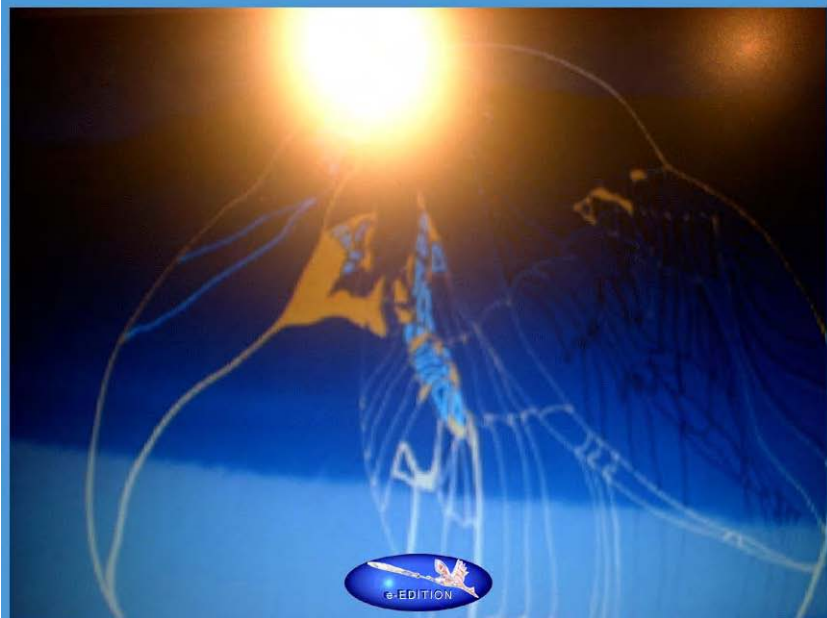


Peter Lauster

Aussen top - innen flop

Gespräche über
den Sinn des Lebens



Vorwort

Seit einem Vierteljahrhundert bin ich als beratender Psychologe, Psychotherapeut und Autor in Köln tätig. In dieser Zeit habe ich unter anderem auch viele Prominente aus Politik, Wirtschaft und Kultur beraten. Die interessantesten Gespräche möchte ich Ihnen in diesem Buch vorstellen. Sicher haben Sie Verständnis dafür, dass ich aus Gründen der Ethik keine Namen nenne

Indem ich die Reichen, Schönen und Berühmten in diesem Buch zu Wort kommen lasse, möchte ich Ihnen zeigen, dass »Promis« letztendlich die gleichen Probleme haben wie jeder »Normalbürger« auch: Eifersucht, Ängste, Liebeskummer, sexuelle Verstrickungen, psychosomatische Symptome, Lebenskrisen, Konflikte, Aggressionen, Statusprobleme etc. Was mir allerdings an Prominenten aufgefallen ist: Wenn sie in eine Krise geraten, werden sie von ihr besonders überrascht, denn sie neigen oft zur Selbstüberschätzung ihrer eigenen Stärke.

Ich gebe die Gespräche in wörtlicher Rede wieder, um ihren Ablauf zu dokumentieren. Es geht dabei um konkrete Wege aus der Lebenskrise. Langweilige Einzelheiten einer Therapie sind ausgespart. Die zentralen und prinzipiellen Punkte der Krise stelle ich heraus und versuche aufzuzeigen, welche Auswege möglich sind.

Blicken Sie also mit mir hinter die Fassaden des schönen Scheins und beobachten, welche Dramen und gleichzeitig welche Komik sich dahinter abspielen. Ich habe viele beraten, die ganz oben waren, die scheinbar ohne jeden Makel im Licht der Öffentlichkeit standen und sich dennoch mit ihren Schwierigkeiten und Problemen ganz unten fühlten. Ich habe Männer gesehen, die stark erschienen und vor ihren Schwächen stets geflohen waren, von einem äußerlichen Erfolg zum nächsten,

und die dann wegen einer Liebesaffäre zusammenbrachen. Ich habe mit erfolgreichen Unternehmern gesprochen, die alle Statussymbole besitzen, die man sich nur denken kann, und die wegen einer verschmähten Liebe alles aufs Spiel setzten. Männer, die seit zwanzig Jahren keine Träne vergossen hatten, wurden von Weinkrämpfen geschüttelt. Frauen, die im Luxus lebten, verließen Villa, Kinder und gesellschaftlichen Status, um einem obskuren Künstler oder Guru zu folgen. Bürgerlich geprägte Frauen ließen sich von ihrem Geliebten schlagen, und kreative Intellektuelle verliebten sich in Prostituierte. Durch Seitensprünge gezeugte Kinder wurden dem arglosen Ehemann untergeschoben. Politische Fäden wurden gezogen, welche die Betroffenen an den Abgrund des finanziellen Ruins brachten. Ich musste zuhören, wenn Ehefrauen erzählten, wie ihre Männer sie mit Autorität und Gewalt einschüchterten, Gewalt, die bis zur extremen Körperverletzung führte. Ich habe alle Formen von Erpressung kennengelernt, wobei die finanzielle noch die harmloseste war, denn Menschen werden vor allem mit Angst vor Statusverlust, Verleumdung und Imageverlust eingeschüchtert. Ich habe gesehen, wie Männer ihre Kinder verließen, wie Frauen ihre menschliche Würde verloren, wie beide Geschlechter gelogen und betrogen haben. Ich sah Sadismus jeder Art und Masochismus.

Über all diese Jahre lernte ich zu verstehen, dass wir in unserer Seele extrem verletzbar sind. Aus Verletzung heraus geschieht alles weitere Unheil. Ich denke heute: Die Geschenke des Lebens an uns sind eigentlich unermesslich groß, doch haben wir es meist nicht gelernt, sie zu sehen und somit auch anzunehmen. So scheint die seelische Verletzung an Bedeutung zu gewinnen; sie wird übermächtig - sie wird überbewertet. Wir werden von anderen verletzt, täglich, stündlich; damit umgehen zu können, darauf kommt es an. Wenn wir innerlich frei werden, dann gelangen wir aus dem

Schatten ans Licht.

Das möchte ich bewusst machen. Wenn mir das gelingt, dann hatten die vergangenen fünfundzwanzig Jahre einen Sinn, nicht nur für mich persönlich, sondern vor allem für mich als Autor. Indem der Autor seinen Lesern etwas mitteilt, möchte er, dass sie Anteil daran nehmen. Auch mit diesem Buch will ich dazu aufrufen: Nehmt Anteil daran, nehmt es als Anregung, habt Einfühlungsvermögen, und lebt in Zukunft offen, frei und ehrlich, wahrhaftig, und werdet glücklich! Das ist so verdammt schwer, weil wir in Konflikten gefangen sind, die sich wie Bleigewichte an unsere Existenz hängen. Das zu sehen macht frei. Man will dir ein Gewicht anhängen, das dich unfrei macht. Ein Wort kann ein solches Gewicht sein, ein Geldbetrag, eine Hoffnung, eine Angst, eine Idee, eine Illusion, ein Versprechen.

Über neunzig Prozent der Menschen sind in unserer modernen Gesellschaft psychisch gestört. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen einen Einstieg in die Welt der eigenen Emotionen vermitteln und Ihre Sensibilität für die Probleme Ihrer Mitmenschen schärfen. Selbst ein Leser, dem diese psychischen Konflikte und Krisen bisher fremd waren, kann dadurch mehr Verständnis für die Wirrungen des Seelenlebens gewinnen - schließlich kann jeder eines Tages damit konfrontiert werden.

Außerdem möchte ich uns allen einen Spiegel vorhalten. Eine Lebenskrise ist keine Schwäche, sondern die Chance für eine Neuorientierung. So verstehe ich jede Krise als eine Chance, daran zu wachsen und zu reifen. Und deshalb geht es mir vor allem darum: Wacht endlich auf -und wenn es am Beispiel eines anderen ist! So ist jedes Gespräch ein Gleichnis. Sollte es Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, dabei wie Schuppen von den Augen fallen, dann hätte dieses Buch seine Aufgabe erfüllt.

Die in diesem Buch abgedruckten Gespräche sind keine Darstellungen von kompletten Psychotherapien.

Es handelt sich jeweils immer um ein oder zwei Gesprächsstunden. Spätere Stunden wurden nicht aufgenommen; also handelt es sich zwangsläufig um Fragmente der Gesamtberatung. Da ich hier ein breites Spektrum der verschiedenen Konflikte darstelle, habe ich eine Auswahl vorgenommen. Die vorgelegten Gespräche sind psychologische Beratungen in Krisensituationen. Verzichtet habe ich auf Fälle, die zu speziell und deshalb von geringerem Interesse sind. Es wurden solche Gespräche ausgewählt, die uns thematisch alle angehen und womit jeder in seinem Leben, ob früher oder später, einmal selbst oder im Freundeskreis konfrontiert werden kann.

Zusammenbruch der Ideale und Idole

Der Serienstar

Sie sei zwar hoch sensibel, aber nicht psychisch krank, erklärte mir die vielbeschäftigte Fernsehschauspielerin am Telefon. Es ginge ihr um ein Gespräch über Dinge des Lebens und des Todes, um Fragen und Probleme, die sie mit niemandem sonst besprechen könne. Auf der Durchreise nach München wollte sie gern eine zweistündige Beratung bei mir einschieben.

Mein erster Eindruck ist ambivalent: Ihre Ausstrahlung ist gleichzeitig traurig und fröhlich, ihre Augen wirken alt und jung zugleich.

»Ich freue mich auf unsere Unterhaltung«, beginnt sie gutgelaunt. »Wie alle Schauspieler bin ich eitel, und deshalb frage ich Sie zuerst ob Sie meinen letzten Fernsehfilm gesehen haben.«

»Ich habe ihn nicht gesehen, da ich sehr selten dieses Medium benutze. Ich hoffe, dass Sie das nicht direkt gegen mich einnimmt.«

»Ich sehe das Fernsehen auch kritisch. Eine Freundin, die einmal bei Ihnen war, hat mir erzählt, dass Sie das meiste, was über die Mattscheibe kommt, für Seelenverschmutzung halten. Aber ich möchte nicht über die Medien und meinen Beruf als Schauspielerin reden, sondern über mich persönlich.

Ich war verheiratet und bin geschieden. Meine Tochter aus erster Ehe lebt bei mir und ist fünfzehn; ein schwieriges Alter. Die Pubertät war schon immer eine schwierige Lebensphase, und sie ist es in unserer heutigen Welt sicherlich besonders - durch die Medien, die Angebote von Rock bis Pop, diese riesige Industrie für die Jugend, die hier ihre Idole und Ideale sucht.«

»Es geht um Kommerz. Idole werden aufgebaut, weil

mit ihnen viel Geld zu verdienen ist.«

»Die Teenies suchen sich Idole, sie brauchen sie, und die Musikindustrie braucht sie für ihren Umsatz. Es wird also eine Ware produziert, für die auch ein Bedarf besteht.«

»Wieso besteht ein Bedarf? Welcher Bedarf ist das? Und dann sollten wir uns noch fragen, ob der Bedarf auf diese Weise sinnvoll befriedigt wird «

» Es ist der Bedarf nach etwas Eigenständigem, nach einer Revolution. Ich beobachte das bei meiner Tochter: Sie möchte gegen die herrschende Spießigkeit revoltieren, sie sucht ein Gegengewicht, möglichst etwas, das die Erwachsenen nicht verstehen, ja sogar ablehnen. Sie ist auf der Suche nach einem Idol, das abweicht von der honorigen Welt, die anerkannt ist. Ich verstehe das, aber ich sehe es auch mit sehr zwiespältigen Gefühlen. «

»Sie wollen damit sagen, ein Idol dürfe ruhig sein, aber nicht das falsche.«

»Ja, genau das meine ich. Ich denke, dass sie die falschen Idole bewundert. Aber was wären die richtigen Idole? Es besteht in diesem Alter offensichtlich ein Bedarf danach, aber ich denke, dass ich glücklicher wäre, wenn sie für andere Idole schwärmen würde, für Schauspieler, Sportler, Schriftsteller oder Philosophen.«

»Brauchen wir überhaupt Idole? Sie sind der Meinung, pubertierende Jugendliche würden sie brauchen; so jedenfalls habe ich Sie verstanden. Warum sollten wir Idole benötigen? Welchen Zweck soll ein Idol erfüllen?«

»In der Pubertät sind wir auf dem Trip der Selbstfindung und suchen nach Alternativen.«

»Braucht man für die Selbstfindung ein Idol? Man sollte sich selbst finden, sich selbst erforschen, sich selbst auf den Grund gehen. Wir erforschen auch unsere Mitmenschen, ihr Verhalten, ihre Reaktionen; wir beobachten sie, wir prüfen das Positive und Negative. Es kommt darauf an, das herauszufinden ...

Ich behaupte das jetzt so direkt. Sie machen dabei ein skeptisches Gesicht, als wollten Sie sagen, ich hätte unrecht.

Dieses Problem zieht sich durch unser ganzes Leben: Wir stehen allein in dieser komplizierten und verwirrenden Welt, also suchen wir uns ein Beispiel, einen Menschen als Muster, als Vorbild, nach dem Motto: Ja, so will ich gerne sein. Wenn ich ein Maler bin, dann nehme ich mir vielleicht Picasso als Vorbild, als esoterischer Komponist vielleicht Deuter. Wenn ich Lyriker bin, mache ich Rilke zu meinem Vorbild oder Hölderlin. Als Romanautor bewundere ich Thomas Mann oder Hemingway. Wenn ich Unternehmer bin, möchte ich so einen Erfolg haben wie der Amerikaner von Microsoft ... wie heißt er doch gleich ... Bill Gates. Sind die Erwachsenen also anders als die Pubertierenden?

Das Idol-Problem zieht sich durch unser Leben wie ein roter Faden. Ich behaupte, es sei falsch, ein Vorbild zu haben, ein Idol, ja, ich sage sogar, es ist falsch, ein Ideal zu haben.

Ich sehe es Ihnen an: Sie wollen seit einigen Sätzen unbedingt etwas sagen, und ich frage mich, ob Sie mir überhaupt noch zugehört haben.«

»Ich möchte sagen, dass ich das für ganz falsch halte, denn ich habe als Schauspielerin auch ein Idol, Ingrid Bergman. Und ich habe ein christlich-humanes Idol, Jesus Christus«, sagt sie und bemüht sich, ihren Ärger zu unterdrücken.

»Sie haben außerdem einen speziellen Grund, weswegen Sie heute hier sind, und Sie haben ihn noch nicht genannt. Vielleicht könnten Sie jetzt darauf zu sprechen kommen, denn ich vermute, dass der Grund damit zusammenhängt.«

Sie schweigt einen Augenblick und sagt dann: »Ich bin in einer Lebenskrise - ich möchte dazu auch Sinnkrise sagen. Ich war viele Jahre eine Anhängerin der Esoterik, der Astrologie, der alternativen Heilmethoden,

der Bach-Blütentherapie. Nun sind mir Zweifel an alledem gekommen, und ich frage mich, wie es weitergehen soll.«

»Es ist ein weites Feld, das Sie hier ansprechen. Der Bogen reicht von Ingrid Bergman als Schauspielerin über Jesus Christus, die Esoterik, die Astrologie bis hin zur Bach-Blütentherapie. Sind das nicht alles die Idole der Erwachsenen? Jugendliche zwischen dreizehn und siebzehn, die vom Stadium des Kindseins ins Erwachsenenstadium wechseln, nennt man Pubertierende. Aber sind wir Erwachsenen nicht auch in einer fortwährenden Lebenskrise? Für diese Krise gebraucht man nicht das Wort Pubertät, sondern Midlife-Crisis oder zweiter oder dritter Frühling.

Die Pubertät wird durch eine biologische Krise ausgelöst. Die Geschlechtsreife beginnt; der Körper verändern sich. Unser Körper ändert sich laufend; er altert. Dennoch ist die Pubertät besonders einschneidend durch den ungeheuren Wandel von Körper, Seele und Geist. Das Altern danach scheint im Vergleich eher moderat zu verlaufen. Wir sind durch diese Veränderungen sehr verunsichert.«

»Das ist das Stichwort: verunsichern. Ich fühle mich momentan völlig verunsichert, und genau darüber möchte ich mit Ihnen reden.«

»Soll ich Ihnen Sicherheit vermitteln?«

»Zumindest in meine Verunsicherung eine Klarheit hineinbringen. Sicherheit kann es wahrscheinlich niemals geben. Alles ist unsicher.«

»Sagen Sie das jetzt nur so dahin, oder haben Sie die Gewaltigkeit dessen, was Sie da sagten, wirklich erfasst: Alles ist unsicher?«

»Na ja, nicht alles; es ist sicher, dass mein Flugzeug um achtzehn Uhr dreißig fliegt.«

»Es gibt diese äußere Sicherheit, dass wir uns auf Fahrpläne verlassen können und auf die Gesetze der Rechtsprechung. Es gibt auch eine gesellschaftliche

Sicherheit, solange eine bestimmte Regierung im Amt bleibt. Aber das alles meinen Sie nicht. Sie sagten, dass es Sicherheit wahrscheinlich niemals geben kann. Durch das Wort »wahrscheinlich« schränken Sie ein, als gäbe es irgendwo doch einen kleinen Rest Sicherheit. Aber Sie sagten auch: Alles ist unsicher. Sicherheit und Unsicherheit -ist es das, worauf Sie zu sprechen kommen wollen?

Ihre Tochter sucht Sicherheit bei ihrem Idol. Solange dieses Idol Erfolge hat, kann sie sich daran klammern. Aber wehe, das Idol hat einen Misserfolg; dann bricht sie mit dem Idol zusammen. Wir machen uns also abhängig von einem Idol und feiern mit ihm Triumphe oder Niederlagen, denn alles ist unsicher und bleibt unsicher. Woran sollen wir uns also festhalten? Äußerlich ist alles unsicher. Der Star, den wir bewundern, kommt bei einem Autounfall ums Leben. Sollten wir deshalb nicht alle Idole fallen lassen und uns auf uns selbst besinnen?«

»Ich kann ja auch ums Leben kommen. Vielleicht stürzt mein Flugzeug ab.«

»Ich verstehe Ihren Gedanken: Es könnte abstürzen, ich wünsche es nicht -aber so ist wieder alles unsicher. Weil so vieles unsicher ist in unserem Leben und weil wir den Zeitpunkt unseres Todes nicht kennen, deshalb suchen wir nach Strohhalmen wie Esoterik, Astrologie, Religion, Bach-Blütentherapie, Kunst, Kultur, Politik und nach dem Gespräch mit einem Psychologen oder Psychotherapeuten, nach einem Idol, nach einem Ideal, nach einer idealen Idee.«

»Ist das denn - ich spüre Ihre Abwertung -, ist das denn so verkehrt?«

»Sie suchen nach einer Sicherheit. Das ist verständlich und dennoch verkehrt, denn es gibt diese Sicherheit nicht. Und damit nähern wir uns einer sehr schwierigen und wichtigen Thematik. Es geht um Lebendigkeit und Lebensfreude, die offenbar einen Widersacher in unserem Geist haben. So stehen wir uns selbst im Weg. Wir

sind auf der Suche nach einer Sicherheit, die uns abschneidet von der Lebendigkeit, in der es keine Sicherheit gibt, weder geben kann noch geben wird.«

»Das macht mir angst.«

»Diese Angst kommt aus dem Denken. Das Denken versucht die Kontrolle zu erlangen über unser Leben. Da das nicht gelingen kann und wir das auch erkennen, entsteht die Angst, die uns davon abhält, weiterzugehen, ins Leben hinein. Angst ist ein Lebendigkeitskiller, ein Gegenwartsfresser.«

»Das ist richtig. Wenn man Angst hat, fühlt man sich nicht frei; man ist nicht offen sich selbst und anderen gegenüber.«

»Die Wahrnehmung der Umwelt gegenüber ist eingeschränkt. Sie können die Schönheit eines Frühlingstages nicht in sich aufnehmen; Angst nimmt sie so gefangen, dass ihre Sinne in den Hintergrund treten. Sie sehen zwar die Blume am Wegesrand, aber sie kann über Ihre Sinne nicht in Ihre Seele vordringen. Deshalb spreche ich von »Gegenwartsfresser«, denn es wird Ihnen in diesem Moment die lebendige Gegenwart geraubt. Sie rauben sie sich selbst. Nicht nur die Angst hat diese Auswirkungen, auch Neid, Aggressionen, Konflikte und Probleme, ob es nun berufliche, menschliche oder Partnerschaftsprobleme sind. Das alles sind Gegenwartsfresser.«

»Ein Film von Fassbinder hatte den Titel »Angst essen Seele auf.«

»Das ist ein guter Titel, der zu einem geflügelten Wort werden sollte. Angst isst die Seele auf, zehrt an der Lebendigkeit des Körpers, also der Sinne. Die Augen funktionieren völlig normal, sie sind gesund, aber das Gesehene kommt in der Seele nicht an; das ist der Punkt. So kann sich auch ein Konflikt, ein Problem in den Vordergrund schieben, so dass sich das Gehirn, das Denken, nur noch mit dem Problem befasst und keine sinnliche Wahrnehmung mehr durchdringen kann.

Deshalb ist es so wichtig, sich den Ängsten und Problemen zu stellen. Nur nicht davor fliehen. Die meisten Menschen wollen die Angst oder das Problem bewältigen, entweder durch Nachdenken darüber und Analyse oder durch Wegschieben, durch Ablenkung indem sie das Gehirn mit etwas anderem beschäftigen. Das kann für Stunden oder Tage - wenn Sie etwa in Urlaub fliegen -funktionieren. Aber die Angst oder das Problem, der Konflikt - sie kommen wieder zurück. Und das gleiche Spiel beginnt erneut.

Auch ein Idol zu haben ist eine solche Methode, von sich abzulenken. Sprechen Sie darüber mit Ihrer Tochter; das ist für einen heranwachsenden Menschen ein wichtiges Thema. Idole und Ideale sind ein Symptom dafür, dass bereits etwas schiefgelaufen ist. Es ist so schädlich, ein Ideal oder ein Idol zu haben, aber wir sind uns dessen nicht bewusst.«

»Und warum ist das schädlich? Ich habe das noch nicht verstanden. Ich wurde so erzogen, dass Ideale etwas Positives sind.«

»Ideale sind angeblich etwas Positives - wenn man es folgendermaßen betrachtet: Wenn Sie Ängste haben, dann steht dagegen das Ideal, angstfrei zu sein. Wenn Sie aggressive Emotionen in sich verspüren, dann steht dem das Ideal entgegen, friedfertig und liebevoll zu sein. Wenn Sie neidisch und habgierig sind, steht dem das Ideal entgegen, nicht neidisch und ohne egozentrisches Streben nach Erfolg und Besitz zu sein. Das Ideal verschärft den Konflikt in Ihnen. Ist es nicht so?«

»Wenn ich aggressiv bin - und das bin ich oft, nicht nur meiner Tochter gegenüber -, dann verurteile ich mich hinterher deswegen. Dann schimpfe ich innerlich mit mir selbst. Ist das denn falsch?«

»Wenn ich sage, ja, das ist falsch, dann fühlen Sie sich kritisiert und von mir verletzt. Ich will Sie nicht verletzen, denn die Umwelt verletzt Sie mit ihren Bewertungen genug. Wenn Sie aggressiv sind, dann sind Sie es,

aber verurteilen Sie sich bitte nicht dafür. Wenn Sie aggressiv sind, sollten Sie keine Energie darauf verschwenden, sich selbst zu verurteilen, weil sie dem Ideal der Aggressionsfreiheit nicht gerecht werden. Aggressionen sind nichts Ungewöhnliches; sie gehören zu unserem Leben wie die Ängste.

Ich möchte Ihnen eine neue Einstellung dazu vermitteln: Machen Sie aus der Aggression und der Angst kein Problem, keinen Konflikt zwischen der Realität, dass Sie aggressiv sind, und dem Ideal, dass Sie nicht aggressiv sein sollten. Bleiben Sie bei dem, was Sie sind. Lernen Sie sich selbst kennen: Ich bin aggressiv. Das Ideal sagt: Ich darf nicht aggressiv sein. Das Denken fragt: Warum bin ich aggressiv, obwohl ich mir doch vorgenommen habe, es nicht zu sein? Nun suchen Sie nach Gründen, warum Sie aggressiv wurden. Erforschen Sie es, aber bitte schonungslos und ohne Ausreden. Ausreden sind beispielsweise solche Erklärungen wie: Weil ich heute gestresst bin, weil mich meine Eltern nicht verstanden haben, weil ich mich von meinem Partner nicht geliebt fühle, weil ich so schwache Nerven habe und so sensibel bin. -Es sind nur Ausreden, weil der Stress, den Sie zweifellos hatten, von Ihnen ja auch abfallen könnte, weil das Verhalten der Eltern ja lange zurückliegt, weil die mangelnde Liebe des Partners ja ein ganz anderes Problem ist und weil schwache Nerven und Sensibilität auch positive Dinge bewirken könnten, wie Zartheit, Einfühlung und Mitgefühl. Stehen Sie einfach dazu: Ja, ich bin aggressiv, und ich suche keine Entschuldigung dafür. Sie sind aggressiv und verurteilen sich nicht durch das Ideal. Schauen Sie sich Ihre Aggressivität an, und gehen Sie ganz in diese Gegenwart hinein. Wenn Sie Ihre Aggressivität so annehmen und als Tatsache betrachten, dann sind Sie wirklich bei der Sache, und Sie lassen sich nicht durch das Denken davon ablenken. Dann ist Ihre Aggression eine solche Tatsache - wie der rauschende Wind in den Bäumen,

wie das Zirpen der Grillen auf der Sommerwiese; dann sind Sie in der Gegenwart, dann essen die Aggression oder die Angst oder der Neid oder die Eifersucht nicht Ihre Seele auf. So lernen Sie sich selbst kennen. Ich kann mich nicht wirklich kennenlernen, wenn ich Ideale habe wie: Ich soll keine Aggressionen haben, ich darf nicht neidisch sein. Wenn Sie sagen, ich darf nicht neidisch sein, dann versperren Sie sich den Zugang zur Selbsterkenntnis. Sie sollten das alles studieren, in sich selbst, erforschen, erkennen, dem nachgehen.«

»Betreibe ich dann nicht eine Selbstbetrachtung, in der ich mich zu wichtig nehme?«

»Sie sind wichtig. Bitte verurteilen Sie es nicht, sich wichtig zu nehmen. Nur Sie selbst nehmen sich ernst oder eine Person, die in Sie verliebt ist. Da die meisten Menschen aber nicht wissen, was Liebe ist, werden Sie ernst genommen, weil man Sie für sich gewinnen will, für sich einnehmen will. Solange man Sie gewinnen will, nimmt man Sie ernst. Ist das Ziel erreicht, beginnt die Kritik. Ist das Liebe? Natürlich fühlen Sie sich nicht geliebt, sondern, wenn es dem anderen gelungen ist, Sie für sich einzunehmen, fühlen Sie sich an der Nase herumgeführt - krass gesagt: Sie fühlen sich betrogen.«

»Sie meinen also, ich soll mich wirklich ernst nehmen, und ich kann in diesem Sinn auch egoistisch sein?«

»Diese Frage ist doch als Frage in ihrer tieferen Bedeutung absurd. Wenn Sie das erkennen würden, könnten wir einen Schritt weitergehen. Sie müssen sich ernst nehmen! Wer soll Sie denn sonst ernst nehmen? Ich nehme Sie jetzt ernst, denn ich halte es für ein sehr ernstes Problem, dass die meisten Menschen sich nicht ernst nehmen. Gerade das bringt so viel Unglück und Konflikte in die Menschheit. Seit zwei Jahrzehnten arbeite ich dafür, dass die Menschen sich selbst ernst nehmen. Wer soll sie ernst nehmen? Die Politiker - erwarten Sie das von ihnen? Ihr Regisseur - welche

Erwartungen hat er? Ihr Vater, Ihre Mutter - welche Interessen haben Sie? Ihr Liebhaber - hat er nicht auch egoistische Interessen? Ihr Pfarrer - hat er nicht seine spezifischen Interessen? Ihr Versicherungsvertreter, Ihr Autoverkäufer - haben die nicht ihre ganz besonderen Interessen? Bitte, wer soll Sie ernst nehmen, wenn Sie es nicht tun?«

»Das leuchtet mir ein. Ich muss mich selbst ernst nehmen.«

»Wunderbar, haben Sie doch den Mut zu sich selbst. Sie selbst sind letztlich allein verantwortlich für das, was Sie tun, wie Sie leben. Es ist Ihre Angst, Ihre Aggression, Ihr Neid -und Ihr Ideal. Sie sind umzingelt von Idealen, die man Ihnen aufdrängen will, die Politik, die Kirche, die Philosophen, die Künstler, die Regisseure, die Anlageberater. Jeder will Ihnen sagen, was Sie für richtig und falsch halten sollen. Ihrer Tochter wird über die Medien und Werbestrategien der Produzenten ein Popstar als Idol suggeriert. Erkennen Sie die Zusammenhänge? Wir werden von anderen bedrängt, weil sie von uns etwas wollen - wir sollen ihnen unser Geld geben oder an sie glauben. Meist ist glauben und Geld geben das gleiche. Wir sind so anfällig dafür, zu glauben und dann zu geben, weil wir verwirrt sind und unsicher. Beseitigen Sie diese Unsicherheit. Sie gehen von sich selbst aus: Erforschen Sie sich selbst, lernen Sie sich kennen. Wer sich selbst wirklich kennt, fällt auf nichts anderes - auf all die verlockenden Angebote - herein. Sich selbst kennenlernen, sich selbst betrachten, das ist keine abzuwertende Nabelschau, es ist die Basis dafür, ein ganzer Mensch zu werden, authentisch zu sein. Das ist der Weg zum Mitgefühl und zum Einfühlungsvermögen. Das ist eine Sensibilität, der nichts Negatives anhaftet!«

»Es klingt einleuchtend, aber ich fühle mich dennoch unsicher.«

»Dann sind die Konditionierungen, die Sie gelernt

haben, noch wirksam. Sie haben gelernt, dass Sie sich so und so verhalten sollen - das sei richtig und alles andere sei falsch. Unterwerfen Sie das einer schonungslosen Prüfung. Wer will was von Ihnen und warum? Stellen Sie an alle diese Frage. So erforschen Sie sich selbst - nicht ich sage Ihnen, was richtig oder falsch ist. Wenn Sie sich auf mich verlassen würden, dann wäre das die alte Struktur, auf die Sie sich immer eingestellt haben. Ich bin keine Autorität, die Ihnen sagt, was Sie tun sollen. Das wäre ja das alte System, damit würde ich dem bisher Gesagten widersprechen. Sie erforschen sich selbst und stellen fest, dass Sie authentisch sind, und Sie erforschen, wie man die Einflüsse der Manipulation erkennt, wie man sie schonungslos aufdeckt. Dann haben Sie einen klaren Blick, dann können Sie es von sich abfallen lassen.

Wenn alles von Ihnen abgefallen ist, die ganzen Fremdmanipulationen, wenn das alles von Ihnen abfällt, dann stehen Sie sehr nackt und frei in der Welt. Dann kommt eine ganz andere Art von Angst auf Sie zu. Dann wollen Sie sich wieder an jemandem orientieren, der Ihnen sagt, wo es langgeht. Gehen Sie aber Ihrer eigenen Nase nach. Sie fühlen sich sehr allein und isoliert. Gehen Sie da hinein, und fliehen Sie nicht in Ablenkungen. Wenn Sie durch diesen Weg, den ich jetzt beschrieben habe, hindurchgehen, mit voller Bewusstheit und Neugier, dann finden Sie Ihr Mitgefühl für andere. Dann sind Sie durch diesen »egoistischen« Vorgang von einem Egoismus, wie er kritisiert wird, völlig befreit. Es strömt eine Energie in Sie, die Mitgefühl und Liebe ist. Sie sind voller Liebe und haben nicht mehr das Gefühl, dass Ihnen dadurch etwas genommen würde. Diese Liebe gibt unendlich, und das gibt Ihnen Kraft und Energie zurück. Sie fühlen sich nicht durch das, was Sie geben, ausgelaugt. Diese Energie, die Sie jetzt erhalten, lässt sich nicht vermarkten. Es ist eine andere Dimension, die Sie selbst glücklich macht und heilt.

Sie können dann allein sein, ohne sich isoliert zu fühlen. Dann beginnt Ihr wirkliches Leben - denn dann sind Sie erwacht.«

Ende der Leseprobe

Zum Download des kompletten Buches klicken Sie hier.