

Vortrag
Gesundheitsnetz Währing
8. November 2011

Nicht was wir erleben, sondern wie wir etwas empfinden, bestimmt unser Schicksal. So lautet der Titel meines heutigen Vortrags. Dieser Ausspruch stammt von Marie von Ebner Eschenbach, einer berühmten, wohl allen bekannten Schriftstellerin, einer sehr klugen Frau, berühmt für ihre Aphorismen und psychologischen Erzählungen.

Arthur Schopenhauer sagt: Bei gleicher Umgebung lebt doch jeder in einer anderen Welt. Und ich ergänze dazu: Und empfindet sich auch entsprechend anders.

Die Berechtigung dieses Satzes wird mir in meiner Arbeit, aber wohl auch in meinem Leben immer wieder auf's Neue bestätigt, sodass ich beschlossen habe, mich mit dieser Thematik einmal im Rahmen eines Jour-fix Abends genauer aus einander zu setzen.

Ausgehen möchte ich von dem Traum eines jungen Mannes, Mitte dreißig, der sich in einer Lebenskrise befand und den ich durch diese schwierige Zeit hindurch ein Stück weit begleiten durfte. Es waren sowohl berufliche, als auch private Probleme, die ihn ein Stück weit auf ihn selbst zurück warfen. **„Wer bin ich, wo habe ich meinen Platz in meinem Leben, in der Gesellschaft, und wenn, steht er mir zu, darf ich ihn auch einnehmen? Warum gehe ich in meinen Beziehungen immer nach dem selben Muster vor und scheitere?“** Diese und ähnliche Fragen beschäftigten diesen jungen Mann. Er war sehr ehrlich zu sich und hat es sich in der Auseinandersetzung mit seiner Persönlichkeit wahrlich nicht leicht gemacht. Gegen Ende seiner Krise, als Teilerkenntnis, aber auch als eine Art Wiedergeburt, so hat er es bezeichnet, hatte er folgenden Traum, wobei ich versuche, seine Worte, so sie mir noch geläufig sind, zu verwenden:

Als Überschrift nannte er folgenden Titel: Ausklang eines Wochenendes im Naherholungsgebiet von München.

Er befand sich, so erzählte er, an einer Kreuzung im Grünen. Viele Leute kamen mit ihren Autos, mit dem Rad oder zu Fuß von ihren Sonntagnachmittagsausflügen langsam wieder in die Stadt zurück. Er schilderte eine angenehme herbstliche Atmosphäre. Und da erlebte er wie einander völlig fremde Menschen freundlich und wie selbstverständlich begegneten, die Gelegenheit nützten, sich gegenseitig zu unterstützen, freiwillig, den jeweils anderen in seinen Bedürfnissen wahrnehmend. Er schilderte einige Szenen so z.B. sagte ein Autofahrer zu einem Fußgänger: „Sie können gerne mit mir mitfahren, ich habe noch genug Platz in meinem Auto“, der Angesprochene bedankte sich herzlich und sagte dankbar zu und bot dafür einen Beitrag zum Benzin an. Ein anderer ersuchte jemanden, dass er ihm das Rad mitnimmt. „Selbstverständlich“ lautete die Antwort, Wieder ein anderer bat ebenfalls mitgenommen zu werden was ihm gerne ermöglicht wurde und so ging es hin und her, schilderte unser Träumer. Er erlebte sich in seiner Rolle als Beobachter. Er stand von der Kreuzung ein wenig entfernt und sah dieser sonntagnachmittäglichen Szene mit großem Erstaunen zu. Ein Gefühl einer tiefen Berührung überkam ihn, er empfand Glück, Verbundenheit wahres Menschsein.

So der Traum.

Nun was hat den jungen Mann, denn in diesem Traum so bewegt? Was war die Quintessenz dieses Traumes für ihn? Was machte ihn zu einer Art Wiedergeburt? Es waren die Empfindungen, die das Traumgeschehen bei ihm ausgelöst hat. Auf diese Frage hin erklärte er mir, es war die **Gleichwertigkeit**, die er bei jeder einzelnen Person deutlich erleben konnte. Dieses sich gleich wert fühlen, machte es den Leuten möglich, sich in gleicher Augenhöhe zu begegnen, mit dem was sie anbieten konnten, aber auch mit dem was sie brauchten. Diese Gleichwertigkeit stellte ein Gefühl der Verbindung und Verbundenheit der Menschen untereinander für ihn dar, sie waren keine Bittsteller, es war eine win-win-Situation für alle, wo Gleichwertigkeit herrscht, gibt es keine Co-abhängigkeit, weil es Verbindung und nicht Abhängigkeiten gibt. Und er sagte, es ging darüber noch hinaus, denn die Kooperation zwischen Menschen die einander nicht kennen, sie gleichwertig begegnen, in dieser Form miteinander Beziehung treten macht ein Gefühl der Harmonie, man erlebt die Spezies Mensch als etwas Kostbares, der man selbst angehört und erlebt sich auch selber als dazu gehörig. Man empfindet sich wirklich als Mensch unter Menschen, und auf dieser Ebene kann man ebenfalls mit den Menschen gleichwertig in Kontakt treten, erlebt so Geborgenheit unter Fremden, fühlt sich ebenfalls mit ihnen verbunden, und man empfindet es als so wertvoll, das Menschsein untereinander zu teilen. So ungefähr lauteten seine Worte. Er erzählte, wie er auf dieser Ebene Liebe spüren konnte, in diesem in Beziehung sein. Und da **erlebte und empfand** er seinen Platz ebenfalls auf dieser Kreuzung, er bekam endlich die innere Erlaubnis sich seinen Platz zuzugestehen, ihn einzunehmen und sich ganz neu als Mensch zu erleben und nun anders als bisher aktiv mit der Welt in Kontakt zu treten.

Was bedeutet es, auf meinem Platz zu sein? Zunächst **gestehe** ich mir meinen Platz zu, nehme ihn ein und **vertrete** ihn auch, dann **stehe** ich auch zu mir, kann daher auch zu etwas **stehen**, für etwas **einstehen**, gerade **stehen**, für etwas gerade **stehen**. Erst dadurch fühle ich mich selbstbewusst, das heißt auch meines Selbstes bewusst, und erlebe mich daher auch wertvoll.

Nach diesem Traum fühlte sich der junge Mann sehr befreit, er hat jetzt einen neuen Zugang zu seiner Persönlichkeit gefunden, er muss sich nicht mehr mit anderen vergleichen, fühlt sich in seinem Wert und das macht ihn glücklich und zufrieden.

Interessant war, wie er mir vor kurzem erzählte, dass er sich im realen Leben gleich einmal dieser neuen Wirklichkeit stellen musste, weil er einen jungen Kollegen, beide studieren Operngesang, seinem Lehrer ebenfalls zugeführt hat, dieser Kollege ebenfalls sehr begabt zu sein scheint, sehr große Fortschritte macht und unser Träumer jetzt damit konfrontiert ist, sich eventuell eine Konkurrenz ins Haus geholt zu haben. Er erlebt und empfindet, so schilderte er mir, dass, wenn er sich jedoch an seinem Platz befindet, er andere auch an ihrem Platz bestehen lassen kann, die anderen Begabungen stören ihn dann nicht, weil sein eigener Platz verbunden ist, mit dem Gefühl der Gleichwertigkeit, er dadurch seine gegenwärtige Kraft spüren kann, ihn wissen lässt wie gut es ist, ihn zu haben und ein zu nehmen und dass er auf dem Platz des anderen diese Freude, Ruhe, Sicherheit nie spüren würde können. Und er erlebt auch hier eine Win-Win-Situation, weil diese junge Kollege, so sagt er, eine besonders liebenswürdige Person ist, der man den Erfolg wirklich gönnen kann und so ein gute Ausbildung für ihn ebenso wichtig ist wie für unseren Träumer und diese Erkenntnis lässt ihn wieder diese Verbundenheit innerhalb zwischenmenschlicher Beziehungen spüren.

Der Mensch wird erlebt als kostbares Wesen im Traum eines jungen suchenden Menschen.

Ist es uns nicht von Anfang unseres Lebens an mit gegeben uns in unserem Wert, in unserer Würde zu spüren? Sagt uns nicht die neueste neurobiologische Forschung geradewegs genau das zu, dass wir angelegt sind, auf gute Beziehungen und nur dann die Motivationssysteme in

unserem Mittelhirn ihre Glückshormone zur Verfügung stellen und ausschütten, wenn wir solche Beziehungen auch leben können, wie ich das ja in vorherigen Vorträgen schon besprochen habe.

Nicht nur Neuowissenschaftler, sondern auch Philosophen wie Martin Buber, haben sich mit der Spezies Mensch sehr intensiv aus einander gesetzt.

In dem Buch „Das dialogische Prinzip“, geht es Martin Buber ebenfalls um die Qualität menschlicher Begegnungen und Beziehungen. Er sagt: Der Mensch wird am Du zum Ich. Alles wirkliche Leben ist Begegnung. Das Grundwort Ich – Du kann nur mit dem ganzen Wesen gesprochen werden. Für ihn hat wahres Menschsein etwas höchst Spirituelles. Aber was bedeutet wahres Menschsein für ihn? Ich erlaube mir ihn hier zu zitieren. Er sagt: Das Du **begegnet** mir, aber ich trete in unmittelbare **Beziehung** zu ihm.

So ist die Beziehung Erwählt werden – Erwählen, Passion und Aktion. Die Beziehung zum Du ist unmittelbar.

Bestimmt wird sie durch die Wirkung die sie auslöst und diese wird über Gefühle verstanden. Beziehung ist Gegenseitigkeit. Mein ICH- mein DU wirken an mir, wie ich an ihnen wirke.

Im Traum hat der junge Mann auch gespürt, wie die Liebe zwischen den Menschen auf dieser Ebene fließen konnte und in die er sich dann eingebunden fühlte. Erst in der wirklichen Begegnung mit seinem ICH konnte er das DU in seiner eigentlichen Bedeutung erfassen und wahres Menschsein erkennen. Für Martin Buber heißt das: Der Mensch ist Mensch mit Menschen. Nur dialogisch lässt sich dieses Prinzip beschreiben.

Aber zunächst musste der junge Träumer sich einmal selbst wahrnehmen und zwar bewusst. Sein Ich wird noch erweitert auf das Selbst. Ich selbst gehöre jetzt dazu. Wirklich und unmittelbar begegnen wir einander, wenn wir im Geheimnis des eigenen Seins, das Geheimnis des anderen Seins in seiner Tiefe erfahren. Er sagt, am Anfang ist die Beziehung.

Ich lade Sie ein, mit mir in unseren ganz gewöhnlich Alltag zu gehen. Wie begegnen wir uns da? Im Dorf, am Land ist es noch üblich sich zu begrüßen. Auch in den Grätzln unserer Stadt. Was drücken wir denn mit unserem Gruß aus? Wir wünschen einander einen guten Morgen, was heißt das?.....einen schönen Tag,..... eine gute Nacht,..... wir wünschen uns, dass Gott uns grüßen möge. Bei uns im Mühlviertel verabschieden wir uns mit einem „Pfiati God“ das heißt, „behüte dich Gott“. Ist das nicht ein Ausdruck höchster Wertschätzung und Verbundenheit, wenn wir diese Worte ernst nehmen? Wir wünschen uns ein gutes und gesegnetes neues Jahr, alles erdenklich Gute zum Geburtstag u.s.w. Martin Buber schreibt, dass dort, wo Menschen z.B. in Naturvölkern mit der Natur und ihren Gegebenheiten noch ganz anders und viel unmittelbarer in Verbindung stehen, sie sich selbst ebenfalls unmittelbarer in ihrer Sprache begegnen. Er sagt, die Kaffern begrüßen sich mit „Ich sehe dich“. Ich finde das ist ein wunderbarer Gruß. Man kann einen Menschen so nicht grüßen, wenn man ihn nicht bewusst ansieht. Und wenn wir sagen „weit fort“ so heißt das für den Zulu: „da, wo einer aufschreit, oh Mutter ich bin verloren“. Auch hier zeigt sich Begegnung im ganzheitlichen Sinn.

Die Wertschätzung des Menschseins drückt sich auch in der Bezeichnung Mensch selber aus. Im Jüdischen ist die höchste Auszeichnung, die jemanden zusprechen kann, wenn man sagt:“ er ist ein Mensch“. Und im Russischen setzt sich Mensch aus zwei Worten zusammen: Gesicht und Ewigkeit. Die Übersetzung lautet: Das Gesicht der Ewigkeit.

Sie sehen, wie viel Würde, Achtung, und Wertschätzung allein durch die Bezeichnung Mensch zum Ausdruck kommt und sich in unseren Begrüßungsritualen spiegelt. Und es entspricht doch sehr dem Erleben des Menschseins im Traum unseres jungen Mannes und

man versteht jetzt vielleicht auch noch besser, die Empfindungen die dieser Traum bei ihm ausgelöst hat.

Für Martin Buber führt das dialogische Prinzip aber auch über das Irdische hinaus. Für ihn hat Beziehung eine höchst spirituelle Dimension. Buber meint, wir tragen von Anfang an ein Beziehungsstreben in uns, weil das uns meinende ewige Du, das uns ansprechende Schöpfungswort Gottes, Buber nennt es vitales Urwort uns ins Leben gerufen hat mit dem wir in jedem Augenblick neu auf den Ruf zur Verwirklichung unseres Menschseins – eben als Mensch unter Menschen – antworten können. Weil wir uns gegenseitig als Abglanz der Schöpfung, in unserer Gottesebenbildlichkeit gegenüberstehen, ist in jeder zwischenmenschlichen ICH-DU-Beziehung Gott – das ewige Du- mit seiner Schöpferkraft inbegriffen. Darum ist der Moment der Begegnung ein heiliger Moment. So wird im Sinne Bubers Begegnung zur sakramentalem Existenz, zum heilsamen Wirken Gottes. Unser Menschsein entsteht und verwirklicht sich im zwischenmenschlichen Geschehen, wo sich ICH und DU als aneinander teilhabende leibhaftige Menschen gegenüber erleben. Es verwirklicht sich, wenn wir uns in der Doppelbewegung von Angesprochensein und Antwort wahrhaftig auf einander beziehen. Denn dann wird sich der Einzelne dadurch, dass sich ihm jemand unmittelbar zuwendet, in seiner bloßen Existenz und in seinem Geworden-Sein bestätigt und bestärkt fühlen. Er wird sich seiner Bedeutung und seiner Existenz gewiss werden können.

Innerhalb der Begegnung zwischen ICH und DU – wenn ein Gegenüber konkret und leiblich am eigenen Sein teilnimmt, sich ansprechen und berühren lässt – werden wir Person, ein einmaliger Mensch mit Gesicht und Namen. Soweit Martin Buber in seinem dialogischen Prinzip.

Willigis Jaeger, ein bekannter Mönch und Zenmeister sagt: Der Mensch ist ein spirituelles Wesen, das in die Welt kommt, um sich hier weiter spirituell zu vervollkommen und es ist nicht seine Aufgabe es erst hier zu erlernen. Es entlastet und erleichtert Begegnungen, wenn man sie unter diesem Blickwinkel sehen kann.

Der junge Träumer fühlte sich auch glücklich einfach in diesem Menschsein. Was heißt in diesem Fall glücklich. Ich mache einen kurzen Abstecher zu den Ergebnissen der Glücksforschung. Sigmund Freud meinte, dass es im Plan der Schöpfung nicht enthalten ist, dass der Mensch glücklich sei. Aber was versteht man denn heute zu Tage unter Glück? Glück wird doch zuweilen sehr unterschiedlich interpretiert. Ich habe mich umgeschaut und von Gerti Senger einen Artikel über das Thema Glück gefunden und war über die Ergebnisse sehr erstaunt. Sie schreibt, dass die Datenfülle von Tausenden dokumentierten Lebensjahren den eindeutigen Schluss zulässt, dass dieser Zustand nur selbst herzustellen ist, bzw. man offen dafür sein muss. Psychologen, erkundeten die Strategien, mit denen Menschen Niederlagen überwinden, oder Schicksalsschläge meisterten. Sie kamen zu der Erkenntnis, dass offensichtlich jeder Mensch vor Aufgaben gestellt wird, die er zu bewältigen hat. Und je besser diese Bewältigungsstrategien, die ihm zur Verfügung stehen, sind, desto größer ist seine Chance auf individuelles Glück. Anselm Grün meint: Glück ist gelingendes Leben. Zentrale Kriterien für ein glückliches Leben, so sind sich die Glücksforscher einig, sind Wissensvermehrung, stabile Beziehungen, Bindungsfähigkeit und Sinngebung, die Bereitschaft Verantwortung zu übernehmen und das Eingebundensein in eine Gemeinschaft. Nicht Glück und Geld haben eine innige Verbindung, wie viele glauben und man es ihnen auch glauben machen möchte. Zum Beispiel ist in China das Einkommen gestiegen, ohne dass die Menschen nur um eine Spur glücklicher wurden, sagt eine berühmte Studie. Die

Rechnung „Wer mehr Geld ausgeben kann, ist auch glücklicher“ geht nicht auf. Martin Seligmann, der Begründer der Positiven Psychologie bringt es auf den Punkt, sagt Gerti Senger. Er meint: „Glücksgefühle sind das Resultat aus Erbmasse, den Lebensumständen und dem zielstrebigem Willen.“ Ich muss bereits aktiv etwas für mein Glück zu tun. Da muss ich aufrichtig mit mir sein, mir ehrlich ins Gesicht schauen können, so wie unser junger Träumer. „Was ist mir wirklich wichtig“. So sehr Glück einerseits als individueller Begriff gesehen wird, so sehr sind sich die Glücksforscher einig: Nichts ist für das Glück wichtiger, als mit anderen in nahen Verbindungen zu stehen. So die Soziologen und Psychologen. Wenn Glück auch als Aufhebung eines Mangelzustandes zu sehen ist, wäre eine gelingende Beziehung auf verschiedensten Ebenen tatsächlich „das“ Glück. Und da wären wir ja wieder bei unserem Träumer. Einerseits wird vermutet, dass Erinnerungen im Zellgedächtnis an die pränatale Verschmelzung im Mutterleib bestehen, so wäre das Bedürfnis nach Bindung biologisch begründet, dann würde aber das Allein sein als Mangelzustand bewertet. Allein-Sein bedeutet jedoch auch Alleins-Sein und ist von dem Begriff der Einsamkeit klar zu unterscheiden. Andererseits spricht Martin Buber von einem Wissen des Verbundenseins auf einer noch ganz anderen höheren Ebene, wo mir Würde, Liebe ohne Leistung, mein Selbstwert u.s.w. bereits vorgeburtlich zugesprochen wird. Menschen, das ist meine Erfahrung, wissen darum und fordern es ein, wenn nötig, ein ganzes Leben lang. Meiner Meinung haben wir als Menschen die Aufgabe, dieses Wissen, von dem Martin Buber spricht, einander in unseren Alltagsbeziehungen zu spiegeln. In der ersten Phase ist es das kleine Wesen, das in die Welt kommen möchte und von uns diese Liebe, Würde etc durch unsere Beziehungsgestaltung diesen Spiegel bekommen muss, sodass es sich willkommen geheißen fühlt und in diese Welt auch eintreten möchte und Lust auf diese Welt bekommt. In der zweiten Phase spiegeln sich Liebende dieses Gefühl: „Weil du Du bist, weil ich dich kenne, oder obwohl ich dich kenne liebe ich dich“. Wenn ich mich dann in diesen Spiegel schauen kann und Ecken und Kanten erkenne und bereit bin, diese ab zu schleifen, damit sich niemand daran stoßt, und das beide machen, so ist das die kongenialste Form der Persönlichkeitsentwicklung überhaupt, und wenn in so eine Beziehung ein Kind geboren wird, hat es doch die die allerbesten Voraussetzungen. Für mich ist das der eigentliche Sinn einer Beziehung.

Wobei wir ja bei der Frage wären, was ist, wenn die Entwicklung der Persönlichkeit nicht eben glücklich verläuft. Sie misslingt, oder wird eingeschränkt, wenn bei einem Menschen, angefangen in der Kindheit, oder wie man heute weiß, schon früher, noch im pränatalen Stadium diese Resonanz und Bestätigung ausbleibt. Wie viele Kinder erleben statt ihrer natürlichen Beziehungsbedürfnisse, Verachtung, Gleichgültigkeit oder viel zu wenig Wertschätzung. Der werdende Mensch bedarf des Spiegels dieses Du´s, um das es, das ist meine langjährige therapeutische Erfahrung, auch weiß. Das bedeutet, „du bist in Ordnung, gut gedacht, kostbar, einzigartig, was nicht heißt, es ist dir alles erlaubt. Die neuesten Erkenntnisse der Neurowissenschaften können heute klar bestätigen, wie wichtig und notwendig es ist, sich als Mensch zu fühlen, Selbstakzeptanz zu entwickeln, seinen Selbstwert wahr zu nehmen, damit man zu einem seelisch gesunden Menschen heranwächst. Kinder begreifen den Sinn ihres Daseins nicht, wenn sie nicht gut von den Bezugspersonen gespiegelt werden. Sie finden ihren Wert nicht, der ja allein durch die Existenz des kleinen Menschen begründet ist. Es hat dann keine Achtung vor den eigenen Potentialen, haltet sie für wertlos oder erkennt sie gar nicht und kann sie auf diese Weise ja auch gar nicht oder nur mit größter Mühe entwickeln.

Wenn man sowohl vom dialogischen Prinzip Martin Bubers ausgeht, aber auch von den neurobiologischen Erkenntnissen, sind psychische Krisen immer ein zwischenmenschliches

Problem. Man bleibt ewig auf der Suche nach dem Spiegel, der mich als wertvollen und kostbaren Menschen bestätigt. Und wenn ich den nicht finde, bin ich gezwungen Kompensationsmechanismen zu entwickeln, die mir meine Situation, die so von der Natur nicht vorgesehen ist, erträglicher zu machen. Denn was klar ist, wir sind Mängelwesen von unserer Struktur her, wir müssen immer wieder sowohl auf physischer, wie auch auf psychischer Ebene auf Nahrungssuche gehen und sind so auf Kooperation mit Anderen angewiesen und diese auf mich.

Ich möchte das gerne an einem Beispiel deutlich machen. Wenn Kinder nicht gewollt sind, und das erleben sie im Mutterleib schon sehr bald, wie wir das heute aus der pränatalen Forschung wissen, und sich die Situation nach dem Eintritt in die Welt nicht ändert, empfinden sie die Welt und ihr Leben ganz anders, als Kinder, auf deren Kommen man sich schon sehr gefreut hat. Sie erleben scheinbar dasselbe, die Geburt, das Ankommen auf dieser Welt, das gefüttert, gewickelt und versorgt werden, und dennoch haben sie das Gefühl, es ist nicht gut, für mich, da zu sein. Etwas passt nicht. Die Welt wartet nicht auf mich, ich gehe am besten gar nicht erst hinein. „Darf ich denn überhaupt hier sein“ „Habe ich eine Daseinsberechtigung“? Auch wenn diese Fragen zum Teil unbewusst gestellt werden, bestimmen sie doch die Lebenssituation. Ich habe immer wieder das Gefühl, sie leben von den Brosamen, die von der Herren Tische fallen und bedanken sich auch noch dafür. Sie nehmen sich das Leben nicht. Sie bleiben an der Peripherie ihres Daseins stehen und betrachten die Welt, ohne sie wirklich zu betreten. Sie stellen ihre Potentiale nicht zur Verfügung, weil sie sie zum Teil gar nicht kennen, oder gar nicht auf die Idee kommen, sie zu entwickeln. Wer braucht sie denn schon. Oftmals brechen diese Leute die Schule oder das Studium ab, und dort, wo sie ihre Energien aus eigener Kraft einsetzen sollen, gelingt es nicht. Wenn die Energien von außen kommen, durch eine Anstellung zum Beispiel wo sie beruflich gefordert werden, sind diese Menschen meist sehr tüchtig und fleißig und wenigstens da können sie sich entwickeln. Aber kaum sind sie aus diesem Energiefeld, empfinden sie sich wie ein Fisch am Trockenen. Es ringen die Anteile, die leben möchten, die Lebensgeister in sich haben, mit dem Anteil der täglich wieder fragt: „Und darfst Du überhaupt da sein“? Und schon sind die Energien daran gebunden und nur der Druck von außen hält sie lebendig. Sie empfinden sich als Nichtse, obwohl sie erleben, dass sie tüchtig sind, geschätzt werden und auch geliebt, von Partnern, Kindern, usw. Erleben und Empfinden bekommen sie nicht auf die Reihe. Sehr oft hören dann solche Menschen, sie sollen sich zusammen nehmen. Was heißt das eigentlich genau betrachtet? Da gilt es etwas, das vorher nicht zusammen war, wieder ein zu sammeln, zusammen zu bringen, wieder zu Einem zu machen. „Nimm dich zusammen“, wie soll das Kind das denn, ohne Hilfe. Wenn bei erwachsenen Menschen Kinderanteile nicht integriert sind, wenn sie deutlich machen, dass sie nicht satt sind, noch etwas brauchen um nachwachsen zu können, dann ist es wichtig das wahr zu nehmen, damit endlich etwas zusammen wird, was längst zusammen gehört.

Was braucht ein Menschenkind, um das wahre Menschsein erleben, empfinden und entwickeln zu können, satt zu sein und gut gerüstet für die nächste Entwicklungsphase?
Zuerst einmal ist es wichtig zu erkennen, dass jeder Mensch in Freiheit und Würde geboren wird.

Wobei ich Freiheit in drei Bereiche gliedern möchte: in innere, äußere und persönliche Freiheit.

Innere Freiheit bedeutet, dass sich das Kind auf seine Weise entwickeln darf. Es soll nicht schon von Anbeginn an, Vergleichen ausgesetzt sein. Das eine Kind läuft früher, dafür fängt es später zu sprechen an, ein anderes ist geschickter, dafür nicht so musisch begabt usw. Weiters machen sich Kinder sehr viele Gedanken, und sie entsprechen der Logik die das jeweilige Alter ermöglicht. Es ist sehr wichtig zu hinterfragen, warum Kinder dies oder jenes tun, was nicht immer unseren Vorstellungen entspricht. Unser Sohn, z.B. mit 4 Jahren, bekam ein kleines Pferd von meinen Eltern geschenkt. Es hatte ein buntes Zaumzeug und einen roten Sattel. Dann sahen mein Mann und ich mit Entsetzen, wie er mit der größten Schere, die wir hatten, an dem Zaumzeug herumschnipselte. Natürlich ist man versucht ihn abzuhalten, aber wir fragten ihn dann doch, was er denn mit der großen Schere vorhat mit dem armen Tier. Und er entgegnete entschlossen: „Ich will ein freies Pferd“. Was wollen sie so einem Entschluss entgegenzusetzen? Er durfte dann alles ihn Störende beseitigen und war dann sehr zufrieden. So können Kinder dann eine äußere Freiheit erfahren, in der sie das Gefühl der Verstehens erleben können und auch lernen, andere Vorstellungen zu akzeptieren. Das gilt vor allem auch für alte Menschen, deren Verhalten für uns oftmals nicht mehr wirklich nach zu vollziehen ist und manchmal einfach nicht mehr verständlich. Und ich rede hier nicht von der Demenz. Aber nur so können Menschen zu ihrer persönlichen Freiheit gelangen, diese zu kultivieren und mit der sie lernen dürfen konstruktiv um zu gehen.

Es ist wichtig, dass der heranwachsende Mensch lernt, dass man sich verwirklichen soll, aber nicht bei sich enden, sondern die Entwicklung in ein größeres Ganzes münden muss, sonst ist es nur blanker Egoismus, und man bleibt bei sich selbst hängen und kann wahres und beglückendes Menschsein nicht erleben. Gute ErzieherInnen erkennen oder erfühlen die Individualität des neuen Menschen und tragen ihm Rechnung, sodass es sich immer spüren kann, das bin ich, das macht mich aus und es sich in einer liebevollen Beziehung auch dort wieder findet, wo es erkennen muss, dass es auch ein Nein gibt, andere anders sind und es allmählich lernen darf sich in eine Gemeinschaft ein zu üben. Wenn es sein ICH spürt, kann es gut lernen, ohne Ängste auf ein DU zuzugehen. Es wird sich immer in seinem Wert erleben und auch seinen Wert empfinden, der ja auch seine Würde ausdrückt. So ein Kind erfährt dann später, dass es einen Lebensauftrag gibt, den es zu entdecken gilt und den es zu erfüllen hat, dass es dafür auch Mut braucht und Anstrengung und dass es sich lohnt, auf dieser Welt zu sein. Es ist gut, dass es mich gibt, es ist gut, dass ich da bin, ich habe der Welt etwas an zu bieten und sie mir auch und ich darf es annehmen und sie darf es von mir nehmen. Und da sind wir wieder an der Kreuzung im Traum.

Was wünschen sich die Menschen die in die Psychotherapie kommen?

„Ich will meinen inneren Frieden wieder finden. Wie finde ich ihn? Ist ein häufig gestellte Frage. Das heißt, es gab ihn schon einmal, wodurch ist er verloren gegangen? Das erleben meiner Realität vermittelt mir das Gefühl, als hätte ich ihn verloren“.

„Ich will mit mir und meinen Mitmenschen wieder ins Reine kommen“. Irgend etwas hat die Beziehungen offensichtlich verschmutzt, verunreinigt, wie kann ich diese Situation wieder bereinigen? Ich möchte, dass nichts mehr zwischen uns ist.

„In mir ist alles leer. Ich halte diese Leere nicht mehr aus“. Wie kann ich soviel Leere bei soviel scheinbarer Fülle empfinden? Was ist denn das, was mich wirklich erfüllt?“

„Ich will wieder in meine Lebensfreude kommen, will mich wieder in dieser spüren“.

Ich habe hier nur einige aufgezählt. Aber was ist ihnen denn gemeinsam? So sehr sich die Fragen auf die einzelnen Personen beziehen, hat es trotzdem auch mit den Beziehungen und Systemen zu tun, in die man eingebunden ist.

Wenn ich, so wie der junge Träumer, mich eingebunden und verbunden fühlen kann, in der Gleichwertigkeit mit den anderen Menschen, die sich selbst so erleben, es mich ebenfalls so erleben lassen, dann geht mein innerer Friede nicht verloren. Wenn wahres Menschsein zwischen Menschen ermöglicht wird, braucht es keine Psychotherapie um Situationen wieder zu bereinigen. Das geht dann vor Ort. Die Fülle wird mir zuteil, wenn ich mich angesehen, wertgeschätzt und geachtet fühle, wenn zwischenmenschliche Beziehungen mir das ermöglichen, dann empfinde ich keine innere Leere.

Wenn ich mich geliebt weiß, von den Menschen die mir wichtig sind, dann bin ich in meiner Lebensfreude, auch wenn es manchmal Meinungsverschiedenheiten geben mag.

Zum Schluss stellt sich noch die Frage, wie Menschsein denn am Beginn unserer Entwicklung ausgesehen hat? Prof. Dr. Joachim Bauer beschreibt in seinem letzten Buch „Schmerzgrenze, vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt“, dass der Mensch vom Australopithecus, einem Frühmenschen abstammt, der dem Schimpansen noch ähnlich ist, sich aber entwicklungsgeschichtlich von ihm vor 7 Millionen getrennt hat. Diese frühen Menschen, haben sich im Laufe unserer Evolution nicht durch Aggression oder einen Aggressionstrieb und dem Recht des Stärkeren entwickelt, sondern schon damals durch Kooperation, Gemeinschaftsgeist und Intelligenz, beschreibt Joachim Bauer in seinem Buch. Soweit reicht der Bogen zurück. Ich denke, wir sollten uns heute ganz besonders in unserer individualistischen Gesellschaft daran erinnern, dass, wenn wir überleben wollen, uns vielleicht darauf besinnen, dass diese kleinen Geschöpfe, denn die Australopithecen waren nicht sehr groß, durch ihre Art des Zusammenlebens, der Kooperation und Intelligenz, uns unser heutiges Leben mit ermöglichten, so grotesk es auch klingen mag. Denn wie im Kleinen so im Großen. In unserer globalisierten Welt, wo wahres Menschsein in der Gier und dem Egoismus in weiten Teilen der Welt unter zu gehen scheint, ist es wichtig, zwischendurch einen Blick an den Anfang zu werfen um dann den Blick für die Zukunft unseres Erdballes und seiner Bewohner zu schärfen, denn wie der Traum unseres jungen Mannes gezeigt hat, ist Menschsein kostbar, lohnend und sollte auch den Generationen nach uns nicht vorenthalten bleiben. Und daran sollten wir alle arbeiten.

Literatur: Martin Buber „Das dialogische Prinzip“

Anselm Grün: „Einfach nur leben“

Gerti Senger: Generation Glück (Artikel aus der Kronenzeitung)

Esther Reglin: „Heilen durch Begegnung“ Aspekte Martin Bubers für die Psychotherapie

Joachim Bauer: Schmerzgrenze - vom Ursprung alltäglicher und globaler Gewalt