

# 12 **Zentrale Lebensthemen als Schlüssel zu einem positiven Leben**

Ann Elisabeth Auhagen

Positives Denken, Gelassenheit, Geborgenheit, Spiritualität und Religiosität, Sinn im Leben, ethische Kommunikation, Vertrauen, Verzeihen, mitmenschliche Güte und Solidarität sind umfassende Konzepte und zugleich zentrale Lebensthemen. Sie kommen in dieser oder jener Form, in unterschiedlicher Intensität und zu unterschiedlichen Zeitpunkten auf uns alle zu – jetzt oder später. Mit den genannten Konzepten verbinden wir in unserer Alltagspsychologie meist Positives: Wir fühlen oder haben die Erfahrung gemacht, dass beispielsweise Gelassenheit oder Verzeihen etwas Gutes für uns und andere bedeuten. Die in diesem Buch beschriebenen erfahrungswissenschaftlichen Resultate der Positiven Psychologie stützen diese alltägliche Sichtweise: Die oben genannten Lebensthemen werden nicht nur positiv bewertet, sie scheinen auch zum Teil untereinander sowie mit weiteren positiven Inhalten zusammenzuhängen. Wird mit diesen Themen in einer angemessenen Weise umgegangen und sind sie in unserem Leben ausreichend präsent, wirken sich zudem ihre Begleitumstände und Folgen fast immer günstig und hilfreich auf viele Lebensbereiche und auf unser Wohlbefinden aus. Werden in Bezug auf diese Themen umgekehrt Mangel, starke Unsicherheit oder Resignation – mehr oder weniger bewusst – erlebt, sind schwierige, oft als unangenehm erlebte Zustände die Folge. Was also macht das Gelingen aus? Welche übergreifenden Merkmale und Strategien lassen sich hinsichtlich dieser zentralen Lebensthemen finden?

## I **Wie das Leben gelingen kann: Prozesse und Strategien**

### **Aktive Gestaltung**

Die erste fundamentale Erkenntnis aus den präsentierten Theorien, Ansätzen, Sichtweisen, Resultaten und Anregungen ist: Wir müssen weder hilflos noch tatenlos durch unser Leben gehen. Ob wir bereits über bestimmte Stärken, Tugenden und Ressourcen verfügen oder ob wir auf für uns bislang unsicherem Terrain weitere erwerben möchten – stets haben wir die Möglichkeit der aktiven

Gestaltung. Immer können wir uns entwickeln und weiterentwickeln. Dabei geht es um mehr als um die Bewältigung so genannter kritischer Lebensereignisse wie Krankheit, Trennung oder Umzug (s. a. Larsen et al., 2003): Es geht um nicht mehr und nicht weniger als um die aktive Gestaltung unseres eigenen Lebens.

**Antwortcharakter des Lebens.** Die aktive Gestaltung des Lebens ist, selbst wenn sie auf wünschenswerte Situationen abzielt, keineswegs eine triviale Aufgabe. Leben wir nicht manchmal recht unbewusst einfach so dahin? Häufig genug allerdings werden wir, so scheint es, mit Lebensumständen konfrontiert, die wir ganz und gar nicht wollen. Manch einer steckt da zwar den Kopf in den Sand – aber ist das immer hilfreich? Nach Viktor Frankl (1979) hat das Leben sowohl einen Aufgaben- als auch einen Antwortcharakter: Der Mensch sei in dem Sinne ein Befragter, als er auf die jeweiligen Fragen, die ihm das Leben stelle, zu antworten habe – und zwar im Denken, Fühlen und Handeln. Man kann diese Aussage im Sinne der hier angesprochenen aktiven Gestaltung interpretieren, sollte sie aber nicht als Aufforderung zu hektischem Aktivismus missverstehen.

**Angeigneter Wille.** Um zentrale Lebensthemen aktiv zu gestalten, brauchen wir Entscheidungskraft, Ideen und Techniken. Ein nützliches Instrument ist unser Wille. Wiewohl theoretisch umstritten ist, ob dieser wirklich frei zu nennen sei (→ Kap. 10, Mitmenschliche Güte), spüren wir meist, dass wir sowohl zwischen Entscheidungsalternativen zu wählen imstande sind als auch kraft unseres Willens etwas bewirken können. Nützlich erscheint in diesem Zusammenhang der philosophische Ansatz von Peter Bieri (2001), der sich auch psychologisch weiter ausbauen ließe: Nach Bieri können wir unseren Willen in schöpferischer Weise – im Sinne eines „Handwerks der Freiheit“ – gestalten (Bieri, 2001). Dies sei eine „weitergehende, reichere Form von Willensfreiheit“ (S. 382), ein „angeeigneter Wille“ (S. 384). Diese Aneignung geschieht nach Bieri in drei Dimensionen:

- (1) „Artikulation“: Man verschafft sich Klarheit über das, was man will, z. B., indem man seine Wünsche ausspricht, aufschreibt oder Bilder dafür findet. Eine unvoreingenommene Bestandsaufnahme der eigenen Wünsche hilft, Lebenslügen aufzulösen und einen Standpunkt zu entwickeln, von dem aus man über sein Wollen urteilen kann.
- (2) „Verstehen“: Der Eindruck der Fremdheit und Fremdbestimmtheit entsteht dann, wenn unser Wille sich unserem Verständnis widersetzt. Wenn es uns gelingt, die in einem scheinbar ungereimten Willen verborgene Stimmigkeit zu entdecken, verschwindet der Eindruck, „daß es Wünsche gibt, die als Fremdkörper in uns wuchern“ (S. 395). Unser Wille ist nicht länger eine fremde Macht, von der wir uns getrieben fühlen.

- (3) „Bewertung“: Unser Wille kann uns auch deshalb als unfrei oder fremd erscheinen, weil wir ihn ablehnen. Bei diesem Schritt geht es darum, inneren Abstand zu unserem Willen zu gewinnen, indem wir ihn bewerten. Wenn wir zu der Aussage gelangen können: „Mein Wille ist frei, weil er der Wille ist, den ich haben möchte“ (S. 399), gelingt es uns immer mehr, aus einem Willen heraus zu leben, den wir gutheißen können.

Bieris Idee des angeeigneten Willens beinhaltet die Aspekte der Aktivität und der positiven Bewertung – Aspekte also, die auch für die in diesem Buch behandelten Themen von zentraler Bedeutung sind.

**Große und kleine Fortschritte.** Neben grundsätzlicheren Erwägungen zur aktiven Gestaltung zentraler Lebensthemen geht es im Alltag vor allem um das konkrete Wie. Obwohl sicher manchmal große Schritte gelingen (wie in der Geschichte am Schluss dieses Kapitels), sind die kleinen Schritte wahrscheinlicher und oft auch empfehlenswerter. Wer würde sich nicht überfordert fühlen und den Mut sinken lassen, wenn er sich gleichzeitig allen in diesem Band angesprochenen Lebensthemen aktiv gestaltend zuwenden sollte? Besser und realistischer scheint es, jeden Tag einen kleinen Fortschritt zu erzielen. Auch dazu braucht man Mut und Durchhaltevermögen.

**Verzicht auf Patentrezepte.** Einige Techniken zur aktiven Gestaltung zentraler Lebensthemen werden in den vorangegangenen Kapiteln angeboten. Weitere können der psychologischen Fachliteratur entnommen oder selbst entwickelt werden. Patentrezepte kann und darf es jedoch nicht geben: Zu individuell ist die persönliche Geschichte der Einzelnen, zu spezifisch ihre jeweilige Lebenssituation. Drei fundamentale Schritte dürften jedoch zu jeder aktiven Gestaltung gehören:

- (1) Wahrnehmen und Beobachten: führen zum bewussteren Erleben eigener und fremder Verhaltensweisen.
- (2) Entwickeln und Einüben: neue Gestaltungsmöglichkeiten und Ziele finden und realisieren.
- (3) Überprüfen und Festigen: Wenn sich herausstellt, dass die neuen Erlebens- und Verhaltensweisen zum gewünschten Erfolg führen, können sie gefestigt und möglicherweise auch für andere Situationen übernommen werden.

### **Der Mensch in seiner Gesamtheit ist angesprochen**

Die zweite wichtige Erkenntnis – das zeigen alle Kapitel – ist, dass zentrale Lebensthemen den Menschen in seiner Gesamtheit ansprechen. Das heißt zum einen, dass sowohl kognitive und emotionale Bereiche als auch das konkrete Handeln berührt werden. Zum anderen umfasst der Begriff der Gesamtheit eine Kombination aus Bestehendem und Neuem: Auf bereits erworbenen Stärken

und Fähigkeiten können neue Sicht- und Verhaltensweisen aufbauen. Schließlich beinhaltet eine holistische Perspektive qualitative und quantitative Aspekte: Man lernt beispielsweise, auf eine andere Art zu verzeihen, und setzt dies dann auch öfter in die Tat um.

### **Positive Wirkungen auf uns und auf andere**

Als dritte übergreifende Erkenntnis findet sich, dass man im Rahmen der angesprochenen zentralen Lebensthemen immer sowohl die eigene Person als auch andere Menschen berücksichtigen kann. Bei einigen Konzepten ist dies unmittelbar evident, da sie auf dem Gedanken der Gemeinsamkeit basieren: ethische Kommunikation, Vertrauen, Verzeihen, mitmenschliche Güte und Solidarität. Hingegen sind Positives Denken, Gelassenheit, Geborgenheit, Spiritualität und Religiosität sowie Lebenssinn Themen, die auf den ersten Blick eher für den Einzelnen bedeutsam erscheinen. Mit dem Gedanken des Gebens wird jedoch auch hier der Bogen zu anderen Menschen geschlagen: Wir können mithelfen, dass andere diese Stärken erwerben und empfinden können. Ebenso können dies andere für uns tun.

## **2            Positives zu Positivem**

Beobachtungen in der Psychologie wie auch in der Philosophie deuten auf ein Phänomen hin, das man mit „Ähnliches zu Ähnlichem“ umschreiben könnte. Bereits Platon schlug vor, Freundschaft mit Ähnlichkeit zu erklären (Ritter, 1971). Aber auch in anderen Sozialbeziehungen scheint Ähnlichkeit eine gewisse Rolle zu spielen (Wolf, 1997), jedenfalls fühlen wir uns offenbar von Menschen angezogen, die wir für wesensverwandt halten (Byrne, 1971).

Diese Beispiele sind zunächst wertneutral. Wenn es aber eine Tendenz gibt, dass sich Ähnliches zu Ähnlichem gesellt, kann geschlossen werden, dass auch Positives zu Positivem kommt. Interessanterweise gibt es neurologische Hinweise darauf, dass Positives und Negatives im Gehirn in unterschiedlichen Arealen abgebildet werden, und diese Erkenntnis wird bereits psychotherapeutisch genutzt (Grawe, 2004; → Kap. 2, Positives Denken, S. 19). An einem innerpsychischen Prozess mitzuwirken, der sich ständig durch Positives aufwärts bewegt, kann als Aufgabe der Positiven Psychologie verstanden werden.

Die in diesem Buch behandelten und weitere zentrale Lebensthemen können dabei in dreifacher Weise hilfreich sein: Erstens, indem sie durch den Einzelnen – allein oder mit der Unterstützung anderer – positiv angegangen und bearbeitet werden, zweitens, indem sie zur Verbesserung unserer Befindlichkeit und der Befindlichkeit anderer beitragen, und drittens, indem das so bewirkte Positive

mehr Positives anzieht. Durch diesen vielschichtigen Prozess können zentrale Lebensthemen aus der Perspektive der Positiven Psychologie Schlüssel zu einem positiven Leben werden – für jeden Einzelnen von uns und damit für uns alle.

### **Dem Leben ein neues Gesicht geben: Eine positive Erfahrung**

Die abschließend zitierte Begebenheit aus dem Klassiker von William James: „Die Vielfalt religiöser Erfahrung“ (1902/1997, S. 200ff.) ist ein gutes Beispiel dafür, wie das Positive im Leben eines Menschen immer mehr Positives anzieht: Ausgangspunkt ist ein Gespräch des Ich-Erzählers mit einem Freund. Die beiden reden über Selbstkontrolle und darüber, wie es Japanern durch buddhistische Disziplin gelinge, zu dieser Selbstkontrolle zu finden. Der Freund meint, man müsse dazu erst seinen Ärger und seine Sorgen loswerden. Als der Erzähler verblüfft fragt, ob dies denn überhaupt möglich sei, erwidert sein Freund, wenn diese Möglichkeit für die Japaner bestehe, dann auch für andere Menschen.

„Auf meinem Rückweg mußte ich immerzu an die Worte denken ‚loswerden, loswerden‘; und diese Vorstellung muß mich auch im Schlaf weiter beschäftigt haben, denn am nächsten Morgen war dies mein erster Gedanke zusammen mit der Überlegung: ‚Wenn es möglich ist, sich von Ärger und Sorgen zu befreien, warum muß man sie dann überhaupt haben?‘ Ich fand diesen Gedanken bestechend. Das Baby hatte entdeckt, daß es laufen konnte. Es hatte keine Lust mehr zu kriechen.

Mit dem Augenblick, in dem ich erkannte, daß diese Krebsmale von Ärger und Sorgen entfernt werden konnten, verließen sie mich. Mit der Entlarvung ihrer Kraftlosigkeit waren sie ausgetrieben. Von diesem Tag an bekam das Leben ein ganz neues Gesicht.

Obwohl die Befreiung von den bedrückenden Leidenschaften sich für mich von diesem Moment an als etwas wirklich Mögliches und Wünschenswertes darstellte, brauchte ich einige Monate, bevor ich mich in meiner neuen Einstellung absolut sicher fühlte; aber nachdem sich nun immer die üblichen Gelegenheiten geboten haben, sich zu ärgern oder sich Sorgen zu machen, und diese nicht die geringsten Gefühle in mir auslösen konnten, fürchte ich sie nicht mehr und muß mich nicht mehr vor ihnen in acht nehmen. Ich bin erstaunt über die Zunahme meiner geistigen Energie und Kraft; über meine Fähigkeit, Situationen aller Art zu bestehen, und über meine Neigung, alles zu lieben und für alles Verständnis zu haben.

Es ergab sich, daß ich seit jenem Morgen mehr als 10.000 Meilen mit der Bahn gereist bin. Ich habe dieselben Schlafwagenschaffner, Zugführer, Hotelkellner, Hausierer, Zeitschriftenhändler, Taxifahrer und viele andere Menschen wiedergetroffen, die früher eine Quelle von Verärgerungen und Belästigungen waren, kann mich aber an keine einzige Unhöflichkeit erinnern. Mit einem Mal

hat sich die ganze Welt zum Guten gewandelt. Ich bin sozusagen nur noch für die Strahlen des Guten empfänglich.

Ich könnte von vielen Erfahrungen berichten, die von einer völlig neuen Geistesverfassung zeugen, aber eine dürfte genügen. Ohne die geringste Verärgerung oder Ungeduld habe ich einmal mit angesehen, wie ein Zug, den ich nehmen wollte und auf den ich mich schon sehr gefreut hatte, ohne mich den Bahnhof verließ, weil mein Gepäck nicht ankam. Im Laufschrift und atemlos kam der Hoteldiener genau in dem Augenblick auf dem Bahnsteig an, als der Zug meinen Blicken entwand. Als der Mann mich entdeckte, fürchtete er offenbar, beschimpft zu werden, und begann mir zu erklären, daß er im Stau steckengeblieben und nicht weitergekommen sei. Als er mit seiner Geschichte zu Ende war, sagte ich zu ihm: ‚Es macht nichts, Sie können nichts dafür, wir werden es morgen noch einmal versuchen. Hier ist Ihr Lohn, es tut mir leid, daß Sie ihn mit so viel Ärger verdienen mußten.‘ Der Ausdruck des freudigen Erstaunens, der sich über seinem Gesicht ausbreitete, war so überwältigend, daß er mich für die Verzögerung meiner Abreise auf der Stelle entschädigte. Am nächsten Tag wollte der Mann für seinen Dienst keinen Cent annehmen; er und ich sind Freunde fürs Leben.“

### Zitierte Literatur

- Bieri, P. (2001). *Das Handwerk der Freiheit. Über die Entdeckung des eigenen Willens.* München: Hanser.
- Byrne, D. (1971). *The attraction paradigm.* New York: Academic Press.
- Frankl, V. E. (1979). *Der Mensch vor der Frage nach dem Sinn.* München: Piper.
- Grawe, K. (2004). *Neuropsychotherapie.* Göttingen: Hogrefe.
- James, W. (1902/1997). *Die Vielfalt religiöser Erfahrung. Eine Studie über die menschliche Natur.* Frankfurt a. M.: Insel.
- Larsen, J. T., Hemenover, S. H., Norris, C. J. & Cacioppo, J. T. (2003). Turning adversity to advantage: On the virtues of the coactivation of positive and negative emotions. In L. Aspinwall & U. Staudinger (Eds.), *A psychology of human strength. Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 211–225). Washington, DC: American Psychological Association.
- Ritter, J. (1971). *Historisches Wörterbuch der Philosophie* (Bd. 1). Basel: Schwabe.
- Wolf, C. (1997). Zur Ähnlichkeit sozialer Beziehungen: Neue theoretische und empirische Ergebnisse, *ZA-Information*, 41, 83–101.