

Verena Kast

Konflikte anders sehen

Die eigenen Lebensthemen entdecken

Patmos Verlag

VERLAGSGRUPPE PATMOS

PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Für die Verlagsgruppe Patmos ist Nachhaltigkeit ein wichtiger Maßstab ihres Handelns. Wir achten daher auf den Einsatz umweltschonender Ressourcen und Materialien.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte vorbehalten

© 2020 Patmos Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.patmos.de

Neuauflage des 2014 in der 6. Auflage erschienenen gleichnamigen Taschenbuchs (1. Auflage 2004 veröffentlicht unter dem Titel *Schlüssel zu den Lebensthemen. Konflikte anders sehen*).

Umschlaggestaltung: Finken & Bumiller, Stuttgart

Umschlagabbildung: © your_photo / iStock.com

Gestaltung, Satz und Repro: Schwabenverlag AG, Ostfildern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Hergestellt in Deutschland

ISBN 978-3-8436-1236-4

Inhalt

Vorwort.	7
Lebensthemen	8
Was wir anstreben – wonach wir streben	8
Konflikte und Lebensthemen –	
beidseitiges Sehen lernen.	13
Lebensthemen, die in Problemen verborgen sind.	14
Die Sehnsucht als Wegweiserin.	19
Verborgene Lebensthemen	
in komplexhaften Erfahrungen	24
„Wenn mich jemand von oben herab anspricht, sehe ich Rot“ – eine Komplexreaktion	24
Komplexe – Energiezentren des psychischen Lebens. .	25
Lebensthemen, die sich in alltäglichen	
Konflikten zeigen	46
„Ich komme immer zu kurz“	46
„Irgendwie werde ich immer im Stich gelassen“	63
„Ich muss immer verlassen“	64
„Ich bin immer für andere da, aber für mich ist nie jemand da“	73
„Ich kann jeden verstehen, der mich verlässt“	81
„Mit meiner Freude bleibe ich allein“	85
„Im entscheidenden Moment werde ich im Stich gelassen“	96
„Ich bin immer an allem schuld“	105
„Aus dem wird nie etwas Rechtes!“	115
„Mir verdirbt man immer schon die Vorfreude“	124

„Mir verdirbt man immer die Freude“	138
„Wenn ich nicht alles selber mache, geht immer alles schief“	144
Sich einen Spielraum schaffen	154
Und Ihre eigenen Lebensthemen?	159
Dank.	160
Anhang.	161
Komplexe.	161
Das Märchen vom Aschenputtel	168
Anmerkungen	178
Literatur	182

Vorwort

Dass Menschen Komplexe haben, das wissen wir; auch dass sie gelegentlich das menschliche Zusammenleben empfindlich stören. Aber wie entstehen diese Komplexe? Wie wirken sie sich wirklich aus? Und: Sind sie wirklich nur störend, oder stecken in ihnen Entwicklungsmöglichkeiten, die blockiert worden sind? Darauf gibt dieses Buch einige Antworten und Anregungen.

In den alltäglichen Konflikten und Komplexen verbergen sich wichtige Lebensthemen, die wahrgenommen werden müssen, die zum jeweiligen Menschen gehören und die gerade durch die alltäglichen komplexhaften Reaktionen sichtbar und auch emotional erfahrbar werden können. Wenn wir aber die Kränkungen und Erlebnisse, die zu diesen Komplexen geführt haben, immer wieder neu benennen und beklagen, wenn wir überzeugt davon sind, dass sich nichts verändert im eigenen Leben, dann verändert sich auch nichts. Deshalb die Idee, dass in diesen Komplexen auch Entwicklungsmöglichkeiten stecken könnten.

Anhand von Beispielen werden Komplexe, die vielen Menschen aus eigener Erfahrung bekannt sein dürften, beschrieben und die in ihnen verborgenen Lebensthemen herausgearbeitet. So kann die Anregung entstehen, mit den eigenen Konflikten neu umzugehen, aber auch die darin verborgenen Lebensthemen aufzuspüren.

Ich danke dem Patmos Verlag und vor allem Frau Dr. Christiane Neuen für die Neuausgabe dieses Buches.

Verena Kast

Lebensthemen

Was wir anstreben – wonach wir streben

In den Lebensthemen zeigen sich Wünsche und Ideen, die im eigenen Leben verwirklicht werden wollen, damit wir von einem gelingenden Leben sprechen können. Es gehört zum Menschsein, dass wir in unserem Leben etwas bewirken, etwas verwirklichen, etwas erreichen wollen. Offen oder insgeheim streben alle Menschen nach etwas, das zu realisieren in ihrem konkreten Leben bedeutsam ist, ihrem Leben Sinn gibt: Wir alle wollen unsere Wünsche verwirklichen. Den wichtigen Entscheidungen, die unsere Identität und damit die jeweiligen Lebensthemen betreffen, liegen solche Wünsche zugrunde. Diese Entscheidungen richten sich immer auch auf die Erfüllung dieser Wünsche. Auch Wünsche, die uns nicht bewusst sind, beeinflussen unsere Vorstellungen davon, welche Themen denn in unserem Leben verwirklicht werden sollen und welche wir verwirklichen wollen. Man erkennt sie nachträglich an den Mustern, die sich in unserem Leben zeigen, und die uns erstaunen. Rückblickend sagen wir dann oft, dass wir „das“ wohl schon immer angestrebt haben, obwohl es uns nicht wirklich bewusst war.

Da hat ein Mann, der von sich selber dachte, dass er niemals in die Politik gehen würde, sich im Leben so positioniert, dass eine politische Laufbahn plötzlich „logisch“ war. Und etwas erstaunt sagt er, angesichts

des Weges, den er gegangen ist: „Wahrscheinlich ‚wollte‘ ich schon immer politisch tätig sein, ich wusste es nur noch nicht.“

Die noch nicht bewussten Wünsche zeigen sich in unserer Fantasie, in unserer Vorstellungskraft, in unseren Tagträumen. Wünsche verbinden sich miteinander zu Lebensthemen, auf die wir unseren Willen richten und die wir mit unserem Willen verwirklichen. Solche Lebensthemen werden im Laufe eines Lebens jedoch immer wieder in größerem oder geringerem Maße umgestaltet. Wir können sie mit der Zeit immer mehr bewusst wahrnehmen. Gleichzeitig werden sie immer wieder neu gestaltet durch neue Wünsche, Erfahrungen, Vorstellungen. Nicht die zu erreichenden Ziele sind dabei im Vordergrund, sondern die fortwährende Gestaltung der Themen im Alltag, und damit unserer Identität.¹ Unsere Identität wird durch diese Ziele, wenn sie uns denn bewusst sind, mitbestimmt. Gelingt es in einem gewissen Maße, diese sich verändernden Lebensthemen zu verwirklichen, dann wird das Leben als sinnvoll erlebt. Wenn diese spezifischen Wünsche und die damit verbundenen Gestaltungsabsichten durchkreuzt werden, leiden Menschen ganz besonders.

- Was zu realisieren in Ihrem Leben ist Ihnen wichtig?
- Was wollten Sie eigentlich mit Ihrem Leben? Und was wollen Sie noch mit Ihrem Leben?
- Was davon haben Sie verwirklicht? Und was ist dann mit diesem Lebensthema geschehen? Sind andere Lebensthemen wichtiger geworden?
- Haben Sie Tagträume von einem ganz anderen Leben?

- Sind Ihnen bei der Realisierung eines Lebensthemas Ihre Absichten und Strebungen durchkreuzt worden? Machen Sie die Erfahrung, dass Ihre darauf gerichteten Absichten immer wieder durchkreuzt werden?

Die Antworten auf diese Fragen können aufzeigen, welche Lebensthemen in Ihrem Leben von großer Bedeutung sind. Und sie können deutlich machen, dass sich Lebensthemen, wie alles im Leben, wandeln. Es ist nicht einfach, die unser Leben bestimmenden Lebensthemen ins Bewusstsein zu holen. Da gibt es natürlich diejenigen, die unser Leben ganz wesentlich bestimmt haben und bestimmen – aber oft sind auch Teilaspekte von größeren Themen wichtig. Sie weisen auf Lebensthemen, die sich oft erst erschließen, wenn man länger über sich nachdenkt, vielleicht sogar erst dann, wenn man die eigene Biografie einmal unter diesem Aspekt ansieht. Welche Lebensthemen werden in der eigenen Biografie immer wieder sichtbar? Welche Wünsche, Absichten, Pläne, Fantasien, die zu verwirklichen sind, ziehen sich wie rote Fäden durch unsere Biografie?

Lebensthemen werden zum Beispiel deutlich in Geschichten, die uns emotional berührt haben, die uns unter die Haut gegangen sind und deshalb auch in der Erinnerung präsent bleiben. Es können Filme sein, die für uns wichtig sind, ja sogar die Märchen der Kindheit, die uns berührt haben. Solche Werke, die unsere Kultur hervorgebracht hat, projizieren unsere Lebensthemen. Lebensthemen zeigen sich in allem, was unser

Interesse mehr als vorübergehend zu fesseln vermag. Bringt man diese uns schon immer interessierenden Themen in einen Zusammenhang, werden sich deutliche Lebensthemen herauschälen.

Lebensthemen sind existenzielle mehr oder weniger bewusste Leitideen, die mit bedeutenden Emotionen verbunden sind und die unser Erleben und unser Verhalten in bestimmten Lebensabschnitten bestimmen. Sie schaffen unsere alltägliche Realität. Sie sind auch die Themen, um die sich jeweils unsere autobiografischen Erzählungen ranken.²

Ein Mann, und das ist eines seiner Lebensthemen, möchte seinen Mitmenschen das alltägliche Leben erleichtern. Er tut es, indem er Geräte verbessert, die im Haushalt gebraucht werden. Er erfindet auch selbst einige neue Geräte. Wenn er seine Lebensgeschichte erzählt, dann rankt sie sich vornehmlich um wichtige Veränderungen an Geräten, die ihm gelungen sind, und darum, wie diese Veränderungen von den Mitmenschen mit großer Zufriedenheit aufgenommen worden sind. Eines seiner Lebensthemen dürfte ebenfalls sein, Menschen glücklich zu machen. Wir haben nämlich in der Regel einige verschiedene Lebensthemen, die sich im Laufe des Lebens leicht verändern, zum Beispiel auch dem jeweiligen Alter angepasst werden.

Es gibt Lebensthemen, die im Laufe der Zeit in den Hintergrund treten. Dafür werden andere wichtiger. Werden wir daran gehindert, unsere Lebensthemen zu verwirklichen, leiden wir. Wessen Lebensthema es ist, die Enge seiner Herkunft zu sprengen, wird mehr

darunter leiden, wenn ein beruflicher Aufbruch scheitert, als jemand, dessen Lebensthema es ist, ein möglichst stressfreies Leben zu führen.

Konflikte und Lebensthemen – beidseitiges Sehen lernen

Betrachten wir das Leben des individuellen Menschen aus der Perspektive der Lebensthemen, dann wird deutlich, dass das Seelenleben, wie alles Leben, auf die Verwirklichung von Möglichkeiten, auf Selbstentfaltung, auf Selbsterhaltung, auf Selbstgestaltung, auf ein immer neu mögliches Werden hin ausgerichtet ist. Es geht um die Gestaltungskraft, die wir entwickeln, und ihre Spuren im eigenen Leben. Es geht dabei nicht so sehr darum, was uns alles im Leben zugestoßen ist, was uns Schreckliches angetan wurde. Eine solche Einstellung ist oft verbunden mit der Anforderung an die Welt, sie müsse Wiedergutmachung in irgendeiner Form leisten. Beim Blick auf die Lebensthemen geht es jedoch um Zukunft, um ein anderes, noch ausstehendes, noch mögliches Selbst: dieser Blick macht hoffnungsvoll.

Die Konzentration auf die Lebensthemen setzt bei der je eigenen Kraft jedes Menschen an: Wie schwierig ein Leben auch ist, wie viele Schicksalsschläge es auszuhalten gilt, immer auch findet sich das vitale Streben danach, einige wichtige Aspekte des Lebens zu verwirklichen. Richtet sich der Blick auf die Lebensthemen, geht es um ein „beidseitiges Sehen“: Nicht nur die Konflikte werden gesehen, nicht nur das Pathologische in einem Leben, sondern auch das gesunde Streben nach etwas zentral Wichtigem, auch wenn dieses, was oft der Fall ist, immer wieder einmal durchkreuzt wird.

Beachtet man die Lebensthemen, so wird darin schon deutlich, wo jeweils die Selbstsorge eines Menschen ansetzen kann. Denn sehen wir nur die Pathologie, das Schlimme, dann erwarten wir die Hilfe von außen und geraten dadurch in eine Versorgungsmentalität. Solch eine Mentalität führt in Konsequenz zu dem Anspruch, dass alle irgendwie versorgt werden müssen – und wenn sie es nicht werden, werden sie ärgerlich und enttäuscht. Die Sorge für sich selbst wird nach außen delegiert. Natürlich darf man Menschen, die Hilfe brauchen, Hilfe nicht versagen. Mir scheint indessen wichtig zu sein, auch die Würde der Selbstsorge zu bedenken – nicht nur angesichts von schwindenden staatlichen Finanzen. Selbstsorge weist auf die Gestaltungsfähigkeit und ein dadurch erstarkendes Selbst des einzelnen Menschen hin. Die Versorgungsmentalität hingegen ist im Moment weitverbreitet und ein großes gesellschaftliches und individuelles Problem. Die Idee der Selbstsorge liegt hingegen eher im Schatten. Sie gilt es zu stärken.

Lebensthemen, die in Problemen verborgen sind

Es bedarf einiger Gewöhnung und einiger Übung, in den Lebensthemen wirklich die gesunden, wichtigen Strebungen des Menschen zu sehen, die im Alltag verwirklicht werden sollen, damit das Leben als ein sinnvolles Leben erfahren wird. Wir sprechen im Alltag oft von Lebensthemen und meinen damit die Lebensprobleme, die uns getreulich begleiten, obwohl wir ständig

an ihnen arbeiten, und die natürlich auch ein bestimmendes Thema unseres Lebens sind. Diese uns stetig oder zeitweilig begleitenden Lebensprobleme, die uns hemmen, enthalten fast ausnahmslos Lebensthemen in einem vitalen Sinn, die verwirklicht werden wollen, und die, einmal erkannt, unserem Leben einen Schwung geben könnten.

Um diese Hypothese zu testen, fragte ich eine Kollegin, die ein Forschungsteam leitet, ob sie sich an ein emotional bedeutsames Problem in den letzten Wochen erinnern könne.

Sie erinnert sich: „Eigentlich bin ich schon länger unzufrieden. Der Teamgeist funktioniert nicht. Es ist so eine müde Atmosphäre. Ich muss ständig anregen, stimulieren, damit der Laden nicht versinkt, so in Depression, würde ich sagen. Ich kann das ja gut, ist eine meiner Stärken, aber langsam bin ich es müde.“

Auf die Frage, wie denn das Team sein müsste, antwortete sie: „Begeistert sollten sie sein – von sich aus, ohne meine Hilfe. Es sind ja prima Leute. Gut, sie haben zu viel zu tun. Doch begeistert sollten sie sein, lebendig, anregend, auch für mich.“

Hinter der Unzufriedenheit, dem Problem, steckt eine Sehnsucht: Das Team soll begeistert, lebendig, anregend sein – und dann ist sie, die Chefin, es auch. Das Lebensthema hinter ihrer Unzufriedenheit könnte die Suche nach Begeisterung, nach Intensität sein.

Ich fragte sie, ob sie das Thema, dass immer sie es sei, die anregen müsse, aus ihrem Leben kenne. „Ja, natürlich. Als ich diese Laufbahn eingeschlagen habe, habe ich mir vorgestellt, dass ich immer angeregt sein

werde, dass ich mit anderen Menschen zusammen spannende Entdeckungen machen werde. Das war natürlich noch jugendlich gedacht. Aber eigentlich erwarte ich das noch immer – und je mehr mich die anderen im Stich lassen, desto mehr versuche ich selber, anregend zu sein.“

Weil sie von sich sagte, es sei noch „jugendlich gedacht“, frage ich sie danach, ob dieses Lebensthema auch schon ein Thema früher in ihrem Leben gewesen sei.

„Ich habe immer ‚belebt‘. In der Schule zum Beispiel. Ich habe mich identifiziert als eine Schülerin, die anregen kann. Die Lehrer haben sich darauf verlassen, glaube ich. In der Familie habe ich auch belebt. Die waren irgendwie alle so langweilig, sie waren alle so kontrolliert oder gedrückt oder beides. Vielleicht waren sie auch überarbeitet. Das denke ich heute. Damals habe ich einfach versucht, Lebendigkeit hineinzubringen.“

Aus dem Problem der letzten Wochen: „Im Team herrscht eine so müde Atmosphäre“, ist leicht ein Lebensthema herauszuschälen:

Die Kollegin möchte ein angeregtes, inspiriertes Leben haben. Für sie steht es im Zusammenhang mit Forschen und Entdecken, mit Suchen und Finden, und sie möchte dies alles mit anderen zusammen immer wieder erleben. Um das zu erreichen, tut sie viel – zu viel – und wird dann enttäuscht, ärgerlich und fühlt sich überfordert. Dieses Lebensthema lässt sich, wie jedes Lebensthema, zurückverfolgen: Mit ihrer Lebendigkeit – die sie schon mitbrachte – gelang es ihr schon als Kind,

eine angeregte Atmosphäre herzustellen, die das Leben von allen Beteiligten ihrer Ansicht nach verbesserte. Es traf wohl auch zu, denn ihre diesbezüglichen Fähigkeiten wurden und werden oft lobend erwähnt. Sie übernahm das Thema aber nicht einfach, sondern sie versuchte, es noch lohnender zu machen. Sie vermisste es als Kind offenbar, dass andere mitmachten, deshalb wollte sie später ein ganzes Team haben, um sich die angeregte Atmosphäre zu erhalten.

Lebensthemen haben ihre Wurzeln in der Vergangenheit, sie zeigen sich in der Persönlichkeit, die man geworden ist, und sie verweisen auf die Zukunft: Gelingt es, das Leben den Lebensthemen entsprechend zu gestalten, dann ist einem eine gute Zukunft sicher. Aber manchmal müssen Lebensthemen auch verändert werden.

Weil Lebensthemen eine Wirkung auf die aktuelle und konkrete Gestaltung des Lebens haben, müssen sie auch im aktuellen Leben verändert werden. Unsere Mitmenschen spielen dabei eine wichtige Rolle, sie haben einen nicht zu unterschätzenden Einfluss bei der Gestaltung unserer Lebensthemen.

Die Kollegin spricht mit dem Team. Sie teilt ihm ihre Wahrnehmung mit: Je lahmer die Teammitglieder sind, desto lebendiger wird sie. Sie fühlt sich überfordert. Sie spricht auch von der Herkunft dieses Lebensthemas in ihrer persönlichen Geschichte. Es schließt sich ein längeres Teamgespräch an, mit folgendem Ergebnis:

Die Teammitglieder lieben die Begeisterungsfähigkeit der Chefin.