

Fünf fundamentale seelische Bedürfnisse

Als Sterbende in persönlichen Gesprächen gefragt wurden, was sie in ihrem Leben am meisten bereuten, gaben sie erstaunlich deckungsgleiche Antworten (nachzulesen in Bronnie Ware's Buch "The Top Five Regrets of the Dying"):

- Ich hätte gern den Mut gehabt, mir selbst treu zu bleiben – und hätte mich nicht so sehr durch die Erwartungen anderer beherrschen lassen wollen.
- Ich hätte gern den Mut gehabt, meine Gefühle zu äußern.
- Ich hätte mit den Menschen, die mir lieb sind, gern mehr Kontakt gehabt.
- Ich hätte lieber nicht so viel gearbeitet.
- Ich hätte gern mehr Freude und Glück in meinem Leben zugelassen.

Ein kostbares Vermächtnis. Zusammengefasst geht letztendlich nicht darum, etwas zu erreichen - Status, Ruhm oder Besitz; es geht darum, den Wünschen des eigenen Herzens zu folgen. Es geht nicht um die Erwartungen anderer; es geht um unsere eigentlichen Bedürfnisse.

Wenn das Ende des Leben näher kommt, zeigt sich bei vielen Angst vor dem Tod. Manche dahingegen gehen im Frieden. Warum? Abgesehen von der Vorstellung, die ein jeder sich vom Tod den Geschehen nach dem Tod macht - In dieser Angst meldet sich oftmals der Schmerz um ein nicht erfülltes Leben, das nun bald definitiv zu Ende geht und keine Chancen mehr bietet.

Was gehört nun zu einem seelisch erfüllten Leben? Hier soll versucht werden, eine Übersicht der Bedürfnisse, auf die es uns wirklich ankommt, zu erstellen.

Diese Beschreibung ist aus vielfältiger Lebenserfahrung destilliert. Es gibt sicher auch andere Möglichkeiten zu fassen und zu gliedern, was unsere Seele im Leben sucht. Die Darstellung kann und will auch nicht vollständig sein; denn die Seele ist weder ganz zu fassen noch zu systematisieren. Der Entwurf ist letztendlich eine Einladung an die Leser, der ganzen Palette der eigenen Bedürfnisse selbst nachzuspüren und will den Blick nur etwas weiten und vertiefen.

Wenn wir diese klarer sehen und besser verstehen, dann können wir unser Leben, unser eigenes wie das gemeinsame, harmonischer ausrichten; dann erschließt sich der Zugang zu unseren Kraftquellen. Dann entwickelt sich unsere Vitalität, dann wird uns Erfüllung zu Teil.

Die Auflistung umfasst fünf fundamentale seelische Bedürfnisse:

Entwicklung - Kontakt - Selbstbestimmung - Sinngebung - Verankerung

Jedes dieser Bedürfnisse ist in zwei komplementäre, gegensätzliche Bedürfnisse gegliedert, die erst zusammen im dynamischen Wechselspiel das Ganze ergeben. Sie werden alle erst der Reihe nach beschrieben; am Ende der Erläuterungen findet sich dann die Übersicht aller zehn Komponenten.

Entwicklung

Wir alle streben nach Entwicklung, danach, mehr zu sein, als was wir bisher waren, oder anders gesagt: noch mehr zu werden, was wir sein können. Bei Kindern ist diese Sehnsucht heftig und umfasst ihr ganzes Wesen; sie ist Teil ihrer unbändigen Vitalität. Bei Erwachsenen gibt es ohne Ausnahme zumindest ein paar Bereiche, in denen die damit verbundene Lust erlebt wird.

Wenn uns hingegen in einer Situation keine Entwicklungsmöglichkeit geboten wird, oder wir keine mehr sehen, stirbt etwas in uns ab.

Niemand sagt, wenn er oder sie sich einem Fußballklub anschließt: Ich will so bleiben, wie ich bin. - Ein Vater freut sich, wenn es ihm glückt, die Pfannkuchen zu wenden, indem er sie aus der Pfanne hochwirft - und geht dadurch gern eine Reihe von ärgerlich-amüsanten Misserfolgen an. - Und die Mitarbeiterin im Kontrollraum einer Raffinerie sucht von sich aus gern nach Möglichkeiten, den Reaktor noch raffinierter zu 'fahren'. - Es gibt keinen Gamer, der sich nicht ins nächsthöhere Niveau kämpfen wollte.

Was Entwicklung nun möglich und angenehm macht, ist ein dynamisches Gleichgewicht zwischen dosierter Herausforderung und adäquater Unterstützung.

Herausforderung

Es gibt zweierlei Herausforderungen: die, die wir uns selbst stellen, und die, mit denen uns bestimmte Geschehnisse erst einmal ungewollt konfrontieren. Diese Herausforderungen können zu groß sein - was zu Mutlosigkeit und Lähmung führen kann - oder zu gering - was Desinteresse hervorrufen wird.

Die Kunst besteht nun darin, jegliche Herausforderung von außen in eine selbst gewollte und angemessen dosierte zu übersetzen. Herausforderungen vitalisieren nur dann, wenn sie

- an den eigenen freien Willen gekoppelt sind und
- mich fordern, aber Aussicht auf Erfolg haben.

Nur dann entsteht ein schneller und effektiver Lernprozess; das ist bei Kindern gut zu beobachten, die sich ja beeindruckend rapide entwickeln - oder eben nicht.

Zwei Übersetzungsversuche:

Der Anspruch von außen: Ich muss einen in meinen Augen unsinnigen Beschluss des Betriebsvorstands umsetzen und meinen Mitarbeitern kommunizieren. Meine Version der Sache: Ich will eine Art und Weise finden, wie ich in dieser Mitteilung den nötigen Respekt für meine Vorgesetzten zeige auch meiner eigenen Überzeugung dezent Ehre erweise, und will einen Weg finden, diesen Beschluss so auszuführen, dass der vorauszusehende Schaden begrenzt und die angestrebten Vorteile maximiert werden.

Die Herausforderung von außen: Mein Partner will sich von mir trennen; das muss ich als Faktum hinnehmen. Meine Haltung dazu: Ich will erfahren, was er/sie vermisst, und ich will für mich klären, was ich eigentlich in einer Beziehung will und ob unser Zusammenleben dem entsprochen hat oder nicht - und dann ausloten, ob wir im Hinblick auf diese Bedürfnisse doch auf eine andere Art zusammenbleiben oder in der Tat besser auseinandergehen können.

Unterstützung

"Zu wenig Hilfe ist Diebstahl, zu viel ist Mord." (Ruth Kohn). Gerade bei Unterstützung ist Maßarbeit geboten. Wann ist welche Art Hilfe erwünscht? Was will und kann ich lieber selbst lösen - auf die mir adäquate Weise - und wobei könnte ich Hilfe gebrauchen?

Man bekommt in dieser Hinsicht selten, was wirklich passt. Zum einen wird man allein gelassen, zum anderen erhält man oft unerwünschte Ratschläge. Oder es wird uns etwas aus Händen genommen, was wir gern selbst und anders getan hätten. Es täte dahingegen beiden Seiten gut, wenn Ratgeber zuerst fragen würden, ob ein Ratschlag in diesem Moment erwünscht wäre, und wenn Helfer, Edgar Schein hat das in seinem Buch 'Helping' charmant und deutlich

beschrieben, erst einmal selbst um Hilfe bitten würden: nämlich um Rat, welche Art der Hilfe zu welchem Ziel gerade am Platz wäre.

Auf der entgegengesetzten Seite: Um Unterstützung fragen ist für viele Leute schwierig. Manche möchten anderen nicht zur Last sein und die Beziehung belasten; andere gehen davon aus, dass sie alles selbst können müssten, und dass ein Ersuchen um Hilfe eine Bankrotterklärung sei. Und es stellt sich bei manchen die Sorge ein, dass man dem Helfenden etwas schuldig sei.

Das sind in den meisten Fällen verkehrte Vorstellungen. Man kann in aller Würde um Hilfe bitten; das erniedrigt nicht. Dass man alles allein lösen könne, ist ein Irrtum. Und was den anderen betrifft, versetze man sich einmal in die Lage des Gebetenen: es gibt kaum jemanden, der oder die nicht gerne helfen würde. Wir geben gern, ein Ersuchen ehrt, und Hilfe verleihen und empfangen intensiviert eine Beziehung.

Es hilft allerdings zu wissen, was eine Bitte angenehm macht; ich höre sie gern, wenn

- sie unumwunden und direkt als Bitte geäußert wird
- sie klar spezifiziert, worin die Hilfe besteht und wozu sie dient
- sie mich frei lässt, ja oder nein zu sagen

Das heißt konkret: nicht der Ausruf mit verpacktem Aufruf: "Verdammt, jetzt macht der Computer schon wieder Mist! Ich werd' verrückt.", sondern: "Arrrrchh! - Du, ich bin dabei, meine Einkommensteuererklärung online auszufüllen - und jetzt lassen sich diese Felder nicht ausfüllen. Magst du mir dabei helfen?" - Anstatt meinem/ meiner Partner/Partnerin die Wahl zu lassen, was wir heute Abend tun, ihn oder sie aber gleichzeitig indirekt lenken zu wollen ("Der Film hat sehr gute Rezensionen."), meinen Wunsch direkt äußern: "Ich würde mir gern den Film ansehen. Hast du Lust mitzukommen?"

Zusammengefasst: Unsere Entwicklung - ein erstes Grundbedürfnis - wird erst dann lustvoll und fruchtbar, wenn sie auf einer dynamischen Balance von angemessener Herausforderung und gewünschter Unterstützung beruht; dieses Gleichgewicht zu schaffen und auch fortwährend instand zu halten, das müssen wir selbst tun - und können es auch.

Mit etwas anderer Perspektive könnte man diese beiden Pole auch Abenteuer und Geborgenheit nennen. Beides tut uns in der Seele gut. Für die Entwicklung von Kindern ist das abwechselnde, situationsgerechte Angebot beider Räume essentiell.

Kontakt

Unser Dasein entsteht in innigem Kontakt - Zeugung und Schwangerschaft -, und wir werden ihn Zeit unseres Lebens immer wieder suchen. Menschlicher Kontakt ist für uns lebensnotwendig.

Das, was uns darin nährt, was uns tragen und selbst heilen kann, ist aufrichtige Aufmerksamkeit. Wie wichtig sie uns ist, zeigen Liebesdramen - sei es das einer nicht beantworteten Liebe, sei es das einer Eifersucht: sie drehen sich letztendlich um innere Zuwendung. Die Eifersucht entflammt schon bei Blicken in die verkehrte Richtung, die Sehnsucht schmerzt wegen des Desinteresses. Auch Kinder haben liebevolle Aufmerksamkeit nötig; nur in ihrem Feld gedeihen sie. Wenn sie diese nicht bekommen, entwickeln Kinder in vielen Fällen unerwünschtes, ja selbst extremes Verhalten, um Aufmerksamkeit zu bekommen: lieber negative als gar keine; letzteres würde zu sehr schmerzen. Und die immense Investition vieler Menschen in das Erstellen und die

Instandhaltung von online Profilen - oder muss man sagen: Identitäten - entspringt einem unausgesprochenen, aber inbrünstigen Erlehen von nichts anderem als Aufmerksamkeit.

Der Kontakt allerdings, den wir uns ersehnen, umfasst die auf den ersten Blick widersprüchlichen Qualitäten Authentizität und Zuneigung, Freiheit und Verbindung; es ist ein Spannungsfeld, in dem nicht leicht zu manövrieren ist.

Authentizität

Was nützt mir Zuneigung, wenn ich mich nicht so zeigen kann, wie ich bin? Wenn ich sie durch Anpassung erkaufen muss? Wenn Teile meiner selbst ausgeschlossen werden müssen?

Wer verbirgt nicht Teile des eigenen Leben vor anderen aus Angst, verurteilt oder abgelehnt zu werden - es mögen beschämende Geschehnisse sein ("Das ist mir geschehen." "Das habe ich getan."), ungewöhnliche Neigungen ("Ich würde am liebsten...") und ganz eigene Verhaltensweisen ("Wenn ich alleine bin, dann...")? Diese Angst vor Ablehnung ist verständlich. Oft folgt ein Urteil, kein Verständnis, Distanz, keine Empathie, und der Kontakt wird reduziert oder abgebrochen. In der Praxis gut begleiteter Gruppenprozesse erweist sich jedoch, dass gerade die Offenbarung der vermeintlich dunklen Seiten, ganz anders als gemeinhin erwartet, zu einem tieferen und intensiveren Kontakt führen kann.

Dieser offener Kontakt entspricht unserer tiefsten Sehnsucht: umfassend, in aller Komplexität und Unvollkommenheit akzeptiert und liebevoll gehalten zu werden. Uns voll und ganz in unserer ungeschminkten Wahrheit zeigen zu können und so uns selbst und anderen näher kommen.

Das ist allerdings etwas grundsätzlich anderes, als sich ungebremst und ungefiltert zu äußern und diese Grobheit als Spontaneität und Freiheit auszugeben. "Ihr müsst mich halt nehmen, wie ich bin." (Nebenbei bemerkt, ist das eine irreführende Formulierung bzw. ein fehlgeleiteter Gedanke; es müsste heißen: - wie ich bisher gewesen bin / - wie ich gewohnt bin zu sein / - wie ich mich hier geben will.) Ein solches Verhalten provoziert Ablehnung. Wer sich hingegen authentisch einbringen will, wird sich auf das Gegenüber und die Situation feinsinnig abstimmen.

Abstimmung ist eben nicht Anpassung; man tut das letztere, weil der Anstand das so erfordert, das erstere, weil es einem eigenen wesentlichen Bedürfnis entspricht - dem nach Verbindung. Ungefilterte Direktheit ist nicht authentisch, da sie eben diesen eigenen Wunsch verdrängt. Wer wollte etwa auf einem Begräbnis der eigenen Leidenschaft für Salsa Ausdruck geben?

Unsere Seele ist vielstimmig; Authentizität bringt je nach Situation einen ausgewählten Chor von Stimmen zum Klingen.

Verbindung

Das Leben im Körper trennt uns im Stofflichen voneinander; die Erfahrung wechselseitiger Verbindung macht dieses vereinzelt Leben erträglich, ja potentiell zu einer großen Freude: geliebt zu sein und zu lieben, in allen Variationen von Sympathie über Freundschaft bis hin zur partnerschaftlichen Liebe, ist eine Erfahrung, die wir immer wieder nötig haben. Das betrifft körperliche Berührung, seelische Zuneigung und die Zugehörigkeit zu Gruppen und einem größeren Ganzen.

Körperliche Berührung reicht viel weiter als sexuelle Interaktion. Sie macht Sympathie erfahrbar, Freundschaft und Liebe spürbar; sie kann beruhigen und trösten, und sie kann existentielle Bestätigung vermitteln: 'ich werde wahrgenommen', 'ich bin gewollt', 'ich bin verbunden'. Frans Veldman hat auf dieser Grundlage, inspiriert von der enormen heilenden Kraft einer einfachen

Berührung durch einen Kameraden in einem japanischen Konzentrationslager, eine besondere Therapieform entwickelt: die Haptonomie.

Ohne seelische Zuneigung kann der Mensch kaum leben. Das braucht wohl kaum begründet zu werden.

Wie viele Menschen ringen mit der Neigung, dass sie 'nett gefunden werden' wollen, und schämen sich dafür! Sie fühlen sich dadurch noch weniger akzeptabel, was ihre Angst vor Ablehnung weiter verstärkt. Tragisch - denn diese Sehnsucht ist natürlich, ist keineswegs eine Schwäche und sollte nicht bekämpft werden. Was hilft, ist, sie einerseits besser kennen zu lernen, andererseits aber auch den eigenen Spielraum im Umgang mit ihr zu erkennen:

- Wenn ich genauer hineinspüre, entdecke ich, dass dieser Wunsch eigentlich eine Angst ist, nämlich die, nicht akzeptiert und gemocht zu werden. Diese Angst kann mich dazu bringen, mich all zu sehr an das anzupassen, was ich den anderen an Erwartungen und Wünschen unterstelle. Das ist ein Problem. Sobald ich jedoch diese Angst spüre und akzeptiere, verliert sie einen Teil ihrer Macht; ich bin nicht mehr unbewusst in ihrem Bann, sondern stehe ihr gegenüber.
- Wenn ich spüre, welche Art der Zuneigung mir wichtig ist, also meine Sehnsucht spezifiziere, werde ich früher oder später nicht mehr 'nett' gefunden werden wollen. Das ist eine schale Erfahrung.
- Wenn ich nachfrage, was andere von mir erwarten und wollen, werden sich manche meiner Annahmen, was sympathisch gefunden werden könnte, in Luft auflösen.
- Wenn ich mir diesen Wunsch einerseits erlaube, andererseits aber auch spüre, ob mir in einer Situation eventuell etwas anderes wichtiger ist als Sympathie, entdecke ich, dass ich eine Wahl habe. Ich kann dann unter Umständen trotz meiner Angst das tun, was mir so wichtig ist, und auf sinnvolle Art und Weise aufhören, nett zu sein. (Oft wird sich dann übrigens erweisen, dass diese Authentizität mehr geschätzt wird als die ängstliche Anpassung.) Und in anderen Situationen bewusst und mit derselben Freiheit den Wünschen anderer entsprechen - weil es eben meinem Wunsch nach Verbindung entspricht.

Es gibt für die Stärke dieser Sehnsucht nach Verbindung viele Anzeichen: Datingsites haben großen Zulauf - und ihr Misserfolg liegt darin, dass viele menschliche Verbindung suchen, aber nur auf Interesse an sexuellen Kontakten stoßen. - Wer einsam ist, schafft sich manchmal ersatzweise einen Hund an. - Es gibt immer wieder Selbstmordfälle, wenn Schüler von Mitschülern, Kollegen von Kollegen andauernd gehänselt werden. - Versagensangst ist eine im Grunde soziale Angst, nämlich die vor Ablehnung; sie kann zu heftigen emotionalen Blockaden und ernsthaften körperlichen Beschwerden führen.

Auch die Zugehörigkeit zu einer Gruppe gehört zum Bedürfnis nach Verbindung; hier steht die Authentizität allerdings besonders unter Druck; die Ablehnung einer Gruppe ist ungleich mächtiger als die einer Einzelnen Person. Um die Verbindung nicht in Gefahr zu bringen, passt man sich oft unbewusst an explizite und unausgesprochene Regeln und Normen an - Regeln und Normen, die sich oft ohne Zutun und ohne den ausdrücklichen Willen der Mitglieder entwickeln und etablieren.

Authentizität und Zuneigung zeigen besonders eindrücklich, wie wichtig es ist, Bedürfnisse als in sich polar zu begreifen; erst im balancierten Gegensatz erfährt unsere Seele, was sie ersehnt.

Im Alltagsleben sieht man im Hinblick auf das Bedürfnis nach Kontakt oft, dass Leute sich für den einen oder anderen Pol entscheiden: Entweder ich bin 'ich selbst' und die andern sind mir 'wurscht' - oder ich opfere zugunsten der Verbindung mit anderen meine Innenwelt auf und bin ganz für andere da. Die Tragik ist, dass ich in beiden Fällen keine wirkliche Befriedigung erfahre: als 'ich selbst' bin ich nicht in Kontakt mit meinem ganzen Selbst, aufopfernd bin ich nicht mit anderen verbunden, da ja eine Seite der Verbindung fehlt.

Selbstbestimmung

"Selbst tun!" - dieser leidenschaftliche Ausruf ist ein wichtiger Schritt in der Entwicklung eines Kindes. Er sollte gefeiert werden, denn dies ist der Keim eines tief verwurzelten, wesentlichen Bedürfnisses: unser Tun und Lassen selbst zu bestimmen, unser Leben selbst zu gestalten.

Es geht um die Freiheit zu entscheiden, was wir tun, oder bei den Dingen, die wie auch immer zu tun sind, zu bestimmen, wie wir sie tun. In der "Freizeit" scheint die Freiheit eher zugänglich, aber auch in der Arbeitswelt kann sie, wie oben ausgeführt, innerhalb der Rahmenbedingungen als Spielraum in Besitz genommen werden - so wie man eben auch im Privatleben mit den sachlich bedingten Zwängen auf eigene Art und Weise umgehen kann: die Instandhaltung von Wohnung oder Haus, die Bedürfnisse der Kinder, die finanziellen Beschränkungen und Möglichkeiten...

Gestaltung

Die Freiheit, selbst zu bestimmen, was ich tue, lasse, schaffe, hat nur Sinn, wenn sie Freiraum zur Gestaltung ist: ich will mein Leben meinen eigenen Bedürfnissen, Wünschen, Werten und Vorstellungen entsprechend einrichten und leben. Dies ist der tiefere Grund, warum Freiheit so vitalisierend wirkt. Es geht um das, was ich zutiefst will. Das bezieht sich auf die kleinen Dinge im Leben wie auf fundamentalen Entscheidungen.

Einen Urlaub planen (oder gerade nicht planen); einem Freund die Wahrheit sagen; das Mittagessen selbst würzen; regelmäßig ins Fitnessstudio gehen. - Eine technische Spezialistin verlässt das Unternehmen und übernimmt in einem anderen Personalverantwortung, da sie die Arbeit mit Menschen mehr anzieht. - Eine Jugendliche liebt es, sich Tag für Tag anders zu kleiden, ihrer jeweiligen Stimmung entsprechend. - Ein Paar entscheidet sich, im Hinblick auf ihren gewünschten Lebensstil keine Kinder zu bekommen. - Ein junger Mensch entschließt sich, nichtbinär durchs Leben zu gehen.

Gestaltung ist oft mühsam, aber auch in diesem Ringen mit dem 'Material' können Menschen tiefe Befriedigung erfahren. Sie haben darin ja die Regie in eigenen Händen und setzen sich für etwas ein, das für sie ganz persönlich von Bedeutung ist. Sie können im 'Flow' sein.

Ein Musiker studiert ein Stück, bis Klang und musikalische Vorstellung in freier Bewegung zusammenfallen. Eine bestimmte Passage kostet ihn monatelanges Üben. - Eine Gruppe junger Leute stiftet ihrer Geschäftsidee entsprechend ein Unternehmen und führt den Start-Up durch einen anfänglichen Bankrott doch noch zum Erfolg. - Das Paar findet durch eine Anzahl Krisen zu einer Form der Beziehung, die ihnen ganz entspricht. - Der Rentner kauft von seiner knappen Rente immer wieder Blumen, da er es liebt, Blumen zu arrangieren.

Hingabe

Gestaltung wird jedoch auf die Dauer schal, wenn sie nur die eigenen Vorstellungen verwirklicht. Wie schön, wenn unsere Erwartungen übertroffen werden, oder sich ganz andere Wünsche melden! Wir lieben es, vom Leben überrascht zu werden; wir geben uns gern einem größeren Ganzen hin; wir lassen uns gern mitreißen. Gerade da, wo wir nicht mehr alles selbst bestimmen, sondern vom Strom des Lebens mitgenommen werden, kann intensive Lebensfreude entstehen - vorausgesetzt allerdings, dass wir uns dieser Hingabe bewusst sind und uns dafür entscheiden. Auch Hingabe und Gestaltung sind also dialektisch miteinander verschränkt. Gestaltung ohne Hingabe kann Herrschsucht oder Kontrollzwang werden, Hingabe ohne den Gegenpol der Selbstbestimmung kann zu Entgleisungen in Gruppen und Sekten führen.

Beide verlieben sich ineinander, erstaunt, dass der/die Geliebte nicht den bisherigen Wunschvorstellungen entspricht. - Wildwasserkanu: Wechselspiel zwischen dem Willen des Wassers und dem eigenen Willen. - Sich beim Tanzen von der Musik inspirieren und führen lassen. - Ein Regisseur nimmt die überraschende Wendung dankbar auf, die sich im Proben mit den Schauspielern ergab. - Ein neues Rezept entwickeln, indem man mit den Zutaten kocht, die gerade im Hause sind.

Das dialektische Wechselspiel zwischen Gestaltung und Hingabe ergibt eine zutiefst humane Haltung: es ist das Wesen des Spiels. Gerade im spielerischen Handeln entsteht eine dynamische Balance zwischen Innen- und Außenwelt, ein wesentlicher Kontakt mit der Welt, da blüht unsere Seele auf und im Spiel erreichen wir eine ganz andere Art der Effektivität. Nur im Spiel entsteht Flow - nicht in der Verbissenheit. Es sollte uns ernst sein mit dem Spielen.

Sinngebung

Es gibt kaum eine stärkere Kraft als das Bedürfnis nach Sinngebung. Wir sehnen uns danach, dass unser Dasein Sinn hat: unser Tun und Lassen, unser Einsatz, unsere Mühen, Leiden und Freuden, unser Leben. Warum irgend etwas aushalten, wenn es keinen Sinn hat? Wozu sich einsetzen? Und was gibt sinnlichem Genuss seelische Tiefe und geistigen Halt?

Die Midlife Crisis ist ein unumgängliches Symptom verwaarloster Sinnfragen. Der Umgang mit Demenz stellt uns vor die gleiche Frage: wenn wir einen Sinn in diesem Leben sehen können, nicht nur den Mangel, ergeben sich andere Möglichkeiten der Kontaktaufnahme und des Zusammenlebens. Und Sinngebung hat Viktor Frankl geholfen, seine marternde Gefangenschaft im Konzentrationslager zu überleben - eine Erfahrung, die ihn dann zu seiner Logotherapie inspiriert hat.

Woraus ergibt sich Sinn? Zu einem guten Teil aus der Befriedigung der anderen hier beschriebenen Bedürfnisse, Entwicklung etwa, Verbindung oder aus den Resultaten des eigenen Gestaltungswillens; zu einem anderen Teil aus spiritueller Verankerung, auf die im Folgenden noch eingegangen werden wird. Hier seien zwei Dimensionen genannt, die den Kern von Sinngebung ausmachen und hier nicht übersehen werden dürfen.

Kongruenz

Es ist für jeden Menschen wichtig, den eigenen Werten entsprechend zu leben - so zu handeln, wie er/sie dies vor sich selbst verantworten kann. Unser Handeln soll

mit dem kongruieren, was wir als gut ansehen; sonst meldet sich das Gewissen. Verdrängen lässt sich diese Stimme nur schwer. Auch wer sich mit faulen Kompromissen oder Ausflüchten zu betäuben sucht, wird unterschwellig diese Diskrepanz erleben und daran leiden. Wer dahingegen auch unter widrigen Umständen den eigenen Werten treu bleibt, erhält Zugang zu starken seelischen Kräften und ist zu besonderen Leistungen imstande.

Das Gewissen reagiert aber nicht immer auf unsere eigenen Werte; oft ist es gesellschaftlich konditioniert. Es zeigt mir dann nicht, was ich will, sondern was man sollte. Dann mischt sich in die Pein des schlechten Gewissens die Angst vor sozialer Ächtung.

In diesem Zusammenhang ist einem weit verbreiteten Missverständnis abzuweichen. Er macht sich in der Standardkombination der Begriffe 'Normen' und 'Werte' bemerkbar. Damit wird angenommen, dass Werte etwas sind, die uns zu etwas verpflichten, eine Art innerer Zwang, so wie Normen äußeren Zwang implizieren. Das entspricht auch älteren psychologischen Denkbildern, wie etwa der Psychoanalyse, die dem Lustprinzip das sogenannte strafende Über-Ich gegenüberstellen. Nun sind aber Werte etwas, denen wir folgen wollen, nicht müssen (sonst ist es eben kein Wert). Werte erfassen den Wunsch oder die Sehnsucht, wie wir mit anderen Menschen zusammen leben wollen; ohne zu folgen, ist uns erheblicher Mühe wert. Wenn wir den Wert so als Wunsch spüren, macht uns das auch flexibler: er ist keine starre Norm, der wir immer entsprechen müssen, sondern ein Wunsch unter anderen Wünschen bzw. Werten, dem wir je nach der Art der Situation so oder so entsprechen können.

Du sollst nicht stehlen? Wer will schon stehlen (und wollte selbst bestohlen werden)? Oder anders gesagt: wer könnte Gestohlenes wirklich genießen? - Wie viel angenehmer und entspannter ist es, offen und ehrlich zu sein als zu lügen und zu betrügen! Oder von der anderen Seite gesehen: wieviel Angst ist meist im Spiel, wenn gelogen wird. - Ehrlichkeit ist aber nicht in allen Situationen wertvoll. Wer im Zweiten Weltkrieg Juden Zuflucht bot, wird den eigenen Werten entsprechend immer wieder gelogen haben.

Nun ist diese Kongruenz mit den eigenen Werten nicht immer zu erreichen. Es gibt komplexe und herausfordernde Situationen, manchmal auch ausweglose Dilemmata; wir können uns auch (ver)irren und sind halt unvollkommen. Inkongruentes Verhalten führt dann zu 'Gewissensbissen' - de facto einem manchmal subtilen, manchmal heftigen seelischen Schmerz. Dieser kann uns zu unserer Orientierung dienen.; er ruft zur erneuten Abstimmung des Handelns auf. Wird dieser jedoch zu Schuldgefühlen verkapselt, entsteht ein unfruchtbares Schattengefecht: man bleibt im Schuld- oder Reuegefühl hängen, schneidet sich damit unbemerkt den Weg ins Handeln ab und verbaut man sich die Rückkehr in die Kongruenz. Diese Gefühle sind ein Surrogat; sie gehen wie die Katze um den heißen Brei: den Schmerz um das eigene Misslingen. Nehme ich dahingegen den Schmerz als Signal auf und richte mein Verhalten erneut auf meine Werte aus, dann bring ich die Beziehung wieder in Balance und erreiche dadurch vertiefte Kongruenz. Sie stellt sich mit einem Gefühl von Erleichterung und Erfüllung ein. Eventuelle Schuldgefühle und Selbstvorwürfe lösen sich so von selbst auf. Was bleibt, ist die Trauer um das eigene Misslingen, die Freude ob der gelungenen Korrektur und die im Lernen zugenommene sittliche Reife. Aus einer solchen, immer wieder gehaltenen und gewonnenen Kongruenz entsteht, was wir innere Würde nennen.

Diese Kongruenz mit den eigenen Werten ist Teil einer umfassenderen Kongruenz: der Übereinstimmung zwischen dem, was ich denke, fühle und will, und dem, was ich mitteile - verbal und non-verbal - und tue. Diese haben wir zum einen Teil als Authentizität, zum anderen als Willen zur Gestaltung weiter oben besprochen. Wir sahen dabei, dass wahrhaftige Kongruenz - ganz im Sinne der Polarität unserer Bedürfnisse - sowohl Abstimmung auf mich selbst als auch Abstimmung auf den/ die andere(n) und die Umgebung umfasst. So ist auch die Treue zu den eigenen Werten keine blinde Folgsamkeit, was nur zu Fanatismus führen kann, sondern sie wird nur im feinsinnigen Balancieren zwischen eigenem Kompass und den Erfordernissen und Möglichkeiten der konkreten Situation sinnvoll.

Bedeutung

Niemand will bedeutungslos und spurlos durchs Leben gehen. Wir wollen etwas bedeuten - und zwar vor allem für unsere Mitmenschen. Der faktische Sinn unseres Lebens ergibt sich nicht in der Innenschau, sondern im Kontakt, im Handeln, in unserem Beitrag zum Leben anderer. Fehlt dieser, stellt sich quälende seelische Leere ein - der man oft durch Surrogate zu entkommen versucht. Der Wunsch nach Berühmtheit ist ein solches (währenddessen - gerade umgekehrt! - Berühmtheit eigentlich eine Folge bzw. Nebenwirkung von Bedeutung sein sollte). Diese Bedeutung will erfahren werden, nicht nur gewusst: nur wenn ich ganz spezifisch wahrnehme und spüre, was mein Handeln für das Leben anderer bedeutet, wird dieses Bedürfnis wirklich genährt.

Mutter und Vater lächeln nach durchwachter Nacht: das kranke und gequälte Kind ist entspannt eingeschlafen. - Der Software-Ingenieur erfreut sich an den Reaktionen, die er auf das von ihm entwickelte App für Blinde erhält. - Die Beamtin der Gemeindeverwaltung ist froh: die von ihr betreute Familie hat nach der komplizierten Schuldsanierung wieder ein Auskommen. - Warum steht die Lehrerin immer wieder vor den pubertierenden Klassen? Wegen der Momente, in denen im Blick der Schüler/Schülerinnen das Licht angeht: 'Ah, ich begreife.' - 'Oh, ich kann's.' - Der 'Penner' unterhält trotz aller Armut und Not einen Hund.

Verankerung

Ein jeder wird sich früher oder später, seltener oder häufiger, die dringende Frage stellen: Wozu das Ganze hier? Was ist der Sinn von Welt und Leben? Dem eigenen Leben Sinn geben ist das eine; des Sinnes dieser 'Gesamtveranstaltung' gewahr zu sein, etwas ganz anderes. Insbesondere im Hinblick auf das vielfältige und unermessliche Leiden, das die Menschheit kennt, oder mit dem wir ganz persönlich konfrontiert werden, fließt in diese Frage eine schmerzliche, existentielle Verzweiflung ein.

Die Sinnhaftigkeit der Welt und des Lebens ist uns mehr denn je abhanden gekommen. Früher konnten religiöse Vorstellungen eine Art Trost und Orientierung bieten - und für manche Menschen ist das auch heute noch so. Das gängige, sogenannte wissenschaftliche Weltbild hingegen macht vielen von uns ein Urvertauen schwer zugänglich: wir scheinen Teil eines explodierenden, stets kühler werdenden Universums zu sein, voll glühender Kernfusionen, toter Fels- und Eisbrocken und schwarzer Löcher, und das Leben auf diesem Planeten ist, so meint man zu wissen, pur durch Zufall entstanden, in einer in sich sinnlosen Entwicklung, die nur durch den allgemeinen Kampf ums Überleben bestimmt wurde. Und auch unser Bewusstsein, so diese geläufige Weltbild, ist nichts anderes als eine Fata Morgana, hervorgerufen durch irgendwelche neurologische Prozesse. Wir können hier, wie Jochen Kirchhoff zurecht bemerkte, nicht mehr zu Hause sein.

Und doch gibt es das Bedürfnis, uns als eingebunden und getragen zu erleben. Die Herausforderung besteht allerdings darin, Sinn nicht in einer Art Willensakt hineinzuzinterpretieren, sondern diesen zu erfahren. Martin Buber hat auf zwei Arten des Glaubens hingewiesen: der Glaube, der einen Glaubensinhalt postuliert (ich glaube, dass...), und ein Wissen, das einer lebendigen Erfahrung entspringt, einem Innwerden, und das deshalb nichts zu bekennen braucht. Dieses Letztere sei hier (spirituelle) Verankerung genannt. Das Bedürfnis danach soll hier so beschrieben werden, dass sich auch der Atheist und Agnost darin wiederfinden können. Es ist wie der Wunsch, im Trubel der Welt Boden unter den Füßen zu spüren, oder wie der Wunsch, in lang anhaltendem Dunkel mit einem Lichtblick Orientierung zu erhalten.

Diese Verankerung ist wohl keinem von uns durchgängig gegeben; es stellt sich dabei der Verdacht ein, dass gerade die religiöse Entwurzelung sinnvoll sein könnte: die Desintegration religiöser Gewissheit macht den Weg zu persönlicher und realer Sinnerfahrung frei.

Es darf aber auch bezweifelt werden, ob wir dieser in einer einzigen Erleuchtung für immer teilhaftig werden können; sie kann sich wohl nur momentan, nur immer wieder anders und eben nur ungeplant ergeben. Das Licht solcher Funken begnadeter Augenblicke aber kann uns weit, weit begleiten.

Es gibt zwei Welten, in denen sich solch ein Nach-Hause-Kommen ereignen kann: die sinnlich erfahrbare Welt um uns herum und unsere Innenwelt. Auch das Bedürfnis nach Verankerung erweist sich somit als polar.

Durchblick

Wer wird nicht manchmal durch einen Sonnenuntergang, den Gesang eines Vogels oder eine mächtige Bergkette unaussprechlich berührt? Es gibt ein verwunderliches Bedürfnis nach Schönheit; Schönheit zu erfahren scheint uns seelisch zu nähren. Das gilt auch für Menschen, die mit Spiritualität nichts am Hut haben wollen.

Es kann auch das Sehen oder Spüren eines menschlichen Körpers im sexuellen Kontakt oder ein Kunsterlebnis sein. Am deutlichsten erfahrbar ist das am Beispiel der Musik. Wer könnte oder wollte ganz ohne Musik leben?

Es ist, als ob in solchen momentanen sinnlichen Erfahrungen ein Blick hinter die Kulissen möglich ist, ein Durchblick auf das, worum es hier eigentlich geht, was hier auf Erden eigentlich möglich ist.

Das gilt nicht nur für die Erfahrung von Schönheit; die uralte Trias 'das Gute, Wahre und Schöne' weist in weitere Dimensionen. Auch, wenn jemand die Wahrheit spricht, oder wenn etwa ein wissenschaftliches Rätsel gelöst wird, wenn jemand ohne Aufheben Gutes tut - dann entsteht in den Zeugen eine subtile Freude, ein 'ja, so soll es sein'. Und der Möglichkeiten sind noch mehr: Gebärden gelebter Liebe, Momente erlösenden Humors, wunderliche behilfliche Zufälle oder Begegnungen - all dies kann kurzfristig als Erlösung, Durchblick oder als Gruß von Jenseits empfunden werden.

Solche Erlebnisse orientieren und justieren uns im Wirrwarr der Welt; wir brauchen sie. Hier tritt der Sinn des Lebens von außen an uns heran; hier kann ein Gefühl geistiger Heimat aufblitzen. Es ist - anders gesagt - wie die Konsonanz in der Musik, in der die Dissonanzen zur Ruhe kommen müssen, weil sie erst dann Sinn haben - und wie umgekehrt die Konsonanzen erst durch die Dissonanzen wirklich zu Konsonanzen werden.

Stille

Durchblicke eröffnen sich im Außen; welche Erfahrungen können uns nun von innen heraus nähren und uns im Leben auf Wesentliches ausrichten? Es ist letztendlich nur eine: die innere Stille. Wir erreichen sie durch ein Innehalten. Wenn das innere unaufhörliche Gespräch oder Geschwätz verstummt, und das manchmal so heftige, manchmal allzu eindeutige, manchmal verwirrte Wollen zur Ruhe kommt, dann ergibt sich in unserm Inneren eine Art Durchblick auf den Ursprung all unserer geistigen Regungen, ja, wenn man so will, auf den Grund unserer Existenz. Jeder eigene Gedanke, jedes persönliche Gefühl, jeder authentische Impuls entsteht ja aus dieser Stille. Alles andere ist nur das Rattern des Hamsterrades von Denk-, Gefühls- und Verhaltensmustern, einschließlich all unserer Konditionierungen. Jegliches Ureigene ergibt sich aus einer inneren Frage - die zuerst keine Antwort hat, also zwangsläufig in die Stille lauscht: Was will ich eigentlich? Was meine ich selbst dazu? Wie berührt mich das? Worum geht es hier wirklich? An diesen Haltepunkten beginnt das wirkliche Leben. Hier öffnet sich dann ab und zu auch ein viel weiterer Raum: dann geht es nicht mehr um die Frage nach dem eigenen Erleben und Wollen, sondern nach dem, was sich aus anderen Dimensionen durch mich hindurch in die Welt bewegen will. Die Frage würde dann lauten: Was will hier geschehen? In spiritueller Terminologie gesagt: Welcher höherer Wille sucht durch mich seinen Weg in die Welt? Hier klingt zum einen aus Asien das taoistische 'Wu Wei' an - wörtlich 'handeln nicht handeln', ein vielschichtiges und weites Wortfeld, das in den diskursiven westlichen Sprachen oft als 'Handle, indem du nicht handelst' übersetzt wird, aber vielleicht adäquater als 'Handle, indem nicht du handelst' verstanden werden kann. Zum anderen eröffnet sich hier auch das Verständnis für die europäische Mystik Meister Eckharts.

Dieses Bedürfnis nach innerer Verankerung und Transzendenz in der inneren Stille liegt übrigens der weiten Palette von Meditationstechniken, einschließlich der davon abgeleiteten Methodik der Achtsamkeit (Mindfulness), zugrunde. Sie zeigen den doppelbödigen Charakter dieser Erfahrung: sie kann nüchtern-praktisch als Mittel zur Beruhigung und Zentrierung gesehen werden, um im unveränderten Alltag bestehen zu können - oder spirituell als Weg in die Essenz des Lebens. Auf beiden Ebenen können sich diese Praktiken allerdings zum Selbstzweck und Surrogat entwickeln und sich so diesem basalen Bedürfnis wie der ursprünglichen Ausrichtung entfremden.

Zusammenfassend werden die seelisch-geistigen Bedürfnisse hier noch einmal im Überblick wiedergegeben:

Entwicklung

- Herausforderung
- Unterstützung

Kontakt

- Authentizität
- Verbindung

Selbstbestimmung

- Gestaltung
- Hingabe

Sinngebung

- Kongruenz
- Bedeutung

Verankerung

- Durchblick
- Stille

Im Überblick fällt auf, dass die jeweils erstgenannten Komponenten mehr dem maskulinen Pol in uns zugehören, die zweitgenannten dem femininen; es sind komplementäre Pole, die beide sowohl Männern wie Frauen zu eigen sind. (Nichtbinäre Personen spüren dies wohl besonders intensiv, indem sie ihr anatomisches Geschlecht - einschließlich seiner fatalen kulturellen Konditionierungen - transzendieren wollen. Seelisch sind wir alle eben dem Wesen und der Anlage nach nichtbinär.)

Zwischen den verschiedenen Bedürfnissen herrscht im besten Falle eine dynamische Balance. Diese Balance ist für jeden Menschen anders, verändert sich in verschiedenen Lebensphasen und ist in jeder Situation erneut zu suchen und zu bestimmen. Manchmal steht dieses Bedürfnis, manchmal jenes im Vordergrund; wichtig ist nur, im Laufe des Lebens die ganze Orgel zu bespielen. Dann ist auch Arbeit kein verpasstes Leben, dann nährt uns alles, was wir tun und erleben, dann schauen wir gegen Ende dankbar auf ein erfülltes Leben zurück.