

Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



tz wochenende, 8./9. Mai 1999
ein Gespräch mit Stefan Alsbach.

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

Leben lightgemacht

Lebe leicht und frei! Klingt leicht, ist aber schwierig.

„Stimmt nicht“, sagt Peter Lauster, „ist ganz leicht.“

Leicht gesagt, Herr Psychologe, aber leicht gemacht?

Haben Sie Mut zur Eigenständigen Selbstentfaltung“, rät Lauster. „Leben Sie ein authentisches Leben. Dann wird auch die Liebe, nach der wir uns alle sehnen, möglich.“

Klingt irgendwie nach Esoterik.

„Ist es aber nicht. Ich bin weder kirchlich noch politisch gebunden. Auch gehöre ich keiner akademischen Vereinigung an.“

Lausters Hintergrund ist die Wissenschaft. Er studierte Psychologie, Anthropologie und Kunst. Seit 1971 hat er in Köln eine Praxis als Berater und Psychotherapeut. „Wir wissen zwar alle, dass Geld und Besitz nicht glücklich machen. Aber dennoch sind wir dem Streben nach Konsum und Statussymbolen verhaftet.“

Jetzt aber raus mit all dem Krempel!

„Nein, nein. Ich sag` doch nicht, man soll alles verkaufen und in Armut leben. Wenn wir es schaffen unser Herz nicht mehr an Bindungen jedweder Art zu hängen, leben wir in Zukunft freier und leichter. Die Revolution beginnt im Kopf.“

weiter blättern
→

Also alles raus aus dem Kopf.

„Das ist schwierig.“

Aha! Also doch ...

„Nein, nein. Viel wichtiger als der Kopf ist das Herz. Damit lassen sich viele Probleme, die wir aus der Kindheit in unser Erwachsenenleben mitgenommen haben, lösen.“

„Leben light“ leichtgemacht. So geht's: Weg mit der Anpassung!

Lauster: Wir lernen von Kindheit an, uns anzupassen, indem wir etwa die Forderungen der Eltern erfüllen. Dahinter steht die Angst vor Liebesverlust und existentielle Unsicherheit. Das setzt sich fort bis ins Erwachsenenleben: Wir wollen Erfolg im Beruf und in der Partnerschaft. Deshalb passen wir uns an. Anpassung ist also nichts als Angstabwehr. Die Sehnsucht nach Eigenständigkeit und Freiheit bleibt auf der Strecke.

Her mit der Offenheit!

Lauster: Unseren Mitmenschen erscheinen wir oft rätselhaft, weil wir unsere wahren Motive nicht zu erkennen geben. Spricht man zum Beispiel jemand an, der gereizt ist, bekommt man oft die Antwort: „Es ist gar nichts“ oder „Ich bin heute nur nicht so gut drauf.“ Die Gründe bleiben verborgen. Dabei würde Offenheit allen Beteiligten helfen. Durch Verschweigen von Gefühlen entstehen noch mehr Ängste oder Depressionen.

Das Schwere dem Leichten vorziehen!

Lauster: Der Weg des geringsten Widerstands ist nicht der beste. Zwar erscheint ein oberflächliches Leben einfacher als ein ernsthaftes – Stichwort: Spaßgesellschaft. Aber: Auf existentiell wichtige Fragen gibt es keine leichten Antworten. Der kurze Erfolg des leichterscheinenden Auswegs ist eine Sackgasse: durch Verdrängen oder Verleugnen wird etwas Leichtes von Jahr zu Jahr zu etwas Schwerem. Je länger die Wirklichkeit aufgeschoben wird, desto schmerzhafter wird sie.

Aus Fehlern anderer erwächst kein Trost!

Lauster: Wir machen alle Fehler. Nur: Wenn 50 Prozent aller Ehen geschieden werden, ist dann meine Scheidung nur noch halb so schlimm? Sicher nicht. Ich muss den Tatsachen ins Auge sehen. Billiger Trost nutzt nichts. Aus Fehlern lernen heißt: aus den eigenen Fehlern lernen.

Klingt leicht, aber ...

Ende

zurück zum Anfang