

Michael Lehofer

**ZU VIEL**  
VON ALLEM  
UND **ZU**  
**WENIG** VOM  
RICHTIGEN

Begegnung · Lebendigkeit · Liebe

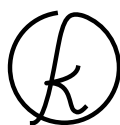




Michael Lehofer

**ZU VIEL  
VON ALLEM  
UND ZU  
WENIG VOM  
RICHTIGEN**

Begegnung · Lebendigkeit · Liebe



# INHALT

---

|                                       |    |
|---------------------------------------|----|
| ANSTELLE EINER EINLEITUNG:            |    |
| Über <i>Verwöhnung</i>                | 6  |
| Über <i>Entwicklung</i>               | 11 |
| Über <i>Lebendigkeit</i>              | 16 |
| Über <i>Herzverbundenheit</i>         | 21 |
| Über <i>Lebenskunst</i>               | 28 |
| Über <i>die Stille</i>                | 37 |
| Über <i>Verwöhnung als Machtspiel</i> | 43 |
| Über <i>Sorgen</i>                    | 49 |
| Über <i>Dankbarkeit</i>               | 56 |
| Über <i>das Warten</i>                | 61 |
| Über <i>Selbstverwirklichung</i>      | 67 |

|                                         |     |
|-----------------------------------------|-----|
| Über <i>heilsame Veränderung</i>        | 74  |
| Über <i>die Sehnsucht</i>               | 81  |
| Über <i>das Göttliche</i>               | 87  |
| Über <i>Neid</i>                        | 91  |
| Über <i>Institutionalisierung</i>       | 99  |
| Über <i>Schuldgefühle</i>               | 108 |
| Über <i>Regeln und Toleranz</i>         | 116 |
| Über <i>Zwecklosigkeit</i>              | 122 |
| Über <i>Vorstellungen</i>               | 131 |
| Über <i>Selbstverantwortung</i>         | 138 |
| Über <i>Erlösungen</i>                  | 145 |
| Über <i>Trauer</i>                      | 151 |
| Über <i>den Genuss</i>                  | 158 |
| Über <i>Gelassenheit</i>                | 165 |
| Über <i>Anpassung und Kontrollsucht</i> | 172 |
| Über <i>Freiheit</i>                    | 178 |
| Über <i>das „richtige“ Leben</i>        | 184 |

## ANSTELLE EINER EINLEITUNG:

# Über *Verwöhnung*

---

Vor einigen Jahren saß ich – zufällig – mit drei jungen Damen in einem Eisenbahnabteil. Wir kamen ins Gespräch. So erfuhren meine Reisegefährtinnen, dass ich Psychiater bin, und ich erfuhr das eine und andere über sie. Nachdem wir über manches gesprochen hatten, stellte mir eine der jungen Frauen eine Frage. Sie sagte, sie sei unzufrieden und wisse nicht, wieso. Denn das Leben habe sie in vielerlei Hinsicht begünstigt. Sie sei gesund, jung und schön, habe den besten Ehemann, den man sich vorstellen könne (merke: Ephraim Kishon hatte die beste Ehefrau von allen!), einen lieben kleinen Sohn sowie Eltern und Schwiegereltern, die sich darum streiten würden, wer im Bedarfsfall auf den Kleinen aufpassen dürfe. Auch habe sie einen großen Freundeskreis. „Woher kommt meine Unzufriedenheit?“, fragte sie.

Ich versuchte eine Antwort: „Verwöhnung macht unglücklich. Der verwöhnte Mensch bekommt alles, was er sich in seinen wunschgetriggerten Vorstellungen jemals gewünscht hat, und möglicherweise noch darüber hinaus. Sonderbarerweise entsprechen unsere Wünsche zumeist keinesfalls unseren Bedürfnissen. So kommt es zu der erstaunlichen Situation, dass Menschen, die alles haben, in der Regel frustriert sind. Denn ihre Wünsche sind erfüllt, nicht aber ihre wahren Bedürfnisse. Diese

gefühlte Doppelbotschaft macht solche Personen innerlich unruhig, manchmal geradezu aggressiv. Nicht wenige Menschen leiden unter Nervosität, deren Ursache in diesem wunschlosen Unglück zu finden ist.“

Wie können wir erkennen, was wir nicht brauchen? Wie können wir merken, was wir wirklich brauchen, was uns tatsächlich nährt? Die amerikanische Künstlerin Jenny Holzer hat mit dem Satz gearbeitet: Protect me from what I want. Das kann man so verstehen: Wir wollen einfach, was wir begehren. Das Begehren ist nicht selten eine Ersatzhandlung für unsere eigentlichen Wünsche. Wenn sich ein Kind eigentlich Resonanz wünscht – etwas, das es braucht, um es selbst zu werden –, und stattdessen mit prächtigen Dingen abgespeist wird, dann wünscht es sich immer mehr davon. Es wird süchtig nach den Ersatzmitteln. Das Eigentliche erfüllt uns und macht uns still, es stillt uns. Was wir stattdessen bekommen, macht uns zwar satt, aber in dieser Sätttheit liegt eine Gier, die sich nicht befriedigen lässt.

*Wir werden  
nach Ersatz-  
mitteln süchtig.*

---

So rennen wir – logischerweise – der Verheißung hinterher, wie beim Hunderennen die Hunde einer Hasenattrappe. Auf diese Weise erreichen wir nie die Befriedigung, können sie gar nicht erreichen, und sind deshalb eigentlich tragische Wesen. Wir werden nach Verheißungen süchtig, nach dem, was uns eine Pseudobefriedigung beschert, aber nie nach dem, was erfüllt. Verheißungen sind dem Wesen nach meist unerfüllbare Hoffnungen. Man spricht von leeren Verheißungen. Erfüllungen hingegen sind letztlich in uns selbst repräsentiert, sie sind in sich und als solche genug. Das heißt, sie sind nicht Konsequenz von Hoffnungen, Erfüllungen erfüllen sich. Leider sind wir alle in gewisser Hinsicht süchtige Wesen und können uns in diesem Prozess der Faszination von Verheißungen schwer von uns selbst emanzipieren, zumal es uns so ungeheuer schwerfällt zu verstehen,

*Der Zustand der Ver-  
heißung ist wie eine  
Trance, aus der wir nicht  
aussteigen können.*

---

wer wir sind. Irgendwie ist dieser Zustand wie eine Trance, aus der wir nicht aussteigen können.

Wenn man sein Leben Revue passieren lässt (und dabei ehrlich mit sich ist), dann erkennt man folgerichtig, dass man durch die Erfüllung der eigenen Wünsche selten glücklich geworden

ist. Oft ist es sogar so, dass die erfüllten Wünsche die Quelle des eigenen Unglücks sind (was wir uns für gewöhnlich nicht gern eingestehen), während sich umgekehrt Frustrationen letztendlich als günstig herausstellen (vorausgesetzt, wir versinken nicht in Selbstmitleid, sondern sind bereit zu lernen).

Wir haben zu viel von allem und zu wenig vom Richtigen. Wir benehmen uns mitunter wie verwöhnte Kinder. Diese werden durch etwas überfüttert, das sie in Wahrheit gar nicht brauchen. Man denke an die ungeheuren Mengen an Spielzeug, die sich nicht selten in Kinderzimmern (vielleicht sogar in der ganzen Wohnung) auftürmen. Oder an die Reisen bis ans andere Ende der Welt, auf die wohlstandsverwahrloste Kinder mitunter mitgenommen werden (zumindest wird mir das erzählt) und mit denen sie gar nichts anfangen können; das Betrachten einer Blume am Waldesrand würde sie vielleicht mehr faszinieren.

Vor Kurzem hat mir ein wohlhabender Freund etwas ausführlicher von seiner Partnerschaft berichtet. Er hat eine Frau aus einer mittelständischen Struktur geheiratet. Wie es seine Art ist, hat er diese Dame mit materiellen Gütern überhäuft, bis sie nicht mehr wusste, wer sie ist. Anfangs hat sie das „Paradies“ genossen. Nun aber, nach einiger Zeit, ist alles selbstverständlich geworden und sie fühlt sich wie im goldenen Käfig. Es sieht ganz so aus, als ob sie ihn verlassen würde. Vielleicht bleibt sie auch bei ihm und strebt ein Arrangement an (das sie im Großen und Ganzen schon jetzt etabliert hat). Sollte sie ihn verlassen,



**WIR WERDEN  
NACH  
VERHEISSUNG,  
NICHT NACH  
ERFÜLLUNG  
SÜCHTIG.**

so deshalb, weil sie Bewunderung und Geld, das Gefühl, zu den oberen Zehntausend zu gehören, eigentlich nicht braucht: All das ist ein Ersatz für Liebe, ein fahler, ein schlechter Ersatz. Es ist eine Karikatur von Liebe. Allerdings ist die Frustration des goldenen Käfigs für sie vermutlich nicht reflektierbar. Um ihr Unbehagen zu erklären, wird sie eher andere Argumente heranziehen, die in der Tat gar nichts damit zu tun haben. Nach einer eventuellen Trennung wird sie das falsche Leben, das sie mit meinem Freund begonnen hat, zweifelsohne fortsetzen, nur eben ohne ihn. „Innovation“ besteht im Leben vieler Menschen zynischerweise darin, das Falsche zu verlassen, nur um hoffnungsfroh ein neues Falsches aufzunehmen.

*„Innovation“ besteht im Leben vieler Menschen zynischerweise darin, das Falsche zu verlassen, nur um hoffnungsfroh ein neues Falsches aufzunehmen.*

---

# Über *Entwicklung*

---

**W**as Kinder (und nicht nur sie, sondern alle Menschen) brauchen, ist Liebe. Zusätzlich benötigen sie Grenzen, um an ihnen zu wachsen, und Spielkameraden, um sich sozial entwickeln zu können. Damit hat es sich.

Entwickeln heißt, sich selbst ins Eigentliche auszuwickeln. Die Entwicklung ist das Ende der Wicklung (wie Enttäuschung das Ende der Täuschung ist). Freiheit ist das Ziel.

*Entwickeln heißt,  
sich ins Eigentliche  
auszuwickeln.*

---

Entwicklung kann nicht stattfinden, wenn sich kein Auswickeln vollzieht, sondern eine Schicht auf die andere kommt, bis man so eingewickelt ist, als müsste man in einer eiskalten Winter- nacht vor die Türe gehen (die Einwicklung führt in diesem Fall zur fixen Idee der Kälte). Wir sind mitunter eingepackt in Schutz- panzer, die uns schützen sollen, uns jedoch bloß unempfindlich machen gegenüber den Entwicklungsherausforderungen des Lebens. Auch da gilt, wie so oft: Was uns retten soll, entpuppt sich allzu häufig als das, was uns am Ende umbringt.

Wenn man solch inadäquate Lebensbewältigungsstrategien verinnerlicht, wird es aus Herzenssicht tatsächlich kalt im Leben. Beziehungen (ob zu anderen oder zu sich selbst) erkalten, wenn keine Entwicklung möglich ist. Entwicklung ist das einzige

**ENTWICK-  
LUNG  
IST DAS EINZIGE  
ZEICHEN DER  
LEBENDIGKEIT,  
DAS ES GIBT.**

Zeichen der Lebendigkeit, das es gibt. Es geht um Begegnungen, das Lebenselixier schlechthin. Um sie zu ermöglichen, müssen wir uns quasi nackt machen. Wir dürfen nichts zwischen uns sein lassen, wenn wir einander berühren wollen. Wenn wir den Mut haben, nackt zu sein, dann können wir wachsen. Nackt sein bedeutet in diesem Zusammenhang, dass wir uns zeigen können. Indem wir uns exponieren, wachsen wir. Das Wachstum zeigt uns an, dass wir leben. Kein Zeichen ist deutlicher!

Unlängst hat sich ein guter Freund von mir, ein Geschäftsmann, versehentlich – oder auch nicht – mittels Heroin in den Drogenhimmel befördert. Das hat mich entsetzt und auch sehr traurig gemacht. In den wesentlichen Dingen konnte ich mich immer auf ihn verlassen. Ich habe darüber nachgedacht, woran er wirklich gestorben sein mag, abgesehen von der evidenten Ursache seines Todes. Da fiel mir ein, dass ich ihn oft ermutigt habe, doch ehrlich zu sich und anderen zu sein. Lügen ist ein Zeichen mangelnder Souveränität und immer eine Selbstentwürdigung. Sein Lügengebäude war wie eine Mauer um ihn errichtet, die seine Entwicklung störte. Er hatte sich angewöhnt, jeder und jedem eine Wirklichkeit zu servieren, von der er glaubte, dass sie sie besonders begehren würden. So gewöhnte er sich ab, sich selbst zuzumuten, um letztlich doch systematisch unvermeidliche Enttäuschungen zu bereiten. Auf diese Weise vereinsamte er in seiner Lügenfestung und starb, bevor er tot war.

Um sich zu sich selbst zu entwickeln, muss man (von unserer Umgebung und auch von uns selbst) vor allem in Ruhe gelassen werden und nicht immer irgendwer sein müssen. Wer stets irgendetwas darstellen muss, weiß am Ende nicht mehr, wer er wirklich ist. Manche wirken schon in der Kindheit eigenartig dressiert. Andere Kinder wiederum, die keine

*Um uns zu uns selbst  
zu entwickeln, müssen  
wir in Ruhe gelassen  
werden und nicht immer  
irgendwer sein müssen.*

Grenzen gesteckt bekommen, irrlichtern durch die Welt wie ein Stern, der sein Gravitationssystem verloren hat.

Man sollte in Beziehungen niemand sein müssen, der man nicht ist. Partnerschaftliche und andere familiäre und freundschaftliche Beziehungen zerbrechen regelmäßig an der Forderung, der andere möge sich unbedingt ändern. Das Einzige, was wir uns voneinander und für uns selbst wünschen können, ist, der zu werden, der wir eigentlich schon sind. Diese Veränderung dürfen wir nicht nur wünschen, sondern wir haben im Sinne der Liebe sogar die Pflicht dazu.

Leider neigen wir in Bezug auf unser erwachsenes Leben dazu, konservativ zu sein. Unlängst habe ich einen Workshop geleitet. Eine Teilnehmerin hat mich dabei verblüfft. Sie führt eine sehr verstrickte Ehe, in der sich wesentliche Aspekte nicht klären lassen, weshalb in dieser Partnerschaft das größte Gift am Werk ist, das man als Paartherapeut kennt: die Respektlosigkeit. Ihre Kinder vermitteln ganz und gar den Eindruck adoleszenter Orientierungslosigkeit und sind demnach nicht immer gut gelaunt (eher das Gegenteil). Als sich während der Gruppenarbeit die Frage stellte, was man sich im Leben wünschte, antwortete sie, es möge in ihrem Leben alles so bleiben, wie es ist.

*Manchen ist das  
gewohnte Unglück  
lieber als das un-  
gewohnte Glück.*

---

Wenn man diese auf den ersten Blick etwas paradoxe Äußerung liebevoll betrachtet, wird deutlich, dass die Frau nur ausdrückt, was sie selbst lebt. Sie weiß nicht, wie Entwicklungen, auf die sie sich einlassen könnte, möglicherweise ausgehen. Daher ist ihr das gewohnte Unglück lieber als das ungewohnte Glück; dies umso mehr, als sie

ja nicht weiß, ob die Entwicklung nicht zur Katastrophe des ungewohnten Unglücks führt. Insofern ist alles sehr verständlich.

Leider ist die Konstruktion der eigenen Biografie alles andere als ein „steady state“, egal ob wir es wünschen, ob wir es uns

zutrauen oder nicht. Es lohnt sich immer, die Impulse des Lebens aufzunehmen und ihnen zu entsprechen. Viele von uns wissen, dass alles nicht mehr ist wie zuvor, und dennoch hängen wir daran. Das bedeutet nicht, dass man als entwicklungsorientierter Mensch unbedingt antikonservativ handeln sollte, aber es wäre hilfreich, die sich aufdrängenden Tatsachen anzuerkennen. Im Falle der eben genannten Dame würde es genügen, den räumlichen Abstand zu ihrem Mann so zu redimensionieren, wie es der tatsächlichen Entfremdung in ihrer Partnerschaft entspricht. Oder auch nicht.

*Lassen wir uns  
vom Leben an die  
Hand nehmen.*

---

Die Frage ist: Lassen wir uns vom Leben an die Hand nehmen oder nicht? Im ersteren Fall werden wir das Wunder erleben, dass die Quelle des Lebens uns die Kraft schenkt, die wir benötigen. Und das ist mehr, als wir jemals zu wünschen wagten.



**Michael Lehofer** ist Philosoph, Psychiater, Psychologe und eine der bekanntesten Stimmen für persönliche Entwicklung im deutschsprachigen Raum. In Graz geboren, verbindet er seit Jahrzehnten Medizin, Psychotherapie und lebensnahe Philosophie. Als Autor und Vortragender macht er komplexe seelische Prozesse verständlich und ermutigt das Eigentliche wiederzuentdecken.

***Dank an Iris, Antje, Matthias und die vielen Menschen, denen ich in meinem Leben begegnen durfte.***



# Liebe Leserin, lieber Leser!

Hat dieses Buch Ihren Blick geöffnet? Was hat Sie ins Herz getroffen? Haben Sie Ihren inneren Reichtum entdeckt?

Schreiben Sie uns doch gerne auf Instagram oder Facebook und erzählen Sie Ihrem Freundeskreis und Ihrer Buchhändlerin davon. Natürlich freuen wir uns auch, wenn Sie beim Onlinekauf eine nette Bewertung hinterlassen.

Wollen Sie noch mehr erfahren? Oder mit dem Autor in Kontakt treten? Dann schreiben Sie uns gerne unter: ***post@styriabooks.at***

Inspiration, Geschenkideen und gute Geschichten finden Sie auf:  
***www.styriabooks.at***

STYRIA  
BUCHVERLAGE

---

© 2026 by Kneipp Verlag Wien  
in der Verlagsgruppe Styria GmbH & Co KG  
Lobkowitzplatz 1, 1010 Wien, Austria  
E-Mail: [office@styriabooks.at](mailto:office@styriabooks.at)

Wien – Graz  
Alle Rechte vorbehalten.  
ISBN 978-3-7088-0831-4  
7 6 5 4 3 2 1  
Druck und Bindung: Florjancic  
Printed in the EU

Lektorat: Antje Korsmeier  
Korrektur: Dorrit Korger  
Covergestaltung: Elmar Birk [www.donebypeople.de](http://www.donebypeople.de)  
Satz: Sarah Montag, Roman Bold & Black  
Projektleitung: Ilka Grunenberg



# Wir haben zu viel von allem – und zu wenig vom Richtigen.

Was, wenn hinter all unseren Rollen, Ansprüchen und Gewohnheiten ein viel größeres Selbst wartet? Und wenn das, was uns wirklich nährt, längst in uns bereitliegt?

Der Psychotherapeut, Psychologe und Psychiater Michael Lehofer öffnet behutsam den Blick dafür, das Eigentliche wiederzufinden: wahre Lebendigkeit, Herzverbundenheit und Mut zur Veränderung. Mit feinem Blick, lebensklug und berührend zeigt er, warum uns Überfluss oft erschöpft und wie wir ausgerechnet im Weniger ein größeres Ja zu uns selbst entdecken.

Ein Buch zum Innehalten und Weitergehen – und zum Wiederentdecken des eigenen inneren Reichtums.

[www.styriabooks.at](http://www.styriabooks.at)  
978-3-7088-0831-4

