weiter blättern

Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production

Cosmopolitan - Interview in Ausgabe 8/1990,
Seite 36 bis 41,
Fotos: Jim Rakete

Jede kommerzielle Nutzung und Verbreitung dieser e-Edition ist untersagt und bedarf einer schriftlichen Zustimmung.

weiter blättern

Cosmopolitan-Interview mit Monika Held

Der Mann liebt seine Arbeit, das sieht man sofort. Der Schreibtisch als Zweitwohnung, formschön, funktional und sehr groß. Und der Mann liebt sein Werkzeug. Vor allem den satt in der Hand liegenden Füllfederhalter, mit dem er Tausende von Seiten in hellblauer Tinte handschriftlich füllt. Diese altmodische, aber sinnliche Arbeitsweise hat eine kleine Hornhaut wachsen lassen am rechten Zeigefinger zwischen dem ersten und zweiten Glied. Das ist der Preis für die stille Handarbeit, bei der kein Maschinengeklapper den Gedankenfluss stört.

Zwölf Bücher in zwanzig Jahren sind eine respektable Leistung. Schließlich ist Peter Lauster nicht nur Autor, sondern auch Therapeut mit eigener Praxis in Köln. Und zur Entspannung malt er: Herzen und Vögel und Fische und Schnecken – luftige Aquarelle. Alles fließt, alles ist in Bewegung, Stillstand ist Tod, findet Lauster. Seine Aquarelle zieren auch die Titelseiten seiner Bücher. Nicht etwa, weil das zusätzlich Geld bringt, nein, die Bilder sind Ausdruck seiner Gedanken. „Ich bin, egal was geschieht, ich bin in meinem Kern. Je stärker sich das Chaos um mich herum entfaltet, umso bewusster bin ich in meiner inneren Mitte.“ Der Mann hat seinen Ort gefunden. Es ist der komfortable Stuhl zwischen Bücherwand und Schreibtisch. Hier entstehen Gedichte, Gedanken, Reflexionen – hier entstehen seine Bücher.

weiter blättern

Seine Leidenschaft gilt dem Menschen und seinem Verhalten. Was er sieht und beobachtet, notiert er seit seinem vierzehnten Lebensjahr. Mit dreißig hat er angefangen Bücher zu schreiben. Über so etwas wie den Sinn des Lebens, über Selbstfindung und Berufswahl, über die Kunst, sich durchzusetzen und die Kunst, souverän zu werden. Und immer wieder schreibt er über Wege: die, die zur Gelassenheit führen sollen und zur inneren Freiheit und in die heile Glückswelt. Am liebsten schreibt er über die Liebe. Sein neuestes Buch heißt „Das Lauster Lebensbuch“ und besteht – so der Untertitel – „aus heilenden Gedanken zur Selbstentfaltung und Befreiung.“

Seelen-Simmel hat man ihn einmal genannt („Liebe ist nur ein Wortschwall“). Das kränkt den Autor, aber bei zwei Millionen verkaufter Exemplaren lässt sich die kleine Kränkung verkraften. Auf der Jahresbestsellerliste von 1989 steht er auf Platz drei. Hinter Peter Scholl-Latour – aber vor Michail Gorbatschow.

Warum wollte sich der Mann eigentlich nicht fotografieren lassen. Er sieht doch blendend aus. Nein, er mag das nicht, das Posieren sei ihm lästig. Aber Sie sind fotogen! Ja, bin ich das? Er lässt sich überzeugen.

Und warum wollte er nicht aufs Tonbandgerät sprechen? Wer sich von der Lebensangst befreit hat, wird doch keine Angst vor einem zierlichen Mikrofon haben. Nein, Angst sei es auch nicht, meint Peter Lau-

weiter blättern

ster. Nur die Sorge, bei laufenden Bändern ins Schwafeln zu kommen. Nun, die Bänder liefen nicht …

COSMOPOLITAN: Herr Lauster, machen Sie sich ein Bild von den Lesern – um dann gezielt auf diesen Leserkreis hinschreiben zu können?

LAUSTER: Nein, ein Leserbild habe ich nicht, denn ich schreibe meine Bücher für alle Menschen; für junge und alte, männliche und weibliche Leser. Aber vor allen Dingen schreibe ich für die so genannten psychisch normalen Menschen.

COSMOPOLITAN: Ihre Bücher sollen also kein Ersatz sein für ein psychotherapeutisches Gespräch?

LAUSTER: Kein Ersatz, höchstens eine Ergänzung. Ich schreibe nicht ausdrücklich für Menschen, die eine psychische Störung haben. Meine Bücher sind deshalb auch kein Ersatz für eine Therapie. Das können Sie schon an den globalen Themen sehen, die ich mir als Psychologe wähle. Es sind Themen, die alle Menschen betreffen. Ich schreibe u. a. über den Sinn des Lebens, über Wege zur Gelassenheit, die Liebe, die Lebensangst und die Selbstfindung.

COSMOPOLITAN: Regen Sie die Probleme Ihrer Patienten dazu an, Bücher über diese Themen zu schreiben?

LAUSTER: Nein, das ist ganz anders. Ich habe von 1960 bis 1968 in Tübingen Kunstgeschichte, Anthropologie, Philosophie und

weiter blättern

Psychologie studiert. Ich studierte diese Fächer mit der Motivation, die Menschen besser kennenzulernen. Ich wollte wissen: Wie sind die Menschen: welche Gründe, welche Erklärungen gibt es für ihre so unterschiedlichen und so vielfältigen Verhaltensweisen? Warum verhalten sich Menschen manchmal so traumhaft schön und manchmal so böse und abartig? Das ist es, was ich im Studium begreifen wollte. Und danach dachte ich: Warum soll nur ich durch mein Studium so privilegiert sein dürfen, über die Psyche Bescheid zu wissen, wo doch die Psychologie eine Hilfswissenschaft für den Menschen ist? Nicht nur für Psychologen, sondern für alle Menschen.

COSMOPOLITAN: Sie wollten also von Ihrem Wissen etwas abgeben, Sie wollten aufklären?

LAUSTER: Deshalb habe ich mir 1970 den Buchmarkt angesehen. Da gab es damals fast nur schwer verständliche Fachbücher, und ich dachte: Ich sollte jedermann verständliche Bücher über die Psyche des Menschen schreiben. Ich wollte, dass elitäres Wissen über die Seele nicht an den Hochschulen bleibt, sondern zu den Menschen gelangt und vielen nützt.

COSMOPOLITAN: Wollten Sie auch sich selbst besser kennenlernen?

PETER LAUSTER: Mich selbst habe ich immer für recht unproblematisch gehalten – aber ich habe mich sehr oft über meine Mitmenschen gewundert. Ich habe mich ge-

weiter blättern

fragt, warum die Menschen so sind und ob man ihren Worten trauen kann. Was verbirgt sich hinter ihren rational geäußerten Argumenten, was ist die Wahrheit hinter ihren Aussagen?

COSMOPOLITAN: Wieso glauben Sie von sich, dass Sie ein unproblematischer Mensch sind?

LAUSTER: Ich habe zum Beispiel vor kurzem meine Mutter gefragt: Erzähl mir, was ich dir als Kind für Probleme oder Schwierigkeiten gemacht habe. Und sie sagte: Keine. Du warst immer unproblematisch, ein zufriedenes und fröhliches Kind.

COSMOPOLITAN: Wie war denn Ihre Kindheit?

LAUSTER: Frei, ohne Zwang, mit viel Kontakt zur Natur. Ich war so glücklich, dass ich manchmal gefühlt habe, mein Herz müsste zerspringen vor lauter Glück. Die anderen Kinder aus der Nachbarschaft sind zum Spielen am liebsten zu mir gekommen, weil es bei mir entspannt und unaggressiv und kreativ war.

COSMOPOLITAN: Sie sind jetzt 50 Jahre alt, haben also noch 5 Jahre Krieg erlebt.

LAUSTER: Ich wurde in Stuttgart geboren. Ich habe die Bombennächte miterlebt. Ich erinnere mich, dass meine Mutter mit mir nachts in den Luftschutzkeller geflüchtet ist. Dort gab es Gasmasken für Kinder …

weiter blättern

COSMOPOLITAN: Aber dann haben Sie doch auch Angst kennengelernt. Hat Sie das Gefühl der Angst nicht auch geprägt?

LAUSTER: Meine Mutter hatte natürlich Angst, das habe ich als Kind gespürt. Die Bomben, die brennenden Häuser … Damals fing ich an mir Fragen zu stellen. In welcher Zeit bist du geboren? Die Welt ist ja ein Schreckenskabinett voller Horror und Angst. Warum werfen Menschen Bomben und möglicherweise Gas – zu einem Gasangriff ist es dann allerdings nicht gekommen – auf Städte, Tiere und Menschen?

COSMOPOLITAN: Sie waren also kein ängstliches, sondern ein grüblerisches Kind, das schon früh über diese merkwürdigen Wesen nachdachte, die sich Erwachsene nennen?

LAUSTER: Ja, sie machen fast alles falsch, diese Wesen.

COSMOPOLITAN: Mal abgesehen vom Krieg – was machen die Menschen Ihrer Meinung nach alle falsch?

LAUSTER: Fast alles – wo soll ich da anfangen?

COSMOPOLITAN: Vielleicht bei Ihrem Lieblingsthema, der Liebe. Was machen die Menschen bei der Liebe falsch? Wie können Sie es besser machen?

LAUSTER: Bei der Liebe liegt das Problem zunächst darin, dass sich jeder Mensch sehr nach Liebe sehnt und sich

weiter blättern

wünscht, geliebt zu werden – und dass die Menschen aber nicht liebesfähig sind.

COSMOPOLITAN: Was ist denn das, liebesfähig zu sein?

LAUSTER: Ich habe darüber ein 240 Seiten dickes Buch geschrieben …

COSMOPOLITAN: Nur ein paar Kerngedanken …

LAUSTER: Lieben heißt: fühlen können, einfach lieben können, ohne auf Gegenliebe zu schielen. Die meisten Menschen haben Angst vor dem Wagnis der Liebe. Sie haben Angst davor, sich dabei zu verlieren und in ein großes, schwarzes Loch zu fallen. Und diese Angst führt zur Vorsicht. Liebe und Angst, Liebe und Vorsicht passen aber nicht zusammen. Das muss schief gehen. Liebe ist bedingungslos.

COSMOPOLITAN: Und Sie können so lieben?

LAUSTER: Hm …

COSMOPOLITAN: Frei von der Angst, nicht mehr geliebt oder verlassen zu werden?

LAUSTER: Die Angst entsteht, wenn man eine Beziehung sucht, die dem Selbstwertgefühl dienen soll. Aber jeder hat doch das Recht mich zu verlassen. Es wird dann ein anderer Mensch kommen und sagen: Ich liebe dich. Und man wird feststellen, dass dieser einen gerade wegen der Eigenschaften liebt, um derentwillen uns der andere

weiter blättern

verlassen hat.

COSMOPOLITAN: Und dann stehen Sie da und zucken mit den Schultern und sagen: Du liebst mich nicht mehr? Macht nichts, geh du nur, ich halte dich nicht, es wird ein anderer kommen und mich lieben …

LAUSTER: Das gefällt mir so nicht, wie Sie das formulieren. Das ist mir zu schnodderig.

COSMOPOLITAN: Man könnte Ihre Aussage aber doch so verstehen.

LAUSTER: Wenn der oder die andere sagt: Ich liebe dich nicht mehr, dann meinen die Menschen, jetzt sei ein fürchterliches Unglück geschehen. Sie fühlen sich vor allem wertlos. Sie fragen sich: Warum habe ich meinen Wert für den anderen verloren? Was habe ich falsch gemacht? Gefühle wandeln sich so, wie sich alles wandelt. Nur der tote Mensch bleibt, wie er ist, nein, auch er zerfällt. Aber von einem Toten geliebt zu werden, ist ja nun auch nicht gerade das Erstrebenswerteste.

COSMOPOLITAN: Scheitern Liebesbeziehungen nicht auch daran, dass wir einfach von einer solchen Beziehung zuviel erwarten, zuviel fordern, zuviel verlangen?

LAUSTER: Wir erwarten viel zuviel. Liebe wird heutzutage zu einer Art Leistungsfähigkeit. Mit dem Wort liebesfähig meine ich nicht: leistungsfähig. Lieben ist sich selbst genug. Liebe schließt Anspruchs-

weiter blättern

denken, Erwartung, Verlangen oder Gier aus.

COSMOPOLITAN: Was soll heute in Liebesbeziehungen geleistet werden?

LAUSTER: Derjenige, den wir lieben, soll ein stets verfügbarer, guter Gesprächspartner sein, er soll sexuell attraktiv sein, beruflich erfolgreich, treu, zuverlässig und gesellschaftlich anerkannt. Aber das ist nicht Liebe, das ist ein Einfordern von Leistungen. Lieben aber heißt, den anderen voll Aufmerksamkeit, Offenheit und Freude so zu nehmen, wie er ist.

COSMOPOLITAN: Und warum ist das so schwer?

LAUSTER: Weil wir so krank sind. Weil wir fast alle durch eine erdrückende Erziehungsmühle gegangen sind, weil an uns herumerzogen und herumgenörgelt wurde, und weil wir deshalb geradezu zwanghaft glauben, an anderen herumerziehen zu dürfen oder zu müssen.

COSMOPOLITAN: Und wie ist es Ihnen gelungen, so ganz anders zu lieben?

LAUSTER: Es ist eine Sache des Bewusstseins und der tiefen Selbstfindung. Jeder kann an sich selbst erleben, dass Liebesgefühle sich entfalten, wenn man das Sein des anderen sich frei entfalten lässt. Und warum soll man etwas, was einen auf diesem Weg glücklich macht, durch Umerziehung und ständiges Nörgeln zerstören? Liebe kann sich nur seelisch ereignen. Wir

weiter blättern

leben in einer Welt, in der alles durch die Ratio machbar erscheint. Und deshalb glauben wir fatalerweise, dass auch Liebe machbar sei. Das ist aber ein großer Irrtum. Liebe zu fühlen ist ein Geschenk.

COSMOPOLITAN: Sind sie verheiratet?

LAUSTER: Nein. Ich habe ja auch kein Buch über die Ehe geschrieben, sondern über die Psychologie der Liebe. Manche Leute fragen: Ja, wunderbar, was der Lauster über die Liebe schreibt – aber wie soll das realisiert werden in einer Beziehung oder Ehe? Und ich sage: Wer vor allem eine Beziehung sucht, kriegt Probleme mit der Liebe. Wer eine Beziehung sucht, soll bitte nicht von Liebe sprechen, sondern er soll von einer Wirtschaftsgemeinschaft sprechen oder von einer Hausbaugemeinschaft oder von einer Arbeitsgemeinschaft. Verstehen Sie mich nicht falsch: Das alles ist okay, man sollte sich nur bewusst darüber sein, wie gefährdet die Liebe in solchen zweckgebundenen Gemeinschaften ist.

COSMOPOLITAN: Und Sie haben eine zweckfreie Liebe?

LAUSTER: Ich habe sie nicht im Sinne von Haben als Besitz, sie ist ein Geschenk in mir selbst - also lieben zu können.

COSMOPOLITAN: Und wie leben Sie mit dieser Liebe?

LAUSTER: Nicht in einer Wirtschafts- oder Arbeitsgemeinschaft.

weiter blättern

COSMOPOLITAN: Leben Sie mit Ihrer Liebe zusammen?

LAUSTER. Wir wohnen nicht zusammen, aber leben miteinander. Die Liebe ist ein Kind der Freiheit. Ich habe dieses gefährdete Gefühl versucht in einem Gedicht auszudrücken. Es heißt: „Liebst du mich,/ bin ich glücklich,/ dann ist alles so einfach,/ und wir bauen einen Zaun./ Liebst du mich nicht,/ bin ich sehr unglücklich,/ leide schwer,/ denn du willst keinen Zaun./ Deshalb liebe mich heute noch nicht,/ damit ich lieben lerne/ ohne Zäune zu bauen."

COSMOPOLITAN: Schließt Ihre Liebe Kinder eigentlich aus?

LAUSTER: Nein, das geht auch mit Kindern. Gerade sie mögen keine Zäune und Heuchelei.

COSMOPOLITAN: Haben Sie Kinder?

LAUSTER: Leider nein, bisher jedenfalls.

COSMOPOLITAN: Sie sagten, Sie seien zumindest nach dem Krieg ein glückliches Kind gewesen – es sieht so aus, als seien Sie auch ein glücklicher Erwachsener. Was ist für Sie Glück?

LAUSTER: Für mich ist Glück nicht das, was die Menschen normalerweise für Glück halten. Glück ist nicht ehrgeiziger Aufstieg, nicht beruflicher Erfolg, Macht, Reichtum oder Wohlstand, also eine Ansammlung von Besitz. Das sind alles nur oberflächliche Betäubungen. Man kann nicht glücklich sein,

weiter blättern

solange man nicht verstanden hat, dass man nur Gast auf dieser Welt ist. Das wirkliche Glück, das man ja nicht kaufen kann, ist das Glück des Empfindens, das Seelenleben, zum Beispiel das Glück der Liebe. Glück ist das Verliebtsein in die schöne Welt. Ein Sonnenaufgang und die glitzernden Tautropfen im Gras sind kostenlos. Sich aber nur abzustrampeln für Geld, Vermögen oder Ansehen – das halte ich für Unglück, weil das Entscheidende dann meist fehlt.

COSMOPOLITAN: Sind Sie ein religiöser Mensch?

LAUSTER: Ich muss dazu etwas ausholen. Früher war es die Aufgabe der Religion, dem Menschen über das Materielle hinaus einen Sinn im Leben zu geben. Aber die Kirchen haben als Institution in unserer Gesellschaft leider versagt. Meiner Meinung nach haben sie viel an Glaubwürdigkeit verloren. Das sage ich nicht, um die Kirchen zu ärgern. Es ist nun einmal eine Tatsache, dass derzeit pro Jahr 80 000 Katholiken aus der Kirche austreten. Seit 1960 sind fünf Millionen Bundesbürger aus den beiden Großkirchen ausgetreten. Es gibt Kirchen mit 2300 Sitzplätzen, wo nur noch 30 Gläubige zum Gottesdienst erscheinen. Ich gehöre keiner Kirche an – dennoch sage ich: Ja, ich bin ein religiöser Mensch.

weiter blättern

COSMOPOLITAN: Woran glauben Sie?

LAUSTER: Ich arbeite in meinen Büchern an dem Bewusstsein, dass alles Leben geachtet und gefördert wird und dass die Menschen liebend im Einklang mit der Natur und dem Kosmos leben. Das ist das göttliche Grundprinzip. Und in diesem göttlichen Gesamtrahmen kann ich mich sinnvoll fühlen. Ich brauche dafür einen dogmatischen, kirchlichen Rahmen.

COSMOPOLITAN. Bedeutet das für Sie persönlich einen Rückzug aus dem aktuellen Geschehen – ist das eine Flucht nach innen?

LAUSTER: Nein, das ist kein Rückzug in den stillen unpolitischen Winkel der Innerlichkeit. Ich sehe die vielen großen sozialen und ökologischen Probleme unserer Zeit und setze mich mit ihnen täglich auseinander. Ich sage aber: Es kommt nicht darauf an, die ungerechten und schrecklichen Verhältnisse in der Welt verändern zu wollen – sondern es kommt vor allem auch darauf an, von welchem Geist diese Veränderungen beseelt sind.

COSMOPOLITAN: Fühlen Sie sich als Psychologe auch als so eine Art Ersatz-Seelsorger?

LAUSTER: Ich denke, die Psychologie hat die Seelsorge der Priester und Pfarrer im Alltag bei der Lebensbewältigung zwangsläufig ersetzt, ohne sie bekämpft zu haben und ohne sie ersetzen zu wollen. Ich persönlich versuche, den Menschen dabei

weiter blättern

zu helfen, den Sinn ihres Lebens zu entdecken und für sich zu finden. Denn jeder Mensch stellt sich in seinem Leben irgendwann, spätestens in einer Lebenskrise, die Frage nach dem Sinn seines Lebens.

COSMOPOLITAN. Kommen die Menschen auch mit solchen Fragen zu Ihnen?

LAUSTER. Ich erlebe in meinem Umfeld sehr viele Menschen mit Lebensangst, mit der Angst vor den enormen Leistungserwartungen im Beruf und in der Familie. Die Menschen haben große und belastende Angst davor, den überzogenen Ansprüchen nicht mehr gerecht zu werden. Und wo viel Angst ist, da vereinsamt der einzelne und beginnt sich zu verschließen. Die Menschen, die meine Bücher lesen suchen Hilfe und einen Ausweg aus ihren Ängsten, aus ihrem Unbehagen am Leben in unserer Zivilisation.

COSMOPOLITAN: Und Sie haben all das, was Sie Ihren Patienten raten und was Sie in Ihren Büchern als glückliches, erfülltes Leben beschreiben, für sich geschafft? Wie haben Sie das gemacht?

LAUSTER: Man muss das falsche Denken von sich abwerfen und alle falschen Einflüsse der Fremdbestimmung – dann wird man leichter, entspannter und gelöster.

COSMOPOLITANS: Sie haben einem Ihrer Bücher den Titel gegeben „Lassen Sie der Seele Flügel wachsen“. Sind Ihnen Flügel gewachsen?

weiter blättern

LAUSTER: Es ist ein poetisches Bild für seelische Freiheit.

COSMOPOLITAN: Wie erlebt man das?

LAUSTER: Man wird von der manipulierten Marionette zu einem eigenständigen Wesen. Das ist eine ungeheure Befreiung des Geistes und der Seele. Man wird ein ehrlicher und offener Mensch. Man nimmt sich als Individuum wahr und wird auch von anderen Menschen so wahrgenommen. Für mich ist es das höchste Glück, individuell zu sein, dazu zu stehen und die anderen zu ihrer eigenen Individualität zu ermutigen.

COSMOPOLITAN Sie wollen Ihren Lesern dabei helfen, den Sinn des Lebens zu finden. Was ist der Sinn des Lebens?

LAUSTER: Ich bin sehr froh darüber, dass ich den Weg eingeschlagen habe, anderen Menschen mit meinen Büchern auf ihrem Lebensweg Impulse zur Meditation zu geben. Ja, mein Leben hat dadurch einen Sinn. Ich habe eine Aufgabe in dieser hektischen und zermürbenden Zeit, und freue mich über diese Aufgabe. Es ist für mich sinnvoll, zu leben.

Ende

zum Anfang