

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 weit verbreitet 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