

Durch Reden pflanzt man keinen Baum

Im Laufe eines Lebens versäumen wir viele Möglichkeiten. Bei der Vielfalt, die uns umgibt, tut es gut zu wissen, wir werden nie alle Werte verwirklichen können. Astrid Lindgren verdanken wir eine aussagekräftige Metapher. Wollten wir alle Möglichkeiten, die im Laufe eines Lebens auf uns zu kommen verwirklichen, dann ist das genauso, als stünde man unter dem Niagarafall mit einer kleinen Bierflasche in der Hand und versucht das Wasser einzufangen. Mehr als die kleine Flasche können wir nicht füllen.

Was wir tun können, unsere Aufmerksamkeit ganz dem Füllen dieser kleinen Flasche widmen. Apropos Flasche: während meiner Schulzeit sollte ich für eine Schülerzeitung einen Beitrag schreiben. Ich sagte meiner Deutschlehrerin, dass andere das viel besser könnten. Daraufhin lächelte sie mich an und sagte: "Tun Sie es, sonst tut's eine andere Flasche!" Diese eigenwillige Ermutigung schenkte

mir die Erkenntnis, dass nicht jede Herausforderung eine Überforderung ist und mir meine Lehrerin mehr zutraute als ich mir selbst.

Wenn Max Frisch recht hat, dass der Alltag nur durch Wunder erträglich ist, dann war das Schreiben des Textes für mich ein kleines Wunder. Viele Jahre später entdeckte ich in der Logotherapie die so genannten Einstellungswerte. Der "normal verrückte Alltag" lässt sich nicht nur durch Wunder ertragen, sondern mit einer anderen Sichtweise zu den Dingen. Mit anderen Worten, die Logotherapie ist eine Umstellungstherapie, wie Viktor E. Frankl seine dritte Wiener Richtung der Psychotherapie auch bezeichnete.

Alles Überlegen und Planen veränderte meine Sichtweise nicht. Der einzige Weg herauszufinden, ob ich etwas kann oder nicht, war, es auszuprobieren, und zwar mit vollem Einsatz. Aus ganzem Herzen!

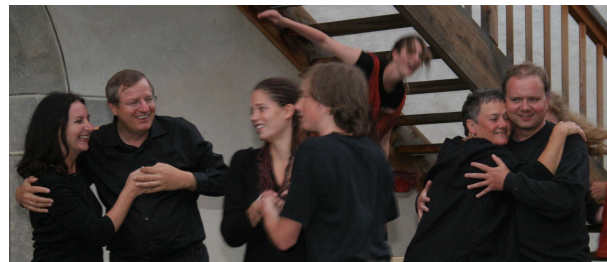
Inge Patsch



Wären wir unsterblich, dann könnten wir mit Recht jede Handlung ins Unendliche aufschieben, es käme nie darauf an, sie eben jetzt zu tun. Viktor E. Frankl

Für das Können gibt es nur einen Beweis: das Tun. Marie von Ebner Eschenbach

Im Moment sein - den eigenen Ideen vertrauen



Ohne Zögern "Ja" sagen.
Jeden einzelnen Moment annehmen.
Gemeinsam voranschreiten,
getragen von der Energie der Gruppe.
Der ersten Idee vertrauen.
Lustvoll Neuland betreten.

All das ist Improvisationstheater!
Improvisationstheater, kurz Impro, ist eine Theaterform, die bewusst auf jegliche Vorausplanung, Regieanweisung und textliche Vorlage verzichtet. Das

heißt im Improtheater betreten die SchauspielerInnen die Bühne ohne vorab zu wissen welche Figur sie darstellen werden und welchen Weg die Geschichte nehmen wird.

Das Ensemble ist gefordert durch optimale Zusammenarbeit und Spaß am gemeinsamen Prozess, aus dem Stegreif, eine Szene voller Dramatik und Spannung zu erarbeiten.

Die SpielerInnen trainieren dafür:

- n Angebote zu sehen und zu verstehen
 - n zu spüren, was die Situation verlangt
 - n hilfreich den eigenen Beitrag zum Ganzen zu leisten.
- Diese Fähigkeiten sind auch hilfreiche

Begleiter im täglichen Leben, welches oft ein hohes Maß an Flexibilität fordert und die Bereitschaft sich neuen Gegebenheiten zu stellen und diese aktiv mitzugestalten.

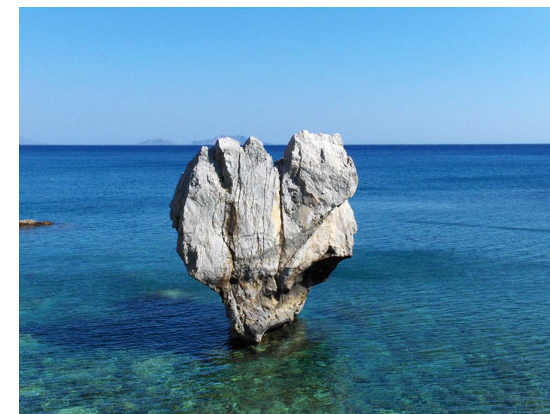
Denn vor allem durch Phantasie und Imagination ist es möglich altbewährte Muster zu durchbrechen und abzulegen.

Auf spielerische Weise kann Neuland betreten werden, um den eigenen Weg facettenreicher und spannender zu gestalten. Und nebenbei wird einem durch die Energie und Dynamik der Gruppe oft erst der Stellenwert der eigenen Identität bewusst.

Sigrid Posch
scenario improteam



Dem Leben



auf der Spur



Dem Leben auf der Spur sein oder dem Leben auf die Spur kommen ist nicht immer leicht. Wir leben in einer Welt, in der das technisch Machbare einen großen Stellenwert genießt und das menschlich Mögliche nicht so große Beachtung findet.

Gerade deshalb könnten wir es als sehr hilfreich erfahren, die Sprache der Seele zu verstehen oder das Gottesleuchten in uns selbst wahrzunehmen. Hoffentlich geraten wir ins Staunen, wie sehr die simplen Wahrheiten uns die Sicht verstellen, wenn uns Leben als letzte Gelegenheit bleibt. Begeben wir uns auf die Suche nach geglückten Lebensspuren, ist es erleichternd und befreiend zu entdecken, dass dabei nicht nur der messbare Erfolg zählt.

Dem Leben auf der Spur sein heißt auch zu erkennen, dass wir alle in Situationen waren, in denen wir das "Trotzdem" gelebt und belebt haben. Die "Trotzdem" des Geistes", wie Viktor E. Frankl dieses "Trotzdem" nannte, ist die Kraft, die von innen kommt.

Dieser inneren Kraft verdanken wir, dass aus gegenwärtigen schweren Stunden - im Rückblick Sternstunden werden. "Das, worauf es im Leben am meisten ankommt, können wir nicht vorausberechnen. Die schönste Freude erlebt man immer da, wo man sie am wenigsten erwartet hat. Diese Sternstunden aber lassen eine so tiefe Sehnsucht im Herzen zurück, daß manche Menschen Heimweh nach ihren trübsten Zeiten fühlen, wenn diesen ihre Freuden entsprossen sind." (Antoine de St. Exupéry)

Inge Patsch

Die Sprache der Seele verstehen - Daniel Hell

Erich Fromm kommt in seinem Buch "Haben oder Sein" zu dem Schluss, dass die vollständige Humanisierung des Menschen den Durchbruch von Orientierung am Besitz zu einer Orientierung am Tätig-Sein bedeutet. Er ist sich aber wie die Wüstenväter bewusst, dass Worte auch missbraucht werden können. So verweist er darauf, dass „... fast keine Worte mehr übrig geblieben sind, die nicht schon vermarktet, verdorben oder missbraucht worden sind.“

Begriffe wie Selbsterfahrung, menschliches Wachstum, Wachstumspotenzial, Selbstverwirklichung, Erleben statt Denken, das Hier und Jetzt und viele andere sind durch verschiedene Autoren und Gruppen herabgesetzt und sogar zu Reklamezwecken vermarktet worden. Erich Fromm bittet seine Leserinnen und Leser - auch hier den Wüstenvätern verwandt - sich der Tatsache bewusst zu sein, "dass Worte erst durch den Zusammenhang, in dem sie gebraucht werden, durch die Absicht... und durch die Persönlichkeit dessen, der sie braucht, eine Bedeutung bekommen. Wenn sie nämlich eindimensional, ohne tiefere Perspektive verstanden werden, so verdecken sie Ideen mehr, als dass sie diese übermitteln."

**Verhalte dich
immer wie einer,
der anfängt,
und wo du auch bist,
lass dein eigenes Wort
nicht Macht über dich
gewinnen,
und du wirst Ruhe finden.**

Ein Wüstenvater

Die Schwierigkeit jedes positiven Redens, sei es über die "Reinheit des Herzens" oder über das unverfälschte "Sein", liegt in der Möglichkeit, dass die verwendeten Worte in Besitz genommen und einem Zweck zugeführt werden können.

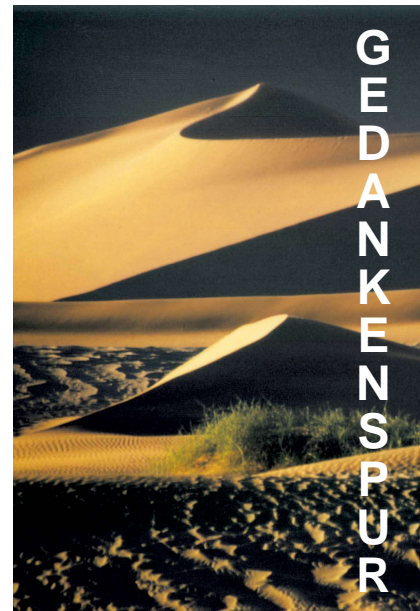
Sie dienen dann dem "Haben" statt dem "Sein" und verlieren ihre Unschuld. Das Lieblingswort der Wüstenväter vom "reinen Herzen" meint ein Sein ohne Besitzanspruch. Sobald diese Rede Wahrheit im ideologischen Sinne beansprucht, wird sie zum Besitztum. Deshalb meint ein Wüstenvater: "Verhalte dich immer wie einer, der anfängt, und wo du auch bist, lass dein eigenes Wort nicht Macht über dich gewinnen, und du wirst Ruhe finden."

Ebenso wie Erich Fromm sind sich auch die Wüstenväter bewusst, dass ein Leben ganz ohne Haben nicht möglich ist. Haben ist aber nicht gleich Haben. Fromm unterscheidet zwischen seinsorientiertem (funktionalen) und einem besitzorientierten (nicht-funktionalen) Haben.

"Der Mensch kann nicht ohne zu 'haben' leben, aber er kann sehr wohl ausschließlich mit funktionalem Haben leben und tat dies auch in den ersten 40.000 Jahren seiner Geschichte, nachdem der homo sapiens entstanden war. In Wirklichkeit ist es sogar so, dass er nur dann psychisch gesund leben kann, wenn er hauptsächlich mit funktionalem Eigentum lebt und nur ein Minimum an totem Besitz sein Eigen nennt."

Der Besitz von Hilfsmitteln wie Werkzeugen oder einem Dach über dem Kopf, die der Mensch zum Leben braucht, stellt ein existentielles Bedürfnis des Menschen dar. In der Moderne ist diese funktionale "Grundausrüstung" dank der technisch wissenschaftlichen Entwicklung noch stark erweitert worden. Viele Gebrauchsgegenstände, von der Waschmaschine bis zum Computer, können funktionale Verwendung im Sinne Fromms finden. "Der Wandel in der Funktion der Besitzgegenstände tritt dort ein, wo das, was man besitzt, kein Mittel mehr für größere Lebendigkeit und Produktivität ist, sondern nur dem passiv-rezeptiven Konsumieren dient."

Aus: *Die Sprache der Seele verstehen*, Daniel Hell



Die Technik hat uns erspart, all unsere Fähigkeiten für den Kampf ums Dasein einzusetzen. So haben wir einen Wohlfahrtsstaat entwickelt, der garantiert, dass man ohne persönliche Anstrengung am Leben bleiben kann. Wenn es einmal soweit ist, dass Dank der Technik fünfzehn Prozent der Arbeiter tatsächlich für die Bedürfnisse der ganzen Nation aufkommen können, dann stellen sich uns zwei Probleme: Wer soll zu den fünfzehn Prozent gehören, die da arbeiten, und was sollen die anderen mit ihrer freien Zeit anfangen - und mit dem Verlust ihres Lebenssinns?

Mag sein, dass die Logotherapie dem nächsten Jahrhundert mehr zu sagen haben wird, als sie uns in diesem Jahrhundert bereits gegeben hat."

Jerry Mandel, in: Sinnfrage in der Psychotherapie, Viktor E. Frankl

Was Not tut, dass wir uns loseisen von einem veralteten Menschenbild, in dessen Rahmen wir im Menschen einen Apparat und Mechanismus sehen, beziehungsweise im kranken Menschen etwas, das wir zu reparieren haben, wie eine Maschine.

Viktor E. Frankl

Gottesleuchten - Uwe Böschmeyer

"Böschmeyers "Gottesleuchten" ist ein anregendes, bisweilen auch zum Widerspruch anstiftendes, insgesamt aber höchst lesenswertes Buch."
Eugen Biser

Wenn Menschen leiden, haben sie eine Hauptfrage, und sei sie ihnen noch so wenig bewusst: die nach dem inneren Halt. Nicht ein bestimmtes körperliches, seelisches, geistiges oder soziales Problem stellt letztlich ihre größte Bedrängnis dar, sondern die ungelöste Frage, was sie halten, tragen und bergen kann, wenn das Leben für sie schwer, vielleicht zu schwer geworden ist - die Frage, worin sie Sinn finden können, wenn die bekannten Sinnquellen zu versiegen beginnen. Denn die Frage nach dem Sinn ist im Letzten die Frage nach dem Halt im Leben.

Die Frage nach dem inneren Halt beschäftigt jedoch keineswegs nur den Bedrängten, sondern auch jeden Menschen, der ein verfeinertes Gefühl dafür hat, dass die Frage nach dem Grund des Lebens zu den menschlichsten aller Fragen zählt, Denn es gehört zum Menschen, über sich selbst hinaus nach Grund, Ziel und Mitte des Lebens zu fragen, und er tut dies, weil er aufgrund seiner Erfahrung von der Brüchigkeit des Glücks und der daraus resultierenden Angst im Leben weiß.

**Gott ist der Partner
unserer
intimsten Selbstgespräche**

Viktor E. Frankl

Die Frage nach dem inneren Halt und dem Grund war seit jeher auch die Frage nach der tragenden Hand des Lebens, nach Gott. Seit jeher aber war den Menschen auch die Unverfügbarkeit Gottes bewusst.

Trotzdem: Menschen sind keine Steine, die nur dann von der Sonne beschienen werden, wenn sie in einem günstigen Strahlungswinkel liegen. Menschen können aus dem Schatten heraus ins Licht treten. Zwar werden auch sie kein Licht

empfangen, wenn keine Sonne scheint, doch können sie auf sie warten oder ihr entgegengehen. Das bedeutet? Die Beziehung zu Gott oder dem Göttlichen - das ist die Grundthese dieses Buches - kann man nicht machen, aber man kann sich für sie öffnen. Doch wie soll das gehen?

Die Menschen gehen und bewundern die Höhen der Gebirge, die gewaltigen Wogen des Meeres, den breiten Fluss der Stürme, den Umfang des Ozeans und den Umlauf der Gestirne, auf sich selbst aber achten sie nicht." Diesen Satz schrieb vor 1600 Jahren Augustin,



der Vater der abendländischen Mystik, der nach Karl Jaspers einer der großen Philosophen der Menschheitsgeschichte war.

Worum ging es Augustin? Um eines nur: Gott zu kennen und sich selbst zu kennen. Auf welchem Wege? "Gehe nicht nach draußen", sagte er, "kehre in dich selber ein; im inneren Menschen wohnt die Wahrheit; und wenn du deine Natur in ihrer Wandelbarkeit erkannt hast, überschreite auch dich selbst." Augustins Seelenerkenntnis ist Gotteserkenntnis und seine Gotteserkenntnis ist Seelenerkenntnis. Im Grunde der Seele sieht der Mensch Gott, sieht er die Seele in Beziehung zu dem ganz Anderen.

Noch einmal Augustin selbst: "Ein unendlicher Abgrund ist der Mensch. Du hast seine Haare, o Herr, gezählt, aber leichter fürwahr ist, seine Haare als die Empfindungen und Neigungen seines Herzens zu zählen."

Etwa neunhundert Jahre später beschreibt ein anderer großer Mystiker, Meister Eckart, ähnlich wie Augustin die Beziehung zwischen Gottes- und Seelenerfahrung: "Vergebens erhebt er (der Mensch) das Auge des Herzens zum Schauen Gottes, wenn er nicht fähig ist, sich selbst zu schauen. Zuerst lerne der Mensch sein Unsichtbares zu erkennen, bevor er sich unterfange, das Unsichtbare Gottes erfassen zu wollen. Und an anderer Stelle mahnt Eckart: "Denn, wer kommen will in Gottes Grund, in dessen Innerstes, der muss zuvor in seinen eigenen Grund, in sein Innerstes kommen; denn niemand kann Gott erkennen, der nicht zuvor sich selbst erkennen musste."

Vor über drei Jahrzehnten erfuhr ich von Viktor E. Frankls These vom "unbewussten Gott". Ich fand sie für Kirche, Theologie, Persönlichkeitsbildung und Psychotherapie höchst bemerkenswert, sah jedoch zunächst keine mich befriedigenden Möglichkeiten, daraus praktische Konsequenzen ziehen zu können.

Was meinte Frankl mit dem Begriff? Der Begriff meint nicht, Gott sei an sich oder sich selbst unbewusst, er besagt vielmehr, dass Gott und die Beziehung zu ihm dem Menschen unbewusst sein kann, nämlich verdrängt und ihm selbst verborgen. In seiner Traumdeutung, die sich primär auf den unbewussten Geist konzentrierte, begegnete Frankl Patienten, die sich atheistisch oder nichtreligiös nannten, und entdeckte selbst bei ihnen unbewusste Religiosität. Daraus zog er den Schluss, "...dass Gott von uns unbewusst immer schon intendiert ist, dass wir eine, wenn auch unbewusste, so doch intentionale Beziehung zu Gott immer schon haben", dass, einfacher formuliert, jeder Mensch in seiner Tiefe religiös ist.

Spurensuche - Toni Innauer

Innsbruck 1976: Die Heimspiele. Franz Klammer und wir Ski-Springer waren die absoluten Stars einer sportnarrischen Nation. Ich hatte in der Vorbereitung drei Wettkämpfe der Vierschanzentournee gewonnen und galt als heißer Favorit auf eine oder zwei Goldmedaillen. Die «Bunte» hatte mein Gesicht formatfüllend aufs Titelblatt gedruckt und darunter geschrieben: «Das ist Gold für Österreich!»

Ich saß auf den Schultern fremder Menschen und schaute ins Narrenkastl. Neben mir jubelte Karl Schnabl über seinen Olympiasieg. Meine dafür zuständigen Drüsen schütteten einen so bizarren Cocktail von Stress- und Dämpfungshormonen aus, dass jeder Drogenfresser mich um das exquisite Rezept beneidet hätte. Euphorie, Angst und Hoffnung, Zorn und Enttäuschung machten mich zu einem gefühllosen Zombie, der sich darüber freuen sollte, bei Olympischen Winterspielen eine Silbermedaille errungen zu haben.

Aber ich freute mich nicht. Das Einzige, was ich empfand, war tiefe Überzeugung, dass mir der Olympiasieg gestohlen worden war. Die Weitenrichter waren schuld. Die Punkterichter waren schuld. Den Weitenrichtern war doch egal, welcher Österreicher ganz oben auf dem Stockerl stand.

Nein, dachte ich mir, o nein, oh nein, oohoooh nein. Es ist nicht egal. Es ist das Gegenteil von egal. Ich fand das richtige Wort nicht. Irgendwer rief mir zu, ich solle mich doch freuen. Mechanisch hob ich eine Hand und winkte ins Leere.

Die Siegerehrung fand abends im Innsbrucker Eisstadion statt. Unser Sportwart sagte, wir müssten bei der Nationalhymne mitsingen, das sei gut für die Sponsoren. Ich kannte den Text nicht und bewegte, als die Flaggen hochgezogen wurden, nur die Lippen. Darauf wurde der Film des österreichischen Skisprung-Triumphes auf einer Großleinwand ins Stadion eingespielt.

Mir wurde fast schlecht. Man sah Bilder von Zuschauern, Springern und Funktionären nach dem Sprung von Karl Schnabl. Alle jubelten. Alle lachten und umarmten sich. Manchen kullerten die Freudentränen über die Wangen. Was die Kameras dokumentierten, war eine pulsierende, patriotische Ekstase.

Ich fühlte mich verraten und verkauft. Mein Magen rebellierte. Diese Ekstase war gegen mich gerichtet. Sie war gegen mich gerichtet wie das überlegene Grinsen des Charly Schnabl, als ich bei der Dopingkontrolle neben ihm gehockt und er seinen ganzen Triumph in die stoische Ruhe gepackt hatte, mit der er darauf wartete, pinkeln zu können.

Ich war das Opfer einer Verschwörung. Mein Absturz passte vielen Leuten blendend ins Konzept. Ich war das Wunderkind, das goscherte, smarte, leichtfüßige Ausnahmetalent, dem alles so leicht fiel. Das konnten die Mittelmäßigen nicht ertragen, sie nahmen Rache.

Ich hatte körperliche Schmerzen, als ich auf dem Siegespodest stand. Während Monaten, fast ein Jahr lang, krampfte sich mein Magen zusammen, wenn ich nur an den Berg Isel, das Innsbrucker Eisstadion oder die Olympischen Spiele dachte. Auch wenn mir Jahre später der italienische Springer Lido Tomasi versicherte, dass die Weitenrichter Charly zwei satte Meter draufgeschlagen hätten, ahnte ich tief drinnen, daß allein ich selbst die Chance verspielt hatte, Olympiasieger zu werden. Ich wollte es nicht wahrhaben.

Ich brauchte einen anderen Schuldigen. Ich mochte mich nicht über Silber freuen. Ich fühlte mich als einziges Opfer in einer wogenden Masse von Tätern.

Am Tag nach dem Abschluss der Spiele nahm mich Baldur Preiml auf die Seite und sagte: «Es ist gut so. Es ist besser für dich, wenn du noch nicht Olympiasieger bist.»

Aber es sollte noch mindestens zwei Jahre dauern, bis ich merkte, was mir Baldur damals eigentlich sagen wollte.



*Ich gehe die Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich falle hinein.
Ich bin verloren – ich bin ohne Hoffnung.
Es ist nicht meine Schuld.
Es dauert endlos, wieder
herauszukommen.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich tue, als sähe ich es nicht.
Ich kann nicht glauben,
schon wieder am gleichen Ort zu sein.
Aber es ist nicht meine Schuld.
Immer noch dauert es sehr lange,
herauszukommen.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich sehe es.
Ich falle immer noch hinein ... aus
Gewohnheit.
Meine Augen sind offen.
Ich weiß, wo ich bin.
Es ist meine eigene Schuld.
Ich komme sofort heraus.*

*Ich gehe dieselbe Straße entlang.
Da ist ein tiefes Loch im Gehsteig.
Ich gehe darum herum.
Ich gehe eine andere Straße.
Tibetisches Totenbuch
Sogyal Rinpoche*

Aus: Der kritische Punkt, Mein Weg zum Erfolg, Toni Innauer

Geglücktes Leben - Clemens Sedmak

Worum es letztlich geht

Natürlich geht es letztlich um die Liebe. Es ist, ehrlich gesagt, verwunderlich, dass in so vielen Büchern und Abhandlungen, Weisheitsansammlungen und Ratgebern diese Schlussfolgerung zu finden ist und sich diese Einsicht so wenig bemerkbar macht. Entscheidend für das Gelingen eines menschlichen Lebens ist die Liebe, die dieses Leben gezeigt und gegeben, empfangen und gesät, hinterlassen und aufgetragen hat. Der Lebensweg ist eine Reise, die gemeinsam mit anderen unternommen wird, es ist ein gemeinsamer und geteilter Wachstums- und Entwicklungsprozess. «Gemeinsam» will heißen, dass wir viele Aspekte des Lebens in Gemeinschaft erfahren, «geteilt» besagt, dass wir unsere Erfahrungen mit anderen teilen. Die entscheidende Kraft, die langen Atem für den Weg gibt, ist die Liebe. Jemanden zu lieben heißt, diese Person in die Grenzen dessen, was ich als zu mir gehörig anerkenne und empfinde, einzuschließen, sodass mein Wohlergehen mit dem Wohlergehen der geliebten Person zusammenhängt. Das bedeutet einerseits Einschränkung andererseits Befreiung und Erweiterung - Einschränkung, weil ich Entscheidungen mit Blick auf die geliebte Person, sehr oft in Abhängigkeit von der Meinung dieser Person treffen muss; Erweiterung, weil der Kreis dessen, was gewichtig und bedeutsam ist, größer wird, weil meine Lebensmöglichkeiten durch ein weites Selbst und eine vieles einschließende Identität zunehmen und mein Leben an Tiefe gewinnt.

Einen Menschen zu lieben heißt, sich von diesem Menschen «unterbrechen» zu lassen in seinen Lebensplänen, in seinen Beschäftigungen, in seinen Wertmaßstäben und Prioritätenlisten. Deutlich ist das in der Liebe zu Kindern. Wenn ich im Arbeitszimmer sitze und an einem Buch schreibe, so wird mich der Aufschrei eines Kindes, das Weinen von Jonathan, ein Schmerzgebrüll von Gabriel, ein Hilferuf von Magdalena, dazu

bringen, die Arbeit zu unterbrechen und hinzulaufen. Wenn eines meiner Kinder in Schwierigkeiten ist, ist es selbstverständlich, das Eigene hintanzustellen und sich der Not zuzuwenden, gerade weil die Not Teil des Eigenen ist. (...) Die Liebe gibt die Sicherheit, die Sicherheit eines unerschütterlichen Wissens um das, worum es im menschlichen Leben geht - nicht um ein Tun, nicht um ein Haben, sondern um ein Sein. Und dieses Sein entwickelt eine Stärke, die nicht auf Status oder soziale Anerkennung, physische Eigenschaften oder Reichtum angewiesen und somit erschütterbar ist; diese von außen unerschütterliche Stärke nennen wir menschliche Größe. Sie zeigt sich in der Fähigkeit zu lieben.

Leiden

«Nicht nur ein tätiges Leben hat Sinn ... sondern auch noch das Leben behält seinen Sinn, das - wie etwa im Konzentrationslager - kaum eine Chance bietet, schöpferisch oder erlebend Werte zu verwirklichen», schreibt Viktor Frankl in seinen berühmten Erinnerungen an seine Jahre im Konzentrationslager. Diese Einsicht ist keine «billige Einsicht» eines Schreibtischdenkers, der zwischen Mittagessen und Kaffeepause seine Gedanken niederschreibt. Diese Einsicht Viktor Frankls ist erlitten, sozusagen durch viele Leiden errungen worden. Das gibt dieser Einsicht Tiefe, Glaubwürdigkeit und Autorität. «Billige Einsichten» über Wege und Ziele sind Einsichten von Menschen, die ihren Weg nicht gegangen sind, das Ziel nicht selbst erreicht haben. Der evangelische Theologe Dietrich Bonhoeffer hatte in den 1930er Jahren vor der «billigen Gnade» gewarnt, vor einer Rede von göttlicher Gnade, die den Menschen weismachen wolle, dass die Nachfolge Christi keinen Preis habe. Ähnlich verhält es sich mit billigen Einsichten, die wie ungedeckte Schecks verteilt werden, nicht gedeckt sind durch eigene Erfahrung und eigenes Erleiden.



*Wollen wir eine Brücke schlagen von Mensch zu Mensch – und dies gilt auch von einer Brücke des Erkennens und Verstehens – so müssen die Brückenköpfe eben nicht die Köpfe, sondern die Herzen sein.
Die Liebe erhöht beim Liebenden die menschliche Resonanz für die Fülle der Werte. Sie schließt ihm die Welt in deren Wertfülle auf, das ganze "Wert-all".
Viktor E. Frankl*

*Man kann ohne Liebe: Holz hacken,
Ziegel formen, Eisen schmieden.
Aber man kann nicht ohne Liebe
mit Menschen umgehen.
Leo Tolstoi*

*Zur Freiheit des Andern gehört all das, was wir unter Wesen, Eigenart, Veranlagung verstehen, gehören auch Schwächen und Wunderlichkeiten, die unsere Geduld so hart beanspruchen, gehört alles, was die Fülle der Reibungen, Gegensätze und Zusammenstöße zwischen mir und dem Anderen hervorbringt. Die Last des Andern tragen heißt hier, die geschöpfliche Wirklichkeit des Andern ertragen, sie bejahen und in ihrem Erleiden zur Freude an ihr durchdringen.
Dietrich Bonhoeffer*

*Die schlimmste Art,
ein Glück zu versäumen, ist,
es nicht glauben,
dass man es erlebt.
Arthur Schnitzler*

Aus: Geglücktes Leben, Clemens Sedmak

Innigstes unser - Epos Quartett

O Leben Leben, wunderliche Zeit
von Widerspruch zu Widerspruch reichend
im Gange oft so schlecht so schwer so schleichend
und dann auf einmal, mit unsäglich weit
entspannten Flügeln einem Engel gleichend:

O unerklärlichste, o Lebenszeit.
Von allen großgewagten Existenzen
kann eine glühender und kühner sein?
Wir stehn und stemmen uns an unsre Grenzen
und reißen ein Unkenntliches herein.

Rainer Maria Rilke

Ständig gilt es für jeden von uns, Entscheidungen zu treffen und oft können wir im Moment der Entscheidung nicht mit Sicherheit sagen, ob wir den richtigen Weg gewählt haben. Oft entscheiden wir gar nicht selbst, sondern wir werden mit einer Situation konfrontiert, ohne gefragt zu werden, ob wir sie annehmen wollen oder nicht.

Intuition, Glück, Schicksal – was entscheidet letztlich wirklich, auf welche Pfade das Leben jeden einzelnen von uns führt?
O Leben, Leben, wunderliche Zeit“ – Rainer Maria Rilke wertet nicht. Er bewundert das Leben als glühendste und kühnste aller “großgewagten Existenzen“ und beugt sich demütig und bewundernd zugleich dem steten Auf und Ab, dem Wechselspiel zwischen Leichtigkeit und Schwere.

Die gemeinsame Spur nicht verlieren

Freiheit innerhalb von Bindung

Viele Menschen haben Angst vor engen Bindungen, weil sie glauben oder die Erfahrung gemacht haben, dass Partnerschaft Einschränkungen mit sich bringt. Doch einengend ist nicht die Partnerschaft an sich, sondern es ist das Aufgeben der Selbsttreue, welches zu Unfreiheit führt.

Wer verlangt es wirklich von uns, dass wir ein anderer werden müssen in Partnerschaften? Müssen wir uns Normen, Vorstellungen, Illusionen und Erwartungen tatsächlich unterordnen und uns aufgeben?

Wie lange ist das möglich, und ebnet man nicht gerade damit den Weg für Unehrllichkeit und Heimlichkeit?

Je fähiger man zur ehrlichen Auseinandersetzung mit sich selbst und anderen ist, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, eine Liebesbeziehung längerfristig über alle Hürden zu bringen, denn wer sein Potential verwirklichen kann, der lässt auch dem anderen Freiraum: Beide fühlen sich innerhalb der Bindung wohl, weil jeder seine Möglichkeiten und Werte leben kann und darüber hinaus sich der Lebensvollzug durch gemeinsame Möglichkeiten erweitert und zu Synergien führt.

Beginnen Sie damit, sich zu befragen: Wenn Sie sich selbst und Ihre Wertewelt kennen, haben Sie bessere Chancen, einen passenden Partner, eine geeignete Partnerin zu finden. Wir wollen Sie dazu anregen, Ansprüche an eine

Es wird ein sehr emotionaler Abend mit dem “Innigsten unser“ von Ludwig van Beethoven, an dem wir gemeinsam mit Ihnen tief hineinblicken wollen in das unerklärliche, widersprüchliche, wunderliche und vor allem großartige Phänomen “Leben“!

Klaus Christa, epos-Quartett

Bei aller Gewalt, die diese Musik durchweht, ist es wie eine heilige Nüchternheit, die sie in das Gesetz alles Organischen zwingt. Sie ist explosiv, ja ekstatisch bis zur Grenze menschlicher Erlebnismöglichkeiten. Nie hat es eine weniger künstliche, eine selbstverständlichere, bei aller Gewalt des Ausdrucks schlichtere - oder, um es modern auszudrücken: sachlichere Musik gegeben als die seine. Heute, im Zeitalter der Sachlichkeit - wobei ich das positiv meine - ist er schon deshalb aktuell, wie kein anderer! (...)

Die schönsten Beethovenschen Momente zeugen von einer Unschuld, einer kindlichen Reinheit, die trotz allem Menschlichen, das ihnen anhaftet, etwas wahrhaft Überirdisches hat. Und es fehlt jede Sentimentalität und jedes Pathos.

Wenn Beethoven Pathos hat, so das Pathos der Natur, wie es der unmittelbaren, elementaren Auswirkung der Kraft eigen ist. Er "zelebriert" nie, er will nie "tief" erscheinen, er will überhaupt nicht erscheinen, er IST nur. Darin zeigt sich seine wahre Tiefe.

Wilhelm Furtwängler

Beziehung zu stellen, welche aus Ihrem Wissen über den eigenen Lebensentwurf entstanden sind. Schneller als man denkt, lebt man den Lebensplan der Eltern oder des Partners und schneller als einem lieb ist, stirbt die Liebe oder enden diese Beziehungen wieder.

Um sich selbst kennen zu lernen, müssen Sie sich nicht zurückziehen. Sie können durchaus in Beziehungen etwas über sich erfahren, doch nehmen Sie sich Zeit, Ihre Beweggründe genauestens zu hinterfragen, bevor Sie Ihr Leben durch schwer revidierbare Verbindlichkeiten festmachen.

Aus: Beziehungscoaching, Prävention und Perspektiven Elisabeth Lindner, Kurt Wawra

Simple Wahrheiten . . . - Marianne Gronemeyer

Der Begriff “Innovation“, darüber belehren mich meine Wörterbücher, war noch bis vor wenigen Jahren nahezu ausschließlich im Gebrauch für die wundersamen Selbstheilungskräfte der Pflanzen, die ein abgestorbenes Glied durch Neuaustrieb ersetzen können. Im ökonomischtechnischen Kalkül meint Innovation den umgekehrten Prozess, es wird etwas Neues in die Welt gesetzt, damit etwas absterbe, damit man das Alte ausmerzen kann. Innovation dient der systematischen Veraltung, der Verüberflüssigung, der Ausmusterung der gegenwärtigen Bestände, die immer nur augenblicksweise für tauglich befunden werden und sofort wieder zur Überbietung und Optimierung anstehen. Ihre Vorwärtsbewegung kann die moderne Gesellschaft sich nur als “Weg von ...“ vorstellen, nein, noch drastischer: als “Weg damit!“ Sie verwirft das Gestrige und stößt es ab wie einen unbrauchbar gewordenen Rest. So entsteht Müll, Zivilisationsmüll; Erfahrung, Tradition, soziale Verbindlichkeiten, unmoderne Dinge, überholte Technik: “Weg damit!“ Diese Devise macht nicht bei den Dingen Halt, sie hat längst auch die Menschen im Visier. Immer größere Anteile der Gesellschaftsmitglieder werden mit der harten Realität konfrontiert, dass es auf sie nicht nur nicht ankommt, sondern dass sie, für überflüssig erklärt, nur noch ein eingeschränktes Daseinsrecht geltend machen können. Dennoch: jede so genannte Innovation, unabhängig von ihren Zielsetzungen, wird mit einem Gütesiegel versehen und das umso mehr, je rasender der von ihr in Gang gesetzte Verschleiß ist. Dabei steht außer Frage, dass alle heutzutage getätigten Innovationen, auch die so genannten sozialen, nur den einen Zweck verfolgen, den störanfälligen “Faktor Mensch“ aus der geölten Maschinerie auszuklinken, ihn maschinell oder verfahrensmäßig zu ersetzen, ihn bestenfalls als Funktionspartikel im Apparat zu dulden. Nicht eine technische oder soziale Innovation, die

nicht die Ersetzbarkeit, die Austauschbarkeit, die Überbietung des Individuums im Sinn hätte: vom Menschensatz bis hin zum Ersatzmenschen.

Der Fortschritt – das ist die These – ist in Wahrheit eine Regression im psychoanalytischen Sinn des Wortes; ein Rückfall in eine längst ausgestanden geglaubte Entwicklungsstufe, kein kühner Vormarsch, sondern ein klägliches Zurückweichen. Das klingt absurd, aller Augenschein spricht dagegen, hier soll offenbar Konfusion gestiftet werden. Wäre da nicht der Umstand, dass es dem Menschen nicht gemütlich in seiner Welt ist, dass er sich in ihr aller Selbstverständlichkeit beraubt sieht, dass ihm sein Dasein eine schwere Bürde ist. “Der Mensch ist das einzige Wesen, das sich in der Natur nicht zu Hause fühlt, das sich aus dem Paradies vertrieben fühlen kann, das einzige Lebewesen, für das die eigene Existenz ein Problem ist, das er lösen muss und dem es nicht entrinnen kann. Als der Mensch seine Entwicklung begann, war sein Verhalten bereits nur wenig von Instinkten geleitet... (er) verfügt über kein ererbtes Programm, das ihm sagen würde, wie er sich in den meisten Fällen zu verhalten hat, in denen sein Leben von der richtigen Entscheidung abhängt. So ist anscheinend der Mensch, biologisch gesehen, das hilfloseste und schwächste aller Lebewesen.

Nun ist allerdings die Hilflosigkeit nur die eine Seite seiner fragilen Existenz. Diese “Unbeholfenheit“ ist zugleich die Bedingung der Möglichkeit seiner Freiheit. Die menschliche Existenz ist zwiespältig geworden, sie ist in einen unauflösblichen existentiellen Konflikt geraten: den Konflikt zwischen Sicherheit und Freiheit. Immer neu muss der aus der Instinktbindung entlassene Mensch Entscheidungen treffen, wie viel Sicherheit er der Freiheit opfern will und wie viel Freiheit der Sicherheit, denn es ist sein Schicksal, dass Freiheit und Sicherheit nicht gleichzeitig wachsen können.



Im Gegensatz zum Tier sagt dem Menschen kein Instinkt, was er muss, und im Gegensatz zum Menschen in früheren Zeiten, keine Tradition, was er soll - und nun scheint er nicht mehr recht zu wissen, was er will.

Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge

Krise ist ein produktiver Zustand - man muss ihr nur den Beigeschmack der Katastrophe nehmen.

Max Frisch

Menschen, die nach immer größerem Reichtum jagen, ohne sich jemals Zeit zu gönnen, ihn zu genießen, sind wie Hungrige, die immerfort kochen, sich aber nicht zu Tische setzen.

Marie von Ebner Eschenbach

Der Mensch von heute hat genug, wovon er leben kann, aber weiß kaum um etwas, für das er zu leben vermöchte. Mit einem Wort, er leidet an einem Sinnlosigkeitsgefühl. Der Wohlfahrtsstaat und die Wohlstandsgesellschaft befriedigen praktisch alle Bedürfnisse des Menschen, ja in Form der Konsumgesellschaft werden einzelne Bedürfnisse überhaupt erst erzeugt. Nur ein Bedürfnis geht leer aus, und das ist das Sinnbedürfnis.

Viktor E. Frankl

Menschen ohne Einfälle sind Zufällen hilflos ausgeliefert.

Ernst Ferstl

Aus: Simple Wahrheiten und warum ihnen nicht zu trauen ist, Marianne Gronemeyer