

Uwe Böschmeyer

DAS  
LEBEN  
IST  
BESSER  
ALS  
SEIN  
RUF

Von erfreulichen Möglichkeiten  
und was man daraus machen kann



TYROLIA

# INHALT

Vorwort . . . . .	6
<b>SEIN DÜRFEN . . . . .</b>	<b>9</b>
Ich hab' mich so an mich gewöhnt . . . . .	10
Bleib, wie du bist? . . . . .	13
Hätte ich damals doch ... . . . . .	15
Das wollte ich schon immer einmal ... . . . . .	17
Das Kind in mir wieder leben lassen . . . . .	20
Ich bin ich. Ich kann nicht verloren gehen . . . . .	22
Fest an etwas glauben . . . . .	26
Warum Träume so wichtig sind . . . . .	30
Leben annehmen, wie es ist . . . . .	33
<b>LOHNENSWERTES KULTIVIEREN . . . . .</b>	<b>37</b>
Sehnsucht . . . . .	38
Herzensbildung . . . . .	40
Freundlichkeit . . . . .	43
Staunen lernen . . . . .	45
Verinnerlichtes erinnern . . . . .	47
Rituale . . . . .	50
Dankbar sein . . . . .	51
<b>MANCHES LASSEN . . . . .</b>	<b>55</b>
Von der Gunst, kein Egoist zu sein . . . . .	56
Glück durch Verzicht . . . . .	59
Verzicht auf Streben nach vollkommener Erkenntnis . . . . .	63
Verzicht aus Liebe . . . . .	64
Auf Vollendung des Lebens verzichten . . . . .	65

<b>HERAUSFORDERUNGEN ANNEHMEN</b> . . . . .	69
Die Gunst der Krisen . . . . .	70
Was ist mir klar – und was nicht? . . . . .	72
Was ist Angst und wie kann ich sie überwinden? . . . . .	73
Was ist größer als das, was mich klein zu machen droht? . . . . .	76
Was ist Stress und wie kann ich ihn lassen? . . . . .	79
Was kann ich gegen mein ständiges Zerstreutsein tun? . . . . .	81
Wie kann ich unabhängig werden vom Urteil anderer? . . . . .	83
Vorurteile sollte ich vermeiden . . . . .	85
Wie kann ich lernen, so wenig wie möglich Masken zu tragen? . . . . .	87
Wie Partnerschaft gelingen kann . . . . .	89
Ich muss nicht einsam bleiben . . . . .	93
<b>UND NOCH</b> . . . . .	101
Die Kultur der Wortsuche . . . . .	102
Ist Gott eine Illusion? . . . . .	103
Selbsterfahrung einmal anders . . . . .	106
Statt eines Schlusswortes . . . . .	109
Literatur . . . . .	113
Quellennachweise . . . . .	116
Informationen . . . . .	117

## VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

seit geraumer Zeit kündige ich immer wieder an, *dies* sei mein letztes Buch, mein letzter Vortrag, mein letztes Seminar. Bitte, glauben Sie mir: Ich habe jede Ankündigung ernst gemeint. Und das gilt auch für dieses Buch. Denn ich bin inzwischen im 86. Lebensjahr, sodass es vermessen wäre, in diesem Alter weit vor auszuplanen.

Nun also: Warum schreibe ich gerade dieses Buch? Weil ich daran zu glauben aufgegeben habe, dass sich in dieser Welt, im Leben einzelner Menschen oder auch in meinem eigenen Dasein, irgendwann ein paradiesischer Zustand herstellen ließe. Aber – und jetzt kommt die Begründung für mein Buch – ich habe nicht aufgehört daran zu glauben, dass, trotz dieser äußerst beunruhigenden Zeiten, das Leben besser ist als sein Ruf. Ich weiß: Das klingt nicht gerade euphorisch, für mich selbst aber ist diese Aussage eine sehr erfreuliche.

Was ich geschrieben habe, ist nicht am Schreibtisch entstanden, sondern mitten im Leben. Konkret: Noch immer arbeite ich – und das nun seit über fünf Jahrzehnten – mit Menschen jeden Alters, jeden Charakters, jeder Kultur, mit reichen und mit armen, mit edlen und mit sogenannten amoralischen. Aus vielen tausend Gesprächen mit dieser „Klientel“, ich spreche lieber von Besuchern, haben sich Erfahrungen ergeben, für die ich selbst sehr dankbar bin und die mich veranlassen, auch noch dieses Buch zu schreiben, vielleicht mein wichtigstes.

Kein Thema habe ich voll ausgeschöpft, vielmehr ging es mir darum, die jeweils wichtigsten Aspekte zur Sprache zu bringen.

Das verschaffte mir die Freiheit, so klar und eindeutig wie nötig und so emotional wie möglich zu schreiben, was mir auf dem Herzen liegt.

Auch die Fülle der möglichen Themen konnte ich nicht bewältigen, und sicher werde ich von meinen Leserinnen und Lesern mit Recht darauf aufmerksam gemacht werden, „was da noch fehlt“. Ich habe jedoch die Hoffnung, dass die künftigen Kapitel den „Geist“ wiedergeben, von dem und in dem ich lebe, arbeite und schreibe und der Sie hoffentlich noch mehr als bisher zu Ihrem Leben ermutigt.

Und schließlich: Wie in meinem gern gelesenen Buch „Das Leben meint mich“ habe ich auch in diesem Buch auf eine klar erkennbare Struktur verzichtet. Auf diese Weise ist es Ihnen, meine verehrten Leserinnen und Leser, leicht möglich, die Texte je nach Belieben zu lesen.

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben?

- Für alle, die sich nicht nur für ihr eigenes Leben, sondern für Leben überhaupt interessieren.
- Für jene, die skeptisch oder gar verzweifelt auf ihr bisheriges Dasein schauen.
- Für die Menschen, die sich körperlich, seelisch, geistig oder sozial in Schwierigkeiten befinden.

Ich habe das Buch also für all jene geschrieben, die Hoffnung brauchen: Hoffnung darauf, dass ihr Leben aufblüht oder noch einmal anders als bisher verlaufen könnte.

Ich bitte Sie, geschätzte Leserinnen und Leser, um Nachsicht: Bitte erlauben Sie mir, sprachlich nicht ständig Männer und Frauen gesondert zu kennzeichnen. Ich arbeite in dem von mir geleiteten Institut für Existenzanalyse und Logotherapie sowie

in der Europäischen Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung überwiegend mit Frauen, und zwar gern. Aber es würde meiner Erfahrung nach den Gedankenablauf stören. Und: Es würde mir mit 85 Jahren schwerfallen, meinen bisherigen Schreibstil zu ändern.

Ich wünsche Ihnen viel Freude an der Lektüre!

Ihr

Uwe Böschemeyer

Salzburg, im August 2024



SEIN  
DÜRFEN

## ICH HAB' MICH SO AN MICH GEWÖHNT

„Ich hab' mich so an dich gewöhnt“, sang in der fünfziger Jahren des letzten Jahrhunderts Bully Buhlan mit warmer Stimme und „ganz Deutschland“ summte den Slowfox mit.

Und wenn man den Satz umdrehen würde: Ich hab' mich so an *mich* (!) gewöhnt? Zum Beispiel daran, dass jemand bei jeder Gelegenheit sagt: „Ich bin Realist. Leben ist, wie es ist. Nämlich ...“ und verkneift sich ein altes deutsches Wort. Oder jemand sagt: „Man muss ja zufrieden sein ...“ und gibt sich keinerlei Mühe, seine herabhängenden Mundwinkel aufzurichten. Oder: „Ich bin nun mal ein Versager ...“ und es sieht fast so aus, als spräche er die Worte nicht frei von einer heimlichen Lust aus. Oder: „Ich warte nur darauf, dass mein Leben bald vorbei ist ...“ Solche oder ähnliche Sätze höre ich so manches Mal in meiner Ordination. Und so manches Mal meldet sich, wenngleich nur kurz, mein Magen zum Protest gegen solche lebensablehnenden Aussagen. Aber ich bin ja Psychotherapeut und Mentor für Persönlichkeitsbildung und weiß, dass jemand, der so etwas sagt, ein erhebliches Maß an Traurigkeit, Enttäuschung, Wut, Zorn oder Schlimmeres in sich trägt. Und dann?

Ja, ich habe oft über die Möglichkeiten geschrieben, wie Menschen, die Opfer des Lebens geworden sind oder dazu neigen, sich als Opfer zu fühlen, ihr Leben verändern könnten. Ich werde in diesem Buch diese „Lösungswege“ nicht ständig wiederholen. Sie haben zwar für mich nach wie vor Geltung, doch heute möchte ich aus einer auch mir erweiterten Perspektive auf Fragen des Lebens zu sprechen kommen, die weit über das Psychotherapeutische hinausgehen.

Was ist, wenn jemand sagen würde: „Ich hab' mich so an mich gewöhnt“ und mehr oder weniger zufällig an das kleine Gedicht

von Norbert Mussbacher geriete? (Nein, ich kenne den Herrn nicht.)

Manchen Menschen  
bleibt alles Schwere  
erspart.  
Sie kennen keine Enttäuschung,  
keine Angst,  
kein Leid.  
Sie sterben auch nicht.  
Sie verdorren  
wie Früchte,  
die bei der Ernte  
vergessen wurden.

Davon bin ich überzeugt, dass Menschen sich verändern können – bis zum Tod! Ich wage diesen Satz zu sagen, weil ich bereits 85 Jahre lebe und *erfahren* habe, dass „Menschsein heißt, sich verändern zu können“ (Viktor Frankl), dass kein Mensch sich an sich selbst gewöhnen muss – unter der Voraussetzung, dass er die jedem Menschen beheimatete *Hoffnung* zulässt, ob sie ihm bewusst ist oder nicht. Und wenn, sagt jemand vielleicht, einem die Hoffnung vergangen ist? Dann muss er sie suchen! Wo? In seiner eigenen Seele.

Und wie mach ich das, werden Sie fragen. Gehen Sie *immer wieder* in die Stille, würde ich ihm antworten. Im Lauf der Zeit würden Sie die Erfahrung machen, dass die störenden Gedanken allmählich zurücktreten und Sie sich allmählich selbst nahekommen. Etwa auch der Hoffnung? Ja! Denn Hoffnung ist eine Gefühlskraft, die unmittelbar zum Menschen gehört und darauf wartet, endlich gefunden zu werden.

Das klingt gut, halten Sie mir entgegen. Aber damit überzeugen Sie *mich* nicht! Sehen Sie, da ist es wieder, antworte ich Ihnen. Bevor Sie den letzten Abschnitt auf sich haben wirken lassen, wehren Sie ihn ab.

Mir kommt jedoch eine Frage und Sie werden es nicht leicht haben, sie beiseitezuschieben: Lassen Sie sich Zeit und fragen Sie sich, wann es einmal ein Ereignis, eine Begegnung, einen Traum, eine Zeit gegeben hat, von dem oder der Sie sagen können, da hätten Sie Hoffnung gehabt. Sollten Sie sich daran erinnern, dann tauchen Sie noch einmal tief in diese Hoffnungszeit ein: Wann und wo war das? War jemand bei Ihnen? Erinnern Sie sich an den Duft des Flieders oder des Raumes, in dem Sie sich aufhielten oder an die Gänsehaut, die Ihnen über den Rücken lief?

Ich höre Sie sagen: Ja, das hat es gegeben, aber das liegt doch so weit zurück ... – Schauen Sie, antworte ich Ihnen, da ist es wieder: Bevor Sie sich auf meinen Vorschlag einlassen, winken Sie müde ab. – Nein!

Ich bin angesichts Ihrer stummen Proteste nicht unwillig, denn ich weiß ja, dass gerade darin Ihr Problem besteht: nicht hoffen zu können. Also?

Was passiert jetzt – zwischen Ihnen, meine Leser, meine Leserinnen und mir, Ihrem Autor? Ich jedenfalls fühle mich Ihnen und Ihren Einwänden nahe, sehr nahe. Warum? Weil Sie ein Mensch sind wie ich und weil mir keineswegs fremd ist, was Sie mir sagen. Und was habe ich Ihnen voraus? Nichts, gar nichts, nur das Eine vielleicht: In einem Buch, das seit über dreißig Jahren „läuft“ („Das Leben meint mich“), habe ich geschrieben:

Es ist besser,  
zu hoffen und dann zu scheitern,

als gar nicht gehofft zu haben.  
Wer nicht die Hoffnung wagt,  
gleicht dem,  
der seine Kräfte noch spürt,  
sie aber nicht mehr gebraucht,  
der den Ruf des Retters noch hört,  
ihm aber nicht mehr antwortet.  
Auf diese Lebensmöglichkeiten  
willst du verzichten,  
nur weil dein Leben  
möglicherweise  
auch anders verlaufen könnte?

## BLEIB, WIE DU BIST?

„Bleib, wie du bist“, sagt der eine Mensch zum anderen. Ein Satz, der an Geburtstagen, bei Verabschiedungen und bei tausend andern Gelegenheiten gesagt wird. Genau diesen Satz: Bleib, wie du bist!

Würde ich den, der diesen Satz gesagt hat, fragen, ob er weiß, was er dem anderen da zumutet, würde er mich verblüfft oder unwillig oder verständnislos ansehen. Kann sein, dass er mich auch einfach stehen ließe und ginge. Gewiss, wer diesen Satz einem anderen sagt, will ihm offensichtlich Freundliches sagen. Er meint es gut mit ihm oder ihr.

Ich frage mich jedoch, ob es wirklich freundlich ist, einem Menschen diesen Satz zu sagen. Warum ich das frage? Weil es einen anderen Satz gibt, den ich eben schon erwähnt habe, den ich aber außerordentlich wichtig finde: „Menschsein heißt, sich verändern zu können“ (Viktor Frankl). Ich liebe diesen Satz, weil

er so ermutigend ist! Denn wer sich nur ein wenig gut kennt, weiß – wie alt er auch sei –, dass er gut daran tut, sich weiterzuentwickeln. Wie lange? Bis zum Tod. Aber, aber, wird mancher Leser mir gegenüber einwenden. Oder: Muss das wirklich sein? Oder: Ist das nicht zu anstrengend? Oder: Bin ich etwa nicht gut genug? etc.

Der Satz heißt: „Menschsein heißt, sich verändern zu *können*.“ Nicht „müssen“ oder „sollen“. Und schon gar nicht „*unbedingt* müssen oder sollen“. Der Satz spricht vom „Können“! Also von Freiheit, von der Möglichkeit, sich zu verändern. Welch eine Würde liegt in dieser Möglichkeit! Bitte lesen Sie nicht gleich weiter, liebe Leserin, lieber Leser ...

Und wenn ein Mensch den Satz „Bleib, wie du bist“ hört und alles daransetzt, ihn für sich gelten zu lassen? Es könnte sein, dass er sich sagen würde: Dann würde ich zufrieden sein. Dann würde ich mich mehr noch als bisher mögen. Vielleicht würde ich auch andere mehr als bisher mögen. Ich wäre zufriedener als je zuvor etc.

Es könnte sein, dass ein Mensch, der oft genug den Satz zu hören bekäme: „Bleib, wie du bist“ sich immer mehr daran „hochglauben“ würde. Und ich wäre der Letzte, der ihn daran hindern würde. Ganz sicher? Ganz sicher! Es sei denn, er käme wegen eines Problems zu mir. Worauf will ich hinaus? Darauf, dass der Satz „Bleib, wie du bist“ weder ein kluger noch ein liebevoller und schon gar nicht ein hilfreicher ist.

### **Und welche Alternative schlage ich vor?**

„WERDE, DER DU BIST!“ Dieser Satz geht davon aus, dass Menschen innerlich reich sind, viel reicher als sie wissen, und dass es darum gehen sollte, diesen inneren Reichtum im Lauf der Zeit zu heben: durch Ernstnehmen der eigenen Träume, der Wert-

imaginationen, jenen bewussten Wegen in und durch die innere Welt, vor allem aber durch ein achtsames, besonnenes, lärmfreies Leben.

## HÄTTE ICH DAMALS DOCH ...

Vielleicht kennen Sie das: Hätte ich damals doch Abitur gemacht. Hätte ich damals doch meinem Chef meine Meinung gesagt. Hätte ich doch vor meiner Heirat auf meinen Vater gehört. Hätte ich damals doch, als ich mich mit meinem Mann verlobte, auf den Rat meiner Freundin gehört. Hätte ich mich damals doch scheiden lassen. Hätte ich mich doch nicht scheiden lassen. Hätte ich mich doch nur nicht auf dieses Geschäft eingelassen, diese Reise gebucht, meinen Jungen gleich zum Gymnasium geschickt ...

Es gibt kaum überflüssigere Sätze als diese. Und warum? Ist es nicht aufrichtig, sogar klug und notwendig, mir im Blick auf die sogenannten „Fehler“ der Vergangenheit Rechenschaft abzulegen? Gewiss, das kann aufrichtig und klug sein, wenn ich „damals“ frei hätte entscheiden können, aber wider besseres Wissen „den Fehler“ begangen habe.

Aber: Leben ist Geschichte, ein Ablauf von Geschichten. Keine Zeit ist mit einer anderen vergleichbar. Jede Zeit ist jeweils neu. Das gilt für uns persönlich, das gilt auch für die „große“ Geschichte. Deshalb sind unsere Bewertungen früherer Entscheidungen und Ereignisse oft unangemessen, töricht und selbstquälerisch. Damals war diese oder die andere Entscheidung „dran“, heute aber wäre sie alles andere als „dran“ gewesen.

Noch einmal: Menschliches Leben fließt dahin. Wenn viele Entscheidungen uns Glück gebracht haben, können wir uns

freuen. Wenn dagegen manche Entscheidungen aus *heutiger* Sicht falsch waren und uns unglücklich gemacht haben, dann ist die Frage angebracht, ob ich denn damals anders hätte entscheiden *können und wollen* (!).

Ein persönliches Beispiel: Ich habe lange Zeit damit gehadert, dass mein Vater als junger Mann zur SS gegangen und bis zu seinem Tod bei der SS geblieben ist. Was ich lange Zeit nicht bedacht habe: Sein älterer Bruder erbte die Tischlerei seines Vaters, mein Vater dagegen wollte nicht Angestellter seines Bruders bleiben. Er verfiel Mitte der dreißiger Jahre des letzten Jahrhunderts den damaligen Verlockungen der SS-Werbung, also zu einer Zeit, in der ein einfacher Mensch, wie er einer war, die Entwicklung des nationalsozialistischen Regimes kaum voraussehen konnte. Und als er kurz vor Ende des Krieges die Möglichkeit gehabt hätte – er war für kurze Zeit in der Heimat –, in unserer dörflichen Gegend „unterzutauchen“, verweigerte er ein solches „Ansinnen“ gutmeinender Menschen unseres Dorfes. Warum? Weil er damals so tief von der NS-Ideologie besetzt war, dass der Gedanke an den „Führer“ ihm offensichtlich wichtiger war als seine kleine Familie, zu der bekanntlich ich gehörte.

Wenn ich heute das Hochzeitsbild meiner Eltern ansehe, wird mir warm ums Herz und wehmütig, weil ich denke, dass mein Vater *heute* – über 80 Jahre später – wahrscheinlich einer Ideologie, wie sie damals herrschte, nicht erlegen gewesen wäre. Aber seine Entscheidung, in die SS einzutreten, fiel Mitte der dreißiger Jahre des letzten Jahrhunderts! Und wenn es ganz still in mir wird, schleicht sich eine Frage ein: Was wäre aus mir geworden, hätte ich selbst zur Zeit meines Vaters unter den gleichen Umständen wie er gelebt?

Meine Mutter erzählte mir, mein Vater sei einmal vom „Dienst“ nach Hause gekommen und sie habe ihn gefragt, wa-

rum er „so dunkel“ sei. Seine Antwort: „Ich erzähl dir's lieber nicht.“ Und wieder setzt mein ethisch geschulter Kopf ein: Hätte er nicht spätestens dann, als er von den Gräueltaten der SS gehört hatte oder sogar daran beteiligt war, eine mutige Entscheidung zugunsten der Anständigkeit treffen müssen? Wenn mir ein solcher Gedanke kommt, wende ich mich mir selbst zu und gestehe mir ein, dass ich aller Wahrscheinlichkeit nach damals nicht den Mut aufgebracht hätte, gegen die SS-Meute aufzustehen. Es ist so leicht, theoretische Lösungen zu denken und zu formulieren, so leicht dagegen nicht, in einer konkreten Situation so zu handeln, wie das Herz es uns nahelegt.

## DAS WOLLTE ICH SCHON IMMER EINMAL ...

Diesen Satz habe ich schon oft gehört! Oft mit leiser Wehmut gesagt, manchmal tapfer als „Sprachereignis“, dann wieder als mutige Ankündigung an die Mitwelt ... Selbstverständlich ist auch mir dieser Satz nicht fremd. Bitter ist es für Menschen, die diesen Satz sagen und nicht oder kaum noch Zeit finden, ihn wahrzumachen, weil der Tod seine Schatten vorauswirft. Warum ist das so, dass wir richtig gute und verständliche Wünsche haben und sie doch nicht in die Tat umsetzen?

Vielleicht deshalb nicht,

- weil unser Wunsch nicht stark genug ist?
- weil wir uns die Verwirklichung unseres Wunsches nicht zutrauen?
- weil wir meinen, „etwas so Besonderes“ hätten wir nicht „verdient“?
- weil wir uns davor scheuen, mit der Verwirklichung unseres Wunsches aufzufallen?
- weil uns nicht bewusst ist, dass einmal der Tag kommt, an

dem es zu spät für die Verwirklichung unseres großen Wunsches ist?

- weil wir „von Natur aus“ träge sind?

Was es auch sei: Ich finde es bedauerlich, dass Menschen durchs Leben gehen und immer wieder einmal daran denken, ein Instrument zu erlernen, auf einer Dorfbühne zu stehen, an einem Marathonlauf teilzunehmen – ohne Aussicht auf Erfolg, nur aus Spaß –, einen anderen Kontinent zu bereisen und nur ein einziges Mal dem Familienrat die eigene Meinung zu sagen. Oder, was ich fast tragisch finde: einmal wieder zu spielen, einmal wieder laut zu singen, einmal wenigstens mit dem Fahrrad an der Donau oder der Elbe entlang zu radeln oder sich für die Altherrenmannschaft im Fußballverein anbieten zu wollen. Oder ... oder ... oder ...

Noch einmal: Warum erfüllen wir uns nicht Wünsche, die schließlich nur Traum- oder Sprachereignisse bleiben, bis wir mit tiefen Falten im Gesicht und bereits gebeugtem Rücken unsere Umgebung um Verständnis für unseren Mangel an Lebensmut bitten, wenn wir ihnen unsere Kapitulation des großen Wunsches „beichten“. Schicksal ist etwas anderes ...

Viele Träume vom Leben lassen sich tatsächlich nicht leben. Da fehlt das Geld oder die Gesundheit, die Phantasie oder der ganz große Mut. Da ist eine starke soziale Bindung oder schlicht der Mangel an Begabung. Viele Träume können nicht wirklich werden, weil konkrete Realitäten sie nicht zulassen.

Aber: *Einen* Traum muss jeder Mensch irgendwann einmal gelebt haben! Denn wer keinen seiner Träume verwirklicht, dessen Seele wird irgendwann grau oder müde oder resigniert. Und, vielleicht, wird ein solcher Mensch auch arm an persönlichem Erleben sterben. Warum? Weil er sich nie an die Grenze

seiner Möglichkeiten vorgewagt hat, weil er nie die pure Lust, nie die Wonnen möglichen Lebens, nie das ganz Große erfahren hat.

Das ganz Große? Das ist nicht immer das, was sich nur Wohlhabende oder junge Menschen erlauben können. Das ist auch nicht immer das, was auffällig ist. Das ist vielmehr das, was ein Mensch im Rahmen *seiner* Möglichkeiten „einfach toll“ findet, zum Beispiel: die eine bestimmte Reise, das eine bestimmte Konzert, den einen bestimmten Glauben, die Begegnung mit einem schon lange verehrten Menschen, das Begreifen des einen bestimmten geistigen Zusammenhangs – oder auch der Kauf eines sündhaft teuren Kleides oder eines verwegenen Hutes.

Noch einmal: Das ganz Große? Das ist das, was wir unbedingt tun, erleben, erfahren sollten, weil wir ahnen, dass, wenn wir das *für uns* Große nie erlebten, zeitlebens ein schales Gefühl zurückbliebe. Nein! Es geht nicht um Utopien, sondern um erfüllbare Wünsche. Es geht auch nicht nur um Vernünftiges, sondern auch um Unvernünftiges, um Lebendiges, um das, was unser Bewusstsein erweitert und die Lust am Leben, also die Bejahung von Leben vertieft.

Und wenn man einen solchen Traum kennt und tatsächlich keinen Mut hat, ihn leben zu lassen? Wer so denkt, ist bereits auf einer abschüssigen Gedankenstraße, der öffnet der Mutlosigkeit die erste Pforte, der steht vor der Wahl: sich entweder auf sein behauptetes Unvermögen zu *fixieren* und damit zu kapitulieren oder den Traum vor seinem inneren Auge so lebendig werden zu lassen, dass er zum *Magneten* wird.

*Vita brevis* – das Leben ist kurz. Das heißt? Es gibt ein Zuspät für die Verwirklichung eines großen Traumes, ein Zuspät für die Erfahrung, wenigstens einmal „so richtig“ gelebt zu haben.

Ob ich selbst einen großen Traum gelebt habe? Ja. Mit 71 Jahren bin ich mit meiner Frau von Hamburg nach Salzburg übersiedelt, habe ein gut florierendes „Hamburger Institut für Logotherapie und Existenzanalyse“ verlassen und in Salzburg noch einmal (fast) einen Neubeginn gewagt.

Ob ich keine Sorgen gehabt hätte, dass ich meinen „Übermut“ teuer bezahlen müsste? Doch, ja sicher, aber ich habe einige Monate vor unserem Umzug Salzburg zum *Magneten* werden lassen. Ob sich das Risiko gelohnt hat? Ja, und ob!

## DAS KIND IN MIR WIEDER LEBEN LASSEN

Die Schriftstellerin Christiane Singer sagt in ihrem leidenschaftlich geschriebenen Buch „Zeiten des Lebens“, die berühmten Worte „Wenn ihr nicht werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht eingehen in das Himmelreich“ seien alles andere als ein lieber-gottsüßliches Lob niedlicher Unschuld, sondern unmissverständlich und klar. Deshalb gilt: „Was der Mensch ganz zu Anbeginn gewesen ist, ohne es bewusst gewollt zu haben, ist auch das, was er [...] am Ende wieder werden kann (und soll).“

Was ist denn das „Wesen“ eines Kindes? In meinem Arbeitszimmer sehe ich auf ein Bild meiner kleinen Enkelin. Immer wieder sehe ich Yara an. Mit Worten lässt ich schwer sagen, warum mich dieses kleine Gesicht so anzieht. Mir fallen nur Worte ein wie Unverfälschtheit, Selbstvergessenheit, Reinheit, Offenheit, Staunen, Ungebrochenheit, Klarheit, Unschuld, Unmittelbarkeit, Neugier, Lust, Glück, Frische, Klarheit, Liebe zum Leben. Und nicht frei von Wehmut frage ich mich, was nur geschehen ist in der Zeit zwischen früher Kindheit und späteren Jahren, dass diese menschlichen Juwelen bei so vielen Erwachsenen nicht mehr

sichtbar sind. Ja, ich kenne die psychologischen Antworten, höre fast täglich die Wehklagen über das, was geschehen ist.

Und doch: Die innere Welt bewahrt nicht nur die Erinnerung an das auf, was die Seele im Lauf der Zeit verdunkelt hat, sie lässt auch deren Lebensquellen wieder fließen, wenn wir uns den „Juwelen“ wieder zuwenden. In Mythen, Märchen, Träumen und Imaginationen begegnet uns häufig das „innere Kind“, und zwar als die Personifizierung der ungebrochenen Lebenskräfte, das Wichtigste, wonach wir uns sehnen: Lebensbejahung, Lebensfreude, Liebe zum Leben.

Um mehr als bisher (wieder) glücklich zu werden, ist es wichtig, dem Kind in sich wieder näherzukommen. Dazu bedarf es nicht immer einer Wanderung in und durch die innere, unbewusste Welt. Wir könnten ihm auch begegnen, wenn wir uns dann und wann darauf einließen, was wir als Kind am liebsten getan haben oder hätten oder was wir gerne wieder einmal tun würden. Zum Beispiel: manchmal spielen, mehr als bisher singen, manchmal „Unvernünftiges“ tun, uns manchmal gehen lassen, „mal Fünfe gerade sein lassen“, manchmal nur in den Tag hineinträumen, staunen, immer wieder staunen. Vielleicht aber auch: häufiger sagen, was wir denken, und uns nach einem Streit rasch wieder versöhnen, Freunde suchen, sich selbst wie einen Freund behandeln, weniger kontrolliert, spontaner sein und zudem: weniger auf den Verstand, mehr auf das Gefühl hören oder den Spuren der Freude folgen.

Ich erinnere mich an einen Traum, den mir ein älterer Mann erzählte:

In diesem Traum steht er am Dorfteich des Ortes seiner Kindheit. Zunächst freut er sich über das ihm vertraute Bild. Dann erschrickt er. Das Wasser („des Lebens“, wie ich es interpretiere)

ist bis auf den Grund des Teiches gesunken. Tiefe Beklommenheit bemächtigt sich seiner. Sein Blick wird von der Mitte des Teiches angezogen. Da sieht er ein Medaillon. Es zieht ihn magisch an. Er öffnet es und erkennt zwei Bilder: Auf der linken Seite strahlt ihn sein Kindergesicht an, voll Witz und Übermut. Auf der rechten Seite sieht er sein gegenwärtiges Gesicht, grau, eingefallen, durchtrennt von einer übergroßen Stirnfalte. Die Augen des Träumers wandern hin und her, von einem Bild zum anderen, immer schneller, immer schneller, bis er schweißgebadet aufwacht – mit dem Wort, das er sich selber sagen hört: *Ändern!*

## ICH BIN ICH. ICH KANN NICHT VERLOREN GEHEN

Noch vor einigen Jahren hätte ich dieses Wort nicht zu sagen gewagt. Warum nicht? Weil ich dachte, es sei Ausdruck von Egoismus. Inzwischen bin ich anderer Meinung.

### **Ich bin ich. Was heißt das?**

Zunächst dies: Mich gibt es nur einmal auf der Welt, also bin ich *einzigartig*. Das heißt? Ich kann nicht ersetzt werden. Ohne mich wäre die Welt weniger lebendig. Ich bin ich, das heißt auch: Ich sehe mich und die Welt mit *meinen* Augen. Ich fühle, was in mir und meiner Umgebung vorgeht, auf *meine* Weise. Ich sehne mich nach Sinn und Erfüllung meines Lebens *wie niemand sonst*. Ich denke vieles über Leben so wie kein anderer. Auch das, woran ich glaube, ist einzigartig, einmalig. Ich bin ich. Ich bin einmalig.

Bin ich das wirklich?

Gibt es nicht Gedanken, Gefühle, Meinungen, Verhaltensweisen, die ich mit vielen anderen teile? Das ist wohl so. Gibt es nicht auch immer wieder Dinge, die ich selbst nicht will und doch tue? Das ist wohl so. Gibt es nicht dies: Dass ich nicht so bin, wie ich mich selbst haben möchte: Ruhig, gelassen, freundlich, mutig, gesammelt, anderen zugewandt? Das ist wohl so.

Was bedeutet dann aber der Satz: Ich bin ich?

Er bedeutet, dass ich mich selbst, mein Innerstes, nicht verlieren kann, weil diese Tatsache zu meinem Menschsein gehört; dass ich *ich* bleibe, weil ich *mein Menschsein nicht verlieren kann*; dass ich möglicherweise einer Perle im Staube gleiche, doch wegen des Staubes nicht verloren gehe.

Woher ich den Mut nehme, so etwas Kühnes zu sagen? Wenn ich in Wertimaginationen – ich komme im nächsten Kapitel darauf zurück – Klienten in die Tiefe begleite, zeigen sich möglicherweise zunächst innere Bilder, Symbole, die Widerspiegelungen eines faden, stressigen oder kranken Lebens sind. Es zeigt sich der Mensch in seiner Zerrissenheit und Abgründigkeit, doch darunter tauchen Bilder ganz anderer Art auf: Bilder des Innersten, des Kerns, ja sogar das ursprüngliche Bild seiner selbst – Bilder der Liebe, der Freiheit, des Mutes. Es zeigen sich Bilder des wartenden Lebens, die verdeutlichen, was der Mensch in Wirklichkeit ist und was er sein will und kann.

Ich gehe nicht verloren, weil ich einmalig und daher einzigartig bin. Und ich bin einmalig und einzigartig, weil ich ein Mensch bin. Wenn ich begreife, dass ich – trotz allem, worin ich schuldig geworden oder gescheitert bin, trotz allem, was ich mir an Selbstvorwürfen, Selbstablehnung oder Selbstzweifeln erlaube – mein Menschsein, meine Würde als Mensch nicht verliere, dann fühle und erfahre ich eine ganz große Herausforderung!

Herausforderung wozu? Dazu, dass ich mich frage, was ich an und in mir ändern möchte, was in mir mehr als bisher leben möchte und was mich näher zu mir selbst bringt.

Dann werde ich irgendwann auch aufhören, meinen bisherigen Lebensweg zu beklagen, darüber zu wüten oder ihn durchstreichen zu wollen. Dann werde ich sagen: Das waren meine Wege. Das war mein Leben, durch das ich so wurde, wie ich bin. Dann werde ich stark genug sein, denen zu widersprechen, die glauben, mich beurteilen zu können. Und wenn ich diese Freiheit mir selbst gegenüber entwickelt habe, geht mir vielleicht auf, dass die Tiefe meiner Seele hell ist und darunter vielleicht, wahrscheinlich, gewiss ein noch viel größeres Licht scheint. Dann geht mir vielleicht auch auf, was der viel zitierte Begriff „Selbstwertgefühl“ in Wahrheit bedeutet: dass ich wert bin zu sein, dass ich Grund habe, mich anzunehmen, ja, zu lieben – trotz aller Einschränkungen, die andere oder ich selbst oder das Schicksal mir zugefügt oder auferlegt haben.

Und wenn ich mich trotz alledem selbst verneine? Wenn ich weiterhin mich selbst ablehne? Dann sollte ich mir eingestehen, dass *ich* es bin, der mich nicht annimmt, dass *ich* zu wenig mit mir fühle, dass *ich* mein Leben nicht so führe, wie ich es – eigentlich – will. Und mir sollte klar werden, dass *ich* nicht zu mir selbst durchdringe, dass *ich* es bin, der so wenig nach mir sucht, dass *ich* mein eigener Gegenspieler bin.

Wenn ich dann immer noch will, dass mein ursprüngliches Wesen zum Vorschein kommt, dann muss es in mir brennen, dann muss ich den Schmerz darüber zulassen, *dass letztlich ich es bin, der mich verneint*. Mag sein, dass dann die Seele sich ihrer selbst bewusst wird und mir das Gefühl vermittelt, dass ich *ich* bin.

Doch das gehört ebenso zum Menschen: dass ich nicht nur ein Individuum, also einzigartig und einmalig bin, sondern auch

dass ich nicht ohne den anderen oder die andere wesentlich, also meinem Wesen gemäß, leben kann. Wenn ich meinem Wesen gemäß leben möchte, sehe ich nicht nur mich, sondern auch andere. Ich bin nicht nur für mich selbst da, sondern auch für andere.

Und was geschieht, wenn einer den anderen sieht, wahrnimmt und erkennt, was er ist oder braucht? Dann werden auch seine eigenen spezifisch menschlichen Werte, Gefühle und Gefühlskräfte geweckt, jene Kräfte, die ihren Grund im „unbewussten Geist“ (Viktor Frankl) haben, also in jenem Bereich des Unbewussten, von dem C. G. Jung vielleicht sagen würde, da befindet sich das *Lost Paradise*.

Um welche Kräfte sollte es sich da handeln? Mitgefühl, Warmherzigkeit, Hoffnung, Freiheit, vielleicht auch Liebe. Dann würde der Mensch aufleben, sich selbst fühlen und – auch sein Eigenes.

Und wer ist der andere? Der neben mir steht. Der mich anblickt. Den ich jetzt sehe. Der mir die Hand entgegenstreckt. Sehe ich, höre ich, nehme ich wahr, nicht nur was ich brauche, sondern auch was der andere braucht? – Ansehen, Zuhören, Aufmerksamkeit, Ermutigung, konkreter Hilfe.

Johannes Pausch und Gert Böhm schreiben in ihrem Buch „Himmlisch leben. 100 Klosterweisheiten für den Alltag“: „Leben wächst nur dann, wenn es geteilt wird – und das beginnt schon mit den Zellen im Mutterleib. Später erfüllt jedes einzelne Organ im Körper seine spezifische Aufgabe, aber es muss im Zusammenspiel mit den anderen Organen harmonieren, sonst wird der Mensch krank. Doch gilt das Prinzip des Teilens und Anteilnehmens nicht nur für den Körper, sondern auch für die Seele: Der Mensch muss seine Freude, sein Glück, seine Ängste und Enttäuschungen, seine Trauer und seine Wut mit anderen teilen. Diese Erkenntnis ist ein Gesetz des Lebens. Wenn Leben nicht mehr geteilt wird, ist es tot!“

Das Leben ist eine Herausforderung. Vieles hat man nicht selbst in der Hand und manches läuft unrund. Doch jede Lebenslage bietet auch erfreuliche Möglichkeiten und Chancen, die es zu nutzen gilt.

Der Psychotherapeut Uwe Böschmeyer ermutigt dazu, sich mit dem Vergangenen zu versöhnen und dem Heute vertrauensvoll entgegenzutreten – die Quintessenz seiner jahrzehntelangen Erfahrung mit vielen lebensnahen Beispielen.

