ist köstlich.
Man muss nur den Mut haben,
sein eigenes Leben zu führen.

Peter Rosegger

Was ist das eigene Leben?

Jeder kennt Situationen, in denen er spürt, dass er gar nicht das eigene Leben lebt sondern etwas anderes. Wir machen die Erfahrung, dass uns so manches davon abhält, uns selbst zu sein, zum eigenen Kern vorzustoßen. Wir leben in verschiedenen Rollen, hinter deren Masken unser wahres Selbst verborgen bleibt.

Das aber hat Folgen. Wer nicht oder nicht genug denkt, fühlt, tut, was ihm selbst entspricht, also dem, was ihn einzigartig und unverwechselbar macht, der geht mehr oder weniger die Wege der anderen. Er folgt fremden Wünschen und Vorstellungen. Er lässt sich zu stark vom Urteil der anderen ablenken oder beeindrucken. Dadurch ist er in seinen Entscheidungen nicht klar genug und hat wenig Vertrauen zu sich selbst. Er kann nicht wirklich Ja zum Leben sagen. Er findet auch nicht wirklich Sinn im Leben und er fürchtet den Tod, weil er spürt,

dass er nicht genug für sich im Leben war. Er geht nicht seinen Weg zu seinem Ziel.

Vielleicht kennen Sie ja die Angst vor diesen kurzen Augenblicken, in denen mal nichts ist, es nichts zu tun gibt. Dann, wenn sich hinter dem andauernden Erfolgslärm ein kleiner, stiller Spalt ins Innere auftut und Sie auf einmal von diesem grauen Gefühl überkommen werden, eigentlich nur eine funktionstüchtige Fassade zu sein, hinter der jede Sinnhaftigkeit und Verbundenheit fehlt. Oder Sie kennen diese seltenen Momente der völligen Entspannung, in denen auf einmal der alte Traum vom Leben anklopft: Hallo, bist du's noch? Da war doch noch was... Da war doch mal dein Traum! Du hattest doch immer diese Vision!
Was ist davon geblieben?

Viele Menschen haben sich selbst noch nicht wirklich kennengelernt. Sie waren ihr Leben lang so stark im Außen aktiv, dass sie nur wenig Zugang zu ihrem inneren Wesen haben.

Es ist höchste Zeit, sich endlich die Ohnmacht und den Schmerz darüber einzugestehen, dass wir den Kontakt zu uns selbst verloren haben, unseren eigenen Ruf nicht mehr hören, nicht mehr gut für unsere tatsächlichen Bedürfnisse sorgen und unsere Talente nicht mehr spüren und leben können. Nur dann können wir endlich aufhören, aus einer unbewussten Wunde heraus zu agieren, zu hetzen, weiter zu rennen und immer neue Dinge zu tun, von denen wir glauben, dass sie uns Ruhe, Sicherheit und Anerkennung bringen könnten. Die uns aber stattdessen immer weiter weg von uns und unserer Wunde führen.

Die latente Unzufriedenheit, die sich ins Alltagsleben so vieler einschleicht, ist ein wichtiges Symptom und hat immer etwas damit zu tun, dass wir zwar unseren Pflichten nachkommen, aber unser Potential nicht leben. Und dass wir unserer inneren Stimme nicht vertrauen und das Abenteuer unseres eigenen Lebens nicht wagen.

Immer mehr Menschen nehmen regelmäßig Psychopharmaka. Die Gesamtmenge ärztlich verordneter Präparate ist in den letzten zehn Jahren um über fünfzig Prozent gestiegen. Bei nur einem Zehntel der Betroffenen liegt eine psychische Erkrankung vor. Die überwältigende Mehrheit nimmt die Medikamente, um weiter in ihrem Alltags- und Berufsleben funktionieren zu können.

Wir sind nicht dazu da, uns einfach nur tot zu schufteln oder fernsehend unsere Tage herumbzubringen. Deshalb wird das Leben auch irgendwann ungeduldig, wenn wir zu lange warten, statt endlich zu starten. Manchmal werden wir dann zum Innehalten gezwungen – durch Krankheit, Unfall, Trennung oder andere Krisen, in denen unsere Chance wartet.

Aber was brauchen wir nun, um zu einem erfüllten Leben zu kommen und nicht Opfer der inneren und äußeren Umstände werden? Wie gelingt es, dass uns das Leben nicht einfach nur passiert, sondern dass wir gestaltend in seiner Mitte stehen? Wie können wir in unserem Leben und nicht nur im Schnee unsere eigene Spur ziehen?

Wie können wir sein, wer wir sind?

Das ist eine große Frage und sie ist nicht so leicht zu beantworten, vor allem wenn wir bedenken, wie wenig der Mensch für sich allein bestehen kann – immer sind wir angewiesen auf Beziehungen, auf Begegnungen mit einem Du, um überleben zu können.

Ich möchte mich an diese Frage heranwagen und die vier Identitätsquellen aufzeigen, um dann auf die konkreten Schritte zur Umsetzung eingehen zu können.

Der Mensch steht im Wechselspiel mit der Welt, die aus einer Außen- und einer Innenwelt besteht.

Um sich nicht in Einseitigkeiten zu verkrampfen und darin gelähmt zu werden, kommt es auf eine Ausgewogenheit dieser Kräfte an. Es bedeutet einen Wechsel zwischen Offenheit für Andere und Abgrenzung von Anderen, zwischen selbstloser Hingabe und selbstbezogener Zurücknahme, zwischen Äußerlichkeit und Innerlichkeit.

Viktor Frankl lehrt uns in seiner Logotherapie, dass wir dann Sinn finden, wenn wir uns anfragen lassen und uns für das öffnen, was jede Situation bietet und von uns verlangt.

Es besteht kein Zweifel. Ohne Sinn wird das Leben leer und orientierungslos. Aber der Sinn der Situation kann zum Diktat werden, auch wenn wir ihn ursprünglich noch so wollten. Und so kann dieses Wechselspiel aus dem Gleichgewicht geraten und wir finden nicht mehr zurück zu uns selbst, halten uns nur noch draußen auf in der Hingabe an unsere Aufgaben und in der Erfüllung unserer Pflichten.

Zurecht fragen wir uns dann:

„Wo bleib` eigentlich ich dabei? Bleibe ich nicht auf der Strecke?“

Wie können wir in dem Gezerre von Anforderungen und Eindrücken, die uns täglich gefangen nehmen, die uns auch faszinieren und ansprechen, wir selbst bleiben?

Wie bewahre ich meine Identität und mein Gefühl für mich, ohne mich der Welt zu verschließen und in eine Selbstbezogenheit zu kippen und somit dem Gegenteil zu verfallen?

Sinn macht unser Leben nicht allein aus. Es ist eine Bedingung für ein erfülltes Leben. Es gibt es aber noch drei weitere Bedingungen.
So wie die Tischplatte auf vier Beinen steht, braucht es zu einem erfüllten Leben vier Stützen.

Der Mensch muss auch einfach „sein-können“, genügend Raum, Schutz und Halt haben. Hier geht es um das Dasein-Können.
Zweitens braucht er nahe Beziehungen zu Menschen und Dingen, muss sich Zeit nehmen für das, was er „mag“, woran er mit Herz und Gefühl hängt.
Drittens muss er so sein dürfen wie er ist, authentisch in seiner Unterschiedlichkeit, in seiner Unverwechselbarkeit.
Und viertens braucht der Mensch einen Sinn, wo er sich fragt, wofür er sich einsetzen soll.

Doch wenn Sinn allein vorherrscht, bekommt er die Funktion der Kompensation, des Ausgleichs der anderen Grundbedingungen. So wie ein Tisch nicht auf einem Bein stehen kann, kann auch Leben mit dieser Einseitigkeit nicht wirklich gelingen.

Erfüllt leben bedeutet demnach konkret eine vierfache Zustimmung zu finden, nämlich

ein Ja zur Welt und meinen Bedingungen mit der Frage: Kann ich hier sein?
ein Ja zu meinem Leben mit der Frage: Mag ich leben?
ein Ja zu meiner Person mit der Frage: Darf ich so sein?
ein Ja zum Sinn – zu meiner Zukunft mit der Frage: Soll ich so sein?

Innere Zustimmung meint ein gefühltes Ja oder im Falle der Ablehnung ein gefühltes Nein zu dem, was man tut.
Vielleicht fragen Sie sich selbst einmal bewusst bei manchen Tätigkeiten, ob Sie eine innerlich gefühlte Zustimmung spüren?
Wenn Sie jetzt eine Zigarette rauchen, einen Kaffee trinken, auf ein Bier gehen, eine Arbeit machen. Fühlen Sie das „Ja, das will ich jetzt, das ist gut.“?
Gehen Sie mit innerer Zustimmung an die Pralinenschachtel, an den Kühlschrank, vor den Fernseher, auf Besuch zur Mutter, mit dem Partner ins Wochenende? Oder folgen Sie mehr einer Angst, einem Druck, machen es aus einer Verpflichtung oder Gewohnheit heraus oder leben überhaupt nur in den Tag hinein und machen sich gar keine Gedanken?
Durch solche Fragen können sie selbst die Klarheit und Entschiedenheit erleben, mit der Sie im Leben stehen.

Erst mit dem Geben seiner Zustimmung, mit dem „Ja, das will ich“, ist die Bereitschaft zur Hingabe verbunden. Man erlebt den Wert mit Intensität, wenn man z.B. mit Hingabe ein Buch liest, ein Essen zubereitet, ein Gespräch führt, Musik hört und dergleichen.

Man hat sich dabei. Bei Kindern können Sie das am besten beobachten, wenn sie in ihrem Spiel versunken sind.

Etwas mit Hingabe zu machen, unterscheidet sich wesentlich von dem, wozu man sich „hergibt“. Es können die schönsten Tätigkeiten sein – wenn man sich für sie „hergibt“, werden sie entwertet. Eine Arbeit, eine Freizeitbeschäftigung, ein Besuch oder die Sexualität – alles wird innerlich leer, wenn man das Gefühl hat, instrumentalisiert zu werden, sich aus der Hand gegeben zu haben.

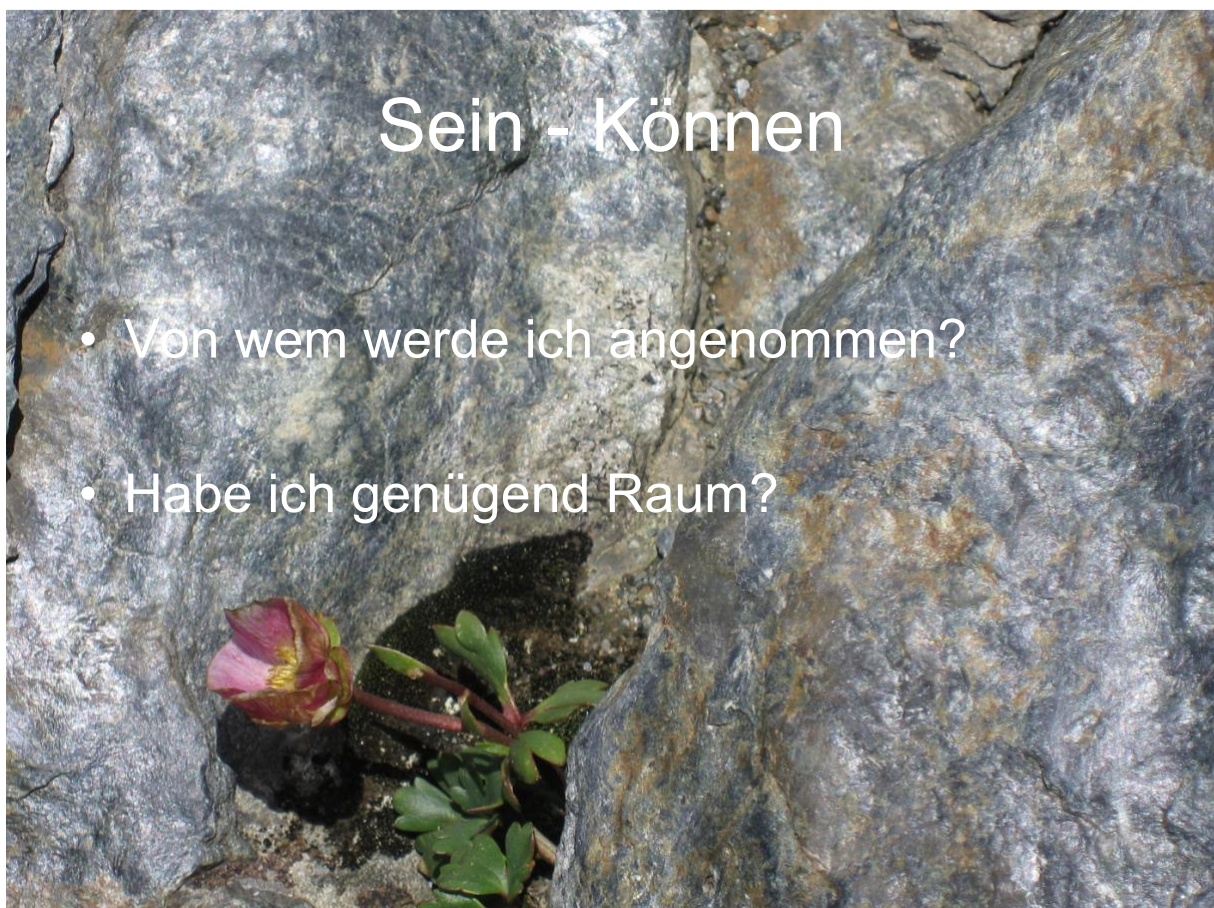
Auch hier können Sie sich fragen: wie bin ich mit mir unterwegs? Habe ich mich dabei?

Auf die ersten drei Grundbedingungen möchte ich gerne näher eingehen.

Das erste, was der Mensch braucht, ist, da sein zu können.

Ist das nicht gewährleistet, erübrigt sich alles Weitere.

Wirklich da zu sein bedeutet, mit den Bedingungen dieser Welt zu leben. Es verlangt, das Alter, das Geschlecht, den Gesundheitszustand, den derzeitigen sozialen Status, sich selbst mit seinen Gefühlen, Ängsten, Schmerzen etc. anzunehmen.



Ausgesprochen hilfreich für das Einnehmen des eigenen Lebensraumes ist es, wenn wir bei anderen Menschen Raum haben, wenn sie uns annehmen. Sich vom Gesprächspartner angenommen zu fühlen, gibt Schutz. Je mehr und je selbstverständlicher man das Angenommen-sein in der Biographie erfahren hat, desto aufgehobener und geschützter fühlt man sich – und desto leichter kann man selbst annehmen: sich selbst und andere. Es erleichtert die „Landnahme“ des eigenen Lebens, wenn man dazu eingeladen wird. Wer aber sein Land dann nicht selbst übernimmt, selbst sein Ja dazu gibt, bleibt Mieter in seinem Leben, wird nie Eigentümer. Das wäre weiters nicht schlimm, wenn es nicht abhängig machte – abhängig vom Angenommen-Sein durch andere.

Wer seine Lebensbedingungen ablehnt, buhlt umso mehr um das Angenommen-Werden von anderen. Die sollen für ihn tun, was er nicht kann: ihn annehmen. Das ist aber eine Zumutung – und diese Menschen werden auch als solche erlebt: als Zumutung, die keiner haben will und damit schließt sich wieder der Teufelskreis.

Es ist oft schwer, sich selbst sein zu lassen. Am schwersten aber ist es, wenn ein Leid, eine Krankheit, eine Angst oder eine Depression uns bedrücken. Wir wollen sie nicht haben. Mit allen Mitteln versuchen wir, sie los zu bekommen, durch Ablenkung, durch Alkohol oder Medikamente, durch Streit mit anderen oder durch aggressive Ausbrüche. Die Befürchtung ist: mit dieser Depression, mit diesem Leid, mit dieser Angst kann ich nicht leben. Ich halte es nicht aus. Sie lässt mir keinen Raum.

Aber stimmt das wirklich? Oder nehmen wir uns selbst den Raum, weil wir nicht das Leben annehmen, sondern an einer Vorstellung vom Leben hängen? Die Vorstellung nämlich, wie unser Leben sein müsste, damit es ein gutes Leben ist. Ohne Ängste, ohne Aggressionen, ohne Schwäche, ohne Leid, ohne Streit ...

Alles, was wir nicht annehmen wollen, müssen wir jedoch zuerst annehmen, in die Hand nehmen, um es in der Folge verändern zu können. Solange ich meine Angst, meine Hilflosigkeit, Einsamkeit, mein Leid bekämpfe, berauben sie mich meiner Grundlage. Ich verliere den Boden zum Leben.

In der Folge entstehen Misstrauen, Unruhe, Unsicherheit und vor allem Angst, Angst ist das Gefühl des Nicht-sein-Könnens. Angst ist ein wichtiges Gefühl. Angst sagt immer: irgendetwas stimmt nicht in deinem Leben. Sie hat eine ganz wichtige Signalfunktion. Wer nicht gut in Kontakt mit seiner Angst ist, der lebt ziemlich gefährlich. Wer sein Leben sichern will, der sollte seine Angst spüren und einen Umgang mit ihr finden.

Gehen wir nun einen Schritt weiter zur zweiten Grundbedingung. Im ersten Schritt haben wir uns den Boden, den schützenden Raum geschaffen. Aber noch fehlt die Wärme, das, was das Leben wohnlich macht. Nur da sein zu können wäre ein Leben wie in der Kaserne. In Kasernen ist das Überleben zwar möglich, aber schön ist es nicht.

Wir wollen, dass unser Leben auch gut ist. Wir suchen nach dem, was es lebenswert macht. Der Mensch will Dinge und Menschen, die er lieben kann, sonst ist es kahl in seinem Haus. Und er will Menschen, die umgekehrt ihn lieben, sonst ist es dürftig in seinem Haus. Er will spüren, dass es gut ist zu sein.

Für dieses Spüren bedarf es zunächst anderer Menschen, die mich gewollt haben und noch immer wollen. Es ist fundamental für das Leben, von anderen zu erfahren: „Gut, dass es dich gibt!“ Es wärmt ein Leben lang, wenn man zu spüren bekommen hat, dass da eine Mutter ist, die gewollt hat, dass ich lebe. Dass da ein Vater ist, dem es wichtig ist, dass es mich gibt. Diese Zuwendung durch andere ist ein Funke, an dem sich die eigene Liebe für das Leben entzünden kann.

Die Sehnsucht nach einer guten Mutter trägt jeder Mensch in sich. Es braucht auch jeder Mensch eine gute Mutter. Wenn wir nicht eine solche warme, liebende Zuwendung in uns tragen, wird es kalt im Leben, und dann mag man auch nicht mehr wirklich leben. Wen wundert's, dass man dann ins Warten kommt, ins Abwarten, ins Zuwarten, bis jemand den ersten Schritt wieder macht. Oftmals wird diese Sehnsucht dann auf den Partner übertragen. Er oder sie soll das ersetzen, was einem selbst gefehlt hat.

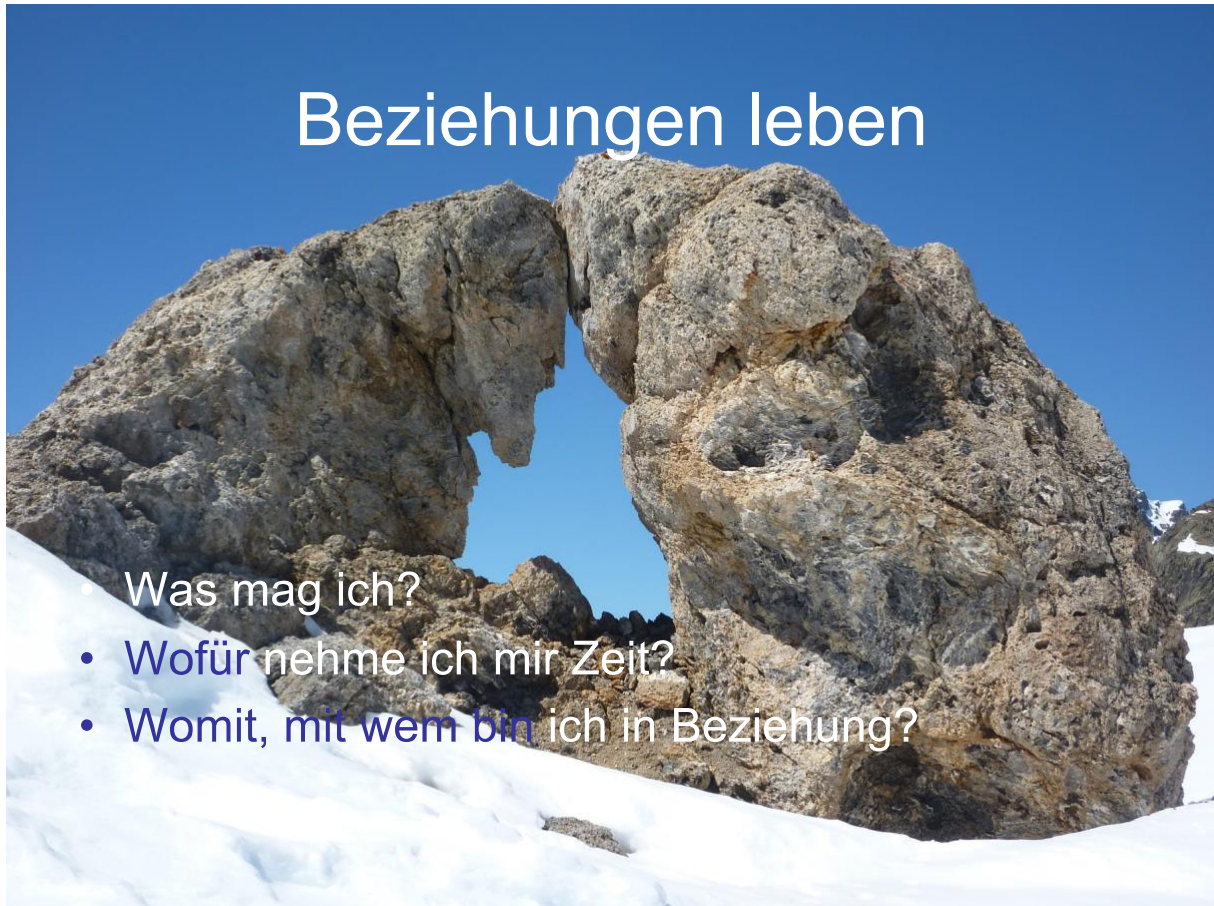
Sagen wir uns nicht viel zu selten: „Gut, dass du da bist! – Ich habe mich auf dich gefreut. Ich mag dich.“ Haben wir in unserem Kulturkreis nicht eine eigentümliche Scheu, solchen Gefühlen Ausdruck zu verleihen?

Die Zuwendung von außen ist wichtig und wärmt unser Leben. Aber auch sie reicht nicht aus, um die Liebe zum eigenen Leben entfalten zu können. Auch hier haben wir das „Ja zum Leben“ selbst zu sprechen.

Kann ich für mich und vor mir sagen: Manches könnte besser sein, einiges hat mir gefehlt, ist offen geblieben – aber eigentlich ist es schon gut, dass ich auf der Welt bin. Ich bin damit einverstanden – ich mag leben! Ich will für mich und mein Leben sorgen wie eine gute Mutter.

Im Grunde kommt kein Mensch um diese Frage herum. Man kann die Entscheidung wohl aufschieben. Das wird oft getan. Es ist überhaupt eine verbreitete Form des Lebens, weil viele Menschen dazu auch keine Bedrängnis erleben oder diese Aufgabe dem Partner zuschieben. Das aber hat Konsequenzen: Man verliert sich, man trägt selbst zur eigenen Enttäuschung, zur Leere im Leben bei, weil kein Partner diese Aufgabe übernehmen und die Erwartungen erfüllen kann.

Beziehungen leben



- Was mag ich?
- Wofür nehme ich mir Zeit?
- Womit, mit wem bin ich in Beziehung?

Im Zusammenhang mit dem Leben ist bei dem, was wir tun, vor allem auf das Mögen zu achten. Mag ich das tun, was ich tue. Mag ich mich dem zuwenden? Dieses Mögen geschieht vor allem durch sich Zeit nehmen. Es hört die Liebe auf, wenn man keine Zeit mehr füreinander hat.

Gutes, d.h. erfüllendes Leben findet nur dort statt, wo man sich Zeit nimmt, d.h., wo man etwas so Kostbares wie die eigene Lebenszeit investiert. Wer behauptet, er habe keine Zeit, hat in Wahrheit keine Zeit für sich. Wer versteht, dass es immer um einen selbst geht, wenn es um Zeit geht, hat viel verstanden.

Erst durch das Verweilen wird den Gefühlen Raum verschafft. Zeit ist der „Raum“ der Gefühle und damit der Entfaltungsraum der Beziehung. Eines ist sicher: Je schneller wir leben, desto weniger sind wir in der Lage, uns zu spüren, ein Gefühl für unseren Stress zu entwickeln. Und rechtzeitig auf die Bremse zu steigen. Den Körper und den Kopf kann man auf Schnelligkeit trainieren, nicht aber seine Gefühle. Das Fühlen – das geht nur langsam.

Wie geht man am besten mit seiner Zeit um?

Indem man sie auch mal auf sich zukommen lässt und nicht immer meint, mit der Zeit etwas anstellen zu müssen. Indem man versucht, nach seiner eigenen Natur, dem eigenen Rhythmus zu leben, und herausfindet, was einem gut tut, was man mag. Dann gibt es viele gute Zeiten. Und zu verstehen dass in der

Pause ein großes Potenzial liegt. Darin finden wir die Möglichkeit der Korrektur und jede Menge Platz für unseren Hausverstand, für unser Bauchgefühl.

Es ist immens wichtig, auf unser Mögen zu achten und es zu pflegen. Wenn dafür keine Zeit ist, stellt sich Ersatz ein. Dann unterliegt das persönliche Leben einer Invasion von äußeren Einflüssen. Je weniger diese Dimension beachtet wird, desto bedürftiger und fordernder wird der Mensch.

Er versucht dann selbstlos anderen Menschen oder normativen Ansprüchen zu genügen. Autoritäten werden bestimmend und bekommen totalitäre Macht. Das Leben wird zur Abschrift der Vorschrift. Die ständige Anstrengung, überall genügen zu wollen, wird zum Stress.

Es entstehen Sehnsucht, Kälte und schließlich Depression, die den Gequälten vor dem Zusammenbruch schützen will.

Die Depression sagt: so, wie du lebst, ist es nicht gut.

Wir können nun sagen: wer seinen Lebensraum und seinen Lebenswert hat, der kann bereits überleben. Was er hat, ist gut und solide. Aber es fehlt noch die besondere persönliche Note. Wenn wir das Bild des Hausbaus wieder aufgreifen, so sind nun im Rohbau alle Installationen einzogen, das Wasser, die Heizung, die wichtigsten Möbel, aber es fehlt das individuelle Gepräge, der Chic. Es reicht zum vollen Leben nicht aus, wenn irgendein Bett, irgendein Kasten und irgendwelche Bilder in dem Zimmer sind.

Passen die Gegenstände denn zueinander? Gefallen sie? Soll es für mich genau dieser Kasten sein, jenes Bett?

Auf das eigene Leben übertragen heißt das: es genügt nicht, sagen zu können: „Gut, dass ich bin“. Wenn das gewährleistet ist, fordert uns das Leben erneut heraus und verlangt, dass wir auch uns selbst sind.

Es geht bei dieser Grundbedingung um die Anerkennung der ganz spezifischen Art und Weise des Erlebens, Denkens, Fühlens und Handelns. Wir sehnen uns zutiefst nach dieser Achtung als Person. Jeder Mensch hat als Person Würde und ist darin unantastbar. Jeder Mensch hat ein Gesicht im übertragenen Sinn und will es bewahren. Es trifft uns tief, wenn wir verurteilt, verachtet oder verlacht werden. Eine Art „kollektiver“ Artenschutz kann uns nicht genügen, wir benötigen die individuelle, persönliche Anerkennung.



Wir können auch hier der individuellen Geschichte nach der Anerkennung der eigenen Person und ihrer Fähigkeiten nachgehen. Es lässt sich auch hier wieder finden, dass sich derjenige schwer tut, der diese Anerkennung wenig erfahren hat in seinem Leben.

Wenn wir die eine oder andere Situation anschauen, wo Menschen einer kontinuierlichen Missachtung ihres Soseins ausgesetzt waren, so findet sich oft, dass Eltern ihre Kinder zwar gern haben, aber nur unter der Bedingung, dass sie brav sind. Es gibt kaum etwas Schlimmeres als brave Kinder – aus der Sicht des Kindes. Patienten sagen dann: „Meine Eltern haben mich gemocht und mir alles gegeben, aber nur dann, wenn ich so war, wie sie wollten und wenn ich das tat, was sie verlangten.“

Es ist ungemein verletzend, wenn der Person sozusagen das Recht auf ein grundsätzlich Eigenes abgesprochen wird, indem sich entweder niemand für sie interessiert, oder sie in dem wie sie ist, kritisiert wird und sie so sein muss, wie sie in den Augen anderer für deren Zwecke dienlich ist.

Selbstliebe kann nur entstehen, wenn man mich so liebt, wie ich bin, mich auch erträgt, wenn ich Fehler mache, ängstlich, überfordert bin. Wenn mir jemand liebevoll beisteht, wenn ich versagt habe. Dort, wo mir etwas gelingt, dort lerne ich keine Selbstliebe. Dort lerne ich Stolz und Selbstvertrauen. Selbstliebe lerne

ich im Augenblick des Versagens. Wenn ich merke, die Liebe, die mir sonst entgegengebracht wird, hält auch, wenn ich mich danebennehme, wenn ich nicht dem Bild meiner Eltern entspreche. Das ist echte Liebe.

Unter dem Druck des Liebesentzuges lernt das Kind Anpassung statt Mut zur Eigenständigkeit. Es kann auch nicht lernen, Verantwortung zu übernehmen. Es beginnt seinen Gefühlen zu misstrauen, wenn es erlebt, dass die Eltern immer Recht haben und immer wissen, was das Richtige für es ist. Unter Vorhaltung seiner finanziellen Mittellosigkeit wird es in Rechtlosigkeit geknebelt.

Die Entwicklung zu großer und ständig wechselnder Anpassung geschieht aus dem Gefühl einer inneren Verlassenheit und Einsamkeit heraus. Sie führt in erster Linie zu einer diffusen Unzufriedenheit, welche die Wünsche ins Unermessliche steigert, nach außen verlagert und dort zur Sucht werden lässt. Durch Kauforgien, Alkohol, übermäßiges Essen oder Arbeiten, zwanghaftes Putzen und dergleichen soll die innere Unruhe zum Schweigen gebracht werden. Diese Menschen ersetzen das „Sein“ durch „Haben“.

Aber die Unzufriedenheit meldet sich immer wieder, weil das Bedürfnis, in seinem Selbst wahrgenommen und angenommen zu sein, so zentral ist, dass es sich nicht mit Ersatzbefriedigungen stillen lässt. Kleider, Schmuck, Drogen, Partys, Sex-Appeal, eine blitzblanke Super-Wohnung oder der Traumjob schaffen es nicht. Zu begreifen, dass es sinnlos ist, das Bedürfnis nach Achtung und Würdigung der eigenen Person auf diese Weise stillen zu wollen, das wäre ein erster Schritt.

Wenn der Mensch da sein kann, leben mag und sich selber sein darf, ist er offen für den Sinn des Lebens. Wenn er sich hat, kann er hinaus in die Welt gehen. Wenn diese Dimension jedoch nicht gelebt wird, entsteht Leere.

In diesem Vortrag soll es vor allem um die Innenwelt des Menschen gehen, Deshalb werde ich auf diesen Punkt nicht näher eingehen.



Es ist wichtig, auf diese vier Identitätsquellen Bezug zu nehmen, sie zu leben und zu pflegen. Wird eine oder werden mehrere übergangen, ausgeschaltet, zu wenig gelebt, so kommt es zu jener Einseitigkeit, in der ich mich nicht mehr als authentisch in meinem Leben erlebe.

Entweder fehlt für den Lebensraum das Angenommen-Sein, besonders wenn ich mich selbst noch nicht ganz angenommen habe.

Oder es fehlt die Zuwendung, die den Lebenswert ausmacht, vor allem wenn ich selbst zu meinem Leben noch nicht die volle Zustimmung gegeben habe.

Oder es fehlt die Anerkennung, jenes „Lebensrecht“, das mir sagt, dass es richtig ist, wie ich bin und was ich tue, vor allem wenn ich mir diese Anerkennung selbst noch nicht geben kann und ich sie von anderen erwarte.

Alles Angenommen-Sein von anderen, alle Liebe und Anerkennung ist nicht glaubhaft, ist nicht sättigend, wenn man sie nicht für sich selbst hat. Es fällt durch wie bei einem Sieb.

Die Reife der authentischen Persönlichkeit ist mit dem Alleinsein-Können erreicht.

Das Gefühl für die Fähigkeit, allein zu leben, erwächst aus der Erfahrung, dass man statt des Griffs zur Fernbedienung oder zum Alkohol, statt eines Ganges zum Kühlschrank, zur Party, statt bewundernswerter Leistungen und großartigen Engagements auch mal innehalten kann. Wer im Alleinsein die eigene Verlassenheit wiederentdeckt und akzeptieren kann, der ist reif geworden für eine Beziehung, die nichts mehr verbergen oder ausgleichen soll, sondern die Lust der Zweisamkeit in aller Begrenzung und im Respekt für den anderen genießen kann.

Erst das Finden des ganz Eigenen lässt uns zum wirklichen Partner werden, zum Du für den Anderen. Echte Begegnung setzt voraus, dass ich mein Eigenes kenne, ernst nehme und vertrete.

Sich selbst zu verändern bleibt der einzige Ausweg. Die frei werdende Energie aus den zurückgezogenen Erwartungen lässt sich gut für die eigene Entwicklung einsetzen. Die Selbstveränderung beginnt bei der Einsicht in die eigenen frühen Defizite und die späteren Folgen und Begrenzungen – also Wut, Schmerz und Trauer zu fühlen, statt andere zu beschuldigen und unerfüllbare Forderungen zu stellen.

Wie kann ich nun zum Gestalter bzw. zur Gestalterin meines eigenen Lebens werden?

Das geschieht, indem wir
erstens: unsere Gefühle wahrnehmen
und zweitens Stellung dazu beziehen



Manche Patienten leben wie in einem Nebeneinander mit sich selbst. Sie sind auf die Informationsaufnahme und Verarbeitung konzentriert, auf das Handeln und sich Orientieren, damit ein problemloses Funktionieren gewährleistet ist. Die sich dabei einstellenden Gefühle werden so gut wie nicht beachtet. Das kann unterschiedliche Gründe haben, wie z.B. eine Minderbewertung der Gefühle gegenüber der Rationalität, Unerfahrenheit im Umgang mit Gefühlen oder Unkenntnis ihrer Bedeutung.

Zumeist aber lässt sich Hilflosigkeit oder Überforderung durch die Gefühle beobachten.

Es geht in erster Linie darum, die eigenen Gefühle ernst zu nehmen. Gefühle tauchen auf, weil sie etwas zu sagen haben. Sie möchten, dass ihnen begegnet wird.

Geben wir unseren Gefühlen wieder den Raum und die Zeit. Wir werden nicht glücklich, wenn wir nicht riskieren, auch traurig zu sein. Wir können nicht lachen, wenn wir uns nicht auch weinen lassen. Halten wir uns nicht zu sehr aus dem Leben heraus - aus Angst, die Gefühle, die ich habe, könnten auch weh tun. Sie tun natürlich auch weh! Sie müssen es tun, wenn ich getroffen bin. Aber wenn ich den Schmerz nicht spüre, dann lebe ich weiter, ohne etwas zu verändern, und das Schmerzende verletzt mich weiter, ohne dass ich es spüre.

Viele Erwachsene agieren in einem permanenten Verdrängungsautomatismus und leben ein Leben nach dem Motto: Wenn ich nichts fühle, leide ich nicht. Sosehr das in akuten Situationen unserer Kindertage und auch später für Linderung gesorgt haben mag, auf Dauer bildet diese Entscheidung den Grundstein für ein selbst gezimmertes Gefängnis.

Wir brauchen immer mehr Kraft und Kontrolle, um alles Unangenehme vor unserem Bewusstsein fernzuhalten. Bis wir schließlich nur noch mit Hilfe von Beruhigungsmitteln oder Antidepressiva funktionieren können, während unsere Sucht nach Erfolg, Ablenkung, Anerkennung und Konsum immer weiter wächst. Denn die Verdrängung unserer Gefühle lindert das Leiden nicht, ganz im Gegenteil. Sie schützt uns zwar, isoliert uns aber auch gleichzeitig, macht uns einsam und steigert dadurch den Schmerz.

Und die Jahre vergehen und ich friste mein Dasein um den Preis, dass ich das Leben aus ihm draußen gehalten habe. Wenn ich mich gegen meine Gefühle stelle, stelle ich mich gegen mein Leben. Wenn ich die Gefühle aufkommen lasse, lasse ich mein Leben, meine Vitalität aufkommen.

Nicht was wir erleben,
sondern wie wir empfinden, was wir erleben,
macht unser Schicksal aus.

Maria von Ebner-Eschenbach

Gefühle zu übergehen ist wie eine ständige Missachtung des Körpers. Was tut sich ein Mensch an, der seinem Körper nie Bewegung gibt, zu wenig schläft, schlecht isst, unkontrolliert Alkohol trinkt und raucht? Früher oder später wird sein Körper verbraucht sein und er wird krank. Nicht anders geht es dem, der seine Gefühle ständig missachtet und verdrängt.

Aus dem Wunsch nach Anpassung und Anerkennung und vor allem aus der Angst vor Leiden und Ausgrenzung wird unsere Gefühlswelt kleingehalten. Außerdem werden wir sozialisiert, nach außen zu schauen und für das Außen zu leben, uns richtig zu benehmen und zu artikulieren, etwas darzustellen. Es gibt kein Schulfach „Fühlen“, kein Schulfach „Leben“.

Wer aber nicht gelernt hat zu leben, was ihm wichtig ist, hat nicht leben gelernt, sondern gehorchen! Wer nicht spürt, was er mag und sich nicht auf dieses Gefühl verlassen kann, wird sich selber fremd. Um sich am eigenen Leben orientieren zu können, ist es notwendig, auf seine inneren Wegweiser zu hören. Oder man ist angewiesen auf Vorschriften, Autoritäten, Moden, die einem sagen, was man zu tun hat.

Erschwert wird das Fühlen auch durch die Tatsache, dass wir von einer ständig lockenden Konsumwelt umgeben sind, die sich ins Unbewusstsein drängt und

Appetit erzeugt, wo vorher kaum oder gar kein Hunger vorhanden war. Bei dieser Art Auslese entscheidet man sich für Dinge, nur weil sie einem gerade in dem Moment vor die Nase gesetzt werden. Es ist nicht unbedingt das, was man will, aber es ist verlockend, und je länger man es anschaut, desto zwingender wird das Zugreifen.

Ein gutes Unterscheidungsvermögen zu entwickeln ist eine der schwierigsten Aufgaben überhaupt, denn es erfordert Mut, Willenskraft und seelische Substanz, und es bedeutet, immer wieder zu verzichten und abzuwarten, bis sich das bietet, was man wirklich will.

Es ist verblüffend, dass wir uns so viel mehr danach richten, was wir tun sollten, als nach dem, was wir tun möchten.

Geben Sie hin und wieder dem Drang nach, den sie normalerweise unterdrücken würden, etwas „Ausgefallenes“ oder Neues zu tun. Sie erfahren dabei vielleicht, wer Sie wirklich sind. Oder fragen Sie sich, was Sie tun würden, wenn Ihnen niemand zuschaut. Wenn Sie alles tun könnten, was Sie möchten, ungeachtet der Folgen, was wäre das?

Solange wir uns unserem wahren Wesen, unserem eigenen Tempo, unseren Gefühlen und unserer Verletzlichkeit nicht wieder zuwenden und unser Leben dementsprechend ändern, bleiben wir im Suchtkreislauf gefangen und werden weiter ohnmächtig ferngesteuert.

Wer die Reise in die Innenwelt bereitwillig und mutig antritt, wird entdecken, dass dort jenseits aller Anstrengungen ein unerschöpfliches Reservoir an lebendigen Gefühlen, Kräften und Talenten schlummert.

Ich weiß schon, dass das Angst macht. Ich weiß, dass Gefühle uns überschwemmen können, dass sie uns verführen können und nicht immer nur führen. Es ist alles wahr. Man kann nicht nur nach den Gefühlen leben, sie ausleben. Es braucht noch anderes. Darauf werde ich noch kommen.

Hier geht es nur darum, den Gefühlen überhaupt eine Chance zu geben, sie aufkommen zu lassen. Kurz gesagt: das, was sich in mir rührt, was sich von selbst tut als eben solche Realität zu akzeptieren und sich ihr zu widmen wie der äußeren Wirklichkeit.

Der Weg zu mir selbst, in mein eigenes Leben, hat noch eine zweite Seite: Stellung beziehen.



Jetzt geht es darum, von den eigenen Eindrücken, spontanen Gefühlen und impulsiven Bewegungen, denen wir im ersten Schritt zunächst Platz eingeräumt haben, ein bisschen abzurücken, einen prüfenden Blick auf diese zu werfen und sich zu fragen:

Stimmt das Gefühl?

Stimmt das für mich, was es sagt? Dass ich zu wenig gut bin. Dass ich nichts kann. Dass alle anderen besser sind.

Verstehe ich mich in meinem Gefühl? Was halte ich selbst davon?

Finde ich das ganz persönlich auch richtig, wenn ich die Beziehung beende, dem anderen meine Meinung sage, die Wut auslebe, meinen Druck, meine Angst weitergebe?

Ist es gut, wenn ich jetzt diese Schitour unternehme, diese gefährliche Sportart ausübe, mein Studium beende? Kann ich mein Verhalten vertreten, gutheißen?

Ist das mein Weg? Ist das gut so?

Stimmt es insgesamt, d.h. für mich und für die Beteiligten?

Freiheit ist,
unabhängig von der Meinung anderer,
der Stimme seines Herzens zu folgen

Paulo Coelho

Wir sollten wieder lernen, unserer inneren Stimme, unserem Gewissen, Ausdruck zu verleihen.

Das Gewissen ist dabei nicht laut, es ist leise. Es ist die mir wohlmeinende innere Stimme, die nichts gegen mich hat, wenngleich sie nicht immer bequem ist. Das Gewissen kann auch ein wertvoller Spielverderber sein.

Es geht darum, sich nicht nur am Angenehmen zu orientieren, an dem, was mir die Angst oder den Druck nimmt, sondern sich zu fragen, ob es sinnvoll, gut und richtig ist. Was angenehm ist, muss nicht richtig sein und was sinnvoll ist, muss nicht immer angenehm sein (z.B. einen Konflikt thematisieren).

Darum ist es gut, ein schlechtes Gewissen zu haben bei dem, was für mich nicht stimmt. Es bewahrt mich vor dem Identitätsverlust. Ein „schlechtes Gewissen“ bedeutet also nicht einfach, dass eine Person „etwas Böses“ getan hat, sondern vielmehr, dass sie einer Sache, sich selbst oder einem anderen Menschen nicht gerecht geworden ist.

Insofern ist das schlechte Gewissen nicht eigentlich „schlecht“, sondern es macht aufmerksam, wo etwas offen geblieben ist.

Das Gewissen ist nicht zu verwechseln mit den Stimmen unserer Eltern, unserer Erzieher, Lehrer, der Kirche oder der Gesellschaft, die wir uns verinnerlicht und zu eigen gemacht haben. Sie stammen nicht aus mir selbst. Diese Stimmen

haben mehr autoritären Charakter, machen Angst, bestrafen, unterdrücken und sind vor allem auf das Zusammenleben mit anderen ausgerichtet. Sie sagen: „Füg dich gut ein, mach kein Aufsehen, pass dich an, du hast es besser so. Wenn du es nicht tust, dann wird es dir schlecht gehen.“

Das Gewissen hingegen ist nicht Angst machend oder drohend. Es meint es absolut gut mit mir. Es ist ein Mehr-Wissen, auf das ich intuitiv stoße, unabhängig von Logik und Rationalität. Wissen und Nachdenken sind wichtige Elemente in der Gewissensfindung. Sie machen mich sehend, sind aber nur die Basis. Das Gewissen hat eine viel tiefere Vernunft und Logik als der Verstand, nämlich die Logik des Herzens.

Der liebende Mensch sagt: „Entscheide dich nach deinem Gewissen.“ Menschen handeln dann aus dem Gefühl der Verantwortung und nicht aus Angst vor Strafe oder aus der Pflicht heraus.

Gewissensbildung ist wie Sprache lernen, man muss sie hören, sonst bleibt man stumm. Was ich dabei höre, das soll ich auch leben. Es spielt keine Rolle, ob es sich später als Irrtum heraus stellt, weil sich meine Sicht verändert hat, ob ich es bereuen werde oder nicht. Was ich da höre und spüre, das bin ich so sehr, dass ich mich verlieren würde, wenn ich es nicht umsetzte. Ich bin mir selber „gewiss“. Eine innere Kraft ist dabei spürbar.

Manche von Ihnen erinnern sich vielleicht an das Buch und den Film von der Möwe Jonathan. Jonathan verfolgt seine eigenen Ziele, er passt sich nicht an die Mittelmäßigkeit der Gruppe an und wird dadurch zum Außenseiter. Um sich seinen Traum zu erfüllen, bringt er Opfer und nimmt soziale Nachteile in Kauf. Er lässt sich nicht nötigen, das zu erleben, was seine Mit-Möwen für normal halten und deshalb von ihm erwarten. Diese innere Unabhängigkeit ist das Geheimnis seines Erfolgs.

Die Botschaft lautet: Hör auf dich! Du weißt, was du brauchst, um deine Aufgaben bestens erfüllen zu können! Du kennst deine Talente! Du fühlst, was in dir brennt und nach Verwirklichung ruft! Nur du kennst das „Rezept“ für deinen Erfolg – vertraue ihm!

Indem der Mensch Fühlung zu sich selbst aufnimmt und Stellung zu seinem Handeln bezieht, kann seine Beziehung zu sich selbst wachsen.

Nur in der Bezugnahme zur Innenwelt sind wir nicht nur Echo der Welt, keine Kopie eines fremden Originals, keine vorprogrammierten Automaten, sondern Gesprächspartner mit eigenem Erleben, eigenen Ideen, eigenen Entscheidungen – kurzum ein Mensch, der mit seiner Ursprünglichkeit, Originalität und Freiheit stets überraschen kann, weil er nicht berechenbar ist.

Daher ist es wichtig, dass wir uns nicht nur fragen, was die Situation von uns will, sondern auch, was in mir leben will.


„Wozu drängt es mich? Was ist meine Stimmung, mein Interesse, meine Fähigkeit? Wofür bin ich geschaffen, wofür bin ich heute geschaffen und aufgelegt? All das ist ebenso als Realität in meine Entscheidungen mit einzubeziehen wie die Realität der äußeren Umstände und situativen Anforderungen. Über beide ist abzustimmen, nicht nur die eine Realität einzuklammern, um für die andere ungehindert zur Verfügung zu stehen. Dadurch würde das lebendige Wechselspiel des Lebens verloren gehen.

Wenn die Sinnfindung als das einzig Erstrebenswerte in unser Leben genommen wird, dann geschieht das um den Preis eines möglichen Kümmerdaseins. Denn Sinn lässt sich in allem und trotz allem finden. Und wenn ich nur Antwort gebe auf die Situation, verharre ich möglicherweise zu statisch, zu konservativ am Platz und komme nicht auf die Idee, ihn gegen einen anderen Platz einzutauschen, gegen einen, wo ich vielleicht zum Blühen kommen kann. Dass Sie zum Blühen kommen, das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen und möchte Ihnen zum Schluss noch ein paar Gedanken von Ulrich Schaffer mit auf Ihren Weg geben:

Wenn du nicht bei dir bist
und dich nicht für dich entscheidest,
werden andere von dir nicht lernen können,
wie du zu lieben bist.

Sie werden dich vernachlässigen,
ja vielleicht sogar verachten,
so wie du dich vernachlässigst oder verachtetest.
Sie werden annehmen, dass ihre Meinung auch deine sei,
weil du deine nicht sagst.
Sie werden dich wenig fragen, dir aber viel sagen.
Sie werden von dir erwarten,
dass du mitmachst, mitlachst, mitwählst
und nicht fragst, herausforderst und verneinst.
Sie werden mit dir so umgehen,
wie du selbst mit dir umgehst.

Aber wenn du dich wertschätzt,
wenn du dein Innenleben ernst nimmst,
wenn du auf dich hörst und nicht alles mit dir machen lässt,
dann werden andere lernen, dich zu achten,
zu ehren und zu lieben.
Es beginnt bei dir.



"In dem Augenblick,
in dem man anfängt, das zu tun, was man immer schon tun wollte,
beginnt ein neues Leben"