

ÜBERLEGUNGEN ZUR LÖSUNG VON LEBENSPROBLEMEN

o. Einführung

Es handelt sich hier um eine kurze, ziemlich ad hoc "heruntergeschriebene" Analyse. Voraussichtlich werde ich in Zukunft häufiger derartige Analysen schreiben. Für umfangreiche, genaue, systematische Aufsätze dürfte mir wohl die Zeit, vielleicht auch Energie und Motivation fehlen. Ich möchte das "psychologische Schreiben" aber nicht ganz aufgeben und mich auch nicht nur auf handschriftliche Notizen zu Einzelpunkten beschränken. Solche Kurzanalysen erlauben wohl doch darüberhinaus, Grundzüge eines Problemereichs zu erfassen und auch Lösungsmöglichkeiten anzusprechen, ohne daß dies eben ausgearbeitet wird (wahrscheinlich wird des dabei noch eine ziemliche Varianz von reinen Themen-skizzen bis zu etwas strukturierteren Arbeiten geben).

1. Grundaspekte der Lösung von Lebensproblemen

1. Man erwarte nicht, daß eine vollständige und endgültige Lösung von Lebensproblemen gelingt. Es gibt keine totale Befreiung, allenfalls vielleicht in dem paradoxen Sinn: Die Befreiung ist zu akzeptieren, daß es keine Befreiung gibt.
2. Selbst wenn theoretisch eine absolute Lösung möglich erscheint, in der Praxis wird es immer irgendwelche Hindernisse geben, die das ausschließen.
3. Es gibt den Satz: Alle Dinge haben zwei Seiten. Ich kann hier nicht diskutieren, ob er so grundsätzlich gilt. Aber es ist doch naheliegend, daß jeder Vorteil auch irgendwelche (wenn vielleicht auch geringere) Nachteile mit sich bringt, jede Medaille auch eine Rückseite hat. D.h. daß eine Lösung für ein Problem immer auch etwas kostet, möglicherweise zu neuen Problemen führt.
4. Die gezielte Suche nach der Lösung für ein Problem mag diese Lösung gerade verhindern. Es gibt zwar den Satz: Wer sucht, der findet. Dies ist aber nur die halbe Wahrheit. Die andere - gegensätzliche - könnte man formulieren: Wer nicht sucht (oder aufhört zu suchen), der findet. Oft ist wohl eine Kombination dieser Antagonisten, eine Synthese dieser Polaritäten für einen Erfolg nötig.
5. Indem man sich intensiv mit einem Problem beschäftigt, mag man es auch verstärken, man gibt ihm dadurch ständig neue Energie. Auf der anderen Seite ist sicher eine intensive Auseinandersetzung mit einem Problem vonnöten, es bringt nichts, es zu verdrängen. Aber man muß die Grenzen sehen, muß vermeiden, daß die Beschäftigung mit dem Problem zu dessen Chronifizierung beiträgt (vgl. später).
6. Man kann hier auf die Unterscheidung von Watzlawick zwischen

"Lösungen 1. Ordnung" und "Lösungen 2. Ordnung" hinweisen. Nach Watzlawick ist eine Lösung 1. Ordnung eine solche, die das Problem aufrechterhält, z.B. wenn ein Mensch mit Platzangst sich nicht mehr aus dem Haus wagt. Watzlawick geht sogar soweit, die Lösung selbst das eigentliche Problem zu nennen - das dürfte aber normalerweise zu weit gehen. Eine Lösung 2. Ordnung überwindet die Scheinlösung 1. Ordnung, bringt etwas völlig Neues, sprengt den Rahmen, bedeutet einen Ausstieg aus dem neurotischen Kreislauf.

7. In diesem Zusammenhang soll auch das Prinzip "mehr desselben" von Watzlawick genannt werden. Es bedeutet: Man versucht eine Lösung für ein Problem, aber sie gelingt nicht. Anstatt eine andere Lösung zu suchen (oder die Suche sein zu lassen), verwendet man "mehr desselben", man steigert, verstärkt den ersten Lösungsversuch. Obwohl dies manchmal auch richtig sein kann, gilt hier doch zu beherzigen: Versuch mal etwas anderes, vielleicht sogar das Gegenteil!
8. Eine Lösung mit dem Verstand entdecken und planen und mit Willenskraft durchziehen zu wollen, mißlingt oft. Weil eben viele Probleme durch den Einsatz von Verstand und Willen nicht zu lösen sind, sich vielleicht sogar verschlimmern. Hier gilt es sich seinem Unterbewußtsein anzuvertrauen, dieses eine Lösung finden zu lassen. Allerdings: Oft ist eben wieder eine Synthese wichtig von (meistens initialem) Verstand - und Willenseinsatz und (nachfolgendem) Loslassen, Gehenlassen, Kommenlassen.
9. Anstatt sich mit seinen Problemen zu beschäftigen, kann man auch versuchen, das Positive in sich zu leben und zu verstärken, so daß sich ein Gegengewicht zu den Problemen ergibt. Dies darf natürlich nicht zu einer problemverleugnenden, illusionären Schönfärberei führen, aber es mag eben auch ein problemfixiertes Schwarzsehen geben.
10. Wohl alle genannten Grundaspekte der Lösung von Lebensproblemen wurden dialektisch bzw. polar bestimmt. D.h. es geht darum, zwei gegenläufige Prinzipien (suchen - finden, bewußt - unbewußt, Problemzuwendung - Problemabwendung usw.) miteinander zu verbinden, eine Synthese zwischen These und Antithese zu finden. Man kann auch sagen: Es geht darum, die goldene Mitte, das rechte Maß zu wählen - vielleicht zwischen zwei Grundprinzipien (nähere Einzelheiten wurden schon an anderer Stelle diskutiert - z.B. im Polaritätsaufsatz und werden voraussichtlich noch in anderen Arbeiten untersucht werden).

2. Hauptsächliche Lebensprobleme

o. Es seien kurz wesentliche Lebensprobleme und eventuelle Lösungswege angesprochen.

1. Das Problem des Todes

Der Tod stellt den Menschen vor eine Vielzahl von Problemen, vor allem eben dadurch, daß er dem Leben eine Grenze setzt. Viele Denker haben das Todes-Problem als das wichtigste Problem überhaupt angesehen. Ob es eine echte Lösung dafür geben kann, ist fragwürdig. Genauer habe ich dies in meinem Aufsatz über Todes-Haltungen diskutiert. Am ehesten bietet wohl folgende Haltung eine reife Lösung:

- Keine Verdrängung oder illusionäre Umdeutung des Todes
- Ablehnung des Todes (ihn nicht durch Abwehrformen verklären, sinndeuten u.ä.)
- Das Leben aber trotz des Todes bejahen und lieben
- Trotz alledem dem Tod mit Gelassenheit begegnen, ihn als Bestandteil der Existenz hinnehmen

2. Das Problem der Liebe

Was ist Liebe und wie kann und soll man sie leben?

Ist die tiefste Liebe die zu sich selbst oder die zu einem anderen? Und was ist hier anzustreben?

Ist das Bedürfnis nach einer totalen, symbiotischen Liebe unreif, ja neurotisch oder Ausdruck einer besonders großen und reifen Liebesfähigkeit?

Vielleicht besteht hier folgendes Dilemma: Die tiefste Liebe ist die symbiotische, in der man den anderen mehr liebt als sich selbst, er "Ein und Alles" für einen ist.

Eine solche Liebe ist aber oft schwer aufrechtzuerhalten, sie erfordert vielleicht, gegensätzliche Interessen etc. zu verleugnen - und wenn sie scheitert, ist das kaum zu überleben.

Die Frage ist, ob es eine totale Liebe geben kann, in die man sich trotzdem nicht ganz verliert, die für Unterschiede und Gegensätze offen ist. Aber wahrscheinlich kann man nicht beides haben ...

3. Das Problem Wahrheit vs. Lust

Wahrheit und Lust können übereinstimmen, aber auch gegenläufig sein. Zwar mag man den Standpunkt vertreten: Die höchste Befriedigung ist nur zu erleben, wenn man der Wahrheit ins Gesicht sieht, sich selbst und anderen gegenüber ganz wahrhaftig ist. Andererseits ist ja bekannt, daß die Wahrheit weh tun kann. Die meisten Menschen leben von daher mehr oder weniger ihren Illusionen. Vielleicht ist es ein unrealistischer Idealismus zu glauben, der Mensch suche eigentlich die Wahrheit, vielleicht kann er sie oft gar nicht ertragen, braucht sogar die Täuschung zum Überleben. Andererseits gilt aus meiner Sicht: Wahrheit gehört auch zum Menschsein, also auch wenn die Wahrheit unlustvoll ist, sollte man sie möglichst weitgehend ertragen. Wahrscheinlich gilt es auch hier letztlich einen Kompromiß zu finden.

4. Das Problem des Annehmens (oder Veränderens)

Wann immer etwas nicht so ist, wie man es sich wünscht, stellt sich die Frage: Soll man die Situation so annehmen, wie sie ist, oder soll man sie zu ändern versuchen? Vielfach wird gefordert, man sollte alles annehmen, aber das ist wohl gar nicht machbar. Andererseits bringt es sicher auch Unglück, gegen alles anzukämpfen. Man kann ohnehin nicht alles verändern, was einem gefällt, und oft ist der Preis für eine Änderung oder einen Änderungsversuch zu hoch.

In Abänderung eines alten Gebets könnte man formulieren: Man braucht den Mut, die Dinge zu ändern, die sich ändern lassen, die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die sich nicht ändern lassen und die Weisheit, die einen von den anderen zu unterscheiden.

5. Das Problem der Ich-Abgrenzung (oder Hingabe)

Ich will im Grunde dasselbe Problem nicht einmal in etwas anderen Begriffen diskutieren: Von Vertretern eines völligen Annehmens wird gefordert, jede Ich-Abgrenzung aufzugeben, somit mit allen Dingen in Einklang zu sein, kosmisches Bewußtsein zu erreichen. Ist das aber überhaupt möglich? Und bedeutet das nicht einen pathologischen, psychotischen Zustand? Geht es hierbei nicht um eine symbolische Regression zur Mutter-Kind-Symbiose - für einen Erwachsenen ein inadäquater, unreifer Zustand (vgl. auch Überlegungen zur Liebe)? Oder ist es umgekehrt die höchste Reife, sein Ich ganz zu transzendieren?

Ich denke doch, daß man hier eine Mitte finden muß: Man mag immer wieder einmal die Ich-Grenzen fast völlig abbauen (z.B. bei der sexuellen Vereinigung, in der Meditation u.a.), aber kann doch wohl die "Last der Individualität" nicht ganz abstreifen (vgl. auch im Körperlichen das Immunsystem). Andererseits ist auch eine übertriebene, rigide Ich-Abgrenzung, Ich-Behauptung pathologisch - möglicherweise gehen übrigens zu starke wie zu geringe Ich-Abgrenzung beide auf eine Ich-Schwäche zurück.

6. Das Problem des Aufgebens

Dies ist eines der wichtigsten und schwierigsten Probleme überhaupt. Ich habe es schon mehrfach genauer untersucht, tue dies auch derzeit wieder und kann hier nur einige Anmerkungen machen. Das Problem ist: Man steht in einer überwältigenden Situation, die man glaubt, nicht aushalten zu können. Aber jedes - ohnmächtige - Wehren verschlimmert die Situation nur noch. Die einzige Chance scheint: Jeglichen Widerstand gegen die Situation aufgeben. Nur, indem man diesen Kampf aufgibt, muß man alles aufgeben: jede Hoffnung, jeden Wunsch, sein Leben, sich selbst (jedenfalls scheint es so). Das/Aufgeben rettet einen einerseits und andererseits "tötet" es einen. Man kann eigentlich so nur eine Form des Untergangs durch eine andere ersetzen. Gibt es eine Lösung? Ich bin (noch?) unsicher. Vielleicht ist doch ein selektives Aufgeben möglich - das totale Aufgeben kann nämlich auch eine narzißtische Alles-oder-Nichts-Reaktion sein. Vielleicht läßt sich das destruktive Aufgeben doch in ein konstruktives Annehmen wandeln.

7. Das Problem der Kränkung

Der Kränkung entspricht der (narzißtische) Zorn, Ärger, Haß usw. Sicher könnte man mit ähnlichem Recht auch von einem besonderen Problem von Angst, Schmerz, Schuldgefühlen u.a. sprechen, aber ich will doch die Kränkung hervorheben. Denn die Kränkung wird oft auf einer Metaebene zum zusätzlichen Problem, indem man z.B. auf Angst oder Schmerz wiederum mit Zorn reagiert. Das Kränkungs-Problem hängt stark mit den zuletzt beschriebenen Problemen zusammen: Denn je größer die Ich-Abgrenzung, desto stärker die Kränkbarkeit, desto schwieriger das Annehmen und desto stärker - in einer Ohnmachtssituation - das Aufgeben. Es gibt verschiedene Möglichkeiten mit Kränkungen umzugehen, aber manche sind vielleicht nicht wieder gutzumachen. Ist man von einem Menschen gekränkt, so kann eine Entschuldigung oder eine Rache vielleicht erreichen, daß man quitt wird - aber oft ist beides nicht möglich. Fühlt man sich von dem Leben als ganzen gekränkt, bleibt einem wohl nur das Verzeihen - sonst lebt man wohl im ewigen Protest oder wendet notgedrungen die Aggression gegen sich selbst, im Suizid.

8. Das Problem von Verstand, Gefühl und Spiritualität

Auch dieses ein höchst komplexes Problem, das sich mit einigen Zeilen nur kurz umreißen, fast nur benennen läßt. Soll man sich mehr nach seinen Gefühlen, seinem Verstand oder irgendwelchen spirituellen Vorstellungen, Ahnungen richten? Wer hat recht? Während man Gefühlen und Verstand sicher beiden eine gewisse Berechtigung einräumen muß, fragt sich bei der Spiritualität: Gibt es überhaupt eine spirituelle Welt? Gibt es Überirdische, Überrationale, religiöse u.ä. "Entitäten"? Und damit auch: Gibt es einen Gott (oder viele Götter)? Gibt es einen Leben nach dem Tod (bzw. eins vor dem Tod)? Oder sind das alles nur Phantasterien, symbolisierte Gefühle, Abwehrmechanismen? Mein (derzeitiger) Standpunkt ist wohl: Es mag irgendwelche Überirdischen, "göttlichen" Kräfte, Energien, Strukturen geben - aber mit sehr großer Wahrscheinlichkeit gibt es keinen personalen Gott, und es bedeutet ein zwar verständliches, aber doch letztlich unreifes Fluchtverhalten, sich so einen "lieben Gott-Vater" herbeizuphantasieren.

9. Das Problem der Vollkommenheit

Zum Schluß sei noch auf dieses Problem eingegangen, das wohl alle anderen Probleme mitbetrifft. Im Grunde habe ich mich immer für eine mittlere Position ausgesprochen, für eine Synthese (vgl. auch die Lösungsaspekte). Denn eine Einseitigkeit scheint problematisch. Vor allem aber: Ein Perfektionismus scheint einen zum Scheitern zu verurteilen. Man will das Perfekte, Vollkommene, und wenn man es nicht erhält - und das ist wohl stets der Fall - rebelliert man mit einer Alles-oder-Nichts-Haltung. Nur andererseits kann man sich auch zu schnell mit Mittelmaß zufriedengeben. Es gibt eben eine Sehnsucht nach dem Ganzen und damit auch Heilen, die schon wertvoll ist. Vielleicht gilt es, diese Sehnsucht zu behalten, und dennoch zu akzeptieren, daß sie nicht zu erfüllen ist. Als letzter Schlußgedanke: Man muß wohl zunächst lernen, das Leben trotz seiner Unvollkommenheit weiterzuführen, dann es zu akzeptieren und zum Schluß - möglichst - es zu lieben.