



PEER
LAUSTER

**„JAHRE LANG HAT ER SICH NICHT
WENIGER ALS 100 FOLGERN
UND 100 ALBUMS
UND 100 KONZERTEN“**



Peer Lauster ist ein deutscher Musiker, der als Sänger und Gitarrist bekannt ist. Er ist Mitglied der Band „Die Ärzte“ und hat mehrere Soloalben veröffentlicht. In diesem Interview spricht er über seine Karriere, seine Band und seine musikalischen Vorlieben.

PEER LAUSTER

Peer Lauster ist ein deutscher Musiker, der als Sänger und Gitarrist bekannt ist. Er ist Mitglied der Band „Die Ärzte“ und hat mehrere Soloalben veröffentlicht. In diesem Interview spricht er über seine Karriere, seine Band und seine musikalischen Vorlieben.

PEER LAUSTER

Peer Lauster ist ein deutscher Musiker, der als Sänger und Gitarrist bekannt ist. Er ist Mitglied der Band „Die Ärzte“ und hat mehrere Soloalben veröffentlicht. In diesem Interview spricht er über seine Karriere, seine Band und seine musikalischen Vorlieben.

weiter blättern

Impressum

Digitalisierung: e-Books-Production



VELVET - Bericht, Seite 48 und 50,
Böhm - Verlag, Essen

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

Velvet-Report von Waltraud Morawietz

Er hat ein Lächeln, das nur die mit den tiefblauen Augen haben. Und das kriegt der Fotograf umsonst. Eine Ausnahme, denn nur selten lässt er sich von seiner Arbeit abhalten. Heute ist so ein Tag. Er ist unglaublich freundlich. Was hatte ich nach der Lektüre seiner Bücher auch erwartet? Mir gegenüber sitzt ein Mann mit einer Aura, die Wärme vermittelt. Ein Mann, der das Unterstatement liebt. Und da, wo andere seiner Kollegen mit aller Publicity auf sich und ihre Bücher aufmerksam machen, geht er den umgekehrten Weg. Immerhin: Der Name Peter Lauster ist längst zum Synonym geworden, wenn es sich um das weite Feld der menschlichen Psyche handelt, und seine bisher 25 Bücher wurden in 17 Sprachen übersetzt. Und über vier Millionen Mal verkauft. Damit ist der Wahl-Kölner allemal der meistgelesene deutsche Psychologe.

„Gefühle werden von den meisten Menschen sorgsam kontrolliert und versteckt. Gefühle werden in unserer technischen Zivilisation suspekt, und es herrscht die Auffassung, Gefühle soll man nicht zeigen, am besten werden sie wegtrainiert. Die vernünftige emotionslose Betrachtung gilt als Ideal. 'Keine tausend Plastikblüten lassen eine Wüste blühen. Und tausend leere Gesichter machen einen leeren Raum nicht voll', schreibt der Gestalttherapeut Frederick S. Perls. Leere Gesichter sind emotionslos, sie zwingen sich zur Emotionslosigkeit, beherr-

weiter blättern

schen sich zu einer klinischen Sachlichkeit und Intellektualität. Der Intellekt ist gesellschaftsfähig, während die Gefühle weggepanzert werden. Diese Übergewichtigkeit des Intellekts und das Verstecken der Emotionen zeigen eine tiefe Unsicherheit und Abwehrhaltung gegenüber der eigenen Lebendigkeit. Tausend Plastikblumen wollen Leben vortäuschen, machen eine Wüste jedoch nicht lebendig. Das ist eine treffende und dazu poetische Diagnose des zivilisierten Menschen. Damit die Wüste zu leben beginnt, müssen wir unsere gelernten, künstlich geschaffenen sozialen Rollenklischees wie Krücken wegwerfen und den Gefühlspanzer öffnen. An dieser Stelle möchte ich den Leitgedanken der Gestalttherapie von Perls zitieren. Er plädiert für die freie Entfaltung der Persönlichkeit ohne Gefühlsunterdrückung. `Ich tu, was ich tu; und du tust, was du tust. Ich bin nicht auf dieser Welt, um nach deinen Erwartungen zu leben, und du bist nicht auf dieser Welt, um nach meinen Erwartungen zu leben. Du bist du und ich bin ich. Und wenn wir uns zufällig finden – wunderbar. Wenn nicht, kann man auch nichts machen.“

Da erstaunt es keineswegs, dass Peter Lauster auch die Leser auf sein neues Buch „Außen top – innen flop“ neugierig macht, hat er doch hinter die Masken, der Schönen, Reichen und Berühmten geschaut. Die Rede ist zum Beispiel in diesem Buch von einem katholischen Würdenträger, dessen Geliebte schwanger ist, oder von der international bekannten Wissenschaftlerin, die erst mit 45 sexuell erwacht; von dem Pro-

weiter blättern

fessor, der sich als Analphabet in Sachen Liebe und Sex sieht, oder von dem Genforscher, der von Ängsten zerfressen wird, von der Millionenerbin, die mit den Gedanken schon im Jenseits ist, oder von dem Top-Manager, der für die anderen ein aggressives Ekel ist. Namen nennt er selbstverständlich nicht, glaubt auch nicht, möglicherweise Repressalien ausgesetzt zu sein. „Wenn jemand der Beschriebenen den Drang verspürt, sich selbst zu outen, dann geht das nicht auf mein Konto“, sagt Peter Lauster.

„Natürlich“, so der gebürtige Stuttgarter, der Philosophie, Anthropologie, Kunstgeschichte und Psychologie studierte und heute als psychologischer Berater, Therapeut und Autor arbeitet, „beneiden wir oft prominente Zeitgenossen, denen das Glück scheinbar in die Wiege gelegt wurde. Meistens ist unser Neid jedoch fehl am Platz, denn diese Leute haben meistens sogar noch größere Probleme als wir selbst.“ Da verwundert es nicht, dass es mit Peter Lausters Hilfe einigen von ihnen gelungen ist, den Weg aus dem goldenen Käfig herauszufinden. „Mit meinem Buch gewähre ich sozusagen einen Blick hinter die Kulissen, von dem wir auch für uns selbst profitieren.“

25 Jahre Berufsautor – 25 Bestseller. In der Tat scheint sein Karriereweg einem Handbuch für Aufsteiger entnommen. Schon seit frühester Jugend habe er sich für Psychologie interessiert, sagt Lauster „nicht zuletzt deshalb, um herauszufinden, wer bin ich selbst. Mit psychologischen For-

weiter blättern

schungsergebnissen lässt sich nicht unmittelbar ein Geschäft machen. Deshalb haben bisher weder die Unternehmer noch die Politiker in individual- und sozialpsychologische Therapieforschung Kapital investiert. Der Staub des Mondes erscheint eben wichtiger als der Angstschweiß des Erstklässlers in der Rechenstunde.“

Auch in seinen Büchern weist er in einer Zeit der Vermassung immer wieder auf die Individualität des einzelnen Menschen hin. „Nur wer sich selbst kennt, kann auch andere verstehen.“ Und wie er glaubhaft versichert, kennt er sich selbst ganz genau. Das größte Problem unserer Zeit, so sagt er, sei das Konditionieren durch Konventionen. Dies müsse unbedingt durchbrochen werden, um wirklich innere Freiheit zu erlangen. „Gerade Jugendliche sind leider sehr häufig der Anpassung an Normen verfallen“, so der Autor. „Drohen wir nicht zu Kopien von Regeln zu werden, anstatt uns als authentische Originale zu behaupten? Unfreiheit, Abhängigkeit und Fremdbestimmung sind dann die Folgen eines solchen Verhaltens, das zu Neurosen und Depressionen führen kann. Ein Teufelskreis beginnt, und wir wagen nicht mehr, aus eigener Initiative unseren wahren Bedürfnissen nachzugehen.“

30.000 Leserbriefe, die er im Laufe seiner bisherigen Tätigkeit als Autor bekommen hat, belegen diese Probleme. Ergo: Er proklamiert die Absage an die Anpassung!

Liebe und Partnerschaft, das sind die zentralen Themen seiner Arbeit. Überhaupt – was verstehen wir unter Liebe? Hierzu

weiter blättern

Peter Lauster: „ Die Liebe ist kein Problem, sondern ein psychisches Phänomen. Aber die meisten Menschen haben große Probleme mit der Liebe; das erlebe ich täglich in der Praxis. Das Phänomen wird zugedeckt von Problemen, es wird erstickt davon. Eines der wichtigsten Probleme, die wir mit der Liebe haben, ist die Eifersucht, die aus dem Egoismus entsteht, alleinige Exklusivrechte zu haben und um diese mit aller Macht zu kämpfen – das geschieht in der Liebe zwischen Mann und Frau.“ Peter Lauster macht eine kurze Pause, denkt nach, lächelt, dann: „Die Liebe ist zunächst als ein seelisches Erleben zu sehen. Ein Zehnjähriger, der durch den Wald streift und Pilze sucht, erlebt die Liebe zur Natur und zu den Tieren.

Die Liebesfähigkeit wird also vor der Zeugungsfähigkeit in der Seele bereits entwickelt. Lieben zu können ist etwas Wunderbares, weil es der Seele ein rundes und warmes Gefühl gibt. Die Liebe wird über unsere Sinne geweckt: Wir sehen eine Landschaft, einen Baum, eine Blüte am Waldrand usw. In einer solchen Stimmung kann sich Liebe ausbreiten, ein tiefes Mitgefühl mit der Natur, mit den Pflanzen und Tieren und ein Glücksgefühl von Dankbarkeit, auf der Welt zu sein, zu atmen und dies alles mit den Sinnen erfahren zu dürfen. Das Leben wird als Geschenk empfunden. Mit der Pubertät erwacht in uns die Sehnsucht nach dem anderen Geschlecht und nach der Erforschung der sexuellen Geheimnisse. In dem Mädchen entsteht eine Sehnsucht nach dem jungen Mann, in dem

weiter blättern

Mann die Sehnsucht nach dem Mädchen oder der Frau. Die Liebe zwischen Mann und Frau ist erfüllend, wenn dieses sexuelle Verlangen eine Rolle spielt. Dann wird aber die Beziehung zwischen Mann und Frau kompliziert, da nach der Entfaltung der Sexualität die beiden – falls die Sexualität gefühlstief und beglückend war – näher zueinander finden wollen.

Es entstehen also Besitzansprüche: Du gehörst jetzt zu mir, wir gehören zusammen, sind ein Paar, wir wollen zusammenleben und eine Zukunft aufbauen. Damit beginnt der Eintritt in die Welt neuer Probleme, die so alt sind wie die Menschheit. Mehr oder weniger ausgeprägt zieht sich das durch alle Kulturen in der Geschichte. Mann und Frau treten mit der Sexualität in eine Erlebniswelt ein, die es für das Kind und den Jugendlichen davor nicht gab. Es gab allerdings schon den Egoismus, den Ehrgeiz, das Machtstreben, das Haben- und Besitzenwollen, das Mitgefühl, die Aggression und die Trennungsängste. Verfolgen wir nun wieder die beiden jungen Menschen. Die sich gegenseitig gefallen haben und deshalb jetzt ineinander verliebt sind. Sie haben Sex zusammen und teilen damit ein gemeinsames körperliches und seelisches Erleben, das sie noch mehr füreinander begeistert.

Und nun setzen die Normen der Gesellschaft ein. Die Liebe zum anderen Geschlecht und die sexuelle Entfaltung sind etwas sehr Schönes. Diese Gefühle, die dann entstehen, sind groß, gewaltig, umwerfend, begeisternd, beglückend. Aber

weiter blättern

was passiert jetzt? Du gehörst zu mir, du bist mein Partner, du hast an meiner Person Exklusivrechte und ich an deiner Person. Und damit wird das, was so wunderbar zart und frei begonnen hat, zu einem Reglement. Sobald ein Hauch von Besitzwollen hinzukommt, wirft das einen Schatten auf die Freiwilligkeit. Dieser Schatten wird immer größer, breitet sich aus und verdunkelt das ganze Leben.

So ist diese Liebe im höchsten Maße gefährdet, aus dem strahlenden Licht ihres Beginns in den Schatten zu gelangen. In diesem Schatten aber gedeiht sich nicht mehr. Sie braucht die Freiheit, um atmen zu können. Die Liebe zwischen Mann und Frau ist das freiheitsanfälligste Gefühl von höchster Sensibilität. Sobald die Freiheit beschränkt wird, beginnen Probleme. Deshalb: Verliebtheit lässt Freiheit genussvoll herein. Sobald aber die Liebe auf die Erkenntnis reduziert wird: 'Wir lieben uns und sind ein Liebespaar', entschwindet die Freiheit von Stunde zu Stunde und Monat zu Monat. Dann schleicht sich Unfreiheit mit einem gewaltigen Aufgebot ein und macht die Freiheit zunichte. Es wird schlimmer als man es jemals erahnen konnte. Diese Liebe macht nicht frei – sie macht unglücklich, krank und kostet möglicherweise sogar vorzeitig das Leben. Wer sich verliebt, begibt sich also in allerhöchste Gefahr – und deshalb sollten wir uns damit befassen. Wir brauchen mehr Bewusstheit. In meiner Praxis berate ich häufig Menschen, die wegen Ehe- und Partnerschaftsproblemen zu mir kommen, und kenne deshalb die Konflikte

weiter blättern

zwischen Mann und Frau aus allernächster Nähe.'

Wenn sich Peter Lauster nicht gerade der Psychologie widmet, beschäftigt er sich mit großer Leidenschaft mit der Poesie und der Malerei. Und beides betreibt er – neben seinen vielschichtigen Aufgaben als Berater, Therapeut und Autor – sehr erfolgreich. „Mein Beruf ist mein Lebenselixier, er macht mich in der Tat glücklich.“

Ende

zum Anfang