

Die Kunst des Lebens

Anette Frankenberger

"Habe nun, ach! Philosophie, Juristerei und Medizin, und leider auch Theologie! durchaus studiert, mit heißem Bemüh'n. Da steh ich nun, ich armer Tor! und bin so klug als wie zuvor; Heiße Magister, heiße Doktor gar, und ziehe schon an die zehen Jahr herauf, herab und quer und krumm meine Schüler an der Nase herum – und sehe, dass wir nichts wissen können! das will mir schier das Herz verbrennen. Zwar bin ich gescheiter als die Laffen, Doktoren, Magister, Schreiber und Pfaffen; mich plagen keine Skrupel noch Zweifel, fürchte mich weder vor Hölle noch Teufel – dafür ist mir auch alle Freud entrissen, bilde mir nicht ein, was Rechts zu wissen, bilde mir nicht ein, ich könnte was lehren, die Menschen zu bessern und zu bekehren. Auch hab ich weder Gut noch Geld, noch Ehr und Herrlichkeit der Welt; es möchte kein Hund so länger leben! Drum hab ich mich der Magie ergeben, ob mir durch Geistes Kraft und Mund nicht manch Geheimnis würde kund; dass ich nicht mehr mit sauer'm Schweiß, zu sagen brauche, was ich nicht weiß; dass ich erkenne, was die Welt im Innersten zusammenhält..." (Goethe: Faust, Der Tragödie erster Teil, Nacht, Z. 355-383)

Vielleicht wäre es klüger gewesen, hätte Dr. Faust einen Psychotherapeuten konsultiert, anstatt den Teufel zu befragen. Was sollte, was könnte ein kompetenter Lebensberater auf die Frage: "was die Welt/den Menschen im Innersten zusammenhält" antworten? Was muss oder will einer lernen oder wissen, der mir die Frage stellt, wie ein Leben glücklich gelingen kann?

Im Rahmen eines Resümees dieses Vortrags kann ich auf diese große Frage nur ein paar kleine Antworten geben. Die werden genauso schlicht klingen, wie sie wichtig sind und spätestens beim Umsetzen derselben werden Sie merken, dass diese Anforderungen an uns selbst die größten Herausforderungen in unserem Leben sind. Alle wissenschaftlichen Erkenntnisse nützen uns allerdings bei der Umsetzung dieser Empfehlungen im Alltag eher wenig.

1. **Lerne Geduld!**

Alles im Leben braucht seine Zeit, sagt man ganz richtig und die meisten Prozesse, in denen wir grade stecken, sind aus dieser involvierten Position heraus nicht zu überblicken oder gar auf Anhieb zu verstehen. Und auch wenn wir es nicht verstehen, so müssen wir es doch aushalten, Erfahrungen zu machen, deren Sinn sich uns nicht sofort erschließt. In aller Regel bleibt es uns verwehrt, sofort einschätzen zu können, ob ein Ereignis etwas Gutes oder Schlechtes für unsere Lebensumstände bedeutet. Wir können nicht alles sofort wissen oder bekommen. Die geduldig abwartende Einstellung: "zu irgendwas wird es schon gut sein" ist oft hilfreich. Sie führt dazu, dass wir langsamer an die neuen Entwicklungen herangehen, bedächtiger und offener für das Geschehen bleiben. Wie oft entdeckt man die guten Seiten von etwas oder gar jemand erst nach einiger Zeit, und wie oft haben wir alle uns schon in unserem ersten Urteil getäuscht. Der dänische Philosoph Søren Kierkegaard (1813–1855) hatte mit seiner Einsicht recht: "Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden."

Um mit dieser zuversichtlichen Haltung durchs Leben gehen zu können, braucht man viel Vertrauen in sich selbst und andere. Das kann man nur haben, wenn man sich an den folgenden Kernsatz hält:

2. **Lerne dein Denken zu steuern!**

Selbstwertgefühl und Wertschätzung für andere hängen eng zusammen. Gründe für ein gutes oder schlechtes Selbstwertgefühl gibt es viele. Diese auch nur anzuführen, würde bereits den Rahmen sprengen. Die Frage kann deshalb hier nur sein: wie kann ich mit oder trotz meiner Geschichte eine gute Meinung von mir selber und auch von meinen Mitmenschen haben? Dabei haben unsere alltäglichen Gedanken über uns selbst schon maßgebliche Auswirkungen. Paul Watzlawick hat formuliert, dass wir uns unsere Wirklichkeit selber machen, schon durch die Art und Weise, wie wir über etwas denken oder auf etwas schauen. Die Macht unserer Gedanken bestimmt also unser Erleben der Wirklichkeit. Mir hilft dabei immer wieder der Satz: "Wenn´s regnet, dann freu´ ich mich, denn wenn ich mich nicht freue, regnet's auch!"

Beobachten Sie doch einmal eine Stunde lang im Straßencafé oder beim Autofahren, welche Einschätzungen und Urteile Ihnen über sich selbst und Ihre Mitmenschen durch den Kopf gehen. Es macht einen Unterschied, ob Sie diese Stunde mit einer annehmenden oder einer ablehnenden Grundstimmung angehen. Diese innere Einstellung manifestiert sich in unserer Körperhaltung und in der Art und Weise, wie wir auf unsere Mitmenschen zugehen und mit ihnen sprechen. Hier gilt das altbekannte Resonanzprinzip: wie ich in den Wald hineinrufe, so schallt es heraus. Freundlichkeit ruft in aller Regel Freundlichkeit hervor, und auch das Gegenteil ist leider richtig. Wenn Sie also als wertvoller, freundlicher Mensch empfunden werden wollen, seien Sie freundlich und wertschätzend.

Der amerikanische Psychologe John Gottman hat herausgefunden, dass Familien oder soziale Verbände gut funktionieren, in denen es 5 mal soviel positive wie negative Interaktion gibt, oder griffig formuliert: 5 mal soviel Wertschätzung wie Kritik.

Die amerikanische Familientherapeutin Virginia Satir hat es auf den kurzen Nenner gebracht: Selbstwert wird kommuniziert! Also:

3. **Lerne zu kommunizieren!**

Wie gerade gesagt, bestimmt unser Denken unsere Selbstdarstellung und unsere Wahrnehmung. Davon ist natürlich auch unsere Auffassung dessen betroffen, was andere zu uns sagen. Paul Watzlawick sagt in seiner Kommunikationslehre: "Die Deutung liegt beim Empfänger". Das heißt, dass es von meiner Interpretation abhängt, wie die Botschaft meines Gesprächspartners bei mir ankommt und was ich darauf antworte. Jetzt werden Sie denken "aber der Ton macht doch die Musik" – stimmt auch, aber zunächst ist die Vorgestimmtheit des Zuhörers wesentlich entscheidender dafür, wie eine Botschaft aufgenommen wird, als Tonfall und Inhalte des Gesagten. Wenn also die Deutung allein beim Zuhörer liegt, bedeutet das, dass auch dem Zuhörer die Aufgabe zukommt, nachzufragen, wenn er oder sie etwas nicht verstanden hat oder wenn ihm oder ihr das Gesagte irritierend oder verletzend oder gar feindselig vorkommt. "Wie hast du das gemeint?" ist eine gute Frage, wenn ich etwas nicht verstanden habe oder ich nicht sofort meiner Interpretation des Gesagten zum Opfer fallen will. Lieber einmal zuviel nachfragen, als ein Missverständnis als Grundlage des weiteren Gesprächs zu

nehmen. Daraus entstehen nur die uns allen gut bekannten endlosen und sinnlosen Streitgespräche, in denen sich alle Beteiligten unverstanden und ungerecht behandelt fühlen.

Eine weitere wichtige Grundannahme für eine gelingende Kommunikation ist, erstmal davon auszugehen, dass andere nicht hellsehen können. Es ist viel einfacher seine Wünsche und Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, wenn ich lerne offen darüber zu sprechen. Auch wenn mir ein Mensch sehr nahe ist, kann ich nicht erwarten, dass er oder sie von alleine weiß, was in mir vorgeht oder was ich mir im Moment wünsche. "Reden, reden, reden!" ist daher ein sehr brauchbares Rezept, um Missverständnisse zu vermeiden. Geben Sie Ihren Mitmenschen eine "Gebrauchsanweisung" von sich selbst, das vereinfacht das Zusammenleben erheblich.

Hier komme ich schon zum nächsten Punkt:

4. **Lerne Autonomie und innere Unabhängigkeit!**

Um meine Befindlichkeiten, Bedürfnisse und Wünsche so offen äußern zu können, muss ich innerlich unabhängig sein. Was bedeutet das? Innere Unabhängigkeit heißt: ich bin in meiner Person so stabil und gefestigt, dass ich keine Angst vor Zurückweisung haben muss. Ich weiß dann, dass ich Wünsche frei äußern darf und dass mein Gegenüber genauso frei dazu "ja" oder "nein" sagen kann. Diese innere Freiheit macht es mir möglich, dass ich nicht "Liebkind" sein muss, um mich von meinem Mitmenschen angenommen zu fühlen und dass ich auch ein "Nein" aushalten kann, ohne mich persönlich abgewiesen zu fühlen.

Das ermöglicht mir dann auch, Risiken einzugehen oder unbequeme Wege einzuschlagen, unabhängig von der Zustimmung oder gar Erlaubnis anderer. Wie oft sind Sie einer inneren Überzeugung **nicht** gefolgt, um bloß niemanden zu irritieren, und haben es nachträglich bereut? Wie oft haben Sie andere nicht um Hilfe gebeten, um für sie keine "Zumutung" sein zu müssen?

Auf dem Weg zu innerer Unabhängigkeit kommen wir am "inneren Kind" (siehe Bradshaw) nicht vorbei – die Metapher vom "inneren Kind" ist eine gedankliche Konstruktion, bei der man sich vorstellt, das es einen Teil in unserer Psyche gibt, der in der Entwicklung stehen geblieben – also klein und kindlich geblieben ist, als es in unserem Leben besonders schwer war und wir vielleicht entbehren mussten, was wir dringend zum Leben gebraucht hätten.

Als Kind sind wir klein, hilflos und abhängig von der Zuwendung der anderen – als Erwachsene sind wir frei (im Idealfall) und können für unser Denken, Fühlen und Handeln selbst die Verantwortung übernehmen.

Immer dann, wenn wir uns in einer Situation wieder finden, die uns auf irgendeine Weise an solch ein schlimmes oder gar traumatisches Ereignis aus unserer Kindheit erinnert, kommt uns jener kindliche Anteil in uns in die Quere, der ängstlich vermeidet, gesehen zu werden oder unangenehm aufzufallen oder der andererseits auch tobend und schreiend sofort seine Bedürfnisse gestillt haben will, da er meint, ohne deren Erfüllung nicht weiterleben zu können.

Ich arbeite in meiner Praxis sehr erfolgreich mit dieser Thematik des inneren Kindes. Denn wenn wir lernen, dieses vernachlässigte oder unterdrückte Kind in uns wenigstens im nach hinein zu "bemuttern" und zu versorgen, kann dieser Teil unserer Persönlichkeit "wachsen" und sich entwickeln und funkt uns in unserem Verhalten nicht mehr dazwischen, wenn es gilt, schwierige Herausforderungen im Leben zu meistern.

5. **Lerne, Verantwortung zu übernehmen!**

In diesem Zusammenhang möchte ich den dänischen Pädagogen Jesper Juul zitieren:

"Es ist eine reale Herausforderung, aber gleichzeitig eine äußerst philosophische Angelegenheit, dass jeder von uns für sein eigenes Leben verantwortlich ist – für unsere Emotionen, unsere Gedanken, für unser Sein.

In dem Augenblick, in dem du Verantwortung übernimmst, wirst du mit deiner elementaren Einsamkeit konfrontiert. Ich kann niemanden für mein Leben so wie ich es lebe, beschuldigen – ich kann mich zwar auf meine Kindheit beziehen und sagen, dies oder jenes hat mich sehr beeinflusst, aber ich weiß, ich kann mich damit nicht herausreden; die Verantwortung für meine Leben trage ich alleine und niemand sonst!

Und in diesem Zusammenhang steht der Mensch vor einer existentiellen Wahl und hat zwei Möglichkeiten: Will ich verantwortlich sein für mein Leben, oder will ich ein Opfer sein?"

Hier bezieht sich Jesper Juul vermutlich auf die Thesen von Alfred Adler, der behauptet, dass jeder Mensch zu jeder Zeit Entscheidungen trifft, wie er sich verhalten **will!** Natürlich kann ich mir nicht aussuchen, was mir im Leben passiert und wer mir begegnet. Aber wie ich auf die verschiedenen Herausforderungen des Lebens antworten will, das steht mir frei. Das Wissen darum, dass ich die Wahl habe, was ich denken will (siehe oben) und wie ich mich gegenüber einer bestimmten Person oder in einer bestimmten Situation verhalten will und dass dieselbe Wahl alle meine Mitmenschen auch haben und auch treffen, ist eine wesentliche Erkenntnis auf der Suche nach dem geglückten Leben.

Mit der Frage: "Was haben die Dinge im Leben aus mir gemacht und was mache ich aus den Dingen?" (Welter-Enderlin), komme ich zum nächsten Punkt:

6. **Lerne, im Leben einen Sinn zu finden!**

Um sein eigenes Leben als geglückt empfinden zu können, ist es nach Viktor Frankl unerlässlich, dass wir darin einen Sinn finden können. Nach Frankls Erkenntnissen, auch aus seinem eigenen dramatischen Lebenslauf (auf wunderbare Weise hat er das KZ Auschwitz überlebt), kann der Mensch auch die schrecklichsten Erfahrungen verkraften, wenn er darin einen Sinn finden kann oder wenn er für sich darüber hinaus einen Lebensinhalt gefunden hat, für den es sich lohnt, weiterzumachen und durchzuhalten.

Was dieser Sinn sein kann, darauf geben Religion und Philosophie vielleicht eine Antwort, aber – wie Sie alle wissen – ist es ein lebenslanges Projekt, seinem Leben einen Sinn zu geben - einerseits als aktiv handelnde Person und andererseits passiv in dem, was uns schicksalhaft widerfährt. Das ist sicher eine der größten Herausforderungen in unserem Leben.

Aber zum Glück hat das Leben nicht nur Herausforderungen und schwere Prüfungen für uns parat. Im gleichen Maße gibt es Leichtes und Schönes zu entdecken - trotzdem ist es für viele von uns schwer, das Leben leicht zu nehmen und den Augenblick zu genießen. Und vielleicht liegt ja gerade darin der Sinn ☺ ?

7. **Lerne, das Leben zu genießen!**

Um das Leben zu genießen, muss ich natürlich erst einmal wissen, was mir Freude bereitet, was ich gerne tue und woran ich Spaß habe. Ich mache Ihnen einen Vorschlag: schreiben Sie eine Liste mit allem, was Sie gerne tun, was Sie gerne um sich haben und mögen – und setzen Sie jeden Tag einen Punkt von dieser Liste in die Tat um. Fangen Sie mit dem an, was am leichtesten geht. Denken Sie an den Faktor 5 : 1 (siehe 2.) und seien Sie freundlich zu sich selbst.

Sorgen Sie dafür, dass es Freude und Leichtigkeit in Ihrem Leben gibt! Viele von uns vermeiden die Leichtigkeit, weil sie sie leicht mit Oberflächlichkeit verwechseln und das Schwere für das Ernsthaftige und Echte halten.

Dazu habe ich folgenden Spruch in der S-Bahn gelesen: "Das Leichte erfordert Mut und das Einfache erfordert Vertrauen."

Ich schließe mit den fünf Freiheiten von Virginia Satir, weil sie sehr treffend zusammenfassen, worauf es ankommt:

Die 5 Freiheiten

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich ist anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich empfinde und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen und nichts anderes vorzutäuschen

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten

Die Freiheit in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen

Literatur:

Paul Watzlawick	Menschliche Kommunikation, Bern, Huber, 2000
Virginia Satir	Kommunikation. Selbstwert. Kongruenz. Konzepte und Perspektiven familientherapeutischer Praxis, 1990
Jochen Reichl	Jedes Ich ist viele Teile, Kösel 2010
Jesper Juul	Aus Erziehung wird Beziehung, Herder spektrum, 2005
Viktor Frankl	Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn, München, 1979-2006
Rosemarie Welter-Enderlin	Systemische Therapie als Begegnung, Klett-Cotta, 2004