

**Christian Metz:**

**MIT INNERER ZUSTIMMUNG LEBEN?!**

**Wo will ich hin – und wie finde ich meinen Weg?**

**GMG-Forum | Bayreuth, 17. März 2023**

## 1. OUVERTÜRE

a. **VORGESCHICHTE** (Anfang Dezember 2018 bis März 2023)

Es hat also gedauert. Und wir alle sind zwischenzeitlich älter geworden... - auch wenn ein Kollege von mir, mit dem ich lange zusammengearbeitet habe, bei solchen Gelegenheiten gerne zu sagen pflegt: „*alle werden älter – nur wir bleiben Jahrgang 55*“...

b. **Wer ist hier versammelt?** (*aufstehen lassen*) mich / sich im Raum orientieren...)

- Schüler:innen / Eltern / Lehrer:innen /ehemalige Schüler:innen / interessierte Zuhörer:innen... ?
- Welches **Altersspektrum** hat sich hier versammelt?
- Schön, dass Sie hier sind – vielleicht sogar trotz des **Themas**...:  
Im **Spannungsfeld** von innerer Zustimmung einerseits und erlebten Krisen und Tiefpunkten, Unlust und Frust andererseits...

c. **Das THEMA: Mit innerer Zustimmung leben?!**

**Wo will ich hin und wie finde ich meinen Weg?**

„Zustimmung mit Fragezeichen“!

> aktualisiert für diese Stunde - in der Selbstanwendung für diesen Vortrag:

*Wo will ich hin – und wie finde ich meinen Weg?*

„*Nie mehr null Bock*“ – „*Raus aus dem Tief*“ – (*auf Negationen spricht unsere Motivation nicht an!*) so habe ich diese gewünschten Stichworte für mich übersetzt in Richtung: **was hält und bewegt uns im Leben**, eben gerade auch dann, wenn es schwierig wird, wo es nicht wunschgemäß läuft, in Krisenzeiten, an Grenzen, angesichts von Ohnmacht, wenn Pläne und Vorhaben scheitern, wenn du nicht weißt, wie's weitergehen soll, womöglich das ganze Leben sinnlos erscheint...

Also die **Frage: was motiviert dich und mich zu leben, leben zu wollen** - im Grunde und auf Dauer? Wohin führt dein Lebensweg? Ist es eine Reise zum Sinn des Lebens? (Fragezeichen!)

„ANFÄNGER-GEIST“:

- **Hannah Arendt Natalität** (FOLIE 2)

„Weil jeder Mensch aufgrund des Geborenses ein initium, ein Anfang und Neuankömmling in der Welt ist, können Menschen Initiative ergreifen, Anfänger werden und etwas Neues in Bewegung setzen.“



Hannah Arendt (1906-1975)

CM 2023 | cmetz@me.com

3

- (FOLIE 3): „ALLES BEGINNT MIT DER SEHNSUCHT“ (Nelly Sachs)  
(→ offen sein – zumindest für eine Sehnsucht nach der Sehnsucht...) – und Sehnsucht braucht auch eine „Gegenschwester“ (zB Sehnsucht nach Aufbruch & Sehnsucht nach Heimat/Wurzeln); die untergründigen Bedürfnisse auftauchen lassen und beachten...

## Die Sehnsucht als Wegweiserin

„Alles beginnt mit der SEHNSUCHT.“



Nelly Sachs (1891-1970)

„Die Sehnsucht ist eine gute Wegweiserin auf dem Weg zu wirklich zentralen Lebensthemen, zum eigenen Weg, zu dem, was wirklich zu uns selbst gehört, was uns unabdingbar wichtig ist.“

Kast, V. (2004): Schlüssel zu den Lebensthemen. Freiburg: Herder, S. 107)

CM 2023 | cmetz@me.com

4

## ÜBERSICHT

*Wo will ich hin –  
und wie finde ich meinen Weg?*

### 1. Ouvertüre

### 2. Biografische Momente im Rückblick

### 3. Reise zum Sinn des Lebens

#### 3.1 ‚Reiseplanung‘ - ein kleines Modell mit einem Dreischritt:



#### 3.2 Die vier Grundmotivationen

#### 3.3 Auslöser für Sinnkrisen & ein Panorama von Sinn-Facetten

CM 2023 | cmetz@me.com

2

Mich hat das Thema ziemlich herausgefordert – selten soviel Vorbereitungszeit (Gespräche mit Freund:innen, Kolleg:innen, Birgitta, meinen Söhnen, ...)

– ein **existenzielles Thema**: kann mich selbst nicht raushalten, nicht abstrakt und objektiv über das Thema sprechen - und: es geht nicht im Alleingang – nicht ohne Sie, ohne Ihre Resonanz, ihre Fragen - einbeziehend ihre bisherigen Erfahrungen mit dem Leben. So hoffentlich ein innerer und äußerer Dialog auf Augenhöhe. Möglichst lebenspraktisch.

Ich habe versucht, meine Gedanken und Sätze auch im Spiegel und inneren Dialog mit meinen **Klientinnen und Klienten** zu prüfen: Menschen, die ja zumeist dann in Therapie kommen, wenn es erhebliche Störungen gibt und sie leiden: wenn sie mit dem Leben eben nicht mehr zurechtkommen, nicht zustimmen können - zumindest nicht so, wie sie es gerade erleben oder wie es sich entwickelt hat.

Und im Blick auf unsere **aktuelle Welt-Situation**: COVID / UKRAINE / KLIMA... - oder ein bisschen **persönlich-privater: Krisen & Katastrophen** (doch womöglich nicht weniger dramatisch): der aktuelle Liebeskummer; eine schulische Krise; sich unverstanden zu fühlen zuhause, in der Klasse...

Wenn wir allerdings glauben, erst dann gut und erfüllt leben zu können, wenn all diese Probleme gelöst sind: dann wird unser Leben wohl vorbei sein.

Bsp.: die Subkultur in der Ukraine blüht (Kabarett, Kleinkunstabühnen...): (Über-)Leben in der Krise, ja selbst im Krieg. Auch (und gerade!) in solchen Zeiten braucht es ein Wozu und Woraufhin!

Lernen durch **Vorlesungen, Vorträge, Monologe?**

„Fragen kann nicht schaden...“

(FOLIE 4) „Was will ich vom Leben, und: was will das Leben von mir?“

> Wenn Sie **jung** sind (inneren Kompass einstellen)

> in der **Lebensmitte** (Zwischenbilanz) für die zweite Lebenshälfte vorausschauend. Sie werden und sollten – wie C.G. Jung meinte – die zweite Halbzeit möglichst nicht mit derselben (inneren) Aufstellung spielen.

> im **Alter**: nicht „die Stoppelfelder der Vergangenheit, sondern die vollen Scheunen der Erinnerung“ (Viktor Frankl) – vorläufige Lebensbilanz: das gelebte Leben zu würdigen. Aber nicht abschließend, denn der verbleibende Lebensabschnitt kann es noch einmal ordentlich in sich haben! Vielleicht ist jetzt etwas dran und will gelebt werden, das bislang noch wenig „beackert“ und beachtet worden ist.

> Was bringen Sie denn für Fragen mit? (wenn möglich einige hören / notieren?)

FOLIE 5

...

Doch: **keine einfachen Patentlösungen!** (Die könnten dem komplexen Leben ja doch nicht gerecht werden.) Stattdessen: **einige Sinn-Spuren** (unvollständig!) – als **Hinweise zu einer möglichen Sinn-Findung**. Hoffentlich lohnender **Suchprozess** – (**mögliche**) **Nebenwirkungen**:

→ Die **Spannungsfelder**, in denen wir leben, die inneren Konfliktfelder können **bewusster** werden (→ **POLARITÄT** als Lebensprinzip). Gute Nachricht: zwischen „entweder - oder“ gibt es ein weites Feld: das große UND („entweder und oder“) – Raum für ungeahnte Möglichkeiten;

→ vielleicht noch **mehr Fragen**: „Die Fragen lieben lernen – so in die Antworten hineinwachsen...“ (Rilke). „Leicht und locker“ ?!

→ großes Thema – kleine Schritte: **Spurensuche** hin auf ein erfülltes Leben. Step by step.

Erinnern wir uns: Wie haben wir gehen gelernt? Eher wackelig und mutig... Schritte in die Zukunft gehen kaum ohne Verunsicherung, Irritation, instabile Momente – und daher braucht es auch ausreichend **Halt**, erlebte **Sicherheit und Vertrauen** - (notfalls) gehalten zu sein („Stützräder“).

Es braucht **ORIENTIERUNG** im Hier & Jetzt:

→ NAVI (google Maps / Bergfex.../ früher: „mit Landkarte und Kompass“):

RoutenPlanung, Dauer, exakte(?) Prognose der Ankunftszeit („nur wenn alles glatt geht“...) – doch: ist das dann schon „ein erfülltes Leben“?! wenn „nichts passiert“?

**Modell Reiseplanung** (FOLIE 6)

➤ **Wo will ich hin?**

Hoffentlich ein attraktives **Ziel!** Was ist wirklich wichtig und bedeutsam für mein Leben?

Wo **spüre** ich Begeisterung, Aufbruchstimmung, was lässt mich lebendig sein, was erscheint sinnvoll, wofür mag ich mein Leben hingeben: wofür lohnt es sich zu leben?

→ die **Ausrichtung...**

wohin schaust du? Wohin zeigt dein Lebenskompass? Worauf bist du aus? Was ist dir wirklich wichtig, wertvoll, was erlebst du als bereichernd?

Es heißt: „Du kommst dorthin, wohin du schaust“ – Die Ausrichtung ist also von entscheidender Bedeutung. Unsere Vorstellungen haben einen starken Einfluss, auf unser Befinden und auf die jeweiligen Aussichten – positiv wie negativ – vgl. die Macht der *self fulfilling prophecy*. Schwarzseher sehen schwarz...

→ Vgl. die Kraft der INTENTION und der VISIONEN

Doch nicht nur „in die Ferne schweifen...“: **Wo bin ich jetzt in diesem Moment?**

→ **der aktuelle Ausgangspunkt: „Standort“**

→ **Orientierung und PRÄSENZ im Hier und Jetzt!**

unverzichtbar: den aktuellen Standort zu kennen!

Mit offenen Augen spüren, was sich in mir rührt... - also mit mir selbst in Kontakt kommen („FELT SENSE“) und mit dem, was und wer mir gerade **begegnet, in Kontakt mit dem ANDEREN (der einen Unterschied macht)**. (Wenn wir uns orientieren, müssen wir uns nicht sogleich auskennen – das Gefühle, was in uns sich regt und passiert, findet meist nicht gleich die passenden Worte – es dauert...)

**STOP! Unterbrechung / Innehalten... Die stillen Momente zwischendurch – die Stille hinter und zwischen den Worten...**

→ **Die rechten Mittel:** was brauche ich, um im Leben gut voranzukommen, was steht mir tatsächlich zur Verfügung? Wie bin ich unterwegs (eher Einzelgänger:in? / welcher community / Gruppe/ Gesellschaft fühle ich mich zugehörig)?

> Zu beachten: die gegebenen Verhältnisse, der **Kontext („globe“)**, die Lebensumgebung, die konkrete Lebens-Landschaft, in der ich mich befinde.

- Und ganz wichtig: **innere Verfassung und Haltung!** Wie schaut es aus mit der **erlebten inneren Freiheit**? **Kann ich - mag ich - wird das, was und wie ich tue, mir gerecht** – und: macht es wirklich **spürbar Sinn**? *Was ist „die wertvollste Möglichkeit in dieser Situation“?*

WOZU DAS ALLES?



Christian Uhle (2022): Wozu das alles? Eine philosophische Reise zum Sinn des Lebens

CM 2023 | cmetz@me.com

8

Lebensperspektiven...?!



CM 2023 | cmetz@me.com

9

**FOLIE 5:** Jedlesee/Einbahn/Friedhof

Soviel einmal als Ouvertüre.

Und damit das Ganze hoffentlich einigermaßen bekömmlich ist, wird es zwischendurch auch kleine **Unterbrechungen** geben – mit etwas Musik - zum Lauschen, zum Innehalten...

## 2. BIOGRAFISCHES:

Zunächst also – wie gewünscht - „**ein kurzer Lebenslauf**“ – (was ist aus dem Metz von damals geworden?) also ein narrativer Einstieg - nicht ohne Risiko...: Was ist für Sie wirklich von Interesse? **Im Blick auf das gestellte Thema...„mit innerer Zustimmung leben“**. Hier vor allem die **Lebenswenden, Neuanfänge...**

Es ist nun schon beinahe 50 Jahre her seit ich hier am Graf Münster Gymnasium Schüler war - von 1966 bis 1975 - damals noch eine reine „Buben-OR“, im neusprachlichen Zweig (13c). Seither war ich nur noch 2x hier am **GMG** – jeweils zu einem Klassentreffen (1995 und 2016) – immer mit der spannenden Frage: Werde ich die ehemaligen Mitschüler überhaupt noch wiedererkennen?

„*Es ist schön, die alten Gesichter wieder zu sehen...*“ Manchmal merkt man ja erst im Spiegel der Anderen wie alt man selbst geworden ist...

### FOLIE 8 (Biographisches II):

Biografisches...



**2 Symbole: Labyrinth** (273 Steine – Dauer einer mittleren Schwangerschaft – „Die längste Reise beginnt mit dem ersten Schritt“ – immer wieder anfangen, in diesem Moment!) & **Achterbahn** (freiwillig? „reizvolles“ Auf und Ab?) sich lebendig spüren wollen! Beides in der Hoffnung, letztlich gut anzukommen...

Ein kurzes Stenogramm meines Werdegangs: **spätestens nach dem Abi** stellt sich die Frage: was nun? Im **Rückblick eine ziemliche Krisenzeit. Mit vielen Fragen**: was kann ich? Mag ich? Was entspricht mir? Inwieweit erscheint es mir sinnvoll? ...

> So ging ich schließlich im September 75 nach **Nürnberg**, ins dortige Noviziat der Gesellschaft Jesu. Meine ersten Kontakte mit Jesuiten hatten mir gezeigt: Jesuiten können sehr unterschiedlich sein – das hat mich ermutigt, bei einer solchen Bandbreite womöglich auch meinen Platz und Weg zu finden. Angesprochen und fasziniert hatte mich damals zum einen meine ersten Erfahrungen mit der lebenspraktischen Spiritualität des Ignatius von Loyola und seinen sog. „Exerzitien“ – zum anderen die erlebte oder besser geahnte Weltoffenheit und das weltweite Engagement des Jesuitenordens in den unterschiedlichsten Bereichen - sowie nicht zuletzt auch die bekanntermaßen solide Ausbildung bei den Jesuiten. Jedenfalls wollte ich kein „normaler Pfarrer“ werden (der einsam mit seinem Kühlschrank in einem Pfarrhaus sitzt). Während dieses zweijährigen Noviziats hatte ich auch

> unterschiedliche mehrwöchige **Praktika** (sog. „Experimente“) u.a. im Marienkrankenhaus **Stuttgart**, in den Stahlwerken der VOEST in **Linz**, sowie durchgehend in einem Altenheim sowie Krankenhaus in Nürnberg.

Im Frühjahr 1977 ging es dann weiter nach **München** zum Beginn des **Philosophie**-Studium. Im Spätsommer, gegen Ende des Noviziates, hatte ich mich dann allerdings entschieden, meinen Weg außerhalb des Ordens weiterzugehen. Ein leibhaftiger Grund für diese Entscheidung damals war wohl eine Mitstudentin namens Maria...

1978 hatte ich dann mein Philosophiestudium zu unterbrechen, um den fälligen **Zivildienst** zu leisten – damals 18 Monate – im Münchner Klinikum Großhadern, auf G7, der Station für Gefäßchirurgie. Das war für mich eine unter verschiedenster Hinsicht ausgesprochen lehrreiche Zeit! Ich konnte in diesen Monaten auch nochmals meinen ursprünglichen Berufswunsch prüfen, Arzt zu werden so wie mein Vater. Mir wurde im Stationsdienst allerlei zugetraut und zugemutet... so dass ich mehr und mehr ein richtiger kleiner Pflegehelfer geworden bin – mir wurden Durchblutungsstörungen aller Art vertraut, nicht heilende, eitrige Wunden nach Beinamputation, die Ängste und Sorgen der Patienten bei der OP-Vorbereitung, Nachtdienste, die gegen Morgen immer länger wurden, der morgendliche Frühstücksdienst für das Team (eine wunderbare Gelegenheit sich beliebt zu machen), und auch das Dabeibleiben, wenn Menschen im Sterben lagen, wenn eben „nichts mehr zu machen war“. Im Orden hieß es manchmal „*ein Jesuit kann alles und sonst nichts*“ – als Zivildienstler im Klinikum Großhadern konnte ich damals zunächst fast nichts und durfte schließlich beinahe alles...

Während meiner Großhadern-Zeit begegnete ich auch dem dortigen **Krankenhaus-Seelsorger**, der hat mich sehr beeindruckt – auch in seine Kompetenz zu kommunizieren (er hatte etwa für ÄrztInnen und Pfleger sog. Balint-Gruppen angeboten, an denen ich als Zivildienstler freundlicherweise auch teilnehmen durfte). So mit Menschen umgehen und sie in ihrer Not zu begleiten: eine Leib-Seel-Sorge in einer Großstadtklinik, wo so viele unterschiedliche Menschen landen, wo vorab nicht nach einem Taufschein oder einem bestimmten Bekenntnis gefragt wird. Das Krankenhaus als pastoraler Ort: Mir erschien dieses Feld jedenfalls deutlich vielfältiger und reichhaltiger als viele Pfarrgemeinden.

Nach dem Zivildienst habe ich dann weiter **Philosophie** studiert und 1980 abgeschlossen, daneben auch Erwachsenenbildung, Psychologie und schon etwas Theologie. Im November 1980 kam es zu einer – damals auch für mich – überraschenden Wende: nach einem **Praktikum in Wien** (Jugend Lainz) und weiteren 10tägigen Exerzitien entschloss ich mich, erneut um Aufnahme in den Jesuitenorden zu bitten. Der Preis war allerdings eine schmerzvolle Trennung von Maria, meiner damaligen Freundin. So ging es also wieder nach **Nürnberg** – sozusagen ins Noviziat II. Ab 1982 war ich dann im CPH (Caritas Pirckheimer Haus) in der Jugendarbeit tätig und half mit beim Aufbau der dortigen Jugendakademie.

1983 stand die nächste Etappe an: das **Theologiestudium**. Mein Wunschort war ursprünglich Poona in Indien, und so möbelte ich mein Schul-Englisch in einem Sprachkurs in Dublin noch etwas auf - doch aufgrund der damaligen Visa-Beschränkungen wurde es schließlich **Frankfurt** St. Georgen, eine damalige Hochburg deutscher Theologie. (Da war es für mich mit der inneren Zustimmung nicht ganz so leicht...) Zum Glück wurde diese stramme Studienzeit bei den „Preußen“ (so genannt aus Sicht der Oberdeutschen Provinz, der ich angehört hatte) 1985 durch ein Studienjahr in **Paris** bereichert – wo ich eine wunderbare Palette unterschiedlicher Studien absolvieren und sogar diverse Prüfungen auf Französisch erfolgreich ablegen konnte („*avec un Français riche, mais fragile*“). Und natürlich PARIS mit seiner großen Bandbreite an Kultur, Museen, Theater, Kaffeehäuser etc.

Am 2. Februar 1987 wurde ich dann in Frankfurt zum Diakon geweiht, schloss das Theologiestudium mit dem Diplom ab und war anschließend für drei Monate mit einer Bibelschule in der **Türkei** unterwegs - auf den Spuren des Apostels Paulus.

Im Oktober 87 dann die **Priesterweihe** in München St. Michael und anschließend kam mein „drittes Noviziat“ in **Nürnberg** – diesmal als Assistent des Novizenmeisters („Socius“), sowie als Mitarbeiter in der City-Pastoral von St. Elisabeth und als Begleiter einer Gruppe junger Erwachsener (die sog. Jesuit European Volunteers, die in unterschiedlichen Sozialprojekten tätig waren und in einer WG zusammengelebt haben).

> **mein erstes Begräbnis**... UDO (17a), Suizid – 14 Tage, nachdem seine Eltern sich getrennt hatten... - innere Zustimmung?!

1989 die nächste Etappe: Die ursprüngliche Destination war **Rom** mit einem Psychologiestudium und einer Psychotherapie-Ausbildung. Doch unter den über 400 Bewerbern (für 20 Ausbildungsplätze) hatte ich diese Hürde in der ersten Runde nicht geschafft und so hat sich kurzfristig als Alternative im September 89 **Wien** angeboten, wo ich im Rahmen eines Doktoratsstudiums in Pastoraltheologie in einem Sozialprojekt mitarbeiten konnte: das sog. **JUCA**: ein Haus für ca. 80 obdachlose junge Männer. Das war ein gewaltiger Kultur-, Milieu und Sprachenschock für mich! Nach wenigen Tagen wurde mir klar: ich kann *über* dieses Haus nur schreiben, wenn ich auch dort wohne und den Alltag miterlebe. In den Begegnungen mit den „Burschen“ – so wurden die

jungen Männer dort genannt - ist mir auch die Brüchigkeit von Lebensläufen bewusst geworden: wie sehr fehlende oder erschütterte Bindungen Menschen ins Bodenlose stürzen lassen können:

(FOLIE 9; Abgrund)



Maria Teresa Crawford Cabral: Am Abgrund

©M 2011 | www.gema.com

12

Alkohol, Drogen, Medikamentenabhängigkeit, Schulden, Scheidung, Arbeits- und Wohnungslosigkeit, Suizidversuche, Gewalt, Gefängnis (Hefn)...

Da stellt sich immer wieder und unweigerlich die Frage: Wozu das Ganze? Gibt es einen Ausweg aus der Misere? Was hält noch im Leben, „wenn das Leben pflügt“? (FOLIE 10)

Krise und Leid  
als existenzielle Herausforderung



Hier ist mir eindringlich deutlich geworden, wie wichtig und entscheidend tragende **Beziehungen** sind; verlässliche Strukturen, die Halt und Sicherheit geben, Vertrauen wecken und wachsen lassen; konkrete Aufgaben, die fordern ohne zu überfordern; die Erfahrung, ich werde gebraucht... und ich bin für andere von Interesse!

Für meine Arbeit wurde ich inspiriert von gelebten Modellen einer fürsorglichen Praxis - „caring communities“:  
> Jean Vanier mit seinen internationalen ARCHE-Gemeinschaften (FOLIE 11) für ein **Leben in Gemeinschaft** von Menschen mit und ohne Behinderung,

> sowie durch die **Hospizidee**, die in England durch Cicely Saunders mit dem 1967 in London gegründeten St. Christopher's Hospice konkret Gestalt angenommen hatte.

Wie und wo können sog. „hoffnungslose Fälle“ einen sicheren Ort finden, wo ihre Würde als Menschen bis zuletzt geachtet und bewahrt wird? Wo man sich für sie interessiert, sie für voll nimmt? Was ist zu tun oder auch besser zu lassen, wenn Heilung nicht mehr möglich ist, was kann da lindern, unterstützen, um das Leben an der Grenze auszuhalten, zu bestehen – bei und trotz allem Widerwärtigen?

Mit welcher **Lebens-Einstellung** begegne ich den gegebenen Herausforderungen, Grenzen, der erlebten Ohnmacht...?

In diesen Monaten im JUCA kam ich wohl auch selbst mit meiner inneren Obdachlosigkeit in Berührung. Nach einem langen Entscheidungsprozess kam ich Ende 1990 zu dem Entschluss, den Orden zu verlassen. So hat sich mit **1991** mein Leben **ungeplant** noch einmal gehörig **verändert und gewandelt**: Mir ist offenkundig das Leben dazwischengekommen: das ging recht zügig: die Heirat mit **Christina**, meiner ersten Frau, in den USA (Christina ist Amerikanerin und hatte ehrenamtlich auch im JUCA mitgearbeitet); die Geburt unseres ersten Sohnes **Johannes**; die erforderliche Neuorientierung in der Arbeit: („*ein Jesuit kann alles und sonst nichts*“...): immer gab es „zum Glück“ entscheidende Begegnungen mit Menschen, die mir Neues (und bislang Ungeahntes) eröffnet haben.

So etwa die Lehrtätigkeit im Rahmen des **Caritas Ausbildungszentrums** in Wien (mit den Fächern Psychologie, Kommunikation, Praxissupervision im Rahmen der Alten- und Pflegehilfe sowie Behindertenpädagogik); ab 94 dann - für insgesamt 25 Jahre - auch an der **Akademie für Sozialmanagement**: Lehrgänge, Seminare, Coaching für Führungskräfte aus dem Sozial- und Gesundheitsbereich.

Bis 1998 war ich zeitweilig auch noch als **Krankenhausseelsorger** tätig – u.a. in einem Orthopädischen Krankenhaus („Spital“) der Gemeinde Wien.

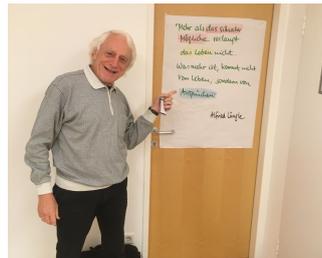
Im **Herbst 91** hatte ich in Wien auch mit der **Psychotherapie-Ausbildung** begonnen (Personzentrierte Psychotherapie nach Carl Rogers) – ein alter Lebenswunsch!

Die damaligen Lebensumstände haben wohl auch dazu beigetragen, dass ich 1993 mein Doktorat in Theologie erfolgreich abschließen konnte, ohne dabei perfektionistischen Ansprüchen zu verfallen. Dazu passt vielleicht auch dieses Motto von Alfried Längle, das immer noch an der Bürotür des KKH hängt:

> „**Mehr als das situativ Mögliche verlangt das Leben nicht...**“ (FOLIE 12: Längle)

„Mehr als das situativ  
Mögliche verlangt das Leben  
nicht.  
Was mehr ist, kommt nicht  
vom Leben, sondern von  
Ansprüchen.“

Alfried Längle



CM 2023 | cmetz@me.com

16

1994 die Geburt unseres zweiten Sohnes **Benedict / BEN**

Im Rückblick erscheinen mir die Geburten unserer beiden Kinder als die bedeutsamsten und auch am stärksten einschneidenden Ereignisse und Veränderungen meines bisherigen Lebens.

Nun noch im Zeitraffer einige weitere berufliche Stationen:

- von **1994 bis 2014** war ich in einem Wiener Ordenskrankenhaus tätig als freier Mitarbeiter: Aufbau und Leitung eines sog. Pastoralrats; interne Organisationsentwicklung (Aufbau von Kommunikationsstrukturen, Organisation der internen interprofessionellen Weiterbildung; Ethikberatung & Wertearbeit); die Einrichtung und Entwicklung einer Abteilung für Klinische Psychologie und Psychotherapie; Mitarbeit beim Aufbau eines Gesundheitszentrums beim Krankenhaus etc.
- in diesen Jahren habe ich mit Kolleg:innen auch die ersten Lehrgänge für **Lebens-, Sterbe- und Trauerbegleitung** in Österreich entwickelt und durchgeführt (in den verschiedenen Bundesländern); den Dachverband Hospiz Österreich mitbegründet; Vorträge, Seminare, Publikationen - u.a. viele Jahre Mitherausgeber des Leidfaden, ein Fachmagazin für Krisen, Leid, Trauer.  
Erstaunlich: immer wieder erlebt, wie gerade die **Themen Sterben, Tod, Trauer** VITALISIEREND wirken können: lernen, das Leben nicht zu verschieben, in die Zukunft zu vertagen - vielmehr > **ENDLICH ZU LEBEN** (FOLIE 13: Kast):  
**Wie will ich HEUTE leben?** Worauf kommt es eigentlich an im Leben? Die Trauer, wenn das ungeliebte Leben bewusst wird, davor, nie wirklich das gemacht zu haben, was mir wirklich entspricht – und am Ende womöglich unversöhnt oder verzweifelt zu sterben...?  
>> „**Was wirklich zählt, ist das gelebte Leben.**“

- **FOLIE 14: Freue dich über jeden Tag...Schneemann**



## FOLIE 15: Christoph Schlingensief: Lebens-Leidenschaft (Begeisterung & Hingabe)

### FOLIE 16 (Biographisches)

1999-2005 wissenschaftlicher Mitarbeiter im Uni-Kontext am IFF (ein interuniversitäres interdisziplinäres Institut): Aufbau und Durchführung eines Masterstudiums in Palliative Care; diverse Organisationsentwicklungsprojekte zu Hospiz und Palliative Care in Österreich, Deutschland, Luxemburg und der Schweiz (ich habe auch noch eine Ausbildung in Organisationsentwicklung); mit viel Freude internationale Tagungen und Symposien organisiert und moderiert ... etc.

2005 erscheint mir im Rückblick als ein einschneidendes **Schicksal- und Wendejahr**: Trennung – Krebs OP – und auch ein beruflicher Wechsel...: angefragt worden, im Kardinal König Haus Wien, dem Bildungszentrum der Jesuiten und der Caritas Wien, den Programmbereichs **Hospiz, Palliative Care, Demenz** zu entwickeln und zu leiten. Dies war dann meine Home-Base von 2005 bis 2020.

Ein berufliches Standbein seit 1997 (bis heute) ist **Psychotherapie und Supervision** in eigener Praxis sowie seit 2003 auch Lehrtherapeut und Ausbilder im FORUM, einem Ausbildungsverein für Personenzentrierte Psychotherapie.

Das hört sich jetzt vielleicht alles ziemlich arbeitslastig an. Leben wir, um zu arbeiten – oder arbeiten wir, um zu leben? Ich hatte zum Glück nur selten das Gefühl, hier ein entweder oder zu erleben. Doch sehr wesentlich für mein Leben ist, dass ich 2006 **Birgitta** (eine vormalige Kollegin) näher kennen- und lieben gelernt habe. 2012 haben wir schließlich geheiratet. Uns verbindet vieles, auch die therapeutische Arbeit in unserer gemeinsamen Praxis – doch weit mehr als nur die Arbeit, etwa unsere diversen Reisen und nicht zuletzt auch unser Zusammenleben in einem generationenübergreifenden selbstverwalteten BROT-**Wohnprojekt** im Wienerwald, etwa 20 km westlich von Wien. Dort leben und wohnen wir nun schon 5 Jahre.



Also offenbar ein mehrspuriges Leben („der sechsbeinige AGIP-Hund“) – eine „komplexe Identität“, ein Balancieren... - immer wieder angeregt durch persönliche Begegnungen und Zusammenarbeit – bisweilen auch an der Grenze des Leistbaren, manchmal vielleicht sogar darüber hinaus. Mein großes Glück war, überwiegend in tragenden Teams gearbeitet zu haben - gemeinsam mit Kolleg\*innen, wo wir doch versucht haben, die Lebensphilosophie von Palliative CARE konkret zu buchstabieren: ENDLICH zu leben, Freud und Leid zu teilen, auch das Schwere und Schwierige eher gemeinsam als einsam zu tragen und so Sorge füreinander zu haben („CARE“). Fürsorge ist eine dialogische Praxis.

Solange unsere Mutter noch in Bayreuth gelebt hat – sie starb im **März 2003**, also vor genau 20 Jahren, kam ich gelegentlich noch nach Bayreuth. Die Pilger-Existenz des Jesuiten habe ich wohl nie mehr ganz abgelegt, so bin ich bislang insgesamt 24x umgezogen...

So viel einmal zur meiner biografischen Sinn-Skizze.

---

### „Modell REISEPLANUNG“

- **Ausgangspunkt:** Wo bin ich gerade? (**Orientierung!**)
- **Ziel / (Aus-)Richtung:** Wohin will ich? Was zieht mich an?  
Was interessiert mich?
- **„Mittel und Wege“:** Wie komme ich dahin?  
Die (mir) entsprechenden und auch verfügbaren Mittel

I. Die **Orientierung im Hier und Jetzt** ist wichtig und unverzichtbar. In welcher Welt leben wir?

## „A Changing World“: Spannungsfelder, Herausforderungen, Chancen

- Veränderung in sozialen und politischen Strukturen
- Verbessertes Zugang zu Information (=Wissen?)
- Umgang mit der Informationsflut
- Digitalisierung, Künstliche Intelligenz (AI)
- Fließende Identitäten („gender“)
- Neue Lebensformen
- „New work“
- ...
- Wachsende Kluft zwischen arm und reich
- Migration
- Kriege & Grausamkeiten
- Klimakrise („climate change“)
- Epidemien & Krankheiten
- Technischer und medizinischer Fortschritt
- Neue spirituelle Bewegungen, Bewusstseinswandel
- ...

>> **AUSWIRKUNGEN** auf uns Menschen, unsere Lebensbedingungen und Beziehungen

>> **UMGANGSWEISEN** („A Way of Being“)

Wie wirken sich die **Spannungsfelder und Herausforderungen** auf uns aus?

Präsent zu sein - oder auch zu bemerken, wenn ich gerade eigentlich ganz woanders bin – mit meinen Gedanken, Vorstellungen, Befürchtungen... Da können uns unsere **Sinne** helfen: bewusst zu schauen, zu hören (lauschen), riechen (schnuppern), fühlen...: **was ist jetzt und wie ist es?** – wie erlebe ich diese Situation - um so wirklich „leibhaftig“ hier zu SEIN.

### (FOLIE 19)

„STOP –  
LOOK –  
GO!“



David Steindl-Rast (\*1926)

**FOLIE 20:** Zunächst **STOP: Es beginnt** mit einer **Unterbrechung**: zunächst und bisweilen erlebt wie eine Störung – (**FOLIE 21 Unterbrechung**) „*unterbreche dich selbst*“ (Dorothee Sölle): d.h. schaffe FreiRaum - für eine bestimmte Zeit (und sei es für 1 Minute - Sanduhr), wo du aus dem inneren Getriebe oder dem äußeren Hamsterrad bewusst aussteigst - von dir das ein wenig wegrückst, was dich gerade bedrückt, für diese Aus-Zeit stören könnte (→ Flugmodus /Handy)

**FOLIE 22** (Karl Valentin)



**SANDUHR/MUSIK 1** Nils Frahm: Went missing **(FOLIE 23)** (3:30)

Also **FREIRAUM** zu schaffen – immer wieder - als Grundbedingung, um zu Sinnen zu kommen: wach werden, präsent sein, den Augenblick bewusst wertschätzen, empfänglich werden für Überraschungen.

- > wenn wir der gebräuchlichen **Frage „Wie geht's?“** in uns ein bisschen Zeit und Raum lassen, dann könnten wir genauer schauen und spüren, wie es gerade wirklich geht & steht. Dann merke ich womöglich auch, wenn es im Moment eigentlich gar nicht so gut geht..., was sich gerade in mir sträubt, wehrt oder dass ich wie in einem Strudel oder Sog bin. Was brauche ich im Moment? (meine Bedürfnisse spüren, wahrnehmen, erkennen).
- > Wer außer sich ist vor Stress oder Wut oder auch wer abgeschaltet ist („shut down“) etwa aufgrund einer Traumafolgestörung, kann (sich) möglicherweise nicht (gut) spüren. Dies ist eine Schutzfunktion unseres autonomen Nervensystems. Entscheidend ist hier, eine solche Abschaltung zu bemerken. Damit ist schon für eine Unterbrechung gesorgt, die Freiraum schaffen kann. Solche Gestimmtheiten sind zunächst wohl eher nicht so angenehm und werden in der Regel wohl auch nicht auf Instagram oder TicToc gepostet...

**FOLIE 24: S.T.O.P.:** als Wink für den Umgang mit anderen, für Klarheit in unserer Kommunikation: **„State The Obvious Promptly“** (das Offensichtliche bemerken und sofort benennen). „*präsent – geistesgegenwärtig – wach - aufmerksam*“...

- Was ist jetzt gerade? Was wird dir soeben bewusst („was dämmert dir“?), z.B. ich merke, etwas stimmt nicht. „Störungen nehmen sich den Vorrang“ (TZI / Ruth Cohn)  
Manchmal ist es zunächst nur ein diffuses Unbehagen – hoffentlich erst einmal ohne Fehlerzuschreibung oder Beschuldigung...  
→ Bsp.: Flugzeugträger der Amerikanischen AirForce: **jede/r** ist aufgerufen, den Notknopf zu drücken, wenn einem etwas komisch vorkommt, wenn etwas es auffällt, das irritiert oder stört. Das verdient unbedingt Beachtung. Auch ein drohendes Disaster zu verhindern...

Bewusstlose, gedankenlose Routine kann lebensgefährlich sein – nicht nur im Gesundheitsbereich...

„**MOMENT MAL – Ethik**“ (Beispiel einer heilsamen Unterbrechung in einer großen Pflegeeinrichtung)  
→ **stop - look – go!**) - Wozu das Ganze?

10 Minuten? – „ich hab‘ keine 10 Minuten, mir fehlen 10 Stunden!“ – Das Problem ist: vor lauter Dringlichem gerät das Wichtige aus dem Blick.

„**Deine Säge ist stumpf, du musst sie schleifen!**“ – „**Dafür habe ich keine Zeit, ich muss sägen...**“  
Vielleicht ist unser Leben manchmal genau deswegen so anstrengend und frustrierend...

Unterbrechung ist wichtig, um sich gegenwärtig orientieren zu können, und einen bewussten, sinnvollen Neuanfang setzen zu können.

Wir kennen das auch vom Sport (Basketball): Die Möglichkeit des **Time out**, eine Unterbrechung, um sich neu zu organisieren – um einem heillosen Abwärtsstrudel entgegenzuwirken.

>> also: MOMENT MAL...!

- z.B. hoch konzentriert 1 min die Wolken am Himmel beobachten (mit aller Aufmerksamkeit - als hinge dein Leben davon ab) oder auch einfach den Blick aus dem Fenster schweifen zu lassen – ohne bestimmte Absicht, ohne dabei auf etwas Bestimmtes zu fokussieren.

Der bedeutsame Unterschied von Chronos (*die unentwegt tickende Uhr, die antreibt*) und von Kairos: („die Gelegenheit beim Schopfe packen“): JETZT ist die einzige Zeit, die existiert.

Wir haben immer die Wahl: ob wir der Zeit hinterherrennen oder uns kurz rausnehmen und daran **erinnern**, was wirklich zählt. Du hast immer die Wahl.

**Wer A sagt, muss nicht B sagen! Wenn du zB merkst, dass B falsch läuft oder etwas fehlt.**

→ „*Entschuldigung. Ich habe mich geirrt.*“ - Kann Wunder wirken und eine erstaunliche Neuorientierung einleiten.

**Stichwort ‚Fehler‘:** in erster Linie nicht als Versagen, sondern dass „etwas fehlt“.

> Die Angst vor dem Versagen, vor dem Scheitern, die hemmt und lähmt.

**Was wäre aus uns Kleinkindern geworden, wenn wir damals schon einen Widerwillen Fehlern gegenüber empfunden hätten? Vermutlich hätten wir weder reden noch laufen gelernt und wären bis heute murmelnd und krabbelnd unterwegs. (cf. alle großen Erkenntnisse wurden von Fehlerketten geradezu inspiriert -> Die Geschichte der Erfinder:innen ist eine lange Fehler-Lerngeschichte...**

Inwieweit motivieren uns **unsere Schul-Erfahrungen** - insbesondere bei sog. Fehlern – dazu, neugierigen Entdeckerinnen und Entdeckern zu werden von etwas Unbekanntem, Spannendem?! Geraten wir noch ins Staunen – zumindest gelegentlich? Werden wir ermutigt, Fehler zu riskieren, um Neues zu lernen?

> So etwa neu gerahmt: **FAIL (First attempt in Learning).** **FOLIE 25**

#### Framing & Reframing

> Wie wird über ‚Fehler‘, ‚Scheitern‘  
gedacht & gesprochen?

> Wie wird ‚Versagen‘ erlebt und  
gedeutet?

Alle großen Erkenntnisse,  
Entdeckungen und Erfindungen  
wurden durch Fehlerketten  
inspiriert.



**Innezuhalten** vor wichtigen Entscheidungen - hilfreich zu sein vor dem nächsten Schritt.

[Vor einem drohenden Abgrund ist es jedenfalls absolut ratsam stehen zu bleiben und nicht einfach weiterzugehen! So wie es sich bei Nebel bewährt, runter vom Gas zu gehen... auf Sicht zu fahren... um so hoffentlich heil an unser Ziel zu kommen.]

Es **beginnt** also paradoxerweise **mit einem STOP**.

II. Sodann: **(FOLIE 26) LOOK:** Schau genau hin! Hinspüren: was ist gerade los und wie ist es für mich?

„ehrliche“ Bestandsaufnahme – **wie** schau ich hin auf das, was gerade ist? / Kontrollblick?  
Wie auf dem Prüfstand? („Pickerl“) / auf Fehler- oder Mängelsuche?  
Wirksam ist ein Perspektivenwechsel: **SCHATZSUCHE STATT FEHLERFAHNDUNG.** (FOLIE 27)

Schatzsuche statt Fehlerfahndung



→ Wie Gesundheit entsteht...– aufmerksam nach-schauen – achtsam beobachten, Situationen betrachten mit einem wohlmeinenden Interesse! Damit sich etwas ausreichend gut klären kann, braucht es eine **freundlich-kritische** Zuwendung.

Was auch immer auftaucht: es gilt, all das möglichst **„unbedingt positiv zu beachten“** (ein therapeutisches Zauberwort: eine der notwendigen und hinreichenden Bedingungen für eine förderliche Persönlichkeitsentwicklung): was und wie ist es, was zeigt sich gerade, was will verstanden werden?

Was nicht heißt, alles toll oder richtig zu finden oder gleich damit einverstanden zu sein. Zunächst einmal beachten, was und wie es ist. Dass sich das zeigen und erweisen kann ohne Urteil und Bewertung (die oftmals **abwertend** daherkommt). Das ist die Quelle der viel beschworenen Authentizität oder Kongruenz. Es ist, was es ist. Wenn ich meine, was ich sage – und sage, was ich meine. Also: „sei authentisch!“?

Doch hier lauert zunehmend eine Gefahr oder Falle: **Selbstoptimierung** – wo es nicht reicht, dass es gut genug ist, sondern wo die Ansprüche von innen und von außen nur das Beste gelten lassen. Das Optimale. Wo es immer irgendwie zu wenig ist. Hier lauert die Selbstüberforderung, Wir leben gesellschafts- und vor allem wirtschaftspolitisch in einem dominierenden Kontext der neokapitalistischen **Effizienzsteigerung und Beschleunigung**... Und **erschöpfen** so immer mehr uns selbst und unsere kostbaren Ressourcen.



Die „Selbstoptimierungs-Falle“



Als sie das Ziel  
aus den Augen verloren hatten,  
beschleunigten sie  
ihre Anstrengungen.

frei nach Mark Twain



CM 2023 | cmetz@me.com

37

## Kontexte und Wirkungen

- „Living in a VUKA-World“  
(volatil [flüchtig] – unsicher – komplex – amgig [mehrdeutig])
- Rollenbilder / Rollenerwartungen
- Identitätsfindung
- Double-Bind-Effekte
- (Selbst-)Optimierungsdruck
- ...

CM 2023 | cmetz@me.com

38

Zudem sind unsere **Rollenbilder** – und erwartungen mit früher verglichen immer weniger festgelegt, also immer komplexer oder auch diffuser geworden. Die sog. **Identitätsfindung** ist eine ziemliche Orientierungsleistung, die zunehmend auf das Individuum verlagert wird: „Lass dir von niemandem sagen, wie du zu sein hast. Du bist einzigartig. Geh deinen eigenen Weg! Du bist etwas Besonderes, sei etwas Besonderes! Sei ganz du selbst! Folge deinem Herzen! Hör nicht auf die anderen, lebe deinen Traum! Das Leben ist ein Geschenk, nutze es!“ – All diese Aussagen klingen erst mal positiv. Doch die Fülle wirkt beklemmend: aus der **Erlaubnis wird zunehmend eine Aufforderung**, ein Befehl, „DU SOLLST GEFÄLLIGST (super sein...)!“

**Insgesamt besteht die Gefahr, dass Selbst- und Sinnfindung zu überzogenen, destruktiven Idealen werden.** Um sich von diesem Druck zu emanzipieren, kann es helfen, genau hinzuschauen, wo *Ratschläge* in *Appelle* oder gar in *Befehle* umschlagen. Die Aufforderung zur Selbstverwirklichung ist zunächst ja mal etwas Gutes: „Folge deinem Herzen!“ – wer würde dem widersprechen? Wer will schon im Hamsterrad versacken und fremdbestimmt dahinleben? Zum Problem werden solche Lebensmaxime, wenn sie zu Vorschriften werden. (Wenn sie als Wand-Tatoos in unseren Wohnungen oder in manchen Cafés verdichtet auf uns einreden, etwa: „Limonade aus den Zitronen des Lebens zu machen“). Da heißt es nicht mehr: „Du darfst stolz auf dich sein“, sondern es schreit uns förmlich an: „Sei stolz auf dich!“

Gesellschaftliche Erwartungen kommen auf psychologischer Ebene oft mit einem **Double-Bind-Effekt** daher (erstmal in den 50er Jahren von Gregory Bateson beschrieben). Etwa die Anweisung: „**Du musst motivierter an die Sache herangehen!**“ – sie hält uns dazu an, einen äußeren Imperativ zu befolgen und gleichzeitig intrinsisch getrieben zu sein. So unerfüllbar wie: „sei gefälligst spontan!“ ...

Double Binds sind so tückisch, weil sie schwer zu erkennen sind - und es gar keine Möglichkeit gibt, ihnen gerecht zu werden. Die inneren Widersprüche werden überdeckt und in eine einzige, paradoxe Botschaft gegossen. Der Unterschied zu einer klassischen

Konfliktsituation ist, dass solche widersprüchlichen Anforderungen ausweglos sind: so oder so - ich kann nur enttäuschen.

Kinder, die häufig Double Binds erleben, werden meist in ihrem Selbstwertgefühl gestört und rutschen in ein paradoxes Gefühl von Hilflosigkeit und Verantwortlichkeit. Ich kann es dir nie recht machen...

Double Binds werden oft benutzt, um Kontrolle auszuüben. Sie verwirren und machen es enorm schwierig, noch selbstbestimmt zu reagieren. Stattdessen fühlt man sich schuldig und unzulänglich.

Auch das **Narrativ unserer unendlichen Freiheit** hat solch widersprüchliche Ebenen. Einerseits wird uns die Freiheit als wunderbares Geschenk verkauft („*Das Leben ist ein Abenteuer - Lerne dich selbst besser kennen. Du hast alle Freiheit, nutze sie!*“). Andererseits werden wir unter ein unsichtbares Damoklesschwert gesetzt: „**Triff die optimale Wahl aus deinen ganzen Optionen, du willst doch kein Loser sein, nichts verpassen oder gar hinter deinen Möglichkeiten zurückbleiben! Hier hast du deine Freiheit – also mach was draus!**“

**Ein solcher Optimierungsdruck macht unweigerlich Stress.**

Kennen Sie **FOMO?** (FOLIE 32): Fear Of Missing Out / Das Leben als letzte Gelegenheit... Die Angst, zu kurz zu kommen, etwas zu verpassen: und dabei verpassen wir den gegebenen Moment und die konkrete Möglichkeit, die sich gerade anbietet. So wie die Erwartung, glücklich zu sein, unglücklich machen kann, weil sie zusätzlichen Druck verursacht. Authentische Selbsterfahrung lässt sich nicht erzwingen. Die angebliche Pflicht, das Beste aus seiner Freiheit zu machen, widerspricht dem Grundgedanken von Freiheit.

Wenn wir zB an die **Vielfalt der möglichen Studiengänge** denken (wie viele schätzen Sie gibt es mittlerweile in D? 20.705!), da ahnen wir, wie eine solche Wahlfreiheit an die Substanz gehen kann: der wachsende Anspruch, eine Wahl zu treffen, die „zu mir passt“ – zu meinem Geschmack, meinen Wünschen oder Fähigkeiten, kurz: in der ich mein Ich *bestmöglich* zum Ausdruck bringen kann. Dabei kann ich dieses Ich doch erst kennenlernen, wenn ich irgendetwas ausprobieren. Viel hilfreicher wäre es daher, eine lediglich *gute* Wahl zu treffen, anstatt auf die gesellschaftliche Illusion eines möglichen Optimums hereinzufallen. Der **Versuch, optimale Entscheidungen zu treffen, kann blockieren** und dazu führen, dass lange gar nichts entschieden wird, bis es zu spät ist, oder aus einer Panik heraus einfach irgendetwas gemacht wird – was anschließend wieder bereut wird.

Die sog. **richtige Entscheidung ist kein Erkenntnisproblem** – als gäbe es nur *eine* festgelegte richtige Option. Eine beste Option existiert überhaupt nicht, weil **das echte Leben eben keine Matheaufgabe** ist, bei der man ein Optimum bestimmen könnte. So kann die Suche nur scheitern. Das spätmoderne Lebensideal wirkt wie die Quadratur des Kreises: es werden Erwartungen und Ansprüche erzeugt, denen man kaum gerecht werden kann.

**Selbstverwirklichung muss aus der Leistungslogik herausgelöst** werden. Und das erfordert Experimentierfelder, Freiräume, in denen wir uns spielerisch ausprobieren können.

Dafür braucht es eine **dialogische Welt**, die für alle mehr Möglichkeiten bietet, sich zu entfalten. Wir sind alle einzigartig, keine Kopien oder Typen – die erlebte innere Komplexität belegt dies („*Wer bin ich – und wenn ja, wie viele?*“ - Richard David Precht)

[Doch können wir der Durchschnittlichkeit entfliehen in unserer jeweiligen Besonderheit? Bei allem geschätzten Individualismus sind wir immer auch noch Herdentiere: auf andere angewiesen und mit dem tiefen Wunsch, zugehörig zu sein. **Identität und Sinn entsteht zwischen Ich und Du**. Wir können unser Ich nicht im

Alleingang verwirklichen. Es gibt kein Ich an sich. Wir brauchen einander, um aneinander zu wachsen und gedeihen zu können. Auf Augenhöhe, ehrlich auch in unseren Unsicherheiten und Schwächen. Gemeinsam **und** doch selbstbestimmt.

Wenn wir unsere Einzigartigkeit allerdings zur Schau stellen, sie zu einer sozialen Ware machen, sind wir dadurch nicht mehr authentisch. Dann tendieren wir zu Hochstapler:innen – nicht weil wir lügen, sondern weil wir uns selbst vermarkten. Als Marktwert bei Partnerbörsen, Arbeitsmärkten oder Anerkennungsmärkten wie etwa den sozialen Medien. Dann droht innere Entfremdung, mehr „Haben als Sein“ (Erich Fromm). Die gesellschaftliche Erwartung und Aufforderung „sei du selbst“, verlockt dazu, zu demonstrieren, wie authentisch wir leben. Mit einem immer extravaganteren Profil (etwa auf dem Berufsnetzwerk LinkedIn). Doch das wird als unauthentisch und unehrlich empfunden. Wehe es kommt zu realen Begegnungen... **Eine inszenierte Authentizität ist widersprüchlich.** Da helfen auch keine hundert Selfies oder getrimmten Portraits.]

LOOK: es geht also auch um unsere Anschauungen und Vorstellungen. Und die können sich prinzipiell auch ändern, wandeln, erweitern, ergänzen...

> Und so kann es gut weitergehen: Zu schauen und **ehrlich zu sein** mit mir und mit den Anderen. *Passt es so, wie es gerade läuft?* Oder braucht es eine Kurskorrektur? Vielleicht geht es ja auch anders?

➤ **FOLIE 33: Drücken / Ziehen**): was könnte es bedeuten, wenn es **zu anstrengend** wird?

Wenn es (zu) schwer wird...:  
meistens gibt es mehr als eine Möglichkeit...



Oft gibt es mehr als zwei Optionen – und so eben kein Dilemma.

➤ **MUSIK 2 Nils Frahm: GRAZ – About Coming and Leaving (2:05)**

**III. FOLIE 34: GO: Innerlich entschieden JA sagen können - HANDELN**

**(FOLIE 35) Tu das, was Du tust, ganz - oder schau, dass Du es lassen kannst.**

Für erfüllendes Leben ist es unbedingt erforderlich, dass wir selbst zugegen sind. Was tue ich aber, wenn ich in einer Beziehung bin, an einem Arbeitsplatz bin, wo ich nicht wirklich ja sagen kann? (*Alfried Längle*)

Was ist also, wenn ich absolut nicht mag? Wenn ich den Eindruck habe, aber ich **muss** doch. Keiner fragt mich, niemand nimmt Rücksicht...

**Müssen drückt immer Zwang aus:** da kann einer nicht, wie er will, da sind dir die Hände gebunden. Da hast du Druck, bist Opfer der Umstände. Wer sein Leben gestaltet, muss nicht, sondern will. Schon das Wort Müssen erhöht unseren Stress (*wie freiwillig sind Sie heute Abend hier?!*). Blutdruck, Blutfettwerte, Stresshormone, alles steigt. Wer sich unter Druck fühlt, drückt sich auch so aus: „*Ich muss das unbedingt fertig machen.*“ „*Wir müssen doch zusagen*“ „*Beeil dich, ich muss los*“. Wenn wir erst einmal in der Müssen-Spirale rotieren, merken wir gar nicht, dass wir den Stress damit noch zusätzlich verstärken. Vor lauter Stress erfindet unser Gehirn noch

mehr Müssen-Sätze – ein Teufelskreis. Als ob wir, wenn uns heiß ist, eine Daunenjacke anziehen würden und die Heizkörper hochdrehen, anstatt alles runter zu regeln und die Fenster aufzureißen.

- Die wertvolle SV-Frage von Eva Biermann-Ratjen, wenn hektischer Aktivismus aufkommt oder das Gefühl von Ohnmacht und Hilflosigkeit in die Erstarrung und Lähmung führt: **„Musst du wirklich?“**

**Muss ich das wirklich jetzt so tun?** Eine erhellende Frage, die ungeahnte Möglichkeiten öffnen kann...

Nicht selten sind unsere Sätze „ich muss“ und „ich kann nicht“ schlicht nicht wahr. Sie entspringen negativen Gefühlen und alten Gedanken, sie drücken Zwang, Bedürftigkeit oder mangelnden Selbstwert aus.

*„Glaube nicht alles, was du hörst, vor allem nicht, wenn **du** es sagst.“*

Was Müssen fehlt, ist die Wende hin zum **selbstbestimmten WOLLEN**.

Wir *wollen* oft ganz schön viel. Und wenn dir etwas nicht passt in dem ganzen Wollen, glaubst du plötzlich, du *musst*...

So gesehen heißt müssen: **„Ich will etwas haben, aber ich will den Preis dafür nicht zahlen.“** Es lohnt sich, Muss-Gefühle öfter mal zu übersetzen, dann wissen wir besser, wo wir gerade stehen.

Wir haben etwas entschieden und wollen die Konsequenzen dafür nicht tragen, so tarnt sich Müssen oft. Das Leben wird leichter, wenn wir Müssen und Wollen sauber trennen.

Bevor wir etwas müssen, können wir uns genauso gut entscheiden, es tun zu wollen – Freiheit macht einfach mehr Spaß.

IV. **„WOLLEN IST WIE MÜSSEN, NUR FREIWILLIG.“ (FOLIE 36)**

*„Wollen ist wie müssen, nur freiwillig.“*

Karin Kuschik (2022):  
50 Sätze die das Leben leichter machen.  
Ein Kompass für mehr innere Souveränität



©M 2022 | [kontakt@me.com](mailto:kontakt@me.com)

Die Personale Existenzanalyse benennt vier Dimensionen als **GRUNDMOTIVATIONEN**, die anfragend Wege weisen zu einem sinnerfüllten Leben: **(FOLIE 37)**

## 1. Was braucht es, um **leben zu können**?

- (wie) kann ich gut da sein? Was kann ich tun und welche Bedingungen brauche ich, um sein zu können? Zu erfahren: ich kann selbstwirksam sein! „Nicht allmächtig, nicht ohnmächtig – teilmächtig“ In Not- und Krisenzeiten geht es oft erst einmal nur ums Überleben-Können, ums Aushalten-Können.

## 2. **Mag** ich leben?

- Gibt es genug, was mein Leben wertvoll macht und dem ich mich **emotional zuwenden mag**? Mag ich das, was ich tue oder tue ich es nur wegen der anderen? Um der Anerkennung willen? Nur um reibungslos zu funktionieren? Mag ich so leben, wie ich gerade lebe? Und wenn nicht: Was kann ich heute tun / lassen, damit ich morgen so leben mag?

**Gefühle** sind die Basis und die Kraft für die Motivation, etwas zu tun oder etwas zu (unter-)lassen. Ohne Gefühlsresonanz bleibt die Welt flach und stumm. **Wann fühlen wir uns lebendig?** Wie spüren wir dies? Wie ist es, wenn du in deinem Element bist? Dann geht es leicht und locker („flow“), macht es Freude... Das ist keine erdachte Lebendigkeit! Du bist in deinem Element!

In vielen Situationen nehmen wir Gefühle wahr, die von früher stammen und mit der unmittelbaren Situation nicht viel zu tun haben. Besonders wenn sich solche Gefühle häufig wiederholen. Da hilft es

sich, von Gefühlen, die einen blockieren und die immer wiederkommen, ein Stück weit zu lösen. Du bist mehr als dein Gefühl, du musst dich diesem Gefühl nicht unterwerfen.

### 3. Ich bin ich – darf ich auch so sein?

Darf ich mich selbst sein, wenn ich mit anderen in Beziehung stehe, oder muss ich mich ständig verbiegen, anpassen? Kannst du im tiefsten Inneren zu dir stehen und zu dem, was du tust? Was brauche ich, um mich von anderen abzugrenzen und mein Eigenes entwickeln zu können? Werde ich mir gerecht, so wie ich lebe?

Wenn ich so mir selbst vollständiger begegne und lerne, vermehrt auf mich zu hören (→ innerer Dialog), kann ich mit der Zeit genauer spüren und vernehmen, ob das, was und wie ich lebe, meinem Wesen wirklich entspricht. Womöglich ist auch Manches zu bereuen: wenn das, wie ich lebe, mir im Grunde zuwiderläuft. So gesehen ist das Gewissen eine Art **Sinn-Filter**.

### 4. Es gibt mich – doch wofür ist mein Leben gut?

- **Was erwartet das Leben von mir?** Das ist eine wichtige Ergänzung zu der Leitfrage: „was will ich vom Leben?“

Ein solches **sinnvolles Wollen** antwortet auf die **Anfrage der konkreten Situation**, lässt sich ein auf das Angebot der Stunde. So kann ich den größeren Zusammenhang wahrnehmen, in dem ich stehe. Oft ist es mehr eine Ahnung, wofür mein Leben gut ist, wofür ich da bin. Es braucht eine **Offenheit**, um sich immer wieder zu fragen und fragen zu lassen. Was ist in meinem Leben jetzt wirklich wichtig – und was davon werde ich auch in 10 Jahren noch als wichtig empfinden? Es geht darum, **die wertvollste Möglichkeit in der jeweiligen Situation** herauszufinden und zu realisieren. So macht der Zusammenhang aus einer Tätigkeit eine **Aufgabe**. Jemand oder etwas braucht mich. Der Wert dieser Aufgabe liegt womöglich in der Zukunft, ich bin an etwas Größerem beteiligt, das Sinn macht – über mich hinaus. So kann ich meinem Tun eine Richtung geben – ich bin beteiligt am Werden eines Wertes, für den ich leben und mich engagieren will. Hier kann sich auch der Raum auftun für Spiritualität, Religiosität – in der je eigenen authentischen Weise.

Dazu ein Anwendungsbeispiel:

Konkret gefragt: wie geht es Ihnen mit dem **Nein-Sagen**?

#### **Text Peter Turrini: Das Nein** (*Peter Turrini, in "Ein paar Schritte zurück"*)

Das Nein das ich endlich sagen will  
ist hundertmal gedacht  
still formuliert  
nie ausgesprochen.  
Es brennt mir im Magen  
nimmt mir den Atem  
wird zwischen meinen Zähnen zermalmt  
und verlässt  
als freundliches Ja meinen Mund. (FOLIE 38)

Verwandt mit dieser Art ist das „**Ich weiß nicht**“ –

„*Ich weiß nicht, heißt immer Nein.* – eine provozierende Behauptung freilich. Doch sie kann uns bewegen aus der Starre der zögerlichen Unentschiedenheit. Es stimuliert unseren „Felt Sense“: Was will ich wirklich? bzw. was steht mir im Weg? Sich in Ruhe dranmachen, mit Einwänden und Gründen aufzuräumen.

Einerseits - andererseits – jeder möglichen Entscheidung steht mindestens ein sattes **Aber** im Weg. unentschlossen: *was soll ich machen?*

„ich weiß es nicht“ ist nur ein Stellvertreter. Der eigentliche Satz heißt: „Ich weiß es sehr wohl, ABER...“ (aber ich vertraue meinem Wissen nicht / aber ich habe Angst, es durchzuziehen / ich habe Angst,

was andere über mich denken / Angst vor den Konsequenzen / dass ich ein Nein bereue / dass ich ein Ja bereue... Ein ABER findet immer Gründe und behauptet viel – und hält uns zurück. Ein kleiner, feiger Bedenkenträger, der die Welt selten vorangebracht hat.

(FOLIE 39): „Wer will, findet Wege. Wer nicht will, findet Gründe.“

#### (FOLIE 40) Wege zu einem unfreien Leben:

(vgl. Watzlawick: *Anleitung zum Unglücklichsein*) (hier nach A. Längle)

- Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit stets auf Dinge, die Sie nicht beeinflussen können.
- Stellen Sie klare Forderungen an Ihr Leben auf.
- Machen Sie Ihr Wohlbefinden abhängig vom Verhalten anderer Menschen.
- Konzentrieren Sie sich auf Ihre Schwächen, Unzulänglichkeiten und Probleme.
- Denken Sie in Zwängen („ich muss“) und nicht in Optionen und Möglichkeiten.
- Erlauben Sie sich erst glücklich zu sein, wenn Sie Ihre Ziele erreicht haben und Ihre Forderungen erfüllt sind.

ABER und seine beste Freundin WEIL. Dauerhafte Unentschiedenheit lähmt, hat zumeist deutlich mehr nachteilige Folgen als eine mögliche Fehlentscheidung, jedenfalls hemmt der „Aber-Geist“ immer wieder unsere Entwicklung.

„Wie würde ich entscheiden, wenn ich meiner Intuition folgen würde?“ Oder: „Was würde ich tun, wenn ich wild entschlossen wäre?“ Oder: „Wie würde ich vorgehen, wenn ich es wüsste?“

Eine Empfehlung: von nun an „ich weiß nicht“ zu übersetzen mit „Nein“. Das bringt uns bei Entscheidungen recht verlässlich in Schwung.

Mögliche **Sinn-Spuren im Lebenslabyrinth** entdecken wir step by step. („klein anfangen“)

(FOLIE 41) - Wenn und solange die Richtung stimmt - und das Ziel ausreichend attraktiv und lebenswichtig ist (Pilger-Erfahrung).

> „Der Weg ist das Ziel“?! (FOLIE 42)

Wofür lohnt es sich zu leben? Wofür lohnt es, sich zu engagieren und zu arbeiten? Was ist ein sinnvolles Leben? Was ist **der Sinn des Lebens**?

Allein schon die grammatikalische Struktur kann uns auf **falsche Fährten** locken. Sie suggeriert, Sinn sei etwas Feststehendes, Unveränderbares, Ewiges. Doch es gibt nicht *einen* Sinn, sondern unterschiedliche Sinnquellen. Sinn ist wandelbar und verändert sich im Laufe des Lebens. Und vor allem: Sinn ist nicht mysteriös, sondern entsteht ganz konkret in unserer greifbaren Lebensrealität.

Die fundamentalen Aspekte unseres Daseins lassen sich nicht in zwei Sätzen beantworten (Was ist Liebe? Was ist Freiheit? Was ist Gerechtigkeit? Was ist Wahrheit?) So gibt es auch verschiedene Formen von SINN – so vielseitig wie das Leben selbst.

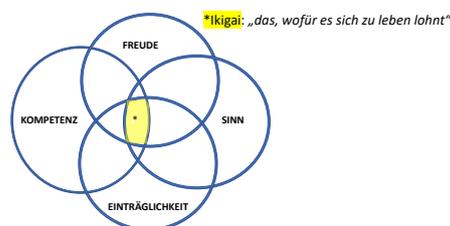
Christian Uhle beschreibt vier **Auslöser für Sinnkrisen** und damit vier mögliche Gründe für erlebte Sinnlosigkeit: (FOLIE 43)

1. **Zwecklosigkeit**: Wir zielen auf Sinn durch wertvolle Ziele. Nur für andere Lebewesen kann unser Handeln einen Sinn haben. **Konzepte** (Karriere, Vaterland, Fortschritt, Weisheit) **taugen nicht als Endzwecke**. Solche Konzepte können allenfalls uns Menschen dienen, nicht umgekehrt. Unsere **Mitmenschen als unbedingte Wertquelle**. Wichtig zu nehmen, was tatsächlich wichtig ist. Die Fürsorge um andere Menschen kann unserem Leben einen tragfähigen Sinn geben, der uns Orientierung bietet und unser eigenes Leben bereichert.

2. **Vergänglichkeit:** wir haben ein zeitliches Leben. Endet alles im Nichts? Auch ohne bestimmte Jenseitsvorstellungen gibt es einen „eschatologischen Sinn“: Sinn durch Hoffnung. Hoffnungsvoll in die Zukunft zu blicken, in schwierigen Zeiten Zuversicht gewinnen und sich mit der Gegenwart zu versöhnen. Hier geht es wesentlich um die *Richtung*. Ob in kleinen oder großen Krisen: **Die Aussicht auf bessere Zeiten kann Kraft geben durchzuhalten.** „*Alles geht vorbei*“. Allerdings: wenn wir immer nur auf die Zukunft hoffen, drohen wir unser gesamtes Leben zu verpassen! Deshalb ist der **spielerische Sinn** so wichtig für uns. Dieser Sinn entsteht, wenn wir kein Ziel anstreben, sondern uns der Welt öffnen, wenn wir mit einer spielerischen Grundhaltung durchs Leben gehen. So sind wir gegenwärtig präsent und warten nicht ständig nur auf morgen.
  
3. **Gleichgültigkeit:** Gehen wir die Welt etwas an? Wenn wir in dialogischen Beziehungen aufgehoben sind, Interesse spüren aneinander, stellt sich in der Regel die Sinnfrage nicht. Unser Leben ist eine zutiefst intersubjektive Angelegenheit. Wenn wir aneinander Anteil nehmen und geben, können wir konkret und spürbar erfahren, dass wir etwas zählen. Solche **Sinnbeziehung entsteht immer wechselseitig**, erfahrbar bedeutsam zu sein: Weil du anderen wichtig bist, hast du allen Grund weiterzuleben. Darum ist Einsamkeit so lebensgefährlich.
  
4. **Getrenntheit und Entfremdung:** existenziell isoliert – wenn ich wie durch eine Glasscheibe getrennt bin vom anderen, unberührt und unberührbar, nur mehr zweidimensional über den Bildschirm... Getrenntsein kann auch entstehen, wenn wir zu kopflastig unterwegs sind. Das Ich-Bewusstsein wird dann gewissermaßen überbetont, und unser leibliches Erleben rückt in den Hintergrund. Unsere **Sinnlichkeit** ermöglicht eine eigene Form des Sinns: den leiblichen Sinn. Sinn durch leibliche Verbundenheit. Das ist nicht der ganze Sinn, doch ein bedeutsamer Teil. Dann kann Sprache und Denken Zusammenhänge erkennen und uns in einem größeren Zusammenhang verstehen lassen. Ein solcher „narrativer Sinn“ lässt uns deuten und zunehmend verstehen, was geschieht und wie wir handeln. Wenn wir die Geschichten unseres Ichs – unsere narrativen Identitäten- gemeinsam und dialogisch entwickeln, dann entsteht Verbundenheit, die uns eigenständig sein lässt, ohne isoliert zu existieren.

Also ein ganzes **Panorama von Sinnfacetten FOLIE 44**. Eben kein einziges Sinn-Prinzip. Wir werden der Komplexität unseres Daseins gerechter, wenn wir auf allzu knappe Definitionen verzichten. Unser Leben kann in verschiedenen Hinsichten mehr oder weniger sinnvoll sein. Die Frage nach dem Sinn ist keine JA-NEIN-Frage. Die Facetten von Sinnkrisen sind eng miteinander verbunden und verwoben – und die Wechselwirkungen sind in beide Richtungen bedeutsam: Die gute Nachricht: du kannst an *einem* Aspekt beginnen und dein Leben bewusster gestalten. Möglichkeitsbedingungen schaffen und so neue Erfahrungen zu machen, Sinn konkret zu leben. Sinn lässt sich nicht direkt als Ziel verfolgen, sondern entsteht indirekt durch **Haltungen und Beziehungen**. Und manchmal ist es auch befreiend, von sich absehen zu können. Es gilt: Das Wohlergehen anderer Menschen ist genauso wichtig wie unser eigenes. Nicht mehr und nicht weniger.

## V. **IKIGAI (FOLIE 45)**



Ken Mogi (2019): **Ikigai** Die japanische Lebenskunst  
 Friedemann Schulz von Thun (2022): Erfülltes Leben

©M 2023 | omatz@me.com

53

Entschlossen und selbstverantwortlich voranzugehen ist wesentlich eine Frage der Einstellung bzw. der veränderten Einstellung & Lebenshaltung. Es kommt auf den eigenen Standpunkt an und letztlich auf die persönliche Entscheidung. Dazu ist immer wieder ein innerer Abstimmungsprozess nötig – was ist jetzt vor allem wichtig und kann dies von allen

Facetten in mir ausreichend mitgetragen werden - oder gibt es ein Veto, das beachtet werden will?

[Wir wollen aus Liebe zu einer Sache handeln, die dieser Liebe auch wert ist. (Susan Wolf, Philosophin)]

Du hast immer die Wahl – zumindest in deiner Einstellung und Haltung zur aktuellen Situation.

Sie betrifft die sinnvolle Lebensführung, mit der wir als selbstbestimmte Menschen etwas bewegen und eigene Anfänge machen, wahre Sinnschaffende. Doch unser Leben ist mehr, als was wir aktiv tun. Unser Leben ist auch, was uns passiert. Es ist jedenfalls unmöglich, sich nicht zur Welt zu verhalten. So sind die Fragen „Welchen Sinn hat mein Leben?“ und „Welchen Sinn hat das, was mir geschieht?“ zwei Seiten derselben Medaille.

VI. LOVE IT, CHANGE IT or LEAVE IT (FOLIE 46)

Was ist jetzt zu **tun** oder womöglich auch besser zu **lassen**? Tun oder lassen – beides kann sehr verantwortungsvoll sein. Was ist, wenn sich nichts ändert, es so bleibt, bleiben kann, wie es ist? (→ motivational interviewing: change & sustain). Die freie innere Zustimmung zu dem, was und wie es ist, sich mit den Gegebenheiten versöhnen (nicht resignieren)...

Was braucht es als Nächstes? Konkret – was kann im Moment helfen, dich unterstützen, entlasten, ermutigen, die Situation auszuhalten oder etwas verändern – was macht einen „kleinen Unterschied“?

**Selbstbestimmt und auf andere angewiesen.**

Die entscheidende Weichenstellung einer sog. CARE-Logik ist: statt „sich einsam abzuquälen („jede\*r kämpft für sich allein“) gemeinsam das zu tragen und zu tun, was „situativ möglich“ ist („CARE“ / KARA: mittragen).

> „**Wer kann mir helfen?**“ (Karin Böck)

Eine solche Frage kann öffnen und es können tatsächlich Wunder geschehen – im Sinne von: alles was potentiell möglich ist und was noch nicht der Fall ist.

HERZLICHEN DANK! (FOLIE 47)

---

Dr. Christian Metz  
Psychotherapeut (PP) und Supervisor  
Seminare, Training, Moderation  
Ausbilder & Lehrtherapeut des FORUM  
Praxis: **Wittegasse 2 / Tür 13, 1130 Wien**  
mobil: +43-676-420 42 44  
E-Mail: [cmetz@me.com](mailto:cmetz@me.com)