

Martin Koschorke
Fanita English

Intensiv leben

Was uns im
Innersten bewegt

iskopress

Martin Koschorke und Fanita English: Intensiv leben
ISBN 978-3-89403-443-6

1. Auflage 2016

Copyright © iskopress, Salzhausen

Internet: www.iskopress.de

Covergestaltung: Evelina Braun

Coverabbildung: Peter Zahn

Druck und Bindung: Strauss GmbH, Mörlenbach

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation

in der Deutschen Nationalbibliografie;

detaillierte bibliografische Daten sind im Internet

über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Geleitwort

Mit Fanita English verbindet mich eine über 40jährige Freundschaft. Wir haben oft zusammengearbeitet. So haben wir ein Beobachtungsmodell für Therapeuten entwickelt, nach dem die eine Therapeutin eine Therapiegruppe leitet, während die andere eine Beobachtungsgruppe von Therapeuten in Ausbildung coacht. (Dazu: „An active observation model for therapists in training“ in TA Journal, 18 (3) 1988) Zum anderen haben wir gemeinsam ein Buch verfasst, das die Essenz von Fanitas Theorien zusammenfasst. („S'épanouir tout au long de sa vie – Voyage au cœur de l'analyse transactionnelle“ InterEditions, Paris 2010)

Auf dem Feld der Transaktionsanalyse ist der Eric Berne Memorial Scientific Award die höchste Auszeichnung. Sie wird AutorInnen verliehen, die in Originalartikeln die Theorie der TA vorantreiben. Fanita English hat den Preis zwei Mal erhalten, das erste Mal für den Begriff des Episkript, das zweite Mal für das Konzept der Ersatzgefühle (rackets).

Fanitas Beitrag zur Theorie der Transaktionsanalyse ist unschätzbar; ihr letzter Beitrag war der Begriff der „Motivatoren“. Sie spricht oft davon, dass diese Theorie ihr in ihrem eigenen Leben sehr geholfen habe: „Passia“ hat sie beflügelt und ihr die Kraft gegeben, bis 1995 Seminare in verschiedenen europäischen Ländern zu leiten; danach, als sie gesundheitlich den Strapazen der vielen Reisen nicht mehr gewachsen war und frustriert darüber, nicht mehr arbeiten zu können, war sie in der Lage, „Passia“ loszulassen und in „Transcia“ überzugehen. Heute, im Alter von fast 100 Jahren, sagt sie, dass sie sich in „Transcia“ sehr wohl fühlt und sich darauf vorbereitet, in Ruhe zu sterben.

Obgleich ich das Buch von Martin Koschorke nicht lesen kann, weil ich kein Deutsch verstehe, freue ich mich, dass es diesem letzten Beitrag von Fanita English gewidmet ist, der es verdient, besser bekannt zu werden.

Isabelle Crespelle
Psychologin, Transaktionsanalytikerin
Paris, im Juni 2016

Vorbemerkung

Bei einem gemeinsamen Urlaub in Spanien vor einiger Zeit kamen Fanita English und Martin Koschorke überein, ein Buch über die menschliche Lebensenergie zu schreiben. Insofern hat diese Veröffentlichung zwei Urheber.

Grundlage dieses Buches sind die Theorien von Fanita English: ihr Verständnis der drei Energiequellen des Menschen, das Konzept der Überlebensschlussfolgerungen, der Ersatzgefühle, die Funktion von Beschämung usw. Die meisten Einzelfallbeispiele, ein großer Teil der Veranschaulichungen und Bebilderungen, die Atemübung und die Selbsteinschätzungsübung (S.119-120) stammen ebenfalls von Fanita English.

Den Text dieses Buches hat Martin Koschorke verfasst. Er hat eine Reihe von Situationen und Beispielen aus jüngerer Zeit beigefügt. Fanita English hat das Zustandekommen dieses Textes kritisch begleitet.

Dieses Buch stellt eine Würdigung des theoretischen und therapeutischen Wirkens von Fanita English aus Anlass ihres 100. Geburtstages im Herbst 2016 dar.

Inhalt

Geleitwort von Isabelle Crespelle	5
Vorbemerkung	6
Die drei Kraftquellen des Menschen und ihr Gleichgewicht	11
Erster Teil: Leben. Überleben	17
1. Leben	18
• Leben ist rücksichtslos	19
• Leben ist unberechenbar	20
• Leben setzt sich ständig fort	21
2. Überleben	23
• Ein erster Schutzengel: Angst	23
• Ein zweiter Schutzengel: Beschämung	26
• Ein dritter Schutzengel: Schuldgefühle	28
3. Überlebensschlussfolgerungen	31
• Lebensangst, Beziehungsangst, Todesangst	31
• Flexibles Verhalten lernen	33
4. Wie Überlebensschlussfolgerungen aussehen	36
• Schützende, soziale, strategische Verhaltensentschlüsse	36
• In der eigenen Vergangenheit gefangen	38
• Ersatzgefühle, Etikettenschwindel	39
5. Überleben: die Kehrseite	42
• Übereifer	42
• Stress	43
• Burn-out	44

Zweiter Teil: Neugier, Begeisterung, Aufregung und Kreativität	47
6. Begeisterung – eine Gabe, die das Leben schenkt.	48
• Neugier und Abwechslung, Spannung und Abenteuer	48
• Spaß und Vergnügen, Leidenschaft und Lust	49
7. Neugier, Begeisterung und ihr Ergebnis – Kreativität	51
• Den Göttern gleich	51
• Flug in den Himmel	52
• Heilende Kräfte der Natur	53
8. Wissbegier und Abenteuerlust – wer denkt schon an die Folgen?	55
• „Störe meine Kreise nicht!“	56
• Hacker Croll und Bergsteiger Scott	57
9. Grausamkeit und Zerstörungswut – wenn Spaß nicht mehr lustig ist	60
• Gauguin, rücksichtsloses Genie	60
• Van Gogh: Versager im Leben, genial vor der Leinwand.	61
• Wo Gott wirkt, ist der Teufel nicht weit	62
• Bloß keine tödliche Langeweile	64
Dritter Teil: Ruhen, loslassen, entspannen, in Endlosigkeit aufgehen	67
10. Ruhen und versinken	68
• Kraft schöpfen, genießen	69
• Loslassen und entspannen	70
• Muße	71
11. Schlafen und sich erholen.	73
• Schlafen kann man nicht verlernen.	74
• Ausruhen, auch tagsüber	75

12. Schlaflosigkeit, Schlafstörungen	77
• Der rosa Elefant	77
• Müde sein müssen, wenn man sich putzmunter fühlt	78
• Die Angst, vergessen zu werden	79
13. Versenkung und Transzendenz	81
• An der Grenze zur Ewigkeit	81
• Schlaf und Tod	83
• Eine praktische Übung: Atmen	84
14. Tot schon im Leben – die Kehrseite	86
• Der träge Schüler	86
• Nicht in Gang kommen	88
• Versinken in Schwere und Zeitlosigkeit	89
Vierter Teil: Wie vertragen sich die drei Energieimpulse untereinander?	91
15. Ausgewogenheit und Balance	92
• Ballett zu dritt	92
• Rache aus dem Hintergrund	94
• Ein praktischer Tipp	95
16. Das Dreiergespann und sein Kutscher	96
• Sie sind der Kutscher	96
• Sie und Ihre Stärken	97
• Beweglichkeit ist alles	98
17. Der Tanz Ihres Lebens – praktische Empfehlungen	100
• Einer allein	100
• Uneins mit sich selbst	101
• Den Dritten nicht ausschließen	102
18. Entdeckerfreude und Kreativität erlauben	104
• Das Kind – zwischen Neugier und Beschämung	105
• Aufregung und Begeisterung zulassen	107

19. Hinweise für Berater und Therapeuten	109
• Spaß am Leben wecken	109
• Wenn Paare nicht verstehen, warum sie sich nicht verstehen	110
20. Freiheit und Aggression, Liebe und Macht	113
• „Freiheit, schöner Götterfunken“	114
• Macht – Erlösung von Hass	116
• Ausgeglichenheit suchen – eine Entwicklungschance	117
21. Welche Lebensenergie bevorzuge ich?	119
• Test zur Selbsteinschätzung – einzeln oder in Gruppen	119
• Ihr Abschiedsgruß	120
22. Zusammenfassung	
• Die drei Energiequellen – Funktion, Merkmale, Ausdrucksformen	121
• Überleben – Survia	122
• Begeisterung, Neugier, Kreativität, Sexualität, Spaß und Spiel – Passia	123
• Ruhe, Loslassen, Sich Versenken, Spiritualität – Transcia	124
Veröffentlichungen von F. English zum Thema dieses Buchs	126
Weitere Quellen und Nachweise	127

Die drei Kraftquellen des Menschen und ihr Gleichgewicht

Urlaub am Meer, endlich! Nichts wie weg. Den stressigen Alltag, die Stadt, den Job, den Haushalt, die Routine – all das hinter sich lassen. Nichtstun, weiter nichts. Ausruhen, sich erholen, auftanken.

Beide liegen wohligh im warmen Sand. Unablässig treibt der Ozean schaumgekrönte Wellen den Strand hinauf, leise schlüpfend zieht sich das Wasser zurück. Der Schrei der Meeresvögel geht unter im Rauschen der See. Das Paar will Ruhe, ausspannen. Die Sonne genießen, das Meer und den lauen Wind. Nur einer gibt keine Ruhe, will nicht genießen: der Sohn. Er ist gut ein Jahr alt und voller Leben. Gerade hat er krabbeln gelernt. Die Wellen ziehen ihn in ihren Bann. Wie ein Magnet. Zum Wasser, da will er hin.

Die Mutter steht auf, leicht genervt. Sie dreht ihren Sohn um. Sie tut es immer wieder. „Nun kriech doch bitte bitte landeinwärts!“ Der Kleine jedoch hört nicht. Die Erholungsbedürfnisse der Mutter sind ihm gleichgültig. Es zieht ihn zum Meer, unwiderstehlich. Nach einer Weile müht sich auch der Vater, versucht seinen Nachwuchs mit dem Lieblingsspielzeug abzulenken. Vergebens. Das Kind will zur See. Denn das Wasser schlägt Wellen, es bewegt sich, es rauscht, es blubbert, es schäumt. Kaum verläuft es sich wieder, da rollt schon die nächste Brandung heran. Um das Kind abzulenken, versuchen die Eltern, mit ihrem Sohn zu spielen. Davon kann er doch sonst nicht genug kriegen. Ohne Erfolg. Als letzte Waffe holen sie schließlich Süßes aus der Tasche – nichts zu machen. Heute lässt er sich nicht verführen. Das Wasser, das rauschende Meer, die Wellen ziehen ihn an. Magisch, unwiderstehlich.

Warum?

Könnte er antworten, würde er vielleicht sagen: „Weil es so aufregend ist!“ Ein paar Jahre später wird er mit Feuer experimentieren oder folgenreich Vaters oder Mutters Druckerpatrone ein- und ausbauen. Fragte man ihn, warum er das tut, würde er vermutlich keine klare Antwort zustande bringen. Allenfalls könnte er erklären: „Es macht eben Spaß!“ Als Jugendlischer wird ihn Abenteuerlust antreiben: das unwi-

derstehliche Verlangen nach Abwechslung und Aufregung, das in ihm wohnt. Auf dem Motorrad wird er mit Gleichaltrigen um die Wette rasen. Als Erwachsener wird er Bungeejumping betreiben, gefährliche Gletschertouren unternehmen oder sich in andere erregende Abenteuer stürzen. Um Spaß zu haben.

Und warum macht das alles Spaß?

Weil es eben Spaß macht. Warum? Darum.

In der Mitte des Raumes eine Gestalt in weiten, weißen Kleidern. Seit einer Stunde sitzt diese Person da, ohne jede Bewegung. Brütende Hitze herrscht, Fliegen umsurren ihren Kopf und setzen sich ihr auf Arme und Beine. Doch das stört sie nicht. Sie bemerkt es nicht einmal. Sie meditiert, völlig reglos, ganz in sich versunken.

Würde man diesen Menschen fragen: „Warum machst du das?“, so würde er vielleicht erwidern: „Weil es mir guttut. In der Meditation versenke ich mich in mich. Ich finde Ruhe.“

Und warum tun Ruhe und Entspannung so gut?

Das ist eben so.

Warum? Darum. Dazu lässt sich erst einmal weiter nichts sagen.

Europa. Sprungbrett in eine bessere Zukunft. Leben ohne Krieg, ohne Unsicherheit, ohne Gewalt, ohne Schüsse und Bomben. Eine dieser Inseln erreichen – diese Hoffnung, dieses Ziel ließ sie wochenlang, gemeinsam mit den ihren, durch ein fremdes Land laufen, sich für horrendes Geld einem eher zwielichtigen Schleuser anvertrauen. Auf dem Boot, das sie in die Freiheit bringen soll, wird sie mit anderen zusammengepfertcht. Kaum findet sie Platz zum Stehen. Das kleine Schiff ist überladen. Urplötzlich kommt ein Unwetter auf, das Boot kentert.

Hohe Wellen zerschlagen das Schiff. Sie klammert sich an ein Brett, sie schwimmt um ihr Leben. Der Orkan lässt ihr keine Sicht. Sie weiß: Ich bin mitten in einer Wasserwüste, kein Ufer weit und breit. Sie weiß: Es ist absolut unwahrscheinlich, dass bei diesem Sturm irgendjemand gerade an dieser Stelle vorbeikommt, der sie bemerkt und aufnimmt. Es dunkelt, das Wasser ist kalt. Die Kräfte lassen nach. Sie ist erschöpft und verzweifelt. Dennoch gibt sie nicht auf. Mit letzter Energie hält

sie sich fest, bis zum letzten Atemzug wild entschlossen zu überleben, irgendwie.

Warum?

Darum. Es gibt keinen logischen Grund. Das ist einfach so. Das Leben in ihr gibt nicht auf. Sie will überleben, um jeden Preis.

Axiome menschlichen Verhaltens

Drei unterschiedliche Situationen. Allen ist gemeinsam: Es lässt sich kaum vernünftig begründen, warum diese Menschen tun, was sie tun. Und doch – irgendwie können wir nachvollziehen, warum sie sich gerade so verhalten.

Es ist eine Tatsache, vor der wir stehen: Grundlegende Kräfte treiben menschliches Verhalten an. Diese Kräfte sind einfach da. Wir müssen sie als gegeben voraussetzen. Wie in der Mathematik, da gibt es bestimmte Axiome. Sie lassen sich nicht beweisen. Sie leuchten unmittelbar ein.

Die seelischen Antriebskräfte selbst können wir nicht sehen. Aber wir können sie beschreiben und ihre Auswirkungen beobachten. Sie bilden die Quellen der Lebensenergie jedes Menschen.

- Neugier, Begeisterung, Erlebnishunger, Wissensdurst, Forscherdrang, Entdeckerfreude, Kreativität. Das Verlangen, zu verstehen, Neuem zu begegnen, Sexualität zu leben, Abwechslung zu erfahren, Aufregung zu spüren, Spaß zu haben.
- Der Wunsch nach Ruhe, nach Erholung und Entspannung. Die Sehnsucht, loszulassen, sich zu versenken, ins Jenseits des täglichen Lebens einzutauchen. Offen zu sein für spirituelle Erfahrung, eins zu werden mit Umwelt und Unendlichkeit.
- Der unbedingte Wille zu leben, zu überleben, zu existieren, sich darzustellen, sich zu zeigen, zu wachsen, nicht unterzugehen, immer wieder neu Kraft zu schöpfen. Als Selbsterhaltungswille ist er tief verankert in unserem Körper und unserem Sein.

Von diesen drei existenziellen Energiequellen handelt dieses Buch. Davon, wie sie unser Fühlen und Körperempfinden, unser Verhalten und Denken beeinflussen. Wie sie zusammenspielen oder gegeneinan-

der geraten. Wie jeder von uns seine Antriebe im Gleichgewicht halten kann.

Wir haben sie alle drei

Am Kleinkind lässt es sich am augenfälligsten beobachten: Eben noch war es fasziniert vom Rauschen des Meeres, von der ständigen Bewegung der Wellen. Plötzlich will es davon nichts mehr wissen. Es schreit, denn es hat Hunger.

Eben noch sog es hastig an der Mutterbrust, griff gierig nach dem Fläschchen – mit einem Mal verliert es jedes Interesse daran. Die Saugbewegungen erschaffen, die Augen fallen zu: Jetzt will es schlafen.

Kennen Sie das von sich selbst?

Eben noch sind Sie engagiert in eine spannende Diskussion verwickelt, treiben hingebungsvoll Ihren Lieblingssport, starren begeistert auf Ihr Tablet oder den Bildschirm. Plötzlich merken Sie: Ich habe mich viel zu lange verführen lassen. Sie springen auf, denn Ihr Körper meldet: Ich habe Hunger oder Durst.

Eben noch hat Ihr Partner oder Ihre Partnerin zu Ihnen gesagt: „Ich geh schon mal ins Bett. Willst du nicht auch kommen?“ Sie sagen: „Gleich!“, denn der Krimi, den Sie lesen, ist einfach zu spannend. Doch wenige Stunden später tippt Ihr Partner, im Pyjama, Sie behutsam an und sagt: „Du schläfst jetzt hier im Sessel. Willst du nicht lieber ins Bett kommen?“ Der Krimi mag so spannend sein, wie er will. Irgendwann schlägt Ihr Ruhe- und Schlafbedürfnis doch zu und schaltet Ihre Neugier, wie die Geschichte nun ausgeht, ab.

Welchen Charakter Sie auch immer haben mögen: Die drei genannten Grundantriebe in Ihnen beeinflussen oder bestimmen Ihr Empfinden, Ihr Verhalten und Ihr Wohlbefinden von Minute zu Minute. Manchmal auch von Sekunde zu Sekunde.

Gelingt es Ihnen, alle drei Impulse in einer einigermaßen ausgeglichenen Balance zu halten, so geht es Ihnen gut.

Nötigt Sie das Leben – die Arbeit, kleine Kinder, äußere und innere Belastungen oder anderes –, einem der drei Grundimpulse zu lange zu

folgen, verführt Sie Ihre Begeisterung dazu, eine spannende Tätigkeit zu übertreiben, so beginnen Sie, sich überfordert, gestresst, ausgebeutet oder erschöpft zu fühlen. Es geht Ihnen nicht mehr gut.

Wie die Quellen Ihrer Lebensenergie aussehen, wie Sie sie erkennen und pflegen, wie Sie für ein inneres Gleichgewicht sorgen können, das Ihnen persönlich wohltut – davon handelt dieses Buch.

Für wen dieses Buch interessant sein könnte

Vielleicht haben Sie selber schon einmal gestutzt oder sich Fragen gestellt wie: Warum tun Menschen – oder bestimmte Menschen – Dinge, deren Sinn nicht auf der Hand liegt? Warum klettern wir auf hohe Berge, überqueren weite Meere, begeben uns in Gefahren, in denen wir umkommen können (und bisweilen auch tatsächlich umkommen)?

Möglicherweise sind Sie neugierig auf Menschen. Sie möchten verstehen, was diese so treiben und was sie antreibt. Sie wollen mehr darüber erfahren, wie es im Inneren des Menschen aussieht. Sie würden gern wissen, welche unbewussten Kräfte Ihr eigenes Verhalten bestimmen und bei den Entscheidungen Ihres Lebens eine Rolle spielen. Sie möchten Ihren Lebensimpulsen nicht blind ausgeliefert sein.

Oder Sie empfinden sich als Weltbürger. Sie machen sich Sorgen um unsere Mit- und Umwelt. Ihnen leuchtet nicht ein, warum wir Menschen die Welt, deren Teil wir sind, ohne die wir nicht überleben können, so wenig achtsam behandeln, so gnadenlos missachten, so rücksichtslos überfordern und ausbeuten.

Sie sind erstaunt und befremdet über all die Unmenschlichkeit um uns herum und in uns. Sie wollen sich nicht damit abfinden, dass so viel Böses geschieht in der Welt, so, wie wir sie vorfinden, wie wir sie eingerichtet haben. Sie möchten wissen, woher das alles kommt. Noch ist das menschliche Gehirn das komplizierteste System im All, von dem wir Kenntnis haben. Dieses hochentwickelte Gehirn kann Erstaunliches leisten. Es macht menschliche Prozesse und Entscheidungsabläufe indessen zugleich außerordentlich komplex.

Oder Sie sind einfach neugierig und wollen begreifen, warum in einer anderen Kultur oder Zivilisation Dinge überlebenswichtig sind, um die sich in der unseren kaum jemand schert.

Auch Fachleute für menschliche Beziehungen und Bindungen könnten an den Inhalten dieses Buches interessiert sein. Sie benötigen die unterschiedlichsten Theorien oder Verstehensmodelle, um mitzubekommen, was im Menschen und zwischen Menschen abläuft. Wer im Bereich zwischenmenschlicher Zusammenarbeit oder Konfliktbewältigung arbeitet, kann zwischenmenschliche Prozesse besser wahrnehmen bzw. beeinflussen, wenn er oder sie sowohl die eigenen Antriebe und unbewussten Interessen kennt als auch die der anderen. So mag dieses Buch, im Besonderen die Kapitel 17 bis 19, diesem Personenkreis weitere „Landkarten“ liefern, mit deren Hilfe es gelingen kann, individuelle Krisen sowie zwischenmenschliche Beziehungen und Konflikte zu begreifen. Kapitel 22 bietet eine kurze theoretische Zusammenfassung des Konzepts der drei Antriebe.

Auch wenn dieses Buch nicht in erster Linie einer der vielen „How-to-do“-Ratgeber sein will, der direkte Empfehlungen und Nutzenanwendungen liefert, so finden Sie dennoch eine Reihe von Hinweisen, wie diese oder jene persönliche Situation zu meistern wäre. Kapitel 13 nennt eine Atemübung, Kapitel 21 schlägt Ihnen einen Selbsteinschätzungstest vor, mit dem Sie herausfinden können, welchen Lebensantrieb Sie bevorzugen. Kapitel 11 und 12 handeln von Schlaf und Schlafstörungen.

Auch die anderen Inhalte dieses Buches mögen Sie auf sich selbst beziehen und daraus Anregungen für Ihr eigenes Leben, Ihr Wohlbefinden und Ihre innere Ausgeglichenheit gewinnen. Vielleicht bestärkt sich für Sie so die eine oder andere Erkenntnis, wie das Leben Ihnen Spaß macht, wie Sie Ihr Leben so gestalten, dass Sie es als erfüllt und sinnvoll erleben.

Erster Teil

Leben. Überleben

1 Leben

Lebensfreude. Der Säugling quietscht vor Vergnügen. Die Augen leuchten, heftig bewegen sich Arme und Beine. Strahlende Elternaugen blicken das Baby an. Er oder sie strahlt zurück. Alle empfinden Glück – das Leben feiert ein Fest.

Todesangst. Wenig später lautes Geschrei. Stehen Mutterbrust oder Fläschchen nicht gleich zur Verfügung, so mischt sich existenzielle Wut („Hört mich denn keiner?! Soll ich hier umkommen?!“) mit absoluter Lebenspanik: „Ich verhungere! Ich sterbe!“ Zwar sucht die Stimme von Mutter oder Vater Ärger und Ängste zu beruhigen: „Immer mit der Ruhe! Ich komme ja schon!“ Das kleine Wesen nimmt den besänftigenden Ton auch wahr. Doch ist sein im Aufbau befindliches Gehirn noch nicht weit genug entwickelt, um den Sinn dieser Mitteilungen voll zu erfassen. So durchleidet es endlos erscheinende Momente von Daseinsbedrohung, schreit weiter, bis endlich eine Elternfigur Nahrung bringt und es auf diese Weise aus Todesverzweiflung und dem Versinken ins Nichts erlöst.

Einige Zeit später. Das Kleinkind ist nun ein, zwei, drei, vier Jahre alt. Sie oder er breitet sich aus, erobert die Welt. Das Kinderzimmer wird zum Chaos, auf Spielplatz oder Straße drohen Gefahren. Wäre da nicht der schützende Blick der Erwachsenen, der Sicherheit bietet, der die Übersicht bewahrt und Kontrolle ausübt, Regeln erklärt und Grenzen setzt, erläutert, was gut, angemessen oder ungefährlich ist und was nicht. Grenzüberschreitungen werden im Idealfall freundlich und bestimmt, bisweilen aber auch streng und missbilligend gerügt oder bestraft.

Das geht nicht immer ohne Konflikte ab und liefert das Material für Machtkämpfe, für Machtspiele, für Machtgefühle oder das Versinken in Ohnmacht. Bindungen sind entstanden und haben sich verstärkt. Bindungen ermöglichen Kompromisse: „Da ich meine Eltern liebe und brauche, kann ich auch auf sie hören.“ „Da mein Kind Teil von mir,

Teil meines Lebens ist, kann ich ihm auch entgegenkommen.“ Zugleich schaffen Bindungen Konflikte, sie verschärfen Auseinandersetzungen. Denn der Lebenswille, der sich durchsetzen will, trifft auf den schützenden Lebenswillen, der ebenfalls die Oberhand behalten möchte.

Leben ist rücksichtslos

Dem Leben wohnt der Impuls inne, groß und größer zu werden, Raum zu gewinnen, sich zu entfalten, sich auszudehnen, sich auszubreiten. Man kann es an Brennesseln beobachten, an Dornengestrüpp, das vor sich hin wuchert, grenzenlos. Wanderheuschrecken werden zur Plage, wenn der Wanderimpuls sie packt. Bis sie irgendwann an Grenzen stoßen. Menschen sind nicht anders. Völker und Nationen bedrohen ihre Nachbarn, dringen in die Lebensbereiche anderer ein. Schon der junge Mensch fühlt sich gebremst und behindert, wenn er heranwächst und eigenständig werden will. Sein Entfaltungswille stößt immer wieder auf Widerstände, bei Geschwistern, bei den Erwachsenen. Das provoziert Wut, Ärger, Unverständnis, Rebellion. „Wenn meine Mama/mein Papa mich liebt, warum schränkt sie oder er mich dauernd ein? Wenn meine Eltern mich einschränken, mir verbieten, was ich machen will, dann lieben sie mich nicht wirklich!“ Neben Gefühlen von Wut und Angst steht oft auch ein Empfinden von Trauer. Leben, Heranwachsen, Sich-Entfalten hat unweigerlich mit Trennung zu tun. Trennungen fördern Selbstständigkeit oder beeinträchtigen sie, je nachdem. Nicht selten bedeutet Trennung Verlust und ist mit Gefühlen von Trauer und Abschied verbunden.

Angst, Ärger oder Wut, Trauer und Freude – diese vier Gefühle hält das Leben für uns bereit.

Fügt man den genannten vier Gefühlen: Angst, Wut, Trauer, Freude noch den Ekel hinzu, so sind die wichtigsten Basisempfindungen beisammen, die wir mit den hoch entwickelten Säugetieren, den Primaten, teilen.

Ihnen entkommen wir nicht. Von klein auf empfinden wir sie und die vielfältigen Verbindungen, die sie miteinander eingehen. Durch unsere Körperhaltung, unser Mienenspiel, durch den Ausdruck in un-

seren Augen, mithilfe von Lauten, Tonfall oder Sprache lernen wir, sie mitzuteilen, sie zu verbergen, zu verdrängen.

Kinder sind wunderbar. Zugleich sind sie rücksichtslos, besonders wenn sie klein sind. Anfangs nehmen sie keinerlei Rücksicht auf Schlafbedürfnis, Wünsche und Verpflichtungen der Eltern. Sie sind da und wollen einfach leben. Leben ist breit und schön. Es hat die Tendenz sich durchzusetzen, vorwärts zu drängen. Leben lebt oft auf Kosten anderer. Die Menschheit lebt auf Kosten anderer Kreaturen. Auch die Umwelt zieht sie gründlich in Mitleidenschaft. Der Raub der Sabinerinnen, eine alte Geschichte, steht für die vielen Situationen, in denen unbedingter Lebenswille sich nicht darum schert, wie es den Opfern ergeht. Weiter existieren, überleben, das zählt, koste es, was es wolle. Notfalls mit Gewalt. Das Leben – eine unheimliche Kraft, häufig überbordend und ungezügelt, immer wieder unvorhersehbar.

Leben ist unberechenbar

Sie ist 38 Jahre alt, erfolgreiche Rechtsanwältin, die sich im Laufe der Jahre eine gut gehende Kanzlei aufgebaut hat. Oder sie ist die renommierte Chefredakteurin einer angesehenen Zeitschrift. Sie mag auch eine Frau in einem ganz anderen Beruf sein. Bewusst hat sie ihr Leben geplant. Sie hat sich für ihre Karriere entschieden. Sie wusste: Will ich erfolgreich sein, dann haben Kinder in meinem Leben keinen Platz. Bisher ist sie voll zufrieden mit dem, was sie erreicht hat, beruflich und privat. Doch urplötzlich meldet sich eine Stimme in ihr. Aus irgendeiner Urtiefe steigt ein Verlangen in ihr auf: „Ich möchte Mutter sein. Ich will ein Kind haben, egal woher. Bevor es zu spät ist. Ohne ein Kind hat dein Leben keinen Sinn. Ohne ein eigenes Kind hast du nicht wirklich gelebt.“ Die Uhr tickt. In Kürze wird sie selber kein Kind mehr bekommen können. Je mehr sie darüber nachdenkt, desto deutlicher spürt sie: Dieses Verlangen ist nicht ein unsinniger Wunsch, den man abschütteln könnte, und dann ist man ihn los. Er ist viel mehr, ein grundlegendes Bedürfnis aus den tiefsten Tiefen der Existenz, unüberhörbar.

Sie ist vollkommen durcheinander. Sie versteht sich selbst nicht. Sorgfältig hat sie den Ablauf ihres Lebens geplant, ein Kind wird alles total durcheinanderbringen. Sie müsste im Beruf aussetzen. Wer weiß,

wie lange. Wer weiß, wie es danach mit einem Job aussieht. Auf der anderen Seite spürt sie jedoch: Ich kann mich dieser tiefen Sehnsucht, so unvernünftig sie auch sein mag, nicht entziehen. Sonst gebe ich mich selber auf.

Motivatoren nennen Wissenschaftler seit einiger Zeit jene Antriebe, die menschliches Fühlen und Verhalten lenken und antreiben, verwirren und durcheinanderwirbeln. Man könnte auch von existenziellen Grundbedürfnissen sprechen, nur dass diese Bedürfnisse wie Motoren wirken. Sie treiben unser Leben vorwärts, selbst wenn wir ruhen, uns erholen oder schlafen. Diese Triebkräfte durchkreuzen immer wieder, ohne dass wir uns dessen bewusst sind, wohldurchdachte Lebenspläne des Einzelnen oder ausgeklügelte Strategien von Gruppen und Staaten. Sie sind in der Lage, höchste Befriedigung und tiefstes Glücksempfinden zu verschaffen. Zugleich sorgen sie für abgrundtiefen Streit und unlösbare Verwicklungen. Sigmund Freud hatte schon Recht, wenn er diese Kräfte „Triebe“ nannte. Heutzutage scheuen viele davor zurück, den Begriff „Trieb“ in den Mund zu nehmen. Denn oft genug führt er zu endlosen theoretischen Diskussionen und ausweglosen Debatten. Nur, der trockene Fachterminus Motivator – selbst wenn wir ihn im Folgenden immer wieder benutzen – wird der Dynamik und dem Durchsetzungswillen dieser aus der Tiefe aufsteigenden Urgewalt nicht gerecht und ist eigentlich viel zu saft- und kraftlos.

Leben setzt sich ständig fort

Leben beginnt nicht. Leben setzt sich fort.

Individuelles Leben beginnt und endet.

Das Leben selber jedoch fließt wie ein unendlicher Strom.

Aus Urzeiten kommt er her, seit Millionen von Jahren. Vielleicht kennen wir einige Generationen unserer Vorfahren. Doch der überwiegende Anteil der Ahnen, denen wir unsere Existenz verdanken, liegt im Dunkel. Und dieser endlose Strom führt weiter, Jahrtausende, Jahr-millionen, möglicherweise Milliarden von Jahren in eine Zukunft, die wir nicht kennen, die wir uns kaum vorstellen können. Das Leben lässt sich nicht aufhalten. Eine kurze Zeit, ein paar Jahrzehnte, sind wir Teil

dieses mächtigen Lebensflusses, treiben mit, vorübergehend in der Mitte der Strömung. Das Leben fließt in uns. Doch irgendwann endet die Gebärfähigkeit, die sexuelle Potenz lässt nach oder versandet. Wir zweigen ab, werden an den Rand gespült. Früher oder später bleiben wir am Ufer hängen. Das Leben indessen strömt weiter, ohne uns, in unseren Kindern und Nachfahren, endlos.

Einen Nachklang dieser Endlosigkeit findet sich auch im Inneren des individuellen Lebewesens. Der Einzelne ist Teil dieses unvergänglichen Lebensstromes, nicht selten möchte er die Teilhabe an der Unvergänglichkeit dauerhaft bewahren. Die Pyramiden, Monumentalbauten, denkwürdige Eroberungszüge, das unablässige Bemühen, unvergessliche Spuren in der Geschichte der Menschheit zu hinterlassen, in Politik und Kunst, in Entdeckungen oder Erfindungen – sie alle sind Ausdruck dieser Sehnsucht des Lebens, nicht zu vergehen. Religionen begleiten über die Schwelle des Nichtlebens, des Todes, hinaus in ein wie immer geartetes Fortbestehen. Auch sie verleihen dem Wunsch, über das individuelle Ende hinaus zu existieren, auf vielfältige Weise Ausdruck. Da kann es heißen: Ich werde zu meinen Vorfahren gerufen. Oder es wird von ewigem Leben gesprochen, von Reinkarnation, Auferstehung, Paradies, unsterblicher Seele, Einswerden mit dem Kosmos, wie auch immer. Noch in diesen Ewigkeitshoffnungen spiegelt sich die ungeheure Dynamik und Vitalität des Lebensimpulses, der ohne Ende aus sich heraus und über sich hinauswachsen und einfach weiterexistieren will.

2 Überleben

Der Impuls zu überleben hat einige Schutzpatrone. Fangen wir einmal ganz von vorn an. Ein Kind ist keine Eidechse oder Ameise. Eine Ameise oder Eidechse, aus dem Ei geschlüpft, kann eigenständig überleben. Sie kann sich selber steuern. Ein neugeborener Säugling kann dies nicht. Seine Fähigkeit, sich selbst zu steuern, selbstständig für sich zu sorgen, muss er erst erlernen.

Oder nehmen wir ein anderes Beispiel: Junge Katzen fallen nicht aus dem Fenster. Sie nähern sich auch nicht offenem Feuer oder springen in einen reißenden Bach. Ein Kleinkind kann vom Balkon fallen, sich verbrennen oder im Swimmingpool ertrinken. Junge Katzen haben Instinkt. Normalerweise bewahrt sie der davor, ihr Leben zu gefährden, sich zu verletzen oder anderen körperlichen Schaden zu erleiden. Kleine Kinder haben diesen Instinkt nicht. Aber sie haben Eltern. Hoffentlich schützen die sie und passen auf sie auf.

Auch junge Katzen brauchen ein erwachsenes Tier, um gesund heranzuwachsen. Das ist bei allen Säugetieren so. Ohne Muttermilch, ohne Pflege, Fürsorge und Wärme, ohne Schutz und Zuneigung seitens der Mutter, der Eltern oder der Gruppe läuft da nichts. Bei Vögeln und vielen anderen Tiergruppen ist es ähnlich. Ein Junges, das nicht bekommt, was es zum Großwerden braucht, ist in seiner Existenz bedroht. Es reagiert mit Angst. Angst angesichts existenzieller Bedrohung ist also ein Lebensschützer. Ohne sie könnten wir nicht überleben.

Ein erster Schutzengel: Angst

Angst äußert sich vielfältig. Bestimmte Situationen, Orte oder Konflikte können Angstzustände auslösen. Reale Bedrohung, bestimmte Ereignisse im Leben, frühe Erfahrungen, bewusste oder unbewusste Erinnerungen oder traumatisierende Erlebnisse lösen Angst aus. Angst kann ein dauernder Begleiter sein, nur in einem ganz bestimmten Kon-