

Inhalt

9	<i>Vorwort</i>
13	<i>Was ist ein glückliches und erfülltes Leben?</i>
13	1. Einführung
15	2. Der Urwunsch nach einem »glücklichen Leben«
22	3. Die Frage nach einem glücklichen Leben in unterschiedlichen Lebenskrisen
22	3.1. Die Frage nach dem Leben in aktuellen Lebenskrisen
23	3.2. Die Frage nach dem Leben in den normativen Lebenskrisen
24	3.2.1. Die Lebensfrage in der jugendlichen Identitätskrise
25	3.2.2. Die Lebensfrage in der Krise der Lebensmitte
28	3.2.3. Die Lebensfrage in der Krise des Alters
30	3.3. Aktuelle Lebensanschauungen
31	3.3.1. Die Lebensanschauung der Humanwissenschaften
33	3.3.2. Das Weltbild des Existenzialismus und des Naturalismus
34	3.4. Die christliche Auffassung vom menschlichen Leben
35	3.4.1. Der Mensch ist von Gott geschaffen, erlöst und vollendet
36	3.4.2. Die positive Grundeinstellung zum menschlichen Leben, auch im Unheil
37	3.4.3. Das Leben angesichts von Leid und Tod
39	3.5. Die Sakramente als realsymbolische Lebenszusage

43 *Die aktuelle Situation: Überleben statt Leben*
.....

- 43 1. Aktuelle Lebensängste
- 44 2. Auf der Suche nach einem glücklichen Leben
- 46 3. Aktuelle Probleme auf der Suche nach »Leben«
 - 46 3.1. Pluralismus und Autonomie
 - 48 3.2. Erfolgsdenken und Menschlichkeit
 - 49 3.3. Apathie und Leid
 - 50 3.4. Ein Leben in Widersprüchen
 - 50 3.5. Eine Folge des widersprüchlichen Lebens:
Über-Leben
 - 51 3.6. Die bewusste Auseinandersetzung mit dem eigenen Leben

53 *Die Bedeutung der ersten Lebensjahre für das ganze Leben*
.....

- 53 1. Der Lebensbaum
- 55 2. Die Bedeutung der Kindheit für die Entwicklung des menschlichen Lebens
- 58 3. Die pränatale, natale und postnatale Lebensphase
 - 58 3.1. Die pränatale Phase als Vorbereitung auf das Leben
 - 61 3.2. Der Geburtsvorgang als Kampf ums Überleben
 - 64 3.3. Die postnatale Lebensphase als Einübung ins Leben
 - 65 3.3.1. Das Urvertrauen als ein Sich-verlassen-Können im Leben
 - 70 3.3.2. Die Autonomie als Beginn eines selbstständigen Lebens
 - 74 3.3.3. Die Initiative als Eindringen in das Leben
 - 80 3.4. Die Bedeutung der Schlüsselposition für das Leben des Menschen

98 *Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte*
.....

- 98 1. Die Vergangenheitsbewältigung als Voraussetzung zum eigenen Leben
- 107 2. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte in fünf Phasen

- 108 2.1. Die Phase des Wahrnehmens und des Nicht-wahrhaben-Wollens
- 114 2.2. Die Phase von Aggression, Wut und Zorn
- 121 2.3. Die Phase des Verhandeln
- 123 2.4. Die Phase der Trauer und Depression
- 127 2.5. Die Phase der Vergebung und Versöhnung

131 *Wichtige Schlüsselbotschaften, die das Leben behindern*

- 131 1. Du sollst (eigentlich) nicht leben!
- 134 2. Das Leben hat (k)einen Sinn
- 138 3. Du darfst nur unter bestimmten Bedingungen leben (überleben)
 - 139 3.1. Du darfst nur leben, wenn du dich anpasst und nicht störst
 - 143 3.2. Du darfst nur leben, wenn du Leistung bringst und Erfolg hast
 - 148 3.3. Du darfst nur leben, wenn du deine Gefühle unterdrückst
 - 153 3.3.1. Angst- und Schuldgefühle
 - 157 3.3.2. Aggression, Wut- und Hassgefühle
 - 165 3.3.3. Beziehungen

175 *Die Auseinandersetzung mit der eigenen Glaubensgeschichte*

- 175 1. Der in der Kindheit vermittelte Glaube
- 178 2. Ein widersprüchlicher Glaube
- 184 3. Krank machende und heilende Gottesbilder
 - 188 3.1. Die Entstehung und Entwicklung des kindlichen Gottesbildes
 - 189 3.2. Die Auseinandersetzung mit dem von den Eltern tradierten Glauben und den entsprechenden Gottesbildern
 - 189 3.3. Krank machende und heilende Gottesbilder
 - 193 3.3.1. Der dämonische Richtergott und der barmherzige und liebende Gott
 - 195 3.3.2. Der dämonische Todesgott und der Gott des Lebens

201	3.3.3. Der dämonische Buchhaltergott und Gott, der gute Hirte
205	3.3.4. Der dämonische Leistungsgott und der Gott der Fruchtbarkeit

210 *Vom Überleben zu einem erfüllten und glücklichen Leben*
.....

210	1. Einleitung
211	2. Ein Beispiel für ein »geglücktes Leben«
216	3. Die Geschichte von der Steinpalm
221	4. Schlussbetrachtung

223	Literatur
-----	-----------

Vorwort

Mein Buch »Vom Überleben zum Leben« war seit einiger Zeit vergriffen. Wegen der großen Nachfrage erscheint es nun in einer vollständig überarbeiteten Fassung.

Seit der ersten Auflage des Buches 1989 hat sich in unserer westlichen Welt viel verändert. Nicht nur die Grenzen zwischen Ost und West haben sich verschoben. Auch die gesellschaftlichen Phänomene und Wertesysteme haben sich weiterentwickelt und neue Realitäten geschaffen. Das hat große Auswirkungen auf die religiöse Landschaft und auf den Einfluss der Kirchen. Vor 20 Jahren war nicht vorauszusehen, wie sehr Menschen auch in der Moderne oder Postmoderne auf der Suche nach einer eigenen Spiritualität sein würden. Außerdem war die therapeutische Arbeit weniger verbreitet als heute, wo sie oft zur Wellness-Kultur gehört.

Deshalb habe ich mich entschlossen, eine im Ganzen überarbeitete Neuauflage herauszugeben. Darin sind die genannten Veränderungen berücksichtigt und auch meine im Laufe der letzten 20 Jahre neu gewonnenen pastoraltherapeutischen Erfahrungen eingearbeitet. Das Bewährte habe ich übernommen, manches ergänzt und vieles neu geschrieben.

Geblichen ist der Wunsch vieler Ratsuchender: »Ich will endlich richtig leben!« Sie wollen die Einschränkungen und drückenden Lasten loswerden und vom Überleben zu einem »sinnerfüllten Leben« kommen, was immer sie darunter verstehen. Andere sind vom anstrengenden Überleben so erschöpft, dass sie resignieren und einfach so weiterleben wollen. Im Grunde werden sie aber letztlich gelebt. Wieder andere betäuben sich, damit sie ihr Leben überhaupt ertragen können. Manche sagen: »Mein Leben lohnt sich nicht, es ist letztlich nicht lebenswert. Warum soll ich mich noch weiter quälen? Eigentlich möchte ich dieses Leben beenden.«

Wenn ich auf meine pastoraltherapeutische Arbeit zurückblicke, dann bin ich nach wie vor davon überzeugt, dass alle Menschen ihr Leben mit den Möglichkeiten und Grenzen, die ihnen gegeben sind, sinnvoll gestalten können, wenn sie sich dazu entschließen. Der letzte Grund zu dieser positiven Sicht des menschlichen Lebens ist mein christlicher Glaube, dass Gott den Menschen nach seinem Bild, letztlich »gut« geschaffen hat. Dieser gute Kern ist in jedem Menschen vorhanden, mag er auch verschüttet sein. In Jesus Christus sagt Gott jedem Menschen sein persönliches, einzigartiges Leben und Heil zu, bis zur Verheißung des »ewigen Lebens« über den Tod hinaus. Diese Lebenszusage wird in der Taufe grundgelegt.

Auf dem Weg zu dieser »Lebensanschauung« war für mich das Zeugnis meiner Familie, vieler ErzieherInnen und LehrerInnen, meiner Mitbrüder und Freunde und nicht zuletzt die Begegnung und Zusammenarbeit mit gläubigen Kolleginnen und Kollegen wichtig. In der Zusammenarbeit mit nicht-gläubigen Therapeuten habe ich viele Gemeinsamkeiten erlebt, aber auch wesentliche Unterschiede entdeckt, wenn es darum ging, auf die Grundfragen des Lebens nach Sinn und Leid eine nur innerweltliche Antwort zu geben.

In den ignatianischen Exerzitien habe ich eine ganzheitliche Sicht des menschlichen Lebens kennengelernt und dabei entdeckt, wie sehr die Glaubensgeschichte der Menschen mit ihrer Lebensgeschichte verwoben ist. Unterdessen ist der Grundsatz des Thomas von Aquin »gratia supponit et perficit naturam« (»die Gnade setzt die Natur voraus und vollendet sie«) zu einem wichtigen Leitsatz meines pastoraltherapeutischen Arbeitens geworden. Diese »ganzheitliche« Sichtweise von Mensch und Welt, von Leben und Spiritualität ist der Eckpfeiler, ohne den meine Arbeit nicht möglich wäre.

Es ist nicht immer leicht, Sinn suchenden Menschen in Phasen von Zweifel, Ängsten oder gar Verzweiflung eine positive Lebenseinstellung zu vermitteln. Wenn ihnen in der religiösen Erziehung mehr eine Drohbotschaft als eine Frohbotschaft vermittelt wurde, kann sich ein Glaube entwickeln, der das Leben eher beschneidet und behindert als erlöst und befreit. Dieses Buch möchte dazu beitragen, diese Einseitigkeiten aufzuklären und den Boden für die frohe Botschaft vom Leben zu bereiten.

Ich habe den Grundbegriff »Leben« gewählt, weil von der Zusage oder Verweigerung des Lebens durch die Eltern oder durch die

Umwelt in der Kindheit der weitere Lebensweg des Menschen zutiefst beeinflusst wird. Dabei sind die pränatale Zeit, die Geburt und die ersten Kindheitsjahre besonders prägend, weil der Mensch in dieser Zeit ganz auf die Eltern angewiesen und den Elternbotschaften ausgeliefert ist. Je nachdem, ob die Eltern und die Umwelt das Leben des Kindes bejahen oder verneinen, entwickelt es seine Überlebensstrategien und Lebenseinstellungen. Diese unbewusst entstehenden Grundgefühle und Einstellungen zum Leben, von mir »Schlüsselposition« genannt, können das gegenwärtige Leben und die Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigen, wenn sie nicht bewusst gemacht und bearbeitet werden.

Vorausgesetzt wir glauben, dass Gott auch den nicht gewollten Kindern das Leben und seine Liebe zusagt, dann kann diese Lebenszusage im Laufe ihres Lebens auch wirkmächtig werden, sodass die Menschen letztlich ihr Leben als von Gott gewollt und bejaht annehmen können. Verständlicherweise kann die Auseinandersetzung und Versöhnung mit einer lebensverneinenden Vergangenheit nur dann zu einem sinnerfüllten Leben führen, wenn der Mensch sich bewusst für das Leben entscheidet. Aus der Erfahrung mit nicht gewollten und totgewünschten Menschen, deren Heilungsprozesse ich als Weg zum Leben mitgehen durfte, habe ich wichtige Einsichten gewonnen, was ganzheitliche Heilung bedeuten und wie sie geschehen kann.

Dieses Buch will keine systematische Darstellung der religiösen Identitätsfindung oder eine frühkindliche Individuationstheorie anbieten. Ich möchte vielmehr aus den zahlreichen mir anvertrauten Lebens- und Glaubensgeschichten, aus den Lebensskripts, wesentliche und typische Erfahrungen mitteilen, die den Leserinnen und Lesern auf ihrer Suche nach dem wahren Leben helfen können. Die persönlichen Daten sind immer verfremdet und geändert worden.

Unter dem Schlüsselbegriff »*Leben*« möchte ich die Leserinnen und Leser ermuntern, die intrapsychischen Grundlagen ihrer ersten Lebensjahre zu erforschen. Damit einher geht die Frage, welche physischen und psychischen Voraussetzungen und welche oft verdrängten, negativen Elternbotschaften unser Leben bis heute behindern. Wir beschränken uns auf einige wesentliche Lebens Elemente und fragen nach ihrer Bedeutung für die religiöse Persönlichkeitsentwicklung, insbesondere für die Entstehung des Glaubens und der Gottesbilder.

Eine einfache Sprache und die Vermeidung von psychotherapeutischen Fachausdrücken soll auch psychologisch weniger geschulten Leserinnen und Lesern eine fruchtbare Anwendung auf ihr eigenes Leben ermöglichen. Ich stütze mich vor allem auf die Ergebnisse der psychoanalytisch orientierten Entwicklungspsychologie, der Persönlichkeitspsychologie, der pränatalen Psychologie, der Religionspsychologie und der Transaktionsanalyse.

Im ersten Kapitel beschäftigt uns der Urwunsch nach einem glücklichen Leben. Dann stellen wir einige Elemente von unterschiedlichen Lebensanschauungen vor, insbesondere die christliche Auffassung vom menschlichen Leben.

Im zweiten Kapitel gehen wir, nach einer kurzen Einführung, den Ursachen der aktuellen Lebensbehinderungen nach: Warum Überleben statt Leben?

Das dritte Kapitel beschreibt die Bedeutung der ersten Lebensjahre für das gesamte Leben.

Im vierten Kapitel geht es mit Hilfe des Lebenskripts und der fünf Phasen der Vergangenheitsbewältigung um die Auseinandersetzung mit der eigenen Lebensgeschichte.

Im fünften Kapitel befassen wir uns mit wichtigen Schlüsselbotschaften, die das Leben behindern.

Das sechste Kapitel gibt Impulse für die Auseinandersetzung mit der eigenen Glaubensgeschichte und den Gottesbildern.

Und das siebte Kapitel zieht eine Bilanz unserer Überlegungen und gibt Hinweise, wie wir vom Überleben zu einem erfüllten Leben kommen können.

Wer mehr an den praktischen und konkreten Themen interessiert ist, kann die Lektüre direkt mit dem dritten Kapitel beginnen.

Abschließend danke ich allen, die mir in den vergangenen Jahren ihre Lebensprobleme anvertraut haben, und den KollegInnen, mit denen ich zusammengearbeitet habe. Ihnen widme ich dieses Buch und ich wünsche ihnen von Herzen ein glückliches Leben.

Karl Frielingsdorf