





## Idee

In den letzten Jahren bin ich immer wieder über Fragen gestolpert, die mich einerseits beschäftigten, die sich mir aber auch immer wieder entzogen. Irgendwie kam ich immer nur zu einer fragmentarischen Auseinandersetzung, meist in Gedanken, oft aber auch in Gesprächen.

Irgendwann habe ich versucht diese unbeantworteten Fragen zu sammeln und habe mir vorgenommen, ihnen wirklich auf den Grund zu gehen. Ich habe sie auch in verschiedenen Begegnungen in die Runde geworfen, aber da spürte ich oft eine ähnliche Orientierungslosigkeit oder übereilte Phrasen. Meine grosse Abneigung gegen das Recherchieren oder Studieren von alten und neuen Philosophien versperrte mir da einen anderen Zugang.

Wie schon ein paar mal in den letzten Jahren war dann mein Geburtstag die Initialzündung für das Fragenprojekt. Auch mit 38 hatte ich noch nicht das Bedürfnis, alle meine Freunde und Bekannte zu einem Fest einzuladen, aber die Idee mir von allen ganz persönliche Antworten zu diesen Fragen zu wünschen.

Dann ging es ziemlich schnell und ich habe 24 möglichst unterschiedliche Frauen und Männer aus meinem doch eher homogenen Freundeskreis ausgewählt und angefragt, ob sie mir diese Antworten schenken würden. Je eine pro Monat und die nächste gab es erst, wenn eine beantwortet wurde.

Das Ganze wurde ein ziemlicher Aufwand, da ich jeweils in einem persönlichen Brief- und Mailwechsel bleiben wollte und die Zeit zwischen Frage und Antwort zwischen ein paar Tagen und vielen Monaten variierte. Aber es hat sich gelohnt. Das berührend Persönliche, die Vielfalt der Stile, das sichtbare Ringen mit den Fragen, die subtilen Unterschiede in ähnlichen Gedankenansätzen und das gereifte und doch spontane der Antworten sind mir ein grosses Geschenk. Sie haben meine Meinung zu den einzelnen Themen nachhaltig verändert oder verstärkt, weshalb ich auch bald gemerkt habe, dass ich sie in dieser Buchform wieder zurückgeben möchte.

Im nachhinein hätte ich die Fragen natürlich gerne viel besser ausgewählt und formuliert, aber ich glaube, es ist eben genau dieses spontane und unfertige, das sowohl die Fragen als auch die Antworten auszeichnet. Aus diesem Grund habe ich auch alle Fragen und Antworten hineingenommen, ohne eine Auswahl zu treffen. Das ist eine ziemliche Masse mit unterschiedlicher Dichte und Spannung, aber vielleicht ist es eher ein Nachschlagewerk als ein Lesebuch.

Mit grossem Dank an alle, die sich die Zeit genommen und mich so über das Jahr 2019 auf eine sehr nahe Art begleitet haben, und somit auch einen wichtigen Platz in diesem Buch und in meinem Herzen einnehmen.

In alphabetischer Reihenfolge sind dies: Andri, August, Bruno, Erika, Eva, Filip, Gilberto, Iris, Jasper, Johannes, Jonas, Marie-Therese, Markus, Martin, Maru, Nadia, Olivier, Patricia, Patrick, Roman, Romana, Serge, Vera und Yasmine.

Andri





- 1 \_ Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?  
Wie haben sie dein Leben bisher beeinflusst ?
- 2 \_ Was bedeutet für dich Erfolg ?
- 3 \_ Was glaubst du, wie du von Aussen wahrgenommen wirst ?  
Wie deckt sich das mit dem, was du a) sein möchtest ?  
b) glaubst zu sein ?
- 4 \_ Welche Bedeutung hat für dich die Familie ?  
Was kann/darf sie im Gegensatz zum Freundeskreis ?
- 5 \_ Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten  
a) Liebesbeziehung ?  
b) Freundschaft ?  
Was ist für dich Voraussetzung?  
Was fällt dir schwer ?
- 6 \_ Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität ?  
Und glaubst du (ist es so) dass du gleichzeitig mit verschiedenen  
Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung führen kannst ?
- 7 \_ Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir ?  
Wie gehst du damit um?
- 8 \_ Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben ?
- 9 \_ Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod ?  
Wie möchtest du, dass deine Mitmenschen von dir  
Abschied nehmen ?
- 10 \_ Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben ?  
Wo sind sie dir dienlich, wo hinderlich ?
- 11 \_ Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit und  
Wohlstand haben, als fast überall sonst ?  
Wie beeinflusst das deinen Alltag ?
- 12 \_ Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben ?  
Warum ist sie so wie sie ist ?



## **1... Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren ? Wie haben sie dein Leben bisher beeinflusst ?**

Vorbilder habe ich einige, je nach Lebensthema/-bereich.

Ein wichtiges Vorbild ist meine Exfreundin (ja wirklich!).

Grund: Sie hat eine tiefe, existentielle Sinnkrise (Job) erfolgreich meistern können, indem sie den Mut hatte, (fast) alles loszulassen, radikal und konsequent nur auf sich selber zu hören, den Körper zu spüren und das reale Risiko auf sich nahm, komplett zu scheitern und alles zu verlieren.

Ihr Plan ist aufgegangen. Sie hat sich aufrappeln können und sich eine neue Existenz aufgebaut, welche so langsam Boden bekommt und funktioniert.

Wie mich das beeinflusst ?

Ich bin an einem ähnlichen Punkt, hadere aber bezüglich der Radikalität....

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Als erstes kommt mir ganz spontan Deine Mutter in den Sinn. Sie hat mich in essenziellen Lebensphasen als weise und lebenspraktische Frau, irgendwie eine Schwester auf dem Weg, inspiriert. Der Austausch mit ihr hat mich sehr bestärkt. Ich hatte zwar immer eine Abneigung gegen Gurus, aber in meiner Jugend hat mich der Bagwan (Osho) mit seinen revolutionär-freiheitlichen Ideen fasziniert, und irgendwie war er auch in seinem Scheitern und mit seinen Schwächen für mich ein Vorbild, weil ich lernte, meine eigene Grossartigkeit und menschlichen Schwächen mehr anzunehmen.

Der Dalei Lama ist für mich auch heute noch in seiner ganz persönlichen natürlich bescheidenen Art ein Vorbild, einfach mich selbst zu sein, neugierig zu bleiben, gelassen und verständnisvoll.

Dann merke ich, dass es unzählige andere Vorbilder in meinem Leben gab, die mich geprägt haben, vor allem Lehrer, die ich erst bewunderte, bis ich merkte, dass die erstrebten Qualitäten auch in mir waren...

Und immer wieder kleine Vorbilder im Alltag und Begegnungen auf Reisen, von denen ich lernen kann, wie verschieden leben geht.

In meiner jetzigen Lebenszeit empfinde ich grosse Dankbarkeit dem Leben selbst als Lehrmeister gegenüber, vor allem im Zusammenhang mit der Nähe zum Tod und zu Sterbenden, die ich begleiten darf. Da scheint das Leben in seiner ganzen Verletzlichkeit, Kostbarkeit und Einzigartigkeit besonders stark auf.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Zu den Vorbildern ist mir folgendes eingefallen:

Es geht natürlich ein Stückchen zurück, da ich nun bald 54 Jahre auf dieser Erde hause. Es waren Männer aus dem Freundeskreis meiner Eltern, diese konnte ich am besten studieren, beobachten und bewundern. Auch mein Vater gehört dazu,

es sind positive Eigenschaften, die mir in Erinnerung geblieben sind. Diese Männerfiguren hatten für mich viel freiheitliches, das sie ausstrahlten. Sie machten zusammen Musik, haben viel gelacht und herumgealbert. Wir Kinder waren dabei und haben gestaunt, aber es war wie normal für uns. Sie haben immer lange geschlafen und einmal ging einer, der Gitarrist, mit meiner Schwester und mir am Samstagmorgen mit uns zum Kiosk Colafläschli kaufen - das war ein Knaller Erlebnis.

Sorry abgedriftet - später gab es die Trennung in der Familie, der Vater ging weg. Meine Mama, meine Schwester und ich lebten weiter zusammen. Da kamen die Frauen, die alles zusammenhalten können, als neue Vorbilder. Der Kontakt mit den Musikern verschwand für einen Moment.

Meine Mutter hat das Schiff gesteuert. Die See war rau und der Alltag hat alles gefordert von ihr.

Vorbilder haben für mich viel Respekt im Umgang mit andern Menschen und ihren Interessen. Ein paar Beispiele, die für mich wichtig waren, sie haben mir gezeigt, was wir machen können, mit meinen Händen (in der Autowerkstatt), mit meinem Körper, das harte, das weiche, bei zwei sehr verschiedenen Lehrern aus dem Aikido und Gojuken, wo ich mit beiden je 10 Jahre gearbeitet habe. Das waren Lebensschulen, wie es meine Mutter mir einmal gesagt hat.

Die Musiker aus dem Toggenburg haben mich dann als junger Mensch sehr nahe an dieses eher wilde Leben gebracht. Sie wohnten in einer alten Mühle, ich habe einige Ferien dort verbracht, hatten Hühner einen Esel und Enten, sind in abgeschnittenen Jeans herumgelaufen und einmal in der Woche gingen wir uns waschen ins Schwimmbad im Dorf und ich durfte ins Bett wann ich wollte. Oft haben sie noch bis lange in die Nacht Bob Dylan gespielt und gesungen, es war wie eine andere Welt.

Eher ein Bild als ein Vorbild, wo die Männer klar ihre Ideen durchsetzten, wenn ich es heut überlege.

Vielleicht auch diese blöde Sturheit die mich jetzt in die Werkstatt gelockt hat. Wofür? Um mir etwas zu beweisen?

Ich glaube mir haben die Vorbilder für eine soziale Verträglichkeit gefehlt, bzw. ich habe sie erst in den letzten 10 Jahren an mich rangelassen?

In den letzten Jahren sind auch wieder verstärkt Männer in meiner Umgebung, welche für mich stark an Bedeutung gewonnen haben, solche, die ich schon länger kenne und solche wie du, die wegen so Aluminiumzeugs Fragen gestellt haben. Du bist genau ein gutes Beispiel, so einen Vater und Vorbild würde ich mir als Bub auch wünschen.

Mein Gott, was für ein Durcheinander. Ja und übrigens, Bruce-Lee-Fan war ich auch, er hat einfach mehr trainiert als ich und ist dann früh gestorben :)

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Nein hatte ich nicht, höchstens abschreckende.

Diese beeinflussten mein Leben insofern, dass ich nicht so werden wollte wie sie. Das Resultat daraus ist, was aus mir geworden ist.

## Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...

Ich hatte immer Vorbilder. Irgendwie irritiert mich die Vorstellung, keine zu haben. Ich sah die oder den, meistens den, und dachte mir: «Wow, das will ich auch können.» Oft ging es um sportliche Leistungsfähigkeit, mal um ein Gehör für Vogelstimmen, meistens aber um Geisteshaltungen und Wege, durchs Leben zu gehen. Mut, Wille, Gelassenheit, Freude. Zuweilen waren es Freunde, oft aber fast vollkommen Unbekannte, an denen ich mich orientierte. Menschen, denen ich in einem Buch oder einer Anekdote begegnet bin, und die mich nicht mehr losliessen.

Ich ging diesen Faszinationen nach und merkte fast immer, dass ich zwar diese eine Fähigkeit oder jenen Charakterzug gerne hätte, das Gesamtpaket aber, diesen ganzen Menschen, ablehnte. Oft kam es vor, dass ich als Grundlage für diese Fähigkeit, die ich so gerne hätte, beim Anderen Kälte, Härte, Stumpfsinn und/oder Egoismus ausmachte. So liess ich mich immer nur für kurze Zeit von Menschen inspirieren und wechselte meine Inspirationsquellen regelmässig. Ich pflückte mir sozusagen das, was ich in mein Gesamtpaket integrieren konnte und liess die Person dann ziehen. Mit zwei Ausnahmen:

Bruno Manser und mein Vater. Den einen, Manser, habe ich nie persönlich getroffen und doch inspirierte er mich nachhaltig. Ich blieb an ihm dran, weil er an mir dran blieb. Nachdem ich mit 14 seine Tagebücher gelesen hatte und in eine kleine Mansermania geraten war, verschwand er zuerst von meinem Radar, um dann in regelmässigen Abständen immer wieder aufzutauchen. Ich erinnerte mich zu unterschiedlichsten Zeitpunkten in meiner Entwicklung und im Zusammenhang mit den verschiedensten Themen an ihn: Mal ging es um die Sehnsucht nach einer unberührten Natur, dann um die Beziehung zum eigenen Körper (Operation nach Schlangenbiss), um Fasten, um den Umgang mit dem Fremden, schliesslich um Prioritäten und Mut im Kampf gegen die Holzindustrie.

Sein Aktivismus war verbunden mit waghalsigen Aktionen, wo ich auch für mich Möglichkeiten sah und sehe. Obwohl auch er egoistische, harte Züge hatte, stellte ich immer wieder fest, dass sie in dieser Form auch bei mir zu finden sind. Er war und ist ein positives Vorbild, dessen Leben ich nicht nachahmen möchte, der mir aber immer wieder als Kompass dient: Was hätte Bruno Manser gemacht?

Mein zweites Vorbild ist mein Vater. Es ist ein negatives Vorbild und ich schreibe das ohne Vorwurf. Ich hätte ihn nicht als Vorbild ausgesucht, was heisst, dass ich ihn schon nach kurzer Zeit aus den Augen verloren hätte, wäre er nicht mein Vater. Doch dadurch, dass er mein Vater ist, blieb er eine Konstante. Eine, an der ich sehen konnte und kann, was die Folgen eines gewissen Lebensstils und Blicks in die Welt sind. Seine Gesundheit ist mehr als angekratzt, die Freude ist oft aus seinen Augen gewichen. Stattdessen sehe ich Schmerz: physischen wie auch einen anderen, der vom Zustand der Welt herrührt. Ich will diesen Schmerz nicht spüren müssen. Denn dieser Schmerz, würde ich ihn auf mich übersetzen, käme daher, dass ich mich einzig um mein Gärtchen gekümmert hätte. Mein Vater ist ein

negatives Vorbild, das mich anspornt, mich mit zukünftigen Ruinen auseinanderzusetzen. Mit der Ruine, die mein Körper in nur wenigen Jahrzehnten sein wird. Sowie mit der Ruine, die unsere Erde zu werden droht. Wie ist ein Umgang mit diesen zukünftigen Ruinen möglich, ohne in Fatalismus zu verfallen? Wie sieht ein von produktivem Optimismus geprägter Weg aus? Ich versuche die Opfer, die er wahrscheinlich unbewusst gebracht hat, zu nutzen.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Gefühlsmässig habe ich hunderte von Vorbildern (was mich überrascht, da ich dachte, ich hätte keine!) - wobei mein Fokus eher beim inspirieren liegt.

Mich inspirieren diejenigen Menschen, die ich dabei beobachten kann, wie sie das machen, was sie von ganzem Herzen wollen oder zu hundertprozent das ist, was von ganz Innen kommt - vom innersten Innern (die tiefste noch persönliche Schicht). Wenn ich das beobachten kann, dann berührt es mich sehr - vielleicht weil es etwas in mir zum schwingen bringt oder meine Sehnsüchte spiegelt.

Je nach meinem emotionalen Befinden bzw. eigener Grundzufriedenheit kann es mich mit Wärme und Glück erfüllen, auch zu Tränen der Freude rühren - oder aber es spiegelt mir meine Unvollkommenheit, dann inspiriert es mich zur Nachahmung (manchmal seh ich dann das von mir abgespeicherte Bild der Situation und dieser Person vor mir und schaue ihm / ihr ab). Manchmal macht es mich auch traurig oder ehrlicherweise auch neidisch (darauf bin ich sehr un-stolz und traue es mich bloss zu schreiben!).

Es gibt aber auch Menschen, die Dinge vollbracht haben, wo ich bloss das Resultat in den Händen halte und voller Bewunderung bin (z.b. früher Comix von Enki Bilal, Ausstellung von Pipilotti Rist, ein Boycotlettes-Shirt, Text von Tim Krohn etc.). Es sind eigentlich keine ganzen Menschen, die meine Vorbilder sind, bloss ihre Taten, Manifestationen von ihnen. Menschen sind so vielschichtig und ambivalent - wo ich eine Eigenschaft bewundere, ist sie in einem anderen Lebensbereich / auf einer anderen Ebene kein Vorbild mehr. Vorbildliche Taten müssen gezwungenermassen meinen Wertvorstellungen entsprechen, ansonsten wären es keine Ideale. Ideale sind abstrahiert, stehen losgelöst vom grossen Ganzen - deshalb sind sie immer bloss fragmentarisch.

Ich denke, dass Nachahmung etwas zutiefst menschliches ist (eine Art von vielen Arten zu lernen, d.h. sich zu entwickeln und sich und die Welt mit-zu-verändern). Als extrovertierte Person, welche sich oft an der Resonanz ihrer Aussenwelt orientiert (im Gegenteil zu introvertiert: an sich), muss ich ganz unromantisch und künstlerisch-unkreativ sagen, dass "gute " Taten bzw. inspirierende Menschen sich bei mir als Sehnsuchts-Bilder inkarniert haben und mich antreiben meinen innersten Wünschen nachzugehen (oder sie überhaupt wahrzunehmen / zu finden). Sie schwingen in mir weiter und stossen mich und meine Taten an.

Irgendwie passt mir der Vorbild-Begriff nicht ganz, weil er auch eine Konkurrenz-Dimension in sich birgt, was eher etwas trennendes zwischen den Menschen betont - ich finde die Inspiration als Begriff viel schöner, dass wir uns alle gegenseitig befruchten. Und auch, wenn wir es nicht wollen: wir beeinflussen uns konstruktiv

als auch destruktiv.

Vorbildliche Taten sind Leuchttürme auf meinem Weg zu einem Ziel, das ich erreichen möchte oder etwas was ich ganz wertvoll für die Welt erachte - ich muss es auch gar nicht selber als Tat machen wollen, z.B. *médécins sans frontières* oder Gassenarbeit mit Prostituierten (falls eigene gesunde persönliche Grenzen gewahrt werden können).

Ich selber möchte nicht als "vorbildlich" bezeichnet werden, zu schnell meint man damit Konformität und Anpassung (z.B. eine vorbildliche Mitarbeiterin, welche ganz brav ihren Job erledigt aber im langweiligen Komfortbereich bleibt). Und "vorbildlich-sein" birgt für mich voll das Burn-Out Potenzial, weil es schnell perfektionistisch wird...

Meine Aversion hat natürlich damit zu tun, dass dann nicht aus dem innersten Eigenen geschöpft wird und meine Ideale vom Mut, sich mit allen Stärken und Schwächen, bzw. Ecken und Kanten zu zeigen, in einer totalen Anpassung nicht gelebt werden können.

Aber ich möchte meinen Kindern (welche ja wahnsinnig viel vom Nachahmen lernen) ein gutes Vorbild sein! In was denn? ...ein glückliches Leben führt? ...achtsam mit anderen umgeht? ...gesund bleibt? ...mit allen Ups und Downs selbstbestimmt durchs Leben geht? ...Frieden schliesst? ...authentisch ist? ... ..

Für meine Kinder wäre ich so gerne ein perfektes Vorbild - wir Menschen beeinflussen uns ja leider nicht nur bloss mit gewolltem. Vielleicht möchte ich ihnen auch Vorbild sein, auch ungewolltes und unperfektes zu sein und anzunehmen. Was für eine Aufgabe!

Vorbild-Taten sind Spiegelungen, sie bilden meine (schlafenden) Potenziale.

Manchmal treibt mich das Bewusstsein, dass wir auch ungewollte Vorbilder sind zur Verzweiflung, weil ich ja die hohen Ideale nie erreichen werde (dazu sind sie ja da, diese Leuchttürme im Sturm) und auch mit all meinen Schwächen Vorbild bin. Z.B. auch in meiner Funktion als Team-Leiterin / Praxisanleiterin / Mutter führt es teilweise zu einer Lähmung, ich erdrücke mich selber mit meinem Perfektionismus und teilweise meiner Unfähigkeit meiner Verantwortung Grenzen zu setzen und Mut zur Lücke / Akzeptanz meiner eigenen destruktiven Beeinflussung anderer zu haben.

Wenn mich jemand für etwas, das ich meiner Meinung nach gut kann, als Vorbild betrachtet, ehrt es mich, weil ich mich auf meinem Weg bestärkt fühle. Aber es erfüllt mich mit Demut und ich überlege mir aus Verantwortungsgefühl nochmals, ob diese anscheinend vorbildlichen Taten auch wirklich mit meinen Wertvorstellungen korrelieren.

Wenn es etwas ist, wo ich selbstkritisch, unzufrieden oder noch nicht meine hohen Ansprüche erreicht habe, dann finde ich es eher schwierig das Kompliment anzunehmen, weil ich ja bloss "perfektes" Vorbild sein möchte - selbstverständlich an meinen eigenen Wertvorstellungen orientiert...

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Erste spontane Antwort: Nein, das habe ich nicht, habe ich nie gesucht. Bin ich

jetzt schon am Ende?

Menschen, Figuren, Gestalten, die mein Interesse weckten, die mich faszinierten, tief beeindruckten, bin ich begegnet. Ich habe sie aber nie als Sterne nehmen wollen, die mir den Weg, meine Richtung weisen. Ich habe ein anderes Bild für meinen Lebensweg. Ich spürte und spüre persönliche Begrenzungen, Einengungen und sah und sehe meine Aufgabe in der Entblätterung, im Lösen meiner Schlammsschichten, im Freilegen einer tieferen Wahrheit. Wir haben einen Weg zu gehen, nicht einfach einen Schoggipfad, da geht es auch um das Ausloten der eigenen Abgründe. Für mich ist das ein sehr bereichernder, beglückender Prozess, durch Höhen und Tiefen.

Ich habe eine Sehnsucht nach Gerechtigkeit, nach Frieden, nach dem Ende der endlosen Kämpfe in mir und um mich herum.

Die Leblosigkeit  
des Lebens  
Durchbrechen,  
in mir und  
um mich herum.  
Leben geben,  
dem Brachland,  
der fruchtbaren Erde,  
in mir und  
um mich herum.  
Atem, Licht, Wasser  
des Lebens suchen,  
das schlummert  
in mir und  
um mich herum.  
Liebe, Nähe und  
Hoffnung spüren,  
trotz Tiefe und Angst  
in mir und  
um mich herum.  
In mir und  
um mich herum  
den Durchbruch wagen.  
*Doris Lindenblatt*

P., mein Klassenlehrer in der 5./6. Realschule, erweckte mich zum erweiterten Denken, hinter die Farbe und das Motiv des Bildes zu schauen, hinter die Geschichte eines Romans zu hören, Architektur zu empfinden und die Elemente der Wirkung zu durchschauen. Meinen Dank wies er mit den Worten zurück, diese Entwicklung sei in mir angelegt und sie hätte sich auch ohne ihn entfaltet. Mein Dank bleibt bis heute UND ich teile mit ihm das Bild der Anlagen im Menschen.



Spreche ich von Vorbildern? Ja, in bestimmten Situationen, mit ausgewählten Eigenschaften.

Als mein Schwiegervater im hohen Alter am Sinn seines Daseins zweifelte, weil er ja nichts mehr leisten könne, sagte ich: „Du bist Vorbild für all deine Nachkommen im Altwerden. Wie lebst du mit der nachlassenden Tatkraft? Was gibt dir Mut, Kraft und Zuversicht im Umgang mit den Einschränkungen? Du lebst es vor, sie schauen dir zu.“

Mein Vater war mir Vorbild im das halb volle Glas zu sehen, ohne das halb leere zu negieren. Mit all seinen Einschränkungen und Schmerzen blieb er tätig im Garten, sang im Chor, pflegte Kontakte, suchte immer wieder kreative Lösungen für handwerkliche Probleme und er behielt seinen Humor. Ich weiss nicht, ob ich etwas dafür tun kann oder ob mir diese Haltung auch geschenkt wird.

Meine Mutter war mir Vorbild in Zivilcourage. Wurden z.B. Menschen mit Einschränkungen beim Trameinsteigen übersehen, stellte sie sich hin und sorgte für Rücksicht. Wurde ein Mensch beleidigt, meldete sie sich zu Wort. Mir war das als Kind oft peinlich, im Nachhinein macht es mir Eindruck. Sie war natürlich Vorbild fürs Muttersein, hat mein Mutterbild sicher am stärksten geprägt. Vieles machte ich ganz anders, blieb berufstätig („Wie kannst du nur!“, empfand ich), teilte Erwerbs- und Familienarbeit mit meinem Mann 50/50. Der Haushalt war nicht perfekt, sie kam und putzte uns die Fenster. Am Lebensende hörte ich sie sagen: „Ich habe dich immer bewundert, wie viel du leisten konntest mit Arbeit und Familie.“ Heute spüre ich viele Gemeinsamkeiten mit ihr, Nähe/stricke für die Enkel, koche für die erwachsenen Kinder und ihre Familien, Sorge für Bedürftige, ... und weiss nicht recht, ob diese Dinge wirklich meine sind oder ich doch noch in ihrer Spur laufe. Unbewusstes, prägendes Vorbild?

Auch die Literatur bietet Vieles an. Beeindruckt war ich z.B. von der Romanfigur Hiltgund Zassenhaus, („Ein Baum blüht im November“), die unerschrocken im zweiten Weltkrieg Menschlichkeit lebte. Vorbild - nein, das könnte ich nie und ich schäme mich ein bisschen für meinen Kleinmut.

Das Lob des Übens (in „Entdeckung der Langsamkeit“) war für mich Erweiterung. Auch einer meiner Söhne beeindruckt mich damit. Praktische Tätigkeiten (Velo fahren lernen, ein Baby aufnehmen), die ihm nicht so geschenkt waren wie z.B. seine Intelligenz, wiederholte und übte er mit grossem Gleichmut, durch Unbeholfenheit und Misserfolg hindurch, bis er sicher war und sich von den Talenten nicht mehr unterschied.

Es kommen mir zu meinem Erstaunen auch Geschichten von Jesus in den Sinn, z.B. Jesus im Tempel, der tobt, die Pharisäer zurecht weist. Solche Geschichten passten gut zu meinem inneren Rebell, der sich immer wieder auflehnte gegen Ungerechtigkeit und Selbstbereicherung.

Es gibt viele Menschen / Figuren mit vorbildlichen Eigenschaften, Haltungen und Taten. Ich bewundere, schätze, achte, würdige und bin beeindruckt. Meine Aufmerksamkeit gebe ich aber mehr dem, was mich berührt. Wichtiger ist mir die Liebe zu den Menschen, zu allen, ganz unabhängig davon, was sie in die Welt bringen, bringen können.

## **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Vorbild – was ist das? Für mich bedeutet das – so sein wie jemand. Das möchte ich nicht. Ich will nicht wie Christoph Blocher sein und denken, ich will nicht Madonna sein und auch nicht wie mein Vater oder meine Mutter.

Aber – es gibt eine Frau, die mein Leben ganz heftig geprägt hat, und deren Gedanken mich bis heute begleiten. Sie war meine Berufsschullehrerin im KV. Sie hat mir klar gemacht, dass wir Frauen Rechte haben und ein Stimmrecht brauchen. So heftig und intensiv, dass ich bis heute keine Wahl, keine kommunale Abstimmung verpasse. Ich bin stolz, dass wir Frauen das Geschehen in der Schweiz mitbestimmen können. Sie war eine grossartige Vorkämpferin und hat nebenbei zusammen mit ihrem Mann Kinder aus Afrika gross gezogen. Ich habe sie sehr verehrt und ja, sie war ein Vorbild!

Und die negative/positive Seite, meine Eltern haben mir viel Kraft gegeben durchzuhalten, Energie zu entwickeln, wenn es schwierig ist. Für diese Gene bin ich dankbar.

## **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Neben vielen anderen gibt es einen Menschen, der mich sehr stark geprägt hat, und zwar A. Er ist jünger als ich, hat mir aber so vieles auf so vielen Ebenen gelernt, und ich ihm wahrscheinlich auf anderen. Und das ist auch etwas speziell schönes, so ein Vorbild auf Augenhöhe. Ganz konkret hat er mir das Handwerk des Metallbaus sehr sorgfältig beigebracht aber auch das Interesse für verschiedenste andere Handwerkstechniken oder Kunstbereiche mit der Grundhaltung: "Das interessiert mich, dann kann ich das auch (lernen)". Er ist mir aber auch einfach ein grosses Beispiel als Mensch. Sein Eigensinn, seine Kraft und sein Mut haben mich enorm beeindruckt und gleichzeitig hat er auch immer wieder seine verletzte und schwache Seite gezeigt oder durchblicken lassen. Er war offen für so vieles und doch sich selbst so treu und hat sich mit einer grossen Leidenschaft ins Leben geworfen, immer auf der Suche nach seinem ganz eigenen. Manchmal war er mir zu cool oder zu unverbindlich aber auch immer wieder so fürsorglich und grosszügig.

Ich habe diese stille Autorität geliebt, die er dazumal verströmt hat. Er war immer etwas crazy und hat diverse Projekte angerissen, die ich mir nie zugetraut hätte. Wenn ich mich heute anschau, spüre ich, dass ich sehr viele von seinen Eigenschaften übernommen habe und sich die hervorragend mit meiner inneren Ruhe und einer gewissen Intelligenz verbinden. Ich merke, dass ich in unserem Hinterhof eine ähnliche Rolle einnehme wie er dazumals. Ich habe eine Werkstatt und handwerkliches Know-how das gefragt ist, ich habe jetzt selber Menschen die mit mir arbeiten und lernen, nicht nur Handwerk sondern eben auch menschliches und eine gewisse Lebenseinstellung. Ich bin vom früheren Besucher zum Gestalter geworden und vielleicht in meiner Art das Leben zu führen und zu geniessen auch wieder für viele ein Vorbild.

Ein anderes Vorbild ist mir auch meine Mutter. Ich glaube sie war immer sehr nahe

am Leben und an den Menschen. Auch sie war eine sehr mutige Frau und hat immer wieder Neues gewagt. Ein Motto von ihr, das ich mir auch sehr zu Herzen genommen habe heisst "dare, share and care". Vor allem das Teilen und Sorge tragen wird mir immer wichtiger. Etwa 20 Minuten vor ihrem wohl auch für sie überraschenden Tod hat sie gesagt "gäll, 80% vo däm wos bruucht isch liebi". Und ich merke immer mehr, wie leicht und schön das Leben wird, wenn ich mit Liebe auf die Menschen und Sachen zugehe, auch die unsympathischen und schwierigen. Gerade ihre Fähigkeit auf Menschen zuzugehen und mit praktisch allen eine spannende Ebene zu finden über gemeinsames Werken, intellektuellen Austausch oder Humor und das Spielen war einzigartig.

Es hat aber viele Jahre und Umwege gebraucht, um sie auch so klar als Vorbild zu anerkennen. Und da sie auch in den letzten Jahren sehr stark auf mich bezogen war, gab es bei mir auch immer einen kritischen Antireflex als Selbstschutz.

Jetzt nach ihrem Tod und einem ziemlichen Wegfall ihrer Projektionen und Erwartungen kann ich das Herz nochmals so richtig für sie öffnen und bin unglaublich dankbar für all das, was sie mir vorgelebt und weitergegeben hat. Ich merke, dass ich seither auch nochmals viel bewusster (oder unbewusster) die Qualitäten lebe und verkörpere, die auch viele an ihr so geschätzt haben.

Ganz allgemein fällt und fiel es mir aber sehr schwer, Vorbilder zu finden. Ich mag mich nicht erinnern, dass ich als Kind oder Jugendlicher Vorbilder hatte. Und auch jetzt ist es zum Beispiel so, dass ich als krankhafter Autodidakt immer den Drang habe, alles selber herauszufinden und zu machen. Wenn sich mir eine Aufgabe stellt, schaue ich eigentlich nie, was es schon gibt oder was andere dazu gedacht oder gemacht haben, weil ich eine gewisse Angst verspüre, dass mich das von meinem ganz eigenen Zugang abbringen könnte. Es kostet mich enorme Überwindung, andere wirklich als Lehrer\*innen zu anerkennen und einfach mal das so auszuprobieren, wie sie es vorschlagen.

Aber ich merke auch, dass es mir tendenziell wieder leichter fällt, Vorbilder zu haben. Ich glaube, je mehr ich mit mir in Frieden komme und mein eigenes Leben geniesse und bewundere, desto mehr fasziniert mich das Leben an sich in all seinen Facetten und in so vielen Menschen in so unterschiedlichen Ausdrucksformen und damit auch der Wunsch und der Glaube, von allen etwas lernen zu können.

Und ja, es gibt noch einen Menschen, den ich eigentlich nur einmal getroffen habe und den ich unglaublich dafür bewundere, wie er sich sein Leben eingerichtet hat. Ich könnte jetzt mit vollem Herzen sagen ja so möchte ich auch leben, und das kann ich sonst bei fast niemandem.

Es ist S. Er ist vor etwa 35 Jahren nach einer Karriere im Baugeschäft ausgestiegen und hat sich in einem Tal im Tessin etwas Land gekauft, das komplett verwaldet war. Mit seinen eigenen Händen hat er dort die verfallenen Ruinen wieder aufgebaut und ein paradiesisches Fleckchen Natur mit wunderschönen Skulpturen erschaffen. Jede Woche geht er auf den Schrottplatz und integriert dann das Gefundene auf unterschiedlichste Weise in diesen Ort. Naja einfach so

ein Künstler-Aussteiger, kann man sagen. Das bewundernswerte finde ich aber, dass er sich dort noch eine schöne Schlosserei eingerichtet hat und jedes Jahr eine unglaubliche Outdoorkugelbahn anfertigt, wo man mit unterschiedlichsten Mechanismen und viel Geschicklichkeit die Kugeln weiter oder wieder nach oben bringen kann. Diese interaktiven Kugelbahnskulpturen verkauft er in die ganze Welt und auf den Plätzen, wo sie jetzt stehen, erfreuen sich täglich so viele Kinder und Erwachsene gemeinsam an diesem Spiel. Er ist also aus der Gesellschaft ausgestiegen, Verwertet ihren Müll und beschenkt sie wieder mit Objekten, die alle erfreuen und Menschen zusammen bringen. Bei der Begegnung mit ihm, hat er uns aber auch noch ein Buch über Tantra empfohlen, das meine Sexualität ganz grundsätzlich verändert und erweitert hat. Ob ich mir mein Leben aber auch mal so schön, bescheiden und sinnvoll einrichten kann?

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Ich hatte das Glück während meines Studiums von drei ausserordentlichen Professoren unterrichtet zu werden, die mich stark beeinflusst haben:

E. ein hochgebildeter Jude aus Frankfurt, der zum Glück bereits 1928 an die Universität kommen konnte. Seine Bildung in klassischen Fächern wie Latein und Altgriechisch hat er uns Studierenden überzeugend vermittelt. Gleichzeitig hat er sich intensiv mit Gegenwartsfragen beschäftigt und wirtschaftspolitische Vorschläge vorgebracht, dies aber immer im historischen Kontext gesehen. Er hat mir gezeigt, wie wichtig eine breite Sicht der Welt ist, wozu vor allem auch die Geschichte gehört, sowie dass eine klassische Bildung etwas Lebendiges und Schönes ist. Auch wenn mir selbst diese umfassende Bildung abgeht, versuche ich doch immer wieder etwas davon zu erhaschen.

G. der uns die moderne Wirtschaftstheorie auf vorzügliche Weise nahe gebracht hat. Er hatte die überragende Fähigkeit, auch Laien wirtschaftliche Zusammenhänge zu erklären. Obwohl er politisch nicht links war, waren die Gewerkschaften davon begeistert.

Ich war mehrere Jahre lang sein Assistent. Er hat mich immer in einer sehr offenen Weise behandelt, auch wenn ich mich anderen Themen als er selbst zugewendet habe.

Er hat mich gelehrt, wissenschaftliches Wissen gut verständlich darzulegen und nicht zu glauben, dass wer kompliziert daher redet, ein besonders guter Wissenschaftler sei ... im Gegenteil. Ich habe versucht, die von mir gewonnen Erkenntnisse etwa bezüglich der Umweltökonomie, der Politischen Ökonomie, der Ökonomie des Terrorismus, der ökonomischen Glücksforschung und der Psychologischen Ökonomie anschaulich dazustellen.

J. der mich für die Anwendung ökonomischen Denkens auf Bereiche ausserhalb der Wirtschaft begeistert hat, insbesondere auf die Politik. Er hat als einer der

ersten im deutschsprachigen Raum die moderne Poltische Ökonomie fruchtbar gemacht.

Er ist für mich ein Vorbild, dass und wie neues, ungewohntes, unbequemes und der Political Correctness entgegenstehendes Wissen entwickelt und jüngeren Generationen vermittelt werden kann.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Das Thema hat mich sehr inspiriert. Am Anfang kam dieses Bild von: Nein, ich habe keine Vorbilder. Dann kamen aber doch verschiedene Aspekte. Zum Beispiel als Kind im Jugendzirkus gab es einen Jungen, der Profijongleur werden wollte und dafür sehr viel trainiert hat, und der hat mich schon sehr beeindruckt. In der Pupertät war sicher Jimi Hendrix ein grosses Vorbild, meine Mutter fand das nicht so toll, so ein Drogen konsumierender Hippie, und der hat mich sicher in alle möglichen Richtungen inspiriert.

Dann gibt es aber auch den Aspekt vom eigenen Vor-Bild, also dem Bild, das ich mir im Vorfeld von etwas mache, wie es dann sein sollte. Und an dem messe ich dann meinen Erfolg und meistens ist das dann eher ernüchternd. Und genauso ist das bei mir zum Beispiel mit dieser Frage, wo ich mich auch ewig herumdruckse, und in diesem Sinne ist ein solches Vorbild etwas überhaupt nicht inspirierendes, sondern eher etwas blockierendes. Aber ich bin mir diesem Muster bewusst und auch daran, das anzuschauen und zu verändern.

Ich habe dann aber gemerkt, dass ich wirklich ein grosses Vorbild habe und zwar die Natur. Vorallem die Kräfte, die da wirken z.B. in der Bewegung, die Schwerkraft oder Stützkraft, und die Elastizität oder wie aus einem kleinen Samen ein ganzer Baum werden kann. Ich versuche immer mehr nur noch diesen Samen zu setzen, sei es im Körper oder im Geist und dann nur noch zulassen und zuschauen. Und die Natur scheint mir immer im Jetzt zu sein und passt sich bestmöglich der Umgebung an, und es ist immer alles in Bewegung. Es gibt keinen Stillstand. Aber auch die Kreisläufe und Polaritäten wie z.B. Tag und Nacht oder voll und leer finde ich sehr inspirierend.

Inspirierende Leute gibt es immer wieder in meinem Leben. Feldenkrais zum Beispiel oder mein Taichi-Lehrer oder auch andere Menschen, eigentlich hab ich sowieso das Gefühl, dass mich meine ganze Umwelt inspiriert, wenn ich mich darauf einlasse.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Auf den ersten Blick erscheint mir die Frage unverfänglich. Schliesslich – wer geht schon durchs Leben und hat keine Vorbilder! Beim genaueren Betrachten wird es jedoch schwierig. Was sind Vorbilder? Sind das Personen, denen oder deren Tun ich nacheifere, denen ich ebenbürtig werden will? Personen, die mich in einer ganz bestimmten Haltung oder Fähigkeit inspirieren? Sind es Personen, die ich bewundere oder von denen ich weiss, dass sie für die Gesellschaft wichtig sind? Was wohl?

Nach der ersten Durchsicht bin ich zum Schluss gekommen, dass ich keine Vorbilder habe oder hatte. Ende Thema. In Ruhe hat mich das nicht gelassen. Sind da wirklich keine Menschen, die eine Haltung leben, eine Fähigkeit haben, die ich auch gerne leben möchte?

Im Herbst 1976, 23-jährig, gehe ich in einen Kreativitätskurs. Der Einstieg: Zeichne deinen Namen. Als Schüler bis zur neunten Klasse haben mich alle Gigu «Tschitschu» genannt, berndeutsch abgewandelt von Gigi, wie mich meine Mutter nannte. Ab dem Gymer hiess ich dann Zappa, weil die Lehrpersonen in der Anrede den Familiennamen zu benützen begannen. Ich kann mich nicht erinnern, wer mir bis zu diesem Zeitpunkt mein eigener Name sagte ausser meine verwandten in Italien. Irritierenderweise kann ich nicht mit Sicherheit sagen, wie mich mein Vater angesprochen hat. Ich habe mich dann entschlossen meinen eigenen Namen zu zeichnen. Nach dieser Erfahrung war für mich unumstösslich, dass ich mit meinem richtigen Namen angesprochen werden wollte, auch von meiner Mutter. Diese Episode ist im Zusammenhang mit «Vorbilder» nicht wirklich aussagekräftig, hilft mir aber ins Thema zu kommen.

Mit R. dem Leiter des Workshops habe ich in den folgenden sieben Jahren weitere Kreativitätskurse erlebt, habe begonnen mit ihm zusammen auch Kurse zu leiten. R. hatte die Begabung Menschen zu fordern, sie mir spielerischen Mitteln an ihre Grenzen heranzuführen und ihnen gleichwohl die Freiheit zu lassen, sich nicht auf diese Angebote einzulassen. In einem Workshop hat einmal ein Teilnehmer mittendrin den Kurs nahezu fluchtartig verlassen. Nach dem Adieu sagte R. sehr trocken: «Auch beim Abschied bist du dein eigener Regisseur». Was soviel heisst: Du bist für alles verantwortlich, das du inszenierst. Du könntest es auch auf x-fach andere Weise inszenieren – aber du hast es genau so inszeniert wie du es gemacht hast. Diese Haltung wurde mir je länger je mehr vertraut, was mich selber betrifft. Selber habe ich jedoch den Eindruck, dass ich diese Haltung anderen Menschen gegenüber nicht wirklich zu leben vermag. In dem Sinn ist R. ein Vorbild, aber es hat mich nicht so beeinflusst, dass ich es selber leben könnte. Ich habe eher die gegenteilige Art, dass ich sehr schnell urteile, ob mir das Verhalten eines anderen Menschen zusagt oder ob es mir zuwider ist. Und das hat dann auch Konsequenzen, wie sehr ich die Kommunikation mit meinem Gegenüber suche oder vermeide.

Folgerung und Frage: Ist jemand ein Vorbild, der eine Haltung lebt, die ich selber nicht leben kann?

Meine Gotte, sie ist jetzt 97 Jahre alt. Sie hat eine verwandte Ausstrahlung. Auch bei ihr höre ich in vielen Gesprächen, dass sie andere Menschen akzeptieren kann, wie sie sind und sich geben, ohne deren Verhalten generell schön zu reden. Sie hat oft klare Meinungen zum tun und lassen dieser Personen und gleichwohl ist immer spürbar, dass sie die Person respektiert.

Ich frage mich natürlich, weshalb mir dieser Wesenszug Vorbild ist. Weil ich es nur schlecht oder gar nicht kann? Weil ich es gerne können möchte? In dem Sinn hat es schon Wirkung auf mich im Sinne von: Auch ein anderes Verhalten wäre vorstellbar. Warum ist es erstrebenswert? Ich habe den Eindruck, dass die beiden Personen mehr Frieden mit sich selber haben oder hatten – Reto ist vor 36

Jahren gestorben. Andere Menschen in ihrer Art nicht voll akzeptieren zu können hat zwangsläufig auch ein Hadern in mir selber zur Folge. Ich möchte ja in der Begegnung mit Mitmenschen aufbauend sein, neue Möglichkeiten finden, die beiden Seiten ein Mehr an Gelassenheit und Zuneigung ermöglichen, anstatt Distanzen schaffen.

Andere Vorbilder finde ich nicht. Es gibt Menschen, die ich schätze für Fähigkeiten oder Haltungen, die mich beeindrucken. Mit Vorbild verbinde ich eben auch Bewunderung. Letzteres ist mir aber zuwider. Bewundern hat etwas hierarchisches. Der Bewunderte oben – der Bewunderer unten, weniger wert, noch nicht so weit.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Meine Familie, das war ein patriarchal geprägtes Biotop

Männer am Tischende

Breitbeinig mein Großvater, mit Bier und Zigarre und rotem Wutkopf

Klönend mein Vater, mit lustigen Witzen über die Cellulite meiner Mutter

Bereit zum Kampf meine Onkel, mit der Faust in der Hosentasche, manchmal in der Luft und hin und wieder auch im Gesicht eines anderen Onkels

Die Frauen in der Küche

Oder als Zuhörerinnen in der Peripherie der Kampfzone

Meine Mutter weinend, das kam oft vor

Meine Tanten kopfschüttelnd und augenverdrehend

“Männer“

Aber niemals aufbegehend

Niemals der ernsthafte Versuch, die Strukturen infrage zu stellen

Dem Frieden zuliebe halt

Welchem Frieden?

Da war kein Frieden

Da war ein Platzhirschgerangel und eine Handvoll Frauen, die sich wegduckten und ihre Autonomie und die eigenen Träume in ein nächstes Leben verschieben

Einmal ein Gespräch mit dem jüngsten Onkel auf dem Balkon, wir rauchen heimlich eine Zigarette

Ich sage: ich habe keine Vorbilder, es gibt in dieser Familie keine Frau, zu der ich aufsehen kann

Er sagt: Ich weiss, das habe ich auch schon gedacht

Ich bin sechzehn Jahre alt

Ich weiss, ich muss raus

Ich bin gegangen irgendwann

Und ich habe gedacht, ich mache alles anders

Aber so einfach ist das nicht

Vorbilder, die mich inspirieren

Nein, die gab es nicht

Hin und wieder haben mich Frauen beeindruckt, das ja  
Wie sie gelebt haben, was sie getan, gesagt, gedacht haben  
Astrid Lindgren, Simone de Beauvoir, Lise Meitner, Sophie Scholl, als ich 17 und  
gegen alles war, auch eine heißglühende Phase für Ulrike Meinhof  
Aber Vorbilder? Im Sinne von: Ein Bild, nach dem ich mich versuche zu formen,  
zu bilden?  
Nein

Heute denke ich: alles was mir begegnet ist, hat mich beeinflusst, mein Denken,  
mein Handeln, mein Fühlen  
Auch die Männer, die am Küchentisch meines Grossvaters das Patriarchat zelebriert haben  
Auch die Frauen, die ihnen dabei zugesehen haben  
Ich versuche immer noch herauszufinden, wie das geht, das mit dem Leben, was  
für mich stimmt, wie das in eine Harmonie kommen kann mit dem, was für die  
anderen stimmt, das ist jeden Tag eine Aufgabe und sie formuliert sich für jeden  
Menschen anders, es gibt kein Rezept, weil wir aus verschiedenen Richtungen  
kommen, unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben

In dem Sinn sind Vorbilder auch ein bisschen fatal, weil sie einem das eigene  
Denken absprechen könnten  
Aber vielleicht ist das zu kurz gedacht, weiss ich nicht, ich hab ja nie wirklich ein  
Vorbild gehabt

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Ich habe keine personifizierten Vorbilder, welche mir unablässig Inspiration oder  
eine gewisse Führung geben. Doch es gibt viele Qualitäten an Menschen, die  
mich immer wieder faszinieren, inspirieren und ermutigen oder auch zum Nachdenken bringen. Es ist so, dass ich diese Qualitäten von verschiedensten Menschen sammle und daraus ein Mosaik für mich selbst kreiere.

Qualitäten an Menschen, die mir als Vorbilder dienen sind;

-Wenn Menschen für etwas Grösseres als für sich Selbst eintreten, z.B. Friedensaktivisten. Die Qualität eines Menschen, für Gerechtigkeit, Menschenrechte, die Natur, Heilung, ja für die Liebe selbst einzustehen und sich zu exponieren - vielleicht sogar sein Leben zu riskieren, wenn die Allgemeinheit ganz andere Werte lebt. Das finde ich sehr mutig und beobachte ich mit Neugier in den Bereichen von;

- Menschenrechten
- Frauenthemen
- Naturschutz und Naturverbundung
- Spiritualität



- Partnerschaft / Gemeinschaft
- Kindererziehung

...und es sind auch diese Themen, für die ich mich gerne selbst engagiere und darin unbedingt weiter lernen bzw. mehr erfahren möchte.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Diese Frage beschäftigt dich seit Jahren und wir haben auch schon ausführlich zusammen über unsere fehlenden Vorbilder diskutiert. Leider gibt es bei mir diesbezüglich keine Veränderungen: Nein, ich habe nach wie vor niemanden, den ich als Vorbild bezeichnen könnte.

Da diese Antwort nicht ergiebig ist, habe ich mich gefragt, ob ich wirklich nie Vorbilder hatte.

Während dem Schwimmen (was sich übrigens sehr gut zum nachdenken eignet), habe ich folgendes bemerkt: Ich hatte früher berühmte Vorbilder, welche mich innerhalb einer bestimmten Lebensphase begleiteten.

Während der Pubertät bestanden diese aus starken Frauenfiguren, wie Federica de Cesco, Janis Joplin, Aretha Franklin. Später wurden sie durch Frida Kahlo und Simone de Beauvoir ersetzt. Ich fühlte mich zu dieser Zeit von der Männerwelt unterdrückt und hatte im Sinn, mich kämpferisch davon zu befreien.

Mit den Jahren wurde ich sanfter, mein Kämpfen formierte sich zu einer verbal gewaltfreieren, ruhigeren Auflehnung. Zu dieser Zeit fühlte ich mich eher von Mahatma Gandhi, Rosa Parks und Martin Luther King inspiriert. Später kamen noch Lao-tse und andere fernöstlichen Philosophen dazu.

Mitte Zwanzig nahmen diese unerreichbaren und berühmten Vorbilder und deren Funktion für mich ab. Ich wollte mich lieber von Mitmenschen inspirieren lassen.

Eines ist jedoch geblieben: Ich habe bis heute keinen einzelnen Menschen gefunden, der für mich eine Vorbildfunktion übernehmen kann. Gerne lasse ich mich von unterschiedlichen Menschen und deren Aussagen inspirieren. Ich picke mir immer wieder Charaktereigenschaften und Äusserungen aus meiner Umgebung heraus. Diese inspirieren mich und lassen mich meinen Alltag stärker reflektieren. Am meisten beeindruckt mich Wesenszüge, wie Achtsamkeit, innere Zufriedenheit und Nächstenliebe (ein religiös konnotiertes Wort, welches mir davon losgelöst jedoch sehr gefällt).

Enorm bereichernd stelle ich mir Eltern als Vorbilder vor. Wer hat schon die Möglichkeit, jemandem mehr Inspiration mit auf den Weg zu geben, wie Eltern ihren Kindern. Da sich die Weltanschauungen, Charakterzüge und vor allem Lebensentwürfe meiner Eltern sehr von den meinen unterscheiden, war dies bei mir nie der Fall. Ich bedaure, ihnen nicht eine grössere Bewunderung entgegen bringen zu können.

Mit den unterschiedlichen Vorbildern hat sich auch meine Weltanschauung verändert. Anstatt schwarz-weiss sind oft Grautöne vorhanden. Meine Meinungen sind nicht mehr gleich klar, meine Einstellungen nicht mehr so starr. In meinem Denken ist mittlerweile mehr Suche nach Erklärungen für Verhaltensweisen und weniger Verurteilung vorhanden. Immer wieder hinterfrage ich mich, ob meine nicht immer klare Positionierung etwas mit Feigheit oder Konfliktvermeidung zu tun hat. Bis jetzt habe ich nicht das Gefühl. Ich bin verständnisvoller geworden und trotzdem kritisch geblieben. Vielleicht eben auch so kritisch, dass ich noch keinen Menschen kennengelernt habe, welchen ich als Vorbild bezeichnen könnte.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Mein Erstkontakt mit Vor-Bildern hatte ich durch ein bebildertes Welt-Geschichtsbuch, das ich zum 5. Geburtstag geschenkt bekam. Eine Doppelseite war jeweils einer historischen Persönlichkeit gewidmet, schön chronologisch. Ich studierte dieses Buch über Jahre sehr intensiv und prägte mir die Bilder und später, als ich lesen konnte, die Biografien sehr genau ein. Eine Hauptauffälligkeit hat mich sehr geprägt: alle Personen im Buch erlebten einen gewaltsamen Tod ausser einer. Unglaublich, wie die alle starben, egal was für ein glorreiches oder abenteuerliches Leben sie gehabt haben mochten. Nur einer schien nachahmungswürdig im Sterben. Dieser wurde zu meinem Vorbild. Er heisst: Siddharta Gautama Buddha. Sein End-Bild war friedlich, ein mit Blumen geschmückter und in weiss eingehüllter Körper unter einem Baum inmitten von friedlichen Menschen. Sein Leben war sehr viel unspektakulärer als das aller anderen im Buch, keine Macht-Gewalt-Intrige Themen.

Ich fand diesen Buddha später im TV in der Form von David Carradines „Kung Fu“ wieder, ein einsamer Wanderer, der die Probleme, auf die er trifft, auf seine Weise löst und wieder weiterzieht, wenn die Situation im positiven Sinne verändert ist. Er hatte eine für mich auffallend andere Werthaltung als die ihn umgebenden Menschen. Er war für Frieden und Glück (wie Buddha), setzte dafür aber gezielt Kung Fu ein zum Schutz von Unschuldigen oder Hilflosen.

Ich liebte Winnetou. Und bewunderte Old Shatterhand und dieses Freundschaftsbild der beiden hat mich sehr geprägt. Das waren meine ersten Bücher, die ich selbstständig las und ich verschlang sie alle! Freundschaft ist tief, ewig und über alle Gegensätze und Grenzen hinweg. Ich würde noch heute gerne Blutsschwesterschaft mit gewissen Menschen machen und würde dies auch tun, sollte ich je heiraten.....hihi.....

Mein Mädchenvorbild war die Rote Zora. Mit meinem ersten selbst verdienten Geld (durch gute Schulnoten, danke Omi!) habe ich mir für den damals sauteuren Preis von 20 Franken eine gebundene Ausgabe gekauft und im Nu verschlungen. Bandenchefin, taff, sich für Andere und die Gerechtigkeit einsetzen, Abenteuer erleben, eine Kinderwelt der Solidarität gegen die Erwachsenen – passte prima! Das führte zu meiner Faszination für Bruce Lee. Unbesiegbar, allen überlegen an Technik, Geschwindigkeit und Mind-Set. Aussergewöhnliches Leben als Exil-Chinese in den USA und mit selbst entwickelten eigenen Trainingsmethoden. Er

setzt sich selber Ziele, erfindet neues in einer alten Kampfsporttradition, geht völlig neue Wege, unterrichtet Geheimwissen, schert sich nicht um alle Traditionen, entwickelt seinen Sport weiter und weiter und sieht zu alledem einfach nur super aus wenn er kämpft. Yeah!

Seit ich mein erstes Star Wars Filmplakat mit ca. 8 Jahren gesehen habe, wollte ich unbedingt diese Geschichte sehen. UNBEDINGT. Ich schaffte es mit ca. 13 an die Filme zu kommen und war hin und weg. Mein grosses Vorbild war Luke Skywalker, weil ich zum ersten mal sah, dass es auch andere Menschen gibt, die einen Vater haben, der sich dem Bösen zuwendet. Luke findet einen Weg bis am Ende an den guten Kern / einen guten Funken in seinem Vater zu glauben und seinen eigenen Weg zu gehen. Und da es ein Weltraummärchen ist, entscheidet sich der Vater zu guter letzt für „das Gute“. Und wenn sie nicht.....brave new Märchenwelt, sag ich da nur.....

In der Jugend:

Der Millenium Falcon - das schnellste Raumschiff der Star Wars Galaxie im Besitz von Han Solo

Flygirls der Steinenvorstadt, Basel

Michael Jordan, Chicago Bulls

Indiana Jones - ein Archäologie mit Peitsche, der weltweite Abenteuer erlebt

Diana Fossey - Gorillaforscherin

Jane Goodall - Schimpansenforscherin

Als junge Erwachsene:

Nelson Mandela: Menschen können auch Angst vor ihrer eigenen Grösse haben. 20 Jahre Gefängnis überlebt und gewaltfrei und konstruktiv handelnd im Denken, Fühlen und Handeln geblieben.

Hannah Arendt: denkerische Brillianz, ihr Leben der Frage nach Gut und Böse im Menschen gewidmet und der Analyse von politischen Organisationssystemen in tiefem Verständnis und Kenntnis der Vielschichtigkeit und Widersprüchlichkeit des Homo Sapiens Sapiens. Mutig.

Toni Morrison: Leader, sprachgewaltig, tiefgründig und intelligent.

Amma: Mutterliebe für Alle ! Gepaart mit einer guten Portion Meditation und Vedischem Wissen / Hinduismus. Achtung Sektengefahr!

Eine Bärin: als Vorbild für Bindung zu Kindern. Entspannt und fürsorglich wachsam bis ihr Kind in Gefahr gerät, blitzschnell kämpferisch und beschützend. Allein unterwegs sehr selbstgenügsam, herumstreifend und gut für sich selber sorgend. Perfekt!

Bambus: bricht nie, biegt sich enorm bei starkem Wind und Sturm, steht wieder auf nach jedem Unwetter, kaum tot zu kriegen und ein starkes tiefes und verzweigtes Wurzelwerk.

Griechische und römische Philosophen, v.a. Sokrates und alle Stoiker

Jetzt:

a) Ich lasse mich einerseits vermehrt in meiner Entwicklung von inneren archetypischen Bildern und Visionen leiten und führen. Mit diesen gelange ich über Meditation, Tiefenentspannung und Tanz in Kontakt.

b) Andererseits schaue ich mir heute einzelne Handlungen und Haltungen meiner Mitmenschen genauer an und picke diejenigen, die mich beeindruckten oder von denen ich lernen möchte heraus und versuche sie auf eine passende und mir mögliche Art in meinen Alltag zu integrieren. Beispiele dafür sind:

Frau B: Stil, Klasse und Klarheit im Auftreten

J: Tägliche Meditationspraxis und Körperarbeit, Forschungsdrang, der Mut sich eigene Ziele zu setzen und ihnen zu folgen

A: in entspannter Weise aktiv und effizient zu sein

Frau U: im Körper verankert, stark, wehrhaft und selbstbestimmt bis ins hohe Alter

E: Empathiefähigkeit und totale Wertfreiheit Tabus und Kuriositäten gegenüber

W: Mit ruhigem Denken jeglichen Sachverhalt durchleuchten, die eigene Wahrnehmung und „Brille“ darin miteinbeziehen und so möglichst sachliche Entscheidung zu treffen, die einem Selber und dem Wohl ausgewählter oder davon betroffener Anderer gleichermaßen dienen

D: Liebenswürdigkeit und Geduld

L: Tiefes Verankertsein in der Zufluchtsnahme zu Buddha-Dharma-Sangha

B: Selbstliebe

c) Das Auge des Orkans: Ich versuche so oft als möglich im Alltag im Auge des Orkans zu verweilen und nicht mit der enormen Dynamik in mir drin oder um mich herum „mitzufliegen“ und „herumgebängelt“ zu werden, weder mental noch emotional. Um dieses Bild innerlich herzustellen benutze ich oft auch die Idee des „zentralen Gleichgewichts“ aus dem Tai-Chi-Unterricht und das Innehalten aus der Achtsamkeitsmeditationspraxis (Vipassana, MBSR).

Toni Robbins: eine wiederkehrende Quelle grosser Inspiration

e) Yuval Noah Harari: seine nüchterne Sicht auf die Weltgeschichte und den Homo Sapiens Sapiens.

f) Robert Green: seine Forschungen und sein Standardwerk „Laws of Human Nature“

## **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Jetzt setz ich mich hin, um deine Frage zu beantworten, mit einem Tee, der fast alle Gewürze drin hat, die wir im Haus haben. Ich finde er schmeckt sehr gut. Und ich vermute das „fast“ ist das wichtigste. Ich glaube so ist es auch mit den Vorbildern. Ich habe nachgedacht: Die Liste ist riesig...

Angefangen bei meinen Geschwistern - mit fünf und sieben Jahren Abstand war mein Bruder immer ein wirklich „grosser Bruder“ und hat mich mit Musik und einem recht „straighten“ Weltbild inspiriert. Meine Schwester hingegen - ein klassisches Schwester-Vorbild obwohl gar nicht rosa, aber sie hat einfach alles gemacht, wovon sie total überzeugt war, z.B. bei einer Demo in den Glockenturm und Totenglocken geläutet.

Dann kam ich ins Gymi und es kommen eine Menge an coolen Gestalten, denen

man nacheifert und erst später bemerkt, was sich dahinter versteckt.

Das nächste war U. - der "Künstler Archetyp" - sehr beeindruckend - kam er grad aus Kanada mit einem Alu-Skulptur-Zyklus und rasierte sich die Achselhaare.

Mit 18 nach Wien - eine ganze Welt an Vorbildern tat sich auf. Ich habe Maya Deren kennengelernt und auch Chris Burdon und mit viel Literatur auch einige Romanhelden - ja auch ich habe den Steppenwolf gelesen. Was mich aber schon dazumals trixe, ist wie mit Bukovski, Hemingway, Marquis de Sade etc. umgehen - weil - hat ja was, aber die armen Frauen!

Einschub Sport: Chris Sharma - Josune Bereziatru - hatte sie lange an meiner Wand - immerhin hats bei mir zu 8a gereicht (vielleicht wegen Josune?)

Andere Rucksack-Designer hatten mich dann natürlich auch sehr fasziniert - waren meist alle männlich - daraus ergaben sich 3 Affairen - aber haben sich als doof herausgestellt.

Wo ich aber die meiste Inspiration bekam, waren meine Freunde:

E: unverblümt im Wort, unverblümt im Sex, echt schräg

G: glasklare Cleverness, super Musik / Literaturgeschmack

B: clevere Menschlichkeit, Durchboxen

D: sich durchboxen, sich selbst sein und suchen auch wenns noch so schwierig ist.

B: künstlerische Ausdauer, Multitalent Musik und Malerei

I: pure Fröhlichkeit, Körperenergie, niemand kann so viel Lachen wie sie

S: kann lachweinen, mich spiegeln, soo gut dichten und Musik machen

A: so starker Kopf, Menschlichkeit, so geiler Humor

A: meint er kann alles (kann er auch), Gedanken, ..

D: immer voll motti, super genau und präzise, Naturgenuss

G: anderer Blick auf mich, Ästhetik (Grafik und Fotos), kann von seiner Leidenschaft leben.

J: unbändiger Humor, Phantasie

Und jetzt wo ich älter werde, kommen langsam meine Eltern hinzu, weil ich erst jetzt sehe, was sie bei mir so gut gemacht haben, und ich das auch so bei meinen Kids machen will.

Ausserdem wegen:

Papa: unendliche Sanftheit, Freude an einfacher Arbeit

Mama: Weisheit mit Hausverstand, Körpergespür, Intuition

Mein Mann: Müssiggang, schafft hart an sich

grosser Sohn: geschickte Geschwindigkeit, unkompliziert

kleiner Sohn: sanfte Kraft, direkt, süss

Fazit: Fast alle meine Vorbilder habe ich versucht in mein Leben zu bringen und mir so eine Scheibe von ihnen abzuschneiden, aber Gott und Göttin sei Dank nicht von allen, weil eben manchmal entdeckt man die Kehrseite.

Wir sind alle so individuell - nur die richtige Mischung macht es aus, ob man inspiriert oder abtörnt.

## Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...

Ja, ich habe Vorbilder, die mich geprägt haben und denen ich viel verdanke:

R. ist meine erste Liebe. Sie ist die Cousine meines Vaters. Sie fördert mich sehr, gibt mir immer wieder Anregungen, Empfehlungen für Lektüre, Gespräche über Politik, Religion, Kunst, Lebensfragen. Sie nimmt mich voll, auch als Kind und Jugendlicher. Ich bewundere ihren Mut, ihre Zivilcourage, ihre Klarheit, mit der sie sich für ihre Anliegen einsetzt. Sie lehrt mich Autofahren. Als sie 1968 am Petersgraben von einem Auto überfahren wird und stirbt, bin ich traurig wie nie vorher im Leben. Ich muss damals mit diesem Verlust irgendwie umgehen und beginne mit dem Schreiben eines Tagebuchs. Noch heute bin ich traurig, wenn ich an sie denke. Sie wird mir immer fehlen.

F. war ein Verwandter der ersten Ehefrau meines Vaters. Er war Pazifist, Vegetarier, Autor zahlreicher Biographien, von Menschen, die ihm wichtig waren und die sich für eine friedliche, erdverträgliche Menschheit eingesetzt haben. F. war mir, dem Jugendlichen und jungen Mann, grosses Vorbild, ein realistischer Idealist oder idealistischer Realist. Ich litt schon damals darunter, wie die Menschen ihre Lebensgrundlagen zunehmend zerstören. Sein Leben und sein Wirken gaben mir Antworten auf diese drängenden Fragen und weckten die Hoffnung auf tief greifende Veränderungen des menschlichen Verhaltens. Ich fühlte mich nicht mehr so allein mit meinen Fragen und Zweifeln. Ihm war grosses Anliegen, bei jungen Menschen das Staunen, die Begeisterung über die Wunder des Lebens zu wecken, sie dem näher zu bringen, wie sie gemeint sind. Bei einem Besuch bei ihm in Frauenfeld hat er mir das Kauen beigebracht. An einem Teller mit etwas Salat, Apfel, Nüssen, Vollkornbrot hatten wir fast 2 Stunden. Er betonte, wie wichtig das Kauen sei, 80 – 100 mal bei jedem Bissen, um die Nährstoffe aufzuschliessen und nicht zu verschwenden. Als ich ihn am 95. Geburtstag im Altersheim besuchte und fragte, wie es ihm gehe, zitierte er: „Hell ist mein Aug', klar ist mein Sinn. Ich bin so glücklich, dass ich bin.“ Es sei zu früh für ihn, zu sterben. Er möchte noch einiges lernen und weitergeben. Mit 97 war es dann Zeit.

Dank D. bin ich noch Mitglied der protestantischen Kirche. Als Jugendlicher hatte ich nach der Konfirmation grosse Zweifel an den Religionen und wollte eigentlich der Kirche den Rücken kehren. Doch dann las ich ihre Bücher „Atheistisch an Gott glauben“ und „Die Wahrheit ist konkret“. Damit hat sie mir aus dem Herzen gesprochen; und ich sagte mir, wenn D. in der Kirche bleiben kann, kann ich das auch. 1978 flog ich in die USA, um eine Stelle zu suchen. Unterwegs las ich ihr Buch „Die Hinreise“ und war erneut tief beeindruckt von ihren Gedanken und Ansichten. Auf dem Buchdeckel hiess es, sie lehre am Union Theological Seminary in New York. In N. Y. C. rief ich sie an, ich sei so beeindruckt von ihren Büchern und ich würde sie gern kennenlernen. „Das trifft sich gut“, sagt sie, ich muss einen Radio kaufen und brauche etwas männliche Energie dazu. Wir machten ab – sie wartet an der 68th Street, ich an der 86th. So verpassen wir uns. Nachher hat sie keine Zeit mehr – „Wir werden uns schon einmal begegnen“, stellt sie in Aussicht. 1980, als ich in Boston lebe und arbeite, fahre ich regelmässig an ihre Seminare nach New York und wir befreunden uns.

Mich beeindruckt, wie sie immer wieder betont, dass es aufs Handeln ankomme, dass Worte ohne Taten leere Hülsen sind; auch, dass sie Gott nicht als allmächtige Instanz sieht, sondern als unfassbare Schöpfungs- und Liebeskraft, die in den unterdrückten Menschen und in der geschundenen Natur mitleidet. Wir treffen uns immer wieder, bei mir in Elm, in Hamburg, anderswo, wenn sie Vorträge hält oder mit der Gruppo Sal unterwegs ist. Wir ergänzen uns auch als Freunde – ich kann ihr, die sie oft verzweifelt ist über die politischen Ereignisse und das Elend auf der Welt, Hoffnungsknospen und Ermutigendes bewusst machen, während sie mir hilft, beim Schweren und Traurigen nicht wegzuschauen.

Und A. Wir waren 1967 das letzte Medizinstudium-Semester, das ihn vor seiner Pensionierung erlebte. In seiner Vorlesung „Vergleichende Morphologie der Wirbeltiere“ zeichnete er mit sicherem Strich und mit zwei unabhängig voneinander zeichnenden Händen die Wirbeltierentwicklung an die Wandtafel. Wir zeichneten mit und wurden dadurch Zeugen, Zeuginnen dieser Entwicklung. A. war ein erstklassiger Wissenschaftler, ein begabter Dozent. Jedoch das für mich Wichtigste seines Lehrens: Er führte uns an die Grenzen des Wissens und weckte in uns das Staunen für die Geheimnisse des Lebens, durch seine Betrachtungen der Tiergestalt, des Aufbaus einer Feder, durch das Ergänzen der Evolutionslehre mit ihrem „survival of the fittest“ durch die Innerlichkeit der Wesen und die Freude am Gestalten. 14 Jahre später bin ich A. in Maine, USA, wieder begegnet und wir haben uns befreundet.

R. war Psychologin und Begründerin von TZI (Themenzentrierte Interaktion). Während meiner Ausbildung hatte ich immer wieder von ihr gehört. Sie schrieb mir nach einer Fernsehsendung, in der ich nach der Tschernobyl-Katastrophe diskutierte. Ihr gefiel, dass ich klar in der Sache war, aber respektvoll mit den Gegnern umging. Sie lud mich zu einem ihrer Globe-Workshops ein, der Beginn einer Freundschaft. Ich besuchte sie oft in Hasliberg, wo sie nach ihrer USA-Zeit dank der Verbindung zur École d'humanité wohnte. Ihr Lehrsatz „Die Störung hat Priorität“ begleitet mich. Dass sie in ihrem psychologischen Modell unsere Beziehung zum Globus, zu unserer Mitwelt stark gewichtet, hat mich sehr angesprochen und bestärkt. Sie lebte mir vor: Den Worten müssen Taten folgen. Kaum ein Besuch bei ihr ging vorbei, ohne dass wir eine Aktion starteten. Einmal brausten Militär-Jets knapp ohtrenbetäubend über dem Talboden vorbei. Sofort schrieben wir dem Verteidigungsminister, er möge solchen Nonsense unterbinden. Humor, Schalk dieser hoch begabten Frau durchwirkt ihr Lebenswerk wie goldene, bunte Fäden ein Gewebe. Noch bei meinem zweitletzten Besuch im 2009 liessen wir das aufleben mit dem Singen des Liedes, das sie mir einmal gelehrt hat: „Ich wollt', ich wär' ein Huhn, ich hätt nicht viel zu tun. Vormittags legt ich ein Ei oder zwei, nachmittags hätt' ich frei“. Und weiter ging's mit munteren Reimen, die nur so aus der hoch betagten R. hervorkullerten.

Und B. Von 1990 bis 2000 war er mein nächster und bester Freund. Er hat mich auf vielfältige Art inspiriert: Sein Mut, seine Hartnäckigkeit und sein Bemühen um Gewaltlosigkeit in Gedanken, Wort und Taten in seinem Engagement, seine Neugier und Genauigkeit beim Beobachten, Beschreiben und Zeichnen von Landschaften, Menschen, Tieren und Pflanzen, sein Morgen- und Abendgebet, die

ihm auf dem Batu Laui-Fels in Sarawak gekommen sind und die wir zweimal pro Woche in unseren Besinnungen in der Krypta der Leonhardskirche singen, dort, wo ich oft mit B. gesungen und von ihm viele Lieder gelernt habe.

Und P. war Flüchtlingspfarrer im 2. WK. Ich habe ihn an einer Abstinenztagung kennen gelernt. Die Art, wie er mit uns gebetet hat, hat mich sehr beeindruckt, und bei einem Gespräch auf einer Bank in der Nähe des Tagungszentrums haben wir uns dann befreundet. Bis zu seinem Tod habe ich ihn und seine Frau oft besucht, zuerst in Grüşch im Ptättigau, später im Altersheim Gott hilft in Zizers. Ich hatte auch einen regen Briefwechsel mit ihm. Sein tätiger Glaube hat mich beeindruckt, sein Mut, sich unter schwierigen Bedingungen für Verfolgte einzusetzen. Dass er Homosexualität als Sünde ansah, hat uns nicht entfremdet, weil ich mich damals selbst gegen meine Veranlagung wehrte.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Ja, deine Biografie, weil du du reflektierst und planst, so dass du am richtigen Ort bist und es dir darum gut geht.

Mich interessieren faule und vielseitige Menschen. Hussain Bolt sollte nicht zuviel trainieren, um seinen Körper in Topform zu bringen und so rannte er die 100m in ungeschlagener Zeit. Ai Weiwei ist Architekt, Künstler, Schriftsteller, Regisseur und Politaktivist.

Es gibt musische Stars und meine Eltern. Idee und Realität. Beides dient mir als Vorbild. Dazwischen Freundeskreise und Menschen, die mir durch Umstände naheliegen. Sie werden, zum Teil gefördert durch ihr Tun, zu Vorbildern.

Eine Biografie ist eh erst fertig, wenn jemand tot ist.

Vater und Grossvater machen mir ein schlechtes Gewissen, wenn ich am Morgen zu lange schlafe, nichts erreiche, keinen Witz weiss oder wenn ich das von ihnen geerbte Geld brauche. Wohl eingepflanzte Vorbilder.

Roman Signer mit seiner eigenen, speziellen künstlerischen Sprache, welche mich berührt. Seine Biografie, da er schon so lange seinen Weg ging, bis er bekannt wurde. Ihm war wohl der persönliche Erfolg wichtiger als Ruhm. Doch bringt er mir Inspiration? Setzt er mir nicht ein Bild vor die Augen, welches nichts mit meinem Tun und Können zu tun hat? Darum ist ein Trennen von Vorbild und Inspiration manchmal angebracht.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Ja, das habe ich. Meine zwei Vorbilder haben etwas, was ich nicht habe bzw. anfangs nicht hatte. Etwas, das ich anstreben wollte und wenn man dabei Personen im Kopf hat, fällt das manchmal ganz leicht. So war es bei mir mit M.

E. ist anders, an ihren Skills, vorallem dem gemütlich- und sesshaft sein, werde ich ein ganzes Leben lang „arbeiten“, aber durch sie weiss ich, dass es wirklich erstrebenswert ist und sehe auch, was dabei heraus kommt - und das ist eben toll.

M. ist ein Vorbild für mich, da musste ich nicht nachdenken, sie war es vom



ersten Zusammentreffen an. Du bist ihr selber einmal begegnet, hast mir von der eindrücklichen Ärztin erzählt die dich behandelt hatte - das war Sie. Sie ist anders als alle Ärzte, die ich bis jetzt kennengelernt habe. Sie hat privat schon extrem viel erlebt und durchgemacht und ich glaube am meisten hat mir imponiert, dass man ihr anmerkte, dass sie ausserhalb der Arztrolle noch ein komplett anderes Leben hat, sozial, kulturell, sie kennt das alles und hat das nie aufgegeben. Sie sieht ein bisschen aus wie eine Mischung aus Pippi Langstrumpf und einer Indianerin. Eine umwerfende Frau. Sie hat immer 50% gearbeitet und ist dabei eine unglaublich gute Ärztin geworden. Sie hat in verschiedensten Fachgebieten der Medizin gearbeitet als Assistenzärztin und das immer Teilzeit zu einer Zeit wo es das noch gar nicht gab....

Eigentlich wusste ich von Anfang an - so will ich das auch machen. Genau wie sie. Sehr radikal, sehr unkritisch und undifferenziert von mir, da ich sonst noch nie versucht hatte jemandem nachzueifern - aber bei ihr war mir klar, jemand der mehr meinem beruflichen Ideal entspricht gibt es nicht.

Ich habe im 2. Jahr dann ja auf 50% reduziert, habe Teilzeitstellen erkämpft in Fächern, wo es sie damals nicht gab oder eben nur sehr widerwillig bewilligt wurden. Ich habe mit ihrem Vorbild im Kopf den Mut und die Sicherheit gehabt, dass es möglich ist und vorallem sinnvoll. Insbesondere in den 2 Jahren bevor unsere Tochter zur Welt kam war ich sehr stolz auf mich, sehr stolz am Mittwoch Mittag einfach zu gehen, keinen 2. Job, keine Forschung, einfach nur um mich zu bleiben, meine Freundschaften zu pflegen, tolle Dinge zu machen. Und ich habe in jener Zeit auch viel Freizeit einfach damit verbracht mir die anfallenden medizinischen Fragen zu beantworten, nachzulesen, einfach Zeit um Freude am Beruf zu haben und um besser zu werden.

Ich habe auch ein zweites Vorbild. E. Sie war in meinem Austauschjahr auch Gastmutter für mich. Meine eigentlichen Gasteltern standen in der Scheidung und die Familie war toll, aber ich habe es geliebt an den Wochenenden und nach der Schule in ihre gemütliche Stube zu flüchten.

Sie ist als Erwachsene auf den Schweine-Bauernhof von ihrem Mann gezogen, sie war früher Kleinkindererzieherin und ist in der Stadt aufgewachsen, hat sich aber sofort ins Landleben und ihren Mann verliebt. Spät erst mit ca. 35 haben sie sich kennengelernt und dann noch 3 Jungs zur Welt gebracht. Es gibt mehrere Dinge an ihr, die für mich extremen Vorbildcharakter haben, die ich erstrebenswert finde. Sie ist keine Schönheit, sie ist mollig seit eh und je, sie geht deshalb eher schwerfällig, bückt sich unter ächzen, aber sie bückt sich 100x am Tag, sie ist fast immer in Bewegung und es ist ihr nichts zu mühsam. Ihre Haare sind spärlich, fahl, stränig. Aber ihr Gesicht strahlt immer, sie lächelt vor sich hin, spricht mit sich selber, singt, sie lacht sehr oft auch über sich selbst - über ihre riesigen Unterhosen, die neben meinen Kleinen hängen draussen an der Wäscheleine zum Beispiel. Sie ist wirklich wirklich ganz zufrieden mit sich und der Welt. Sie schaut ihre Lieblingsserien und lacht dabei und strickt im Schaukelstuhl sitzend. Sie ist sehr eigen, macht viele kuriose Dinge - aber sie ist 100% zufrieden mit sich und ihrem Umfeld.

Auch 10 Jahre nach dem Tod ihres Mannes kommen immer noch die Bauernkollegen zu ihr, setzen sich an den Tisch und plaudern mit ihr. Auch Freunde der Söhne besuchen sie, Leute aus dem Dorf, der Pfarrer, der Schulleiter, ... ich glaube, einfach weil sie so eine unglaubliche Gemütlichkeit ausstrahlt, sehr neugierig ist, auch für die Dinge der jungen Leute und ihr nichts zu anstrengend ist, obwohl sie ja auch so gerne im Schaukelstuhl sitzt.

Ich liebe sie immer noch über alles und die Kinder und mein Mann auch. Ihre herzliche unbekümmerte Art nimmt einen sofort für sie ein. Sie ist mir eine unglaublich wichtige Freundin und eben auch ein Vorbild geworden.

Zu sich stehen, ohne herausragende „offensichtliche“ Fähigkeiten zu haben, mit einem Körper - der es einem nicht leicht macht weder sportlich noch optisch - und trotzdem oder gerade deswegen so viele Innere Werte entwickelt zu haben, das imponiert mir und ich glaube ich habe bei ihnen zu Hause gelernt, den Äusserlichkeiten keine Beachtung mehr zu schenken und Lust zu haben an Uncoolness. Da ist sie mir ein echtes Vorbild. Eine ganz eigene Schönheit.

Das zweite ist diese Gemütlichkeit, das zu Hause glücklich sein und bleiben. Sich die Welt ins Haus zu holen. Da sind oder waren wir diametral verschieden. Ich bin nicht häuslich, ich fühle mich erst richtig frei wenn ich reise, am liebsten alleine, ich habe nie mehr als ein Bett gewollt, Material ist mir eine Belastung. Aber jetzt mit den Kindern habe ich sie als Vorbild. Ich weiss, wie schön es ist, ein gemütliches zu Hause zu haben. Die Kinderzeit ist eine Zeit, wo man sich zu Hause die Welt erschaffen muss um glücklich zu sein. Sitzen zu bleiben, Zeit zu haben zum Nichtstun und einfach da zu sein. Je mehr wir hier sind, desto gemütlicher wird es und desto anziehender ist unser zu Hause auch für andere, am Tisch Platz zu nehmen. Die Welt kommt hinein ... man muss ihr nur die Türe öffnen ... und eben auch da sein.

Das ist eine grosse Challenge für mich und natürlich brauche ich auch das andere - aber ich glaube es hilft mir zu Hause und mit den Kindern glücklich zu sein, obwohl ich mich eher als Reisende bezeichnen würde.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Ja eigentlich eine gute Frage, die Januar-Vorbilder Frage. Ich glaube als Jugendlicher war es B. da er seine Revolutionsideen in Musik transportiert hat. Heute sind es glaube ich zwei, nacher mehr zu denen.

Sehr wahrscheinlich ändern die Vorbilder im Leben immer wieder, je nach Alter und Lebenssituation. Bei mir waren es immer eher wenige. Als Kind sind es die Eltern und nahen Freunde und dann sind es Menschen, die einem Dinge zeigen, wie man sie noch nicht gesehen, gehört, gerochen, erlebt hat.

Das eine Vorbild ist der Fotograf A. Wir haben einen Ausflug gemacht ins Fotomuseum Winterthur in eine Ausstellung, die hiess "Horizonte".

Es haben bestimmt 50 verschiedene Fotografen ausgestellt. Grosse, kleine, breite, schmale und riesige Formate - und auch alle möglichen Sujets zum Horizont.

Plötzlich stand ich vor einem Bild, das mich wirklich geflasht hat. Etwa 140 x 300 cm, Portraitformat, also Hochkant. Ein einfaches Motiv. Ein steiler Berghang, grasgrün mit Buschwerk, auch grün, also grün in grün. Aber das gute daran war, dass das obere Ende des Hangs bis maximal weit an die obere Kante des Bildes reichte und nur ein ganz schmaler Streifen "Horizont", in dem Fall wohl himmelgrau, das Bild abschloss. So eine Proportion hätte ich wohl davor nie gewählt. Er hat mir eine neue Art ein Bild zu rahmen (framing) gezeigt. Ich hatte richtig Lust gekriegt, sein gesamtes Werk zu studieren. Er hat meine Art zu fotografieren verändert.

Das zweite ist C., Pianist, Rapper, Tausendsassa.

Ihn haben wir in früher bestimmt viel zusammen gehört - Solo Piano I & II. Dieses Jahr ist sein neues Solo Piano III rausgekommen (also letztes Jahr '18). Es ist eine Fortsetzung aber irgendwie auch viel mehr. Kennt man Bach's wohltemperiertes Klavier (Album), dann flippt man fast bei seiner Interpretation, die soviel Witz reinbringt, aber Bachs Struktur nie zerstört oder lächerlich macht.

Er macht aber auch Piano-Battles, rappt teilweise in düsterer Manier oder betreut ein Album von Daft Punk als "Creativ Director", d.h. er überlegt wieviel Tracks das Album haben darf, welche Harmonien aufeinander folgen müssen usw. Ich denke, ich habe alle Alben von ihm gehört und jedes einzelne ist genial, aber nie gleich wie das andere. Seine Musik macht mich im Büro glücklich, inspiriert mich zu Hause ans Klavier zu sitzen und ganz allgemein nährt sie immer wieder das eigene Bedürfnis über sich selbst hinaus zu wachsen.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?...**

Also eigentlich habe ich keine Vorbilder, würde ich sagen oder möchte keine Vorbilder haben. Nicht im klassischen Sinne Idole. Keinen einzelnen Menschen zumindest. Vielleicht ist mein Verständnis von "ein Vorbild sein" mehr eine Funktion, ein Austausch, eine Art Kommunikation und ist nicht von nur einer Person alleine zu erfüllen. Vielleicht traue ich den Menschen irgendwo auch einfach nicht genug. Zumindest möchte ich nicht von nur einem Menschen abhängig sein.

Doch gibt es sehr viele, die mich inspirieren und die ich bewundere, meistens aber nur für etwas, das nämlich, was ich von ihnen zu kennen oder zu wissen glaube. Andere mag ich für das, was ich in ihnen sehe, eine Qualität, Begabung etwas, das sie ganz gut können. Ich könnte sagen, dass meine Freunde ganz besondere Fähigkeiten haben, die ich bewundere, von denen ich dann lerne, immer dann, wenn ich sie erkenne. Vielleicht sind meine Freunde meine grössten Vorbilder.

Ich war mal David Bowie Fan. Er war mein Vorbild, und ich wollte auch 2 Augenfarben haben, weil es einfach cool war und weil seine Musik und seine Person eine Aura ausstrahlte, die so wunderbar, kunstvoll und magisch war. Ich hatte das Gefühl, er wäre besser und intelligenter, über allen und alles stehen, was ich damals kannte. Ich habe ihn kennen gelernt über einen Freund der Schlagzeug spielte und ganz viele tolle Musik kannte. Ich bewunderte auch ihn. Ich glaube, ich

hab ganz viele bewundert.

Jetzt bewundere ich Lebensgefühle sehr. Der Ort, an dem ein solches entsteht, spontan oder geplant. Die Menschen, die das erkennen und sich dafür engagieren, Sorge tragen. Etwas pflegen, was ihnen wichtig ist. Meine Partnerin, das was ihr wichtig ist. Mein Kind, wie intensiv er in sein Spiel eintaucht und aufgeht und erlebt. Ich nehme mir ein Beispiel an ihnen und sie regen mich an, ebenso Spass zu haben und das Leben und meine Mitmenschen ernst zu nehmen. Verantwortung zu übernehmen, um tief zu empfinden.

### **Hast du Vorbilder, die dich wirklich inspirieren?**

Deine Frage hat mich angeregt gedanklich in meine Kindheit und Jugend zu reisen. Meine Cousins in England kamen mir in den Sinn und mein Musik- und Klassenlehrer, ein Berner mit einem Gebiss wie ein Ross und einem breiten Lachen. Sie waren für mich Orientierung.

Dann fragte ich mich, inwiefern mein Vater für mich ein Vorbild war. Welcher Junge möchte nicht wie sein Vater werden? Heute, mit etwas mehr Abstand, sind mir sein Humor und Lebensfreude, wie auch sein künstlerischer Spirit Inspiration fürs Leben.

Habe ich Vorbilder die mich wirklich inspirieren? Inspirieren tun mich immer wieder meine liebsten Freunde und die Familie. Sind sie Vorbilder? Ja, gewissermassen. So wie du mit deinem Morgenritual. Vorbilder verstanden als Wesenheiten oder Aspekte einer Person, die mich inspirieren und motivieren, selbst auch auf einem solchen Weg zu sein. Darum: Ja, ich habe Vorbilder. Sie sind Menschen in meinem nahen Umfeld, mit denen ich konkret etwas zu tun und schaffen hab. So möchte ich zwei nennen:

H. habe ich in meinem beruflichen Kontext der Quartierarbeit kennengelernt. Aktuell berät er mich bei der Begleitung von sozialen Prozessen, Gemeinschaftsentwicklung und Konfliktvermittlung in einem soziokulturellen Feld. Mit seiner langjährigen Erfahrung und seinem aufmerksamen und weitsichtigen Gespür für die Spur in Richtung Reflexion, Übereinkommen und Entwicklung ist er für mich zu einem Mentor geworden. Sein enormes Engagement für Gerechtigkeit, Humanität und Solidarität inspirieren mich hinsichtlich der ethischen Sinnhaftigkeit meines Schaffens. H. hat wesentlich zu meiner beruflichen Entwicklung beigetragen. Ich bin dankbar und fühle mich geehrt von ihm lernen zu dürfen. Wir verstehen uns gut. Wir lachen zusammen. Mit seinem Humor kann er belastende Situationen bewältigen. Ein Tag pro Woche geht er wandern, alleine und in Stille.

S. ist Theologe, Seelsorger in Strafanstalten, in der Männerarbeit engagiert und leitet Seminare mit Naturritualen. Ich gehe seit rund acht Jahren an seine Schwitzhütten, war bei ihm auf Visionssuche und habe eine Mentorenfortbildung bei ihm besucht, in dessen Rahmen ich Co-Leiter auf einer Visionssuche war und im Kernteam die Schwitzhüttenseminare anleiten konnte. Sein Wissen von Geschichte, Spiritualität und Psychologie und seine Erfahrung und Intuition in der Ritualgestaltung inspirieren mich sehr. Er schafft es, einen Kreis von Männern zu bilden, der als Ressource für individuelles Wachstum und Heilung dienen kann.

Für mich ist er Vorbild in der Leitung von Gruppen und Ritualen. Er hat mich in meinem persönlichen Weg unterstützt und einiges über Selbstführung gelehrt. Ich fühle mich freundschaftlich mit ihm verbunden, was mir viel bedeutet.



## 2 ... Was bedeutet für dich Erfolg?

Erfolg ist, Dinge so miteinander zu verbinden, dass sie funktionieren (in morphologischem Sinn). Ihr Wesen ihrer Berufung entsprechend sich verbinden und sich dann bewegen. Uns und die Welt bewegen, unterstützen, bereichern, verändern. Wirken.

Passendes zu Passendem finden zuerst.

Komplexe Tätigkeit / Aufgabe.

Go with the Flow.

Grrrrrr... Mein Bild von meinem eigenen Erfolg ist erschüttert, mag mich nicht damit auseinandersetzen.

Ich freu mich auf andere Beiträge zur Inspiration.

Ich wollte nur das oben geschriebene abgeben, aber dann hätte ich mich erfolglos in der Auseinandersetzung gefühlt.

Mut zur Lücke wäre ein Erfolg von mir.

Wie fühlt sich Erfolg an? Ist es erstrebenswert? Oder nicht, weil es mit Bestätigung (Anerkennung ist menschliches Grundbedürfnis) von Aussen zu tun hat und ein Ego-Teil ist (Stolz sein = Illusion perfekt zu sein?)?

Er-Folg. Wem oder was folgen? Vorbilder? Schon wieder Ideale? Dann ist es nicht meins und das will ich nicht.

Ist Erfolg abhängig von a) Resonanz nach innen b) Resonanz von aussen?

Gibt es auch geheime Erfolge oder nur berühmte?

Ich assoziiere vor allem "beruflichen Erfolg". Wann ist man erfolgreich im Beruf?

Warum fühle ich mich erfolglos, wenn die Definition ganz zuoberst so schön tönt?

Bedeutet erfolg-los auch frei?

### Was bedeutet für dich Erfolg? ...

Erfolg ist, wenn etwas erfolgt ist, wenn etwas, das werden will, wird.

Ob etwas ein Erfolg ist, hängt von der Bewertung des Betrachters ab. Natürlich gibt es gesellschaftlich anerkannte Erfolge, auf die wir getrimmt sind hin zu arbeiten, wie etwa Karriere oder Hobby (z.B. Sport). Daraus kann auch Anerkennung, Wertschätzung, Respekt resultieren, was auch seine Bedeutung hat.

Von dieser gesellschaftlichen Dimension bin ich nicht ausgenommen, jedoch versuche ich vermehrt mich selbst als Referenzpunkt für die Beurteilung von Erfolg zu nehmen. Mein Gespür sagt mir ziemlich genau, ob ich erfolgreich war mit meinem Plan, Vorsatz oder Ziel.

Nebenbei: Erfolg hat für mich diese zeitliche Komponente, das Streben nach etwas in der Zukunft.

Was mich aktuell sehr interessiert, ist der Versuch im Hier und Jetzt zu leben. Darum schreibe ich auch aus dieser Perspektive.

In der aktuellen Situation, in der ich mich befinde, ist es für mich ein Erfolg, wenn ich über längere Zeit hinweg meine Aufmerksamkeit gedanklich und emotional auf mich selbst und "mein Weg" richten kann, in jedem Moment bei mir selbst bin. Zurzeit ist persönliches Wachstum und Reifung eines meiner obersten Ziele. Um dies zu erreichen, investiere ich viel Zeit und Energie, betrete Neuland, probiere aus und überprüfe, was ist. Was möchte mir das Leben lehren? Was möchte ich leben?

Sollte sich mein Wunsch irgendwann erfüllen, werde ich stolz zurückblicken und sagen: Ich bin erfolgreich. Bis dahin versuche ich, die Fragen lieb zu gewinnen und werde vielleicht eines Tages in die Antworten hineinleben. (Rilke - was mich bewegt)

Es gibt für mich kleine alltägliche Erfolge, wie heute beispielsweise habe ich spontan zwei Fenster geputzt. Wenn sich bei Vollendung des Werks ein Gefühl der Zufriedenheit und Erfüllung einstellt, weiss ich, ich war erfolgreich. Dann komme ich gerade zum simplen Schluss: Persönlicher Erfolg = Erfüllung.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Beim nicht differenzierten Betrachten des Wortes habe ich eher negative Assoziationen (Geld, Ruhm, Karriere, Macht).

Etwas Ausserordentliches zu erreichen.

Das Erreichte erfüllt mich mit Befriedigung und einem gewissen Stolz.

Die Komfortzone zu verlassen, ohne in der Überforderung zu landen.

Es braucht Überwindung, da die Angst / Möglichkeit besteht, dass ich nachher mit meiner Leistung / dem Resultat nicht zufrieden bin. Es besteht auch die Möglichkeit, dass mir das Vorgenommene nicht gelingt, da ich über gewohnte Grenzen hinaus gehe.

Neues zu wagen.

Kann auch mit Resonanzen / Feedbacks von anderen zusammenhängen.

Das (Glücks-)Gefühl ist meistens von kurzer Dauer.

Neue Ideen zu entwickeln und umzusetzen.

Sich zu verwirklichen.

Zu wachsen.

Etwas zu beeinflussen im Sinne von bewirken.

Auf mein Leben bezogen:

Ausgewogenheit von Familie (Kinder- und Paarbeziehung), Beruf und Freizeit / FreundInnen.

Einen Beruf auszuüben, in welchem ich Sinn sehe, resp. das Gefühl habe, Gutes zu tun.

Das Konzept am Arbeitsplatz mitzubestimmen / gestalten zu können und somit vertreten zu können.

Einem jungen Menschen bei der Vermittlung einer Lehrstelle zu helfen und das Gefühl zu haben, er / sie sei an dem richtigen Platz gelandet.

Einen Beruf mit viel Verantwortung auszuüben.



Mich differenziert ausdrücken zu können.

Zwischen unterschiedlichen Parteien zu vermitteln, einen Konsens zu finden.

Mich im Alltag reflektiert und achtsam gegenüber Mitmenschen zu verhalten.

Den Tag zu nutzen.

So zu arbeiten, dass viel Freizeit, Freiheit und Reisezeit übrig bleibt.

Meinen Kindern beim Aufwachsen zuzusehen, mit dem Gefühl, viel Zeit mit ihnen verbracht zu haben und ihnen mein Möglichstes mit auf ihren Lebensweg zu geben.

Meine Lieben zu unterstützen.

Mir treu zu bleiben.

Erfolg hat in meinem Leben viel mit Glücklichkeit zu tun.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolg hat für mich oft einen negativen Touch. Ich weiss nicht genau wieso, aber wenn ich von all diesen erfolgreichen Menschen höre, kommt immer so ein Widerstand. Ich höre da auch immer so einen Zwang zum Erfolgreich-Sein heraus. Aber was ist eigentlich Erfolg? Braucht es ein Ziel, das man dann erreicht oder ist es auch Erfolg, wenn man sich ziellos herumbewegt und vielleicht erst im Rückblick sagt, dass man vielleicht Erfolg hat. Vielleicht ist wirklicher Erfolg, wenn man sich von allen Konventionen und Erwartungen von Aussen, von der Familie oder vom Umfeld, fremden Wertvorstellungen und Bestätigungen von Aussen befreien kann und zu einem ganz eigenen Urteil kommt, was für einen Erfolg ist, unabhängig vom Rest der Welt. Da besteht natürlich eine gewisse Gefahr der Genügsamkeit: "Ja das ist doch alles schon gut für mich, ich muss mich gar nicht mehr bemühen", was genauso eine Verblendung sein kann wie das Gefühl, das und jenes unbedingt erreichen zu müssen.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolg bedeutet viel im menschlichen Leben. Ich glaube ohne Erfolge kann der Mensch nicht leben. Du hast mir mit der "Vorderseite" deiner Fragekarte ja schon eine Teilantwort gesteckt und so sehe ich es auch bei meinen zwei Buben. Ihr Stolz, wenn sie plötzlich oder endlich Erfolg haben, beim Drehen, Krabbeln, Laufen, Trotti-fahren, Velofahren, Klettern, Pizzaschneiden...

In der Kindheit gibt es viele kleine tägliche Erfolge aber auch Abschnitts-Erfolge und der Mensch wächst sozusagen damit auf. Er gewöhnt sich daran, immer wieder Erfolg zu haben und es ist seiner Neugierde, seiner Ausdauer und seinem Bedürfnis, sich weiter entwickeln zu können zu verdanken, dass es immer wieder Erfolge gibt.

Man sagt "...er ist eine erfolgreicher Mensch!". Was meint man eigentlich damit? Die meisten oder alle Menschen sind reich an kleinen Erfolgen. Wenn nicht, haben sie aufgegeben zu leben, oder ist das ein zu hartes Urteil?

Manchmal ist es bei mir gerade zur Zeit ein Tageserfolg, wenn ich mich von meinem Sohn nicht zu weit die Palme raufreiben lasse. Das ist auch ein Erfolg, ruhig

bleiben zu können, obwohl er alle Register zieht, um die von der schlaflosen Nacht hauchdünnen Nervenstränge zu trennen...

Vielleicht verwechseln wir z.B. Karriere manchmal mit Erfolg und Karriere ist bei mir eher negativ konnotiert, gerade weil ich glaube, dass man Karriere auch ohne grosse Erfolge mit fast nur "guten Beziehungen" machen kann. Daher hatte ich zu Beginn der Gedanken über den Begriff zuerst ein falsches Verständnis.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Zum Begriff Erfolg kamen mir zuerst lauter unangenehme Assoziationen: Geld, Macht, Ehrgeiz, Anstrengung, Zwang, Gesellschaftskonform, Scheinwelt, Leistungsdruck, Erschöpfung, Burnout...

Was sollte das mit mir zu tun haben? Also ums Geld ging es mir nie, das war nebensächlich, und nach Macht habe ich auch nicht gestrebt... wohl aber nach Aufmerksamkeit und Anerkennung.

Und zwar eher im Pionierhaften, Aussergewöhnlichen, z.B. im Strassentheater, auch mit politischen Anliegen, später in verschiedenen Initiativen für die Stärkung der Frauen, für die gesellschaftliche Anerkennung alternativer Heilweisen, im Engagement für Asylsuchende usw.

Für andere kämpfen, mich für Anliegen einsetzen, das kann ich gut und hemmungslos, bin auch gut im andere unterrichten, was mir wichtig ist... aber für mich selbst im Privaten erfolgreich einstehen? Oder ein persönliches Erfolgsgefühl wegen äusseren Resultaten geniessen? Auch wenn andere mich loben, ist es schwer für mich, selbst einen Erfolg anzuerkennen.

Jetzt im Alter ändert sich etwas. Jetzt habe ich kleine Erfolgserlebnisse, wenn ich was Persönliches, internes meistere: z.B. für mich eingestanden bin und zu was nein gesagt, etwas gewagtes, aber für mich selbst richtiges getan habe, mir was verwöhnend gutes geleistet habe, solche Sachen. Dann bin ich für mich selbst erfolgreich und kann das auch geniessen.

Hier noch ein kleines P.S. zum Erfolgsthema:

Ich weiss jetzt, warum mir als erstes so viele negative Dinge zum Thema Erfolg einfielen: Weil ich nämlich unheimlich ehrgeizig bin/war und mich sehr vorausgabte habe in Sachen "gut sein wollen", aus dem Gefühl heraus nicht zu genügen. Aus heutiger Sicht eine starker positiver Antrieb, etwas zu leisten und in der Welt zu bewegen, aber durch ein "Überengagement" auch eine Ursache für Erschöpfung und Krankheit. Deine Mutter hat mich jeweils in meinen Begeisterungstürmen immer wieder ans Milchsibli erinnert – ein Symbol für die einfachen Dinge im Leben, und nicht zu viel zu wollen...

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Für mich gibt es zwei recht unterschiedliche Arten von Erfolgserlebnis.

Bei der ersten Art geht es um das Erreichen selbst gesetzter Ziele, etwa jemanden eine Freude zu bereiten, einen guten Vortrag zu halten, einen Zeitungsartikel zu

verfassen, ein wissenschaftliches Projekt abzuschliessen oder gar ein Buch zu Ende zu schreiben. Entscheidend für dieses intrinsische Erfolgserlebnis ist, dass kein Druck von aussen besteht und deshalb auch keine Verpflichtung gegenüber anderen Personen besteht. Selbst gesetzte Ziele zu erreichen trägt wesentlich zur Lebenszufriedenheit bei.

Die zweite Art von Erfolg besteht in der positiven Beurteilung durch andere Personen, seien es Familienangehörige, Freunde, Bekannte oder Aussenstehende. Diese extrinsische Beurteilung durch andere Menschen ist für mich - wie auch für die allermeisten anderen Menschen - wichtig.

Wie ernsthaft diese Einschätzung durch andere Menschen ist, ist schwierig einzuschätzen. Oft wird man aus den unterschiedlichsten Motiven, die mit der Leistung wenig zu tun haben, gelobt. Am häufigsten geschieht dies durch Personen, die von einem abhängig sind und damit eine gute Atmosphäre schaffen wollen oder sich damit Vorteile (z.B. für die eigene Karriere) erkaufen wollen. Personen in höheren Positionen sind diesem Problem besonders ausgesetzt, weil sie sich meist mit Mitarbeitenden umgeben, die gleicher Meinung sind wie sie und die freundlich und unkritisch zu ihnen sind. Dies zeigt sich bei wohl allen Diktatoren, aber auch bei CEOs und bei allen Arten von Gurus. Diese Art von „Erfolg“ führt fast zwangsläufig zu Selbstüberschätzung und gar Hybris.

Am erfreulichsten für mich - und wiederum auch für andere Personen - ist sicherlich, wenn völlig unbekannte und aussenstehende Personen einem zu einem Erfolg beglückwünschen. Dies geschieht zwar nur selten, ist aber umso erfreulicher, weil überraschend und ernst zu nehmen.

In einigen Kreisen besteht die starke Tendenz, nur die intrinsische Art von Erfolg als relevant anzusehen. Ich halte dies für einen Irrtum. Wir Menschen leben in einer Gemeinschaft und deshalb hängen wir auch wesentlich von der Einschätzung durch andere Personen ab. Es ist vermessen, sich davon isolieren zu wollen. Sicherlich gibt es ein paar wenige Menschen im Laufe der Geschichte, die von der Beurteilung anderer Menschen unabhängig sind und waren. Es handelt sich jedoch um eine ganz kleine Zahl. Die allermeisten Menschen sind sich bewusst, dass sie nicht alleine auf Erden leben und deshalb ein Kontakt mit anderen Menschen erforderlich ist und damit auch auf deren Einschätzung zu hören ist. Ein Beispiel sind etwa die grossen Heiligen der katholischen Kirche, die zuerst stark selbstbestimmt sind, dann aber in vielen Fällen einen Orden gründen um ihre Ziele zu erreichen, wodurch sie sich der Einschätzung anderer Personen (und der Kirchenhierarchie) aussetzen. Das Gleiche gilt für die vielen Gurus, die oft sogar eine riesige Anhängerschaft sammeln und sich von ihnen beweihräuchern lassen.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolg ist ein tückisches Konstrukt – verführerisch und vernichtend. Weshalb verwende ich den Begriff «Konstrukt»? Ich bin der Ansicht, dass dem Erfolgsdenken, dem Bedürfnis nach Erfolg eine Konditionierung zugrunde liegt. D.h. dass das

Streben nach Erfolg nicht ein elementares Bedürfnis, sondern ein gelerntes bzw. anerzogenes Verhalten ist.

Ein Mensch, dem etwas für sich selber, für die Gruppe oder eine Gemeinschaft gelingt, ist möglicherweise zufrieden, vielleicht auch glücklich, fühlt sich verstanden und schätzt die Anerkennung. Die Motivation etwas zu tun liegt jedoch in der Sache oder im Wissen, dass das Tun Vergnügen schaffen wird.

Wenn ich jedoch Erfolg haben will, dann kann ich feststellen, dass Erfolg haben ein Selbstzweck werden kann. Also Erfolg um des Erfolges willen. Ich denke, dass das Streben nach Erfolg bis zur Sucht ausarten kann. Wenn ich nicht immer wieder Bestätigung von aussen erhalte, dann kommen Entzugserscheinungen.

Erfolg ist gekoppelt mit Bestätigung von aussen. Es ist jeweils nicht wirklich durchschaubar, weshalb ich die Bestätigung von aussen erhalte. Ist es Anerkennung/Wertschätzung oder ein Köder, eine versilberte Peitsche, ein Lockvogel, unsichtbare Zügel, an denen ich gegängelt werde.

Erfolg – Bestätigung von aussen – Abhängigkeit von anderen – (Sucht)spirale – Erschöpfung – Selbstverachtung – Aussersichsein.

In unserer Kultur zu leben ohne sich mit der Dynamik von Erfolgsstreben auseinander zu setzen wird es kaum geben. Ich habe das selber erlebt, als ich gut 40-jährig war. Wir haben von Anfang an beschlossen, dass wir als Familie die Aufgaben in der Familie und im Beruf hälftig teilen werden. 50% tätig als Selbstständig-Erwerbender heisst, dass ich als Berufsperson wohl kompetent meine Arbeit machen kann, aber unweigerlich auch wenig Zeitressourcen zur Verfügung zu haben, um mich beruflich weiterzuentwickeln. Kurz – Verzicht auf sogenannte Karriereambitionen. Zu jener Zeit hatten wir vom Gymnasium eine Klassenzusammenkunft und da wurde augenfällig, wie stark die Karriereschere auseinander gehen kann. Das ist nicht spurlos an mir vorbeigegangen, d.h. ich habe daran gekaut. Die Erfahrungen der verschiedenen Lebensbereiche kann ich nicht so leicht je in die zugehörige Waagschale legen. Aus dieser Falle konnte ich nur herauskommen, indem ich mich verstärkt meinen eigenen Wertungen zuwendete und begonnen habe, das Bedürfnis nach Anerkennung von aussen genauer anzuschauen. Was mir auch geholfen hat, ist der Kontakt zu Männern zu pflegen, die mit ähnlichen Lebensmustern experimentieren.

In meinem Alltag gibt es weiterhin Verhaltensweisen, die mit dem Streben nach Erfolg gekoppelt sind. Ich würde nie behaupten, dass ich da nicht verwickelt wäre. Mich im Erfolg zu sonnen hat eben einen verführerischen Reiz. Heute mit über 65 Jahren stelle ich jedoch fest, dass der Stellenwert des Erfolges nicht mehr so hoch ist. Anerkennung durch andere ist sehr befriedigend und auch Motivation, für die Gemeinschaft da zu sein. Aber es ist nicht die grosse Antriebsmaschine, die Menschen veranlasst, sich bis zur Erschöpfung zu verausgaben. Ich kann mir vorstellen, dass Burnout-Erfahrungen mit Erfolgsstreben gekoppelt sein kann.

Ich war letzte Woche in einem Workshop «touch your voice» - Stimmerfahrung. Die Erfahrung: Jede und jeder kann letztlich nur mit ihrer/seiner eigenen Stimme, dem eigenen Körper singen. Und andere können, was ich (vielleicht) nie kann. Das bringt sehr unterschiedliche Gefühle mit sich: Trauer über eigene Beschränkungen genauso wie Freude über das, was neu möglich ist und vor allem auch ganz viel

Mitgefühl, für das, was andere durchleben. Ganz besonders Glücksgefühle, wenn den anderen Schritte gelingen, die vorher unvorstellbar waren. Freude, dass ich an solchen Erfahrungen teilhaben kann. Es war eine nährnde Woche.

Ohne Erfolgsstreben, das in unserer arbeitsteiligen und produktionsorientierten Gesellschaft sehr hoch angesehen ist, wären wir sturktuell und technologisch sicher nicht an dem Punkt, an dem wir heute sind. Wenn ich aber sehe, was dieses Streben auch für Schattenseiten erzeugt, dann kann ich das Erreichte nicht kategorisch gutheissen, aber ich verteuile es auch nicht generell. Umweltzerstörung, Vereinsamung, zelebrieren von Ideologien, die den Hass schüren, usw. sind keine wünschenswerten Folgen.

Mir geht noch durch den Kopf, was das Wort «Erfolg» in sich für eine Bedeutung haben könnte. Er-Folgen – etwas ist Folge von etwas vorangehendem, etwas, was das Vorhergehende bedingt, um zum Weiterführenden zu kommen.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Ich bin für mich erfolgreich, wenn ich den Mut habe, im Innen und Aussen konsequent meiner Herzenergie zu folgen.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolg liegt in der Luft, wenn mir etwas gelingt, das ich anstrebe; wenn ich einen Traum erfüllen, eine Idee leben kann; wenn ich etwas verwirklichen kann, das mit mir zu tun hat, das zu meinem Wesen gehört; wenn ich mit meinem Sein und Tun andere begeistern, inspirieren kann; wenn ich mit einer Handlung oder einem Werk einen Beitrag zu meinem eigenen Reifen, zum Reifen von mir nahestehenden Menschen und/oder zum Reifen der Menschheit leisten kann.

Nun zum Erfolg in meinem Leben: Meine Erziehung, vor allem durch meine Mutter, war stark auf Leistung, auf Anstreben von Erfolg angelegt. Das hatte unter anderem mit Folgendem zu tun: Meine Eltern begegneten sich im Altersheim in Elm. Meine Mutter hatte dort ihr Zimmer als Gemeindeschwester. Mein Vater, Geographieprofessor, erforschte Geographie und Geologie des Sernftals mit einem Doktoranden. Sie mieteten sich im halbleeren Altersheim in Elm ein, eine preiswerte Unterkunft. Die erste Frau meines Vaters war etwa ein Jahr zuvor an Krebs gestorben. Mit ihr hatte er zwei Kinder, damals 25 und 21. Nach einem kleinen Bergunfall pflegt meine Mutter seine Wunden und wäscht ihm seine Socken. Am dritten Abend fragt er sie: "Können Sie sich vorstellen, mich zu heiraten?" Das käme doch etwas überraschend, meint sie. Da müsse sie schon eine Nacht darüber schlafen. Zurück in ihrem Zimmer weint sie angesichts des bewegendem Angebots. Da klopft es - die Altersheimleiterin: "Gelt, der Professor hat dir ein Heiratsangebot gemacht? Aber das wäre dein Untergang. Er aus der Stadt, studiert, so viel älter, schon zwei erwachsene Kinder, ein ganz anderes Milieu; du aus dem Dorf, 18 Jahre jünger etc." Je mehr diese auf sie einredet, desto klarer wird meiner Mutter: Doch, dieses Wagnis gehe ich ein, "ga z' Tratz" (gerade zum

Trotz!"). Und drei Monate später heiraten sie im Elmer Kirchli. Die Kinder meines Vaters sind nicht begeistert von dieser Heirat. Sie haben Bedenken wegen des unterschiedlichen Bildungs-Niveaus der Eheleute. Auch melden sie ihre Zweifel an wegen allfälliger Kinder, da meine Mutter schon gegen 40 geht und bei meiner Geburt dann die 40 bereits überschritten hat. Sie hat nie einen Hehl daraus gemacht. Sie habe den Stiefkindern beweisen wollen, dass auch sie gescheite Kinder in die Welt bringen kann.

Bis zum Kindergarten war meine Kindheit unbeschwert, heiter, licht. Mit dem 1. Kindergarten tag fängt der Leistungsdruck an. Erfolgreich. Ich hatte immer beste Zeugnisse, bekam Preise in der Schule für gute Leistungen, hatte im medizinischen Staatsexamen ausser einem 5 und einem 5,5 nur Sechser. Doch ging ich als Jugendlicher gebeugt durch die Welt und entkam nur knapp dem "Buggeli-Turne".

Auch in der Mediziner Ausbildung war ich erfolgreich. Eine akademische Laufbahn war zuerst das Ziel. Mein Professor an der Medizinischen Poliklinik baute mich als Nachfolger auf und verschaffte mir einen fast dreijährigen Forschungsaufenthalt an der Harvard Medical School in Boston.

Dort merkte ich, dass mich Forschung nicht interessiert. Und auch Träume haben mich bestärkt, eine andere Richtung zu wählen. Ich interessierte mich sehr für psychosoziale Aspekte der Medizin, strebte dann eine Praxis an und wurde durch die Begegnung mit Bernard Lown, Entdecker des Defibrillators und Gründer der IPPNW (International Physicians for the Prevention of Nuclear War) zu meinem antinuklearen und Energie-Engagement inspiriert.

Im Rückblick erlebe ich Erfolg in der gelungenen Neuorientierung, im Wagnis, etwas zu tun, das wirklich mit mir zu tun hat. In ähnlichem Zusammenhang sehe ich auch als Glücksfall, dass ich nur knapp an zwei Heiraten vorbeigeschrammt bin – beim 2. Mal waren die Freundinnen und Freunde schon eingeladen und mussten wieder ausgeladen werden. Diese stark emotionalen Ereignisse waren u.a. der Auftakt, meine homophile Seite zu akzeptieren.

... "wenn mir etwas gelingt, das ich anstrebe; wenn ich einen Traum erfüllen, eine Idee leben kann; wenn ich etwas verwirklichen kann, das mit mir zu tun hat, das zu meinem Wesen gehört." Daran denke ich dankbar, wenn ich mich an solche erfüllte Träume erinnere: Das Bratschen-Spiel im Bach Kollegium Basel, einem Kammerorchester, mit einer unvergesslichen Konzertreise im Januar 1972 nach Norwegen; das Cabaret- und Theaterspielen; die langen Wanderungen für Klimaschutz; die Arbeit in der Praxis, wo ich anwenden konnte, was ich von einigen unvergesslichen Lehrerinnen und Lehrern gelernt habe.

... "wenn ich mit meinem Sein und Tun andere begeistern, inspirieren kann." Da kommt mir die Arbeit bei den PSR/IPPNW Schweiz, bei der ÄrztInnenaktion "Luft ist Leben", bei SONNEschweiz, bei der "Aktion Aufbäumen" zum Schutz der Plantanen am Schützengraben, bei sun21, beim Widerstand gegen die Zollfreistrasse. Ich fing einfach einmal etwas an, und bald waren wir viele, die zusammen wirkten. Hier hängt Erfolg auch davon ab, ob ein Anliegen in der Luft liegt, ob der Kairos, der richtige Zeitpunkt dafür gekommen ist.

Besonders erfreulich habe ich auch Fälle von "Serendipity" erlebt, wo ich etwas

anstrebe, wo sich dann aber etwas ganz anderes daraus ergibt. So wollte ich 1993 in Elm nachhaltig und selbstversorgend leben und koppelte mein Haus vom Stromnetz und vom Telefon ab. Zudem pflanzte ich Gemüse an und verwertete jede Woche 15 Liter Biomilch zu Quark, Frischkäse, Nidel und Butter. In Elm wird es im Winter früh dunkel; und dank den langen Winterabenden begann ich zu zeichnen – Kritzeleien mit geschlossenen Augen, in denen ich dann Figuren, Tiere, Geschichten entdeckte, ausmalte und dazu Gedichte erfand. So wurde diese nachhaltige Zeit zu einer meiner kreativsten Phasen.

Oder als ich nach Jerusalem wanderte, schlug mir der Chef von Telebasel vor, regelmässig Filmkassetten zu schicken. Sie würden dann jede Woche einen mehrminütigen Beitrag über meine Wanderung in den Sonntagabendnachrichten bringen. So nahm ich eine Filmkamera mit, ohne je vorher gefilmt zu haben, und wuchs dann mehr und mehr in diese neue Aktivität hinein. Bevor wir drei Jahre später den Atlantik mit einem Solarboot überquerten, nahm ich die Filmerei wieder auf und lernte vor der Abfahrt noch, wie man selber Filme schneidet. So konnte ich dann die ganze Reise dokumentieren und immer wieder via Satellitentelefon Filme an unseren Webmaster schicken, der sie dann ins Internet stellte.

Ein weiteres Beispiel ist das Fotografieren. Als Jugendlicher habe ich viel fotografiert, dann Jahrzehnte lang kaum mehr. Ein Freund regte an, ich solle doch eine kleine Kamera nach Asien mitnehmen, als ich mich auf die Suche nach meinem Freund Bruno Manser machte. Und dort gab es dann so viele wunderbare Motive, und ich bekam wieder grosse Freude an dieser Kunstform, was dann im letzten Herbst zu einer Fotoausstellung führte, bei der ich fast alle ausgestellten Fotos verkaufen konnte.

Um 70 Jahre mehr oder weniger gesund und glücklich durchs Leben zu gehen, braucht es viele Arten von Erfolg. Ich spüre grosse Dankbarkeit dafür, Dankbarkeit fürs Leben, Dankbarkeit für die Eltern, die ihr Bestes gaben, für Freundinnen, Freunde, für Gesundheit, für die Möglichkeit und Fähigkeit zu lernen.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Wenn es mir besser geht.

Personen oder Strukturen, welche eine Verbesserung für sich selber oder Anklang in der Welt finden. Erfolg ist etwas überdurchschnittliches oder das Erreichen eines Zieles. Für mich persönlich kann dann schon ein gut gelebter Tag ein Erfolg sein.

Erfolg im Kapitalismus ist dem Untergang geweiht. Was zurückbleibt, sind Leben und Psyche.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Ich unterscheide zwischen individuellem und kollektivem Erfolg, die eng verknüpft sind. Glück und ein erfülltes Leben sind von beiden abhängig. Paragraph 2, Absatz 4 der Bundesverfassung fasst die wichtigsten Eckpunkte, was kollektiv zu erreichen ist, zusammen:

“Sie [die Schweizerische Eidgenossenschaft] setzt sich ein für die dauerhafte Erhaltung der natürlichen Lebensgrundlagen und für eine friedliche und gerechte internationale Ordnung.“

Individueller Erfolg ist für mich, wenn es mir gelingt, mich gleichzeitig für dieses Ziel einzusetzen und sie nachhaltig zur Deckung meiner Bedürfnisse zu nutzen. Individueller Erfolg ist auch, wenn ich es (entgegen Faulheit oder Eitelkeit) schaffe, mir bei der Bearbeitung meiner Probleme rechtzeitig Hilfe zu holen.

## Was bedeutet für dich Erfolg? ...

1.

Erfolgreich ist diejenige, die sich ihrer ur-eigensten Werte bewusst ist und sie in grösstmöglichen Masse in ihrem Alltag konkret umsetzen und zu leben vermag.

2.

Erfolgreich sind für mich Personen, welche auf ihrem ur-eigensten Interessensgebiet einen Durchbruch und tiefe Erkenntnisse, oftmals auch in einer ganz neuen und nie zuvor dagewesenen Art und Weise, gelingen, und wer diese so kommunizieren kann, dass es erkenntnisreich und inspirierend und somit handlungsrelevant für andere wird.

Einige Beispiele aus der Geschichte dafür sind für mich:

Mitgefühl:	Henri Dunant ( Rotes Kreuz )
Uncoditional Love:	Amma ( Hinduistische Lehrerin )
Innere Bilderwelt:	J.K.Rowlings ( Autorin )
Innere Wandlung:	Dora M. Kalff ( Entdeckerin der Sandspiel-Methode )
Neugier:	Jane Goodall ( Schimpansen )
Historisches Wissen:	Yuval Harari ( Historiker )
Menschl. Körper:	Moshe Feldenkrais ( Ingenieur )
Menschl. Körper:	Ida Rolf ( Wissenschaftlerin, Rolfing-Methode )
Wissen und Aktivität:	Rosa Luxemburg ( Ökonomin, Aktivistin )
Gewaltlosigkeit:	Martin Luther King
Töne/Pathos:	Ludwig van Beethoven
Menschl. Natur:	Robert Green ( Forscher, Autor )
Inspiration:	Toni Robbins ( Coach )
Humor:	Hazel Brugger, Trevor Noah
Reflexion des Konsum-	
Verhaltens:	Greta Thunberg
Das Unbewusste:	C.G. Jung
Feminismus:	Liv Strömquist
Gut und Böse:	Hanna Arendt
Sport:	Schweizer Fussball Nati ( nei, quatsch.....haha )
Mut:	Sophie Scholl
Macht:	Nelson Mandela, Dalai Lama



Sprache:	Tony Morrisson
Meditation:	Tibetische Lamas
etc.	

### 3. Persönlicher Erfolg

«Im Laufe deines Lebens wirst du entdecken, dass du zwei Hände hast: Eine, um Dir Selbst zu helfen und die Andere, um anderen zu helfen»

Audrey Hepburn

#### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolgreich habe ich nach fast 2 Wochen die üble Grippe – die direkt aus Basel nach Zürich importiert/exportiert wurde überwunden.

Zuerst hat es meinen Mann erwischt und dann bin ich voll abgetaucht, Grippe, wie ich es seit mindestens 10 Jahren nicht mehr erlebt habe. Fieber, Waschlappenda-sein, Appetitlosigkeit, Desinteresse etc. aber jetzt geht es süßerli wieder aufwärts. War ja eigentlich kein Wunder, in den letzten drei bis vier Monaten!

Ständig im Hinterkopf war die Frage nach dem Erfolg und da fängt es mit der Interpretation schon an. Was ist Erfolg, wie wird Erfolg gemessen, welche Bedeutung hat er. Die profanen Massstäbe sind Geld, Hitlisten, Ansehen, Wettbewerb, halt Competition. Ich gestehe gerne, dass ich alle diese Ziele angestrebt habe und durchaus erfolgreich war und bin. Vieles hat mich stolz gemacht, war mir Erfolg in all diesen Kriterien wichtig. Daneben haben mir meine Erfolge aber auch geholfen, kleine Ziele zu verwirklichen, kleine Erfolge. Und dazu gehört vor allem mein privates Glück. Nie wäre es gelungen, erfolgreich zu sein, ohne meine engen Beziehungsmenschen und dabei auch immer besorgt zu sein, dass diese Beziehungsmenschen auch erfolgreich sein können. Du siehst, es ist ganz relativ und sehr wechselseitig. Kurz gesagt, Erfolg ist nur befriedigend, wenn er geteilt werden kann.

Ich glaube, das ist ein Thema, das wir gelegentlich miteinander philosophieren müssten – es ist viel zu vielschichtig und es würde mich extrem interessieren, wie du das siehst.

Zum Schluss, es ist ein Erfolg, dass ich deine Frage so gut und schlecht beantworten kann.

#### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Diese Frage ist für mich etwas schwierig, bzw. ich merke, dass das Thema für mich im aktuellen Leben wenig „relevant“ ist.

Im Allgemeinen bedeutet Erfolg für mich, das Gelingen eines eher längerfristigen Projektes/Vorhabens. Der Erfolg, der für mich relevant ist, bzw. auch meine Psyche nachhaltig tangiert - das ist der Erfolg in Beruf, Familie und in der Beziehung. D.h. in diesen Bereichen verfolge ich längerfristige Ziele, bzw. versuche meinen

Grundsätzen, meinen Visionen treu zu bleiben und hoffe auf einen langfristigen Erfolg. Aber ehrlich gesagt bin ich mir nicht sicher ob Erfolg der richtige Begriff für mich ist.

Erfolg im kleinen, der weniger relevant ist für mein Wohlbefinden/meine Psyche, das ist z.B. Erfolg im Sport (-> Crawlen lernen) und Erfolg bei handwerklichen Dingen (gerade eben, habe ich erfolgreich ein Möbel angepasst), diese kleinen Dinge machen mich glücklich, aber bei Misserfolg empfinde ich es nicht als wirkliche Belastung.

Hmmm, das ist eigentlich schon alles. Ich glaube, dass „glücklich und zufrieden sein mit mir und meinem Umfeld“ das zentrale Thema ist bei mir - aber ich verstehe Erfolg eher als etwas Karriere - spezifischeres....

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolg bedeutet für mich, dass man das machen kann, was man wirklich gerne tut und gut kann und dafür Anerkennung bekommt. Von anderen und von sich selber. Ich denke, dass dieser Zustand auch sehr direkt zu Zufriedenheit führt. Zufriedenheit ohne Anerkennung von aussen ist wahrscheinlich sehr anspruchsvoll, noch schwieriger scheint es mir aber mit zu viel oder nicht "verbundenem" Erfolg umzugehen. Nicht verbunden heisst für mich, dass es nicht mit einer tiefen Aufgabe verbunden ist, sondern sich eher an oberflächlichem wie Geld oder Ansehen orientiert oder einfach von einer perfekten Marketingindustrie erzeugt wurde. Ich möchte Anerkennung für etwas, das ich mit eigener Kraft, eigener Liebe, Geschicklichkeit, Beharrlichkeit, Intuition oder Erkenntnis erreicht habe.

Aber bei mir kommt ganz klar als erstes das Bedürfnis meiner ganz inneren Stimme zu folgen und dem nachzugehen was mich interessiert, fasziniert oder einfach glücklich macht. Ich glaube, wenn man das konsequent und ehrlich verfolgt kommt auch früher oder später innere und äussere Anerkennung.

Diese innere und äussere Anerkennung entsteht wohl hauptsächlich dadurch, dass es jemanden glücklich macht, bewegt, berührt, neue Welten eröffnet oder Leiden mindert. Im Idealfall bekommt man also direkt diese Dankbarkeit zu spüren. Bekommt man die "Anerkennung" aber in Form von Geld, ist es schon schwieriger zu erspüren, was genau dahinter steckt, aber es ist doch zumindest so, dass Geld der "Arbeit" oder "Leistung" einen gewissen Wert gibt. Wenn mir niemand Geld geben will, für das was ich anbiete, muss ich mir schon die Frage stellen, ob mein Tun irgend jemandem nützt oder ob es einfach in unserer kapitalistischen Welt nicht genug wahrgenommen/wertgeschätzt wird. Andererseits gibt es sehr viele Jobs, mit denen man zwar Geld verdient, die aber niemanden glücklich machen.

Erfolg hat für mich auch vieles mit helfen zu tun, also auch mit dem Gefühl wirklich gebraucht zu werden und einen Beitrag an etwas grösseres, gemeinsames zu leisten.

In meinem Alltag fühle ich mich sehr erfolgreich. Ich verdiene zwar nicht viel

Geld und bin auch nicht berühmt, aber ich sehe und höre und spüre, dass viele Menschen (auch ich) das schätzen, was ich mache und bin. Seien es all jene die sich täglich an der Funktionalität und Ästhetik unserer Rucksäcke erfreuen, oder Menschen die sich wohl fühlen in dem von mir umgebauten Zuhause oder mit einem von mir erschaffenen Möbel. Oder Freunde und Bekannte, die sich einfach freuen, mich zu sehen oder meine Kinder und Freundin, die mich lieben für das, was ich im Alltag lebe und gebe.

Natürlich habe ich auch immer mal wieder Zweifel, ob ich es mir nicht zu leicht mache. Dass ich nicht kämpfen und chrapfen mag für den Erfolg. Aber meistens hab ich schon diese ganz starke Gefühl ziemlich genau auf dem richtigen Weg zu sein, wohin er mich auch führen mag.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Manchmal ist mein Erfolg, mich zu überwinden um aufzustehen.

Wenn ich eine FL Röhre durch eine LED Röhre ersetzt habe und ich den Schalter drücke und es wird einfach Licht, auf einen Schlag, also auf meinen Befehl.

Er hat für mich viele Gesichter, im Allgemeinen ist er auch zweischneidig, finde ich. Oder er bereichert an einem Ort und schwächt an einem anderen. Macht gierig nach mehr oder noch besser, blendet oder vertuscht. Ich bin eher skeptisch, wenn ich von Erfolg höre, weil ich mich vielleicht damit auch klein mache, weil ich es nicht packe aus meinen Ressourcen eine tolle Geschichte zu machen. Brrr, ich erlebte z. B. zwei, drei mal im meinem Leben an meinem Vater, wie Erfolg ihn zu arrogantem Auftreten bewogen hat. Wenn er zuviele Bilder verkauft hat und sich danach so komisch mächtig und überheblich angestellt hat. Quasi sich erlaubt hat, über andere zu reden als wären das solche Dummköpfe. Das hat mich befremdet, diese Seite vom Erfolg und seinen indirekten Rauschvorteilen mag ich schlecht ertragen.

Wenn ich nach langem zögern einen alten Freund anschreibe oder anrufe, um uns zu treffen.

Manchmal fällt es mir schwer zu unterscheiden zwischen Glück und Erfolg. Kann ich auch glücklich sein ohne Erfolg? Ist Erfolg ein Wort aus der Geschäftswelt, wo es mit Gewinn und Haben gleichgestellt wird?

Wenn ich eine schwierige Reparatur bewerkstelligt habe, ist mir so ein Anflug von etwas erfolgreich gemacht zu haben sehr nahe. Dann kommt aber mein Herz und ich fühle mich glücklich und der Ausdruck vom Erfolg ist dann sehr klein, eigentlich nur von kurzer Dauer.

Ist Erfolg, wenn es viel Kohle bringt - dann passt dieses Wort recht gut. Auch wenn es mit Ehrgeiz und ehrlicher Anstrengung etwas zu erreichen gibt, worauf ich mich stolz fühle.

Ein Wort zum lieben und hassen in einem.

Jetzt, wenn ich so nachdenke, kommt er wie ein kleiner Teufel ganz neugierig daher. Spannend und verzaubernd.

Schon wieder ein Haufen Wörter zum sortieren.

## **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolg bedeutet für mich im definierenden Sinn etwas erreicht zu haben, das einst in der Ferne lag. Er-folgt, es „erfolgte“ hat sich erfüllt. Nun kann man Erfolg natürlich werten und mit Attributen füllen. Aber das ist wahrscheinlich nicht deine Frage. Denn was bedeutet für mich Erfolg?

Es gibt doch das Sprichwort „Erfolg trügt“. Weil man wahrscheinlich meint, wenn man erfolgreich sei, dann sei alles besser, dann habe mensch „es“ erreicht und sei ein besserer Mensch. Oder alles sei dann einfacher... und die Erkenntnis danach, dass das Streben jedoch gar nicht endet. Auch nicht mit viel Geld oder hohem sozialen Status. Auch nicht bei täglicher Meditationspraxis und heilenden Erkenntnissen. Wir Menschen streben kontinuierlich nach Entfaltung. Und das ist schön.

Erfolgreich ist ein Mensch für mich, wenn er bei sich selbst angekommen ist. Uff. Hohes Ziel?

Für mich sind Erfolgsziele auch oder vor allem die kleinen Dinge im Leben; wenn ich es schaffe zur gegebenen Zeit etwas gesundes für die Kinder gekocht zu haben, dann bin ich irgendwie erleichtert. Wenn sie am Abend im Bett friedlich schlafen und ich mich mir selbst widmen kann, yes, dann ist es geschafft! Ein wichtiges Mail verfasst zu haben oder den Waldtag spannend ausgeführt... usw.

Aber im Grunde bedeutet für mich Erfolg noch gelassener zu sein im Angesicht des menschlichen Dramas, weniger verplanen im Strudel der Zeit, mehr aus dem Moment heraus leben als aus dem Muss, für mich selbst eintreten, mutig sein. Meinem Herzen folgen, meinem Seelenruf. Dass das, was ich in die Welt bringen möchte (durch ein Projekt, ein Angebot, ein zwischenmenschliches Thema) auf Resonanz stößt, Anklang findet, ein Echo erhält- damit es sich verwirklichen kann. Wahrgenommen zu werden mit dem, was ich aus mir schöpfe und mit der Welt teile.

Das kann alles sein! Zum Beispiel ein Ritual zu vollbringen, welches aus Bodenkontakt, kreativer Offenheit und spiritueller Verbindung im Vorfeld entsteht, und dann in seiner Durchführung Menschen bewegt, vernetzt und Herzen öffnet. Das ist Erfolg für mich.

## **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Über diese Frage habe ich schon oft nachgedacht. Vor ein paar Jahren ist mir aufgegangen, dass ich sehr viel Zeit meines Lebens damit verbracht habe, nach Erfolgen zu suchen, die für andere offensichtlich sind und darum schnell und stark honoriert werden. Applaus ist wie eine Droge, er schießt ins Blut und kann dich in die Wolken katapultieren. Früher eine gute Schulnote (ich war eine ausgezeichnete)

te Schülerin bis die Pubertät ihre machtvolle Wirkung auf Hirnzellenbeweglichkeit und generelle Begeisterungsfähigkeit entfaltete) oder die sportlichen Erfolge als Fechterin, die mich gefährlich nahe an die Weggabelung Richtung Spitzensport getrieben haben (dass ich sie nicht eingeschlagen habe, verdanke ich ebenfalls der Pubertät), später die Auszeichnungen, die ich für meine Texte bekommen habe – Höhenflüge, an denen ich mich berauscht habe, die ich gesucht und ich glaube auch gebraucht habe, um mich wertvoll zu fühlen.

Ich kann nicht sagen, dass meine Definition von Erfolg sich massgeblich verändert hat, Erfolg hat für mich immer noch sehr mit Anerkennung von aussen zu tun. Aber er ist mir immer weniger wichtig, das hat sich in den letzten Jahren stark verschoben. Ich habe verstanden, dass er nichts ändert. Ein mangelndes Selbstwertgefühl kann nicht durch starke Leistungserfolge aufgeblasen werden, nicht dauerhaft, nicht von Grund auf. Früher oder später verpufft das alles, es geht einfach weg, du landest irgendwo in deinem Leben und fühlst dich möglicherweise noch kleiner als vorher.

Es wäre eine Lüge, wenn ich sage, es ist mir mittlerweile vollkommen egal, was andere Menschen über meine Arbeit denken. Es ist immer noch schön, wenn sie honoriert wird, gerade z.B. ist eines meiner Stücke für den Mülheimer Kinderstückpreis nominiert worden, das ist ein sehr wichtiger Preis und bedeutet gerade einen kleinen Karriereschub. Darüber freue ich mich natürlich. Aber ich habe schon vorher gewusst, dass diese Arbeit gut ist, ich habe da sehr viel Recherche und Herzblut reingesteckt und so lange an dem Stück gearbeitet, bis es für mich stimmig war. Und das ist das, worum es gehen muss, wenn ich langfristig in diesem Beruf arbeiten will. Wenn ich die Dinge, die ich schreibe fühle und richtig finde, dann ist es zwar angenehm, wenn Anerkennung von aussen kommt. Aber sie ist nicht mehr notwendig für meine Befriedigung. Zum Beispiel: das Manuskript von meinem Roman findet keinen Verlag, das ist schade, aber es kratzt nicht an meinem Selbstwertgefühl. Ich finde den Text gut, ich fühle ihn so stark, ihn zu schreiben war es wert, auch wenn er nie veröffentlicht wird.

So lange habe ich mich über meine Leistungen definiert, habe immer Exzellenz angestrebt, ein Sportlerinnendenken, ich habe das in mir, ich kann sehr ehrgeizig und kompromisslos sein. Die Beste sein, eine der Besten – oder es sein lassen. Das war ganz lange meine Haltung den Dingen gegenüber, die ich getan habe. Vielleicht ist es das Alter. Vielleicht das Muttersein. Aber heute bin ich viel entspannter. Es gibt so viele Menschen auf dieser Welt, die ähnliche Dinge tun wie ich, ein Vergleichen ist gar nicht oder nur schwer möglich, zumal in einem Bereich, in dem es um Inhalt und Subjektivität geht. Man schreibt, man setzt sich mit der Welt auseinander. Und mit sich selbst in dieser Welt. Es ist ein Glück für mich, dass ich zur Literatur gefunden habe (und nicht zum Sport... das wäre mit meiner Disposition wohl mein Ende gewesen). Literatur ist eine Bewegung nach innen, hin zu der Frage: Wer bin ich eigentlich? Ich möchte mich selbst mögen. Meinen Körper, meine Art zu denken, meine Art mit Menschen umzugehen, meine Art eine Mutter zu sein. Authentizität. Eine Stärke von innen heraus. Das ist mir mittlerweile das Wichtigste. (Und, klar: der Nobelpreis für Literatur)

## Was bedeutet für dich Erfolg? ...

Die erste Reaktion fühlt sich widerständig an. Mit Erfolg verbinde ich spontan Macht- und Wohlstandsstreben und auf dem Sockel stehen. Sind wir ein erfolgreiches Land mit unserem Wohlstand? Ist Wohlstand ein hohes Ziel? Was passiert, wenn wir nur an das eigene Land denken, unseren Blick so einschränken? Egoistische Ziele, die die Wirkung auf die Umgebung nicht miteinbeziehen, führen zu Missverhältnissen, zu Spannungen und irgendwann zu Entladungen (z.B. Flüchtlingsströme).

Bei jeder Eigenschaft gibt es ein „zu viel“ und ein „zu wenig“. Es gibt „zu viel“ Wohlstand und „zu wenig“ Wohlstand. Ich muss wohl gar nicht aufschreiben, dass für mich die wirtschaftlichen Interessen bei uns „zu viel“ Gewicht haben und „Menschlichkeit“ zu wenig, zumindest so, wie es die Medien uns vermitteln und politische Entscheide gefällt werden. Ich spüre viel Angst vor Wohlstandsverlust. Im Kleinen sieht die Welt vielleicht anders aus. Wer weiss das?

Benutze ich das Wort Erfolg?

Ich wünsche „viel Erfolg!“ und meine „möge es dir gelingen“, „mögest du dein Ziel erreichen“, „möge sich deine Absicht erfüllen“. Und ich wünsche Kraft, Mut, Durchhaltevermögen, gesunde Unterstützung, Flexibilität, usw., denn für den Erfolg muss man auch etwas tun.

Zentral scheint mir die Frage: Was sind unsere Ziele, Absichten, Aufgaben?

Ich begann etwa so ab 40 zu merken, dass positive Eigenschaften von mir (und damit die Ziele, die ich damit verband) zu bröckeln begannen. Ich erkannte die Nebenwirkungen und wurde bescheidener.

Ein Ziel in meinem Beruf war z.B. Zuverlässigkeit, auch Organisatorisches umsichtig und termingerecht zu erledigen. Bis eine Kollegin (Freundin) bei einem Fehler zu mir sagte: „Welch eine Erleichterung, dass auch dir einmal ein Fehler passiert.“ Erst dann merkte ich, dass „meine Zuverlässigkeit“ für andere eine Belastung sein kann, sie unter Druck setzt. Und ich veränderte das Ziel, schrieb mir die Termine nicht mehr sorgfältig auf, musste nur selten ermahnt werden, denn die Erinnerungen flogen mir mannigfaltig zu, z.B. bei einer Bemerkung im LehrerInnenzimmer, der Zettel tauchte rechtzeitig auf dem Tisch auf, jemand fragte mich nach etwas Ähnlichem, usw. Welch schöne, neue Erfahrung! Und es gab etwas mehr Fehler, ich wurde für die anderen menschlicher! Ich stand nicht mehr auf dem Sockel der grossen Zuverlässigkeit, aber ich wurde sozialverträglicher. Das war mir wichtiger geworden. Ziele verändern sich also im Laufe des Lebens. Sockeldasein kann einsam machen.

In der Schule war es mir wichtig, Erfolgserlebnisse zu ermöglichen. Junge Menschen sollen erfahren, dass sie Aufgaben meistern können, Einsatz sich lohnt, ihre eigene Kompetenz erleben.

Ich war eine grosse Befürworterin der Lernberichte ohne Noten. Man kann nicht alle Kinder am gleichen Massstab messen. Sie sollen lernen sich selbst einzuschätzen und selbständig Aufgaben wählen, die sie erfolgreich lösen können. Die einen brauchen Ermutigung zu grösseren Herausforderungen, andere, mit Erfahrungen der Selbstüberschätzung, Ermutigung zu kleinen Schritten.

Zu Erfolg gehört der Umgang mit Misserfolg: Was kann ich aus Fehlern lernen? Da hören wir oft frühzeitig auf, wenden uns ab, lassen uns entmutigen. In vielen Betrieben hat sich viel getan, es gibt eine Fehler-Meldepflicht, um daraus zu lernen, Abläufe zu optimieren und erfolgreicher zu werden. Und sicher ist es noch mit grossem Widerstand behaftet. Als junge Frau hatte ich grosse Schwierigkeiten, Fehler einzugestehen, wurde aggressiv. Gelernt habe ich von meinem Mann. Er konnte ohne Umschweife sagen: „du hast Recht“ und ich war platt. Auch einer meiner Söhne nahm mir mit diesem Satz jeweils den Wind aus den Segeln, wenn ich wütend auf ihn war. Es hat mich viel Kraft gekostet, diesen Satz über meine Lippen zu bringen, heute geht es leichter und ich fühle mich viel freier. Auch da bin ich sozialverträglicher geworden, ausgeglichener geworden. Es war nicht mein Ziel, das Leben hat es mich gelehrt.

Ich unterstütze Menschen sehr gerne in ihren Initiativen, begleite sie auf ihren Wegen, doch eigentlich ist mir der Weg wichtiger als das Ziel. Wichtiger als der Erfolg sind mir die neuen Erfahrungen, das erweiterte Verständnis, die Verabschiedung von einengenden Vorstellungen, der Wandel von Werten, die neuen Freiheiten, die echten Beziehungen, die man auf dem Weg erleben kann.

### **Was bedeutet für dich Erfolg? ...**

Erfolgt jetzt:

Ich hab bis 5 vor 12 am 28.2. nachgedacht und mir ist nicht viel Gescheites eingefallen ausser das:

Erfolgt kommt ja von erfolgen und deswegen ist es ja immer etwas abgeschlossenes...also erst wenn es fertig ist freut man sich und ich mich besonders....aber da ja meist das Ende der Anfang ist oder umgekehrt....muss man das natürlich in Frage stellen.... Fazit: Ich wünsche allen, mir und dir, dass wir das, was wir anfangen irgendwie zu einem Abschluss bringen :) ob gut oder schlecht - Hauptsache: Es ist erfolgt.





**Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst?**

**Wie deckt sich das mit dem, was du**

**a) sein möchtest?**

**b) glaubst zu sein?**

Wie ich von Aussen wahrgenommen werde?

Facettenreich.

Von allen mit anderen Teilaspekten von mir, wie eine Diskokugel, aber umgekehrt spiegeln mir alle wieder, wie vielfältig ich bin.

Ich bin auch sehr unterschiedlich mit allen, da ich überall auf andere Resonanzen treffe, bzw. unterschiedliches geteilt wird oder eben zum schwingen gebracht wird.

Ich bin es mir sehr gewohnt, dass Menschen mich komisch finden, bin glaub nicht der Typ, den man sofort sympatisch findet. Ecken und Kanten mit Harmoniebedürfnis gepaart, widerspänstig.

Manchmal radikal und kämpferisch bei gewissen Themen, aber hochsensibel und wahnsinnig verletzlich.

Empathisch interessiert am Gegenüber und detail-liebend, jedoch auch sehr distanziert auftretend (wird oft als arrogant, unterkühlt wahrgenommen, evtl. sogar überheblich).

Viel unsicherer als ich zugeben möchte, stark und stolz in einem grossen inneren Teil von mir.

Sehr inspiriert und manchmal sprudelnd vor Ideen und Energie.

Kämpfe gegen das Dunkle in mir und in der Welt (bin nicht sicher, ob ich alles in mein Herz lassen kann/will), versuche neue Wege zu finden.

Bewährtes ist mir wertvoll.

Kompliziert wirke ich und und manchmal umständlich langfädig.

Ungeduld mit Achtsamkeit.

Unverschämt und verkorkst.

Zum Pferde stehlen und kindisch.

Die eigene Wildheit am Suchen, am wiederfinden.

Ängstlich im körperlichen und mutig im mich zeigen mit meinen Schwächen.

Kritikfähig aus vollem Herzen (auf beide Seiten).

Naiv aber auch elementar.

Liebevoll und zerstörerisch.

Ich glaube nur ich allein weiss, wie ich wirklich bin in all meinen Facetten. Die Sehnsucht ist gross zu hoffen, dass es jemand / etwas gibt, der / das mich ganz erfassen könnte.

Amazone mit Herz.

Fachfrau.

Mutter, freiheitsliebend und eigensinnig.

Yogini, ruhig und gelassen, liebevoll mit der Welt.

Wie deckt sich das mit dem, was ich sein möchte?

Ich möchte gerne von allen gemocht und geliebt werden, wie schrecklich naiv von mir!

Ich fände es toll, wenn ich geheimnisvoll wirken würde, leider krampe ich dazu immer viel zu schnell mein Innerstes nach Aussen (ich habe mir aber vorgenommen weniger zu reden, evtl. klappt es dann!)

Äh, ich glaube es deckt sich, weil ich sehr gerne als mich wahrgenommen werden möchte. Ich zeig mich ja sehr, da gibt es nicht so viel zu gestalten an meinem Wirken nach Aussen (im Privaten).

Ich will, dass man mich stark, mutig, eigensinnig, authentisch und wahrhaftig findet.

Wie deckt sich das mit dem, was ich glaube zu sein?

Grösstenteils deckt es sich, weil ich mich sehr zeige und mit meiner Umgebung / Mitmenschen in Kontakt trete. Selbst- und Fremdbild gleiche ich oft ab, indem ich forsche, frage, beobachte, analysiere - mir Feedback hole.

Oder ich spüre auch einfach die Vibes, ich kann andere oft gut lesen oder spüre ihre Gefühle mit und kann daraus interpretieren (aber nicht wissen).

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Ich nehme zwei Wege um diese Frage wahrzunehmen, zu umgehen und doch zu beantworten.

Wenn ich die Reaktionen meiner Umgebung beobachte, wie die Menschen auf mich zukommen und mich begrüßen, dann glaube ich, wirke ich offen, freundlich und „ehrlich“.

Dort ist aber die Krux mit der Ehrlichkeit, die ich wohl nach aussen sende, aber mir gegenüber nicht zugestehe, weil ich meinen Raum, welcher mir gut tun würde, nicht recht wahrnehmen kann. Da wo ich gefallen will, da wo ich doch nicht so unfreundlich und egoistisch sein möchte. Der Begriff des Egoismus ist mir eher schleierhaft und was das eigentlich bedeutet. Ich fühle mich da oft missverstanden, zu unrecht schubladisiert. Wenn ich als Egoist bezeichnet werde wegen meinem Verhalten und es sich für mich aber ganz anders anfühlt. Da sende ich unklare Signale, etwas das ich ändern muss, damit ich für mich eintreten kann.

Aus den vergangenen Arbeiten und Reflexionen in der Gruppe habe ich verschiedene Feedbacks bekommen, die meine feinfühlige Art, mit welcher ich aufmerksam auf ein Gegenüber eingehen kann, gezeigt haben.

Das wäre ja soweit alles schön und gut, aber mein Eigenes darf ich dabei nicht als unwichtig und minderwertig zur Seite stellen.

Da sei ich klar zu unkritisch sagt mir meine Freundin.

Es hat mir gezeigt, dass wenn ich nicht zu mir schaue, ich zuwenig Vertrauen in meine Kraft bekomme, den Kontakt zu ihr nicht spüre und einbreche in meinem Energiehaus.

Unser Tanzprojekt ist für mich ein tolles Beispiel, du als Mann und Freund hast

mich gelockt in ein Experiment. Danke! Etwas, das mich mit meinem Körper und seiner Kraft verbindet. Simpel und effektiv gemeinsam ein Glücksgefühl erzeugen, so schön.

Vielleicht ist und war bei mir auch oft sehr viel weibliches ringsherum, welches mich gar nie dazu gezwungen oder herausgefordert hat, mich mit meiner männlichen Kraft bewusst zu verbinden oder zu messen? Gewagte Überlegung oder Entschuldigung?

Ja, und da fällt schon das nächste Wort, merke ich gerade. Schuld, die ich als Mann aus der Menschheitsgeschichte mittrage. Schuld, die ich als Vorwurf gegen meinen Vater richten kann. Schuld, die ich dem zu vielen weiblichen um mich vorwerfe. Das darf ich doch nicht. Da habe ich so schwere Selbstvorwürfe, dass dies mir nicht zusteht.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Ich glaube, dass man mich als geerdet, herzlich, interessiert bis enthusiastisch, aktiv, geduldig und auch ein wenig rebellisch wahrnimmt. Das sind auf jeden Fall die Rückmeldungen an mich. Und ich denke, dass ich auch luftig, verträumt und emotional auf die anderen wirken kann.

Es deckt sich mit dem, wie ich bin. Jedoch bin ich immer wieder erstaunt, dass Bekannte (nicht Freunde, die kennen mich) erstaunt sind, wenn ich erzähle, dass ich auch oft mit mir selbst hadere, unsicher bin, unter Lampenfieber leide, flatterig bin, meine Nerven verliere. Dann sagen sie; „Was, du?!“ Ja natürlich! Das bin ich genauso. Sieht man das nicht von aussen? Ich denke nicht, dass ich eine Maske trage... oder zeige ich mich nur den ganz vertrauten Menschen wirklich? Oder bin ich im Vergleich zu anderen Menschen eher selten unsicher, wütend und flatterig?

Ich weiss es nicht. Auf jeden Fall fühle ich mich am wohlsten, wenn ich alles sein darf und trotzdem dabei geliebt werde.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Diese Fragen kann ich nicht richtig beantworten. Ich weiss nicht, wie mich andere Personen wahrnehmen. Ich habe nur ganz vage Vorstellungen, aber vor allem Wünsche, wie ich wahrgenommen werden möchte. Zuweilen gibt es dazu Überraschungen, die ich allerdings jeweils rasch wieder vergesse, weil sie meiner Ansicht nach häufig eher abwegig sind.

Aus diesem Grund kann ich auch nichts Vernünftiges über die Abweichung zwischen der Wahrnehmung meiner Person von aussen und meiner Selbstwahrnehmung sagen.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Was ich zurück bekomme:

Zufrieden, schweigsam, selbstsicher, überheblich, kompetent, eigensinnig, rät-

selhaft, witzig, sympathisch, unverschämt, vielseitig, geschickt, suchend, grosszügig, kritisch, unkonventionell, stur, ehrlich, Alpatier, distanziert, reflektiert, verschmitzt...

Manchmal frage ich offen nach Rückmeldungen, manchmal bekomme ich sie einfach direkt, teilweise über andere und meistens kann ich mich mit dem identifizieren, was gesagt wird. Selten brauche ich dafür etwas länger, und meistens suche ich auch nach dem Gegenstück, der Kehrseite einer Eigenschaft. Grundsätzlich erhalte ich sehr wenig Kritik, was eigentlich schade ist, denn es würde mir wohl gut tun, auch wenn es mir nicht so leicht fällt sie anzunehmen.

Es passiert mir immer mal wieder, dass ich irritiert bin, wenn ich Menschen zuhört und das Gefühl habe, deren Selbstbild passt so gar nicht recht zu dem, wie ich sie spüre. Meistens sind das Menschen, die sich selber als speziell gescheit, offen, weise, oder kompetent halten. Dann denke ich manchmal "Ja, Ja und wo sind deine Zweifel, deine Schattenseiten?" Und dann kommt mir in den Sinn, wie ich selber auftrete. Und meistens fühle ich mich ja unglaublich entspannt, gescheit, kompetent und humorvoll und Selbstzweifel sind mir tatsächlich etwas sehr fremdes. Mein Motto ist ja auch "ich kann alles" (zumindest lernen) was auch meistens funktioniert. Das macht mich dann glücklich, was mir wiederum Gelassenheit gibt und mir dadurch die Sachen noch leichter fallen. Aber würde ich so einem über den Weg trauen? Bin ich denn nur halbwegs so authentisch, wie ich glaube zu sein oder gerne sein möchte? Wo sind denn eben die Zweifel, Ecken und Kanten und Verletzlichkeiten, die ich bei anderen so bewundere und die einem auch so menschlich machen?

Oder Bescheidenheit - auch so eine Tugend, die mich fasziniert. Aber wie verbinde ich das am besten mit meinem enormen Selbstbewusstsein, das ich ja auch nicht verleugnen will.

Diese "Siibe-Siech-Ausstrahlung" ist doch auch total anstrengend für das Umfeld. Aber vielleicht auch inspirierend? Weil es stimmt, ich bin eigentlich immer gut gelaunt und sehe die Welt positiv. Aber bin ich nicht auch langsam etwas gefangen in dieser Rolle, die mir ja auch so gut gefällt und schmeichelt? Getraue ich mich denn überhaupt noch schlecht gelaunt zu sein oder irgend eine Form von Unsicherheit zu zeigen? Nein, das fällt mir wirklich schwer und ich kann mir vorstellen, dass das auf lange Zeit nicht so gesund ist.

Es ist ja schon so, dass ich es eher anstrengend finde, wenn andere Menschen dauernd schlechte Laune und Unsicherheit verbreiten, weil das auch sehr energieraubend sein kann. Aber bin ich auf meine Art nicht auch ein Energie-Räuber, indem ich immer versuche etwas entspannter, selbstbewusster und entschiedener zu sein als mein Gegenüber? Womit ich auch wieder bei dieser Grundthematik bin vom anlehnen, schwach sein, Hilfe brauchen und annehmen, ja auch das Gefühl einfach getragen zu werden von anderen Menschen. Da ist schon irgend eine Sehnsucht in mir oder zumindest ein Interesse, wie sich das wohl anfühlt. Vielleicht braucht es dafür aber noch höhere Gewalt.

Was ich sein möchte: authentisch, bescheiden, humorvoll, ehrlich, kraft- und liebevoll, empfindsam, fair, grosszügig, sorgfältig, kreativ und immer offen für neue

Erfahrungen.

Was ich glaube zu sein: geerdet, vielseitig, pragmatisch, überzeugt, intelligent, effizient, suchend (und findend)

Was ich glaube nicht zu sein: fokussiert, tiefeschürfend, ehrgeizig, mitleidend, angepasst, ängstlich

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Deine Frage regte mich an, Menschen zu befragen nach ihrem Bild von mir. Allen Antworten konnte ich gut folgen, keine Aussage empfand ich als falsch. Aber eigentlich redeten die Menschen ebenso sehr über sich selbst wie über mich. In allen Eigenschaften erkannte ich auch ihre Stärken und Schwächen, Sehnsüchte und Interessen. Es waren Dinge, die wir teilten, die sie bewunderten, schätzten oder befremdeten, ablehnten. Und die Eigenschaften waren durchaus verschieden, je nach Gegenüber, nicht widersprüchlich.

Es gibt auch Menschen, die den Kontakt zu mir eher meiden, die sich bedroht fühlen, zu grossen Respekt haben, die nicht zu viel Tiefe erleben wollen oder mich aus irgendeinem Grund nicht wahrnehmen möchten, sich nicht für mich interessieren, also sich ein grosses, düsteres, bedrohendes oder langweiliges Bild von mir machen. Und es gibt solche, die auf mich zukommen, sich interessieren, den Austausch schätzen, sich wohl fühlen, sich verstanden und gesehen fühlen, die meine Beiträge schätzen, mich als Bereicherung erleben. Und es gibt Menschen, die kommen und gehen. Auch all das hat mehr mit ihnen zu tun als mit mir, denke ich. Wir sind einander so etwas wie Spiegel. Im andern kann ich mich selbst besser erkennen. Überall, wo ich Ablehnung oder Zuneigung empfinde, kann ich etwas über mich selbst lernen.

Wir kommen wohl nicht darum herum, mit Bildern zu leben. Ich muss gerade an Abschiedsfeiern denken, bei denen man versucht ein Bild zu kreieren vom Verstorbenen oder der Wegziehenden. Eigentlich erzähle ich dann, was dieser Mensch für mich bedeutete, was ich schätzte, an was ich mich liebte, wie er mich herausforderte. Ich male das Bild und erfasse nur einen Teil des anderen Menschen. Die Haltung ist meist wertschätzend und liebevoll und das tut mir immer sehr gut. Das Gegenstück ist das Tratschen über andere, das Verbreiten von Negativbildern, das Abladen der eigenen Unzufriedenheit, Unzulänglichkeit auf dem Rücken einer Abwesenden. Jeder Ärger ist eigentlich ein wunderbarer Anlass, mehr über mich zu erfahren.

Ich habe gerade in einem Buch gelesen:

„Wenn man nie jemandem begegnet ist, der einen so gesehen hat, wie man wirklich ist, dann beginnt man, alles auch vor sich selbst zu verstecken.“

„Wie man wirklich ist“, dieser Blick hinter die Fassade, so gesehen zu werden, gibt ein tiefes Gefühl von angenommen sein, sein dürfen, von Frieden. Das sind ganz besondere Momente in meinem Leben, keine Wiegenerfahrungen.

„Dafür muss man dankbar sein, dass man genau so gesehen wurde, wie man ist,

denn man hätte ja auch ausweichen und sich verstecken können.“

Es braucht also zwei, einen Betrachter und eine Person, die sich zeigt. Ich übe, mehr von mir zu zeigen. Und als Betrachterin blicke ich dann weniger in einen Spiegel, sondern erlebe eine tiefe Verbundenheit, ein nicht-mehr-getrennt-sein. Das Bild fällt weg.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Ich glaube man muss bei dieser Frage unterscheiden welche Personengruppen man betrachtet. Ich bin ziemlich sicher, dass sich die Wahrnehmung zum Teil recht stark unterscheidet. Ich würde da bei mir zwischen Freunden, Familie (eigene und Herkunftsfamilie) und Beruf unterscheiden.

Ich glaube, dass mich die Menschen in meinem Beruf als sehr konstant, stabil, ausgeglichen, aufgestellt und geduldig wahrnehmen. Dies ist meine Berufsrolle, die mir nicht fremd ist, also eigentlich auch leicht fällt und dort, denke ich, auch gut funktioniert. Bis auf einige wenige Situationen, wo ich eigentlich genervt oder gestresst bin, entspricht dies auch dem, was ich dort sein möchte. Diese Rolle bin ich und ich bin dort diese Rolle.

Am spannendsten ist für mich, wie ich glaube, dass mich meine Eltern und mein Bruder sehen. Sie kennen meine "Kinder- und Jugendgesichter" und ich denke diese hallen auch weiterhin nach, obwohl sie sicher auch merken, wie ich mich verändert habe. Für sie bin ich bestimmt immer noch die verträumte, die, die zwar dabei ist, aber eigentlich meistens in den eigenen Gedanken, die sich wenig und ungerne an Diskussionen beteiligt und die irgendwie immer noch ein Bein ausserhalb der Familie hatte, das mich viel mehr faszinierte und wo ich mehr aufblühte. Also einfacher ausgedrückt meine Freunde und Freundinnen, die mich bis heute begleiten. Ich denke manchmal fühlt sich meine Stammfamilie etwas verlassen, abgestellt von mir, obwohl ich ihnen natürlich sehr dankbar bin für die grosse Stabilität, die sie mir gaben. Und ich mich zum Teil von ihnen etwas unverstanden fühle, früher war das stärker als heute.

Also verträumt, zum Teil desinteressiert, sehr sozial, aber auch nicht so informiert, nicht so intelligent und wie mein Bruder mir vor Jahren einmal sagte "mit deiner Art Risikosituationen nicht zu erkennen, deinem Idealismus und auch deiner Naivität wirst du früher oder später einen schlimmen Unfall machen..." also so in etwa war das. Er hat mich als Kind schon sehr beschützt, oft viel mehr als meine Eltern es getan haben und ich denke, da wir so komplett unterschiedlich sind, hat ihm das immer Angst gemacht, und immer noch ist er oft der besorgte um mich. Ich sah das nie als Kritik, eher Bewunderung für meine nicht familien-typische Art.

Also sahen sie mich auch als irgendwie "crazy" und nicht wirklich verantwortungsbewusst mir gegenüber. Aber in diesen Bereichen habe ich in den letzten 10-20 Jahren viel dazu gelernt mit den Krankheiten, Spitalaufenthalten etc. Danach hat sich meine eigene Einstellung meinem Körper und Leben gegenüber stark verändert. Das wissen sie auch, aber so ganz angekommen ist es sicher nicht.

Ojee jetzt wird es langsam ein wirklich langer Brief, sorry! Aber Selbstreflexion ist halt etwas tolles!

Für meinen Mann und die Kinder bin ich glaube ich einerseits stark und doch auch zerbrechlich, dominant manchmal, launisch und doch auch ausgeglichen, konstant. Bei den aktiven "Geschehen" z.B. Tischgesprächen manchmal auch abwesend, nicht ganz dabei, ein bisschen so wie früher, aber weniger. Ich glaube sie sehen mich recht real, auch wenn tendenziell manchmal etwas strenger, ernster als ich mich eigentlich fühle. In diese Mutter- / Partnerrolle gefalle ich mir nicht immer so, aber es ist die ungeschminkteste, und wenn da die Gefühle kommen, sind sie am echtsten und am schönsten. Deshalb mag ich sie obwohl ich sie, diese Mutter und Partnerin, auch oft stark kritisiere. Aber Ja, eigentlich bin ich mir bei ihnen am unsichersten, wie sie mich sehen. Komisch eigentlich, vielleicht weil ich es da gerne am allerbesten machen möchte und mich immer auch kritisch beurteile und verunsichere.

Dann sind da noch die Freunde, ich meine dabei die, die mich schon seit meiner Kindheit / Jugend begleiten. Ich glaube sie sehen oft noch die jugendliche, sehr unbekümmerte, für alles zu habende, chaotische in mir, der durch ihre Art immer wieder viele spannende, aber auch sehr blöde Dinge passieren. Und sicher auch die treue, die zwar nie da ist und doch immer da, wenn etwas grosses wichtiges passiert ist. Und die, die wenn sie da ist, mit 100% dabei ist, also komplett anders als die Desinteressierte in der Stammmfamilie.

Ich glaube auch dieses Bild, falls es überhaupt so ist stimmt, zumindest in jenen Momenten, wenn wir zusammen sind. Diese Rolle ist meine Lieblingsrolle, und vielleicht liebe ich auch diese Freunde so ehrlich und wahnsinnig fest, weil ich dort so sein kann, wie es mir am besten gefällt. Dieses Ich hat nichts von der dominanten doch passiven Person, aber doch glaube ich, ich bin das alles. Ich bin sehr inkonsequent oder schöner ausgedrückt vielseitig und manchmal sehne ich mich nach einer einzigen klaren Person und Rolle mit klarer Haltung und Einstellung, aber ich glaube das wäre nicht mehr ich.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Mir wird gespiegelt: Wildes Weib, Weise Alte, Heilerin, Powerfrau, oft wird mir auch Mut, Lebendigkeit, Spontanität, Engagement, Pioniergeist, Führernatur, Sinnlichkeit, Sensibilität, Tapferkeit zugeschrieben...

also einen Haufen positiver Eigenschaften...natürlich wird mir nicht alles, vor allem eher nichts Negatives gesagt...

In meiner Selbstwahrnehmung kann ich zu vielen dieser Eigenschaften stehen, erlebe aber natürlich auch dessen Schattenseiten und verborgen Gehaltenes: Unsicherheit und Minderwertigkeitsgefühle, Über-Engagement mit Ausgepowert Sein, zu viel Spontanität mit Voreiligkeit, zu grosse Sensibilität, zu viel Übernehmen und Tragen... Meine nahen Freunde wissen um diese persönlichen Schwächen und helfen mir dabei, acht zu geben vor dem Zuviel... Ich bin sehr dankbar, dass sich nun im Alter vieles legt und ich mir erlaube, immer einfacher, gewöhnlicher zu werden, ohne meine guten und schwierigen Eigenschaften zu verleugnen.

## **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Dies ist von allen zwölf die schwierigste Frage für mich.

Ich habe einmal gelesen, dass es im Business-Kontext als Selbstständige 3 Faktoren gibt, auf die es in der Zusammenarbeit ankommt:

- Pünktlichkeit / Zeitrahmen einhalten
- Gute Arbeit / Qualität
- "Fun to work with as a person" / hinterlässt sie ein gutes Gefühl und weckt Vorfreude aufs nächste Mal, wenn man sich sieht?

Als erfolgreiche selbstständige Person müssen jedoch einfach 2 eingehalten sein, dann klappt das schon...

Also, pünktlich bin ich nicht. Weder im Alltag noch bei Projektabgaben.

Fun to be with ? Ja, glaub schon...

Gut in dem, was ich mache ? Ja, glaub auch...

Ich hoffe, ich werde über mein Berufsleben hinaus, dem entsprechend wahrgenommen.

Dinge, die mir wichtig sind: Lernen, Humor, Spielen, Abenteuer, Kommunikation, Interaktion, Selbstverantwortung, meinem Leben einen persönlichen Sinn verleihen, Kreativität, Liebe und Ausserirdische.

Dinge, mit denen ich zu kämpfen habe: Geduld, Pünktlichkeit, Fokus im Leben, Entscheide treffen, Misstrauen, Selbstvertrauen, sozialer Rückzug / Isolation, Dissoziation, Gier, Existenzängste, Opfermentalität und Feigheit.

## **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Es gibt viele von mir. Das sensible, lustige, nachdenkliche, verletzte, abenteuerlustige, sorg- oder masslose Ich. Lange merkte ich kaum, wie sehr ich mich meinem Gegenüber anpasse. Dann nahm ich es wahr und begann es zu geniessen. In andere Welten gehen, mal fühlen, wie es ist, so oder so zu sein. Dann wurde diese ganze Anpasserei anstrengend, ich fehlte mir selbst und begann nach dem Ich zu suchen, das sich treu bleibt. Das führte zu Konflikten und Umwälzungen. Viele Menschen mochten es, wie ich zuvor ihre Welt wiedergab, sie in ihre Wolke bettete. Andere schätzten genau das Gegenteil. Mir wurde plötzlich nachgesagt, dass ich mein Ding durchziehe. Obwohl ich nach wie vor oft das Ding anderer durchzog. Und jene vielleicht wieder das Ding anderer. Manchmal beisst sich die Katze selbst in den Schwanz: ich merkte, wie andere mich kopieren und das auf mich zurückwirkte. Es führte immer wieder zu Fremdschämerei, die eigentlich mich selbst meinte. Und es ist bis heute so. Kurz: es gab und gibt viele von mir. Sie haben unzählige Wirkungen, die sich oft meiner Kontrolle entziehen. Und doch muss es grundlegende Züge an mir geben, die ich nicht anpasse, die



auf alle ähnlich wirken. Es sind wohl jene Züge, die ich nicht oder ganz bewusst wahrnehme.

Manchmal werde ich nicht durch kopieren, sondern durch Rückmeldung auf mein Verhalten hingewiesen. Das schätze ich sehr. Sehr aufwendig ist, sich selbst ständig die eigene Wirkung zu erarbeiten, oder die Folgen auf andere zu hinterfragen. Ernsthafte Rückmeldungen helfen mir deshalb: „Du zwingst mich in eine Rolle, in der ich nicht sein will.“ „Deine Position am Computer sieht nicht gesund aus.“ „Du isst gierig.“ „Es ist schön, wie du dir in Notsituationen bedingungslos Zeit nimmst.“ „Du wirkst überheblich.“ „Deine Freude tut gut.“ „Bist du traurig, möchtest du darüber sprechen?“ „Du hörst mir schlecht zu.“ Ich hoffe, dass ich diese Lust nach Kritik vermittele. Auch nach Kritik, die lautet: „Wenn ich dich kritisiere, nimmst du mich nicht ernst.“

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Wie werde ich von aussen wahrgenommen?

Aufgestellt, lebensbejahend, fröhlich

Aufmerksam, genau, kritisch

Selbstbewusst, stark, unnahbar (?)

Liebevoll, einfühlsam, empathisch

Wie deckt sich das mit meinem Selbstbild?

Grundsätzlich habe ich das Gefühl, dass meine Selbstwahrnehmung ähnlich ist, wie ich von aussen wahrgenommen werde. Was abweicht ist, dass ich trotz einer gewissen Stärke, mich nicht als selbstbewusst, sondern eher verletzlich und selbstkritisch bezeichnen würde. Mein selbstbewusstes Auftreten habe ich mir in meiner Jugend erarbeitet, um mich zu schützen. Ich bin schon seit einiger Zeit bemüht, mich weicher und verletzlicher zu zeigen, was meinem Wesen entspricht und was ich gerne auch sichtbarer machen würde. Gleichzeitig versuche ich, mir eine dickere Haut zuzulegen, um nicht ganz so durchlässig durchs Leben zu ziehen.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

So wie ich bin, also deckt sich das. Zum Glück sieht man von aussen nicht mein Inneres. Wenn ich mich völlig fertig fühle, schaue ich in den Spiegel und staune, wie gut ich aussehe.

Doch generell bin ich wer ich bin, glaube auch nur begrenzt an eine Veränderung meiner selbst und habe auch das Gefühl als das wahrgenommen zu werden.

Ich bin ruhig, manchmal etwas mürrisch, muss aber nicht nörgeln, akzeptiere verschiedene Menschen, bin nicht so gesprächig, kümmere mich wenig um Normen, bin auf stetiger Suche, betrachte genau, bin nicht der hässlichste und erschaffe gerne etwas.

## Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...

Bis 2004 erfahre ich keine Ablehnung, Feindseligkeit von anderen. Ich bin zwar in einigen Belangen ein Exot, gehe meinen eigenen Weg, bin aber wohl gelitten, beliebt als Arzt, als einer, der sich für Mitweltanliegen einsetzt.

Das ändert mit meinem Engagement gegen die Zollfreistrasse an der schweizerisch-deutschen Grenze. Die beiden Fastenaktionen wecken starke Emotionen. Die einen machen sich Sorgen um meine Gesundheit, andere erleben es als Erpressungsversuch. Ein Baugesuch erschüttert meine Glaubwürdigkeit. Ein befreundetes Ehepaar möchte im Garten meines Geburts- und Elternhauses ein Minergie-Haus bauen und ersucht im Baugesuch um eine Fällungsbewilligung für einige Birken, während ich an der Wiese gegen Baumfällungen campiere. Obwohl ich das Bauprojekt der Freunde stoppe und kein Baum gefällt wird, werde ich noch nach 15 Jahren damit konfrontiert.

Seither spüre ich ein breites Spektrum der Wahrnehmung. Viele sind mir dankbar, dass ich mich seit Jahrzehnten bis heute für die Themen einsetze, die ich als absolute Priorität sehe – Erdverträglichkeit unserer Spezies auf allen Ebenen. Andere sehen mein Engagement als Versuch eines Selbstdarstellers, sich wichtig zu machen und in die Medien zu kommen.

Die Begegnung mit Tieren auf meiner Wanderung der USA hat mir geholfen, diese verschiedenen Einschätzungen einzuordnen, zu verstehen, zu akzeptieren und nicht darunter zu leiden: Die Pferde, denen ich begegne, sind es nicht gewohnt, dass ein Fremder ohne Blechhülle daherkommt. Sie spitzen die Ohren, schauen mich sehr aufmerksam an, nicken, ich nicke zurück. Sie galoppieren eine Runde und folgen mir dann, bis der Zaun sie am Weitergehen hindert. Dieses Verhaltensmuster erlebe ich immer wieder, denke, sie hätten Lust, die Weide zu verlassen und mit mir zu wandern. In Zwinger eingesperrte Hunde reagieren ganz anders. Sie bellen, manche davon, inbrünstig und hasserfüllt, zum Teil springen sie an den Gittern hoch oder werfen sich gegen diese. Was geht in ihnen vor? Eingesperrt, und da kommt einer und wandert frei durch die Landschaft... So verschieden sind die Reaktionen dieser beiden Tierarten, auch wenn ich immer der gleiche bin. Ich realisiere, dass die Reaktion mehr mit der Geschichte des Gegenübers zu tun hat als mit mir. So verstehe ich gewisse Reaktionen besser. Einer müht sich jahrzehntelang ab, hat eine schwere oder unbefriedigende Arbeit, oder eine Mutter zieht unter Entbehrungen vier Kinder gross; und da spaziert einer von Basel nach Jerusalem und kommt fünf Monate lang jeden Sonntag in den Abendnachrichten von Telebasel. Oder er hockt in ein Zelt an der Wiese und hungert, und die Zeitungen sind voll davon.

Wie sehe ich mich denn? Ein Mensch, geboren in eine intensive und spannende Übergangszeit, mit Vorgefühlen in Bezug auf notwendige Entwicklungen, mit zahlreichem Begabungen, die ich auf eklektische Art zu entfalten suche, mit hohem Anspruch betr. Pflege von Freundschaften. Ein Mensch mit Schwächen, Süchten, an denen ich zu wachsen versuche, damit ich am Ende des Lebens sagen kann: Ja, ich habe geliebt. Ich habe getan, was ich tun sollte. Ich habe gegeben, was ich hatte.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Von aussen, glaube ich, wirke ich wohl ein wenig wie ein Holzfäller und Bauerntöpel.

Rein physisch bin ich nicht gerade adelig elegant gebaut und ich kleide mich ja auch nicht klassisch oder wohl besonnen in jedem Detail abgestimmt.

Von meiner Art her kann ich wohl sehr unterschiedlich wahrgenommen werden, einmal introvertiert und eher zurückhaltend und scheu, aber dann auch wieder offen und fröhlich.

Ich glaube, wenn mich Leute noch nicht kennen, sind sie zu Beginn wohl eher skeptisch oder irritiert, ich kann ja auch provokant auftreten. Wenn sie mich aber näher kennenlernen, merken sie, dass das alles halb so wild und eher harmlos ist. Launisch kann ich auch wirken, glaube ich, und einige glauben wohl auch ich sei "böse", weil ich oft ernst bin.

Sehr wahrscheinlich deckt sich das etwa mit dem, was ich glaube zu sein. Ich glaube nicht, dass ich viel "Theater" spiele im Leben und Dinge vorgaukle, die nicht sind.

Was ich gerne sein möchte ist wieder etwas anderes. Ein wenig disziplinierter, besser strukturiert und geduldiger. Weniger aufbrausend mit den Kindern - aber auch mir gegenüber mehr verzeihen, bzw. mehr Zeit für mich haben, um gerade an mir selbst arbeiten zu können.

Grundsätzlich bin ich aber nicht unzufrieden mit meiner "Figur" und ich habe auch gelernt mit meinem Charakter zu leben und die positiven Seiten zu fördern, damit die negativen nicht so weh tun.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Ganz grundsätzlich glaube ich, dass ich von den meisten als freundlich, verlässlich, einigermassen humorvoll, leicht distanziert und korrekt wahrgenommen werde. Von den meisten ist es aber etwas ziemlich positives, habe ich zumindest den Eindruck.

Wenn ich Menschen neu kennenlerne, bin ich eher zurückhaltend. Ich bin eher der Typ, der mal abwartet, beobachtet und es braucht einen Moment, bis ich eine gewisse Nähe zulasse. Und diese Nähe ist auch relativ. Grundsätzlich lasse ich andere nicht sehr leicht sehr nahe an mich heran kommen. Und das ist vielleicht auch so eine Masche. Dieses Unnahbare macht auch so etwas mysteriöses, Interesse weckendes aber nicht sehr einfach zu erreichendes. Ja, das ist eine Masche, aber glaub eben auch etwas, was ich austrahlen will, um nicht zu schnell auf Nähe zu stossen.

Es gibt Momente, wo ich mich etwas unbeholfen fühle, z.B. so offizielle Apéros. Da bin ich nicht der, der sehr leicht auf die Leute zugeht, aber auch wenn ich das mache, fühle ich mich meistens nicht wirklich wohl.

Ich kenne aber bei mir auch eine gegenteilige Seite zur Freundlichkeit oder Unsicherheit. Ich kann je nach dem sehr abweisend sein oder besserwisserisch, des-

interessiert, manchmal auch hart oder streng. Das gibt es zwar immer weniger, aber hin und wieder falle ich wieder darauf hinein. Vielleicht ist es aber wichtig, dass es diese Seite auch geben darf.

Interessant finde ich auch, dass ich mich selber in unterschiedlichen Beziehungen ganz unterschiedlich wahrnehme. Ich habe ein bisschen die Tendenz mich bei Autoritäten/Lehrern, die ich schätze, direkt sehr unterzuordnen oder mich auf die Schülerrolle einzulassen. Andererseits genieße ich als Lehrer dann diese Distanz und Autorität. Das ist etwas, das mich beschäftigt und ich versuche das zu relativieren. D.h. ich möchte mich weniger stark unter- und überordnen.

Dann ist mir aufgefallen, dass ich früher sehr Mühe hatte mich wahrzunehmen oder meine Wirkung nach aussen wahrzunehmen. Ich erinnere mich z. B. noch, wie mal jemand positiv über mein Aussehen gesprochen hatte und ich das überhaupt nicht so in mir drin hatte.

So Konventionen im Auftreten haben schon auch einen ziemlichen Einfluss auf mich. Wenn ich an einem Ort, wo ein gewisses Auftreten "erwartet" wird, z.B. nicht so gepflegt bin, fühle ich mich sehr unwohl oder muss mir sehr Mühe geben, mich nicht fehl am Platz zu fühlen.

Wie wichtig ist es denn, dass man weiss wie man wahrgenommen wird? Wie stark lässt man sich dann auch davon leiten? Mir ist es tatsächlich sehr wichtig, dass ich etwas Ehrliches, Ungekünsteltes und Natürliches ausstrahle.

Ich denke ich werde auch je nach dem mit wem ich unterwegs bin anders wahrgenommen, sei als Vater von... oder Partner von... oder Freund von... Es gibt also auch die Tendenz sich mit anderen zu schmücken.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Es gibt zwei Ebenen. Aus beruflicher Sicht werde ich sehr konkret und richtig wahrgenommen, wenn nicht, kann ich das jeweils schnell korrigieren (zum Beispiel, wenn ich mich nicht in der Lage sehe, ein Problem zu lösen, oder nicht über die notwendigen Fähigkeiten verfüge). Es kommt mir sehr viel Wertschätzung und Vertrauen entgegen. In meiner Alterstätigkeit, kann ich mir die Kundinnen auch aussuchen, mit denen ich auf der gleichen Welle reite, oder sie zum Teil auch auf die Spur bringen.

Privat gibt es beides, und das ist meines Erachtens auch richtig so. Da funktioniert viel über Instinkt und mögen oder nicht mögen. Im Grossen gesehen, glaube ich aber, dass ich so wahrgenommen werde, wie ich mich auch sehe. Es passiert mir aber auch immer wieder, dass ich staune, wie viel mir zugetraut wird. Es hat damit zu tun, dass ich manchmal sehr zurückhaltend bin und auch zweifle. Dann ist es umso erfreulicher, wenn ich Komplimente erhalte oder Herausforderungen an mich getragen werden. Enttäuschungen gibt es ja immer in einem langen Leben.

Ich habe auf der anderen Seite auch gelernt, dass ich nicht primär von meinen Erwartungen und meinen Wertigkeiten auf mein Umfeld zugehen kann, es halt oft auch einfach geschehen lasse, das heisst, mir auch nicht zu sehr vorstelle, wie

mein Gegenüber tickt. Das klappt in der Regel gut, obwohl ich es eventuell gerne anders hätte.

Was mir extrem wichtig ist, dass man mich als verlässliche und zugewandte Frau wahrnimmt. Und das läuft wirklich...

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Lange Zeit hatte ich das Gefühl, dass ich, ohne einen Extraaufwand/einer Extraleistung ungenügend bin. Auch ging ich davon aus, dass sich meine Eigen- mit der Fremdwahrnehmung in etwa decken.

In letzter Zeit konnte ich dieser destruktiven Betrachtungsweise immer mehr Einhalt gewähren und mich so immer unabhängiger von Einschätzungen der Umwelt machen.

Mein Selbstbild referenziert sich zunehmend auf meine Selbst-, statt Fremdwahrnehmung. Das Aussen wird immer unwichtiger. Hilfreich dabei ist die Erkenntnis, dass ich die Aussenwahrnehmung, im Gegensatz zur Selbstwahrnehmung, so-wieso nicht beeinflussen kann.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Das ist eine der spannendsten Auseinandersetzungen, die mich seit eh begleitet. Ich habe sogar den Eindruck, dass diese Auseinandersetzung ohne Ende ist.

Eingebunden in diese Auseinandersetzung ist für mich auch die Frage: Wie werde ich sein, wenn ich einmal erwachsen sein werde? Mit 66 nicht gerade die naheliegendste Fragestellung, aber immer wieder aktuell.

Unter vielen anderen Situationen gibt es zwei, drei Situationen, bei denen ich mir immer wieder deine Frage stelle.

Wir vermieten in unserem Haus drei Dachzimmer, die meistens von jungen HSG-Studenten gemietet werden. Diese haben oft ein sehr profiliertes Auftreten – oder anders gedeutet: Sie üben sich in sicherem Auftreten. Ich biete ihnen jeweils das Du an, wenn sich abzeichnet, dass eine Vermietung zustande kommt. Auch wenn die Vermietung manchmal länger dauert, so kann es sein, dass die jungen Männer immer wieder ins Sie zurückfallen. Das interpretiere ich so, dass ich für sie in einer Vaterrolle oder vielleicht sogar einer Grossvaterrolle bin. Das komische an diesen Beziehungen/Begegnungen ist jedoch, dass ich mich emotional selber als ca. 13-15 Jähriger erlebe. Die jungen Studenten machen auf mich den Eindruck angehender erwachsener Männer – aber ich kann mich selber nicht als noch älter sehen. Das ist für mich selber irritierend und gleichwohl stimmig. Es ist einfach so. Wie sich das als Teil der nonverbalen Kommunikation auswirkt, das kann ich nicht wirklich einschätzen. Falls es das Gegenüber irritieren würde, dann könnte ich das nachvollziehen.

Die andere Situation. Wenn ich Männer, denen ich sehr verbunden bin und wir uns gegenseitig auch emotional nahe stehen, umarme, dann versetzt das mich auf der Stelle in die Gefühlswelt eines Kindes/Jugendlichen. Ich kann solche Um-

armungen sehr geniessen. In meiner Selbsteinschätzung finde ich jedoch nichts, was ich mit «erwachsener Mann» in Verbindung bringen könnte. Bei den Männer-Palaver, die ich zusammen mit Freunden schon den dritten Winter organisiere, kommt einer teilnehmen, der einen guten Kopf grösser ist als ich bin, und den ich sehr gut mag. Wenn wir uns umarmen, dann wird durch den Grössenunterschied dieses Gefühl noch um einiges verstärkt. Auch wenn ich weiss, dass wir uns auf Augenhöhe begegnen und auseinandersetzen, ist dieses kindliche Gefühl sehr präsent.

Eine weitere Situation. Im Workshop «touch your voice», von dem ich auch im Februar-Brief geschrieben habe, waren auch zwei junge Frauen dabei. Eine etwas jünger als unsere zwei Töchter, die andere etwas älter. Schon bei den Übungen und beim spazieren gehen, hatten wir jeweils sehr lustige und spannende Momente. Nach dem Abschlussabend, bei dem wir ein frei improvisiertes Musical gesungen und gespielt haben, hat es sich ergeben, dass wir zu dritt so aufgedreht waren, dass wir weitergesungen und gespielt haben. Ich hatte keinen Moment das Gefühl, dass irgendwelche Altersunterschiede eine Rolle gespielt haben. Die eine Frau hat am Ende gesagt, dass sie es genossen habe, dass sie sich mit den tiefen Möglichkeiten ihrer Stimme an meine noch tiefere Stimme anlehnen konnte. Ich habe es genossen, dass wir zusammen so spielerisch unseren Impulsen freien Lauf lassen konnten. Wenn ich versuche die Situation zu beschreiben, dann würde ich sagen, dass drei «Goofe» unbekümmert ihrem Spiel Raum gaben.

Wenn ich solchen Erfahrungen nachsinne, dann frage ich mich, ob meine Vorstellungen, was «erwachsen sein» ist, sich in meinem Leben nie einstellen werden. Meine Vorstellungen von «erwachsen sein» scheinen ein abstraktes Konstrukt zu sein, das mit meiner emotionalen Realität nicht in Verbindung gebracht werden kann. Wird «erwachsen sein» von mir und allen rundherum inszeniert, aber niemand ist es? Ist es wie eine Floskel, die man in bestimmten Situation ausspricht, weil sie dort passend erscheint, aber die wahre Mitteilung ist eine ganz andere? Gehen vielleicht deshalb so viele Begegnungen und Kommunikationen in die Hose, weil solche Floskeln ausgetauscht werden, von vermeintlich Erwachsenen? Wenn gute Freunde oder Freundinnen mir sagen, wie sie mich erleben oder welche Seiten sie an mir besonders schätzen/sehen, dann kann ich das gut annehmen. Jedoch begleitet von Gedanken wie: Das wird schon so sein/das ist schon so, wie die das sagen/sehen. Aber das ist mein (äusserliches) Tun oder die Folge meiner Aufgaben, die ich erledige. Aber es ist nur Hülle von mir, nicht ich selber. Weil ich eine gute Beziehung zu diesen Menschen habe, kann ich deren Fremdbild annehmen und mich auch betreffen lassen.

Wenn mir jedoch Menschen ähnliches sagen, zu denen ich den Faden nicht habe, dann fühle ich mich eineseits manipuliert und andererseits falsch eingeschätzt. Da schütze ich mein kindliches selbst-erleben hinter einer Abwehr, die sich in gereizter Ablehnung äussert.

Wenn meine Gegenüber wüssten, dass sie statt mit einem bald 66-Jährigen mit einem etwa 15-Jährigen sprechen, wie wäre das für sie?

Das Auseinanderklaffen von äusserlichem Tun und innerlichem Erleben finde ich speziell. Ich denke, dass ich viele Verhaltenweisen wahrnehme, in meinem Ver-

haltensrepertoire habe, die mit «erwachen-sein» in Verbindung gebracht werden. Ich habe nicht generell Mühe damit, und fühle mich auch nicht gespalten, aber gleichwohl nicht aus einem Guss. In den kurzen Momenten, wie oben beschrieben, beim zu dritt zusammen weitersingen und –spielen, da fühle ich mich jedoch komplett, ohne Widerspruch. Als Erwachsener würde ich mich in solchen Momenten jedoch nicht bezeichnen.

Ich könnte mir vorstellen, dass Aussenstehende das, was ich als «Kind-Gefühl» erlebe, nicht als kindlich oder «nicht erwachsen» erleben/bezeichnen würden, sondern als meine Eigenart. Ich kann sehr strukturiert vorgehen, bin in gewissem Mass stur bis pedantisch und zugleich auch originell und fantasievoll, zugänglich. Mein «Kind-Gefühl» ist vielleicht einfach die Klangfarbe, mit der all dieses Sein und tun untermalt wird. Für mich selber sind es jedoch meistens zwei gut unterscheidbare Seiten. Von der einen weiss ich, dass sie nach aussen wirkt, von der anderen meine ich, dass sie nicht immer nach aussen dringt, sie nur mir zugänglich ist. Möglicherweise unterschätze ich da das Einfühlungsvermögen und die Wahrnehmungsfähigkeit meiner Mitmenschen.

Das Ganze jetzt noch aus einer anderen Warte. Wenn ich Menschen gegenüber bin, an ihnen vorbeigehe, sie anschau, auf mich wirken lasse, dann kann das ein heftigstes Wechselbad von Gefühlen und Fantasien sein. Ich erlebe mich wie ein Spiegel dieser Personen. Spüre, wie jemand verliebt ist, spüre die Depression, in der jemand gefangen ist, die Freude, die Trauer, den Ärger, die Unternehmungslust, das Zögern...

Ist das jetzt Fremdwahrnehmung anderer Menschen oder eine spezielle Art Fremd- Selbstwahrnehmung, initiiert durch die andere Person, vermengt mit meinen eigenen Erfahrungsfacetten?

Vermutlich sind Fremdwahrnehmung und Selbstwahrnehmung nicht wirklich sauber trennbare Betrachtungsweisen.

«Wie deckt sich das mit dem, was du sein möchtest?» Wenn ich versuche, das zu beantworten, dann kommt mir der Begriff «Authentizität» in den Sinn. Ich meine, dass die Momente, in denen ich mich widerspruchsfrei erlebe, Momente sind, die ich gerne mehr erleben will. Das sind nicht nur Momente, wo die Beziehung, die Kommunikation mit dem Gegenüber im Lot sind, sondern gerade auch Momente, die konfliktbeladen sind, die mir Angst machen, in denen ich in gewisser Weise auch hilflos oder bedürftig bin. In solchen Momenten mein inneres Erleben auch nach aussen zeigen, ganz bei mir bleiben, das wünsche ich mir. Ich meine, dass dann Selbst- und Fremdwahrnehmung recht nahe beieinander liegen.

Das führt zu deiner anderen Frage: «Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst?» Wenn diese Übereinstimmung von aussen und innen auseinanderklafft, z.B. ich bin unzufrieden aber mime den Verständnisvollen, dann denke ich, dass die beiden Wahrnehmungen weit auseinanderliegen können. Und in mir wächst zusätzlich ein mieses Gefühl, dass ich mich verstellt habe, das Vis-à-vis getäuscht oder sogar belogen habe, nicht unbedingt in der Sache aber emotional. Die Vermutung, dass ich in solchen Momenten von aussen anders wahrgenommen werden als ich mich selber erlebe ist wahrscheinlich richtig. Überprüft wird es in solchen Momenten meistens nicht. Dann würde sich die Kommunikation ja

sofort um 180° drehen, authentisch werden.

Bei den Rückmeldungen, die ich ab und zu erhalte, habe ich den Eindruck, dass die anderen mich einigermaßen so sehen, wie ich mich auch beschreiben würde. Meistens beschränkt es sich jedoch auf das nach aussen sichtbare Tun und nicht auf meine «Kind-Gefühle».

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Für diese Frage habe ich zuerst Eigenschaften auf ein Blatt geschrieben, die ich mir selber zuschreibe. Dann habe ich meine engsten Menschen gebeten mir Eigenschaften von mir zu schreiben. Diese habe ich auf dem Blatt gekennzeichnet. Das ist was dabei herauskam:

nur Selbstbild:

Naturgeniesserin, verschlossen, unkompliziert, ausdauernd, schlampig, ewige Zweite (vorallem nicht gern/zu wenig Ehrgeiz für Erste), starrsinnig, strategisch, ehrlich, kann schlecht schwach sein, wandlungsfähig, sympatisch, beschönigend, sebstkritisch, eitel, überlegt, rational, hübsch, sportlich, pragmatisch, diplomatisch, wenig Ehrgeiz

Selbstbild, das mir auch andere spiegeln:

Kreativ, lustig, weiss recht genau was ich will und was nicht, grosszügig, clever, lösungsorientiert, unternehmenslustig, gute ZuhörerIn, überhaspelnd, mitfühlend, packt an, positiv-optimistisch, kann schnell umentscheiden, flexibel, rechthaberisch

Aussenbild, mit dem ich mich identifizieren kann:

Esoterisch, chaotisch, voller Energie, interessiert, aktiv, ehrgeizig, leicht, glaubt unendlich viel Energie zu haben, perfektionistisch, über Grenzen gehen, wenig und wach im Geist, mutig, zuverlässig, loyal, witzig, Hans-guck-in-die-Luft, schusselig, kontemplativ, bestimmend, zart, offen, entspannt

nur Aussenbild:

denkt oft mehr an andere als an sich

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Joa, es ist jetzt September und ich beantworte mal deine Märzfrage. Die ist mir bis jetzt am schwersten gefallen und ich habe darüber nachgedacht, warum das so ist. Die Antwort, glaube ich, ist, weil ich meine Wirkung nach außen superschlecht einschätzen kann, bzw. auch schon oft gemerkt habe, dass ich diesbezüglich manchmal eine völlig falsche Wahrnehmung habe. Ich habe so viel im Kopf, also jetzt nicht intelligenztechnisch, sondern Gedanken, Träume, Vorstellungen, Bilder. Früher habe ich immer gedacht, wenn es mir mal passieren sollte, dass ich meinen Körper aus irgendeinem Grund nicht mehr bewegen kann, wäre das wahr-



scheinlich nicht so schlimm, weil ein großer Teil meines Lebens in meinem Kopf stattfindet. Das würde ich so heute nicht mehr sagen, ich arbeite sehr daran, dass das Leben auch draußen stattfindet. Aber ich drifte schon immer wieder ab nach innen und rette mich, verliere mich, tröste mich mit den Dingen, die ich mir ausmale. Und weil da so viel passiert, verpasse ich manchmal, wie ich nach außen hin wirke. Es ist wirklich ein Verpassen, ich verpasse es, mich mitzuteilen und wundere mich dann, wenn Menschen mich nicht verstehen. Generell kann ich in gewissen Situationen glaube ich sehr souverän wirken, das macht mein Körper, er ist groß, nimmt Raum, schüchtert manchmal vielleicht auch ein (v.a. sehr viel kleinere Menschen). Das kapiere ich mittlerweile und wenn ich gut drauf bin, kann ich diese Wirkung nutzen und damit spielen. Manche Menschen finden mich glaub seltsam. Arrogant habe ich auch schon gehört. Mir wurde tendenziell eher immer mehr zugetraut als ich mir selbst zugetraut habe. Dass ich schüchtern bin und Zeit brauche, ist glaube ich auch nicht auf den ersten Blick klar. Zu meinem Wesen würde vielleicht eher ein kleiner, dünner, zarter Körper passen. Ich war jetzt nie so ein Mädchen, das man süß fand und beschützen wollte, schon als Kind nicht. Das versuche ich, bei meinem Sohn anders zu machen, der auch groß ist und eher überschätzt wird. Es ist schön, wenn man Vertrauen kriegt von den anderen, aber v.a. als Kind sollte man auch in den Arm genommen werden und klein sein dürfen. Ich bin eher diejenige, die andere in den Arm nimmt. So sehen mich glaube ich viele meiner Freund\*innen. Wenn ich das mal brauche, muss ich das ganz aktiv kommunizieren.

Grundsätzlich ist es mir mittlerweile viel weniger wichtig, wie ich von außen wahrgenommen werde, als wie ich mich selbst wahrnehme. Ich möchte frei sein und mich von innen heraus sicher fühlen. Es ist das Schönste, wenn ich das mache, was ich für richtig halte und nicht einen Augenblick darüber nachdenke, wie das auf andere wirkt. Das ist für mich Freiheit und da möchte ich eigentlich immer sein, aber das gelingt mir natürlich (?) nicht, ich bin in Systemen und Beziehungen eingebunden und manchmal verwechsle ich Egoismus mit dieser Freiheit und getraue mich z.B. nicht, meine Bedürfnisse wirklich klar zu formulieren, weil ich glaube, andere Menschen damit zu verletzen (wobei Verletzung viel eher dann entsteht, wenn man eben nicht klar kommuniziert, das habe ich mittlerweile verstanden...). Daran arbeite ich und ich glaube, vor allem deshalb fand ich die Märzfrage lange ein bisschen lästig.

### **Was glaubst du, wie du von aussen wahrgenommen wirst? ...**

Von Aussen:

ausgeglichen, entspannt, höflich, charmant, leichtgläubig

Von Aussen und Innen:

ruhig, gelassen, achtsam, Ruhe ausstrahlend, offen, liebevoll, herzlich, stilvoll, glücklich, lebensfreudig, kritisch, zweifelnd, ängstlich aufmerksam, stark, kräftig, stabil, präsent, erfolgreich, reif, weise, gutmütig, gebildet, integer, vertrauensvoll,

systemisch strukturiert, ordentlich, differenziert, interessant, interessiert, sensibel, lustig, kreativ, musikalisch, sexy, körperlich, sexuell, naiv, älter als ich bin

Von Innen:

ungeduldig, launisch, besserwisserisch, ernst, angepasst, kontrolliert, konservativ, moralisch wertbezogen, schwankend, strebend, inspirierend?, visionär?, emotional, deprimiert, Drama-Prinz, humorvoll, verspielt, genügsam, König, Adler, Bär



we/dec 23

th/dec 24

fr/dec 25  
Christmas Day

sa/dec 26  
Boxing Day

## **Welche Bedeutung hat für dich die Familie?**

### **Was kann/darf sie im Gegensatz zum Freundeskreis?**

Die Frage ist so krass komplex, dass man niemals auf die profane Ebene kommen wird, weil schon die Vogelperspektive / Meta-Ebene so hochkomplex ist. Was darf Familie? Sie hält sich sowieso an keine Regel!!!

Bedeutung Familie:

Gewählte Verbindungen, vielleicht schon über mehrere Leben hinaus. Das ist auch mit freundschaftlichen Verbindungen so. Familiäre Verbindungen bedingen tiefere Auseinandersetzung, weil sie zeitweise unausweichlich sind (durch Zusammenleben oder Blutsbande oder freiwillige Gefährtschaft).

Durch die grosse Menge an Situationen und gemeinsamen Erfahrungen (welche nicht gezwungenermassen gleich interpretiert werden müssen) und gemeinsamer Zeit, Gen-Anlagen und energetischem Erbe (Geschichten und Themen werden auch weitergegeben) arbeiten wir gemeinsam am Selben (gemeinsame Aufgabe). Auch wenn wir sehr unterschiedlich sind. Vielleicht ist es genau umgekehrt, dass die Aufgaben uns verbinden und nicht der Alltag/die Menge.

Der Alltag spielt bei den Fragen eine wichtige Rolle, weil er den Grad der Intimität und das Teilen von Details ausmacht (im Bild von Eltern und Kindern die zusammen wohnen, weil Kinder noch abhängig von Eltern im Alltag).

Durch das zusammen-wohnen zeigen wir auch unliebsame Seiten von uns selber. Bei Freundschaften kann man auch nur die Schokoladenseite gemeinsam leben - als Ausgleich zum herausfordernden Familien-Alltag. Möchte ich das Spektrum meiner freundschaftlichen Beziehungen um auch dunklere Seiten oder für andere unangenehmere Seiten ausweiten, bedarf dies viel Zeit und Raum, um das zuzulassen. Mehr Effort und willentliche Konfrontation und beide müssen es wollen. Freundschaften sind die Sonnenseite. Familien sind der Tag-und-Nacht-Rhythmus, der sich unausweichlich wandelt, stetig. Freundschaften sind warme und wohltuende Geschenke. Familien sind Welten, die man nie gedacht hätte, durchschreiten zu wollen/können/dürfen - also noch grössere Geschenke?

Vorausgesetzt sie sind uns wohlgesinnt. Einer Familie ist man als Kind auch ausgesetzt und sie kann, wenn eigene Themen nicht bearbeitet oder aufgelöst werden, einen Menschen auch (teilweise) zerstören, weil die Abhängigkeit von Kindern zu ihren Eltern während der Kindheit unausweichlich ist.

Die Blutsbande/Familienbande körperlichen, die psychischen und energetischen Erbanlagen haben auch so viel Einfluss auf uns, weil das System dem Blut auch folgt, z.B. Erben, oder Familiennamen (von einer angesehenen Familie abstammen).

Für Familie mehr Verantwortung übernehmen als für Freundschaften, weil so miteinander verwachsen. Mit meiner engsten Freundin bin ich auch sehr verwachsen ineinander, aber sie begleitet mich auch schon 3/4 von meiner Lebenszeit und ist auch im Alltag manchmal phasenweise präsent.

Die Freiwilligkeit von Freundschaften gibt ihnen Leichtigkeit und die Möglichkeit sich mit dem Freudigen zu befassen. Bekannte sind wie Blitzlichter auf dem Lebensweg. So unbedeutend, dass sie nicht wirklich etwas ins Schwingen bringen, aber trotzdem mitwirken.

Meine Familie ist mein Hafen. Meine Herkunftsfamilie auch, aber mit mehr Widerständen, weil es mehr mir fremde Anteile birgt. Es spielt aber auch eine wichtige Rolle in welcher Generation man gerade steckt, während man diese Frage beantwortet.

Meine Familien- und Freundschaftsbilder sind sehr romantisch geprägt, aber diesbezüglich wurde mir auch viel geschenkt.

Das familiäre Erbe kann auch eine Last sein. Haben wir die Verbindung gewählt um mittels Liebe alles zu befreien und Schmerzen aufzulösen?

Eltern geben, was sie selber nicht bearbeiten können, an ihre Kinder weiter. Wenn man (z.B. mittels Familien-/Systemaufstellungen) am System/Netz (analog dem unbewussten Wurzelwerk, das uns alle verbindet) arbeitet, kann man auch indirekt (dieser Person nicht bewusst) für andere auflösen, entwickeln, heilen.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Die Ursprungsfamilie bedeutet für mich die Gegebenheit einer nicht wählbaren Gruppe mit einer starken Verbindung. Dort habe ich Schutz, Geborgenheit, Fürsorge und Verschiedenartigkeit kennengelernt. Dieser Familie gegenüber fühle ich mich verpflichtet, bis ans Ende zu folgen. Sie darf mich glaub mehr nerven als der Freundeskreis. Meine eigene Familie hilft mir, mich von der Erzeugergruppe zu lösen und einen eigenen Weg zu finden. Mit einer selbst gewählten Person/Wunschperson. In meinem Fall gab es keine eigenen leiblichen Kinder und die automatisch damit verbundene Verantwortlichkeit. Diese entstand bei mir trotzdem mit den schon anwesenden Kindern/Nachkommen. Diese dürfen mich auf ähnliche Weise in Anspruch nehmen/nerven wie meine Ursprungsfamilie. Ihren Status vermute ich im Umstand mit der Schutzlosigkeit eines Kindes. Dort spüre ich grosse Mitverantwortung unabhängig von ihren Müttern, mit welchen ich in Beziehung stehe. Mein Vertrauen, Respekt und Zuverlässigkeit helfen mir dabei. Wenn die Eltern sterben, geht ein Teil dieser Gründerfamilie von uns, und es bleiben die eigene Familien und vor allem unsere Freunde, welche Heimat sind. Da wo Wärme und Geborgenheit sich treffen - da will ich sein und sterben.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Also ich muss gestehen, mit dieser Frage tue ich mich schwer. Deswegen hab ich sie auch vor mir her geschoben und weiss noch immer nicht recht. In meiner Erfahrung ist mir mit Familie und Freundeskreis immer eine Überraschung passiert. Immer wenn ich dachte, aha, ach so ist das, kam oft was, und dann war wieder alles anders. Na ja, nicht so komplett anders, aber so schwankend, federnd, hin und her mäandernd.

Wenn ich es abstrakt anschau, dann stünde die Familie für das Innere und der Freundeskreis für das Äussere. Nach innen lässt sich gut zusammenkommen, Meilensteine feiern, sich verkriechen, runterfahren - wenn's mir wirklich schlecht geht, ruf ich meine Familie an. Die gibt mir halt, ganz tief innen. Nach aussen lässt sich das Leben in allen Facetten geniessen, auf Berge gehen, Parties feiern, bis in den Morgengrauen über das Leben philosophieren. Alle meine Freunde ergänzen mich und schenken mir übers Jahr so viel, das kann ich gar nicht sagen.

Beide sind so super wichtige Pfeiler, wenn einer wackelt, steht der andere da und umgekehrt. Es braucht beide. (Von den anderen drei Pfeilern ganz zu schweigen) Nur eines steht fest: Mit der Familie lässt es sich am besten kuscheln und mit Freunden am besten feiern.  
Und beides braucht die Seele zum Tanzen...

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Familie ist im Westen oft ein Ort grosser Projektionen und unerfüllter Sehnsüchte. Gleichzeitig ist sie eine Art Projekt oder gemeinsames Geschäft, welches modernes Management und Organisationsentwicklungs-Skills verlangt. Familienbande sind unglaublich stark. Die Erlebnisintensität in Familien ist unglaublich hoch. Familien gehen gemeinsam durch grosse Entwicklungen im persönlichen und als Gruppe, was sicherlich eine der prägendsten und tiefsten Erfahrungen im zwischenmenschlichen Bereich für alle Beteiligten allen Alters ist.

Ich selber habe in diesem Leben eine sehr schwierige Erfahrung mit Blutsverwandten und meiner Ursprungsfamilie gemacht, weshalb ich bis heute zu meinen beiden Eltern keinen Kontakt mehr pflegen möchte und zu meinem Bruder nur einen sehr eingeschränkten.

Ich habe in Freundschaften sehr gute und mich über viele Jahre hinweg inspirierende und mich begleitende Erfahrungen gemacht, die ich meinen Erfahrungen des Familienlebens deutlich vorziehe. Ich mag es, dass Freundschaften freiwillige und auf gegenseitigem Einverständnis basierende Beziehungen sind, während die familiäre Bande unfreiwillig und im Kindes- und Jugendalter ein Zwangskonstrukt ist, aus dem es sehr schwierig ist auszubrechen. Als Kind zweier Eltern kann man schlichtweg Glück oder Pech haben, wobei ich denke, solange eine Familiensituation "good enough" ist, ist es eben gut genug um eine Basis für die spätere Selbstständigkeit zu legen und egal wie viel Luft dabei nach oben bleibt, es ist gut eine zu haben.

Da ich eine nicht „good enough“ Situation hatte und ich daneben während Auslandsreisen vielerlei Kulturen kennengelernt habe, die keine Kernkleinfamilienstrukturen haben, kann ich mir seit jeher auch gut vorstellen, dass man als Menschenwesen ohne Kernfamilienstrukturen aufwachsen kann und dass fürsorgliche und zuverlässige Bindungen während und nach dem Aufwachsen ohne Blutsver-

wandschaft eine sicherlich gleichwertige und manchmal auch bessere Entwicklungschance bieten wie good-enough Blutsfamilien.

## **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Jahrzehntelang habe ich die Bedeutung, die der Familie beigemessen wird, nicht recht verstanden. Wieso soll ich Zeit mit Eltern, Geschwistern oder erst recht mit anderen Verwandten verbringen, wenn ich doch lieber Zeit mit von mir ausgewählten Freundinnen/Freunden verbringe?

Was soll denn diese Bande? Was ist denn dieses Band, das einen verbindet und was ist das genau mit dem Blut?

Irgendwie war da immer ein grosser Widerspruch zu meinem Anspruch an Freiheit und Selbstbestimmung. Z.B. Weihnachten. Für praktisch alle meine Freunde war oder ist es immer noch absolut klar, dass sie Weihnachten mit der (Herkunfts-)Familie verbringen (müssen), und das ist so sakrosankt, dass sie sich kaum getrauen, darüber zu diskutieren. Das Fest der Liebe in einem oft auch anstrengenden bis peinlich verkrampften Rahmen. Aber was soll die Familie sonst zusammenhalten? Die Alten haben ja heutzutage sowieso nicht mehr viel zu melden, geschweige denn zu entscheiden. Im Idealfall werden sie motivierte und zuverlässige BetreuerInnen für die Enkelkinder.

Aber wieso erfüllt sie das dann wieder mit einem unendlichen Glück und sie opfern unglaublich viel Zeit für diese Zeit mit ihren Grosskindern, die ja aber nur noch zu maximal einem Viertel aus ihrem "Blut" stammen.

Ich bin da ganz anders aufgewachsen. Ich musste eigentlich nie an Familienfeiern, wenn ich nicht wollte. Zu meinen Grosseltern hatte/habe ich sozusagen keinen Kontakt und Kernfamilienweihnacht haben wir etwa abgeschafft als ich 13 war.

Da wurde ich natürlich auch stark von meinem Vater geprägt, der den Kontakt zu seiner Familie ziemlich komplett abgebrochen hat und sich sowieso einen Deut um Feste und Rituale scherte. Meine Mutter hat sich auch stark den Erwartungen ihrer Familie widersetzt, war aber immer interessiert an der Familie, den Ahnen, und den Geschichten, den oft zitierten und den verschwiegenen. Und mit zunehmendem Alter wurde ihr die Familie immer wichtiger.

Und irgendwie spür ich auch bei mir mehr Interesse an dieser Sache wachsen. Was hat mich denn so stark geprägt und warum? Und was hat meine Eltern geprägt und warum? Und warum waren meine Grosseltern wohl so wie sie waren? etc...

Aber auch in die andere Richtung. Seit ich selber Kinder habe, kann ich verstehen wie unendlich gross die Liebe und wahrscheinlich auch Abhängigkeit zu den Kindern sein kann und welche Bedeutung sie im Leben einnehmen. Gibt es etwas schöneres, spannenderes, lebendigeres, herausfordernderes das man erschaffen kann und dann erst noch nur als Team mit einem anderen Menschen mit einer ganz anderen Geschichte?

Irgendwie hab ich das Gefühl, dass es von der Geburt an ein langer Loslösungsprozess ist von der Familie, ob man will oder nicht, gibt es eine Kraft, die sich



abstösst aus diesem Zentrum, aus dem man entstanden ist. Und vielleicht erst mit der Geburt der eigenen Kinder und dem Tod der eigenen Eltern löst sich diese Spannung langsam und lässt Raum, um zurückzukehren in dieses Familiengefühl, um damit für die nächste Generation wieder eine Kraft, einen Druck, einen Sog zu erzeugen, von dem sie sich abstossen kann. Und diese sehr archaische gegenseitige Abhängigkeit hat heute, glaube ich, nur wenig an Kraft verloren, obwohl unsere Gesellschaft, im Vergleich zu früher, nicht mehr so stark auf dem Prinzip Familie aufgebaut ist.

Aber es ist immer noch selbstverständlich, dass wir, praktisch unentgeltlich, jahrelang sehr viel Zeit und Geld in die Familie investieren, auch wenn sie nicht mehr so direkt als Altersvorsorge funktioniert. Im Gegenteil, man vererbt den meist schon alten und selbständigen "Kindern" dann grad nochmals alles was übrig bleibt. Ist das eigentlich gerecht und sinnvoll? Bräuchte es da nicht mal ein Umdenken? Könnten wir nicht mit all dem Geld, das jetzt noch vererbt wird, ein richtiges Grundeinkommen finanzieren, dass eben jede Form von Arbeit oder Teilnahme an der Gesellschaft bezahlt ist?

Und was hat es mit dieser komischen Ehe auf sich? Ich kann mir bis jetzt nicht recht erklären, was es für andere Gründe gibt zu heiraten, als finanzielle steuerfreie Begünstigung der Partnerin/des Partners oder der Druck aus dem Umfeld, dass man das halt so macht. Ist das denn so relevant? Wäre es nicht viel wichtiger, dass wir nachhaltige Verträge schaffen, die in erster Linie dem Wohl und der Sicherheit der gemeinsamen Kinder bis zu ihrer Mündigkeit dienen und sich danach automatisch auflösen?

Und mich fasziniert grad sehr der Begriff der Gemeinschaft. Was ist denn diese Gemeinschaft, nach der ich mich irgendwie sehne? Etwas, das grösser ist als Herkunftsfamilie, Partner\*in und eigene Kinder. Eine Gruppe von Menschen, die trägt, teilt, spiegelt, konfrontiert und herausfordert. Etwas Verbindliches, das Schutz gibt ohne starr zu sein.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie ...**

Meine Familie bedeutet mir viel, ganz besonders auch meine Frau. Ich finde es schwierig, mir ein Leben ohne sie vorzustellen. Auch meine Geschwister sind für mich sehr wichtig. Der kürzlich Tod meiner um vier Jahre jüngeren Schwester ist für mich sehr schmerzlich; der häufige Kontakt zu meinem älteren Bruder ist für mich höchst erfreulich.

Diese Einschätzung wird wohl von den meisten Menschen geteilt. Dies gilt besonders in der heutigen Zeit, in welcher der Beruf instabil geworden ist und bereits ein grosser Teil der Bevölkerung im Laufe ihres Lebens verschiedenen Beschäftigungen nachgeht. Blutsverwandtschaft hat dabei eine ganz besondere Bedeutung, weil sie unveränderlich ist, hingegen viele Kleinfamilien durch Scheidung aufgelöst

und fundamental geändert werden.

Die Glücksforschung bestätigt, dass die Familie für das persönliche Wohlergehen von grosser Bedeutung ist. Sie erweist sich in empirischen Untersuchungen als einer der wichtigsten Bestimmungsgründe des Glücks.

Ein gerade auch in der Zukunft bedeutsames Problem sehe ich in der allzu engen Konzentration auf die Kleinfamilie, also Eltern und eigene Kinder. Ich beobachte, dass sich viele Familien abkapseln und sich vorwiegend mit sich selbst beschäftigen. Dabei werden die Kinder für die Eltern zu „Trophäen“, die geradezu fanatisch gepflegt werden. Sie werden zum Schulunterricht gebracht und abgeholt und regelmässig zum musikalischen Unterricht, zu sportlichen Veranstaltungen und anderen Tätigkeiten begleitet. Damit wird ihr eigenes Leben mit anderen Kindern wesentlich eingeschränkt und ihnen verunmöglicht, sich mit Gleichaltrigen auseinanderzusetzen.

Bei dieser starken Konzentration auf die Kleinfamilie werden Freunde und Bekannte vernachlässigt; sie spielen kaum mehr eine Rolle. Dies ist deshalb ein Verlust, weil dadurch neue Ideen und Verhaltensweisen ausgetauscht werden könnten.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Der Begriff Familie hat sich für mich im gesellschaftlichen, sowie privaten Kontext sehr gewandelt. Das traditionelle Verständnis für die (Klein-)Familie verliert für mich zunehmend an Bedeutung und Sinnhaftigkeit. Meine Kindheit im Kleinfamilienmodell hat in der Rückblende eindeutig versagt. Neue, offenere und gemeinschaftlichere Modelle sind stimmiger. Meine eigene Patchworksituation mit meinen Kindern und meiner Expartnerin fühlt sich wunderbar und funktionierend an. Offenheit auch für anderen Bezugspersonen als nur die Elternteile sind willkommen und bereichernd!

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Vorerst aus einem Interview mit Dolce&Gabbana:

Dolce: „Familie ist alles! Liebe, Wärme, Geborgenheit, Tradition. Eine Institution. Wenn du nach Hause kommst, nach einem langen Arbeitstag, und mit den Menschen, die du liebst, essen kannst, ist alles gut.“

Gabbana: „...Die Familie ist der Ort, an dem alles beginnt und endet, der Kreislauf des Lebens.“

In etwa das ist es. Wenn ich meine Eltern sehe mit meinen Kindern, dann ist da eine Vergangenheit und die Zukunft, sowohl persönlich wie auch gesellschaftlich. Jesper Juul sagt, dass man Verantwortung übernehmen muss, die Gesellschaft mit ihren bürokratischen Institutionen kann und macht dies nicht. Und so habe ich es in meiner Familie erlebt. Die Schule kann viel, aber die Prägung ist in der Familie, daher sollten wir in der Familie viel investieren. Zeit, Geduld, Achtsamkeit und Anwesenheit auch uns selbst gegenüber.

Dolce hat offensichtlich eine "perfekte" Familie, das kann wunderschön sein, aber die Familie kann auch belasten. Sie ist ein starkes Band, das man nicht ablegen kann (gerade kommt mir der Dogma-Film "Festen" in den Sinn). Gründet man eine Familie, "heiratet" man auch die Schwiegereltern, die Tanten und Onkel dazu, das ist auch nicht immer nur beglückend. Und trotzdem würde man alles für sie tun. Nicht unweigerlich, aber sie werden bevorzugt behandelt.

Die Familie darf fordern. Das beginnt bei Kindern, die nachts schreien und sofort bedient werden, die Mutter/Partnerin muss unweigerlich entlastet werden, wenn sie nicht mehr kann (sonst steht der Haussegen schief) und die Eltern, die nun schon ziemlich in die Jahre gehen, physisch, müssen im Winter von Schnee und Eis befreit werden in ihrem Häuschen (sonst kommt die Institution in Schieflage...). Aber ganz ehrlich, wenn ich sehe, wie sich meine beiden Söhne freuen, wenn am Donnerstag meine Eltern hüten kommen, dann bedeutet mir Familie viel.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Das ist mal wieder eine riesige Frage, die du da stellst. Zudem ist sie gerade hochaktuell für mich. Ich geh momentan nur auf den persönlichen Kontext ein, weil ich das alleine schon als grosses Themenfeld betrachte. Der Vergleich mit dem Freundeskreis finde ich gut zur Erklärung gewisser Unterschiede, aber eigentlich betrachte ich den Freundeskreis als eine Art Erweiterung meiner Familie. Ich möchte keinen Unterschied machen zwischen Blutsverwandschaft und Freunden die mich während meinem Lebensweg begleiten.

Die blutsverwandte Familie beziehe ich auf die kleine Gemeinschaft meiner Eltern, Geschwister, Halbgeschwister, meine Partnerin und meine Kinder. In dem Sinne ist die Familie für mich eine Gemeinschaft, die mich das ganze Leben von Geburt bis zum Tod begleitet, mal näher und intensiver, mal entfernter und lose. Ich bin überzeugt, dass die Beziehungen zu den einzelnen Familienmitgliedern nicht kündbar sind. V.a. zu den eigenen Eltern und den eigenen Kindern. Ich kann mir vorstellen, dass z.B. die Beziehung zu meinen Söhnen vielleicht komplett und für lange Zeit auf Eis gelegt werden könnte. Aber spätestens bei einer Krise oder dem bevorstehenden Tod, würde ich den Kontakt zu Ihnen wieder suchen. Auch um in Frieden von dieser Erde zu gehen. Im Gegensatz dazu glaube ich, dass Freundschaften im Leben kommen und gehen können, ohne diese Art von Bindung.

Für mich ist die Familie auch eine Gemeinschaft, die mir Rückhalt für mich und mein Leben gibt. Eine Art Netz, dass mir Geborgenheit schenkt. Gleichzeitig ist sie eine Gemeinschaft, mit der ich im stetigen Austausch bin. Sie treibt mich an, lehrt mich z.B. Verantwortung zu übernehmen. Darüber hinaus hält sie Aufgaben für mich bereit, an denen ich wachsen kann. Sie ist ein Spiegel für mein Selbst, für meine Überzeugungen, eigenen inneren Wahrheiten und Glaubenssätzen. In den Beziehungen zu meiner Familie werde ich immer wieder herausgefordert, mich zu hinterfragen, neue Erkenntnisse über mich zu erwerben - und im Anschluss mich zu ändern oder meine Glaubenssätze zu bestätigen.

Familie ist für mich ein Gefäss, das, im Idealfall, einen geschützten Rahmen voll Empathie, Liebe und Respekt für den Einzelnen bietet. Ich lerne in der Familie Widerstände auszuhalten, harzige Beziehungen zu überwinden, mich mit sehr unterschiedlich denkenden Menschen auseinanderzusetzen und einander mit Respekt und Liebe zu begegnen. Der Einzelne kann darin innerlich wachsen und kriegt gleichzeitig das Gefühl getragen zu werden. Egal ob im Kindes- und Jugendalter oder als Eltern oder Grosseltern, es bietet immer wieder die Möglichkeit die Grenzen des eigenen Ichs zu erfahren und zu erweitern. Ich finde es wunderbar, dass es dieses Gefäss gibt, in dem ich alle diese Erfahrungen mit mir selbst machen, sammeln und testen kann. Erfahrungen die mich zu einem sensiblen, verständnisvollen, fast schon „göttlichen“ Wesen machen.

Es ist schön, dass ich in der Familie zuerst sozialisiert werde, den Umgang mit anderen Menschen lerne, dann Emotionen und Gefühle erlernen und entdecken darf, Bindungs- und Loslösungsprozesse durchlaufen kann, Reibung und Widerstand erfahre, mit denen ich mich auseinandersetzen muss. Die Welt wäre kalt ohne diese Erlebnisse.

Und es ist schön, dass ich meinen Kindern, meine Erfahrungen und Ansichten weitergeben darf, und anschliessend zu beobachten, wie sie sich damit und ihren eigenen Erfahrungen entwickeln werden.

Der Freundeskreis bietet für mich v.a. eine andere Qualität von Netz, eine andere Qualität für inneren Wachstum. Ich glaube in den Beziehungen zu meinen Freunden erreiche ich selten die Grenze meines inneren Ichs. Ich erlebe selten Auseinandersetzungen, die eine Art Stresstest für die Beziehung sind. Bisher erlebte ich sie nie grenzüberschreitend. Man stützt sich gegenseitig, hilft sich weiterzukommen, bietet Verschnaufpausen und entspannt sich. Insofern sind Freundschaften für mich bisher etwas sehr angenehmes. Vielleicht liegt es auch daran, dass ich bisher wenige Freundschaften mit Tiefgang gepflegt habe.

Ich bin aber davon überzeugt, dass wir Menschen fähig sind, mit guten Freunden tiefgreifende Bindungen einzugehen, die die gleichen Qualitäten haben wie mit unseren „Blutsverwandten“.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Familie als Begriff ist für mich ein diffuses Konstrukt, ich verstehe unterschiedliche Dinge darunter und würde die Frage, je nachdem von welcher Seite ich gucke, unterschiedlich beantworten.

Erst einmal: Es gibt dieses Bild von Familie, das auf Zusammengehörigkeit zielt, ein Hafen, einen Rückzugsort bei gewissen Menschen, eine Sicherheit im Leben. Familie in dieser Art und Weise finde ich bei meinen Geschwistern, aber auch bei engen Freunden, wobei ich meine Geschwister auch als meine Freunde bezeichnen würde und umgekehrt von manchen Freunden sage, sie sind Familie für mich. Weil, das ist der Nenner, auf den ich komme, wenn ich darüber nachdenke, weil

wir uns sehr nahe sind. Und weil sie für mich da sind und ich für sie da bin, weil wir das irgendwann einmal entschieden haben. Dass wir bleiben, auch wenn es schwierig wird.

Dann zweitens: Es gibt Menschen, die per Definition zu meiner Familie gehören. Meine Eltern, Tanten, Onkel, Grosseltern, etc. Das sind Menschen, die ich mir nicht ausgesucht habe, auch wenn ich sie zufälligerweise teilweise sehr gerne mag. Blutsverwandte. Mit denen ich irgendwie klarkommen muss, weil es beinahe unmöglich ist, sie aus meinem Leben zu werfen. Auch bei diesen Menschen bleibe ich also irgendwie, obwohl es manchmal richtig schwierig ist. Aber es gibt zwei entscheidende Unterschiede: Ich tue es nicht nur freiwillig und ich bleibe in je nach Person in mittelweiter bis sehr weiter Entfernung. Freunde sucht man sich aus. Blutsverwandte passieren. Und auch wenn mich das manchmal unglaublich nervt, sind das doch wichtige Begegnungen. Aushalten. Knödel essen und aushalten. Und in den richtigen Momenten die richtigen Fragen stellen. Weil diese Menschen, die sind der Sumpf meiner Existenz, da liegt so viel drin vergraben, das ich noch nicht verstehe. Herkunft, Geschichte, soziales Kapital, seitdem wir leben, prägen wir uns gegenseitig. Das ist teilweise vollkommen absurd, weil sich manche meiner Verwandten überhaupt nicht leiden können. Was also kann Familie, wenn ich sie von dieser Seite betrachte? Uns auf uns selbst zurückwerfen. Und zwar mit dem Vorschlaghammer.

Und drittens gibt es für mich noch eine weitere, klar unterscheidbare Kategorie von Familie. Und die bezieht sich auf meine Kinder. Wir haben zwei Kinder in die Welt gesetzt. Eine Familie gegründet. Wir haben das entschieden. Nicht unsere Kinder. Weshalb ich von ihnen auch nicht erwarte, dass sie mich später in ihrem Leben woanders verbuchen als unter blutsverwandt. Natürlich wünsche ich mir, dass wir uns auch dann noch nahestehen, wenn sie erwachsen sind. Aber ich erwarte das nicht. Sie haben sich uns Eltern nicht ausgesucht. Sie müssen irgendwie mit uns klarkommen und ob das gut klappt, wird sich zeigen, wenn sie sich ihrer Identität bewusst geworden sind und sie ihr Leben ganz alleine in die Hand nehmen. Ich für meinen Teil werde immer für sie da sein, auch wenn sie den größten Scheiß bauen sollten. Das ist der Unterschied, bei diesem Verständnis von Familie funktioniert die Rechnung nur in eine Richtung. Ich kann gar nicht anders, als meine Kinder zu lieben, es ist die größte, stärkste, krasseste Liebe, die ich jemals erlebt habe und ich bin mir absolut sicher, dass sie nie aufhören wird. Ich glaube, das ist die einzige Sache in meinem Leben, bei der ich mir so sicher bin.

Auch wenn diese drei unterschiedlichen Versuche, den Begriff «Familie» fassbar zu machen, sich auf persönliche Dinge beziehen, zeigt sich darin für mich auch, wie ich Familie im gesellschaftlichen Kontext verorte. Dass ich den Begriff so aufdrösele, bedeutet ja, dass ich ihn, als etwas verstehe, das bis zu einem gewissen Grad formbar ist, über das ich also verfügen kann, das individuell und somit auch ein Abbild unserer Zeit ist. Das mag mit Generation oder auch mit Kultur zu tun haben, aber ich glaube nicht an einen Familienbegriff, der eine unumstössliche

Einheit vorgibt, in die ich mich fügen muss, Blut ist dicker als Wasser und so weiter. Vielleicht ist das auch schade, vielleicht war, ist das Leben einfacher, wenn die Verhältnisse klar sind. Vielleicht findet in einem Clandanken weniger Vereinzelung statt. Andererseits schätze ich, nicht zuletzt als Frau, die Tatsache sehr hoch, dass wir in einer Gesellschaft leben, in der ich mich relativ frei bewegen und meine eigenen Entscheidungen treffen kann, u.a. auch, wen ich zu meiner Familie zähle und wie ich das Leben möchte.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Wenn alles gut läuft, ist Familie wunderbar und eine stabile Grundlage. Bei meiner Herkunftsfamilie klappt es leider nicht ganz so gut, war immer recht schwierig – geschadet hat es mir glücklicherweise nicht.

Mit einem Teil meiner superreichen Klientschaft erlebe ich, was Familien im gesellschaftlichen Kontext bedeuten können. Mir wurde erst kürzlich glaubhaft erklärt, wie wichtig die gesellschaftliche Position sein kann und wie heftig, die Reichen sich gegenseitig «unterstützen», man sei sich irgendwie immer einen Gefallen schuldig.

Als Familie aufzutreten, auch wenn nur als Paar, ist sicher ein Vorteil, Menschen allein werden immer noch etwas schräg angesehen, zum Beispiel allein im Edelrestaurant, allein auf Reisen etc.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Familie bedeutet für mich ein Ort der Geborgenheit. Sie gibt mir Kraft und Ruhe. Die Familie nimmt mich so, wie ich bin und ist darum ein Ort der bedingungslosen Liebe. Es ist der Ort, wo ich ganz ich selbst sein kann.

Im gesellschaftlichen Kontext auch eine Art Sicherheit, weil sie der Fürsorge aller Beteiligten dient. Doch ich denke, dass dies leider zur heutigen Zeit nicht mehr so ist. Eine Familie zu haben bedeutet nicht automatisch, gut aufgehoben zu sein. Persönlich für mich zum Glück schon - ich kann in jedem Fall auf meine Herkunftsfamilie und meine eigene, gegründete zählen. Das ist für mich eines der grössten Geschenke im Leben.

Meine Familien stehen bei mir an allererster Stelle, zeitgleich mit der Fürsorge für mich selbst.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Es war spannend, dass mir bei dieser Frage zuerst so eine familiäre Stimmung von Geborgenheit und Verbundenheit in den Sinn kam und erst mit der weiteren Auseinandersetzung immer mehr ein Gefühl von Verpflichtungen und einem Rucksäckli. Also all das, was man da so mitbekommt von Körperhaltung über Genetik bis zur Weltanschauung oder vererbten Traumata. Da habe ich schon

manchmal das Gefühl, gar nicht richtig frei zu sein, sondern eher ein Produkt der Vergangenheit.

Die Familie hat man einfach, ob man will oder nicht. Mit ihr wirklich zu brechen, kostet sehr viel und meist versucht man sich eher zu arrangieren. Klar gibt es schöne Seiten in der Familie die man oft einfach geniessen kann, wie die grosse Verbundenheit durch die lange Zeit, die man miteinander verbracht hat, aber eben auch schwierigere Sachen. Dass man da einen Weg findet, mit diesen umzugehen, scheint mir auch ein grosser Unterschied zur Freundschaft, wo man vielleicht schneller sagt, dass diese Zeit vielleicht einfach vorbei ist.

Vielleicht ist die Familie auch ein Ort, wo man sich einfach hilft, wenn man Hilfe braucht oder wo man vielleicht auch am einfachsten um Hilfe fragen kann.

Spannend ist auch, wie sich das Gefühl und das Bild von Familie im Laufe des Lebens verändert. Das Gefühl selber als Kind und jetzt das Gefühl mit einem eigenen Kind und gleichzeitig einem Vater, der sehr alt ist und dessen Leben ganz klar beschränkt ist.

Ein Teil von Familie ist auch die Familiengeschichte und in dieser zu forschen. Da habe ich bis jetzt nur sehr wenig gemacht, meine Mutter dafür sehr intensiv und ich glaube, da kommt auch noch einiges auf mich zu. Es gibt da auch wieder Situationen bei mir, wo ich irgendwie darüber stolpere, und dann Geschichten höre aus der Familie und realisiere, dass das etwas viel älteres ist. Und damit verbunden ist auch immer die Frage, was gebe ich da meinem Kind weiter oder inwiefern kann ich ihm etwas anderes weitergeben?

Die Familie ist irgendwie eine Schicksalsgemeinschaft.

Und auf gesellschaftlicher Ebene kommt vorallem dem Thema Alter und Familie grosse Bedeutung zu. Ich höre von vielen, dass es nicht so schön ist, alt zu werden. Dass in unserer Welt von Individualisten die Alten einfach abgeschoben werden in irgendwelche Altersheime. Da stellt sich schon die Frage, wie wir uns einrichten müssen, damit das Alter auch einen schönen und lebenswerten Raum bekommt.

## **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Was hat Familie für mich selber für eine Bedeutung? In jedem Fall ist das Vater-Mutter-Kinder-Konstrukt nicht die heile Welt, in die sie immer wieder hochstilisiert wird. Familie ist für mich der Begriff für eine Gemeinschaftform, die das aufwachsen von Kindern unterstützt. Familien-Strukturen sind dazu da, dass Kindern, besonders in den ersten Lebensphasen, ein Aufwachsen ermöglicht. Kinder brauchen andere und ältere Menschen, die sich um sie kümmern, ihnen Nestwärme ermöglichen, gefüttert und umsorgt werden, Beispiel sein, mit ihnen sprechen und zuhören, trösten, lieben, aufmuntern, und und und. Aber das Familiensetting Mutter-Vater-Kinder ist nicht die zwingende Form. Familie kann alles sein, was Beziehung und Zuwendung ermöglicht. Ich bin überzeugt, dass Kinder verlässliche Bezugspersonen brauchen, die sich ihnen emotional zuwenden und emotional verfügbar sind. Die äussere Form kann jedoch sehr vielfältig sein.

Dass sich eine (kleine) Gruppe von Menschen als Familie definiert, hat viel mehr

wirtschaftliche Gründe. Mann und Frau hat Besitz und will wissen, wer ausschliesslich darauf Erb-Anrecht hat. Meine Frau und ich haben erst geheiratet, als unserer Töchter sieben und acht Jahre alt waren. Vor allem beim erstellen des Ehevertrages wurde mir klar, dass standesamtlich geheiratet wird, um das Vererben geregelt zu haben, wie das in unserer Besitz-Gesellschaft geregelt sein soll. Basta.

Historiker und Geschlechterforscher postulieren auch, dass Familie in dem Sinn, wie es heute definiert wird, ein patriarchales Konstrukt ist. Mann will kontrollieren können, wessen Kinder eine Frau gebiert. Es wird vermutet, dass matrilinearere Kulturen dem keine oder zumindest nur eine untergeordnete Bedeutung zugemessen haben.

Diese beiden Aspekte, «verlässliche Beziehung» und «wirtschaftliche Kontrolle», vertragen sich jedoch nicht reibungslos. Das Erbkonstrukt hat zur Folge, dass Ehepaare aus vielen anderen Gründen zusammen bleiben, als den Kindern wirklich ein Nest zu geben. Auch das sexuelle und emotionale Treu-Sein in der Partnerschaft kann wegen diesem Konstrukt sehr verkrampft werden. Mich selber in all diesen Aspekten zu reflektieren ist nicht gerade leicht – merke ich. Von der Struktur her bin ich in einer völlig typischen Familie aufgewachsen und habe selber wieder eine solche gebildet. Unser Aufteilen je zur Hälfte von Familien- und Berufsarbeit ist innerhalb der traditionellen Struktur jedoch der für uns wesentliche Entscheid gewesen. Ausserdem haben wir mit zwei anderen Familien in vergleichbarer Situation zusammen ein 3-Familien-Haus gekauft, um uns gegenseitig unterstützen zu können. Meine Frau war in diesem Setting viel mehr darauf bedacht, dass die Familien auch miteinander etwas unternehmen. Ich war da zurückhaltender. Wir lebten jedoch nicht in einer Grossfamilien-Struktur. Beim überlegen, was Familie grundsätzlich ist, kann ich jedoch leicht von diesem einen Modell abweichen.

Einfacher ist es, wenn ich nach aussen schaue. Da sehe ich die gesamte Palette von Beziehungs- und Familienkonstrukten. Die einen häufiger, die anderen seltener. Solche, bei denen ich Freude empfinde, wo ich mir vorstelle, dass ich dort auch gerne Kind sein möchte und solche, deren Hässlichkeit einfach nur weh tut. Und dazwischen alle Schattierungen.

Meine Sicht kann ich so verdichten: Familie ist, wenn mehrere Menschen miteinander in verbindlicher emotionaler, körperlicher und sozialer Beziehung leben. Jede beteiligte Person ist angenommen in ihren Möglichkeiten und Beschränkheiten, kann diese bei sich und bei den anderen erleben und gemeinsame Lösungen finden. Sobald Menschen verbindlich zusammenleben, gibt es nicht nur Anerkennung und gewähren-lassen sondern auch Beschränkungen, Defizite, Engpässe. Wenn jedoch Geborgenheit erlebbar ist, dann finden sich Möglichkeiten, dass sich mit den vorhandenen Potentialen neue Möglichkeiten eröffnen.

Wenn ich in der Öffentlichkeit, im Zug, auf der Strasse, im Einkaufsgeschäft unterwegs bin, dann erlebe ich das ganze Spektrum von Familien-Beziehungen. Eltern die ihren Kindern vertrauen, dass sie selber spüren, wenn es an der Zeit ist, bestimmte Türen zur Welt zu öffnen und zu durchschreiten. Und andere Eltern, deren



Kinder genauso funktionieren müssen, wie sie sich das in ihren Köpfen vorgestellt haben. Zum Glück haben viele Kinder die Kraft, sich gegen normierte Vorgaben zur Wehr zu setzen.

Familienname – eine weiterer Aspekt, der mit Obengenanntem korrespondiert. Zum Glück weicht sich die patrilineare Denkweise jedoch auf. Ich finde das isländische Modell interessant. Du würdest Andri Sergeson heissen, deine Schwester Anne-Lea Silviadóttir. Eure Söhne xyz Andri son und eure Töchter xyz Yasmine-dóttir.

Familie zu sein hat ja nicht nur nach innen eine Bedeutung, sondern auch Ausenstehende haben ein Bedürfnis zu erkennen, wer wo dazugehört: Familie, Clan, Gemeinschaft. Neben solchem naheliegenden Bedürfnis hat das ganze immer auch aus der Sicht des Staates einen kontrollierenden und zwingenden Aspekt. Auch der Staat will wissen, wer mit welchen Verantwortungen belangt werden kann und auch unterstützt werden muss. Solche Strukturen hinken der gelebten Realität zwangsläufig immer um einige bis sehr viele Jahre hinterher. Heute wird die Elternschaft von gleichgeschlechtlichen Eltern diskutiert. Familie ist immer ein Wert-, Kultur- und Gesetzkonstrukt gewesen und bleibt es auch. Deshalb wird es auch einem stetigen Wandel unterzogen. Auf der Ebene Kinder-Eltern ist jedoch bei all diesen äusseren Änderungen immer die Beziehung eine Konstante.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Die Selbstverständlichkeit dazu zu gehören.

Eine Freundschaft kann man beenden, die Familie nicht.

Besitz und Erben liegt tief in unserer Kultur. Entscheidung zu Kinder und Sex liegen nahe beieinander. Die Entscheidung zur Freundschaft wiegt das jedoch auf. Gute Freunde werden zur Familie. Mann und Frau oder Mann und Mann oder Frau und Frau gründen eine Familie. Soziale gesellschaftliche Strukturen übernehmen Funktionen, wie sie Familien haben. Sind diese genug stark, konzentriert sich der Begriff Familie auf Liebe und Verbundenheit. Je stärker Liebe und Verbundenheit, desto mehr kann/darf man vom Gegenüber erwarten.

Familie hat mehr als ein Freundeskreis den Anspruch über den Tod hinaus zu bestehen.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Ich habe ambivalente Gefühle gegenüber dem Begriff Familie, da meine Erfahrungen mit der Herkunftsfamilie und mit meiner eigenen Familie sehr unterschiedlich sind.

Familie ist für mich zum einen mit starken systemischen Dynamiken verbunden. Mit Rollen, welche verteilt worden sind, mit alten Bildern, welche kaum angepasst werden können. Selten fühle ich mich so einsam, wie im Familiengefüge. Oft verstumme ich, da ich mich nicht ansatzweise verstanden fühle und mir die Gedankengänge und Gesprächsthemen meiner Familie fern und fremd sind. Eine

so starke Einsamkeit in der Familie zu spüren, ist schwer erträglich, da ich mit Familie eigentlich Geborgenheit und Schutz assoziiere.

Ich stelle es mir als enorme Stütze im Leben vor, wenn ich meine Eltern oder ein Geschwister um Rat bitten könnte, sie mir bei Bedarf Trost spenden könnten oder ich einfach wissen würde, dass sie bedingungslos an meiner Seite stehen.

Die Familie bedeutet für mich aber auch im übertragenen Sinne, nach Hause zu kommen. Die Tür hinter mir zu schliessen, mich sicher und geborgen fühlen. Allumfassend geliebt zu werden.

Wenig kann mich so in die Gegenwart zurückholen, wie meine Kinder. Ihren Erlebnissen und Gedankengängen zuhören, den Moment bei innigem Schmusen genießen.

Das Vertrauen in meinen Mann, zu wissen, dass er alles für mich machen würde, wenn es denn nötig wäre. Alltag und Erlebnisse zu teilen, einen Humor zu entwickeln, welcher nur durch genaues Kennen der Eigenheiten der Familienmitglieder möglich ist.

Familie bedeutet für mich auch Verantwortung. Meine Verletzlichkeit hat mit der Geburt unserer Kinder stark zugenommen. Zum einen fühle ich mich seither intensiver verbunden mit Kindern, Menschen, Tier und Umwelt. Ich habe Leben in diese Welt gegeben, was mich noch stärker mit allem vereint. Zum anderen bin ich auch immer wieder mit eigenen Ängsten konfrontiert, da ich mich kaum abgrenzen kann, wenn es meinen Kindern nicht gut geht. Die Familie macht für mich einen wesentlichen Teil des Lebensinhaltes aus.

Familie im gesellschaftlichen Kontext: Die enge Familie geht für mich von den Grosseltern bis zu den Enkeln.

Ich glaube einen wesentlichen Unterschied zu Freunden ist der Alltag, welcher gemeinsam verbracht wird. Die vielen gemeinsamen Jahre, die miteinander verbracht werden, bedeuten eine enorme Verbindung.

Ein weiterer wesentlicher Faktor ist für mich die Pflege, das Aufziehen. Ich habe meinem Mann gegenüber weniger "Verpflichtungsgefühle", fühle mich nicht für ihn verantwortlich, wie gegenüber meinen Eltern und meinen Kindern. Unter diesem Gesichtspunkt betrachtet, ist er eher mit einer sehr guten Freundin vergleichbar. Trotzdem habe ich das Gefühl, dass dieses Pflichtgefühl (was nicht nur im negativen Sinn gemeint ist), nichts mit Blutverwandtschaft zu tun hat. Ich nehme an, dass ein adoptiertes Kind dasselbe Verpflichtungsgefühl mit sich bringt. Die unterschiedlichen Kräfteverhältnisse, dass Hegen und Pflegen, die Sorgen und Freuden, das Nähren, das Aufziehen und Welterklären, die Abhängigkeit, welches ein kleines Kind seinen Eltern gegenüber hat; all diese Punkte machen für mich die spezielle Verbindung auf Lebzeiten aus. Egal ob ich in der Rolle des Kindes war oder auch der Mutter. Die eigenen Eltern werden im Alter schwächer, die Rollen verändern sich. Es entsteht von Neuem ein Ungleichgewicht. Das Gefühl etwas zurückzugeben, zu "Schwächeren" zu schauen, wenn sie nicht mehr fähig sind, dies alleine zu machen.

Da in der Beziehung mit einem Partner das Kräfteverhältnis ähnlich ist, bringt es für mich nicht dasselbe Gefühl der Verantwortung/Pflicht mit sich.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Zwiespältige Empfindungen steigen auf: einengende Prägungen, Pflichten, unliebsame Muster, unlösbare Barrieren eher auf der Herkunftsseite.

Tiefes Glück, Dankbarkeit, Nähe, Zugehörigkeit, Zusammenhalt, Unterstützung, eher in der eigenen Familie.

Es bedeutet immer beides, ist etwas sehr Elementares, Unausweichliches. Ohne soziales Netz, dessen Grundform die Familie ist, könnten wir nicht überleben, diese Bande bleibt ein Leben lang im Guten wie im Schlechten total existenziell. Meine 95-jährige Mutter meint, am Schluss des Lebens bleibt die Familie etwas vom Wertvollsten.

Als ich als junge Theaterfrau überraschend schwanger wurde, konnte ich mich dem archaischen Sog nicht entziehen, ich wurde stolze, wenn auch möglichst unkonventionelle Mutter mit Leben in einer Gross-WG mit Gleichgesinnten. Und ich habe es nicht bereut, fand immer, die Beziehung zu meinen Kindern sei die intensivste Therapie, die am meisten herausfordernde Situation, sich selbst in seinen menschlichsten Tiefen kennen zu lernen. Heute, als mehrfache Grossmutter, darf ich diese Erfahrung nochmals machen, diesmal ohne diese furchtbar anstrengende Allzeitpräsenz und Verantwortung, es ist nun ein wohlverdienter Genuss, verbunden mit grossem Respekt für alle Elternarbeit.

Als freiheitsliebende Alt-68igerin begrüsse ich die heute vielfältigen Möglichkeiten wie Alleinerziehen, Hausmannsein, Patchworkfamilien usw. sehr. Grundlegende Probleme bleiben auch nach den überholten Moraldiktaten bestehen: Als sozial lernende Wesen brauchen wir eine gewisse Stabilität und Geborgenheit, die uns Sicherheit gibt. Ich finde es deshalb schade, wenn in unserer Zeit des schnelllebigen Individualismus die zwangsläufig auftretenden Probleme zwischen Eltern zu schnell aufgegeben werden. Die Familie ist und bleibt auch heute in all ihren Formen ein wichtiger Ankerpunkt für alle Beteiligten.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Familie ist der Kreis von Menschen, der mir unweigerlich am nächsten ist. Einerseits die Herkunftsfamilie, die sehr prägend in positiver wie negativer Weise war. Andererseits die selbstgewählte Familie mit der Partnerin und den Kindern. Gesellschaftlich meiner Meinung nach überbelastet mit moralischen Erwartungen. Durch die Nähe der Familienmitglieder können sie unterstützen, tragen und im positiven für die Entwicklung jedes Einzelnen Impulse geben. Auch sorgen sie für die Einhaltung von Regeln, Werten etc. was einem "Käfig" ähnlich kommt und einem unfrei machen kann. Unweigerlich wird einem der Spiegel vorgehalten, was sowohl belastend als auch bereichernd sein kann. Je nach Tiefe und Nähe des Freundeskreises kann er die gleichen Funktionen wie die Familie übernehmen - weniger vorbelastet und freier, vielleicht entwicklungsfördernder.

## Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...

Als Kind wurde ich in eine Familie geboren, zwei Brüder waren schon da und der dritte kam zwei Jahre später dazu. Das war meine Welt, hier lernte ich schreien, weinen, lachen, spielen, essen, laufen, sprechen, streiten, usw. Für mich wurde liebevoll gesorgt. Regeln, erwünschte Eigenschaften, Tabus, Machtkämpfe und Familienwerte lehrten mich, meinen Platz einzunehmen und gaben mir Sicherheit und Stabilität. Ich spüre bis heute Auswirkungen dieser Prägungen, im Guten, wie im Schwierigen. Beispiele:

Im Guten: „Es gibt immer einen Weg.“ Die Liebe hat einen tiefen Boden, ganz unabhängig von Streitereien. Ich bin in einer singenden Umgebung aufgewachsen.

Im Schwierigen: „Seinen Eigenen (den Verwandten) gibt man das letzte Hemd.“ Schwache Menschen wurden bedauert. Mein Vater war jähzornig.

Dass die Welt viel, viel grösser ist, lernte ich allmählich. Es gab viele Lernfelder, die Strasse, die Schule, Freundinnen und Freunde, andere Familien, die verschiedenen Kinder- und Jugendgruppen, Bücher, Fernsehen, Reisen, ..., doch nichts davon war so prägend (einbrennend) wie die Familie.

Nach dem Auszug von zu Hause gab es erst einmal sehr viel Distanz. Die Familie rückte weit in den Hintergrund und selbst gewählte Beziehungen wurden gepflegt und erprobt. Sie sind bis heute ein wesentlicher Bestandteil in meinem Leben.

Meine Eltern leben nicht mehr und wir vier Kinder leben in ganz verschiedenen Welten. Der eine war mal Polizist, der andere sass mal im Knast. Meine Brüder hatten minimalste Schulausbildung, ich ging immer weiter zur Schule. Wir bleiben verbunden. In der Not hält das System.

Meine eigene Familie ist sicher tief eingegraben in meinem Herzen und ich möchte, dass die Söhne sich frei fühlen, ihren ganz eigenen Weg zu gehen. Es ist für mich der kostbarste Arbeitsteil in meinem Leben. Und ich war sehr gerne Lehrerin. Mit den Enkeln wird der Kontakt zu den Söhnen und ihren Frauen teilweise sehr intensiviert.

Kinder werden irgendwo hinein geboren, das ist „ihre Familie“, ihre Welt. Daran ist wohl nichts zu ändern. Manche Kinder wachsen sehr glücklich auf, werden gesehen, angeregt und gefördert, andere sind überbehütet und kontrolliert, andere leben in einem stark belastenden Umfeld und es gibt alles dazwischen. Die primären Bezugspersonen, Mutter und Vater sind für jedes Kind von grosser Bedeutung, egal wie dienlich sie sein können. Unterstützende Familienbegleitungen, stabile, verlässliche Erwachsene an der Seite der Kinder können viel auffangen. Ideen gegenüber, dass Kinder schon sehr früh fremdbetreut werden sollten (z.B. Kibbuz, ehemalige sozialistische Staaten), um „Ungerechtigkeiten“ ausgleichen zu können, stehe ich auch heute nicht positiv gegenüber. Andererseits kann vorgeschriebene Tagesbetreuung in bestimmten Fällen sinnvoll sein (z.B. zum Erwerb der deutschen Sprache). Heutige junge Eltern haben mit den KITAs (und Grosseltern) zum Glück ein gutes Angebot an Unterstützung. Die Familie wirkt nachhaltig an jedem Abend, Morgen, Wochenende.

In meiner Beratungstätigkeit begegne ich oft Menschen, die gar keine Familie

mehr haben, am Ende einer Linie stehen und alles selbst regeln und tragen müssen. Sie haben oft Bedenken und Angst vor dem Ausgeliefertsein.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Ich glaube im Unterschied zu anderen Beziehungen ist die familiäre aus mehreren Gründen speziell. Man gehört zusammen, das heisst man kann, aber muss auch miteinander einen gemeinsamen Weg finden. Man ist gezwungen, sich immer wieder mit sich selbst auseinander zu setzen, um zusammen eine Form zu finden, die für alle lebbar ist. Bei Freunden ist es eher ein „man kann und man darf“ aber kein „muss“. Das heisst, man darf sich die schönen Momente rauspicken, man darf helfen in schwierigen Situationen, man kann sich selber sagen „ich muss jetzt für ihn/sie“ da sein, aber im Endeffekt ist es nicht substantiell bzw. betrifft es die eigene Existenz nicht wirklich. Nicht zur Familie zu halten, heisst auch sich selbst, seine Wurzeln, das Zuhause, den eigenen Boden ein Stück weit aufzugeben... da die Familie ein Stück meiner selbst ist.

Familie ist auch Abstammung, das hat mit Naturgesetzen zu tun oder mit Genetik. Auch wenn man das nicht wollte, die Abstammung bliebe... Ein schönes Beispiel sind die Grosseltern oder auch Onkel und Tanten, die sagen - dieses Kind (Enkel, Nichte/Neffe) ist ein Stück von mir, ich spüre das, weiss das und sehe darin evtl. auch einen Teil meiner selbst. Das ist nicht alles eine Frage des Wollens/Dürfens, das ist gegeben durch die Natur, durch das Blut - wenn man so will. Deshalb ist die familiäre Bindung eigentlich diametral anders, als die frei gewählte Bindung zu den Freunden.

Ich glaube auch, dass man in der Gesellschaft von Familienkonstrukten ausgeht. Man wird so eingeordnet, als Tochter von so und so, stammend aus einer armen/reichen oder bildungsfernen Familie ect. Ich glaube das bedeutet eben auch diesen festen Platz in der Gesellschaft, unschön gesagt man ist „katalogisierbar“ oder man hat Wurzeln. Ich kenne Menschen, die ihre eigene Herkunft traurigerweise nicht kennen. Ich glaube, dass das bedeutet, dass man auf der Suche ist - woher komme ich - wer bin ich - und irgendwie steht man da verloren, zwischen all den Stammbäumen rundherum. Komisch eigentlich, da ja viele Menschen schwierige Stammbäume/Wurzeln haben, aber trotzdem bleibt diesen Leuten die Suche erspart, man versucht sich dann vielleicht loszulösen oder zumindest in eine andere Richtung zu wachsen, aber verankert bleibt man trotzdem.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Familie? ...**

Bis vor nicht allzu langer Zeit war ich der Meinung, dass der Unterschied zwischen biologischer Familie und Freund\*innen die Wahlfreiheit ist. Ich bin etwas davon abgekommen, weil Freund\*innen zwar in einem ersten Schritt gewählt werden können, sich die Kündigung der Freund\*innenschaft aber je nach Grad der Beziehung ähnlich verhält, wie jene zur Familie: schwierig und einfach zugleich.

Freund\*innenschaften sind schwer aufzukündigen, während ich dies bei biologischen Familienbeziehungen nicht ausschliessen möchte.

Am nächsten ist mir zurzeit die Vorstellung von biologischen und nicht-biologischen Familien, die nach ihrer Qualität und nicht nach vorgegebenen Abhängigkeitsverhältnissen funktionieren. Diese Qualität kann in der gemeinsamen Vergangenheit liegen, aber auch in der Gestaltung der Gegenwart und Zukunft. Hierarchien sind unbedingt zu bearbeiten.

Ich stelle mir beide Familien als Ziehharmonika vor, die Nähe und Distanz je nach Bedürfnis wechseln. Das funktioniert in der Theorie gut. Ein praktischer Widerspruch ist das Alter der Familienmitglieder. Während meine Freund\*innenfamilie fast ausschliesslich aus Menschen unter 40 besteht, sind vor allem meine biologischen Eltern älter als 60. Das heisst, dass die Zeit mit ihnen begrenzt ist und sich die Ziehharmonika nicht beliebig oft öffnen und schliessen lässt. Ich löse dieses Problem zurzeit damit, dass ich die Harmonika differenziere und in bestimmten Themen auf Distanz gehe, in anderen Nähe suche.

Zudem versuche ich die beiden Familien in Kontakt zu bringen. Ich glaube, dass sehr bald Zeiten kommen werden (wahrscheinlich schon da sind), in denen ich sowohl auf individuelle und kollektive Resilienz angewiesen bin. Weshalb ich diese Zeit (kommen) sehe, erkläre ich in der Dezemberfrage.







## **5 ... Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten**

**a) Liebesbeziehung**

**b) Freundschaft**

**Was ist für dich Voraussetzung?**

**Was fällt dir schwer?**

Liebe, aber ich weiss nicht was das ist.

Wieso sucht der Mensch nach einer Ergänzung oder einem Gegenüber?

Da dem so ist, mit der Liebe als Grund, braucht es Respekt und Interesse, dass Liebe und Freundschaft erhalten bleibt.

Alles vergeht oder verändert sich, doch die Freundschaft und Liebe soll bleiben, was sie nur kann, wenn sie sich verändert oder sie vergeht.

Nach einer gewissen Zeit gelebter Beziehung fühle ich mich auf mich zurückgeworfen, es kommt die schwierige Frage auf, ob man an einer Beziehung arbeiten soll, will oder muss.

Das Pflegen von und das Arbeiten an Beziehungen fällt mir schwer. Gängige Muster wie "zum Essen einladen" oder "Tischgespräche" beengen mich. Doch ich stehe mit Konstanz zu meinen Freunden, sie bleiben Freunde und gehen nicht verloren.

## **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Zur Einleitung:

Dass die Liebesbeziehung zu meinem Mann nach wie vor so lebendig ist, hat mehr mit Geschenk zu tun als mit Leistung. An verschiedenen Krisenpunkten kam es unerwartet zu einer guten Wende!

Eine Liebesbeziehung hat so viele Facetten und Phasen und jede Phase erfüllt sich wieder neu. Ich kann nur aus dem eigenen Erleben berichten. Und es gibt Tausende von anderen Wegen.

In der anfänglichen Verliebtheit öffnen sich Tore, Dinge werden möglich, die ich noch gar nicht gekannt habe, Gefühle intensivieren sich, die Sinne werden geöffnet, ich bin offen für Poesie, Musik, Unbekanntes, ein enormer Belebungsschub. Und gleichzeitig zieht es mich von mir weg, es gibt wie einen magischen Anziehungspunkt im Aussen. Ich sehe meinen Geliebten durch eine rosarote Brille, in den Büchern steht, das ist die Phase der Projektionen. Und doch glaube ich, dass es etwas Tieferes gibt, das mich auf die Beziehung eingehen lässt. Diese Phase erfüllt zu leben, ist für mich keine grosse Kunst. Viel in sich zulassen und geniessen! (Ich weiss nicht wie es ist, wenn man Verliebtheit sehr oft erlebt und durchlebt.)

Wenn ich dran bleibe in der Beziehung, stellen sich Schwierigkeiten ein. Ich kehre langsam mehr zu mir zurück und ärgere mich, fühle mich nicht verstanden, ver-

liere den Kontakt zum andern, usw. Rückblickend würde ich sagen, dann kommt die Phase „den andern nach meinen Vorstellungen umbauen wollen“. Er passt nicht in mein Bild von „richtig sein“. Wir haben oft gestritten, das meine ich nicht negativ. Zuerst kam eine unwirsche bis heftige Reaktion und später haben wir darüber nachgedacht. Was ist da passiert? Was hat mich verletzt? Wie hast du das erlebt? Und mit dem Zuhören wuchs das Verständnis für die Verschiedenartigkeit, „es gibt viel mehr, als ich mir vorstellen kann“ und damit wurde die Welt grösser. Die Kostbarkeit, die darin liegt, wird mehr und mehr erkannt. Heute weiss ich, dass es dazu auch gute Hilfsinstrumente gibt, z.B. das „Zwiesgespräch“.

Irgendwann ist klar: Wenn ich mich annehmen kann, wie ich bin, dann kann ich auch den andern annehmen, wie er ist. Und das ist eigentlich „Liebe“. Wir lernten, es lohnt sich Freiräume zu schenken, den andern zu unterstützen in seiner eigenen Entwicklung und indem, was ihm gut tut. Da beginnt dann die Arbeit an der Selbstentfaltung: Selbsterkenntnis, Verständnis, Aufräumarbeit, Bewusstseinsweiterung, usw. - ein langer Weg, er ist immer noch im Gange und wird wohl nie aufhören. Und die Liebe wächst, wird tiefer, ruhiger, es ist dann mehr „Sein“ als „Haben“.

Die gemeinsamen Aufgaben, z.B. eigene Kinder, Haus einrichten oder kaufen, Projekte aller Art, Wohnformen testen, Krisen bewältigen, usw. verbinden, lassen mich und den andern wachsen und uns gegenseitig neu erleben. Ohne eine gemeinsame Aufgabe fehlt der Boden.

Und was wird noch kommen? Sterben wird jedes alleine. Ich stelle mir vor, dass man immer mehr zu sich selber kommt, in grosser Achtung, Fürsorge und Dankbarkeit für den andern und die gemeinsame Geschichte. Und man fühlt sich getragen von einer allumfassenden Liebe.

Die Phasen laufen nicht nur in der beschriebenen Reihenfolge ab. Nach einer grossen, bewältigten Krise, kann wieder Verliebtheit spürbar sein. Das Umbauenwollen taucht immer wieder mal auf, aber es wird schneller entlarvt. Die Phasen überlappen und vermischen sich.

#### Freundschaften:

Wenn ich an meine alten Freundschaften denke, dann ist der Schlüssel einerseits die Fülle der gemeinsamen Erlebnisse, die den Boden bilden, andererseits die Ehrlichkeit in der Begegnung. Die alten Freundschaften sind die Lebensbegleiter. Mit ihnen habe ich meine Geschichte erlebt. Sie kannten mein Umfeld, teilten mit mir Freud und Leid, sprangen mit mir über Bäche, in die Luft und um das Feuer herum. Mit wenigen Worten ist Vieles präsent. Das alleine genügt aber nicht für eine lebendige Freundschaft. Es braucht Mut und Zeit, den andern immer wieder mit meinem eigenen Sein zu konfrontieren und mich auf seine Veränderungen, seine Themen einzulassen. Früher gab es auch da heftige Reaktionen, Unverständnis, aber auch Bündnisse gegen andere, die zusammenschweissten oder Begleitung in schwierigen Situationen. Es gibt viele Facetten. Die Entwicklung, wie sie in der Liebesbeziehung beschrieben ist, wirkt sich auch auf die Freundschaften aus. Heute sind die Freundschaften ruhiger. Es gibt mehr Raum zwischen uns für Verschiedenartigkeiten, Eigenheiten oder Gemeinsamkeiten. Ich bin dankbar für mei-

ne Neugier, Offenheit und Liebe zu den Menschen. Sie helfen mir, nach innen und aussen wach und ehrlich zu sein. Und so geniesse ich dankbar einige alte Freundschaften. Zwei sind bereits gestorben. Ich spüre die Lücke und verstehe eine alte Nachbarin heute schon besser, die meinte: „Niemand ist mehr da von den Alten.“ Es gelingt nicht immer. Freundschaften erlebe ich manchmal zeitlich begrenzt. Die Wege trennen sich, mal innerlich, mal äusserlich, mal mit Schmerz, mal ganz still. Aber irgendwie sind sie alle in meinem Herzen, in meinem Seelenraum geblieben. Auch die schmerzhaften Trennungen zeigten mit den Jahren ihren Sinn und das Gute konnte ich behalten. Mein eigenes Unvermögen möchte ich annehmen, „ich konnte es nicht besser“, so ist es. Wenn ich mein eigenes Unvermögen stehen lassen kann, kann ich auch das der andern stehen lassen. Neue Freundschaften entstehen meist durch neue Erfahrungen. Es sind Menschen mit einer Seelenverwandtschaft oder einer starken Präsenz in der Gegenwart. Freundschaft entsteht dort, wo es auch in die Tiefe gehen kann oder durch gemeinsames regelmässiges Tun in guter Schwingung.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Auf Deine Frage vom Mai antworte ich Dir erst jetzt, weil ich dazu nichts zu sagen habe, was nicht trivial und von allgemeinem Interesse wäre. Ich warte deshalb auf Deine nächste Frage.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Zuhören, zuhören und nochmals zuhören und sich viel Zeit dafür nehmen. Während dem Zuhören die Offenheit haben um wirklich für einen kurzen Moment oder auch länger „in den Schuhen des anderen“ zu gehen und die Welt aus seiner/ihrer Perspektive wahrzunehmen.

Freundschaften und Beziehungspartner suchen, die das Selbe auch mit mir machen.

Lustigerweise braucht es für Freundschaften gemeinsame Interessen, was für mich in eine Beziehung führen kann. Ich weiss aber von Beziehungen, die sehr wenig bis keine gemeinsamen Interessen haben, da manchmal die chemische Anziehung auch ohne gemeinsame Interessen und Ansichten wirken kann und man auch mit ganz kleinem gemeinsamem Nenner zusammen eine Beziehung führen kann.

Mir fällt es generell schwer und ich brauche viel Zeit, um einzelnen Menschen zu vertrauen. Und wenn ich ihnen vertraue, fällt es mir weiterhin oft schwer, mich ihnen in meinem tieferen Erleben zuzumuten. Mir fällt es einfacher zuzuhören und Empathie für ein Gegenüber zu entwickeln, als selber zu sprechen und den Raum für Empathie meines Gegenübers mir gegenüber zu öffnen.

Ich trage einen grossen biografischen Teil in mir, mit dem ich selber noch sehr ringe und den ich nur in ganz kleinen Portiönchen in mir selber zulasse. Ich denke mein Leben wird sehr anders werden, wenn ich in meinem Innern mehr zu mir selber und dem, was mich stark geprägt hat, stehen kann. Dann würde mir Nähe und Intimität und die dazu nötigen Kommunikationsfähigkeiten weniger schwer fallen oder mir gar unmöglich erscheinen. Mein dunkler, verletzter und vor mir selber noch immer gut gehütet und oftmals verborgener Anteil hält mich im Grunde vor grösserer Nähe und Intimität mit anderen ab. Ich denke da eindeutig, dass Innenarbeit und Anerkennen und Integration von tabuisierten Teilen der Persönlichkeit der primäre Schritt ist, der dazu führt, furchtloser und offener im Umgang mit Freunden und Intimpartner/innen zu sein.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Schlüssel für Liebesbeziehung:

Vertrauen, geistig-mental (ähnliches Konzept bzgl. Beziehung / Partnerschaft), körperlich (Sex-Leben finden, Alltagsstauglichkeit), seelisch (tiefe Spiritualität und Schattenarbeit), sich ganz zeigen (Licht- und Schattenseiten)

für mich Voraussetzung:

Bereitschaft an sich und seinen Schatten- und Lichtseiten zu arbeiten. Wahrhaftigkeit, Ganzheitlichkeit, Konfrontation und Aufrichtigkeit.

Sich und den/die AndereN annehmen, Toleranz und verzeihen können, Geschmeidigkeit, eigene Sicherheit und Standpunkte verlassen, sich in Verletzlichkeit begeben (Raus aus der Komfortzone).

Dem/der AndereN Raum lassen innerhalb und ausserhalb der Beziehung.

Freude an der Freude des Gegenübers.

Wärme und Geborgenheit.

Rückschläge und dunkle Phasen aushalten.

Samen erkennen und daraus neue Pflänzchen gewinnen.

Geduld.

Einige gemeinsame Interessen (nicht alle!)

Genügend Zeit (beiden entsprechend)

Faszination (eine Prise), Anziehungskraft, Begehrendes und Überraschendes.

Durchdrungen ist all das von Gefühlen (halten uns lebendig) und Liebe (Orientierungspunkt).

Polarität zur Ganz-Werdung. Gesunde Balance zwischen eigene Bedürfnisse einfordern und leben und auf das Gegenüber eingehen (Pendelbewegung).

Werkzeuge: Humor, eigenes Zimmer, Standortbestimmungen (Meta-Ebene, Reflexion), gemeinsame Projekte, gemeinsame Träume und Visionen, Augenhöhe, Hartnäckigkeit, Achtsamkeit, Auseinandersetzung und Neuzusammensetzung, bewusste Entscheidungen fällen / aushandeln

Weg mit den Projektionen -> erkannt werden!

Die Schlüssel für eine erfüllte Freundschaft sind für mich die selben, wie bei der Liebesbeziehung ausser kein (oder noch kein) Sex. Begehren könnte sein, aber kein Wunsch zusammen zu leben wie in einer Partnerschaft. Das ist aber ein ziemlich Tabuthema im Monogamen.

Was fällt mir schwer?

Dort wo unsere dunklesten Seiten liegen (oder unsere grösste Wunde) liegt der Schlüssel zur persönlichen Entwicklung und Befreiung. In der Partnerschaft, welche ich als erfüllt bezeichne, wirken wir gemeinsam auf diesem Weg, indem wir uns gegenseitig spiegeln (Seelenverwandtschaft, Gefährtschaft). Wir tragen gemeinsam die Verantwortung für beider Entwicklungen und Befreiungen.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Emotionale Präsenz, Engagement für die Beziehung, eigener Freiraum und Autonomie, den andern sehen und nicht verändern wollen, gemeinsame Vision, Loyalität, Humor

Mir fällt es schwer die Balance zwischen eigener Autonomie und Sicheinlassen (und dann sich in der Beziehung verlieren) zu finden.

In der Freundschaft?

Den andern sehen und akzeptieren, emotionaler Zugang, Loyalität, Humor.

Mir fällt es schwer, mit dem Gefühl allen gerecht zu werden, umzugehen.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Ich bin ehrlich gesagt nicht sicher, ob ich diese Schlüssel schon kenne.

Was man nicht unterschätzen sollte, ist dass man sich auch riechen kann. Ich denke, das macht einiges aus, auch wenn man das oft fast nicht wahrnimmt oder eben mal mehr oder weniger.

Dann scheint mir ganz wichtig, dass man die andere Person so akzeptiert, wie sie ist, sie nicht versucht zu verändern. Aber es braucht auch die Akzeptanz von sich selber.

Und, dass man unterscheiden kann. Wann wird durch das Verhalten des Anderen ein ganz persönliches Gefühl von mir getriggert und wann hat es wirklich mit dem Anderen zu tun.

Es braucht eine Bereitschaft und ein Wille, egal was kommt, durch Krisen durchzugehen, mit Zweifeln umzugehen.

Aber eine grosse Frage für mich ist, wieviel eigentlich zum vornherein zusammen stimmen muss zwischen zwei Menschen und wieviel sich durch die Beziehung ergibt, durch das, was man gemeinsam erarbeitet und durch die gemeinsame Geschichte. Oder anders gesagt: Können einfach zwei x-beliebige Personen zusammenkommen und eine Liebesbeziehung erschaffen und erhalten, wenn sie dafür nur genug Bereitschaft zeigen oder gibt es einfach Konstellationen, die nicht

funktionieren?

Eigentlich denke ich da, dass gewisse Grundwerte schon übereinstimmen müssen. Wenn für die eine Person Geld das wichtigste ist und die andere Person daran kein Interesse hat, wirds schon ziemlich schwierig.

Dann ist es sicher auch von Vorteil, wenn eine Attraktion vorhanden ist, die zu Berührung und etwas Körperlichem führt und somit auch non-verbal ganz viel Austausch stattfinden kann.

Man muss sich aber auch einfach viel Zeit nehmen und die Beziehung pflegen. Und es braucht Humor und das Wissen, dass alles immer etwas Bewegliches und Lebendiges ist und sich immer wieder verändert.

Und es braucht gemeinsame Interessen.

Ich denke, es gibt da gar nicht so grosse Unterschiede zur Freundschaft. Vielleicht ist es in der Freundschaft aber viel einfacher, wenn der oder die Andere nur zu einem gewissen Teil mit mir zusammen passt. Andere für mich problematischere Seiten kann ich da einfach stehen lassen. So kann ich vielleicht mit jemandem extrem gut etwas spielen und wir haben beide viel Spass daran, haben uns aber sonst nicht viel zu sagen und trotzdem reicht das für eine Freundschaft.

Freundschaft entsteht oft auch einfach durch eine gemeinsame Geschichte, gemeinsame Erlebnisse und damit auch einer gewissen Vertrautheit.

Aber auch da ist es sehr wichtig, dass man sie pflegt.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Ich finde, es gibt viele Eigenschaften und Qualitäten, die bei beiden Arten von Beziehung eine Voraussetzung sind.

Ich habe dazu eine Liste von Stichwörtern zusammengeschrieben:

- Wohlwollen
- tiefes Interesse am Anderen
- Gegenseitiger Respekt
- tiefe Ehrlichkeit zu sich selbst und gegenüber dem Anderen
- ähnliche Interessen
- ähnlicher Humor
- Aber auch eine Verschiedenartigkeit, welche eine gegenseitige Bereicherung ist.
- Empathie
- Ich finde es hilfreich, wenn man den anderen für etwas bewundert, ihn auch als Vorbild sieht.
- Eine gegenseitige Vertrautheit, das Gefühl man kennt den anderen.
- Regelmässiges Treffen, sich sehen, regelmässigen Austausch. Bei Freundschaften kann diese Regelmässigkeit auch in langen Zyklen stattfinden (z.B. einmal im Jahr, alle zwei Jahre, usw.)
- Gute Gespräche miteinander
- Die Bereitschaft alles von sich zu geben, wenn es der andere benötigt, ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Liebe schenken.
- Gegenseitiges Verständnis für tiefgreifende Themen

Dann gibt es Eigenschaften und Qualitäten die mir bei einer Liebesbeziehung sehr wichtig sind, dabei sind sie auch bei Freundschaften wichtig, aber nicht alle unerlässlich:

- Eine rational unerklärliche, gefühlte Anziehungskraft (sehr wichtig!)
- Mind. 60% der anderen Person sollte man toll finden, sonst wird's schwierig.
- Liebe geben und spüren.
- Geistige, körperliche und emotionale Sensibilität
- Körperliche Zärtlichkeit
- Regelmässigen Sex
- Die Bereitschaft die Sprache der Liebe des Partners zu lernen und sich seiner eigenen Liebessprache bewusst zu sein.
- Die Bereitschaft den anderen zu stützen und nähren.
- Kompromissbereitschaft, sich auf den Anderen einzulassen
- Sich gegenseitig Freiheiten gönnen für die individuellen Bedürfnisse
- Finanzielle Unabhängigkeit voneinander
- Die Bereitschaft Phasen intensiver Liebe mit Phasen von Distanz gemeinsam zu tragen. In einem Kompromiss der für beide stimmt.
- Anerkennung des jeweils anderen
- Die Bereitschaft Konflikte auszutragen
- Sich gegenseitig Verletzungen zu vergeben
- Regelmässiger Dialog zu tiefgreifenden Themen seines Inneren
- Respekt und Behandlung auf Augenhöhe

Ich kann zur Zeit nicht darauf eingehen, was mir schwer fällt, daher lass ich die Liste so mal stehen.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Eine erfüllte Liebesbeziehung kennt die gesunde Balance von Nähe und Distanz. Eine erfüllte Freundschaft ebenso.

Der Unterschied? Vielleicht die geteilte Sexualität, die in der Liebesbeziehung gelebt wird und in der Freundschaft nicht. Oder kann in einer Freundschaft auch Sexualität gelebt werden? Und in einer erfüllten Liebesbeziehung auch keine (z.b. langjähriges Ehepaar)? Und ist Freundschaft nicht auch Liebe?

Zur Zeit bin ich auf den Spuren dieser mir wichtigen Fragen.

Beide Beziehungen gehen mit einem Wunsch nach Austausch und Nähe einher. Erfüllt sind sie für mich dann, wenn dieser Wunsch gelebt werden kann.

Was ich weiss, ist, dass eine Liebesbeziehung eine Art von Nähe, Vertrauen und Verbundenheit voraussetzt, die unersetzlich ist. Es setzt die Bereitschaft voraus, sich ganz auf das Gegenüber einzulassen, mit allen Ängsten und Schattenseiten. Daraus (neu) wachsen zu wollen, um eine Schicht tiefer zu kommen. Dieses tiefere Schicht zu erreichen, bedeutet auch freier zu werden im eigenen Balast, sprich

noch mehr Lebensfreude fließen lassen zu dürfen. Eine Liebesbeziehung ist dann eine, wenn man sich ganz aufeinander einlässt.

Es fällt mir schwer, wenn mein Gegenüber, ob in einer Freundschaft oder in der Liebesbeziehung, sich nicht auf mich einlässt, sprich mir ausweicht oder kalt zu mir ist ohne zu benennen, was Sache ist. Wenn keine Kommunikation vorhanden ist, wenn die Energie blockiert ist.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Gegenfrage: Wo unterscheidet sich das? Ich habe lange an das Bild von Liebe geglaubt, das unsere Kultur prägt, das uns in Filmen, Romanen etc. übermittelt wird. Die romantische Zweierbeziehung, verkürzt gesagt. To fall in love: hineinfallen in die tiefe See der Glücksgefühle, wo die wilden Ströme des Adrenalins, der Oxytocine, der Dopamine mit einer solchen Wucht wüten, dass jeder Widerstand zwecklos wäre. Liebe ist eine schwere Geisteskrankheit (hat, glaube ich, Platon geschrieben). Ich würde präzisieren: Verliebtheit ist eine schwere Geisteskrankheit. Eine Geisteskrankheit von überwältigender Schönheit und Schmerz, sich verlieben, oh Ja, im Ernst: es gibt nichts, das dieses Gefühl ersetzen könnte (außer vielleicht gewisse chemische Substanzen). Daran glaube ich nach wie vor. Woran ich nicht mehr glaube, was ich sehr in Frage stelle seit einiger Zeit: Dass die Folge von diesem Rauschzustand zwangsläufig eine glückliche Paarbeziehung (Kinder, Heirat und so weiter) ist. Wie wir uns das in so vielen Geschichten, die wir konsumieren, immer wieder und wieder erzählen. Heteronormative Narrative. Boy meets Girl, they fall in love and live happily ever after. Aber Liebe hat fast nichts mit Verliebtsein zu tun. Wenn ich darüber nachdenke, wen ich liebe und warum, dann stelle ich eine Gemeinsamkeit fest: Ich akzeptiere diese Menschen mit all ihren Schön- und Unschönheiten, ganz grundsätzlich, ich stelle sie nicht infrage, sie sind wie sie sind und ich lasse sie dort wo sie sind. Ich möchte sie nicht verändern, ich knüpfe keine existenziellen Erwartungen an ihr Verhalten mir gegenüber. Natürlich enttäuschen mich diese Menschen auch manchmal, sie ärgern mich und sie nerven mich. Aber es ist kein Schmerz, der unsere Beziehung bedroht. Er wird nicht auf einer anderen Ebene verhandelt. Er bezieht sich nur auf den Gegenstand, der ihn verursacht hat. Auf einen Ärger, eine Enttäuschung, eine Wut. Ich kann das formulieren, wir sprechen darüber und verbuchen es dann irgendwann als Teil unserer gemeinsamen Geschichte. Konkret also: Ein Mensch, den ich liebe, müsste sehr, sehr weit gehen, damit sein Verhalten einen Bruch unserer Beziehung zur Folge hätte. Den Menschen, die ich liebe, verzeihe ich. Der Kern unserer Verbindung wird nicht verletzt. Wenn ich verliebt bin, braucht es dagegen sehr wenig, um meinen Glauben an die Beziehung zu erschüttern. Eine Beziehung, deren Fundament das Verliebtsein ist, bedeutet Anziehung, bedeutet Sex, bedeutet körperliche und psychische Abhängigkeit. Verliebtsein ist Rausch, ist Ausbruch, ist Weltverschiebung. Drogenkonsum. Den ich suche, der wahrscheinlich fast alle Menschen mal mehr mal weniger umtreibt. Aber jede Form von Droge bedeutet Einschränkung von Freiheit. Und Abhängigkeit. Und



einen Menschen, von dem ich abhängig bin, kann ich nicht dort lassen, wo er ist. Von dem erwarte ich, dass er mir gibt, was ich brauche. Ganz physisch brauche. Ich behaupte nicht, dass eine Geschichte, die mit einer Verliebtheit beginnt, nicht übergehen kann in eine glückliche Paarbeziehung. Aber damit das passiert, braucht es eine Form von Liebe, die mit Verliebtheit nicht vereinbar ist, sondern viel näher an der Freundschaft ist, bzw. sich in ihrem Wesen überhaupt nicht davon unterscheidet.

Meine These also: Man kann nicht in einen Menschen verliebt sein und ihn gleichzeitig lieben, das schließt sich gegenseitig aus. Freundschaft und Liebe sind in meiner Definition ein und dasselbe, eine tiefe Verbundenheit, eine gegenseitige Akzeptanz, eine Bereitschaft, sich zu öffnen und im ständigen Dialog zu sein, sich mitzuteilen, eine gemeinsame Geschichte zu haben. Und: sich gegenseitig das Beste zu wünschen, unabhängig von den eigenen Bedürfnissen. Wenn mein bester Freund die Sehnsucht hat, nach Amerika auszuwandern, wenn ihn das wirklich glücklich macht, dann bin ich vielleicht schon traurig darüber, dass wir uns seltener sehen. Aber ich gönne ihm sein Glück von ganzem Herzen. Hingegen sind in vielen Paarbeziehungen solche Bewegungen undenkbar. Und es muss nicht einmal Amerika sein, der Bruch kann so viel näher liegen. Ein Seitensprung und zack fertig. Weil, seitdem die Liebesheirat existiert, sexuelle Eigentumsrechte sehr oft in die Bedienungsanleitung für eine funktionierende Zweierbeziehung eingemauert werden. Nur: wenn Verliebtheit und Liebe sich ausschließen, ich aber nicht mein Leben lang auf diesen so schönen, durch Verliebtheit ausgelösten Rausch verzichten möchte, wie soll ich dann in so einem Konstrukt langfristig glücklich werden?

Ich glaube, dass eine gute Liebesbeziehung eine Freundschaft ist. Und wenn das wirklich stimmt, ich dieses Urvertrauen habe in unsere Liebe, dann ist alles möglich. Auch sexuelle Begegnungen mit anderen Menschen. Und umgekehrt können auch in der Freundschaft die Grenzen viel weiter sein, als ich das den größten Teil meines Lebens geglaubt habe. Natürlich ist es ein Risiko, in einer Freundschaft mit Sexualität zu spielen, weil körperliche Nähe Prozesse in Gang setzen kann, die entgleiten können. Und vielleicht auch manchmal in Verliebtheit münden. Aber wenn das Fundament die Freundschaft ist, löst sich das auch wieder auf und man steht voreinander nach einer schönen Nacht und verabschiedet sich und geht ein paar Tage später einen Kaffee trinken und redet über Verdauungsprobleme. In einer Freundschaft PLUS, wie man das nennt, gibt man sich gegenseitig etwas, das wir kulturhistorisch sehr lange Zeit nur in der Liebesbeziehung verortet haben: körperliche Nähe, Sex, Hormonspaß. Vielleicht ist das naiv und vielleicht habe ich auch leicht reden, weil ich schon lange nicht mehr verliebt war, höchstens ein bisschen anverknallt. Vielleicht verschiebt sich meine Perspektive komplett, wenn es mich wieder einmal richtig erwischt. Und vielleicht gebe ich mich momentan auch mit solchen Beziehungsformen zufrieden, weil ich gar nicht interessiert daran bin, mit jemandem zusammen zu sein. Vielleicht ändert sich das irgendwann wieder. Vielleicht aber auch nicht. Ja, es ist verwirrend. Ich muss mich da auch noch zurechtfinden. Aber es fühlt sich so viel freier an als alles, was ich bisher gelernt und gelebt habe.

(und P.S.: natürlich habe ich Freunde und Freundinnen, die mich sexuell überhaupt nicht interessieren... ich muss nicht mit jeder Person, die mir nah ist, die Grenzen verschieben wollen...)

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Liebesbeziehung: Ich lebe seit über 20 Jahren in einer festen Beziehung. Mehr als mein halbes Leben und ich kann wohl gar nicht abschätzen wie viel Halt, Geborgenheit und Kraft mir das gibt.

Natürlich frag ich mich ab und zu, was ich dafür verpasse an Freiheit und Abenteuer aber mein Bauch sagt mir, dass ich da genau mit dem richtigen Menschen am richtigen Ort bin.

Und das schöne ist: es fühlt sich immer besser an. Vieles ist so viel entspannter als in den ersten Jahren und es gibt doch immer wieder so viel Neues zu entdecken nicht nur in der Sexualität. Natürlich gibt es Unstimmigkeiten, zum Glück auch immer mal wieder, wenn auch selten, einen Streit. Und meine Partnerin ist eben nicht genau so, wie ich sie mir wünschen würde, aber genau das macht es auch aus. Dass wir zwei ganz unterschiedliche Menschen mit ganz unterschiedlichen Fähigkeiten, Abstammungen, Schwächen und Interessen sind und uns somit dauernd neu inspirieren und nie eine Gewissheit haben wie und ob es mit uns weitergeht. Aber was ist wohl das Rezept, dass wir so eine erfüllende und sehr schmerzfreie Beziehung haben?

Für mich ganz wichtig ist es zu wissen, dass ich den Anderen zwar spiegeln aber nicht ändern kann. Ändern kann er /sie sich nur selber und verändern tut er /sie sich jeden Tag. Wenn ich sehe, wie wir beide uns in den letzten 20 Jahren immer wieder verändert haben bin ich extrem zuversichtlich, dass da noch ganz viel Neues, Unerwartetes oder vielleicht auch Erhofftes kommen wird.

Ja, ich glaube Geduld, Grosszügigkeit und Liebe ohne Erwartungen sind sehr essentiell. Aber auch klare Grenzen setzen und den Anderen nicht für das eigene Glück verantwortlich machen.

Ehrlichkeit auf eine respektvolle Art und ein grosses Urvertrauen, dass der/die andere ganz sicher sein / ihr bestes gibt helfen auch.

Freundschaft: Es gibt da doch einige Menschen, die mir wichtig sind, und die ich zu meinen Freund\*innen zähle. Und immer wieder kommen neue dazu und andere treten etwas zurück. Aber was sind denn eigentlich Freund\*innen? In den meisten Fällen sind es Menschen, mit denen ich gemeinsamen Alltag lebe oder gelebt habe und mit denen eine gewisse Tiefe / Nähe im Austausch möglich ist. Manchmal ist es aber auch nur das eine oder das andere. Und fast immer sind es Menschen, die mich inspirieren und die sich für mich interessieren. Aber was ist eine erfüllte Freundschaft? Ich denke das ist sehr ähnlich wie in der Liebesbeziehung, bloss ist es auf freundschaftlicher Ebene einiges schwieriger sich so stark zu reiben, herauszufordern und an die Grenzen zu bringen. Man teilt viele schöne Momente, hilft und unterstützt sich, bewegt sich aber doch oft in einer gewissen Schondistanz.

Ich glaube mir tut es gut, die Beziehung zu meiner Partnerin etwas weicher zu gestalten und dafür den Freundeskreis etwas mehr heraus zu fordern.

So richtige Voraussetzungen gibt es für mich weder in der Liebesbeziehung noch im Freundeskreis (diese Unterscheidung ist etwas unglücklich, weil die Grenzen nicht immer so klar) weil in immer anderen Konstellationen anderes wichtig wird. Es ist aber schon so, dass mir Authentizität und Ehrlichkeit sehr wichtig sind. Es langweilt mich, Zeit mit Menschen zu verbringen, die stark neben sich stehen, sei es aus Unsicherheit oder der Vorstellung irgend etwas sein zu müssen.

Und ich glaube es braucht wirkliches Interesse. Dass man sich auch in alltäglichen Begegnungen immer mal wieder ernsthaft fragt wie es einem geht und sich dafür auch Zeit nimmt. Das fällt mir aber gar nicht so leicht.

Und ich wünsche mir Beziehungen auf Augenhöhe was für mich auch nicht so leicht ist. Ich glaube das ist schon so ein Urmuster von mir, dass ich Beziehungen oft so führe, dass ich mich nicht zu verletzlich mache. Dass ich nicht alles auf eine "Karte" setze und mich nicht in zu grosse Abhängigkeit gebe. Vielleicht ist das eine uralte Verlustangst in mir aus einem traumatischen Erlebnis, seien dies die Wochen nach der Geburt im Brutkasten, das frühe Abstillen oder die Trennung meiner Eltern. Vielleicht ist es aber auch ein sehr gesundes bei-mir-sein. Was mir auch nicht ganz leicht fällt, ist das Pflegen der Beziehungen, wobei sich das in den letzten Jahren schon sehr verbessert hat und ich langsam einen Weg gefunden habe, die Menschen die mich interessieren und mir wichtig sind auch regelmässig zu treffen.

Auf jeden Fall sind mir meine Freund\*innen und Familie das wichtigste und sie tragen enorm viel zu meinem Glück und zu meiner Zufriedenheit bei. Ich weiss allerdings nicht, ob ich ihnen diese Wertschätzung auch genügend ausdrücke.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Eigenartigkeit, Neugier und Lust an anderen und dem eigenem in gleichem Masse. Vermutlich entwickelt sich eine Liebesbeziehung am einfachsten aus einer Freundschaft. Als Schlüssel sehe ich, wenn wir uns zeigen, uns zum Ausdruck bringen und uns zumuten. Von seinen Wünschen und Träume berichten. Forderungen stellen zu den Kernpunkten - als Voraussetzung zum Glück und Wohlbefinden. Sich erlauben zusammen mit dem anderen Räume zu beanspruchen wo vor allem Präsenz ihren Platz bekommt. Stille zum sich zeigen, öffnen in die Hingabe.

Ganz klar auch das was mir schwer fällt. Theorie und Praxis, Forderungen stellen, Raum nehmen, mich zumuten.

Voraussetzungen sehe ich anfangend im freundlich, offen und ehrlich sein. Humorvoll gemeinsame Interessen entdecken. Spass und Spinnerei können mich auch öffnen und fröhlich machen. Lust, sich zu zeigen. Lust, den anderen einzuladen, sich zu zeigen. Wenn ich mir uns als Haus vorstelle, mit verschiedenen Türen und Fenstern, wo geht es rein wo geht es raus, wie stehen die Fenster, wo die Wände, wo ist der wärmste Ort, wo ist der dunkelste Platz, sind gefangene Zim-

mer im Haus, wann ist die Tür offen, wann sind die Fenster verschlossen, ist das eine unendliche Entdeckungsreise, die mir enorme Lust macht zu kommunizieren, gemeinsam einzuladen und aufzudröseln.

Dieser Gedankenansatz habe ich aus der Arbeit in der Gruppe mitgenommen und weiter gesponnen. Sie gelten in jeder Freundschaft als hilfreich, wenn wir sie uns und unseren Freunden zur Verfügung stellen. In der Liebesbeziehung ist für mich vermutlich die Nacktheit, das Ungeschützte ein wichtiger Punkt, wo Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit entstehen kann.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten**

**a) Liebesbeziehung** Ehrlichkeit, Lockerheit und Toleranz

**b) Freundschaft** Ehrlichkeit, Lockerheit und Toleranz

**Was ist für dich Voraussetzung?** Ehrlichkeit, Lockerheit und Toleranz

**Was fällt dir schwer?** Ehrlichkeit, Lockerheit und Toleranz

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Liebesbeziehung:

individuelle persönliche Reife / Entwicklung zum Alleins.

Kommunikationsfähigkeit, Bindung und Autonomie, Vertrauen, Comittment (gegenüber Willkür)

Herausforderungen für mich:

- Persönliche Entwicklung, ureigener Lebensfokus Unabhängigkeit / Autonomie
- Umgang mit Andersartigkeit meiner Partnerin
- Vertrauen (in jüngster Zeit)

Freundschaft:

wie bei Liebesbeziehung...

Herausforderungen für mich:

- Pflege von Freundschaftsbeziehungen
- Nutzen von Freundschaften als Quelle für ein soziales Netz, das mich trägt.
- Freundschaften nutzen um Bedürfnisse nach Zugehörigkeit und Liebe zu erfüllen.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Die Liebesbeziehung beginnt mit einer sexuellen Anziehung, entweder auf den ersten Blick (Liebe auf den ersten Blick) oder auch nach mehreren Jahren Freundschaft / Bekanntschaft, wenn beide Lust haben sich körperlich aufeinander einzulassen. Die Grundlage dazu ist glaube ich ein grosses Vertrauen, dass das Gegenüber die eigene Nacktheit nicht missbraucht - d.h. dass man die Grenzen den Anderen nicht überschreitet, sie respektiert. Das heisst aber auch, dass man grosso modo die selben Vorlieben haben muss, in etwa gleich weit gehen will.

Wahrscheinlich gibt es Liebesbeziehungen ohne sexuelle Komponente (die platonische Liebe), aber ich empfinde diese eher in Richtung Freundschaft bzw. glaube ich, dass diese auch irgendwann in eine körperliche, sexuelle übergeht - einen von beiden erwischt es wohl immer.

Der Schlüssel liegt wohl in einer gewissen Regelmässigkeit, dass man sich als Paar (besonders im Familienleben) den Raum gibt, sich immer wieder aufeinander einzulassen und dabei auch viel Kommunikation zuzulassen (die muss ja nicht immer verbal sein). Die Lust ist eine grosse Komponente im Liebesspiel und manchmal muss man sich Zeit lassen um diese zu entwickeln. Beim Sex gehört ja der ganze Körper dazu, das ist nicht nur Schwanz und Möse.

Es fällt mir schwer, die Regelmässigkeit zu planen - ein Koordinationsproblem.

Freundschaft entwickelt sich, wenn gemeinsame Interessen vorliegen und diese intensiv über eine gewisse Zeitspanne zusammen verfolgt werden. Man kennt den anderen genau oder glaubt es zumindest und vertraut ihm voll - damit gelangt / dringt man auch in tiefere Schichten des menschlichen Seins vor und teilt / vertraut dem Freund (fast) alles an - es entsteht eine ähnliche gegenseitige Nacktheit wie bei der Liebesbeziehung, nur nicht (unbedingt) körperlicher Art.

Durch dieses gemeinsame Teilen der Interessen und des tieferen Inneren entwickelt sich ein gemeinsamer Entwicklungsprozess. Daher wäre wohl auch hier der Schlüssel zusammengesetzt aus Vertrauen, Regelmässigkeit und auch hier Lust. Lust an einer gemeinsamen Tätigkeit. Und wohl auch Vergebung - einem Freund kann man alles anvertrauen, zu jeder Tages- und Nachtzeit - auch Dinge die die Freundschaft gefährden und dann kommt die Vergebung ins Spiel.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Warum fiel mir bei dieser Frage zunächst nichts ein? Weil vielleicht Liebe nicht mehr so ein aktuelles Thema ist mit meinen 67 Jahren?

Nein... Liebe und Freundschaften bleiben natürlich total essentiell, wir alle brauchen unser Leben lang soziale Nahrung. Nur hat es gegenüber früher für mich an Brisanz verloren, es hat sich eher zu einem sicheren Hafen in meinem Leben entwickelt.

Ich erinnere mich an meine existentielle Unsicherheit und tiefen Sehnsüchte, was Freundschaften und vor allem Liebe anging. Meine Idealvorstellungen, meine Enttäuschungen, und wie mein Selbstwert von der Anerkennung durch andere Menschen abhängig war. Wie viel Unehliches ich als Kompensation in Kauf nahm. Und wie ich auch meine endlich und überraschend gewonnene Ehe immer und immer wieder in Frage stellte...

Heute im Alter sehe ich dankbar mein grosses Netz von freundschaftlichen Beziehungen, wie wir uns gegenseitig gut tun, wie wir uns brauchen und nutzen. Dazu kommt, dass ich heute auch mit Unbekannten freundschaftliche Momente erleben kann, im Zug, auf der Strasse, im Migros an der Kasse... manchmal überkommt mich sogar ein fast globales Gefühl von freundlicher Verbundenheit.

Gerade hat mir mein Mann ein rührendes SMS von seiner Alphüsli-Auszeit geschrieben: Er merke, dass er das Alleinsein nur deshalb so geniessen könne, weil er wisse, dass da jemand zu Hause sei, die ihn liebt. Mir geht es genauso: Unsere Liebe braucht nach über 40 Jahre immer wieder Distanz, um als solche erkennbar zu sein!

Voraussetzung für eine so lange tiefe Partnerschaft war und ist ein grundlegend gutes Bauchgefühl des Vertrauens, und ein ganz praktisches Miteinander-Können im Alltag. Dazu Gesprächsbereitschaft, ein Durchhaltewillen in Krisen, Ehrlichkeit sich selbst und dem anderen gegenüber. Ein stützendes Nebeneinander, ein gemeinsames Ausgerichtet sein z.B. für die Familie, für Projekte, soziale Anliegen usw.

Sich selber einigermaßen mögen und den andern sein lassen können wie er ist. Und ganz wichtig: Humor! Ich weiss nicht, wie wir all die Widrigkeiten ohne ihn miteinander bestehen würden!

Im Alter: Für einander da sein in aller Gebrechlichkeit, im Wissen um die Ungewissheiten des Lebens und der Tatsache der Endlichkeit. Wir tun gut daran, einander loszulassen, beizeiten zu lernen, das ganz grosse Loslassen ist unser letztes Liebesprojekt.

Folgende Schlüssel für erfüllende reife Beziehungen fallen mir spontan noch ein:

- Mitgefühl für unser unvollkommenes Menschsein entwickeln
- Respekt und Wertschätzung immer wieder zeigen
- Ehrlich Gefühle mitteilen, auch unangenehme
- Den anderen teilhaben lassen an eigenen inneren Themen
- Durststrecken aushalten, warten können
- Eigene Bedürfnisse selbständig leben
- 

Vieles davon fällt mir natürlich immer wieder schwer, bin aber tapfer am Lernen. Und bevor das jetzt ein weiterer Beziehungsratgeber wird, hör ich jetzt auf und geh lieber mit meinem lieben Mann telefonieren...

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Wiederum glaube ich, dass hier – sowohl für eine gute Freund\*innenschaft, wie für eine erfüllte (romantische) Liebesbeziehung – ähnliche Kriterien erfüllt sein müssen. Ich stelle mir auch vor, dass die Grenze zwischen Freund\*innenschaften und romantischen Liebesbeziehungen etwas weniger klar sein könnte. Die Bearbeitung dieses Punkts in dieser Gesellschaft ist jedoch sehr aufwendig und ich finde die Zeit nicht, mich dem ernsthaft zu widmen. Täte ich es aber, würde es mich wahrscheinlich auf direkten Weg in eine wertvolle Auseinandersetzung mit Eifersucht, Neid und Besitzdenken führen,

Die Antwort in Stichworten: Offene Kommunikation, mutiger weil ehrlicher Umgang mit Verletzungen und Ängsten, Safe-Space für das Aussprechen von Ta-

buthemen, Diskussionen um strukturelle Gewalt, gemeinsame und einsame Zeit, Teilen von Freude.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Anziehung  
Gemeinsame Interessen  
«Dranbleiben»/ Ausdauer, auch in schwierigeren Zeiten  
Eigene Zufriedenheit, Wohlergehen  
Raum nehmen und geben  
Gemeinsame Weiterentwicklung  
Eigene Weiterentwicklung  
Zweisamkeit/ gemeinsame Zeit  
Anteilnahme  
Vertrauen  
Gemeinsame Ziele/Projekte  
Ehrlichkeit  
Verbundenheit  
Respekt  
Liebe  
Wohlfühlen

Was fällt mir schwer?

Allgemein gilt: je näher mir eine Person ist, desto schwieriger/komplizierter/anspruchsvoller werden meine Erwartungen und somit auch ich und: je näher, desto schöner/bedeutender/unverzichtbarer ist die Beziehung/der Mensch  
Achtsamkeit im Alltag  
Abzuwägen, was für Kompromisse/unterschiedliche Einstellungen/unterschiedliche Charakterzüge für mich tolerierbar/vertretbar sind und was nicht  
Sexualität im Alltag (neben Kindern) zu leben (in Bezug auf Liebesbeziehung)

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Schlüssel zu einer erfüllten Beziehung: Das impliziert, dass es so etwas geben könnte. Der goldene Schlüssel, der in den Märchen gefunden werden muss um z.b. den Zugang zur Liebsten/zum Liebsten zu öffnen.  
Ich habe eher die Vorstellung von einem Schlüsselbund, um einigermaßen beim Bild zu bleiben. Und da hat es auch Schlüssel oder Schlüsselähnliche dabei, die auf den ersten Blick eher als untauglich eingeschätzt werden.  
Am ehesten könnte ich sagen, dass ich als ganzes der Schlüssel bin. Der Schlüssel bin ich als ganzes und nicht in einer Eigenschaft, einer Wesensart von mir, nicht etwas ausserhalb von mir und auch nicht ein Ereignis, eine Fügung. Letzteres wird in Erzählungen ja gerne als entscheidendes Element dargestellt, damit

sich zwei Menschen begegnen. Ich bin der Ansicht, dass es keine höhere Instanz gibt, die solche Fügungen verschenkt oder verweigert. Womit wir bei einem noch übergreifenderen Thema wären, wie etwa «Glauben» oder «Gott».

Was sind das für Schlüssel oder was könnten es für Schlüssel sein? Mein Versuch das in meine Worte zu fassen: Wenn ich mir so gut wie möglich selber gewahr bin, spüre wie ich mich fühle, mich meiner Absichten und Wünsche bewusst bin, mein Gegenüber wahrnehme, mich in meinen Möglichkeiten gut einschätze.

Weshalb es so ist, dass ich Begegnungen erlebe, bei denen ich sehr genau merke, dass mich eine Frau anzieht oder nicht interessiert, da habe ich mit dem Verstand keinen Zugang. Wenn ich mich intuitiv auf eine anziehende Begegnung einlasse, dann heisst es noch lange nicht, dass aus dieser Begegnung eine Beziehung werden könnte – es ist eine Möglichkeit, ein Ausgangspunkt. Ich weiss auch nicht, ob Begegnungen mit Frauen, die mich nicht interessieren, bei längerem Zusammensein eine unerwartete Wendung nehmen könnten – ich habe es ja nicht probiert und kann deshalb dazu nichts sagen – ich wurde nicht zwangsverheiratet. Vielleicht machen diese Menschen solche Erfahrungen.

Sicher ist meine momentane Befindlichkeit ausschlaggebend, wie ich in einem Begegnungs-Moment das Gegenüber wahrnehme und attraktiv oder unattraktiv finde. Heute so, morgen vielleicht auch anders. Wenn daraus eine Beziehung wird, dann muss diese jedoch wachsen, damit sie ausgestaltet, gelebt werden kann und vielleicht Erfüllung und Unerfülltes ermöglicht. Das ist jedoch in ständigem Wandel.

Aus deiner Frage höre ich auch heraus, was es braucht, dass eine Beziehung länger dauern kann, Bestand hat, wachsen kann. Theoretisch kann ich sagen, dass eine eintägige, eine wöchige und eine 50 jährige Beziehung erfüllt sein kann. «Erfüllt» hat ja nichts mit «Dauer» zu tun. Wenn ich länger mit jemandem zusammen bin, dann erhält das unerfüllt/erfüllt andere Inhalte. Eine Eigenschaft der Partnerin kann sehr attraktiv sein. Ich ändere mich oder sie ändert sich und weg ist das Erfüllende und das Unerfüllte nimmt sich Raum. Oder umgekehrt. Es gibt Änderungen, neue Ausrichtungen und Interessen und jetzt erfüllt sich etwas, was vorher nicht gelebt werden konnte. Möglicherweise ist in der ersten Liebesphase die sexuelle Attraktivität auf beiden Seiten ähnlich spannungsvoll. Später nicht mehr, nicht mehr gleich oder zu unterschiedlichen Zeiten. Der Schlüssel kann dann sein, dass ich lerne mein Befinden und meine Bedürfnisse mitzuteilen und so neue Liebesmomente möglich werden oder die Auseinandersetzung beginnen muss, dass diese Gemeinsamkeit nicht mehr geteilt wird.

Wenn ich jemandem gegenüber empfänglich eingestellt bin, dann suche ich den Austausch und die Auseinandersetzung. Wenn ich das Gegenteil spüre, dann kann es ein neutrales Nebeneinander geben, oder eine spürbare Distanz. Das könnten so Punkte sein, die du als Voraussetzung bezeichnest. Ich spüre das jeweils körperlich sehr eindeutig: Personen, denen ich zugeneigt bin, die berühre oder umarme ich gerne oder fühle zumindest, dass ich das gerne tun würde. Bei den anderen fühle ich mich nur wohl, wenn ich Distanz wahren kann und körperliche Nähe ist mir zuwider.

Ich war kürzlich in einem Workshop – dieses Mal zum Thema Improvisieren.



Wir waren 13 Frauen und 4 Männer und die beiden Kursleiter. Ein spannendes Übungsfeld, in dem ich fühlen konnte wo ich mich hingezogen, wo mir die Distanz wichtig ist, wo es neutral ist. Bei einem Mann hatte ich den Eindruck, dass er mich gemieden hat. Meine Fantasie ist, dass wir damit einer Rivalität ausgewichen sind. Ist OK. Eine Frau hat mich extrem irritiert in einer Art, dass ich nicht das geringste Interesse hatte von mir aus auf sie zuzugehen. Sie ist aber immer wieder mit Sachfragen an mich herangetreten. Beim Verabschieden habe ich mich ganz klar geweigert umarmt zu werden. Das hat sie richtiggehend wütend gemacht. Ich kann mir vorstellen, dass es sie sehr gekränkt hat und ich konnte das auch stehen lassen. Bei anderen war es ein freies aufeinander Zugehen. Mal näher, mal weiter. Entspannt und interessiert. Das spürte ich besonders, wenn ich vis-à-vis am Tisch sass. Es gab mit diesen Personen oft sehr schnell persönliche Gespräche aber es war auch möglich sich still gegenüber zu sitzen. Bei den Improvisationen war alles noch viel klarer. Bei den einen entstand etwas unerwartet Anderes, bei den anderen blieb ich in bekannten Vorstellungen haften. Es gab kein Miteinander im Augenblick.

Gerade bei Freundschaften ist dieses Erlebnis, dass die Beteiligten in der gleichen Schwingung sind, dasjenige, dass immer mehr Verbindung ermöglicht, schafft. Ich stelle mir vor, dass eine Freundschaft dann wächst, wenn sich immer wieder solche Momente ergeben. Solche Momente können in kurzen zeitlichen Abständen sein, aber auch in sehr grossen. Das ist nicht das Entscheidende – wie oft, wie bald wieder, wie lang.

Auch in der Liebesbeziehung sind für mich diese Momente wichtig. Bei meiner Partnerin bahnen sich solche Momente eher an, wenn wir zusammen etwas unternehmen. Bei mir mehr bei körperlicher Nähe. Das kann dazu führen, dass wir auch aneinander vorbeileben, weil ich nicht unternehmungslustig bin und sie meine Nähe nicht sucht.

Was fällt mir schwer – oder eher: Was ich am ausprobieren/lernen bin?

Im Kontakt mit einer anderen Person von mir auszugehen und keine Energie darauf verwenden zu spüren, was das Gegenüber unausgesprochen möchte. Bei Unklarheit nachfragen, Klärung verlangen. Ich habe das herausspüren von Unausgesprochenem sehr viel trainiert. Um gegen das Unerwartete möglichst gewappnet zu sein, habe ich bei meinen Eltern gelernt meine Antennen sehr weit auszufahren. Die Nützlichkeit der Antennen muss ich heute nicht in Frage stellen, aber die Konsequenzen, die ich daraus ziehe, die kann ich sehr wohl ändern. Ich kann lernen meine Signale zu benutzen um bei mir zu spüren, was bei mir gerade am laufen ist und nicht was bei den anderen laufen könnte.

Bei Menschen, die mir sehr nahe sind, habe ich oft wenig Geduld, wenn sie etwas zum x-ten mal nicht kapieren. Ich ertrage es schlecht, wenn sie etwas weniger gut können als ich das selber kann. Da spielt nicht nur mein Verhaltensmuster sondern auch eines beim Gegenüber. In diesen Beziehungen habe ich den Eindruck, dass es für sie selbstverständlich ist, dass ich ihnen behilflich bin. Bei Freunden und Freundinnen bin ich dagegen extrem geduldig. Da spüre ich diesen beidseitigen Anspruch nicht.

Was mir leicht fällt? Bei Freundschaften Initiative zu haben, Beharrlichkeit und

Treue. In Liebesbeziehungen Fehler eingestehen – ich brauche einfach etwas Zeit, bis ich es dann äussern kann. Das Helfen fällt mir in Grunde genommen leicht. Ich muss eher aufpassen, dass ich meine eigenen Aufgaben nicht vernachlässige, wenn ein Anliegen an mich herangetragen wird. Siehe oben.

Beim Durchlesen bin ich nochmals am Bild vom Schlüsselbund hängengeblieben der auch Schlüssel enthält, deren Nutzen angezweifelt werden könnte. Ich hatte immer wieder Single-Phasen, in denen ich mit der fixen Idee herumgegangen bin, dass eine Begegnung «jetzt» geschehen müsse. Im Grunde genommen ist es die Idee von dem einen Schlüssel, den zur Verfügung zu haben dazu führt, das geschehen zu lassen, was ich mir wünsche. Es geschah nie.

### **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Ich glaube, dass unterschieden werden muss in langfristig oder kurzfristig erfüllende Beziehungen. Bei langfristigen Beziehungen sind Respekt vor der anderen Person und auch Bewunderung für deren Art/Einstellung anderer Menschen aber auch dem Leben gegenüber, für mich essentiell. Diese Dinge sind auch langfristig „(er)haltbar“ und unabhängig von den Krisen die kommen und gehen. Ich glaube aber auch, dass ein gemeinsamer Humor und körperliche Anziehung wichtig sind. Und nicht zuletzt glaube ich, dass auch die gemeinsame Geschichte trägt und zählt.

Bei der Freundschaft ist das ähnlich, ausser, dass das körperliche wegfällt.

Bei kurzfristigen Beziehungen ist die Anziehung, der Humor und was man gerade erlebt meiner Meinung nach alles was zählt.

Was fällt schwer:

Was in der Liebesbeziehung langfristig schwer ist und in der kurzfristigen Beziehung einfach automatisch dabei wäre ist die Anziehung durch das unbekannte. Da mit dem Alltag der andere nicht mehr exotisch und nicht mehr rar ist - glaube ich -, ist die körperliche Anziehung und auch die Romantik einer der Knackpunkte. Wie erhält man diese Dinge obwohl man sich täglich sieht? Die körperliche Beziehung kann man natürlich schon pflegen, aber dass dabei auch diese spezielle Spannung erhalten bleibt, dass ist für mich einer der schwierigen Punkte der langfristigen Beziehung.

In der Freundschaft ist es für mich, dass man die Freunde immer wieder so nimmt wie sie sind. Dass man ihre tollen Eigenschaften genießt und die weniger tollen ausblendet oder einfach hinnimmt ohne zu verurteilen.

Spannendes Thema, das auch wirklich nachdenklich macht, aber ich denke gerade eh über alles viel bis zuviel nach... und frage mich dabei: soll ich wirklich alles in Frage stellen? Oder einfach leben und schauen was kommt? Doch ich glaube die Fragen helfen, den guten Weg zu finden oder ihn auszubessern... denn fürs nicht hinterfragen und einfach nur noch durchziehen sind wir noch zu jung.

## **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Drei Vorbilder waren für mich prägend zu dieser Frage:

Rainer Maria Rilke: Aus „Requiem für Paula Modersohn Becker“:

... Denn das ist Schuld, wenn irgendeines Schuld ist:

die Freiheit eines Lieben nicht vermehren

um alle Freiheit, die man in sich aufbringt.

Wir haben, wo wir lieben, ja nur dies:

einander lassen; denn daß wir uns halten,

das fällt uns leicht und ist nicht erst zu lernen.

Martin Buber: Ich und Du

Carl Rogers: Characteristics of a Helping Relationship

Zusammenfassend:

- Neugier aufs Andersartige, für die Unterschiede beim Freund, der Freundin, Freude daran
- Mir in der Beziehung treu bleiben (Das fällt mir oft schwer. Wenn ich mit einem Freund oder einer Freundin zusammenlebe, geschieht es oft, dass ich mich anpasse, mich verliere, dass das Gespür für meine eigenen Bedürfnisse abnimmt. Das ist sicher einer der Gründe, warum ich in meinem Leben immer wieder allein lebe).
- Offen und wagemutig sein beim Ansprechen von Konflikten, beim Ausdrücken von Gefühlen, „Fallmasken“ thematisieren, nicht „darüber stricken“
- Den Freund, die Freundin und mich als Einzelwesen sehen, die in Entwicklung sind

Neben der Gesundheit und dem Staunen über die Wunder des Lebens gehören die Freundschaften zum Schönsten und Wichtigsten in meinem Leben. Ich denke, ich bin ein verlässlicher Freund, der seine Freundschaften sorgfältig pflegt.

## **Was glaubst du ist der Schlüssel zu einer erfüllten Liebesbeziehung...**

Der Schlüssel ist Offenheit und gegenseitiges Vertrauen, klare Positionierung der eigenen Haltung.

Gilt sowohl für Liebesbeziehung als auch Freundschaft.

Was für mich absolut nicht geht, ist Unehrlichkeit und Unverbindlichkeit.



## **6 \_ Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?**

**Und glaubst du (ist es so) dass du gleichzeitig mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung führen kannst?**

Soll ich diese Türe öffnen? Oder schnell wieder schliessen? Schlüssel? Offen stehen lassen? Wie In-and-Out regulieren? Durchzug? Frische Luft?

Bedeutung der Sexualität:

Viel Bedeutung, aber erstaunlicherweise wenig Praxis im Alltag im Verhältnis zur Wichtigkeit in der Gesamt-Lebensqualität. Warum?

Gestörte Beziehung dazu? Unverkrampt? Falsche Vorstellungen (bezüglich Wichtigkeit)? Zu wenig Freizeit? So tollen Sex, dass nicht mehr nötig? Andere Prioritäten (weil die Möglichkeit gegeben wäre durch definierten Sexpartner im selben Haushalt)? Normal?

Zu wenig Eigeninitiative? Oversexed and underfucked? Schambehaftet durch Kirche bzw. Christianisierung (weibliche Lust unterdrücken -> Schöpfungskräfte beschneiden)

Bestes Gefühl der Welt: Sex (unter anderem).

Wird Sex als Sexualität (mein Körper und meine Seele im Austausch mit anderen) überbewertet?

Orientierung an meinem innersten Kern:

Berührung vom Ursprung allen Seins. Selbstbestimmt und frei. Feinstofflicher Energieaustausch. Körper, Seele, Ich, Herz. Entschleunigung, achtsam, Tiefe. Blüemli-Sex. Tantra. Respekt. Andere lieben, mich lieben.

Heilung (gesund) - heilig (achtsam und ehrend)- heil (ganz und allumfassend).

Körperliche Liebe ist an seelische Verbundenheit gekoppelt, bei mir. Ohne Liebe kein Sex!

Weil körperliche Empfängnis bedeutet ganzheitliche Öffnung und dadurch tiefe Empfindung. Zu grosser Kraftakt mit zu wenig Output ohne Tiefe. Nur technischer Vorgang interessiert mich nicht.

Erfüllter Sex gleich Lebenskraft gleich Autonomie gleich Zufriedenheit (sozialer Frieden) gleich Gleichgewicht (heile Welt).

Liebe dehnt sich aus, schliesst alle und alles mit ein und untergräbt Macht über andere, weil... (siehe nächstes Buch).

Orientierung an Erwartungen von Aussen:

Schnelle Triebbefriedigung, falsche unnatürliche Männer und Frauenbilder auf mich selber projizieren. Kopflastig (nicht empfindsam wahren Bedürfnissen gegenüber (Verbundenheit, Liebe, Zugehörigkeit, Sein). Werbung, Film, Macht. System-Konformität, Opium fürs Volk.

Erotik: Anziehungskräfte, Attraktivität, Beute-Schema, mich sexy fühlen, Körperwahrnehmung und Bewusstsein.

Erregung. Wohin? Sex haben, verschieben, masturbieren?

Elementare existentielle Triebe: Überlebenstrieb, Fortpflanzungsdrang, "Rassen"-Erhaltung.

Reibungssex mit Orgasmusziel.

Könnte ich gleichzeitig mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung führen?

Ja (theoretisch). Nein leider nicht (praktisch).

Ja, weil Liebe sich vermehrt und sich ausdehnt. Nein (noch nicht?) weil sehr zeitintensiv und organisatorischer Aufwand, weil gesellschaftlich und moralisch tabuisiert. Es braucht Mut zur Tat und Eigeninitiative und Auseinandersetzung mit mir und bestehendem Partner. Nein, weil Risiko etwas jetzt so erfüllendes und schönes abzuschwächen, zu zerstören, zu verlieren.

Argumente für warum nicht:

Grundsätzlich interessiere ich mich im Leben bezüglich menschlicher Beziehungen mehr für Qualität (Tiefe) als für Quantität (Breite).

Überforderung durch meine hohe Sensitivität (zusätzlich noch mehr Bedürfnisse aufeinander abgleichen zu müssen).

Es gäbe in meiner jetzigen Familiensituation mit kleinen Kindern zuwenig Raum dafür.

Wenn die Kinder so gross sind, dass wir als Eltern wieder fast einen eigenen Haushalt und Familienleben führen, dann gibt es auch wieder mehr Raum für Soziales. Dies ist mit kleinen Kindern schon so ausfüllend, dass die Zeit für die Lebensabschnittspartnerschaft (und eigene Zeit für Regeneration und Entwicklung) schon knapp bemessen ist.

Polyamorie: Mit eigener Eifersucht konfrontiert zu werden, heisst mich mit meinen Schattenseiten und Dämonen auseinander zu setzen. Das braucht Kraft-Reserven und viel Zeit und Energie. Schwierig, wenn beide Partner an einem anderen Punkt (Rhythmus) stehen.

## **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Die Sexualität bedeutet mir viel. Die Freiheit meiner Lust Platz zu geben, ich fühle mich als sexueller Mensch. Im Kopf und Körper Geilheit zu spüren, sich hingeben und vergessen. Das finde ich enorm schön. Ich glaube wir Männer sind schnell in einem Kopfkino, wo wir ein Teil der Sexualität in Fantasien verwandeln. Als Mensch werden wir „früh“ sexuell und unsere Umgebung hilft im guten wie im schlechten uns damit zu identifizieren.

Die Grundaufklärung über unseren Körper mit seinen Privatteilen hat vor allem auf dem Pausenhof stattgefunden. Der offizielle Unterricht war spartanisch/unsexy. Es wurde sozusagen im Schweigen abgehandelt. Eine himmeltraurige Erinnerung an diese Momente aus dem Klassenzimmer. Ich bin ja nicht katholisch aufgewachsen aber so fühlte sich dieses weitergeben der „nötigen minimalen Anweisungen“ an. Um Tabus und verbotene Träume. Die schmutzigen Fantasien mit der Klassenlehrerin waren an der Tagesordnung, da habe ich mit meinem ungarischen Freund immer viel gezeichnet, so Männlein und Weiblein in der Hoppelstellung.

Und plötzlich hat die Klassenlehrerin sich einmal richtig Zeit für uns genommen, fragte uns verwundert wieso wir das tun. Wir mussten damals noch nicht zum Schulpsychologischen Dienst. Sie meinte, wir sollen uns doch jetzt auf die Aufgaben konzentrieren.

Ich habe beides erlebt in dieser Zeit im Alter von 10 – 20 Jahren. Eine Mutterseite und eine Vaterseite. Die mütterliche Seite war mit uns Kindern (meiner Schwester und mir) für alles zuständig und wir wohnten und lebten mit ihr alleine. Ihr Aufgabe uns zu erziehen, ernähren und uns Kinder fürs Leben zu begeistern, hat für mich wenig mit einer sexuellen Person zu tun gehabt. Sie musste ihr Funktionalität schärfen zum überleben. Da gab es wenig Männer, die damals unseren Haushalt betreten durften. Die männliche Seite erlebte ich durch meinen Vater hauptsächlich in den Ferien oder einem sonstigen ausserordentlichen Treffen unter der Woche.

Er war mir als Mann mit seinen Freundinnen und später seiner Frau immer klar aufgetreten. Sexualität und Erotik hat bei ihm im Alltag einen wichtigen Platz bekommen. Da gab es auch wieder die Musikerfreunde die ein luftiges, lustvolles Liebesleben zelebrierten und auch immer mal nackig durch die Wohnung wandelten.

Zurück zum mir, da war die Anfangszeit mit sich erforschen und onanieren, die Mädchen auf dem Pausenplatz in pfui oder hui einteilen und mich in erotischen Fantasien verhängen.

Die Sexualität zu zweit begann später - als ich 21 Jahre alt war habe ich mich in eine Nachbarin verliebt die neben der Autowerkstatt gewohnt hat. Sie war schon 27 und hatte Erfahrungen im Sex. Danach gab es verschiedene Frauen, es war immer wichtig sich in Nacktheit zu erleben und zu zeigen, mit einer mehr einer anderen weniger.

Heute sehe ich mehr, wie ich funktioniere und was ich mit meiner Freundin erlebe. Es ist einerseits sehr schwierig und anstrengend, andererseits sehr spannend und schön. Vertrauen durch Verbundenheit in der Sexualität hat eine grosse Kraft für mich.

Diese Verbundenheit ist wie ein Geschenk, das mich öffnet und mich "in Verbindung sein" erleben lässt. Wenn ich im Sex meine Kraft spüren kann, welche ich in mir habe, diese mir und dem andern zumute und gestützt werde darin, dann ist dies unglaublich stärkend, macht Spaß und ist so ernst wie nichts anderes auf dieser Welt.

Man, wie ich abdrifte...

Also die zweite Frage mit den andern alles teilen ist für mich schwierig. In der Praxis gab es schon Überschneidungen mit Frauen, was mir aber keinen Frieden brachte. Ich sehe heute nicht ein Vorteil in diesem Sinne aber wenn ich so aufgewachsen wäre, würde es mich vermutlich nicht derart verwundern.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Die Sexualität ist für mich ein grosses Geschenk, aber auch eine grosse Herausforderung der Schöpfungskraft.

Persönlich ist die Sexualität für mich eine Quelle der Freude. Sie hat aber auch

Suchtpotenzial. Und da fühle ich mich von ihr gefordert. Wenn sie mit Beziehung einhergeht, ist sie Kraftquelle. Wenn nicht und wenn ich ihr uneingeschränkt nachgebe, verliere ich meine Kraft, nimmt meine Aura ab, und ich lebe unter meinem schöpferischen und geistigen Potenzial. Vom dem her ist die Sexualität und die Auseinandersetzung mit ihr ein lebenslanger Übungsweg. Ich bin der Ansicht, dass ich mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung führen könnte, wenn dies offen und einvernehmlich mit allen Beteiligten möglich ist. Derzeit lebe ich eine monogame Beziehung.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Sexualität ist mir wichtig und ich stecke zu wenig Energie in die Frage, was da in mir abgeht. Zurzeit genieße ich Sex, frage mich aber kaum, was dieser Genuss auslöst. Was genau wie befriedigt wird.

Theoretisch sehe ich bei einer sorgfältigen Kommunikation (vor allem hinsichtlich Machtstrukturen) keine Probleme bei einer sexuellen Liebesbeziehung mit verschiedenen Menschen gleichzeitig. Praktisch ist es aber sehr zeitintensiv und da ich zurzeit andere Dinge priorisiere, überlege ich mir gut, ob ich von dieser Möglichkeit Gebrauch machen möchte.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Sexualität bedeutet für mich persönlich intensive Nähe zu einem Menschen leben. Energieaustausch, Extase, Zärtlichkeit, Verschmelzung, nonverbale Kommunikation.

Im Allgemeinen denke ich, dass sie missverstanden wird, da sie gesellschaftlich unter Druck steht betreffend Befriedigung und Häufigkeit. Es geht da mehr um Leistung und Quantität als um Tiefe und Qualität.

Ja, ich kann mir vorstellen mit verschiedenen Menschen gleichzeitig eine sexuelle Liebesbeziehung zu führen, weil ich glaube, dass sexuelle körperliche Liebe im Keim nicht besitzergreifend ist, sondern frei - so wie die emotionale, geistige und seelische Liebe. Nur bin ich dort noch nicht angekommen, es ist ein Weg, den ich aktuell gehen möchte, daraus lernen und wachsen.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Persönlich ist Sexualität für mich elementar, sie hat viel mit einem positiven Körpergefühl zu tun und bedeutet für mich eine Übung, in der Gegenwart und bei mir zu sein. Manchmal schaffe ich das nicht, aber wenn ich alles loslassen kann, dann ist es das schönste Gefühl, das es gibt. Man kann diese Gegenwärtigkeit natürlich auch anders erleben, im Sport habe ich das z.B. auch. Aber Sex ist halt doch noch ein bizzeli schöner, v.a. mit jemand anderem. Und es geht gar nicht um den Orgasmus, immer weniger, früher habe ich ihn gejagt und gesucht, aber ich finde es mittlerweile viel wichtiger, mich im Loslassen zu üben.



Und allgemein? Allgemein haben wir, so nehme ich das zumindest wahr, immer noch einen sehr engen Begriff von Sexualität, auch wenn Zeichen von Sexualität überall sind, vermeintlich offen darüber gesprochen und damit gespielt wird. Aber das heißt nicht, dass wir einen freien Umgang damit haben. Unsere Vorstellungen von einer sexuellen Liebesbeziehung sind, verkürzt ausgedrückt, schon noch sehr viktorianisch. Verlangen wird mit Besitzrecht gleichgesetzt. Das Ideal der romantischen Zweierbeziehung, in der teilweise schon ein sexueller Gedanke an eine andere Person als Bedrohung empfunden wird, hat sich uns glaube ich stark eingeprägt, wir sind so sozialisiert, es ist sehr schwer, dieses Ideal infrage zu stellen, geschweige denn zu leben. Letztens habe ich gelesen, dass nur 17 Prozent aller menschlichen Kulturen monogam lebt. Der Rest der Welt lebt irgendwelche anderen Formen von Ehe und Beziehung. Ich weiß nicht, wie diese Zahl zustande kommt und ob das tatsächlich stimmt. Aber ich bin überzeugt, dass es in der Gesellschaft, in der wir leben, möglich ist, mehrere Menschen gleichzeitig zu lieben und sexuell zu begehren. Die äußeren Umstände (Emanzipation, Gleichstellung, etc.) verbessern sich und in vielen Menschen wächst das Bewusstsein, dass man sexuelle Liebesbeziehungen auf unterschiedliche Art und Weise führen kann. Warum auch nicht? Ich liebe ja auch meine Kinder gleichzeitig. Die Liebe, die ich für sie empfinde, ist nicht vergleichbar, ich liebe jedes Kind auf eine andere Art, habe eine andere Beziehung zu ihnen. Aber ich liebe sie beide. Ich könnte mich nicht entscheiden, wenn mir jemand sagen würde: Du darfst nur ein Kind lieben. Ich liebe auch meine Freund\*innen, jede\*r einzelne gibt mir etwas anderes und ich gebe ihnen etwas anderes. Warum sollte ich mich nur für eine\*n Freund\*in entscheiden?

Bis hierhin würden wohl die meisten Menschen zustimmen. Aber wenn es dann in den Bereich der Sexualität geht, ist es plötzlich undenkbar, Liebe und Verlangen für mehrere Personen zu empfinden? Warum genau? Weil Geschlechtsteile im Spiel sind? Ok, ja, Sex ist etwas sehr Intimes, man macht sich unglaublich verletzlich. Ich verstehe schon, dass der Gedanke, dass mein geliebter Mensch eine vergleichbare Erfahrung mit jemand anderem macht, wehtut. Ich habe das ja selbst erlebt und das war sehr schmerzhaft. Aber, und das ist glaube ich der Schlüssel, uns hat das Gespräch gefehlt. Wir haben uns diesbezüglich nie gefunden, ich habe immer wieder Dialog gefordert, er hat es als Kontrolle verstanden. Vielleicht weil er es mir und sich nicht zugetraut hat, aber das müsste er selbst beantworten. Er hat mich ja des Öfteren «betrogen» und immer, wirklich immer, hat nur das Gespräch mir geholfen, es einzuordnen, vielleicht zu verstehen, damit umzugehen. Das war nicht die Zeit, nicht das Vergessen, nur das Gespräch. Ich glaube, dass Schweigen fatal ist, wenn man versucht, eine andere Form der Beziehung zu leben. Ich merke das aktuell auch immer wieder. Ich habe, neben gelegentlichen, eher seltenen Abstürzen, zwei Beziehungen, würde ich sagen. Eine Freundschaft Plus und eine Affäre. Die Affäre hat selbst eine offene Beziehung, die Freundschaft Plus hat wechselnde Sexualpartnerinnen. Es ist überhaupt nicht einfach, diese beiden Beziehungen am Leben zu erhalten, wir müssen immer wieder sprechen und wenn wir es zu lange nicht tun, dann wird es komisch, dann fangen wir an zu interpretieren. Was ich am schwierigsten finde: Wenn ich

mit jemandem unterwegs bin, sexuell meine ich, dann finde ich diese Person ja nicht immer gleich attraktiv. Und sie mich auch nicht. In einer festen Beziehung hat man in solchen Phasen das Zugeständnis. Man hält das halt aus und hofft auf bessere Zeiten. Wenn man nicht zusammen ist, schläft man aber nicht nebeneinander ein. Man macht das, wonach einem gerade ist und wenn man jemanden nicht sehen will für ein paar Tage oder Wochen, dann sieht man ihn auch nicht. Das auszuhalten ist nicht einfach, egal auf welcher Seite das Interesse gerade stärker ist. Aber ich habe erlebt, dass auch hier das Gespräch immer wieder die Knoten löst, es wieder weich und fließend wird und auch eine Phase von sexuellem Desinteresse nicht das Ende der Beziehung sein muss.

Also ja: Sexuelle Liebesbeziehungen bedeuten mir viel. Ich möchte das momentan mit mehr als nur einer Person erleben. Aber ich muss sehr viel darüber sprechen, damit es keine größeren Verletzungen gibt, weder bei mir noch bei den anderen. Klingt das anstrengend? Es ist anstrengend. Aber eine monogame Beziehung ist nicht weniger anstrengend. Vielleicht habe ich irgendwann auch mal wieder Lust, nur mit einer Person zu sein, ich will das gar nicht werten. Ich glaube, dass es immer eine Herausforderung ist, sich auf Menschen einzulassen, egal in welcher Form. Und ich glaube, dass wir in einer Zeit leben, in der tradierte Beziehungsvorstellungen sich anfangen aufzulösen, aber noch lange nicht selbstverständlich sind. Es ist ein bisschen eine Pionierarbeit und manchmal ist es beinahe unmöglich, persönliches Erleben von gesellschaftlicher Resonanz zu trennen, wir sind ja nicht alleine in der Welt, das ist eine ständige Wechselwirkung, ich gebe Impulse, sie gibt mir Impulse, bis in meine persönlichste, intimste Zone hinein, der Sexualität.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Auch zu Deiner Juni-Frage habe ich nichts beizutragen, was irgend jemand interessieren könnte. Das tut mir leid, aber Du erhält zu dieser Frage von anderen sicher viele Beiträge.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Allgemein: Sexualität ist Quelle und Ausdruck von Lebensenergie.

Persönlich: Hoher Stellenwert. In der Sexualität bin ich kreativ, schöpferisch. Sie erfüllt und nährt mich, auch in der gebenden Rolle. Sinnlichkeit bringt mich nahe zu mir selbst. Herausforderung: Transformation von sexueller Energie in Lebenskraft, Lebenslust und Lebensfreude.

Ja ich habe gleichzeitig mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung geführt und habe weiterhin dieses Bedürfnis, auch wenn dies aktuell nicht so ist. Herausfordernd für mich ist, meine Partnerin in derselben Weise los- und freizulassen.

Wann ist das möglich? Wenn man es schafft, sich von Konkurrenzlogik zu lösen und selbst genügend autonom und selbsterfüllt ist, dass Begegnung auf Augenhöhe entsteht. Begegnung als Öffnung und nicht aus Mangel oder Kompensation.

Wann nicht? Wenn eine Person persönlich nicht genügend stark, selbsterfüllt, mit Ur- und Selbstvertrauen bestückt ist. Die Fähigkeit mit starken Gefühlen umgehen zu können, sich selbst als Zentrum des Fokus zu setzen und innere Reife sind Voraussetzungen für eine offene oder polyamore Beziehung. Energie und Zeitbedarf ist nicht zu unterschätzen!

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Für meine Psychotherapie habe ich ein Lebenspanorama gezeichnet und geschrieben. In diesem Zusammenhang ist sichtbar geworden, dass die Sexualität schon von recht klein an eine ständige Irritation für mich war, für mein Verstehen von all dem, was unerklärt um mich herum und mit mir geschah. Es ist ein Impuls in mir, der einfach da ist, der mein Handeln, Denken und meine Fantasie fordert. In diesem Zusammenhang wurde auch klar, dass ich von niemandem Unterstützung erhalten habe, am wenigsten von meinen Eltern, diesen Impuls zu verstehen, ihn einzuordnen.

Um auf die Analogie «Essen» zu wechseln: Du hast Hunger und es fehlt dir das Wissen oder der Impuls, dass Hunger mit Essen zu dir nehmen gestillt werden kann. Anfangs Pubertät hatte ich in der Nacht spontane Samenergüsse und absolut keine Ahnung, was mit mir passiert. Aber auch nicht den Mut oder auch nicht die Vorstellung, dass ich die Eltern fragen könnte, was das ist. Beim Fussballspielen geschah es manchmal, dass einer den Ball in die Hoden geknallt erhielt, was Sprüche der folgenden Art zur Folge hatte: «Pass auf, dass dein Familienglück noch funktioniert!». Ich hatte schlichtweg keine Idee, was der Spruch bedeuten sollte. Das als Beispiele für meinen Aufklärungsstand als Jugendlicher. Ich habe nie Parallelbeziehungen gelebt, auch nie sogenannte «Seitensprünge» gemacht, wenn ich in einer Beziehung war, ob die nun länger oder kürzer war. Ich kann mich jedoch gut an fantasierten Aussenbeziehung erregen, mit konkreten und fantasierten Frauen. Ich hatte eine recht lange Phase, in der ich mit älteren Frauen Beziehungen hatte, die ihrerseits noch in einer Ehe lebten und Kinder hatten. Da es jeweils für diese Frauen kein besonderes Problem war, habe ich mich deshalb nicht in Frage gestellt.

Ich lebe jetzt mit meiner Frau seit 30 Jahren zusammen. Die Vorstellung eine parallele Beziehung zu haben ist gekoppelt mit Albträumen, vor allem, wenn ich sie verschweigen würde. Die Impulse zum miteinander Sex zu haben sind jedoch im extremen Ungleichgewicht. Damit habe ich phasenweise recht Probleme. Meine Impulse werden aufgenommen aber mein Bedürfnis begehrt zu werden darbt sehr. Das ist Zündstoff für Fantasien fremd zu gehen. Mein Bedürfnis meine Sexualität zu leben, diese Seiten in mir kennenzulernen, ist ungebrochen, wenn auch nicht mehr in derselben Häufigkeit wie von 30 Jahren. Es sind intensive Momente, in denen ich mir sehr nahe bin und ich mich auch mit meiner Frau sehr verbunden erlebe. Die Intensität hat sich verstärkt – zunehmend mehr ein emotionales Erleben, das ins Körperliche eingebettet ist. Früher war das Körperliche erleben schon aufregend genug.

Sexualität im allgemeinen: Ich kenne nur die Kultur in der ich lebe einigermaßen

sen. Erfahrungen in fremden Kulturen habe ich selber keine. Ich hatte auch nie eine (sexuelle) Beziehung mit einer Frau aus einer anderen Kultur oder mit einem völlig anderen religiösen Hintergrund. Aus gelesenen weiss ich jedoch, dass alle Kulturen und Religionen eine Form finden (zu finden versuchen) um die Sexualität zu integrieren, für fremde/übergeordnete Ansprüche nutzbar zu machen oder auszugrenzen. Vielfach sind enorme Widersprüche damit verbunden. Das darauf gepropfte und nicht fassbare Transportmittel «Liebe» wird zum Teil extrem überstrapaziert: Heilige Maria und Hure, Liebe als Ehekit und heiliger Segen aber verteufelt wenn gleichgeschlechtlich oder in parallelen Beziehungen. Ich habe bei Freunden eingeraht die Bestätigung des Eheversprechen ihrer Eltern gesehen. Die katholische Kirche gratuliert darin dem Paar zur «Copulation». Ich verstand bisher den Ausdruck eher als abwertend. Mein Eindruck ist, dass die Sexualität von grossen Kulturen und Religionen kaum zur Freude der Menschen in den Alltag integriert wird. Ich sehe vor allem Vorschriften, Herrschaftsansprüche, Verlogenheit, Missbrauch. Die Kraft der Sexualität wird beargwöhnt, gefürchtet, als subversiv und herrschaftsfeindlich dargestellt – parallel dazu in der Werbung aber schamlos ausgereizt. Oder bei den Frauen mit soviel Stoffhüllen zugedeckt, so dass sie die Männer in eine ununterbrochene Geilheit versetzt, verbrämt mit der Behauptung, dass man die Männer vor den weiblichen Reizen schützen müsse. Mit solchen verqueren Herrschaftskonstrukten wird auch Genitalverstümmelung bei Frauen gutgeheissen, sexueller Missbrauch vertuscht, usw.

Du siehst, bezüglich «allgemeinem» bin ich sehr skeptisch, ob der Sexualität von uns Menschen der ihr zustehende Platz und die ihr zustehende Bedeutung für das Individuum eingeräumt wird. Es gibt wohl die Meinung, dass heute, im Vergleich zu 2-3 Generationen vor uns, die sexuellen Freiheiten zugenommen haben. Dem widerspreche ich nicht generell, sind doch grosse Fortschritte z.B. für gleichgeschlechtliche Beziehungen erkämpft worden. Ich sehe jedoch beim Blick auf diese Zeitspanne, dass die Sexualität zunehmend auch kommerziell vereinnahmt wird. Das Thema «Sexualität und Kapitalismuskritik» könnte ein interessantes Thema sein – nicht unbedingt um persönliches zu reflektieren. Auch das nur in Klammer. In jedem Fall sind in dieser Zeitspanne extreme Positionen nicht zurückgegangen sondern aus meiner Sicht eher am zunehmen. Es gibt Gruppierungen, die sich in ihrem Selbstverständnis so in Frage gestellt fühlen, dass ein gesamtgesellschaftlicher Konsens nicht entstehen kann. Siehe zunehmende Abtreibungspolarisation in den USA, gefördert durch extrem konservative Freikirchen.

Den Aspekt der Erotik als Geschwister der Sexualität habe ich jetzt nicht aufgenommen. Ich müsste ein weiteres, grosses Kapitel aufschlagen, für das die Zeit und die Energie jetzt nicht lang.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Im Allgemeinen und am Rande bemerkt dient Sexualität biologisch gesehen der Fortpflanzung. Im weiteren Kontext kommt der Sexualität für mich auch eine Bedeutung in Bezug auf unsere Evolution zu. Die Tatsache, dass in westlichen Teilen der Welt die Fruchtbarkeit und der Fortpflanzungsdrang stark abnimmt, respek-

tive Geschlechteridentifikationen sich verschieben, sind für mich Ausdruck einer grundlegenden Veränderung unserer Evolution. Die Menschheit will sich nicht mehr fortpflanzen sondern sucht nach anderen (nicht biologischen) Kanälen sich weiterzuentwickeln.

Persönlich ist für mich die Sexualität ein Feld um inner- und interpersonale tiefe körperliche/seelische Erfahrungen erleben zu können.

Sich offen und verletzlich einem Gegenüber zu zeigen, ermöglicht mir meine innere Grenzen zu erweitern und eigene/gemeinsame heilende Prozesse zu ermöglichen.

Sexualität ist eine Art «heiliger Raum», welchen ich bewusst pflegen und auch ritualisieren möchte.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Im Moment ist bei mir die Sexualität auf Eis gelegt. Und das macht mir doch recht zu schaffen.

Eine lebendige Sexualität ist mir wichtig. Ich habe für mich herausgefunden, dass mein Eros einem Zyklus gehorcht. Der Drang nach sexueller Befriedigung ist vom Frühjahr bis in den Spätherbst deutlich grösser und intensiver als während den Wintermonaten.

Sexualität hat für mich viel mit Sinnlichkeit, Sensibilität und Energie zu tun. Ich finde die Momente der Annäherung, das Knistern, das lustvolle Vorspiel, das Herausögern der Ekstase, Körper, Hitze, Schweiss, Sinnlichkeit, den Höhepunkt und die darauf folgende Entspannung wunderbar. Ich finde Sexualität wichtig, in allen möglichen Formen, solange sie nicht gewalttätig und missbräuchlich ist.

Ich bin davon überzeugt, dass Sexualität eine heilende Energie sein kann. Daher glaube ich auch, dass wir fähig sind mit mehreren Menschen gleichzeitig sexuelle Liebesbeziehungen zu führen. Leider sind wir mit mächtigen Dogmen in der Vergangenheit belegt worden. Eine offene und fair geführte sexuelle Liebesbeziehung betrachte ich als grosse Herausforderung für alle Beteiligten. Ich denke die involvierten Menschen müssten eine ehrliche Beziehung miteinander führen können, in einem regelmässigen Austausch.

Ich bin mir unsicher, ob ich gleichzeitig mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung führen kann. Ich wünsche mir, ich könnte es. Es wäre mir lieber, ich hätte eine sexuelle Liebesbeziehung mit einem Menschen, der nicht mein Lebenspartner ist, als gar keine sexuelle Liebesbeziehung.

Stell ich mir aber vor, meine Lebenspartnerin hätte eine sexuelle Liebesbeziehung zu einer anderen Person als ich, ich wüsste nicht ob ich das ertragen würde. Da bin ich noch zu stark geprägt von tiefliegenden Ängsten.

Zum Thema Sexualität gehört für mich auch dasjenige der Geschlechter dazu. Bisher war ich davon überzeugt, dass ich klar heterosexuell bin. Frauen faszinieren mich. Ich fühle mich von Ihnen, ihrem Wesen, ihren Körpern angezogen. Es kreisen aber immer wieder mal Gedanken durch den Kopf, ob ich nicht einmal

eine sexuelle Liebesbeziehung oder –abenteuer mit einem Mann ausprobieren soll. Irgendwie habe ich das Gefühl, das könnte interessant für mich sein. Eine Hürde in den Gedanken besteht darin, dass da eine Angst mitschwingt. Angst vor der Erkenntnis, dass die Erfahrung eine Gewissheit von mir in den Grundfesten erschüttert.

Ich würde mir eine gewisse Sicherheit für sexuelle Experimente wünschen. Eine solche Sicherheit wäre, dass ich diese Erfahrungen gemeinsam mit meiner Lebenspartnerin erfahren und teilen könnte. Vorausgesetzt Sie würde sich das auch wünschen.

Ich finde solche Gedanken und Fantasien zu sexuellen Liebesbeziehungen sind immer hart an der Grenze zur Projektion und damit auch gefährlich, weil die eigene Wahrnehmung getrübt wird. Wir leben in einer Gesellschaft, die immer die gleichen Stereotypen Formen von Sexualität produziert. Dabei wäre es ein sehr spannendes und natürliches Betätigungsfeld.

Ich betrachte Sexualität als Instrument der Liebe und Freude. Ich glaube auch, dass der Eros eine mächtige Energie ist, die viel Heil und Freude in die Welt und unser Leben bringen kann, wenn er umsichtig und im guten Kontext eingesetzt wird.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Was für eine schwierige Frage. Sowas von komplex.

Es gibt so viele unterschiedliche Qualitäten davon wie es Menschen gibt. Ich habe gefühlt noch nie zwei Mal den gleichen Sex gehabt.

Einerseits muss man voll bei sich sein - sich voll diesem Sog hingeben - sich reinziehen lassen - loslassen. Und dann ist da meist ein Gegenüber, das die Zweite Hälfte bildet. Das schönste daran ist, dass in dieser Verschmelzung eine unglaubliche Kraft steckt, die man sonst nicht herstellen kann.

Es ist etwas, das einfach mit jemand anderem sein muss.

Allein macht's einfach auf Dauer keinen Spass. Wobei die Bilder im Kopf auch eine grosse Rolle spielen können. Dazu kommen die Bilder in der Gesellschaft, die uns Sex zeigen „so soll's sein“ und uns damit sozialisieren - was voll kontraproduktiv ist, weil man dann diesem Bild hinterherläuft und schlussendlich noch weniger bei sich ist.

Dann kommt da noch die Erwartungshaltung des anderen „was will er?“ - und Schwupps schon wieder ist man nicht mehr bei sich.

Dann ist da die Möglichkeit eines Orgasmus, was eines von den abgefahrensten Mechanismen ist - voll die Droge in dir drin - in jedem und beamt das Hirn voll weg. Nach Tantra sollte diese Energie ja besser nicht abgeladen werden. Also schon echt verrückter Mechanismus.

Dann kommt eine spirituelle Komponente hinzu und auch die rein körperliche gibts (one-night-stand). Die Bandbreite ist einfach riesig. Wieviel Liebe steckt da und dort drin? Ich muss sagen, ich habe schon die schönsten Verbindungen dann gehabt, wenn ich so richtig verknallt war.

Ich glaube ich könnte schon sexuelle Liebesbeziehungen mit mehreren Partner haben, aber nicht mit den gleichen Qualitäten. Rein körperliche nebeneinander ist ja nicht so schwierig, aber da muss man schon einen starken Sexualtrieb haben. Das ist bei mir nicht so. Aber wenn man verliebt ist, dann kommt eine Art Booster hinzu und die Hormone tanzen, dann glaube ich ginge das.

Die grosse Schwierigkeit daran ist, dass einmal der Grossteil nicht so offen ist und dann so Heimlichtuereien rauskommen, Seitensprünge, „ein Verhältnis“ - alle diese Worte sind schon allein abwertend. Aber den Mut zu haben, dazu zu stehen, es dem Partner zu sagen und dass der es akzeptiert, ist halt schon noch eine andere Stufe. Eifersucht ist dann auch das Thema, was nichts anderes ist als teilen können, oder nicht. Da tue ich mir echt leicht, ich könnte sehr gut teilen. Liebe ist unendlich teilbar und so soll sie auch vermehrt werden.

Was ich schwierig finde, ist, wie man die Rahmenbedingungen schafft. Schon als Paar mit Kindern ist es schwierig, Zeit und Raum dafür zu finden, wenn es vor allem nicht nur sein soll, wenn man Abends müde ins Bett kippt.

Doppelt schwer ist es, wenn man sich auch andere Partner vorstellt - einen neutralen schönen Ort für die Begegnung zu finden - nicht nur in der Natur. Und um ein vielfaches komplexer ist dann, auch noch, das ganze normal zu leben - weil halt schon ein Grossteil von potentiellen Partnern nicht offen lebt und man weiss nicht, wer wäre offen? - Bin ich es selber auch wirklich? Letztendlich glaube ich - ich wäre dann vielleicht auch nicht so ganz offen - ich glaube mit der nötigen Portion an verliebt sein könnte ich mir das schon vorstellen, aber dann ists ja nicht gleichwertig? Und der andere Partner spürt das und muss offen genug sein, Teilzeit Position 2 zu akzeptieren. In zwei Personen gleichzeitig war ich noch nie verliebt...geht das?

Und dann ist es noch Lebensphasen abhängig. Derzeit wäre mir ein polyamorer Alltag einfach zu anstrengend. Kommt Zeit, kommt Offenheit.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

. Sexualität scheint mir allgegenwärtig und ein grosses Tabu.

. Meine Sinne werden tagtäglich mit fleischigen Bildern überschwemmt, die in meinem Körper ein breites Spektrum von Erregung, Ekel und Langeweile erzeugen.

. Es gibt sehr wenig unverkrampften, ernsthaften und liebevollen Austausch über Sexualität.

. Schöner Sex ist so was unglaublich schönes, leichtes, erfüllendes und verbindendes, gesundes und einfaches, dass ich mich immer wieder frage, warum wir uns nicht viel öfters damit beschenken.

. Ich staune immer wieder, dass sich Sex mit der gleichen Person auch nach Jahren immer wieder so neu und anders anfühlen kann.

. Ich liebe dieses Spiel aus Spannung und Entspannung wobei ich vor allem in der Entspannung immer neue Welten entdecke.

. Im sexuellen Austausch erhalte ich ein viel tieferes Verständnis für die wahre

Schönheit eines Menschen, (m)eines Körpers.

. (Fast) mein ganzes bisheriges Leben wahr geprägt von einer, im Nachhinein betrachtet, so unnötigen und ungesunden, Verklemmtheit im sexuellen Bereich.

. Trotz alternativ entspanntem Elternhaus beschränkte sich meine Aufklärung wie bei vielen meiner Generation auf das, was im Bravo stand, einer eher peinlichen anatomischen Biologiestunde und den realitätsfernen Wunschvorstellungen von anderen unaufgeklärten Pupertierenden.

. Im Rückblick würde ich mir wünschen, dass ich schon viel früher und auf natürliche Weise in all den verschiedenen Aspekten der Sexualität unterrichtet worden wäre

. Eine gesunde Sexualität ist so unglaublich wichtig für das Wohlbefinden jedes Einzelnen aber auch für das Zusammenleben in der Gesellschaft, dass es unbedingt ein Schulfach sein müsste!

. Ich hoffe, dass ich meine Kinder auf diesem Weg besser begleiten und unterstützen kann.

. Ich habe erst in den letzten Jahren zu einer wahren Hingabe gefunden und je stärker ich mich vom Drang befreien konnte, während dem Sex etwas leisten müssen, umso einfacher wurde all das, was ich zuvor mit Wille zu erlangen versuchte.

. Sexualität braucht Offenheit und sich Einlassen auf das Gegenüber aber vor allem auch auf sich selber und seinen eigenen Körper.

. Mein Penis ist ein Gegenüber mit eigenem Willen und Charakter. Ich kann ihn nicht beherrschen, aber ich kann selber mit ihm verschmelzen und staunen was ich durch ihn erfahren kann.

. Regelmässiger Sex ist für mich so mittelwichtig. Ich kann gut längere Zeit ohne konkreten Sex mit anderen leben, ohne das Gefühl, dass mir etwas fehlt. Andererseits ist es aber so, dass ich mich von vielen Menschen sexuell angezogen fühle und mir theoretisch Sex mit den meisten Menschen vorstellen kann.

. Gerade auch mit Menschen die mir nahe sind, Freunde und Freundinnen für die ich Liebe empfinde, würde ich mich eigentlich gerne auch auf der körperlichen Ebene verbinden.

. Ich habe das aber noch nie ausprobiert und muss zugeben, dass da auch eine gewisse Angst mitschwingt, etwas kaputt zu machen. Aber woher kommt denn diese Angst? Ist das etwas ganz konkretes, natürliches, menschliches oder einfach ein jahrtausende altes Muster aus Besitz und Konkurrenz und Eifersucht.

## **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Die Sexualität ist ein wichtiger Faktor der Beziehung und trägt viel zum Gesamtpaket bei. Das nimmt aber mit zunehmendem Alter ab, was geht, wenn die Beziehung liebevoll und zärtlich ist. Es gibt ja die sogenannten Polyamorie – es gibt sie also, die Menschen, welche mit verschiedenen Partnern Liebesbeziehungen führen. Für mich war und ist das keine Option, weil es viel zu anstrengend ist. Schon eine einzige Beziehung ist Kraftakt und muss immer wieder erarbeitet werden. Das wäre mir viel zu anstrengend und letztlich ist es unverbindlich.



## **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Ich kann mir vorstellen mit verschiedenen Personen sexuelle Beziehungen zu leben. Ich liebe verschiedene Personen. Ich kann mir aber nicht vorstellen verschiedenen sexuelle Liebesbeziehungen zu führen. Ich habe das Gefühl, dass verschiedene sexuelle Liebesbeziehungen geführt werden, um sich bewusst zu werden, für wen man/frau sich im Endeffekt entscheiden möchte.

Mein Lebensentwurf beinhaltet mit einem Mann und meinen Kindern mein Leben zu verbringen. Wenn das klappt, habe ich Glück. Wenn nicht, hoffe ich, genug ehrlich sein zu können, dass ich mich von meinem Mann trenne ohne bereits einen Neuen an meiner Seite zu haben.

Verschiedene sexuelle Liebesbeziehungen zu führen, beinhaltet für mich eine starke Dissonanz und Rastlosigkeit.

## **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Sexualität ist eine enorme Kraft, die Himmel und Hölle in sich birgt. Sie gehört zum Menschsein. Einen befriedigenden, beglückenden Umgang mit ihr zu finden, ist eine spannende, nicht endende Herausforderung, für mich ein langer Lernweg.

Himmel: Sie beinhaltet ein grosses Potential, um einen Zugang zur eigenen Tiefe zu finden und tiefe Verbundenheit zu erfahren. Für mich ist die Auseinandersetzung damit ein wichtiger Teil der Persönlichkeitsentwicklung und ein gutes Hilfsmittel für diesen Weg.

Hölle: Die Triebkraft kann sich verselbständigen und rücksichtslos bis gewalttätig werden.

Ein wichtiger Bestandteil ist die Lust und Lustbefriedigung. Sie kann Entspannung bringen auf körperlicher, emotionaler und verkopfter Ebene. Nach gutem Sex begegnen wir uns frischer, offener und zugewandter.

In der Mittelschule erzählte ein Deutschlehrer über die drei Kräfte in einer Beziehung: Liebe, Erotik und Sexualität. Er zeichnete drei Säulen von verschiedener Höhe nebeneinander und erklärte, wie die Säulenhöhenverhältnisse von Mensch zu Mensch sehr verschieden sind. Ich denke, dass in dieser Unterschiedlichkeit für Paare viel Konflikt- und viel Entwicklungspotential liegt.

Ich kenne ein Paar, die beide kein Interesse an Sexualität haben. Erotik und Liebe reichen ihnen. Sie sind damit zufrieden. Ich kenne aber viele Paare, bei denen das Bedürfnis nach Sexualität und/oder Erotik sehr unterschiedlich ist. Wir bringen unsere Prägungen, Erfahrungen und Familiengeschichten mit ins Sexualleben, sind vielleicht eingeengt in einen Bereich oder blind für den andern Bereich. Es gilt hier das Gleiche wie bei der Liebe. Wenn ich aufhöre, den andern anders haben zu wollen und beginne, ihn und mich selbst besser zu verstehen, kann ein tiefer Entwicklungsprozess entstehen. Da ist viel Kommunikation gefragt, Wachheit im Zusammensein und Offenheit für das Unbekannte. Wenn der Körper die Führung übernimmt und der Kopf die Kontrolle aufgibt, kann unerledigtes Material aus dem Unbewussten an die Oberfläche kommen. In liebenden Armen kann sich da viel erlösen.

In der Schule waren mir folgende Botschaften wichtig:  
Achte gut auf dich und dein Befinden. Lasse dich auf nichts ein, was du nicht willst.  
Verlange vom andern nichts, was er nicht will.  
Redet miteinander!

Und nun noch zur zweiten Frage:

Ich kann nicht mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Beziehung führen. Ich habe mich nie auf Sexualität ohne Liebesbeziehung eingelassen. Und wenn mein Herz für einen andern Menschen schlägt und ich mich auf eine neue sexuelle Beziehung einlasse, gibt es eine Distanzierung in der alten Beziehung. Ich bin aber wieder bei der alten Beziehung gelandet und sehr glücklich damit.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Eine erfüllte Sexualität ist wohl die Grundlage für eine freie Gesellschaft, auch im Kleinen, im Rahmen einer Partnerschaft. Unterdrückter, unausgelebter sexueller Trieb führt zu Frustration und am Ende zu Aggression.

Nach mehreren kurzen und längeren Lektüren über eine notwendige sexuelle Revolution im Islam wurde mir bewusst, wie kurz erst wir in der westlichen Welt die Möglichkeit haben, unsere Sexualität frei auszuleben und wie tief wir noch im alten Sumpf drinstecken. Dass wir die Möglichkeit haben, heisst aber noch lange nicht, dass wir sie auch nutzen.

Somit glaube ich, dass eine freie und regelmässige ausgeglichene Sexualität eine grosse Bedeutung für ein freidliches Zusammenleben hat. Wahrscheinlich nimmt die Lust im Alter ab, ich spüre aber noch nicht viel davon...

Zur zweiten Frage kann ich nur Hypothesen aufstellen. Wahrscheinlich ist es einfacher für beide den Kreis zu erweitern, wenn man in der festen Beziehung, in der man steckt, bereits eine erfüllte Sexualität hat.

Aber es ist ziemlich sicher auch bald Eifersucht im Spiel, sobald der eine das Gefühl hat, sein Partner erfahre grössere Befriedigung in der zusätzlichen / weiteren sexuellen Liebesbeziehung. Das Teilen ist wohl das schwierigste, bzw. das Loslassen. Bzw. die Einsicht, dass der Partner nicht in deinem Besitz ist und man unter Umständen nicht mehr "gebraucht" wird. Das ist, glaube ich, das schwierigste für einen Menschen, nicht mehr gebraucht zu werden. Am Arbeitsplatz, in der Familie, in der Partnerschaft, von Freunden - darum haben wohl viele einsame Menschen Haustiere, die brauchen einen.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Sexualität ist ein schwammiges Ding, welches uns zur Fortpflanzung implantiert wurde und wir fiktionalisieren nun so allerlei hinein und Kultur, Religion sowie Kapitalismus machen sich dies zu nutzen.

Trotzdem, es ist die beste körpereigene Droge - Inspiration von Tanz, Musik und Kunst - mutierend und verschwindend im Alter.

Die Gier nach Sex macht mich zum Jäger. So bleibt mein Bezug beim Jagen. Bearbeite ich ein Feld, wird die Ernte erst kommen, also entwickle ich eine Beziehung zum Feld.

Darum haben die Menschen auf Samoa weniger Besitzanspruch, denn sie können mit Jagen und Sammeln überleben und führen auch mehrere Liebesbeziehungen gleichzeitig.

Ich habe gute Erfahrungen damit gemacht eine Liebesbeziehung gar nicht erst zur Zweierkiste werden zu lassen, konnte sie jedoch im nachhinein nicht mehr öffnen. So, glaube ich, können wir unsern kulturell bedingten Besitzanspruch nur sehr schlecht abschütteln.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Da muss ich jetzt gut nachdenken...

Was bedeutet die Sexualität im allgemeinen. Ich glaube es ist ein Teil des Frau/Mannseins. Sie hilft, damit man sich als mehr als neutral fühlt. Durch die Sexualität erlebt man noch eine andere Form von Freiheit und auch Kraft. Die Kraft des Körpers und der Anziehung zwischen den Menschen. Unsere Natur und irdische Bestimmung.

Für mich persönlich ist die Sexualität der zweite Sinn der Liebesbeziehung. Der Ort, wo ich mich total gehen lassen und komplett hingeben kann. Also eigentlich die kompletteste und auch reinste Form des sich dem anderen Hingebens aber auch Beherrschens des anderen. Durch die Sexualität mache ich mich auch extrem verletzlich und spüre so noch eine ganz andere Art der Liebe. Die körperliche Liebe die noch eine magische zweite Art von Verbindung schafft, die für andere nicht sichtbar und nicht antastbar ist.

Ich glaube, dass die Sexualität sehr viel Kraft hat und wichtig ist für das Zusammenhalten von zwei Menschen. Sie muss da sein und intakt sein, aber für die lange Beziehung funktioniert sie für mich nur, wenn auch das persönliche stimmt. Sonst ist sie kraftlos oder irgendwie animalisch... also in meinen Augen nicht schön;)

Ich weiss, dass es für mich nicht funktioniert gleichzeitig mit verschiedenen Menschen eine sexuelle Liebesbeziehung zu führen. Um eine sexuelle Beziehung einzugehen muss ich verliebt sein, ansonsten würde ich niemanden so nah an mich dran lassen. Ich bin ein extrem emotionaler Mensch, das Verliebtsein nimmt mich total ein - so dass ich daneben keine vollwertige Partnerin mehr bin. Das sind Erfahrungen aus der Vergangenheit und die haben mich gelehrt, dass ich nicht in zwei Parallel-Welten leben kann bzw. das nicht möchte. Wäre ich durch meine eigene Entwicklung in Zukunft nicht mehr so emotional, würde das vielleicht funktionieren- aber da kommt die Frage- will ich das?

Ich glaube, dass das extrem heikel ist. Aber klar, man hat das auch nie komplett in der Hand. Von mir weiss ich, dass beim überschreiten der körperlichen Schwelle sehr viel passiert und ich deshalb diesen Schritt bewusst nicht machen würde. Ich glaube es zerstört etwas in der Stammbeziehung. Nicht sexuell, sondern emotio-

nal- und damit nehme ich mir und der Beziehung etwas weg und wenn ich weiss, dass ich in der Beziehung bleiben möchte, wäre das ein Fehler, vorallem für mich selbst. Sexuell könnte das ja etwas positives machen, Spannung bringen ect... aber ich glaube nur für Menschen, die die Sexualität von der Liebe loslösen können. Das ist bei mir nicht so.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

Im Verlauf meines Lebens hat der Sex (ob alleine oder wie auch immer) sehr unterschiedliche Seiten gehabt. Aber auf jeden Fall war er immer ein grosses Thema. Zurückblickend war es am Anfang unter anderem auch eine Ersatzhandlung, da ich mich vor Konflikten drückte, brauchte ich ein anderes Ventil um etwas rauszulassen. Dann gab es Phasen in denen es um den Exzess ging, den Kick des Neuen und Extremen. Doch dass das eine Begrenzung mit sich bringt, wurde mir irgendwann klar, es kann nicht immer noch extremer werden. Heute lege ich den Fokus ins Intensivieren der Wahrnehmung. Um so intensiver der Moment erlebt werden kann, um so „extremer“.

Ich denke, der Sex ist ein magischer Raum, wo Kräfte und Energien (totmüde im Bett und plötzlich doch wieder voller Energie) und Entspannung (Frieden) frei werden, die man sonst kaum findet.

Eine Art mit jemandem in Beziehung zu treten, fern ab von dem sonst so kopfdominiertem Sein (im besten Fall).

Mit mehreren Menschen eine sexuelle Beziehung zu führen, bedingt meiner Meinung nach, dass alle Beteiligten reife Menschen sind, die nah bei sich sind. Ich bin nicht sicher, ob ich das bin, aber grundsätzlich macht mich die Vorstellung neugierig. Weil es dabei auch darum geht, sich von den grossen Konventionen zu befreien, die ziemlich tief in einem drin stecken können.

### **Welche Bedeutung hat für dich die Sexualität?...**

So viel anderes ist wichtig geworden in meinem Leben, aber in meiner Jugend war es natürlich etwas total zentrales, gekoppelt mit Gefallen wollen, Selbstfindung als Frau, Selbstwert...so viel Dramen drum herum – Enttäuschungen (die wollen immer nur das eine... ) Gefühle von Ausgenutzt sein, seelisch nicht ernst genommen werden, aber auch Macht über Männer durch Sex, Verachtung für ihre Abhängigkeit... und viel Frust, da keine Erlösungen/Orgasmen erreichbar... Und dann endlich, nachdem ich das Thema Männer schon aufgegeben hatte, die Begegnung mit meinem jetzigen Mann, endlich freundschaftliches Verstehen, endlich Erfüllung auch in der Lust...

Dann die belastende Familienphase mit Kleinkindern, weder Zeit noch Energie für guten Sex, ständiges Suchen, arbeiten daran, die ausschliessliche Zweisamkeit wieder zu finden.

Mit dem Ende der Mens dann, nach vielen Beschwerden und grosser Erschöpfung, die Kinder gross, endlich wieder Zeit füreinander und den guten Sex neu und

unbelastet neu erfinden.

In der Reife eigentlich sexuell die schönste Zeit finden, vertraut, unaufgeregt, erfüllend, wohltuend und gesund, die Beziehung stärkend, pragmatisch und befriedigend.

Jetzt im Alter immer seltener, nicht mehr drängend, und wenn, dann freundschaftlicher einfacher Genuss.

Zu Deiner anderen Frage:

Habe solche sexuelle Nebenbeziehungen ausprobiert, hatten nie lange Bestand, da kompliziert und für meinen Partner auf die Länge nicht aushaltbar. Mir hat seine klare Haltung in dieser Frage (Onenightstand tolerabel, Freundschaften ohne Sex ok, aber nicht beides zusammen über längere Zeit) Sicherheit gegeben, bin froh, alle diese leidenschaftlichen Verwicklungen ohne Schaden für die Beziehung überstanden zu haben.

Was erstaunlich war: konnte über längere Zeit eine lesbische Beziehung haben, ohne dass es meinen Mann gross tangiert hat (sei keine Bedrohung da keine Konkurrenz für ihn).

Spannend, wie sich dieses essentielle Thema im Verlauf eines Lebens und in der gesellschaftlichen Bewertung wandelt!



## **7 \_ Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir? Wie gehst du damit um?**

Ja, die gibt es. Ich versuche ihr zu begegnen, in dem ich sie wahrnehme. Das ist ein langer Weg und ich bin noch am Anfang dieses Prozesses. Ich habe gemerkt, dass die dunkle Seite lauter wird, wenn ich ihr kein Gehör verschaffe. Solange ich das Dunkle, Perverse, Aggressive als schlecht ansehe und sie verbanne/verdränge, bleibt sie es auch. Blicke ich ihr ins Auge und nehme sie liebevoll als einen Teil von mir an, kann sie sich wandeln und frei werden. Ich denke es geht oft um gebundene, nicht frei gelebte Energie. Eingeschlossen in einen Kerker, ganz tief in unserem Unterbewusstsein.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Göttin Kali lässt grüssen!

Ja eine dunkle, zerstörerische, aggressive, gewalttätige!

Pervers lehne ich ab, weil es davon ausgeht, dass mein Spiel mit meinen eigenen Grenzen Leid / Schmerz anderer rechtfertigt / auslöst. Ich und meine Taten stehen nicht über anderen.

Es ist ein natürlicher Teil im Kreislauf (Mond- und Zyklusphase) von Fülle und Leere. Die Zauberinnen-Phase steht im Übergang zwischen dem angelegten Leben im Eisprung und dessen Zerstörung / Verabschiedung mit der Blutung.

Blutig, blutig es geht ans Eingemachte. Das Phönix aus der Asche Prinzip.

Meine Dämonen und Dämoninnen sind da, damit ich mich mit ihnen anfreunde.

Nur nett sein hilft niemandem. Zur Liebe gehört auch der Schatten.

Das Dunkle, Aggressive und Zerstörerische wahrnehmen (wahr und nehmen).

Danach handeln hat strenge Grenzen, wenn es andere bezahlen, ausbaden müssen.

Der eigene Tanz mit den Dämoninnen und Dämonen, sie schreien laut, weil wir sie nicht hören wollen und beherrschen uns. Wir müssen sie nicht besiegen, sondern annehmen und integrieren und nicht zerstören. Sie sind meine Seismographen und Hüterinnen der Grenzen, wir dürfen auch in Leichtigkeit mit ihnen spielen. Sie wachsen nur, wenn wir sie von uns weg schieben.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ich habe lange über diese Frage nachgedacht. Eine wirklich dunkle Seite habe ich nicht.

Es gibt Ereignisse, über die ich nie mit jemandem gesprochen habe, aber die geben mir eher Kraft, als dass sie dunkel wären.

Wirklich düster stimmt mich seit längerem die Klimaerwärmung und die Zerstörung der Natur. Das macht mich immer mal wieder traurig und ich fühle mich

machtlos- aber wenn ich dann unter Leuten bin, die den gleichen Schmerz teilen und auch aktiv sind, dann sehe ich wieder Licht und viel Energie.

Eine perverse Seite an mir, ich nehme an Du meinst damit eine Seite sexueller Natur, habe ich bis jetzt nicht entdeckt.

Aggressionen kenne ich, sie sind aber glücklicherweise selten und treten auf, wenn ich extrem erschöpft bin und mich unverstanden fühle. Es sind Situationen, in denen ich mich zu wenig für mich einsetzen kann. Krasserweise zeigt sich dann in Autoaggressivität. Da habe ich auch schon meinen Kopf gegen eine Wand gerammt - aber das war ein absoluter emotionaler Tiefpunkt. Ich hoffe und glaube, dass ich diese kritischen Situationen nun erkenne und mich jetzt auch verbal für mich einsetzen kann...

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ersteres auf jeden Fall! Die dunklen Seiten sind seit längerem immer wieder Thema, so dass ich mich diesen Monstern auch aktiv, in verschiedenen Formen, habe zuwenden müssen. Vor allem nachts bin ich lange Zeit von mächtigen Schatten bedeckt gewesen und habe mich in einer Art Traum eben mit diesen Mächten auseinander gesetzt. Auch die Natur, so z.B. beim Betrachten von Wurzeln und Steinformationen, etc. bot mir immer wieder Gelegenheit, mich mit diesen Instanzen auseinanderzusetzen und in Kontakt zu kommen.

Unterdessen haben sich diese innere Monster zu Figuren gewandelt, welche immer mehr einen festen Platz in meinem Wesen einnehmen und in einer positiven Art zu mir gehören.

Die aggressiven Seiten erfahre ich vor allem im Umgang mit mir selber. Sie zeigen sich nicht offensiv, so doch verdeckt und subtil in stillen Selbstdialogen, welche ich immer mehr entlarven kann.

Perverse Seiten und Phantasien sind mir wenig bis gar nicht bekannt. Auch in der Sexualität spüre ich bislang keine Reize in eine solche Richtung. Würden sich solche zeigen, wäre ich interessiert diese kennenzulernen.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Manchmal ist es dunkel, dann hab ich so ne Scheisswut auf alle. Ich finde die Leute auf der Strasse, die ich nicht kenne, dann alle total bescheuert mit ihren unwichtigen Problemchen und ihren doofen Konsumgelüsten. Ihren geleasteten Super BMWs/AUDIs/Mercedes und so weiter, den Agglofrisuren, den Süperbüznischweizereinfamilienhausbiografien.

Je nach dem kommt dann auch die aggressive Seite hervor. Meist habe ich dann Glück, dass mich niemand so provoziert dass ich (zumindest im vornhinein in Gedanken) jemandem die Fresse einschlage.

Nachts hier in der Altstadt ist es manchmal auch laut - dann krieg ich die Krise ab diesem bescheurten Alk-Drogen-Gelächter - da ist echt gar nichts lustig daran, das kommt so aus der Maschine und ist auf Knopfdruck da. Wenn dann zusätz-



lich noch die getunten Süper-Benziner die Strasse rauf- und runterbeschleunigen, dann könnte ich die Typen echt à la "American History X" den Randstein fressen lassen (empfehlenswerte, superbrutale Killerszene!)

Auf der perversen Seite kennst du wohl noch von früher meine Lust an den Pornos, aber ehrlich gesagt ist die sehr geschrumpft. Und auch im realen Sexualleben (auch nur sehr spärlich) gibt es keine echte Perversion.

Mein Umgang damit ist nicht sehr aktiv, da ich momentan das Gefühl habe, diese dunklen, aggressiven und perversen Seiten nehmen einen zu kleinen Teil in meinem Leben ein.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Eine dunkle und aggressive Seite gibt es wohl in jedem Menschen. Ob ich auch eine perverse Seite in mir habe? Diese Frage würde ich trotz eingehendem Überlegen eher mit nein beantworten.

Die dunkle Seite in mir hat viele (selbst-) zerstörerische Anteile. Sie besteht aus ewigem Grübeln, sehr kritischem Denken und alles in Frage stellen. Bin ich wirklich glücklich oder bilde ich es mir nur ein und lebe in einer Scheinwelt? Habe ich bei der Erziehung meiner Söhne nicht total versagt? Habe ich meine Träume auch nur ansatzweise realisiert? Habe ich die wesentlichen Entscheidungen falsch getroffen?

Die aggressive Seite zeigt sich bei mir darin, meine schlechte Laune auf andere zu übertragen, Schuldige für mein „nicht gut gehen“ zu finden. Oder auch in einem Konflikt viele starke Argumente für meine Ansichten, resp. gegen die Ansichten des Gegenübers zu finden. Da mir die Kommunikation und Argumentation oft leicht fällt, habe ich da gewisse Vorteile. Höre ich nicht manchmal eine leise Stimme in mir, welche nicht vollkommen überzeugt ist, von dem was ich sage? Gibt es mir eine gewisse Genugtuung, wenn andere ihre Fehler eingestehen? Stärke ich mich durch die verlorene Energie, welche mein Gegenüber in einem Konflikt mit mir abhanden kommt? Habe ich nicht tief in mir ein Gefühl, ich hätte einen Streit gewonnen, wenn der Konflikt zu meinen Gunsten ausgeht?

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Jetzt drück ich schon lange rum, dir das zu schicken. Habe mich jetzt entschieden, dir eine zensurierte Version zu schicken.

Ich habe wirklich fest darüber nachgedacht, aber finde nichts bis gar nichts perveres, aggressives oder dunkles in mir. Oder es ist so tief in irgendwelchen psychischen Schichten vergraben? Jedenfalls glaube ich es kommt daher, dass ich nicht viel Yang Energie habe, der ich aber grad auf die Schliche komme und auch, dass ich eine recht kindliche Seele habe, der glaube ich, noch nichts irreparables widerfahren ist. Aber von was ich eine Menge habe, sind Sehnsüchte, die, wenn

man sie nicht wahrnimmt, annimmt und versucht sie zu realisieren, sehr schnell auf diese dunkle Seite kippen können. Deshalb lass mich keine Zeit verlieren und mich gleich wieder dran machen.

Da ist eine Sehnsucht nach Kunst, Erschaffen, nach Farben, Formen, Materialisierung, Ausdruck, Dinge und Zusammenhänge erklärbar machen; da ist eine Sehnsucht nach Liebe in tiefen und facettenreichen Schichten; da ist eine Sehnsucht nach Bewegung, Körper, Tanz, Spiritualität; Ich bin dran.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Dunkel scheint mir ein komisches Adjektiv, aber es gibt sicher eine aggressive und perverse Seite in mir.

Wahrscheinlich würden mich die meisten Menschen als sehr gelassen beschreiben. Als einen Menschen, den fast nichts aus der Ruhe bringt. Ich glaube das ist auch so. Zumindest habe ich die Fähigkeit, Situationen und eigene Emotionen extrem schnell zu erfassen, zu analysieren und mit meinen tiefen Wertvorstellungen abzugleichen. Das erlaubt mir fast immer, wenn mich etwas aufregt, innert Sekunden zu glauben, dass das bestimmt keine böse Absicht des anderen war und es darum auch keinen Grund gibt sich aufzuregen.

Wenn sich aber eine Situation x mal wiederholt oder in die Länge zieht, oder ich wirklich das Gefühl nicht loswerde, der andere mache es mit Absicht oder ignoriert meine Warnungen konsequent, gibt es bei mir so einen inneren Kippschalter wo sich Geduld und Liebe augenblicklich in Eiseskälte verwandeln können.

Wahrscheinlich ist das ein Schutzmechanismus, aber ich bin immer wieder erstaunt was dann bei/in mir passiert. Im besten Fall verschwinde ich dann einfach ohne Vorwarnung und es ist mir dann wirklich egal, was das für den/die Andere(n) für Konsequenzen hat und das kann auch ein kleines Kind sein.

Und gerade meine Kinder haben mich aber auch schon ein paar mal so weit gebracht, dass ich sie bitterböse und mit tiefem Hass beschimpfe und runterputze. Und es gibt auch immer wieder Situationen wo meine Enttäuschung und Verletzung so gross wird, dass ich physisch reagieren muss und mein Kind an einem Arm davon schleife und in ein anderes Zimmer stelle oder aufs Bett schmeisse. Ich habe in so einer Situation noch nie jemanden geschlagen, aber ich glaube, dass ich dazu fähig wäre.

Als Kind war ich extrem jähzornig und bin mit allem was ich in die Finger bekam auf meine Eltern oder Geschwister los. Zum Glück ist nie was Schlimmes passiert. Jetzt bin ich gross und stark, in vielen Fällen wohl stärker als mein Gegenüber. Diese Kraft ist ein Instrument, dass mir in vielen Fällen dient, z.B. im Alltag bei der handwerklichen Arbeit, aber es ist gleichzeitig auch eine Waffe die mir für Verteidigung oder Angriff zur Verfügung steht. Wie schon erwähnt kann ich mich eigentlich sehr gut kontrollieren, aber was da auch für ein zerstörerisches Potenzial in mir steckt, kann ich nur erahnen.

Es gibt Situationen zum Beispiel im Verkehr, wo mich jemand blöd anmacht und ich total gelassen und deeskalierend reagieren kann. Beim Weiterfahren kann ich

mir dann aber noch ewig und sehr genussvoll ausmahlen wie ich diese Person verbal und oder physisch komplett zur Schnecke mache. Das sind so Fantasien von total souveräner Erniedrigung.

Und da komme ich auch zu dieser perversen Seite in mir.

Es ist so, dass mich zum Beispiel sexueller Missbrauch erregt.

Obwohl meine gelebte Sexualität meilenweit davon entfernt ist, habe ich immer wieder bemerkt, dass mich zum Beispiel Vergewaltigungsszenen in Büchern oder Filmen gleichzeitig emotional schockieren und körperlich erregen. Dieses animalische sich mit körperlicher Kraft einen fremden Körper zu nehmen und zu durchdringen hat etwas zutiefst faszinierendes und moralisch abstossendes. Es ist nicht so, dass das ein Drang oder Zwang in mir erzeugt oder schon nur, dass ich solche Bilder in meiner Fantasie gebrauche (z.B. bei der Selbstbefriedigung) Aber ich bin mir da nicht sicher, ob das nicht bereits ein moralischer Selbstschutz ist. Ich kann mir auch nicht vorstellen, in diesem Leben und in diesem meinem Umfeld jemals selber so etwas zu tun, aber ich kann mir vorstellen, dass ich ohne moralischen und rechtlichen Rahmen auch zu so grausamen Sachen fähig wäre, wie sie in vielen Kriegen tagtäglich auf der ganzen Welt stattfinden. Aber woher kommt diese Faszination für dieses Verbotene?

Dass das irgend einer sexuellen Frustration entspringt, glaube ich nicht so recht. Ist es vielleicht einfach nur die extreme Spitze des biologischen Triebes, der der Menschheit dient, sich zu erhalten auch wenn grad keine Liebe vorhanden ist? Lange dachte ich, dass das etwas urmännliches sei, aber erstaunlich viele Frauen haben mir darauf geantwortet, dass sie genauso solche Fantasien kennen. Und wie gehe ich/gehen wir damit um? Ich weiss es nicht aber ich habe das Gefühl, dass es viel sinnvoller ist offen darüber zu reden und diese Seite in sich zu anerkennen als es zu verdrängen. Es ist vielleicht wirklich ein wildes Tier, dass da ganz tief in mir (uns) schlummert, dass man vielleicht nicht töten aber zähmen oder zum Haustier machen kann.

Vielleicht ist es aber auch einfach eine komische (perverse) Verzerrung unserer körperlichen Kraft, die in der heutigen Zeit irgendwie irrelevant geworden ist. Es rennen zwar alle Jungen ins Fitnesscenter, aber der kraftvolle Körper dient nur noch ästhetischen Zwecken. Er muss und darf nicht mehr jagen und kämpfen, obwohl er von der Schöpfung auch dafür gedacht ist.

Gerne würde ich da weiter forschen, was da noch alles hinter dieser physischen und sexuellen Gewalt steckt und Rituale oder Wege finden um diesen Kräften Raum zu geben und mit solchen auch meine Kinder auf ihrem Weg begleiten.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ja, das gibt es selbstverständlich, wie bei jedem anderen Menschen. Wenn mich etwas aufregt, reagiere ich häufig aggressiv, aber ich weiss auch, dass sich das nach einiger Zeit legt und ich dann überlegter damit umgehe. Bei schwerwiegenden Sachen versuche ich immer darüber zu schlafen - was in der Tat wirksam ist.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ja die gibt es oder besser gesagt, es fühlt sich für mich so an. Ob das andere auch so sehen würden, bin ich nicht sicher. So gesehen gibt es so eine Seite und bis jetzt ist es etwas, das ich fast niemanden erzählt habe.

Von meinem jetzigen Standpunkt aus betrachtet, kann ich mir diese Seite auch (Hobby-)psychologisch erklären und sehe sie als ein Resultat einer Unausbalanciertheit, also eine Ersatzhandlung, ein Resultat unterdrückter Aggression. Daher vielleicht auch das Gefühl, es nicht mit anderen teilen zu können, da es etwas „krankes“ an sich hat.

Zum anderen aber die Frage, was spricht gegen ein Geheimnis, eine grösstmögliche Intimität, da sie mit niemandem geteilt wird?

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ja natürlich gibt es diese Seiten in mir. Ob alle drei, da bin ich mir nicht ganz sicher. Ich versuche diesen Seiten in mir auf verschiedene Arten zu begegnen.

Ich spüre eine sehr reale Aggression in mir drin, die sich in der Vergangenheit oft in der Realität, bzw. im Aussen entladen hat und entlädt. Zu meinem grossen Leid, oft gegen meine Partnerin, in der Vergangenheit auch gegen meine Kinder und immer wieder gegen mich selbst.

Ich glaube, sie nährt sich aus tiefen Verletzungen von Teilen meiner Seele. Ich kann nicht genau sagen, ob es reale Ereignisse aus meiner Kindheit sind, geerbte Verletzungen oder von mir angeeignete. Sie übermannt mich buchstäblich und übernimmt mich als liebender, kritisch denkender Mensch. Ich verliere in so einem Moment die Kontrolle. Bisher habe ich zum Glück noch keinem Menschen physische Gewalt angetan in so einem Zustand.

In den letzten Jahren, habe ich versucht diese Aggressionsenergie durch Sport zu kanalisieren. Aber irgendwie bin ich damit nicht wirklich weitergekommen. Zum heutigen Zeitpunkt versuche ich, dieser Aggression zu begegnen. Sie nicht als „Schlecht“ oder „Gut“ zu werten, sondern zu akzeptieren, dass sie vorhanden ist, dahinter zu schauen und einen Umgang mit ihr zu finden. Ich versuche regelmässig in diese Energie „reinzuschlüpfen“, sie in meinem Alltag zu integrieren, ihr immer wieder zu begegnen.

Ich möchte sie gerne in eine positive Kraft umwandeln. Denn sie ist, in der richtigen Dosis, durchwegs positiv und es wohnt ihr eine unheimliche Kraft inne, die vieles bewirken kann.

Eine dunkle Seite kenne ich in Form von depressiven, selbstzerstörerischen Zügen. Ich würde meine (unterdrückte) Aggression auch als dunkel bezeichnen, weil sie sich eben unterdrückt meiner Kontrolle entzieht. Dunkle Züge im Sinne von Gedanken, wie es wäre einen anderen Menschen zu töten oder foltern kenne ich nicht. Bzw. ich habe mich noch nie über die Darüber-gedanklich-Spässchen-machen-Grenze gewagt. Will sagen, eine ernsthafte Auseinandersetzung mit dem

Thema. Möchte ich aber auch nicht, da ich bisher keine Notwendigkeit und auch kein Interesse gespürt habe.

Eine perverse Seite kann ich zur Zeit bei mir nicht feststellen. Den Begriff Perversion verknüpfe ich mit einem abnormen sexuellen Verhalten, wie Pädophilie, Sadismus, Nekrophilie, usw. Beim bestem Willen zum graben in den Abgründen der eigenen Psyche, die Vorstellung ein Tier zu ficken, erregt mich in keinsten Weise, bzw. ruft bei mir eine tiefe Abneigung und wenig Verständnis hervor.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Das ist eine fordernde Frage. Weder habe ich sie mir selber schon einmal gestellt noch wurde sie mir von anderen gestellt.

Als erste Reaktion sage ich: Kenne ich nicht. Aber so leicht will ich es mir nicht machen und zumindest schauen, was ich mit diesen Begriffen assoziiere.

„Dunkel“ und „pervers“ sind Begriffe, die meistens in einer wertenden, moralischen Form verwendet werden. „Aggressiv“ ist auch in Wertungen gefangen aber zumindest kann es auch von Aussenstehenden erkannt und/oder erfahren werden.

Es ist ja noch nicht lange her, da wurde in vielen Gesellschaften das schwul und lesbisch sein als Perversion verurteilt. Heute sind wir in vielen Gesellschaften ein deutliches Stück offener geworden. Aber lange noch nicht alle in diesen Gesellschaften und noch nicht in allen Gesellschaften.

Esoterische Weltansichten und spirituelle Sichtweisen, die im Widerspruch zur offiziellen Doktrin der Staatskirchen stehen, wurden früher schnell mit dunklem Tun in Verbindung gebracht.

Beim aggressiven Verhalten hat sich die Einschätzung anders geändert. Wenn aggressives Tun als Handlung verstanden wird, welche andere Personen verletzt, unter Druck setzt, ausgrenzt (körperlich und seelisch) zum eigenen Vorteil oder/und um das eigene Tun nicht reflektieren zu müssen, dann habe ich den Eindruck, dass heute die Schwelle, wo eine Handlung als aggressiv eingestuft wird, deutlich tiefer liegt. Siehe z.B. sexuelle Belästigung, die noch nicht vor langer Zeit als Kavaliersdelikt angeschaut worden ist und heute eine Straftat ist, nicht mehr toleriert wird. Beim Rassismus beobachte ich dieselbe Entwicklung und ich stimme dem zu.

Ich behaupte nicht, dass ich bei mir kein aggressives Verhalten kenne oder dass ich noch nie sexistisches oder rassistisches Verhalten erlebt habe. Aber ich habe nicht den Eindruck, dass solches Verhalten zu meinem Standardrepertoire gehört. In der Zwischenzeit habe ich mit einigen Personen über „Perversionen“ gesprochen. Deine Frage hat zur Folge, dass ich mich das erste mal mit deiner Frage auch an Aussenstehende wende. Es gibt keinen absoluten Massstab, mit dem Verhalten als pervers bezeichnet werden könnte. Was für die einen als pervers gilt, ist den anderen eine besondere Lusterfüllung.

Ich selber habe die Vorstellung, dass ein Verhalten dann pervers sein kann, wenn andere damit beeinträchtigt oder verletzt werden – körperlich oder seelisch.

Aggressivität – ich habe den Eindruck, dass ich davon ein Quentchen mehr brauchen könnte um Konflikten nicht auszuweichen, sondern mich denen zu stellen und das gegenüber auf sein Verhalten auch zu behaften. Aggressivität empfinde ich nicht generell als negativ. Ähnlich wie bei den Persionen ist entscheidend, wie beide Seiten damit umgehen. Es ist eine Lebensenergie, die auch neues ermöglicht, Klarheit schaffen kann, Positionen klärt.

Dunkle Seiten – bei Hexen und Zauberer spricht man von dunklen Seiten, bei Okkultem. Da bin ich jedoch nicht zuhause, betrachte es ev. aus kritischer Distanz. Ich selber sehe keine dunklen Seiten in mir und kann mir auch schlecht vorstellen, dass sie Aussenstehende bei mir sehen würden.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

A) Ja. B) gut.

Ich werde öfters "hässig" und es kippt manchmal sogar zu verbittert. In meinen Gedanken kommt alles Böse vor, bin aber froh es nicht aussprechen oder aufschreiben zu müssen. Dies ist dann mehr ein nach Luft schnappen oder die Freiheit der Einfälle, denn ich bin im Inneren gut und liebe Mensch und Natur. Der Wunsch, alles zu besitzen und alles zu können: Bestrafung verunmöglichen und Menschen einen verehren lassen, zu töten und vergewaltigen.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ja, sicher. Ein Traum, den ich vor etwa 30 Jahren hatte, zeugt davon, zeugt von dieser Seite und davon, wie ich damit umzugehen versuche:

Der Traum: Ich bin in Beirut, in der Altstadt, spät abends. Ich suche Khalil Gibran, den ich als Dichter sehr verehere. Ich frage eine Frau mittleren Alters, wo ich Gibran finden könne. Sie sagt, ich hätte Glück; sie sei seine Nichte. Sie führe mich zu ihm. Wir gehen durch verwinkelte Gassen und kommen auf einen Platz. Dort hat es einen öffentlichen Brotofen. Leute bringen Teig, um ihre Brote zu backen. Es ist warm, auch das Licht ist warm, gedämpft, eine wohlthuende Stimmung.

Plötzlicher Szenenwechsel: In einem kalten, abweisenden Raum, weiss gekachelt, kalt, feucht. Einen Folterkeller stelle ich mir so vor. Ein Tisch, an dem einige unheimliche, bedrohlich dreinschauende Menschen sitzen. Die Tür geht auf. Ein Monstertyp kommt herein, sehr gross, blutunterlaufene Augen, überall Schwären und Eiterbeulen am Körper. Er trägt eine Platte mit einem Poulet, das sich noch bewegt. Ich schreie, er solle dieses Tier freilassen. Es lebe ja noch. Er stellt die Platte auf den Tisch und kommt auf mich zu. Ich bin mir sicher, er will mich umbringen. Ich bin voll Angst, völlig gelähmt, unfähig mich irgendwie zu wehren oder zu fliehen. Es bleibt mir nur eines: Alle Liebe, die ich in mir aufbringe, zu sammeln, aus meinem ganzen Körper, aus dem Herzen zusammenzukratzen, diese Liebe zu bündeln und sie via drittes Auge dem Monster zuzusenden. Und nun erlebe ich ein Wunder. Der Monstertyp beginnt sich schnell zu verwandeln und wird zu einem schönen jungen Mann, der mich mit liebenden, warmen Augen ansieht.

„Deine Liebe hat mich und dich gerettet“, sagt er, während er mich umarmt. Die aggressive Seite in mir existiert, ist jedoch nicht sehr stark ausgeprägt. Ich wurde eher selten wütend, z. B. 1. Wenn ich mich als Opfer von bürokratischen Bestimmungen fühlte. Einmal in Boston, 1980, wollte ich meine Weihnachtsbriefe und -päckli nach Europa schicken. Nach fast einer Stunde Anstehen in einer Schlange kam ich dran und erfuhr, dass ich in der falschen Schlange gewartet habe und in einer noch längeren Schlange erneut warten müsse. Diese banale Ursache hat zu einem verbalen Wutausbruch geführt. 2. Wenn ich Zeuge werde, wie schwache, hilflose Wesen geplatzt oder gequält werden, Schüler, die Mitschüler plagen, mehrere gegen einen, oder wenn ich sehe, wie Tiere gequält werden. Ich habe mich über Jahre mit gewaltfreier Kommunikation befasst, nahm Kurse bei Marshall Rosenberg, war später Co-Leader mit ihm, bis es zu einem Eklat kam. Er arbeitete in einer Gruppe bei mir in Elm mit seiner Frau an ihren Eheproblemen. Ich erlebte seine Arbeit in dem Moment als sehr manipulativ und konfrontierte ihn damit, worauf er auf mich losging und tätlich wurde. Doch hat mir seine Arbeit in meiner politischen Arbeit und bei meinen Mitweltaktionen sehr geholfen, den Gegner zu respektieren und vom Urteilen und Verurteilen wegzukommen. Wenn Menschen mich aggressiv behandeln oder hassen, versuche ich wie im obigen Traum, ihnen Liebe entgegenzubringen, in Gedanken und Meditation; und ich habe damit immer wieder Wunder erlebt.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Es gibt alles in mir, dunkle Abgründe, Aggression und Perversion. Am besten kenne ich im Alltagsleben die Aggression. Innerlich schimpfe ich immer noch täglich, Ausdruck findet es am ehesten im vertrauten Umfeld. Ich spüre deutlich die Kraft, die dahinter steckt.

In schwierigen Situationen gibt es Flucht, Angriff oder Erstarrung. Angriff heisst für mich auch „auf etwas zugehen“, „hinstehen“, „standhalten“. Das sind für mich die positiven Aspekte der Aggression. Das blinde Zuschlagen, Siegenwollen, Unterdrücken sind die negativen Aspekte. Wesentlich ist also mein Umgang mit der Aggression.

Ich erlebte als Kind körperliche Gewalt. Bei uns zu Hause wurde viel verbal gestritten. Mein Vater war jähzornig, schrie und schlug auf den Tisch, so dass die Teller in die Luft sprangen. Da war viel negative Aggression, aber ich bekam auch einen ganz selbstverständlichen Zugang zum Aggressionsgefühl. Es gehörte einfach dazu. Mein Mann kommt aus einer Familie ohne Streitkultur. Er war mit meinen Emotionen überfordert. Wir näherten uns an. Ich bin heute „zivilisierter“, aber habe auch etwas vom Zugang zur Kraft eingeübt. Das ist noch eine meiner Baustellen, ich bin dran.

Die dunklen Abgründe (Verzweiflung, Panik, Einsamkeit, Bodenlosigkeit) und Perversion (Mordlust) kenne ich aus therapeutischen Settings. Sie begegnen mir kaum im Alltagsleben. Da ich sie aber aus der therapeutischen Erfahrung gut kenne, erschrecken sie mich nicht mehr so sehr. Ich kann diesen Kräften begegnen und ihnen standhalten, wenn ich ihnen bei anderen Menschen begegne. Ich weiss

aber nicht, wie ich mit ihnen umgehen könnte, wenn sie in meinem eigenen Leben einen grossen Raum einnehmen würden. Meine Therapeutin sagte immer: Was man kennt, ist nicht so gefährlich.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ich erkenne beim Sex eine Lust auf Gewalt im Sinn von gewaltig. Heftig, liebevoll kräftig. Aber weder pervers – wenn pervers abnormal, widernatürlich meint – noch aggressiv.

Eine dunkle Wut erkenne ich sonst in mir eher beim Umgang mit Menschen, die Normalität/ Natürlichkeit nutzen, um lebensfeindliches Denken zu legitimieren (Homophobie, Rassismus, Sexismus, Neoliberalismus). Es gibt in meinem Denken rote Linien und ich weiss von Gewalt-Vorstellungen, um diese durchzusetzen. Das verwirrt mich.

So zum Beispiel der bewaffnete kurdische Widerstand in Rojava. Beim Lesen der Zeitungsmeldungen sehe ich, dass ich gewisse Formen der Gewalt legitimiere, andere verurteile. Und frage mich, ob es Zwecke gibt, die für mich Gewalt legitimieren.

Ich bin in der privilegierten Situation, dass ich diese Gedanken bislang nur theoretisch denken musste. Doch fürchte ich, dass sich das bald ändern wird. Gegen die existentiell notwendige gesellschaftliche Umverteilung werden besitzstandswahrende Gruppen ihre Privilegien mit allen Mitteln verteidigen werden. Das bereitet mir Sorgen.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Nicht dass es mir bewusst wäre, natürlich wünscht man sich bei besonders ekligen Menschen, dass der Blitz sie erschlagen möge ..... Aber das ist wohl eher normal.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ja, die gibt es. Ausdruck eher verkümmert: destruktive, selbstzerstörerische Gedanken.

Teilweise in der Sexualität ist ein Ausleben möglich, jedoch eher für mich alleine und nicht mit meiner Partnerin.

Würde ich diese Seite mehr nach Aussen leben können, würde sich diese Kraft vielleicht nicht (selbstzerstörerisch) gegen Innen wenden.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Ja ich lasse mich provozieren.

Du Schwein, so eine unangenehme Frage, da muss ich mich ausziehen vor Dir und vor mir und ich bin mir nicht ganz im klaren, ob ich mich sicher genug fühle



um da rein zu gehen und aus dieser Grube zu berichten.

Danke, dass du das gefragt hast!

Das ist der Keller wo verschiedene Sachen lagern, die ich nicht gerne sehen möchte.

Also z.B. im letzten Winter habe ich mich mit meinen Aggressionen mit Gestautem in mir am liebsten am Boxsack ausgelassen. Da gab es Wut und Hilfslosigkeit, Unverständnis, Ignoranz und sonstige Kränkungen die ich in der Beziehung gegen mich empfunden habe.

Das geschieht und ich falle in den Selbstvorwurf. Dass ich nicht besser zu mir geschaut habe, warum ich nicht früher merke, was mir nicht gut tut, etc.

Im Moment habe ich ein Bild, an welches ich mich wende.

Wenn ich merke, dass ich in eine negative Welle komme, dann versuche ich mich runter zu holen auf die Erde. Ich sehe dann ein wütiges Wesen einige Meter über dem Boden und kann dadurch auch keinen Halt finden, weil Zorn für mich etwas Bodenloses besitzt.

Dann sage ich mir: Achtung! Los komm runter von dieser Wolke!

Ich sehe Beine und einen Körper aus dem Nebel zu mir runter, neben mich kommen. Das beruhigt mich und gibt mir ein gutes Gefühl, dass ich zu mir geschaut habe.

Dies wäre so etwas mit der aggressiven Seite. Was ich oft an mir im Alltag erlebe und beobachte, was sich lebendig anfühlt.

Die dunkle Seite hat andere Geheimnisse. Diese sind nicht von lebendiger Natur, eher schwer.

Wie ich dir vielleicht schon erzählt habe, waren wir ja bei einer Therapeutin, welche Enneagramm-Arbeit anbietet. Dies mussten wir beide einzeln bei ihr machen und das war sehr spannend. Es geht darum, sein eigenes Strukturhaus zu finden.

Deren gibt es Neun wie der Name sagt und da entdeckte ich mit und durch sie meinen zu mir passenden Typus – Strukturhaus Nr.9.

Hauptthema: Trägheit. Ein sehr unangenehmes Erwachen aber es gibt Regulatoren in dem EG, wenn ich mich überwinden kann sie zu benutzen oder einzurichten.

Bei Null bin ich im Keller, keinen Überblick, rastloses Tun.

Im EG sehe ich mich in der Werkstatt stehen und jemand kommt herein oder wartet draussen. Da ist der Regulator den ich finden muss. Da ist das, was passiert wenn ich keine Öffnungszeiten in meinem Bewusstsein erstellen kann. Eine schön folierte A4 Zeichnung von einem 3 Stöckigen Haus mit Terrasse oben und einem Keller ich zeige sie dir gerne einmal.

Also das sind für mich dunkle Seiten die mich halten, die ich überwinden muss um mich klarer zum Ausdruck zu bringen mit meinen Wünschen an mich und die Menschen um mich herum.

Zu den perversen Seiten ist hier im Anschluss an die zwei ersten Fragen in mir fast keinen Zugang mehr vorhanden. Es macht mich zu.

Sehr interessant. Das ist jetzt auch eines dieser Phänomene, dass wenn ich mich auf etwas stark konzentriere, ich wie keinen Raum frei machen kann bei einem

abrupten Themawechsel.

Ich fühle mich gestresst in ein nächstes hineingetrieben? Also ich lasse das mit mir machen - was ist den hier los?

Hey – das mit den perversen Seiten wird nichts heute!

Ich lasse das einmal so stehen und schaue was es mit mir macht, wenn ich wieder offener bin.

Soviel zu deinen gemeinen Fragen.

### **Gibt es eine dunkle, aggressive, perverse Seite in dir?...**

Dein Julithema seh ich gelassen, bin mir bewusst, dass wirklich Alles in mir, in allen Menschen potentiell vorhanden ist und je nach Situation hervorkommt. Ich beobachte mich beim Hassen, Verachten, spüre meinen Egoismus, meine Gier, handle wider besseres Wissen. Fühle das ganze Spektrum an Menschenmöglichkeiten: meine Grösse, meine Kleinlichkeit, meine Dummheit, meine Weisheit, meine Liebesfähigkeit und mein meinen niedrigen Impulsen Ausgeliefertsein.

Na ja, meistens bin ich mir meinen Dunklen Seiten ja nicht so bewusst, verdränge und überspiele sie gerne, auch vor mir selbst!

Ich habe einmal während einer Rückführung ständig wechselnde Leben erlebt, einmal als Opfer, dann wieder als Täter, war Mörder und Vergewaltigte, habe Macht missbraucht und auf Scheiterhaufen gebrannt. Seither ist mir irgendwie nichts mehr fremd. Wenn ich all diese Möglichkeiten in mir sehen kann, muss ich auch andere weniger verurteilen. Spüre dann so trotz all dem Grausligen auch so etwas wie ein Mitgefühl mit unser aller Menschsein.





## **8 \_ Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?**

Die Angst ist wohl ein Hauptthema in meinem Leben. Ich spüre sie latent in meinem Körper als Dauerspannung, und ich bin Asthmatikerin. Ich kenne sie als unverhältnismässige Schreckreaktion in verschiedenen Situationen, z.B. wenn ein Hund bellend auf mich zukommt und an der Leine ist, ein Auto quietschend bremst in genügend Abstand, usw. Ich habe dann Herzklopfen und eine Anspannung, in einem Mass, das mir nicht angebracht erscheint. Ich schaue mir zu und staune. Ich habe auch Angst vor der Dunkelheit, würde nie nachts alleine in einem Wald spazieren gehen. Auch kleine Phantasieängste kenne ich, z.B. dass einem Enkelkind etwas passieren könnte, wenn es in meiner Obhut ist. Doch all dies ist nicht bedeutend für mein Alltagsleben. Ich denke, ich wirke nicht ängstlich, kann mutig handeln und meine Pflichten kraftvoll erledigen. Und doch hockt etwas in mir.

Als Kind hatte ich Angst vor den Wutausbrüchen meines Vaters oder im Kindergartenalter vor einem Mädchen, das mich regelmässig unbegründet schlug. Aber auch vor Französischtests im Wissen, dass ich es nicht kann oder vor dem Metzger, der mich fragte, wen ich lieber hätte, ihn oder meine Mutter, hatte ich Angst. Usw. Ich glaube, dass ich mich da nicht von anderen Kindern unterscheide. Grundlegender ist die Todesangst bei meiner Geburt. Ich kam dunkelblau auf die Welt, ohne Bewusstsein.

Als ich das erste Mal ganz alleine in die Ferien ging, überkam mich mit aufkommender Dunkelheit eine Angst und ich flüchtete mich ins Bett. Das kann es ja nicht sein, dachte ich und überlegte mir Stärkungen. Ich kaufte am nächsten Tag besondere Postkarten, eine Kerze und Lebensmittel für ein gutes Abendessen. Am zweiten Abend konnte ich mit diesen Unterstützungen meine Angst bändigen. Die Woche verlief dann gut und ich war stolz auf mich.

Ich habe mich in meinem Leben viel mit dem Thema Angst beschäftigt. Anlass war die Enge in der Brust, das Asthma. Nachdem die verschiedenen medizinischen Versuche nicht halfen, wollte ich in der Psyche forschen. Heute denke ich, das Asthma hat mir sehr viel Selbsterkenntnis und Befreiung geschenkt. Und es hockt immer noch etwas in mir.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste spielen in meinem Alltag eine eher untergeordnete Rolle oder zumindest habe ich nur ganz selten das Gefühl, dass sie so gross sind, dass sie mich und meine Entscheidungen beeinflussen oder mich sogar in meinem Tatendrang hemmen.

Vor allem Ängste im Umgang mit Menschen sind mir ziemlich fremd. Wenn ich aber genauer hinschaue sind da wahrscheinlich schon irgendwelche tiefen Ver-

letzungen vorhanden, die mein Leben und meine Entscheidungen unterbewusst beeinflussen. Was ich positiv als Gestaltungslust oder Verantwortungsbereitschaft bezeichnen kann, birgt wohl auch eine gewisse Angst vor Kontrollverlust. Und das Hegen und Pflegen meiner sehr optimistischen Selbst- und Weltwahrnehmung ist vielleicht einfach eine Strategie, um meine ganz eigenen Dämonen nicht begrüßen zu müssen.

Gleichzeitig fasziniert mich aber das Thema Angst sehr stark. Einerseits weil ich mich da mit sehr starken Gefühlen konfrontieren kann (ohne andere mit rein zu ziehen) und andererseits weil ich das Gefühl habe, dass unglaublich viel Schlimmes auf der Welt aus Angst entsteht und die Auseinandersetzung mit Angst wohl eine grosse Hebelwirkung hat. Die Angst, Sicherheit, Ansehen, Macht oder Liebe zu verlieren, treibt uns zu grausamsten Formen der Unterdrückung.

Darum versuche ich sehr bewusst herauszufinden, wo ich in meinem Leben Angst begegne und wie sie sich anfühlt, auch im Körper. Eigentlich immer ist es ein Gefühl von Zusammenziehen, Verschiessen, Ausschiessen. Es verlangt nach einem Schutz, einer Grenze. Eine Freundin hat mir mal gesagt, das Gegenteil von Angst sei Liebe und bis jetzt muss ich sagen, dass das stimmt. Liebe heisst aufmachen, sich verbinden, die Energie fliessen lassen und eintauchen in ein grosses Unvertrauen, im Idealfall Eins werden mit allem, ob vordergründig gut oder schlecht. Angst dagegen bezieht sich immer auf das Ich, oder zumindest eine Gemeinschaft, Gruppe oder Nation, die sich von anderen bedroht fühlt. Wobei das "fühlt" eben wahrscheinlich das Entscheidende ist an der Angst. Dass sie fast immer etwas diffuses ist, das man eben nicht so recht fassen kann. Wird man wirklich direkt bedroht ist es wohl eher Furcht. So kann man gut einfach sagen „Ich habe Angst“ aber nicht "Ich habe Furcht" sondern "Ich fürchte mich vor...".

Eine konkrete Angst, mit der ich mich auseinander setze, ist die Angst in der Dunkelheit vor allem in Kombination mit der Natur, dem engen unübersichtlichen Raum, dem Wald. Für viele Beutetiere bildet die Dunkelheit wohl Schutz vor Angriffen, für mich ist es eine Bedrohung, aber ich kann sie fast nicht erklären. In der Nacht habe ich diese Hypersensibilität und dauernd diese Gedanken, was steht, knackt, kommt, wartet hinter diesem Baum oder dieser Ecke, was ich am Tag ja auch nicht weiss, aber da ist es im besten Fall Interesse und bestimmt keine Angst. Es ist, glaube ich, die Angst vor dem Angst haben, oder vor all den Abgründen, die sich mein Verstand auszudenken erlauben könnte. Ich würde fast behaupten, Angst hat man hauptsächlich vor sich selber, vor all den unterbewussten, verborgenen, geheimen Ängsten, Verletzungen, Fantasien und Sehnsüchten. Ich kann meinen Verstand ja sehr gut kontrollieren und aufkommende Angst auch sehr weit unterdrücken, aber was passiert wenn ich nachts allein im dunklen Wald meinen Fantasien freien Lauf lasse? Wenn ich bewusst eintauche in all die Bilder die da entstehen können, von Sachen die eben nicht real und wahrscheinlich sind. Dann läuft es mir kalt den Rücken hinunter und Tränen fliessen mir aus den Augen. Es sind keine Ängste, Opfer eines Verbrechens zu werden, wie es tagtäglich passiert sondern es kommen meist Bilder von Tieren, Bestien, Fratzen, übernatürlichen Wesen zwischen Leben und Tod, die mich bedrohen oder umwerben, vielleicht einfach nur Kontakt aufnehmen wollen. So eine Mischung

aus wildem Hund, Voldemort und Ahnen die mich begleiten. Und mein natürlicher Reflex ist irgendwie weg schauen, mich zurückholen in die Realität, klar und sachlich werden. Aber ich glaube, dass in diesen Ängsten und Bildern auch ein Kraft steckt oder zumindest eine Möglichkeit mich noch viel grundsätzlicher und tiefer zu verstehen und zu befreien. Ich glaube, dass ich diese Wesen mit Liebe empfangen könnte, dass ich sie mit kompletter Hingabe transformieren oder auflösen kann, aber auch dass ich da sehr an meine eigenen Grenzen komme und diesen Prozess sehr sorgfältig gestalten muss.

Im Extremfall führen Ängste zur Panik. Ein Gefühl, das ich überhaupt nicht kenne. Aber es scheint mir der Moment, wo das Verschiessende, Grenzen ziehende so eng und erdrückend wird, dass es als Ausweg nur noch die Aktion, die Flucht oder den Angriff gibt.

Als Kind hatte ich extrem viele Albträume und eigentlich immer waren es grosse Tiere die mich bedrohten, seien es Hunde oder Löwen aber auch Kamele, Kühe oder Giraffen. Irgendwann hat das aufgehört, dafür kamen die Träume mit dem Fallen, wo ich immer irgendwo herunter gestürzt bin und kurz vor dem Aufprall erwacht. Mit der Zeit war es nicht mehr ein direktes Fallen sonder das unkontrollierte herunter Rennen eines steilen Hanges und nicht mehr bremsen können. Dann habe ich mit den Jahren gemerkt, dass ich meine Arme ausbreiten kann und mit der richtigen Körperspannung knapp über dem Boden herunter segeln und irgendwann lernte ich so das fliegen. Jetzt kommt es ein, zwei mal im Jahr vor, dass ich im Traum einfach vom Boden abheben kann, und ich fliege in Häuserschluchten, über Felder und durch Wälder.

So ist aus einem schlimmen Albtraum über die Jahrzehnte mein Traumtraum geworden, der mich noch den ganzen Tag beflügelt.

Bei der Spinnenphobie war es nicht ganz so einfach. Es ist so eine Mischung aus Ekel und Angst. Noch immer spüre ich sogar einen gewissen Widerstand schon nur ein Foto einer Spinne zu berühren. Es gelingt mir aber schon viel besser mich den Spinnen zu öffnen, sie zumindest genau zu betrachten und die eine oder andere hab ich auch schon (mit viel Überwindung) auf die Hand genommen. Vielleicht wird ja auch noch eine Liebe daraus.

Klar gibt es auch positive Aspekte der Angst, dass sie einem schützt vor Gefahr, aber eigentlich waren bei mir diese Momente, wo ich mich bewusst gegen eine Aktion oder für das Abbrechen eines riskanten Vorhabens entschieden habe eher mit starker Intuition und klarem Verstand als mit Angst verbunden.

Ich glaube, es gibt so viele verschiedene Aspekte von Angst und genau so viele Formen von Traumata, die wir teilweise seit Generationen mit uns herumtragen und die unser Leben beeinflussen.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Vermutlich wird hier unter „Ängsten“ etwas Tiefes verstanden. Zum Glück bin ich nicht stark davon betroffen.

Zu den „kleinen“ Ängsten. Vor einem Vortrag habe ich Angst, dass ich meine

Botschaft den Zuhörern nicht gut vermitteln kann. Aber diese Nervosität legt sich, wenn ich zu sprechen angefangen habe. Von Schauspielern höre ich, dass eine solche Nervosität notwendig ist.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Leider muss ich sagen, war Angst von Anfang meines Lebens durch meine Mutter ein stetig präsenten Gefühl. Demnach begleitet mich dieses Gefühl fast immer und prägt auch mein Handeln. Mittlerweile kann ich das Gefühl erkennen und mich grösstenteils davon ent-identifizieren. Ich lerne Schritt für Schritt damit umzugehen und es hoffentlich auch aufzulösen bzw. an einen angemessenen "Platz" zu versetzen und Vertrauen zu gewinnen.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste sind Grenzen des Gewohnten. Wenn man sie überwindet, kann man sich stärker als vorher fühlen. Es kann aber auch nur Ego-Futter sein.

Was ist die Motivation dahinter, der Antrieb? Höher, schneller, besser? Einem Bild (ein eigenes oder ein aufgestempeltes) nacheifern. Oder geht es darum eigene Feigheit, Bequemlichkeit zu überwinden?

Ich finde Angst haben zu dürfen sehr wichtig und es sollte mit Respekt behandelt werden statt abgewertet (Angsthasse!). Ich finde es wie bei der Schwächen-Diskussion viel stärker bzw. authentischer seine Ängste zuzulassen, ihnen zuzuhören und genau hinzuschauen / spüren, was sie uns über uns selber sagen wollen (wiedermal die Dämonen sprechen lassen).

Ich selber bewundere mutige Menschen und finde mutig sein viel sympatischer als ängstlich sein. Aber Ängste zuzulassen und anzunehmen ist ja zum Glück etwas anderes. Wie bei allen Dämonen geht es um unser Entwicklungs-Potenzial. Die Angst im Dunkeln zeigt uns vielleicht unsere Gabe, mit dunklen Wesen zu kommunizieren, aber unsere Unfähigkeit damit umzugehen. Wobei unberechenbare Menschen (oder Vorstellungen davon) flössen mir mehr Angst ein wie Übermenschliches.

Es ist für mich dasselbe Thema wie die vorherige Frage zum Dunklen und Zerstörerischen und ich habe keine Lust, ständig am Abgrund rumzuhängen. Die Löcher kenne ich seit meinen deprimierten Episoden / Erlebnissen bzw. abgründigen Erfahrungen. Es tut mir auch nicht gut, ständig bei der Schattenarbeit zu sein, ich habe mich genügend damit herumgeschlagen in diesem Jahr.

Zulassen - erkennen - in Zusammenhang setzen - aktiver angehen / verändern - dranbleiben - in Alltag integrieren - heilen ...?

Wirklich transformieren geht nur, wenn man wirklich voll drin war, sonst ist es glaub bloss ein wenig Kosmetik und Oberflächenstruktur-Veränderungs-Kratzer. Wir Menschen sind Meister\*innen im Illusions-Zauber erschaffen, die auf uns selber wirken.

Ich mag meine Ängste nicht und will sie loshaben - d.h. sie machen ihren Job gut, sie rufen nach Transformation!



## **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste hatte ich in meiner Jugend. Zuerst Angst davor ausgelacht zu werden. Dann krank zu sein. Es liess nach, mit etwa 18 sind die Ängste verschwunden und kamen lange nicht wieder.

Keine nachhaltigen Ängste mehr.

Ich hatte Angst vor einem Absturz in den Alpen. Eine Sekunde, der Abend danach, am nächsten Morgen war es vergessen. Ich hatte Zukunftsängste – um mich. Eine Stunde, ein Tag, am nächsten Morgen war es vergessen. Ich hatte vorübergehende Sorgen aber keine Ängste.

Der Morgen hat alle Ängste immer wieder aufs Neue verschwinden lassen.

Bis vor einem Jahr. Eine Kombination aus LSD und Space Cakes hat grosse Ängste ausgelöst. Alpträume, in denen ich Macht hatte und diese skrupellos ausnutzte. Spontane Panik am Tag. Verlustängste in Bezug auf meine Eltern. Anhaltende Ängste um die Zukunft der natürlichen und sozialen Lebensgrundlagen. Bei einer realistischen Betrachtung führt vor allem dieser letzte Punkt zu Verzweiflung und Trauer.

Ich ging zu einem Therapeuten.

Nun versuche ich diese Ängste ernstzunehmen. Sie aber auch zu kontrollieren, was meint, ihnen Slots zu geben. Dann dürfen und sollen sie aufkommen und ich setze mich mit ihnen auseinander. Angststunden, -spaziergänge.

Es geht viel besser. Ist inzwischen bereichernd.

Ich bin froh, dass ich diese Ängste nun wahrnehme.

## **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ich empfinde Angst beim Sportklettern, vor allem im Vorstieg. Das wird auch als Sturzangst bezeichnet. Das äussert sich bei mir mit einer erhöhten Anspannung der Muskulatur und kann teilweise bis zur totalen Bewegungsblockade im Kopf und Körper gehen.

Es ist eigentlich recht irrational, weil nüchtern betrachtet sich der Kletternde nicht fürchten muss. Wenn er fällt dann stürzt er in einen Sicherungspunkt und fällt sanft ins Seil (wenn der Sichernde richtig sichert..).

Ich konfrontiere mich schon recht lange immer wieder mit dieser Form von Angst.

Aber ich beschäftige mich erst seit kurzem damit. Ich denke es stecken diverse Ängste drin. Einerseits eine verständliche Urfurcht vor dem Absturz und dem damit verbundenen Tod. Für mich steckt da ein Überlebenstrieb dahinter.

Aber es steckt auch die Angst vor dem "Loslassen" drin. Eine Angst davor den Sprung ins Ungewisse zu wagen, die Kontrolle über sich und seine Handlungen zu verlieren. Das hat für mich mit Urvertrauen zu tun. Dann, glaube ich, schwingt auch eine Angst vor Versagen mit, nicht bewusst, eher so im tiefsten Untergrund, diffus, wenig fassbar. Das hat für mich auch etwas mit Urvertrauen/Selbstvertrauen zu tun.

Ich habe lange diese "Ängste" einfach dem Umstand zugeschrieben, dass ich

einmal beim Sportklettern abgestürzt bin. Zum Glück habe ich mich damals nicht verletzt und der Fall hat glimpflich geendet. Ich muss gestehen, ich hätte bis vor kurzem nie von Ängsten dahinter geredet. Ich habe immer gedacht, dass ich genug stark bin. Ich fürchte mich vor nichts. Diese Sturzangst sei einfach eine Erinnerung, die ich mit Sturztraining wegrainieren kann.

Eine andere Angst, die ich erst kürzlich kennen gelernt habe, ist die Angst verlassen zu werden, alleine da zu stehen. Alleine auf weiter Flur. Ich wünsche mir, dass sie nicht überhand nehmen von mir und mir mein Leben diktieren. Daher versuche ich diese Ängste anzunehmen. Das klingt so banal, finde ich aber schwierig. Ich akzeptiere sie als Teil meiner inneren Welt. Ich versuche mich mit Ihnen zu versöhnen, sie als Botschafter und als Berater zu betrachten.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ich habe Angst vor:

- starken körperlichen oder seelischen Schmerzen
- ersticken / ertrinken
- meiner eigenen Gewaltbereitschaft und Gewaltimpulsen
- meiner Mordbereitschaft
- körperlicher Bewegungslosigkeit
- bössartigen Menschen komplett ausgeliefert zu sein
- starken dissoziativen psychischen Zuständen der Ich-Losigkeit

Manchmal habe ich Angst vor der Angst. Gerade jetzt zum Beispiel, wenn ich während dem Schreiben ein schleichendes Gefühl des Schmerzens und der sich ausbreitenden Lähmung spüre/fühle, die sich in meinem Brustraum auszubreiten droht und mein Herz verdunkelt und bedroht, weshalb ich jetzt mit dem Schreiben und der Beschäftigung mit dieser Frage stoppe.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ich erinnere mich an Ängste im Primarschulalter. Ich ging damals mehrmals wöchentlich zu unseren Nachbarn in den Stall misten, Kühe füttern ect. Einmal habe ich versehentlich mit der Heugabel ein Loch in einen Futtermehlsack gemacht. Der Bauer hatte uns immer wieder ermahnt den Säcken Sorge zu tragen, wahrscheinlich damit sie sie ein zweites Mal benutzen konnten. Ich hatte grossen Respekt vor ihm und hatte Angst es ihm zu sagen. Am Abend zu Hause konnte ich es vor lauter schlechtem Gewissen kaum mehr aushalten. So habe ich allen Mut zusammen genommen und ihm am Telefon unter Tränen gestanden. Natürlich war das für ihn überhaupt keine grosse Sache und mir ging es danach wieder super. Ich glaube das war für mich ein Schlüsselmoment. Viele meiner Ängste waren und sind Fehler zu machen, die andere Leute stören oder kränken. Ich spüre sehr

schnell, wenn ich etwas nicht einfach unter den Tisch wischen kann, es mich also länger beschäftigen wird. Dann gehe ich hin und stehe zu meinem Fehler und entschuldige mich. Der Effekt ist gewaltig, die Leute sind dann immer sehr verständnisvoll, egal wie schlimm es war (z.B. auch bei medizinischen Fehlern von mir) und ich bin sofort entlastet.

Bei beruflichen Ängsten, aktuell habe ich gerade welche. Der Chef der Notfallstation hat mir erlaubt dort Patienten zu schallen (Ultraschall), obwohl ich dort aktuell sonst nicht tätig bin. Ich bin aber noch lange nicht sattelfest, D.h. wenn ich dem zuständigen Arzt anbiete, den Schall zu machen und danach keine schlüssige Aussage machen kann, wird es peinlich, bzw. im dümmsten Fall gefährlich. Bei solchen „Versagensängsten“ versuche ich primär, mich so gut vorzubereiten, damit ich das Maximum aus mir rausholen kann, wie zeitlich möglich. Dann, kurz bevor es losgeht, werde ich mich irgendwie beruhigen mit z.B. „der Chef weiss ja, dass ich nicht fertig ausgebildet bin, also darf ich auch unperfekt sein“ ect. Das gelingt mir meistens recht gut, diese Selbstberuhigungstaktik... mal schauen ob es diesmal klappt. Jetzt lerne ich mal alles was noch reingeht bis nächste Woche;).

Ich habe auch existentielle Ängste wie z.B. was wäre, wenn eines der Kinder oder mein Mann sterben würde. Immer, wenn diese aufkommen, ermahne ich mich, einfach den Moment zu leben und zu geniessen, um am Schluss möglichst nichts zu bereuen. Ich glaube, je besser die Beziehung war, desto einfacher ist es loszulassen...(das berührt ja auch schon die Septemberfrage)

Dann habe ich noch meinen „Weltschmerz“ (Klima, Kriege bzw. dass die Menschen einfach nicht fähig sind, ein faires System zu erschaffen, dass allen ein möglichst lebenswertes Leben ermöglicht). Das sind definitiv die schwierigsten Ängste. Aber es hilft mir da, im kleinen aktiv zu sein und „Leidensgenossen“ zu treffen, die die Ängste teilen und proaktiv sind....

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ich habe keine Angst. Ich bin stark und fühle mich unsterblich. Weil ich Angst nicht als guten Berater in meiner Erziehung mitbekommen habe, entstand ein neuer Irrtum. Dieser ist eine Art Selbstbetrug, wo ich mich in meiner Dummheit geschützt fühle, z.B. wenn ich einfach genug mache, mich ablenke und damit betäube, die Angst verdrängen kann.

Ich glaube, Angst hilft Fragen zu stellen. Einmal meiner linken und einmal meiner rechten Hirnhälfte, denn ich weiss von verschiedenen Varianten aus der Familie Angst.

Angst, nicht sehen zu können. Angst, nicht verstanden zu werden. Angst, zu verletzen. Angst, nicht zu genügen. Angst, zu versagen. Angst, Zugehörigkeit zu verlieren. Angst, zuviel Angst zu haben. Angst, mein Gesicht zu verlieren. Angst, alleine zu sein und keine Verbundenheit zu spüren. Angst vor Abhängigkeit. Existenzangst. Verlustangst.

Angst, dass mir Nebenschauplätze zu viel Energie absaugen und ich meinen Raum nicht genügend schützen kann.

Angst zuzuhören, weil ich insbesondere Not von anderen zu sehr zu meiner mache und diese sich in meinen Garten setzen lasse, welchen ich besser mit meinen eigenen Fragen und Geschehen belegen sollte.

Angst bringt mich gerade hier zu einem wichtigen Punkt, den ich sonst nicht bearbeiten würde und ändern möchte, sie führt mich zu Fragen.

Angst hilft mir daher, meine Ich-Grenze besser zu beachten und mich frei zu halten von fremdem „Müll“, den ich schütze aus irgend einem noch unbekannten Grund. Ein Erlebnis aus der Kindheit zeigt mir auch, dass Angst sich transformieren und auflösen kann. Ein Bild von zwei sitzenden Hunden die hinter einer halb geschlossenen Tür aus der Dunkelheit nach vorne ins Licht geschaut haben. Sie haben meine Schwester und mich immer unheimlich beobachtet! Durch verstehen im Bewusstsein entzieht es dieser Angst seine Kraft und macht frei.

Ich merke gerade, wie spannend sich diese positiven und negativen Seiten der Angst anfühlen. Es wird nicht der letzte Tag sein, an dem ich mit der Angst auf einen Spaziergang gehe.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste hatte ich früher vor der Dunkelheit, wenn ich draussen alleine unterwegs war. Und vor dem Tod, z.B. dass ich jemanden aus der Familie verlieren könnte. Beiden Ängsten bin ich in den letzten sechs Jahren tief begegnet. Sie zeigen mir auf, wo mein Vertrauen verloren gegangen ist. Da bin ich noch dran. Sie sind stets ein Indikator für mein aktuelles Befinden. Mittlerweile schlafe ich alleine im Wald, kann mich ohne weiteres im Dunklen orientieren.

Das mit dem Tod... na ja, das ist zur Zeit noch eine theoretische Auseinandersetzung. Mehr lernen werde ich wohl erst, wenn tatsächlich jemand sterben wird, der mir Nahe steht. Oder ich selbst.

Habe ich Angst, dann bin ich verspannt.

Habe ich Vertrauen, bin ich entspannt.

Oft tue ich Dinge, vor denen ich Angst habe. Das nenne ich Mut. Dabei geht es mir darum, meine Komfortzone zu erweitern und Selbstvertrauen zu gewinnen oder am Ende zu spüren, dass es mich nicht umgebracht hat. Es ist jedes Mal eine grosse Schwelle und mit vielen unangenehmen Gefühlen verbunden. Danach jedoch energetisierend und sehr bereichernd für mein Leben.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Als Kind hatte ich oft Angst. Ich erinnere mich zum Beispiel daran, wie furchtbar es war, wenn ich im Winter alleine zum Milchholen geschickt wurde. Der Bauer hat ganz unten im Dorf gewohnt, man musste durch eine kleine Gasse gehen, die nicht beleuchtet war, an einem Stall vorbei, in dem die Stiere untergebracht waren, über den dunklen Hof und dann an die Tür vom Kuhstall klopfen. Der Bauer

hieß Schuhmacher und war zudem nicht besonders freundlich. Er hat das Geld genommen (eine D-Mark für die Kanne), die Milch abgefüllt und fast nichts gesprochen. Der Rückweg war noch schlimmer als der Hinweg, weil ich mit der vollen Milchkanne nicht besonders schnell laufen konnte. Einmal, als ich mit meinem Bruder zum Milchholen gegangen bin, haben wir uns auf dem Nachhauseweg so gegruselt, dass wir gerannt sind und uns die Milchkanne aus der Hand gefallen ist, auf der Kreuzung vor dem Gasthaus Krone, die Milch ist die Straße runtergelaufen und wir haben geheult.

Dunkelheit hat mir schon immer Angst gemacht, das hat auch später nicht aufgehört. Als ich zu alt war, um mit meinen Eltern in die Ferien zu fahren, habe ich immer Freunde zu mir eingeladen, weil ich nicht alleine in unserem Haus sein wollte. In den wenigen Nächten, die ich alleine zuhause verbracht habe, habe ich mich nachts in meinem Zimmer eingesperrt und sogar einen Eimer mitgenommen, damit ich nicht mitten in der Nacht durch das dunkle Treppenhaus auf die Toilette gehen musste. Auch schlimm: mit dem Fahrrad alleine nachts nachhause fahren. Es gab mitten auf der Strecke des Fahrradwegs ein einsames Haus, in dem Garten lag jede Menge Müll, Autoreifen, kaputte Mofas, eine verrostete Hollywoodschaukel. Ich weiß bis heute nicht, wer dort gewohnt hat, aber es hat jemand dort gewohnt und nachts hatte ich jedes Mal Angst, dass dieser Mensch mich sieht, wenn ich an seinem Haus vorbeifahre und mich verfolgt. Nach dem Haus begann der dunkle Teil des Fahrradwegs, man musste durch ein kurzes Waldstück fahren, das bergan in unser Dorf führte. Wie ich diesen Berg jeweils hinaufgerast bin, das kann sich keiner vorstellen. Wenn ich auf der anderen Seite des Hügels hinuntergerollt bin und unser Dorf in Sicht kam, hat mein Herz so heftig geschlagen, dass ich heute wohl eher Angst davor hätte, einen Herzinfarkt zu bekommen, als von einem der Männer überwältigt zu werden, die in meiner Fantasie zu Dutzenden hinter den Bäumen lauerten, es waren immer Männer und sie waren immer bewaffnet und superpsycho.

Später, als ich schon von zuhause ausgezogen war, wurde ich tatsächlich mal verfolgt von einem Mann. Ich kam nachts aus einem Club und lief alleine nachhause und plötzlich war da dieser Mann hinter mir, ich wohnte in einer Straße, die Breite Straße hieß, aber vor allem sehr lang war und er war die ganze Zeit hinter mir. Ich bin schneller gelaufen und irgendwann gerannt, habe den Schlüssel schon im Laufen aus der Tasche geholt und als ich die Haustüre aufgeschlossen hatte und mich umdrehte, stand der Mann direkt vor mir. Ich hab die Tür zugeschmissen und nach meinen Mitbewohnern gebrüllt, sie sind auf die Straße gerannt, aber er war natürlich schon weg. Absurderweise hatte ich nach diesem Erlebnis weniger Angst alleine nachts nachhause zu gehen als vorher. Vielleicht weil diese Konfrontation nicht annähernd an die Horrorszenarien meiner Fantasie herangereicht hat. Oder weil ich realisiert habe, dass solche Dinge tatsächlich passieren können und ich mich vielmehr darin üben muss, mich zu wehren, als darin, Angst zu haben. Eine Zeitlang habe ich mir auf dem Nachhauseweg immer vorgestellt, ich wäre ein Mann. Das hat geholfen, eine Gedankenkonstruktion, die ich heute vollkommen bescheuert finde. Stärke mit Männlichkeit zu assoziieren ist meiner Sozialisation geschuldet und natürlich, meine Angst im Dunklen, teilweise auch. Die böse,

böse Nacht, die aus Männern Monster macht und die Frauen verschluckt. Lass dich nicht anquatschen, Mädchen. Steig bei keinem Fremden ins Auto. Mach die Jacke zu. Pass auf, dass dir niemand Liquid Ecstasy in deinen Blue Curaçao schüttet. Ich glaube nicht, dass mein Bruder mit so vielen Warnungen gepanzert wurde wie meine Schwester und ich. Das macht etwas mit einem.

Ich habe heute immer noch Respekt, wenn ich nachts alleine nachhause laufe. Und ich schließe abends die Tür ab, wenn ich alleine bin. Ich würde kaum alleine nachts durch einen Wald laufen. Und ich gucke niemals Horrorfilme, ich verstehe nicht, warum Leute das freiwillig tun. Ich habe genug seltsame Fantasien in meinem Kopf, warum sollte ich mir neue Bilder dazu holen, die sich, ich weiß das, verselbstständigen und so schnell nicht wieder verschwinden würden. Ich habe zum Beispiel jahrelang gebraucht, um mich von «Der weiße Hai» zu erholen. Mittlerweile glaube ich nicht mehr, dass sich im Hallenbad plötzlich der Boden auftut und der weiße Hai herausschießt, um uns alle zu fressen (diese Vorstellung hatte ich sehr lange), aber im Meer ist es mir immer noch nicht ganz geheuer, allzu weit schwimme ich auch heute noch nicht vom Strand weg. Ratten, die aus der Toilettenschüssel kriechen, wenn man darauf sitzt. Hände, die aus dem Duschkopf kommen. Puppen, die nachts anfangen zu leben. Bilder, die ich aus Filmen kenne oder die mir erzählt wurden und die mich jahrelang begleitet haben. Nein, Horrorfilme habe ich wirklich genug gesehen in diesem Leben. Fantasie kann etwas Wundervolles sein, aber wenn sie durchgeht, dann kann sie auch schmerzhaft und anstrengend sein. Obwohl Angst für mich gar nicht unbedingt ein rein negatives Gefühl ist.

Ich finde es schön, mich hin und wieder ein bisschen zu fürchten und vor allem mag ich es, wenn ich es schaffe, Angst anzunehmen und zu überwinden. Zum Beispiel, wenn ich öffentlich reden muss. Zum Beispiel, wenn mir jemand gefällt und ich ihn ansprechen möchte. Zum Beispiel, wenn ich skaten gehe. Oder auch nachts auf dem Nachhauseweg. Ich stelle mir nicht mehr vor, dass ich ein Mann bin und ich habe auch kein Pfefferspray mehr in der Tasche. Ich denke mir einfach, wenn mir jemand unangenehm wird, dann bleibe ich stehen und sage: was ist dein Problem? Und dann denke ich auch, wenn etwas passiert, dann passiert es und dann sehe ich, was es mit mir macht. Annehmen und loslassen, sich von der Angst nicht bestimmen lassen, das ist spannend und immer wieder eine Auseinandersetzung mit mir selbst, weil ja, ich habe Angst und ich habe sie immer wieder und manchmal auch in absurden Zusammenhängen. Es geht nicht darum, dass sie da ist, sondern wie ich damit umgehe.

## **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste – ein Dauerthema. Ich muss es nicht in Phasen mit und ohne unterteilen. Aspekte von Angst habe ich immer mit mir herumgetragen.

Was könnten die Pendants zu Ängsten sein? Grundsätzlich sind Ängste für mich Wegweiser. Sie helfen mir eine Situation einzuschätzen, wenn auch mit reaktivem und vermeidungsorientiertem Verhaltensrepertoire. Ein Pendant könnte Tatendrang sein. Das ist risikoorientiert und aktiv. In beiden Fällen wird jeweils geklärt, was

möglich ist.

Rückblickend habe ich mich vorwiegend reaktiv verhalten. Abschätzen, was drin liegt, was die anderen vertragen. Überlegen, was ich machen könnte, um negative Konsequenzen zu vermeiden. Insbesondere die Eltern nicht in die Enge treiben. Ich bin damit nicht grundsätzlich schlecht gefahren, habe aber den Eindruck, dass damit einiges an Lebensenergie unter Verschluss gehalten wurde.

Vor einem Monat bin ich das erste Mal auf einem Motorrad gesessen, nicht als Sozius sondern als Fahrer. Ich habe mich entschieden einen sehr alten Traum in der Realität zu leben und damit zu überprüfen. Wie ich zu diesem Entscheid gekommen bin ist spannend. Im März habe ich mich entschieden in einer Therapie herauszufinden, was es mit meiner Kopfstimme auf sich hat. Das Thema haben wir bisher noch gar nie gezielt angesprochen. Im Fokus stand bisher viel mehr meine Art, wie ich auf meine Frau zugehe, wie ich mich mit meiner Lust zeige. Fazit dieser Auseinandersetzung war: Meine Ambitionen, Ansprüche, Lust, Bedürfnisse, Widerstände und was auch immer zu kommunizieren und sowohl bei Ablehnung als auch bei Annahme nicht in regressives Verhalten (zurück-)zu fallen. Das Risiko eingehen, dass meinem Tun und Wünschen nicht generell entsprochen wird. Und bei Ablehnung nicht das Gegenüber für die daraus entstehenden Gefühle verantwortlich zu machen sondern diese bei mir zu lassen. Um auf das Thema «Angst» zurückzukommen: Nicht mehr die Angst sondern meine Anliegen als Wegweiser zu nehmen. D.h. nicht, keine Angst mehr zu haben, sondern diese einfach als Hinweis zu verstehen. „Achtung da bin ich eine heikle/neue/gewagte Sache am anzetteln – mal schauen was das bewirkt.“

In diesem Moment war mir klar, weshalb ich den Entscheid, das Motorrad A-Billet zu machen, immer vor mir hergeschoben habe. Ich wollte die Menschen nicht vor den Kopf stossen, die mich wegen meiner Bemühungen schätzen, einigermaßen ökologisch zu haushalten. Meine Faszination für Technisches habe ich in dieser Zeit für mich selber behalten. Mit dem Motorradfahren ist die Auseinandersetzung unumgänglich, weil es in der Öffentlichkeit stattfindet. Die Reaktionen zeigen mehrheitlich Interesse. Es ist ja nicht gerade das Alter, in dem mit Motorradfahren begonnen wird. So ist dann ein Kommentar wie: „Ein sehr spät verwirklichter pubertierender Männertraum“ schon fast ein Kompliment. Das heftige Stirnerunzeln ab meiner unerwarteten (ökologischen) Kehrtwende ist eher selten. Für mich selber ist es keine Kehrtwende aber ein Spagat, dessen Pole sich nicht vereinbaren lassen.

Jetzt bin ich beim Fahren mit vielen neuen, verschiedenen Ängsten konfrontiert. Klar – Motorradfahren ist mit Risiken verbunden, die nicht existieren, wenn ich diese Kilometer gar nie fahren würde. Linkskurven sind völlig anders als Rechtskurven. Wenn ich die Linkskurven am rechten Strassenrand beginne, dann zuckt es ganz heftig in mir und ich will nur eines Richtung Strassenmitte – dort ist aber der Gegenverkehr. Im Moment geht es mir vor allem darum in den Armen und Händen entspannt zu fahren als Vorübung für die langsamen Manöver. Es ist spannend wie ich mir neue Bewegungsabläufe aneigne. Extrem langsam – ich brauche Geduld und die liegt mir nicht besonders. Da wird das Alter augenfällig. Nach zwei Stunden ist mein Aufmerksamkeitspotential ausgeschöpft. Aber ich freue mich, wie

ich mit meinen Ängsten langsam besser klarkommen, d.h. mich nicht verkrampfe sondern vorwärtsschaue statt die Gefahrenstelle zu fixieren – der berühmte einzige Baum in der Wüste, der mittig gerammt wird. Beim Motorradfahren kann ich exemplarisch erleben, dass ich genau dort hin fahre, wo ich hinschaue. Das lässt sich auf jede andere Lebenssituation übertragen. Das hat jedoch nichts mit dem Geschwurbel zu tun, dass man alles erreichen kann, wenn man nur will. Solche Aussagen finde ich total ätzend, wenn das Leute propagieren. Dort hinschauen, wo der Weg weitergehen kann heisst auch, genau zu spüren, um was es jetzt geht. Wenn Angst da ist, dann will ich diese wahrnehmen, als Information und nicht als Leitlinie. Genauso will ich auch Tatendrang wahrnehmen, als Impuls aber nicht als euphorisierender Selbstzweck.

«Angst – Verkrampfung». Diese Paarung ist sehr limitierend, unter Umständen sogar gefährlich. Geräteturnen war für mich in der Schule sehr schlimm. Mir war keine Feigheit zu gross, um mich darum drücken zu können. Vor lauter Verkrampfung bin ich an der Reckstange mehr als einmal senkrecht nach unten auf den Kopf gefallen. Skifahren, Rodeln und möglichst schnell mit dem Velo die pässe hinunterbrausen, das sagt mir hingegen zu. Alles was Kopfüber ist, da komme ich sofort an meine Limiten.

Als entgegengesetzte Linie sehe ich «Tatendrang – Wachheit». Ein Impuls in die Tat umsetzen mit einbezug der Möglichkeiten und Beschränkungen.

Weshalb wird Angst zu etwas pathologischem?

Ich schätze Eltern, die fähig sind, die Kinder genau das entdecken zu lassen was ihren aktuellen Möglichkeiten entspricht. Das Mäuerchen, das selber erklettert werden kann, hat genau die Höhe, die man notfalls auch hinunterfallen kann ohne grossen zu Schaden zu nehmen. Vor kurzem musste ich vor dem Haus etwas reparieren und hatte dazu die Bockleiter aufgestellt. Die Nachbarin mit ihrem kleinen Sohn kam dazu und dieser begann sofort die Leiter hinaufzusteigen. Anstatt von ihm zu fordern, dass es zeigen muss, dass er auch wieder hinuntersteigen kann, hat sie ihn auf der dritten Stufe gepackt und «schuppdwupp-spielchenweise» auf den Boden gesetzt. Er hat das Spielchen sofort wiederholt – ist ja unterhaltsam. Die Mutter hat mich nur genervt mit ihrem blöden Spielchen – denn hinter dem lustig inszenierten hinunterholen steht die Angst. Wenn ein Kind die Stufen auch hinuntersteigen kann die es hinaufklettert, dann spielt es keine Rolle, ob die Bockleiter drei oder 8 Stufen hat. Dass die Bockleiter sicher steht, dafür habe ich mich verantwortlich gefühlt – schon mir selber zuliebe.

Ich bin überzeugt, dass genau auf diese Weise Ängste entstehen die sich als diffuse und/oder auch unüberwindliche Blockade in unser Leben installieren. Mit einer «lustigen» Handlung oder einer inadäquaten Hindernisüberwindungshilfestellung wird das Risiko überspielt, aber unterschwellig eine Botschaft gesendet, dass es gefährlich ist, dass man in dieser Situation Angst haben müsste.

Ich kenne auch Angst vor Schmerzen, vor Versagen, vor Situationen die mir penlich sind oder ich nicht weiss, ob ich die Situation meistere. Eine meiner tiefgreifenden Erfahrungen mit Angst vor Schmerz habe ich mit 23 durchgemacht. Beim Holzspalten wurde mir der linke Mittelfinger abgehackt. Der Finger wurde vollständig angenäht. Die Physiotherapie hat aber keinen Erfolg gezeitigt. Ich konnte



den Finger nicht wieder bewegen. Deshalb wurden in einer zweiten Operation nachmals alle durch Vernarbung zusammengewachsenen Sehnen voneinander-geschält. Die Botschaft war klar. Innerhalb von zwei Tagen musste ich den Finger bewegen, sonst beginnt wieder die Vernarbung. In dieser Zeit war ich in einer Einzelpsychotherapie und habe meine Verzweiflung dort hineingetragen, als nach dem ersten Tag nach der Operation nichts ging. Meine Psychotherapeutin konnte mir auch keinen psychologischen Rat geben sondern nur die nackte Aussage: «Geh hin und versuche den doppelten Schmerz auszuhalten». Ich habe sie angefaucht und gesagt, sie solle mir nicht solchen Mist auftischen. Anschliessend bin ich wieder in die Physiotherapie gegangen, habe den Finger bewegt und es hat einfach nicht geschmerzt! Rein nichts. Einfach den Finger bewegt. In der Angst vor Schmerz hatte ich vorher die ganze Hand so verspannt, dass die kleinste Bewegung sehr weh getan hat. Im Nachhinein kann ich mir vorstellen, dass mir in einer vergleichbaren Konstellation der Finger sogar weh getan hätte, wenn ich keine Operation durchgemacht hätte.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

„Fear is what prevents us all from being one“ und weil alles miteinander verbunden ist, ist das wohl der schlimmste Zustand, dass unsere kulturelle Erziehung auf einem Gefühl der Angst gebaut ist. Wieso muten wir unseren Kindern diese Erziehung zu?

Ich habe mir viel Gedanken darüber gemacht und dachte, ich mache schon alles viel besser – nur um zu merken, dass auch ich unbewusst und bewusst Muster übernommen habe, die unnatürlich sind. Natürlich ist nach dem Vorbild der Natur – keine Tier würde einem anderen Tier aus Böswilligkeit etwas antun – aber wir erziehen unsere Kinder mit einem „wenn, dann“ Prinzip. Das „dann“ ist immer eine Restriktion, auch wenn es laut vielen Erziehungsratgebern etwas Positives sein soll, das man dann weglässt. Des weiteren ist ein weit verbreitetes Haupterziehungsinstrument Liebesentzug oder in ein Zimmer schicken und erst „wenn, dann“....das erzeugt doch nur Angst.

Auch in Beziehungen: Frauen wurde so viel Angst gemacht, sie seien ohne Partner nichts Wert und eigentlich sowieso viel weniger Wert. Ich kenne so viele Frauen die selbst 2019 noch unter einem geringen Selbstwert leiden (übrigens auch genug Männer) – dahinter steht bei allen einfach eine Angst nicht zu genügen. Und dann die Ehe, die einfach ein Instrument ist, den Leuten zu sagen, wenn nicht so, dann... sorry wirst du einfach aus der Gemeinschaft rausgeschmissen.

Und jetzt persönlich: ich bin ein Kind dieser Gesellschaft, die mich in so vielen Bereichen mit Angst erzogen hat, „wenn ich nicht, dann...“

Ich habe das so satt. Was ich und ich glaube wir alle wollen, ist einfach sein. So wie wir sind, im Netz, im Austausch, in Auseinandersetzung miteinander und damit ein Lernen in uns selber. Es wäre alles so logisch: Liebe langt ja. Aber was wir um diesen Kern der Liebe für ein Konstrukt aus Angst gebaut haben, ist sowas von unnatürlich, dass es mich graust.

So, und wie geh ich nun damit um: Ja, ich habe Angst. Ich habe viele Ängste. Vielleicht im Vergleich zu anderen nicht so viele, so dass ich manchmal das Gefühl habe, ich habe ja fast keine. Bin ja schon eher eine Mutige (wenn ich mich so en gros anschau). Aber für meinen Geschmack habe ich noch immer viel zu viele Ängste. Täglich, wöchentlich, jährlich bin ich sie Stück für Stück am abschälen und das ist eine unglaublich anstrengende Arbeit. Ich wünsche mir so sehr, dass ich sie nicht weitergebe und mache es trotzdem zu einem Teil.

Und dann ist es mir zuhause passiert. In einem Streit mit meinem Partner hatte ich einfach nur Angst, pure reine Angst, wie ich sie noch nie zuvor gefühlt habe. Eine reine Stammhirn-Angst. Total paralysiert, unfähig eine Aktion zu machen, den Verstand einzuschalten. Ich dachte immer, ich wäre ein guter Katastrophenmanager, weil ich recht ruhig bleiben kann in stressigen Situationen. Aber da ist etwas anderes passiert. Es war die Angst des Herzens und nicht des Verstandes. Ein reines Gefühl aus der Seele raus, die schreit „so nicht!“. So kann man nicht lieben, so kann man nicht leben.

Angst ist ja an sich ein schon ganz guter psychischer Wächter. Nur könnte sie in den Leben, die so sicher sind wie unsere viel positiver eingesetzt werden als mit der Geldmacherei durch Versicherungen. Dieses Business sollte man umbenennen in Verangstung. Gleich auch die politische Angstmacherei der Rechten. Beides einfach nur negativ.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste waren lange irgendwo tief vergraben unter dem Mantel oder besser gesagt Muster «Leistung zu erbringen» und zu imponieren. Als mein System, allen voran mein Rücken, diesem Modus immer weniger gehorchten, kamen diese Ängste langsam und sehr spürbar an meine psychische Oberfläche. Die Frage nach meiner Identität, ohne Verbindung zu Leistung und Rang wurde zentral. Ich habe gelernt mir meine Ängste als Energie, in Form eines inneren Bildes (meistens ein Tier), vorzustellen.

Das geht so: Konkret steht da vor meinem inneren Auge z.B. ein Tiger oder ein Monster. Wenn es denn so dasteht, verliert es meistens seine bedrohliche Kraft, so dass ich mit ihm in zahmer Manier gemeinsam weitergehen kann. Das funktioniert natürlich vor allem in Situationen mit Ruhe und Gelassenheit, so dass ich in mich hinein horchen kann.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

“Fear leads to the dark side of the Force.“ Joda / Star Wars  
Früher hatte ich das Gefühl, fast nie Angst zu haben. Jetzt merke ich, wie sich die Angst unter allem versteckt und tendenziell zunimmt. Ich fühle Angst als Ver-

krampfung in einer Endlosschleife, das Gegenteil von Flow. Auch als stetige Unzufriedenheit mit der Vergänglichkeit. Die Bedeutung ist gross und allumfänglich. Ich versuche mich zu entspannen und rezipiere positive Philosophie. Ein verstehen und akzeptieren von Vergänglichkeit hilft mir auch die Angst zu relativieren. Generell hindert mich die Angst.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ich war ein ängstliches Kind. Ich hatte Angst vor Hunden. Wenn mein Bruder sich in Italien ohne weiteres auf ein Maultier setzte, verdrückte ich mich hinter meine Mutter. Ich hatte Angst vor allem Neuen, vor dem Kindergarten, vor der Primarschule, vor dem Gymnasium. Ich hatte Höhenangst und konnte kaum auf den Münsterturm steigen. Im Studium verschlug es mir vor Angst den Atem, wenn ich im Plenum etwas sagen wollte. Vor den Examen konnte ich nicht schlafen. Beim Vorspiel mit der Geige hatte ich furchtbares Lampenfieber. In den militärischen Gebirgskursen hatte ich grosse Angst beim Klettern am Berg.

Mit zunehmendem Alter habe ich diese Ängste verloren. Ich hatte viel Gelegenheit, öffentlich aufzutreten; und nach und nach machte es mir Spass, weil ich auch Begabung dazu habe. Das Lampenfieber verlor ich bei meinem 2 ½-jährigen USA-Aufenthalt. Da wurde viel weniger kritisiert. Wenn ich nur schon den Geigenkasten öffnete, sagte jemand: Wow, what an old instrument!“. Wenn ich die Geige stimmte, sagte jemand: „Wow, what a sound!“ Da war schon Begeisterung, bevor ich etwas spielte.

Ich habe dann einiges gewagt, auch im Zusammenhang mit meinen Weitwanderungen und der Solarbootfahrt über den Atlantik. Vor letzterer habe ich mit dem Leben abgeschlossen, da ich so viele Bücher von Gekenterten und Gestrandeten gelesen habe. Doch machte ich dann immer die Erfahrung: Wenn ich etwas wage, kommt es gut heraus.

Nun bin ich über 70; und es ist eine sehr positive Erfahrung, wie sich die Ängste im Laufe des Lebens aufgelöst haben. Ich lebe auch sehr im Hier und Jetzt. Ich durfte die Erfahrungen machen, die ich machen wollte. So glaube ich, dass ich mich auch nicht vor dem Tod fürchte. Klar, ich weiss nicht, wie es dann sein wird, wenn er wirklich nahe ist.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste gehören zum Leben, aber sie sind nie übermächtig geworden. Besonders unwohl fühle ich mich im Auto in Tunnels und natürlich habe ich Höhenangst, welche wirklich unangenehm ist. Am einfachsten geht es, wenn ich mir die Angst zugestehe und nicht versuche, sie zu verscheuchen. Früher bin ich lieber über einen Berg gefahren, als durch das Tunnel!

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ich bin massgeblich durch Ängste geprägt. Eine der grössten Ängste von mir ist, etwas falsch zu machen. Bis jetzt bin ich vorallem davor geflüchtet und habe mir Strategien zugelegt, die mir halfen, sie zu umschiffen, bzw. davor zu flüchten. Im Moment versuche ich mir noch genauer meiner Ängste bewusst zu werden und zu verstehen, woher sie kommen und somit Wege zu finden, um sie zu überwinden.

Im Taichi ist es ein Ziel keine Ängste mehr zu haben, da Ängste zu Flucht, Angriff oder Starre führen und das die innere Kraft blockiert und man sich erst dadurch angreifbar macht.

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Grundsätzlich, glaube ich, überwiegt das positive Denken und das Vertrauen in mich und die Zukunft.

Manchmal gibt es schon Situationen, in denen ich Angst habe zu versagen, nicht genügend kompetent zu sein im beruflichen Alltag. Dann begegne ich dem mit positivem Denken, dass ich es, wenn ich es anpacke, dann schon richten kann. Manchmal sind ja auch die Ansprüche zu gross und die Realität zeigt, dass es durchaus reicht, so wie man die Aufgaben gelöst hat.

Die schlimmste, vorallem "physische" Angst ist meine Höhenangst. Die geht dann wirklich durch Mark und Bein. Da werden Hormone ausgeschüttet und Schweiß ausgelöst und die Angst erfüllt den ganzen Körper.

Auch da kann ich in weniger offensiven Fällen mit positivem Denken viel erreichen, mit Konzentration und mir selber gut zureden. Aber bei zu steil und weit abfallendem Gelände kapituliere ich auch. Dann sage ich, ich kehre um oder komme das letzte Stück nicht mit.

Momentan ist mit Arbeit und Familienalltag sehr viel los und ich habe keine Energie viel in die Richtung "Überwindung der Höhenangst" oder auch Weiterbildung zu stecken. Ich bin ziemlich auf Sparflamme. Wünsche mir aber, wenn wir mehr schlafen können und wieder ein wenig mehr Zeit haben, an diesen Potenzialen zu arbeiten, Neues zu entdecken und "weiterzukommen".

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Ängste haben mich durch mein Leben begleitet. Manchmal unbewusst, manchmal bewusst verdrängt und inzwischen mehr und mehr bewusst begleitend.

(Zum Beispiel jetzt: Eine liebe Freundin bekommt morgen Bescheid, was die sieben Knoten in ihrer Brust sind...)

Da ich in einer Familie aufwuchs, wo Ängste eher belächelt worden sind, fing ich früh an, sie zu verdrängen oder besonders „mutige“ Taten zu vollbringen. Als Mädchen war mir daher nichts zu wild, zu hoch oder zu tief.

In der Pubertät kamen die Ängste nachts, wenn die Barriere zwischen Unterbewusstsein und Bewusstsein nicht so kontrollierbar ist, zum Vorschein.

Die Alpträume kamen fast jede Nacht: Ich habe immer wieder wichtige Termine verpasst, konnte eine Telefonnummer plötzlich nicht mehr eingeben, wurde betrogen oder hatte lähmende Höhenangst. Mit einem starken Gutnacht-Joint versuchte ich die Träume zu vernebeln, was jedoch nur teilweise gelang. Der Traum mit der Höhenangst war inzwischen so wiederkehrend, dass ich im Traum entnervt war, wieso ich wieder die hohe Leiter hinaufgestiegen war: Ich wusste ja bereits, wie stark meine Angst war.

Ich erzählte den Traum einem befreundeten Psychologen. Dieser meinte, dass ich vielleicht in Wirklichkeit Höhenangst hätte, diese im Alltag jedoch nicht zulassen würde. Nur nachts sei sie halt nicht zu bekämpfen....

Einige Zeit später passierte mir im realen Leben eine solche Situation: Vor lauter Angst war ich so blockiert, dass ich keinen Schritt mehr vor- oder zurückkonnte. Darauf begann ich zu klettern. Meine Höhenangst nahm ab, im Traum gab es sie nicht mehr.

Seit diesem Erlebnis versuche ich, die Ängste mehr einzuladen. Sie dürfen sich eine Weile zu mir an den Tisch setzen, mir erklären, warum sie da sind und mich auch ein Stück weit im Leben begleiten. Akzeptiert sind sie für mich automatisch erträglicher.

Am wenigsten mag ich die diffusen Ängste: Ein ungutes Gefühl, welches mich manchmal begleitet, ohne dass ich die Ursache dafür kenne. Wird etwas Schlimmes passieren? Habe ich etwas Bedrohliches verdrängt?

So unbestimmt kann ich die Angst nicht angehen, nicht wirklich etwas dafür oder dagegen tun.

Zum Glück verweilt sie meist nicht allzu lange bei mir - vielleicht kommen sie einfach nachts, wenn die Barrieren nicht so funktionieren....

### **Welche Bedeutung haben und hatten Ängste in deinem Leben?...**

Meine Ängste haben sich in der Jugendzeit hinter Scham versteckt, ich hab sie gar nicht wirklich gespürt oder erkannt. Aber da war immer dieses Gefühl, nicht passend zu sein, zu laut, zu unbändig, und später dann vor lauter mich Anpassen und Verbiegen zu unecht. Das war sicher die tiefe soziale Angst, nicht angenommen zu sein wie ich bin. Meine daraus resultierenden ständig nagenden Minderwertigkeitsgefühle habe ich hinter schauspielerischer Ausdrucksstärke und mit viel Aktionismus zu kompensieren versucht. Dies und oft auch eine Führerrolle gelang so gut, dass mich das bewundernde Lob meines Umfelds zusätzlich verunsicherte: Das kann doch nicht stimmen, ich bin doch eigentlich scheu... Es waren also eher innere Ängste, gegen aussen war ich immer mutig, hatte vor fast nichts Angst, und das war echt und ist auch heute noch so.

Wenn mich etwas bedrohlich dünkt, wie eine Krankheit, eine Op, eine Prüfung, ein schwieriges Beziehungsgespräch oder ein möglicher Verlust einer nahen Person, dann funktioniere ich nach dem Prinzip Flucht nach vorn, Konfrontation mit der Si-

tuation, durch häufiges Durchdenken/spüren vorwegnehmen, alle Möglichkeiten durchspielen, bis es machbar wird. Das heisst manchmal auch schlaflose Nächte, meist scheint es durch das Vorverarbeiten dann aber bald bewältigbar. Wenn ich mit einer akuten Gefahr wie z.B. ein Unfall, den Tod einer nahen Person konfrontiert bin, werde ich ganz ruhig und erlebe eine wie von aussen geführte Stärke. Je verängstigter Menschen um mich herum sind, desto klarer und gelassener wird es in mir – erst wenn's vorbei ist, komm auch ich ins Zittern oder Weinen und spüre die Angst im Nachhinein.







## **9 \_ Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod? Wie möchtest du, dass deine Mitmenschen von dir Abschied nehmen?**

„Man muss eigentlich gar nichts, ausser sterben muss man.“

Der Tod ist eine Gewissheit. Er kommt, wann er will. Ich denke nicht viel darüber nach. Ich berate Menschen im Verfassen ihrer Patientenverfügung, bin also wöchentlich mit dem Thema Sterben beschäftigt. Die Menschen, die kommen, sprechen mit mir über Dinge, die sie normalerweise mit niemandem diskutieren, suchen Antworten auf ungewohnte Fragen. Es fällt ihnen häufig schwer, sie ringen und suchen und sie sind dankbar, wenn es erledigt ist. Ihre Offenheit und ihr Vertrauen berühren mich oft.

Ich empfinde im Umkreis von Sterbenden eine grosse Offenheit und Zärtlichkeit. Alles Unwichtige fällt weg und es ist klar, was unwichtig ist. Tritt der Tod ein, breitet sich eine Ruhe aus, ich spüre Frieden und ein tiefes Vertrauen. Ich staune jeweils und weiss nicht, aus welcher Schicht dieses Vertrauen kommt.

Mit diesen Erfahrungen fühlt sich der Tod gut an. Ich empfinde ihn als Übergang in etwas anderes. Was das ist, brauche ich mir nicht vorzustellen, auf alle Fälle nichts Erschreckendes, sondern etwas Friedliches.

Ich würde gerne mit Bewusstsein sterben, v.a. weil ich bewusstlos geboren wurde. Und es ist, wie es ist! Das Abschiednehmen ist mir wichtig. Es wäre schön, wenn die wichtigen Menschen mich begleiten mögen, da sein könnten, im Sterben und im Tod. Ich weiss aber auch, dass Sterbende und Tote in vielen Menschen Schreck auslösen, dass sie sich überfordert fühlen, nicht wissen, was sie tun oder sagen sollen. Dabei könnte man nur gut bei sich und einfach da sein und darauf vertrauen, dass sich das ereignet, was sich ereignen will. Ich hoffe, dass ich im Sterben den Menschen etwas von meinem Vertrauen schenken kann, dass sie gestärkt weiterleben.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Nicht viele Gedanken dazu. Meine Hoffnung ist, dass ich in Frieden mit mir und meinen Mitmenschen gehen darf.

Mein Wunsch ist es, aufzugehen in der Natur. Rückverbindung.

Spontan finde ich es schön, wenn meine Liebsten mit einer Wanderung (evtl. mit Übernachten in der Natur) und einem fröhlichen Fest von mir Abschied nehmen würden.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich bin bereit, zu sterben. Ich habe geliebt und bin geliebt worden. Ich habe einige meiner Begabungen entwickeln und entfalten dürfen. Ich weiss um gute Freundin-

nen und Freunde. Ich hatte dank meiner Praxiszeit, meinen Auslandsaufenthalten, Reisen und langen Wanderungen reiche Zeiten mit vielen Eindrücken und unvergesslichen Begegnungen. Ich habe nicht das Gefühl, etwas verpasst zu haben, wenn ich sterbe.

Ich kann mir alle Todes-Möglichkeiten vorstellen, ein überraschender, schneller Tod, eine zum Tod führende Krankheit mit einer längeren oder kürzeren Abschiedszeit oder ein friedliches Einschlafen im hohen Alter wie ich es bei meinen Eltern (Vater mit 90, Mutter mit 95) und bei meinem Halbbruder (mit 98) auf gute Art erlebt habe. Ich denke heute, ich wäre mit jeder Todesart versöhnt. Wenn ich merke, dass ich meine geistigen Kräfte verliere und mit meiner Verwirrung anderen zur Last fallen würde, wäre für mich auch denkbar, mit dem Essen aufzuhören und nur noch Wasser zu mir zu nehmen, bis ich in der anderen Welt bin. Ich habe so gute Erfahrungen mit Fasten gemacht, dass ich das für einen gangbaren Weg erachte. Wie es dann in Wirklichkeit sein wird, weiss ich jedoch nicht – das habe ich schon in der August-Antwort angetönt.

Eine schöne Vorstellung wäre: Wenn ich den Tod nahen fühle, möchte ich noch Zeit mit den mir nahen Menschen verbringen und ihnen danken. Dann eine grosse Packung Truffes du jour vom Sprüngli neben dem Bett haben, diese einen nach dem anderen zusammen mit den schönsten Erinnerungen langsam auf der Zunge zergehen lassen und die grosse Reise antreten.

Ich fände es schön, wenn der Abschied von mir ein Dankesfest der Familie und des Freundeskreises wird, bei dem alles Platz hat, Dankbarkeit, Freude und Trauer. Ich erlebe Trauer als ein kostbares, reines, starkes Gefühl des Verbundenseins, das sich dann einstellt, wenn ein Mensch, den ich liebe, nicht mehr physisch da ist.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich mache mir Gedanken darüber, dass ich in absehbarer Zeit sterben werde. Von mir aus lieber nicht sehr alt und schon gar nicht dement werden. Wenig Leiden und schnell gehen können.

Wie schon einmal erwähnt – soll mein Ableben mit einem tollen Essen im Beisammensein gewürdigt werden. Schlichte Beerdigung, keine grossen Reden.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich denke nicht, dass ich ein Hypochonder bin. Wenn ich jedoch eine körperliche Störung oder Erkrankung habe, dann eskalieren meine Befürchtungen recht schnell. Die Quintessenz solcher Beschleunigungen ist jeweils, dass ich mich frage, ob meine Tage gezählt sind. Die Befürchtung Krebs zu haben ist immer wieder da.

Paradoxerweise kann ich dann Abklärungen extrem lange vor mich hinschieben. Bin gefangen zwischen dem Wunsch, dass alles nur Einbildung ist und der Angst,

dass effektiv etwas Gravierns vorliegt.

Wenn ich mich in solchen Momenten in meine Gefühle hineinsteigere, dann ist die dominierende Stimmung eine Art von Wehmut, vielleicht auch Selbstmitleid. Vor meinem inneren Auge passieren dann viele Menschen, denen ich mich nahefühle, bei denen ich annehme, dass sie es betrauern, wenn ich gestorben bin.

Ich war bei meiner Mutter und meinem Vater als sie starben. Beide haben sich gewünscht, dass sie bald sterben können. Der Moment zwischen „noch leben“ und „tod sein“ ist jedoch nicht fassbar. Was ich mitnehmen kann ist die Erfahrung, dass Sterben möglich ist, dass es nichts unheimliches, gespenstisches ist. Ich bin meinen Eltern dankbar, dass ich dabei sein konnte, als sie vorausgegangen sind. Ich kann mich an keiner Religion, Denkschule, Ideologie halten, die mir im Sterben, beim Tod und den Fragen nach dem Danach Halt geben würde. Es ist eher ein sehr leerer (Denk)Raum, ein Vorstellungsvakuum.

Wenn ich mir vorstelle nicht mehr zu leben, dann habe ich zwei Perspektiven. Die eine: Wehmut, dass ich Zukünftiges unserer Töchter nicht mehr miterleben kann, besonders wenn sie Eltern werden, ich mich nicht als Grossvater erleben kann. Zu wissen, dass die Wahrscheinlichkeit gross ist, dass meine Frau noch länger leben wird und ohne mich ihr Leben weitergestalten kann/muss/darf. Diese Allein-Sein-Zeit habe ich bei meiner Mutter und Schwiegermutter miterlebt. Die Vorstellungen früher zu sterben berühren natürlich meine Einbildung, dass ich unentbehrlich bin – es ist deshalb auch eine Kränkung damit verbunden, wenn ich früher sterben würde. Die andere Perspektive: Was erzeugt das für Gefühle bei den anderen? Was werden die anderen vermissen? Ich sehe mich dann von aussen und versuche mich mit den Augen der anderen zu sehen, bzw. zu sehen, was nicht mehr sichtbar ist, wenn ich nicht mehr bin.

Im Zusammenhang mit Sterben hat das Aufräumen eine besondere Wichtigkeit. Es ist die Auseinandersetzung, was ich der Nachwelt überlasse bzw. aufbürde. Es hat auch mit deiner Frage zu tun, wie ich mir wünsche mich von meinen Mitmenschen zu verabschieden. Ich möchte nicht, dass meine Angehörigen Sachen aufräumen müssen, für deren Erledigung ich zu faul war. Da ich meinen Todeszeitpunkt nicht kenne, heisst das, dass ich soweit als möglich täglich einen eingermassen aufgeräumten Tisch haben sollte. Das ist im Moment nicht wirklich der Fall. Unsere Mutter hat uns sehr viel materielles hinterlassen, Sachen und Geld. Wir hatten einen riesigen Estrich und sie lebte immer noch in der Familienwohnung, in der wir zu sechst gewohnt haben. Sie hat machmal, für mich sehr frivol, gesagt, dass wir das einmal alles aufräumen können. Das möchte ich nicht wiederholen.

Mich mit dem Sterben beschäftigen deckt auf, ob ich die Ereignisse des Lebens als etwas statistisches oder bewegendes anschau. Statistisch: Habe ich das gemacht, was ich mir vorgenommen habe? Gibt es noch Erfahrungen, die ich noch nicht gemacht sind? Sind Klärungen in Beziehungen hängt geblieben, Bedrückendes nicht ausgesprochen worden. Statistisches Denken hat interessanterweise einen Dreh zum ungelebten, zu den Defiziten und ist nicht eine Aufsummierung aller erfolgreichen, genossenen, berührenden Momente. Das Gute erzwingt keine Wiederholung - das nicht Gelebte fordert unerbittlich die Erfüllung.

Mit dieser Seite werde ich auch ins Klare kommen müssen, da mache ich mir keine Illusionen. Wie ist es jedoch mit dem Blick auf das, was mich erfreut hat? Ich habe ganz viele beglückende Momente an die ich mich erinnern kann. Ich muss mich ihnen aber zuwenden, wenn ich will, dass die Erinnerung daran mich erfüllt. Die guten Momente plagten mich nicht im Vergleich zu den unerfüllten.

Wenn meine Gedanken um das tot sein kreisen, dann ist immer die parallele zum Einschlafen da. Ich habe noch nie erlebt, wie ich einschlafe. Ich bin einer der benadeten Menschen, die einfach ins Bett liegen und nach einigen Atemzügen eingeschlafen sind. Oft versuche ich wach zu bleiben, das gelingt mir am besten, wenn ich auf dem Rücken liegen bleibe. Aber dann schlafe ich meistens nicht ein. Wenn ich mich dann auf die Seite lege, am liebsten nach links, dann kippe ich sehr schnell weg. Ich freue mich jeweils darauf, dass ich schlafen kann, denn dann tauche ich in die Welt der Träume ein und die sind zum teil fantastisch – schön und auch beängstigend. Menschen, die an ein Jenseits glauben, haben vielleicht davon dieselbe Vorstellung wie ich vom Träumen.

Wie ich von Menschen Abschied nehmen möchte? Ich möchte Zeit dafür haben. Und so widersprüchlich das tönt – Menschen, die an Krebs sterben – haben als Geschenk diese Zeit. Unsere Nachbarin hat das in ihrem Abschied sehr klar ausgedrückt. Sie habe in dieser Zeit so viel mehr Zuwendung und Liebe erfahren als sie sich das je vorstellen konnte.

Eine Tante und ein Onkel sind dagegen an einem Herzinfarkt gestorben. Der Onkel sass auf der Bettkante, seine Frau war auch im Zimmer beschäftigt. Er kippte nach hinten aufs Bett und war ohne noch ein Zeichen von sich zu geben tot. Seine Frau starb später in gleicher Weise. Meine Mutter sagte immer, es wäre ihr Wunsch so zu sterben. Ihr Weg war dann ein anderer. Sie musste ferienweise in das Altersheim, das sie ihr Leben lang von sich zu Hause aus sehen konnte, weil meine Schwester ihr für diese Zeit nicht schauen konnte, weil sie Ferien gebucht hatte. Meine Mutter betrat am Vormittag das Altersheim und am Abend des nachfolgenden Tages um elf Uhr ist sie gestorben. Alle Kinder mit PartnerInnen und Enkelinnen, die in der Schweiz wohnen, hatten in dieser kurzen Zeitspanne noch die Möglichkeit sie zu besuchen und sich zu verabschieden, denn es wurde sehr schnell klar, dass sie nicht mehr lange leben würde.

Zeit zum Sterben zu haben ist oft damit verbunden, dass auch Schmerzen ertragen werden müssen, körperliche und seelische, und das Abschied nehmen durchlebt werden muss. Ich weiss nicht, ob ich die Kraft dazu haben werde und doch wünsche ich mir diese Zeit.

## **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich stelle mir meinen Tod als die ultimative Erfahrung vor, das grösste Loslassen, das Verschmelzen mit dem Alles/dem Nichts!

Es wäre schön, wenn das zu einem Zeitpunkt passiert, an dem sich das Leben mehr oder weniger aufgeräumt anfühlt und niemand mehr von einem abhängig ist (Kinder)...

Sich an einem schönen Ort treffen, Zeit haben um Erinnerungen auszutauschen und dabei das Leben feiern.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich lebe sehr sehr, gerne, bin aber auch gespannt, wies nach diesem Leben weitergeht. Und auch das Sterben an sich stelle ich mir als extrem intensiven und lebendigen Prozess vor. Bis jetzt hat das Thema Sterben in meinem Leben fast keinen Zusammenhang mit Angst, Leid und Trauer. Klar stelle ich es mir intensiv vor, wenn ein naher und geliebter Mensch stirbt, aber ich habe auch so ein starkes Bild von "jemanden weiter ziehen zu lassen". Nicht festklammern, sondern sich freuen an dem was man gemeinsam erleben durfte in diesem Leben.

Meinen Sterbewunsch würde ich etwa so formulieren:

Ihr Menschen, mit denen ich verbunden war, bin und bleibe.

Ich freue mich ja schon aufs Sterben und bin sicher, dass es für mich irgendwie weitergeht. Was und wie weiss ich zum Glück nicht, aber ich lass mich gerne überraschen. Euch danke ich für all das, was ihr mit mir geteilt habt, das Leichte und das Schwere und all die Liebe, die ich empfangen und geben durfte.

Macht mit meinem Körper und als Zeremonie, was für euch stimmig ist, im folgenden ein paar spontane Gedanken als Inspiration: Es braucht wohl nicht sofort eine Abdankung. Lasst euch Zeit, lasst es einfach mal wirken und erledigt dann in Ruhe das praktische und administrative und wartet, falls nötig, bis zum Sommer und kommt zusammen an einem schönen Ort.

Vielleicht beginnt es mit einem gemeinsamen Zmorge, irgendwann gibt es ein Zmittag, das man gemeinsam zubereitet und vielleicht auch noch ein Znacht. Und ich weiss, es tönt makaber, aber mir gefällt die Idee, dass ihr zumindest ein Stück von meinem Fleisch abschneidet und wer mag ein fein zubereitetes oder rohes (vielleicht auch homöopathisches) Stück davon isst. Ich bin sicher, dass sich meine Villa-Buben auf meinen expliziten Wunsch dazu bereit erklären, das in die Hand zu nehmen.

Dazwischen kann/soll jede/r der/die kommt, einen Gegenstand mitbringen, der ihn/sie an mich erinnert und in Ruhe etwas über mich und die Beziehung zu mir oder eine spezielle Begegnung erzählen. Vielleicht kann man das auch (schriftlich / audio) festhalten und meinen Nächsten als Andenken hinterlassen.

Nach zwei bis drei Beiträgen macht bitte jeweils etwas zum auflockern: Versteckis, gemeinsames Yoga, tanzen, Tai-Chi, Ping-Pong-Rundlauf, singen, das Flaschenspiel oder was euch sonst noch einfällt.

Insgesamt wünschte ich mir etwas lebendiges, unkonventionelles, lustiges aber auch ernsthaftes und authentisches.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Nein, mir fällt das Thema auch nicht immer leicht, und es war für eine Weile nach der intensiven Zeit mit dem Sterben meiner Mutter erholend weit weg.

So ein essentielles Thema! Und mit so vielen verschiedenen Aspekten, die ich je

nach Situation und Stimmung anders wahrnehme.

Ich weiss noch, wie ich als Jugendliche auf meinem Töffli in der Stadt die Strasse runter raste, denkend: "jetzt, jetzt, jetzt könnt's aus sein". Wie in einem Rausch, fatalistisch in meinem jugendlichen Weltschmerz.

Dieser relative Fatalismus blieb bis zum eigenen Mutterwerden, da kam dann beim Gedanken ans mögliche Sterben viel Dramatik dazu, und ich begann das Thema mehr auszublenden. Als ich in den Vierzigern dann gröbere körperlich-seelische Krisen erlebte, spürte ich oft eine Sehnsucht, im Tod endlich davon erlöst zu werden – bis hin zu gedanklichem Selbstmord, obwohl ich wusste, dass ich es nicht tun würde. Einige Jahre später lernte ich meine chronische Schmerzgeschichte als Teil meines Lebens hin zu nehmen – auch eine Art notwendigen Fatalismus. Dass das Leiden spätestens mit dem Tod aufhören würde, war mir ein Trost.

Mit dem Erlernen des Eintauchens in Stille durch Cranio, Naturerleben, Spiritualität und Meditation kam allmählich ein tieferes Vertrauen hinzu: Das Erleben eines übergeordneten, zeitlosen Zustands jenseits der oft schwierigen Belange des Irdischen. Ein dem Leben innewohnendes Geheimnis, schon jetzt erfahrbar, ein Zustand, der ein Leben nach dem Tod erahnen lässt... ein Mysterium, ein Wissen ohne zu wissen.

Dieses verstärkte sich mit den im letzten Jahr erlebten Erfahrungen des Strebens von nahen Menschen, auch durch erspürte Kontakte mit ihnen nach ihrem Tod. Anstelle von Fatalismus entstand Mut, Kraft und Gelassenheit. Meistens. Grundlegend. Ich weiss aber auch um die angsteinflössende Grösse dieses Übergangs, diese Geburt zurück, die auch schmerz- und angstvolle Phasen mit einschliesst. Es bleibt eine grosses, grossartiges Geheimnis, das dem Leben im Hier und Jetzt Dankbarkeit, Demut und Tiefe gibt.

Wie ich mir mein Begräbnis wünsche? Es soll ein Abschiedsfest werden, wo die mir lieben Menschen einen Moment innehalten, das Leben mit seinem Mysterium Tod feiern, mit Gedenken, Stille, Musik, Speis und Trank und wenn möglich Kreativität und Tanz. Ich habe alles nötige Organisatorische schriftlich festgelegt, wobei ich weiss, dass meine Hinterbliebenen dann je nach Situation und Bedürfnis selber entscheiden und gestalten werden. Ich jedenfalls freue mich auf meine Wiedervereinigung mit dem Grossen Geheimnis, aus dem ich geworden bin.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Lustigerweise fällt mir diese Frage sehr leicht, das ist wahrscheinlich nicht bei vielen so. Also: Ich lebe dann in einer Alters-WG mit 3 meiner Lieblingsmenschen. Ich nehme mal an, ich werde immer ein bisschen schwächer, meine Kräfte lassen nach. Idealerweise kann ich dann mein Leben genau nach der Dosis, die ich zur Verfügung habe, anpassen. Das wäre schön. Wenn ich dann spüre, dass es bald vorbei sein könnte, möchte ich zuerst alle meine Sachen wegreduzieren, verschenken, verkaufen, abgeben, so dass nur mehr das Allernötigste übrig ist,

weil ich finde es saublöd, dass man jemand anderem die Aufgabe hinterlässt, sein eigenes Leben auszusortieren. Schön wäre auch noch mit jedem von meinen wichtigen Menschen einen Spaziergang zu machen mit ein paar Worten, oder einfach nur der Energie zuhören. Dann werde ich noch schwächer, gehe spazieren, alleine, lehne mich an einen Baum, setze mich auf den Boden und werde so schwach, dass ich einfach wegsinke, einfach wie in den Boden rein und dann löst sich meine Seele im ewigen Meer der Liebe auf und Gaia nimmt meinen Körper zu sich. Dann schwebe ich weg und wahrscheinlich woanders hin.

Was dann meine Liebsten tun, ist schwer zu sagen, sie dürfen aber gerne fest an mich denken, an alle Sachen, die sie mit mir verbinden oder an das sie sich mit mir erinnern, ob gut oder schlecht, diese Gedanken lassen mich immer höher steigen. Am liebsten wärs mir, sie kommen zusammen und feiern 3 Tage und Nächte mit meinem Körper in ihrer Mitte. Wenn sie dann meinen Körper weggeben, wäre ein schönes Gedicht gut und früher hab ich immer gedacht man muss „Prince of Peace“ von Galiano spielen - aber das ist schon eine Zeitlang her, wenn ich sterbe, kennt das vielleicht keiner mehr? Die Medien werde ich dann noch updaten müssen. Auch ein Tänzchen zu meinen Ehren wäre schön, aber am wichtigsten ist, dass diese Liebsten dann machen worauf sie Lust haben. Falls sie gar nichts machen wollen, könnt ich auch damit im Jenseits leben.

Was ich auf alle Fälle jetzt schon möchte, ist dass man nie, nie, nie, nie sagen wird: „Sie wäre dies oder jenes gewesen, wenn nicht...“ Ich hoffe das gelingt mir bis dahin und mein Schicksal ist mir wohl gesonnen.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Eigentlich fast keine. Ich denke sehr selten über meinen Tod nach - wenn ich versuche, mich zurück zu erinnern, wann ich das letzte mal über den Tod nachgedacht habe, muss ich grübeln...

Ich bin weit davon entfernt, obwohl man ja jeden Augenblick aus irgendeinem Grund sterben könnte, gefühlt meine ich. Aber gleichzeitig wäre es auch nicht schlimm zu sterben. Es gibt keine grossen unvollendeten Projekte oder Aufgaben, ausser natürlich die Familie, meine Freundin und meine Kinder.

Daher würde ich wohl auch zufrieden sein, wenn meine Familie und die engsten Freunde sich versammeln würden an einem schönen Ort, um die Asche zu vergraben und einen Baum darüber zu pflanzen. Geschichten erzählen, Erlebnisse mit mir zurückerinnern, essen, trinken, singen - also gut, doch nicht so einfach diese Frage, da braucht es wohl noch Zeit, darüber nachzudenken - bei Friedhof würde mir schon ein wenig eng...

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Schwierig sich Gedanken zu machen über etwas, von dem man keine Ahnung hat. Gesund Einschlafen und nicht mehr aufwachen wäre mir am liebsten. Dann

sollen alle meine Freunde einen Umzug durch die Stadt machen mit Musik, Gesagtem und gemachtem, wenn gewünscht. Dann kann meine Asche von der Quaibrücke in die Limmat geworfen werden.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Der Urgrossvater eines Freundes wollte nackt in einer roten Fahne vergraben werden. Er war Partisane und kämpfte gegen das Mussolini-Regime.

Ich weiss nicht, welche Kämpfe bevorstehen. Die gegenwärtigen Mussolinis stehen bereit. Ihre Anhänger ebenso. Andere werden sich nicht weigern, zu solchen zu werden. Die Welt ist in wenigen Jahrzehnten braun geworden – oft mit Mechanismen, die als demokratisch gelten.

Eine Flaggenfarbe wird für den Widerstand kaum reichen. Eine heterogene, zivilgesellschaftliche Bewegung hingegen kann etwas ausrichten. Ich möchte, dass meine Mitmenschen mit diesem Gedanken von mir Abschied nehmen. Energisch und solidarisch.

Ich möchte im Wald verbrannt werden. Meine Asche am Fuss eines Baums.

Die Asche meiner Grossmutter liegt in den Wurzeln einer Lärche im Wallis. Es ist für mich der schönste Ort, den ich mir vorstellen kann.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich bin immer davon ausgegangen, dass ich früh sterben könnte, ich habe der Sache nicht ganz getraut. Eigentlich seit meiner Herzmuskelentzündung mit 17 Jahren während einem Austauschjahr. Da war irgendwie vieles unklar, ich lag eine Woche im Ausland im Spital und meine Eltern wollten mich besuchen kommen. Das hätte aber meinen Plan, sie, und alles was mir vertraut ist, ein ganzes Jahr nicht zu sehen, zerstört. Ich habe es meinem Mami dann am Telefon verboten zu kommen. Das hat sie als Anlass genommen, mit mir erstmals über das Sterben zu sprechen. Sie hat das eher zu sich als zu mir gesagt, aber es begleitet mich bis heute. „Falls wir uns nicht mehr sehen sollten, ich möchte, dass Du weisst, das ich nichts bereue bis hierhin. Ich finde wir haben das Beste rausgeholt aus der Zeit, die wir zusammen hatten, und alles andere haben wir nicht in der Hand. Und so kann ich es akzeptieren, Dich nicht besuchen zu können...“

Ja, irgendwie so war das. Für mich war das schon sehr emotional, aber irgendwie wirklich sehr entlastend, zu wissen, dass Mami mich so komplett gehen lassen kann.

Natürlich bin ich ja dann heil davon gekommen.

Aber, was sie sagte, begleitet mich seither. Ich möchte die Dinge so machen wie sie. Dass sie so im Reinen ist mit sich, hat mir sehr imponiert. So sehe ich das auch mit dem Sterben. Wir sollen einfach leben, was es zu leben gibt, und sicher nie lange mit einer unguten Situation sich einfach zufrieden geben. Und dann gehen.



Aber eigentlich ist das nur das Alte, ich habe dir die ganze Geschichte, wo es um die Familienbeziehung ging, glaube ich schon einmal hingeschrieben. Aber es sind diese Momente, die den Blick auf mein eigenes Sein bzw. nicht mehr Sein prägten.

Seit wir Kinder haben, gibt es Momente, z.B. gerade eben, als ich ins Flugzeug gestiegen bin, wo ich irgendwie ganz ruhig bin meinem Tod und Schicksal gegenüber. Ich habe da wirklich gespürt, die drei, die werden das super hinkriegen - im Fall der Fälle auch ohne mich. Die Kinder haben einen super Papi und ein wahnsinnig gutes, tragendes Umfeld. Ich weiss auch, dass das verrückt ist, da es eine Katastrophe ist, wenn ein Elternteil stirbt, aber ich will damit nur sagen, dass ich mich für die Welt als nicht wahnsinnig wichtig empfinde, beziehungsweise, dass der Tod eines unserer Kinder für mich das absolut unfassbar Schlimme wäre und mein eigener Tod deutlich weniger schlimm.

Und ich finde das speziell und auch schön, zu spüren, dass es mich zwar braucht, aber ich meine eigene Existenz nicht an oberster Stelle sehe.

Und andererseits und da sieht man meine Ambivalenz, ist mir das Leben so lieb. Ich geniesse es so sehr, zu leben und all das noch zu erleben, was kommt, dass ich wirklich gerne richtig alt werden möchte und hoffe, dass ich so alt werde, bis ich den Tod willkommen heisse. Dann hat er in meinen Augen diese schöne erlösende Farbe und nichts von dunkel und schwarz, wie wenn er auch nur etwas zu früh kommt, in Momenten, wo man noch nicht abgeschlossen hat. Dann empfinde ich ihn nämlich als extrem überlegen und brutal.

Das ist eine wirklich schwere Frage. Wie gesagt hoffe ich, dass ich innerlich total bereit bin zu sterben wenn der Tod kommt. Dann stelle ich mir immer vor, dass ich alleine bin oder z.B. mein Mann bei mir sitzt. Ich glaube, das wäre mir am liebsten, dass ich die anderen noch sehe, wenn es nicht ums sterben geht und wir deshalb auch nicht Abschied nehmen müssen. Ich glaube, ich finde den Gedanken, sich zum letzten Mal zu sehen, zu traurig. Ich würde so extrem weinen und damit das ganze so traurig machen, obwohl doch das, was man zusammen hatte, so schön war...

Natürlich wäre das mit meinem Mann genau so, aber bei ihm wüsste ich, ich kann ihn nicht mehr schockieren mit meinen Tränen und er wäre auch der einzige Mensch, den ich ertragen würde an meiner Seite. Ähnlich wie bei den Geburten...

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich habe mir bisher nur die Frage gestellt, wie ich verabschiedet werden möchte, nicht wie ich sterbe.

Ich stelle mir vor, dass ich nach meinem Tod in meinem Zuhause aufgebahrt werde und, dass meine liebsten Menschen, meine Söhne mit ihren Liebsten und meine Partnerin die Zeit finden, sieben ganze Tage mit meinem Leichnam zu verbringen. Ich stelle mir das als Ritual vor, sechs Tage Abschied nehmen und am siebenten Tag wird dann mein Leichnam verbrannt.

Ich fände es schön, wenn mein Leichnam während der Verabschiedungsphase innerhalb meines Zuhauses den Platz, bzw. den Ort immer wieder mal wechseln

könnte. Mal im Schlafzimmer für intimere Begegnungen, mal im Wohnzimmer, dass genug Platz bietet für Besuch, mal auf dem Balkon oder am Lieblingsplatz im Garten. Während den sechs Tagen stelle ich mir vor, wie Freunde, Verwandte und wichtige Menschen aus meinem Leben auf Besuch kommen, Geschichten erzählen und sich gegenseitig austauschen, sich von mir verabschieden.

Eine Art Zeremonienmeister würde die Trauergemeinschaft eng begleiten. Ich stell mir vor, dass er jeden Trauer-/ Abschiedstag mit einem gemeinsamen Ritual am Morgen eröffnet und Abends wieder schliesst. Die Details denk ich mir mal aus, wichtig wär mir, dass er ernsthaft aber auch humorvolle Abschiedszeremonien bringt. Der Abschied soll auch eine Feier sein für die Wiedergeburt meiner Seele an einem neuen Ort.

Ich stelle mir auch vor, dass meine Liebsten direkt nach meinem Tod, meinen Leichnam selber waschen, ölen, schmücken und für die Abschiedsfeier vorbereiten.

Ich wünsch mir, dass diese sechs Tage von der (Trauer-)Verabschiedungsgemeinschaft, als Tage des Erinnerns aber auch als Feier aufs Leben gestaltet werden. Am liebsten wär mir, wenn Kinder, evtl. meine eigenen Enkelkinder, herumspringen, Leben in der Bude wäre, dass es Momente der Freude und des Geniessens gibt.

Am siebten Tag soll die Verabschiedungsgemeinschaft meinen Leichnam in einem Ritual selbst verbrennen., dabei zusehen, wie der Körper zu Asche und Rauch wird. Ähnlich wie bei den Hindus. Das ganze Ritual stelle ich mir in einer dunklen Nacht bei Leermond vor. Mit viel Kerzen, Blumen, Tanz, Alkohol, etc.

Ich stelle mir vor, dass mein Leichnam in der Mitte einer Waldlichtung auf einer Holzkonstruktion aufgebahrt liegt. So hoch, dass darunter gut ein Feuer gemacht werden kann, aber der Leichnam trotzdem einsichtig ist. Also auf einer Höhe von ca. 75 cm (Tischhöhe). Der Leichnam soll geschmückt sein mit Blumen, Amuletten bzw. meinen letzten Schmuck und Nippes. Ich fände es wunderschön wenn die Grabbeigaben von den Abschiednehmenden ebenfalls auf diesem Leichnamstisch Platz finden.

Unter dem Leichnamstisch würde dann ein grosses Feuer von meinen engsten Angehörigen unter Anleitung des Zeremonienmeisters angezündet werden. Während das Feuer brennt, stelle ich mir vor, wie die ganze Abschiedsgemeinschaft in einem grossen Kreis um das Feuer tanzt und singt, begleitet von Live-Musik. Es soll eine rituelle Zeremonie sein, die von meinen Angehörigen zusammengestellt wird und von mir aus die ganze Nacht dauert. Als Abschluss des Rituals würde ich mir wünschen, dass die Abschiedsgemeinschaft an der verkohlten Feuerstelle einen Baum pflanzt.

Die Frage, wie ich mir das Sterben vorstelle, hab ich mir noch nicht wirklich gestellt. Ich hoffe es geht in die Richtung, wie ich es schon gelesen habe: Dass man wieder eins wird mit dem kosmischen Netz, ein absolutes Glücksgefühl, sämtliche Ängste und Krämpfe lösen sich auf. Die Dualität unseres Seins verflüchtigt sich. Die Art und Weise, wie ich sterbe, ist, glaube ich, gar nicht so relevant. Natürlich

stelle ich es mir am schönsten vor, ich schlafe im hohen Alter glücklich ein und wache nie mehr auf. Obwohl ich es gerade beim schreiben wiederum kitschig finde. Ich hoffe, dass ich in einem verhältnismässigen kurzen Prozess sterben darf und nicht langsam, krank und vor mich her vegetierend auf den Tod warte.

Wichtig ist mir, das ich sensibel genug bleibe, bzw. werde, dass ich spüren kann meine Zeit ist gekommen. Ohne Angst zu kriegen, so dass ich mich langsam und bewusst auf den Tod vorbereiten kann. So dass ich Zeit hätte, offene Angelegenheit zu schliessen und mit mir und meiner Welt in Frieden zu gehen.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Meinen eigenen Tod spüre ich regelmässig. Manchmal ist er ganz nah. Ich habe schon oft mit ihm gesprochen und gesagt, dass ich noch lange leben möchte. Mit dem Tod bin ich oft im Austausch. Ich fühle ihn energetisch, als Teil meines Lebens. Es ist für mich sehr bereichernd, den Tod als Energie in mein Leben mit-einzubeziehen. Zu forschen, was „nicht mehr sein“ bedeutet. Die Natur gibt mir da ein sehr natürliches Spiegelbild vom Werden und Vergehen. Mein Lieblingsritual im Jahreskreis ist das des ersten Novembers, Samhain, Allerseelen; das Tor in die Seelenwelt, das Tor der Ratlosigkeit, das Tor des Loslassens, des Sterbens. Da tauche ich regelmässig ein. Man sagt, dass wenn „das Sterben“ geübt wird, man noch mehr an Leben gewinnt. Am Ende erfüllter vom Leben gehen kann. Ob das stimmt? Ich weiss es nicht. Vielleicht suche ich diesen magischen Raum regelmässig auf, weil ich eigentlich Angst davor habe, zu sterben.

An meiner Abschiedszeremonie möchte ich, dass alle ihre schönsten farbigen Kleider anziehen und gemeinsam musizieren, tanzen, weinen, lachen. Sie soll in der Natur stattfinden und von einer freien Ritualleiterin geleitet werden. Ich sehe einen Kreis. Dem ewigen Kreislauf zu ehren.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich beschäftige mich im Moment im Aussen mit dem Tod vier geliebter mir sehr nahestehenden Menschen, die in den nächsten Jahren von uns gehen werden. Ich bin sehr froh um diese Erfahrung. Es macht mir Freude und bringt den jetzigen Moment enorm zum leuchten und vertieft die Beziehung, die ich zu diesen Menschen habe. Auch bringt sie mir die Unausweichlichkeit meines eigenen Todes sehr subtil und gut annehmbar näher. Ich verlasse mich im Moment gleichzeitig stinkfroh darauf, dass ich „noch Zeit habe“ und ich mich im jetzt ganz stark auf das Leben leben konzentrieren darf.

Ich wünsche mir, dass ich, wenn mein Tod eintritt, „no regrets“ aus Faulheit, Feigheit oder Nicht-Wissen haben werde. Dieser Vorsatz begleitet konkrete Entscheidungen in meinem Alltag, da ich oft vom angenommenen Punkt meines Todes auf mein Jetzt „zurückschaue“ und mich dann frage, was ich jetzt wohl tun sollte, um bei meinem Tod diejenige zu sein, die ich gerne sein möchte und so meine Entscheidungen im Jetzt fälle.

## **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Ich glaube, sterben ist schön. Und es wäre okay, wenn es passiert. Obwohl ich eigentlich schon noch gerne ein bisschen da sein würde. Idealerweise fahre ich mit siebzig gegen einen Baum und bin sofort tot. Oder ich springe mit achtzig im MDMA-Rausch über eine Klippe, weil ich der Überzeugung bin, fliegen zu können. Wenn ich wirklich alt werde, das haben eine Freundin und ich abgemacht, fangen wir nämlich an, Drogen zu nehmen. Wir haben da diese sehr romantische Vorstellung von uns beiden alten Schachteln, die völlig stoned im Altersheim sitzen und feiern bis zum Ende unserer AHV. In der Realität wird es wahrscheinlich ein bisschen anders ablaufen, Krebs oder sowas. Ich würde einfach gerne nicht so lange sterben. Zeit haben, um die Dinge in Ordnung zu bringen und Adieu zu sagen, das wäre schön. Aber ein jahrelanges Sterben, in dem man das Leben verlernt, das wünsche ich mir nicht. Ich glaube, wenn einem das widerfährt, ist es ab einem gewissen Zeitpunkt schwierig, den Absprung zu finden. Ich finde es gut, wenn Leute selbst entscheiden, wann und wie sie gehen wollen. Ehrlich, ich würde lieber in einen schönen Wald gehen, mir ein gemütliches Lager bauen, Schlaftabletten nehmen, in den Himmel sehen und einschlafen, als mich irgendwo zwischen Hoffnung und Depression jahrelang Richtung Ende zu hangeln. Aber vielleicht sagt man das auch leicht, wenn man noch jung und noch gesund ist. Schlussendlich verschiebt eine neue Realität den Körper und die Gedanken ja immer und darum ist es eigentlich nicht möglich, jetzt schon zu wissen, wie ich dann damit umgehen werde, wenn mein Sterben offiziell beginnt. Sicher weiß ich nur, dass ich Respekt habe vor dem Sterben, der Tod an sich mir aber keine Angst macht. Ich glaube, wirklich loszulassen ist eine der schönsten Erfahrungen, die man im Leben machen kann. Vielleicht sogar die Allerschönste.

Ich würde gerne an einem Ort begraben werden, der meinen Kindern etwas bedeutet, zu dem sie gerne gehen und an dem sie Kraft schöpfen können. In einem Wald, an einem Bach, am Meer, ich möchte, dass sie das entscheiden. Eher weniger gern läge ich auf einem Friedhof, aber wenn sie mich dort haben möchten, dann wäre das auch in Ordnung für mich. Wenn irgendwo in der Nähe eine Birke wächst.

## **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

In meinem Alter denke ich manchmal an das Ende des Lebens, aber viel mehr denke ich an die Zukunft, in der ich viele Pläne und Verabredungen habe. Ich denke, dass es nicht gut ist, zu viel an den eigenen Tod zu denken, weil das die Gedanken zu sehr auf sich selbst konzentriert anstatt zu sehen, dass man nicht alleine auf der Welt ist.

Ich wünsche mir einen plötzlichen Tod, so dass meine Mitmenschen sich nicht noch verabschieden (müssen), solange ich noch lebe.

Nach meinem Tod hoffe ich, dass sich meine Mitmenschen positiv an mich erinnern, vor allem dass ich (vielleicht) einige originelle Ideen in der Wissenschaft hatte.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Zu meinem Tod mache ich mir verhältnismässig wenig Gedanken, daher ist meine Antwort auch nicht ergiebig.

Ich bin gerne am Leben und hoffe, dass ich (falls ich alt werde), keine Angst vor dem Tod haben werde. So wie ich mich kenne, habe ich da jedoch meine Zweifel...

Gerne hätte ich die Möglichkeit, mich vor dem Tod von meinen Liebsten verabschieden zu können. Trotzdem wünsche ich mir keine langwierige Krankheit.

Von meiner Abdankung habe ich ebenfalls keine klaren Vorstellungen. Ich möchte kremiert werden. Meine Asche soll entweder in ein Gewässer oder auf einer Wiese verstreut werden. An die Abdankung darf kommen, wer möchte. Solange es authentisch und ehrlich ist, kann alles oder nichts gesagt werden.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Meine Gedanken zu meinem Tod: Beim Jahreszeitenritual habe ich auf einem Naturgang meinen eigenen Tod gesehen. Ich lag nackt mit geschlossenen Augen auf dem Waldboden. Braunes Laub, Erdkrumen und Insekten waren auf mir. Ich hatte die Augen geschlossen und eine Brust war sichtbar. Ich war schon ein wenig in die Erde gesunken.

Das Bild war so friedlich und ruhig. Ich werde wieder zu einem Teil des grossen Ganzen. Ohne meine Einsamkeitsgefühle durch das getrenntsein.

Jetzt lebe ich noch - wieder. Und bin verändert worden durch das abstreifen eines alten Seins.

Beim Verabschieden wünsche ich mir, dass meine Liebsten mich auf meiner grossen Reise zum Sterben begleiten, solange sie dabei sein mögen. Dass kein Riesendrama stattfindet, obwohl Trauern sein darf und wohl auch muss, weil es zum loslassen gehört.

Ich möchte auch, dass ihr euch freut, dass ich nun wieder Teil des grossen Ganzen werde und dass ihr mich so in Erinnerung behält, wie ich wirklich war und nichts beschönigt, nur weil ich jetzt tot bin.

Im Moment fände ich es schön, im Wald sterben zu dürfen, oder wenigstens unter Bäumen. Falls mein Tod nicht so friedlich sein sollte wie mein Bild davon, dann bin ich bereit, auch das anzunehmen. Auch wenn sich das wohl einfacher sagen lässt, als es vielleicht ist. Om - der Ton des Ursprungs allen Seins.

Ich glaube an Wiedergeburt.

### **Welche Gedanken machst du dir zu deinem eigenen Tod?...**

Der Tod ist für mich nur ein Abschiednehmen von meinem Körper. Rein physikalisch gesehen, existiert ja mein Körper als Materie nach dem Tod in anderer Form weiter.

Ich selber bin Energie und werde es nach dem irdischen Tod weiterhin sein. Wie

und in welcher Form bleibt offen. Dass es aber in dieser neuen Daseinsform um das Teilhaben an der Evolution des ganzen Universums geht, ist für mich klar. Auch wenn mein Bauchgefühl mir klar vermittelt, dass das Sein nach dem Tod angenehm und positiv sein wird, wissen tue ich's nicht.

Sicher möchte ich kremiert werden. Ein meditatives Ritual mehrheitlich in Stille und dann noch Tanz passt gut.

Da der Tod für mich eine Veränderung meines «Aggregatzustandes» oder anders ausgedrückt, eine Metamorphose bedeutet, ist er nicht ein wirklicher Abschied.

Ich bleibe für immer da, und war schon immer da.







## **10 \_ Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?**

### **Wo sind sie dir dienlich, wo hinderlich?**

Meine eigenen Grenzen wahren.

Die Grenzen anderer wahren.

Meine eigenen Grenzen weiten.

Andere dazu ermutigen, ihre Grenzen zu weiten.

Ein ständiger Balanceakt.

Aus Grenzen keine Mauern entstehen lassen sondern Blumen, die mir helfen mich selbst zu lieben.

Sie sind dienlich, wenn es um Selbstliebe geht.

Sie sind hinderlich, wenn es um mangelndes Urvertrauen geht..

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Für mich gibt es eigene Grenzen (körperliche, moralische...) und Grenzen, die mir andere setzen. Oder dann gibt es ja auch noch gesetzliche, gesellschaftliche Grenzen.

Ich habe ja gelernt, meine körperlichen Grenzen zu spüren und kann diese nun recht rasch akzeptieren. Seit das so ist, empfinde ich meine körperlichen Grenzen nicht mehr nur negativ, sondern manchmal auch als Bereicherung. Als ich letzten Winter zwei Wochen nur noch kriechen konnte, bin ich Stunden einfach gelegen und habe mir Dinge überlegt und mich an Dinge erinnert, die im normalen Alltag nie aufgetaucht wären. Die körperlichen Grenzen haben mich flexibler gemacht, ich kann nicht mehr joggen- also muss ich mir neue tolle Ausgleichsmöglichkeiten überlegen.

So auch meine eigenen moralischen Grenzen, die ich zwar weniger klar benennen kann, aber wenn ich auf sie treffe, helfen sie mir bei Entscheidungen.

Viel mehr Mühe machen mir die Grenzen, die mir durch andere gesetzt werden. Ich treffe nicht oft auf sie, aber ich habe manchmal Mühe, sie anzunehmen. Von meinem Partner oder durch die Kinder. Z.B., wenn ich mehr Energie hätte, rauszugehen, das Leben zu genießen, aber aus familiären Gründen nicht kann, werde ich manchmal wütend. Aber schlussendlich akzeptiere ich sie meistens, da sie mir genug wichtig sind.

Wenn es Grenzen von weiter aussen sind, z.B. im Beruf, der Gesellschaft oder früher auch in der Schule/Studium, dann reagiere ich manchmal auch mit Rebellion und versuche sie auch mal zu brechen oder sie nach meinem Willen zu verändern. Z.B. damals vor meinem Zwischenjahr, als ich nach Südamerika wollte und mein Arzt mir und den Eltern sagte, er würde mir sehr davon abraten wegen meiner Krankheit - das hat bei mir das Gegenteil bewirkt. Er hatte im Endeffekt

zwar recht, ich musste die Reise wieder abbrechen nach zwei Monaten, aber ich musste es selber ausprobieren.

Also mein Fazit: Grenzen sind gut, entweder man akzeptiert sie oder dann dienen sie der Willensbildung oder dem Durchsetzungsvermögen. Beides finde ich sinnvoll!

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Grenzen sind allgegenwärtig, weil wir ohne Bindung nicht überlebensfähig wären – sie bestimmen die Nähe jeder Bindung. Es startet schon ganz früh, wo man drauf angewiesen ist, dass andere deine Grenzen respektieren. Meine Mama sagt immer: Lasst die Kinder spielen, wenn sie spielen und lasst die Kinder schlafen, wenn sie schlafen. Das finde ich einen sehr schönen Satz, der zeigt wie man bei anderen die Grenze beachten soll, die es noch nicht so gut alleine machen können. Dann startet der Prozess des Grenzziehens und dieser hört nicht mehr auf. Als Kind testet man seine eigenen und die der anderen und das geht immer weiter. Was ich sehr spannend finde, ist, dass man glaube ich am meisten verletzt werden kann, körperlich und physisch, wenn die Grenzen von anderen Leuten willentlich oder durch äussere Umstände missachtet werden (oder manchmal sogar werden müssen). Körperliche Grenzverletzungen sind im krassesten Falle Operationen, eine Vergewaltigung oder Angriffe. Bei psychischen Grenzverletzungen finde ich es dann am schwerwiegendsten, wenn das „Opfer“ entmündigt wird – und da verwischen sich auf einmal die Grenzen. Einer der „Opfer“ einer psychischen Grenzverletzung wurde ist meist auch gleichzeitig der „Täter“ dieser verletzten Grenzen, weil es fast immer wir selber sind, die die Abstände bestimmen und die Konsequenzen der Grenzenverletzung durchsetzen oder eben nicht.

Und jetzt mal der umgekehrte Fall – eine positive Grenzbeachtung, davon bräuchte es mehr auf dieser Welt. Wenn aber die Menschen sich so zurückziehen und im öffentlichen Raum mit nichtbekannten Menschen kaum mehr in Interaktion gehen – wie es derzeit der Fall ist – dann werden Grenzen hinderlich. Sie sind dann allzu gross und können nicht überwunden werden – „es gehört sich (nicht)“ sagt dann der Gesellschaftsnormgrenzschutz. Das ist enorm schade, das trennt uns voneinander und verhindert unzählige Möglichkeiten von sanften Begegnungen im „Netz“.

Ich merke ich muss an meinen Grenzen noch viel arbeiten. Vor allem daran, dass ich sie schärfer ziehe und bei Abweichungen dazu stehe und konsequenter bin bei Verstössen. Ein, wie ich denke, lebenslanger Lernprozess, weil man sich ja selbst immer verändert, gleichzeitig sich die Beziehungen immer ändern und auch das weitere Umfeld. Zum Beispiel finde ich krass, wie man sich als Teenie eng an Freunde bindet, wie eng man zusammenhängt und dann im Vergleich im Alter (so stell ich mir das zumindest vor) eher zurückzieht und viel wählerischer seine Grenzen zu anderen zieht.

Anhang 1: Das finde ich so unglaublich schön, dass man sagt „Grenzen ziehen“ – hat vielleicht was mit einer Schnur zu tun (Grenzen stecken natürlich mit Stein oder Holz), impliziert aber diese Art von Elastizität die sie eigentlich immer haben. Die Schönheit von Grenzen ist uns selten bewusst.

Anhang 2: Eine meiner liebsten Grenzen sind die Baumgrenzen, und wie schön ist meist die Grenze zwischen Wasser und Land! Und die Haut, was ist das für ein unglaublich wertvolles, vielseitiges und ästhetisches Organ, das uns da schützt und auch wieder Substanzen aus unserem inneren abgibt. Grenzen, welche ich echt nicht so gerne habe, sind die Sprachgrenze und manche Grenzen in Hirnen, die manchmal wie Scheuklappen aussehen.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Grenzüberschreitungen: freudige, kreative, befreiende, weitende oder schmerzhaft, ungesunde, vergewaltigende, ungewollte, dauerhafte  
Grenzsteine: Symbole für Definitionen von Raum (innerem und äusserem) aber auch Symbole für Macht-Ausübung (z.B. Nationalstaaten).

Grenzen bringen (vermeintliche) Sicherheit. Wieviel Sicherheits-Empfinden ist gesund? Für mich selbst? Für das Kollektiv? Wie weit reicht das Kollektiv? Menschen? Frauen? Tiere? Lebewesen? Stadt? Strasse? Wohnung? Welt? Universum? Kindergarten? Berufsalltag?

Grenzen sind ein Paradox, weil sie einerseits definieren und begrenzen wollen, aber gleichzeitig überschritten werden müssen, um definiert zu werden.  
Gibt es universelle Grenzen? Menschenrechte sprechen sich das selber zu, für alle Menschen auf der Welt gültig zu sein. Aber westliche Staaten haben sie definiert, wieviel zählt auch für andere Teile der Welt?  
Sind Grenzen immer ein Ringen um den Schutz eines Individuums gegenüber einer Mehrheit / Kollektiv / eines Aussens?

Wenn spirituell gesehen alles Eins ist, warum gibt es dann Grenzen? Zur Unterscheidung von ich und wir? Zur Unterscheidung von Innen und Aussen? Zur Unterscheidung von Dunkel und Hell?  
Gibt es Grenzen nur kognitiv, weil sie ein Ergebnis von unserem Verstand sind? Oder von unserem Ego, das uns in unserem individuellen Körper verankert? Gibt es ohne Verstand überhaupt Grenzen? Heisst das, dass Grenzen grobstofflich sind?

Meine persönlichen, von mir selber definierten Grenzen sind für mich sehr wichtig, weil das Definieren davon mir sehr hilft, mir im Bezug auf die Welt klar zu werden, was ich verstärken/leben will und was nicht. Wo ich hin will, was mir / anderen gut tut (vermeindlich), was meine Aufgaben sind, wo ich Verantwortung übernehmen kann/muss.

Von anderen definierte Grenzen, die mir nicht entsprechen, verabscheue ich, weil sie mich beschneiden. Oder sie kitzeln / inspirieren und locken mich zum Überschreiten zu Forschungszwecken oder für Ego-Demonstrationen. Wenn ich sie nachvollziehen kann, dann kann ich sie tolerieren (oder täusche ich mich da?).

In der Natur gibt es doch bloss Übergänge. Wellen, die an Land gespült werden, die Aura von Bäumen, Wolken, Tag und Nacht.

Grenzen sind bloss ein gedankliches Konstrukt um einzuteilen für unsere selektive Wahrnehmung, um zu vereinfachen. Sie existieren jedoch nicht real, weil es kein schwarz und weiss ohne die Zwischentöne grau gibt. Unser Verstand betrachtet bloss das Schwarz allein und das Weiss getrennt davon.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Ich glaube Grenzen sind allgegenwärtig und haben eine wichtige Funktion in unserem Leben.

Es gibt physische Grenzen, mit denen ich einfach konfrontiert bin und die für mich schwer zu überwinden sind: die Atmosphäre, ein Ozean, ein Gebirge oder auch nur ein Fluss, eine Autobahn oder eine Absperrung. Es gibt solche, die ich bewusst öffnen, schliessen oder sogar absperren kann wie die Haus- Wohnung- oder Zimmertüre. Aber auch Kleider sind physische Grenzen. Dann gibt es natürlich alle Formen von politischen Grenzen, die in erster Linie nur virtuell auf einem Plan existieren, in der Realität meist nur punktuell beschildert oder mit Grenzsteinen markiert sind, teilweise aber auch Formen wie Zäune oder Mauern annehmen, was bei der Landesgrenze für einen offen denkenden Menschen unvorstellbar, bei der Parzellengrenze aber fast kein Grund zu Diskussionen gibt.

Und es gibt persönliche Grenzen in meinem Verhalten und Erleben. Diese zeigen mir, was ich physisch alles machen kann oder wo ich auf mentaler oder emotionaler Ebene nicht mehr weiterkomme.

Ich denke wir ziehen seit Menschengedenken, bewusst oder unterbewusst, Grenzen, um einen geschützten Raum zu schaffen, den wir nach unseren Vorstellungen gestalten können. Es ist ein Konstrukt, in dem etwas sein soll/darf, wie wir es uns wünschen, weil wir denken, dass es uns hilft, dass wir uns wohler fühlen. Es ist aber auch immer ein potenziell verletzlicher Raum, den wir glauben schützen zu müssen, vor Vorstellungen / Ein- und Angriffen anderer/ nicht zu diesem Raum gehörender. Sei es eine politische Einheit, ein Haus oder mein Körper, die (wohl berechnete) Angst, diesen Raum allen Wesen frei zur Verfügung zu stellen, ist gross. So gross, dass wir sehr viel Einengendes und Beschränkendes in Kauf nehmen. Seien es die mühsamen Zollformalitäten, die Kleider an einem heissen Tag, oder die Einsamkeit mit meinen intimsten Geheimnissen und Ängsten. Wäre es nicht wunderbar, sich einfach nackt und frei bewegen zu können? Aber schafft nicht auch die Grenze oft einen geborgenen Raum, in dem wir uns immer mehr öffnen können, in die Tiefe gehen, verbindlich werden, Verantwortung übernehmen. Etwas, das ich bewusst und aus eigenem Entscheid eingrenze, mache ich zu "meinem". Es darf nicht mehr jeder darüber verfügen, aber es ist auch eine

Verpflichtung, zu diesem Raum, der jetzt meiner ist, zu schauen. Sei das "Unser Vaterland", mein Garten, mein Zimmer oder meine Psyche und alles, was da in meinem Kopf und Körper abgeht.

Und weil ich überzeugt bin, dass Grenzen eben immer gleichzeitig beides machen: einerseits etwas schützen und darin etwas ermöglichen und andererseits etwas ausschliessen und damit verunmöglichen, denke ich, dass Grenzen stetig neu verhandelt werden müssen. Weil alles in Veränderung ist und wir uns immer fragen sollten, braucht es diese Grenze jetzt noch oder braucht es da eine neue? Und was ist der Sinn und der Preis, den ich und andere dafür zahlen?

Es fällt mir sehr leicht mich innerlich abzugrenzen.

Ich bin mit meinen Gedanken und Gefühlen meist sehr bei mir und das Verhalten aber auch die Schicksale anderer bringen mich kaum aus der Ruhe, stellen also für meinen Alltag fast keine "Bedrohung" dar. Darum ist es für mich vielleicht auch ziemlich leicht, mich grundsätzlich offen zu geben und auf Grenzen zu verzichten, die für andere sehr wichtig sind.

Es ist aber auch immer eine Frage von Vertrauen und irgendwie auch Glauben. Und dies wiederum basiert wohl sehr stark auf persönlichen Erfahrungen aber auch Prägungen.

Ich versuche, wenn es geht, auf Grenzen zu verzichten, wenn ich das Gefühl habe dass ich sie aus Angst ziehe, weil ich grundsätzlich einfach mal ganz gutmenschlich davon ausgehen will, dass wir uns nicht einfach etwas wegnehmen oder kaputt machen. Oder auch, dass wir oft das Vertrauen, das wir geben, auch zurück bekommen. Vielleicht auch ein bisschen nach dem Motto: "Der beste Schutz gegen Einbruch ist eine offene Türe".

Wenn ich mir unsicher bin, versuche ich abzuwägen, was denn wirklich der konkrete Schaden wäre, mit welcher Wahrscheinlichkeit der wohl eintreffen würde und ob das in einem Verhältnis steht, zum Aufwand der Grenzziehung und dem schönen Gefühl der Freiheit und Offenheit, wenn ich darauf verzichte. Und ganz ehrlich gesagt, sind mir in meinem Leben, trotz oder gerade wegen dieser etwas naiven Haltung, eigentlich noch keine grossen Schäden daraus entstanden oder ich hab sie wieder vergessen. Weder auf der physischen noch auf der psychischen Ebene. Wobei mich viele Mitmenschen, glaube ich, als offen und grosszügig aber auch sehr klar empfinden oder anderst ausgedrückt: „ du schaust ja sowieso immer, dass es für dich stimmt“ was ich mit halboffenem Auge auch wirklich als Kompliment verstehe.

Was mich schon sehr interessiert sind Grenzerfahrungen. Vielleicht, weil ich solche sehr selten erlebe. Es ist nämlich so, dass ich die Eigenschaft habe, dass ich mein Potenzial in fast allen Bereichen ohne grossen Aufwand zu 95% abrufen kann und nicht von Unsicherheit oder anderen Faktoren gehemmt werde. Das heisst ,dass mir das, was ich mir vorgenommen habe auch meistens gelingt. Ich habe aber extrem Mühe, über meine Grenzen zu gehen, etwas zu wagen oder zu riskieren, von dem ich nicht schon ziemlich fest überzeugt bin, dass es mir auch gelingen wird, oder das mir wirklich gefährlich erscheint. Vielleicht ist es eine Angst vor dem Scheitern, vielleicht aber auch ein extrem gesunder Umgang mit meinen

Möglichkeiten. Aber das ist schon eine sehr grundsätzliche Frage, die ich mir immer wieder stelle: braucht es ein Scheitern oder Schmerz oder Enttäuschung für wirkliche Transformationsprozesse? Und braucht es diese gewaltsamen Veränderungen überhaupt oder kann man auch einfach mit Genuss und Leichtigkeit vom Echten ins Nächste?

Dann gibt es noch den Begriff "grenzwertig", über den ich ab und zu stolpere. Meistens hat der so einen negativen Aspekt, da hat jemand meine Grenze, oder eine allgemein anerkannte Grenze überschritten oder eben nur leicht geschrammt. Genau dieses leicht geschrammt ist doch eigentlich etwas extrem schönes, also die Vorstellung, die Grenzen der Anderen nicht einfach zu zertrampeln, sondern mit Gefühl zu kitzeln und somit die oft subtilen Grenzen aufzuzeigen, sichtbar zu machen und in Frage zu stellen.

Bei Grenzen geht es wohl auch sehr um das Thema Ehrlichkeit. Zuerst mir gegenüber, und darum auch um das grosse Thema Selbstbetrug, der halt immer noch ein treuer Begleiter von mir ist. Wo kann ich etwas äusseres wirklich nicht mehr akzeptieren, nicht aus Prinzip oder Angst, sondern weil es wirklich ganz tief meinem Wesen und Sein widerspricht. Das gilt natürlich für Sachen die mich direkt betreffen/bedrohen oder eben auf der anderen Seite Zustände oder Ungerechtigkeiten, die vielleicht fern von mir stattfinden und ich mich nur allzu oft davon abgrenze, obwohl da tief in meinem Wesen wohl schon ein Platz zumindest für richtiges Mitgefühl wäre.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Grenzen zu erleben und Grenzen zu ziehen sind eine lebenslange Herausforderung. Wir Lebewesen werden ständig begrenzt, von aussen wie von Innen, und das ist gut, gehört unabdingbar und fundamental zu unserem irdischen Dasein. Nebst der Schutzfunktion dienen Grenzen dazu, mich selbst zu spüren, zu erkennen, und über mich hinauszuwachsen.

In meinem Leben muss ich ständig üben, mir selber Grenzen zu setzen. In mir gibt es von meinem Naturell her immer wieder die Tendenz von Zuviel, von Übereifer, Überengagement, zu grossem Helferwillen und Nettsein-wollen. Erschöpfung und Schmerzen sind die Folgen, ich erlebe meine Grenzen, werde automatisch gebremst, auf mich zurückgeworfen und zurückgebunden. Grenzen sind wichtig für ein Ausgewogen-Sein und für unsere Gesundheit, aber ich falle immer wieder darauf herein! Natürlich ist es auch ein wunderbares Lustgefühl, über seine Grenzen hinauszugehen, mutig meine Kraft und Fähigkeiten zu erproben und meinen Horizont (wie jetzt beim Abenteuer Reisen) zu erweitern!

In meiner Kindheit wurde meiner ungebändigten Emotionalität ziemlich starre Grenzen gesetzt. Ich wurde von meinem sozialen Umfeld zum Bravsein angehalten, was mich oft beschämte. Bei meinen eigenen Kindern wollte ich das natürlich

verhindern, musste erst mühsam lernen, ihnen Grenzen zu setzen, weil sie unumgänglich und notwendig wichtig sind, auch wenn es erst mal weh tut.

Ich sehe meinen Lebensfluss wie einen oft überschäumenden Wildbach, der immer wieder gegen grosse Hindernisse sprudelt. Mal sprudelt es übermütig über sie hinweg, mal wird er aufgehalten und zurückgeworfen, mal in stillere Becken geleitet. Wohlige Grenzenlosigkeit erlebe ich beim gelegentlichen Meditieren, einen Zeitlosen unendlichen Raum, wo ich mich erholen kann, um dann, manchmal wehmütig, wieder in den Alltag zurückzukehren, der uns ständig Grenzen setzt.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Ich merke mehr und mehr, wie Grenzen in meinem Leben ein wichtiges Thema sind. Einerseits ist die Wahrnehmung meiner Grenzen (physisch, psychisch, emotional etc.) zu einer zentralen Aufgabe geworden, andererseits auch die Abgrenzung zu anderen.

Zum einen geht es mir darum, meine Grenzen wahrzunehmen und danach zu handeln. Und weiter ist es mir wichtig, die Grenzen die ich ausweiten / verändern möchte, durch mein Handeln neu abzustecken. Insofern dienen sie mir zur Selbstwahrnehmung und können mich als starres Muster behindern.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Grenzen sind doch etwas hinderliches? Oder nicht? Brauchen wir das überhaupt?

Für mich existieren mehrere Arten von Grenzen. Einerseits sind es physische und abstrakte Grenzen, wie Mauern, Wände, Fenster, Türen, Decken, Strassensperren, Landesgrenzen, Grundstücksgrenzen, Gemeindegrenzen, usw. Andererseits sind es psychische und persönliche Grenzen, die man sich selbst setzt oder auch nicht, Grenzen im Kopf, Grenzen am Rand der eigenen Persönlichkeit, grenzwertige Verhaltensweise, Grenzen der Wahrnehmung usw.

Physische und abstrakte Grenzen spielen in meinem bisherigen Leben eher eine untergeordnete Rolle, weil sie bisher noch selten ein Hindernis oder Widerstand gespielt haben. Ich konnte sie bisher immer freiwillig passieren oder respektieren. Ich wurde noch fast nie an einer Landesgrenze abgewiesen, aufgehalten oder sogar festgenommen und eingesperrt. Daher weiss ich gar nicht, was das heisst, wenn es existentiell wird an eine solche Grenze zu stossen. Die Selbstverständlichkeit, wie ich mich über diese Art von Grenze hin und her bewegen kann macht mir bewusst, in was für einer privilegierten Situation ich mich befinde.

In meiner Selbstwahrnehmung stosse ich schnell an meine Grenzen. Ich versuche gerade zur Zeit meine eigenen Grenzen zu verschieben und zu justieren und die Grenze anderer zu respektieren. V.a. in meiner Beziehung zu den Kindern und meiner Partnerin stosse ich an meine Grenzen, in der Arbeit habe ich meine

Grenzen auch missachtet, teilweise gelingt es mir auch schlecht die Grenzen nahe stehender Personen zu respektieren.

Ich habe lange meine Grenzen und die der anderen irgendwie als gegeben hingenommen, bzw. mir wenig bis keine Gedanken dazu gemacht. Ich empfinde das Bild einer Grenze als hinderlich, weil es für mich das Bild einer Linie provoziert. Mit hier und da. Dabei möchte ich mir ein durchlässiges Netz vorstellen, ein hin und her, die „Grenze“, bzw. das Netz ist durchlässig und damit inexistent.

Aber ich bin gerade dabei das Thema der psychischen und persönlichen Grenzen kennenzulernen und übe mich darin, diese auch zu respektieren. Mir gegenüber und anderen auch. Ich lass das mal so stehen.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Wie ich eingangs bereits erwähnt habe, bin ich in einer Coachingausbildung. Im Zusammenhang mit dieser haben Grenzen eine spezielle Bedeutung und zentralen Stellenwert: Die Ausbildung richtet sich philosophisch nach der «Prozessarbeit» nach Arnold Mindell aus, bei welcher Grenzen (Edges genannt) quasi die Goldgrube in einem Beratungsprozess sind. Immer wenn ich innerlich - auch nonverbal wahrnehmbar z.B. als Körpersymptome - an eine Grenze stosse, können im günstigsten Fall mit den Mitteln der Prozessarbeit Ressourcen für die Heilung oder Verbesserung der Lebenssituation der jeweiligen Person freigelegt werden. Somit ist für mich das Wahrnehmen meiner Grenzen dienlich (z.B. meine Rückenbeschwerden, Blockade im Job, etc.) und Signalgeber dem blockierten und versteckten (Lebens-)Fluss auf die Schliche zu kommen.

Grenzen sind somit für mich immer mehr eine Ressource. Oder andersheraus ausgedrückt: Sie sind Wegweiser zu meiner Kraft statt hinderlich und positiv konnotiert. Tönt vielleicht abgefahren, aber ich mache gute Erfahrungen damit ;-)

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Ganz schwer zu beantworten.

Von meinem Temperament ausgehend, habe ich wenig Grenzen gespürt (ausgenommen in der Jugend- und Adoleszenz-Zeit) und wenn ich noch die Zeit vor 1968 vage erinnere, so war doch vieles eingeschränkt. Aber als 68erin war es nur noch ein Signal für Aufbruch. Dennoch, Grenzen gehören zum Leben und sind meist auch sinnvoll. Wo es hindert? Wenn du nicht stark bist, so können sie dich behindern – also austesten.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Zur Zeit beschäftige ich mich in erster Linie durch meinen kleinen Sohn mit Grenzen.

Ich bin in einem grossen Spannungsfeld zwischen „zu viel“ Grenzen und zu we-



nig aufgewachen. Was bei mir wohl zu einer komischen Beziehung zu Grenzen geführt hat. Auf der einen Seite ist in mir etwas höriges und auf der anderen Seite dass nichts wahr ist und alles relativ.

Feldenkrais sagt: Nur bis da gehen, wo es ohne Anstrengung hingeht. Wenn man darüber raus geht, hat man eine kontraproduktive Reaktion, der Körper versteift und lässt weniger zu...

Nur wenn man seine Grenzen ausdehnt, kommt man weiter. Gleichzeitig verfällt man in der Beliebigkeit.

Beim Improvisieren muss man sich die ganze Zeit Grenzen und Regeln setzen, da man sonst von der Willkür und dem Chaos gefressen würde. Aber wenn man sich nicht frei gehen lässt, führt es zu wenig Überraschendem.

Was sind die eigenen Grenzen und welche wurden in einen rein gepflanzt?

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Zur Zeit empfinde ich die Familie als eine starke Grenze. Sie strukturiert 24/7 meine Zeit und es gibt kein entfliehen. Für meine Projekte gibt es daher nur minimal Zeit und diese ist ebenfalls in ein vorgegebenes Zeitfenster eingeplant - d.h. wenn man dann gerade keine Lust hat, braucht es dann schon einige Überwindung. Man muss also dann einfach mit der eigenen Einstellung die Lust herbeiführen oder einfach mal draufloslegen. In diesem Sinne kann es auch befreiend sein - die äusseren Grenzen machen die inneren Grenzen auf - wenn man es schafft!

So sind sie also auch dienlich. Hinderlich sind sie für Projekte, die viel Zeit in Anspruch nehmen, besonders wenn am Stück viel Zeit vonnöten ist.

Dann gibt es natürlich auch noch andere, z.B. die Höhenangst. Die ist für mich schon eine starke "physische" Grenze, da sie wirklich physisch lähmend wirkt, obwohl sie psychischen Ursprungs ist.

Beim Ausdauersport / Velofahren habe ich auch das Gefühl dass das Alter eine gewisse Grenze setzt - aber dann macht man halt mal auf gemütlich - auch nicht so schlecht!

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Dienliche Grenzen:

Grenzen als Schutz

Ab-grenzen, etwas nicht zu nahe an mich rankommen lassen

körperliche Grenzen in Form von nicht mehr mögen, Gesundheit, Prävention

körperliche Grenze in Form von nicht zu nahekommen, Privatsphäre, sexuelle Gesundheit

Toleranz-grenze, was kann ich nicht dulden, wo muss/will ich mich wehren

Grenz-erfahrung, bis wo kann ich mich fordern, um etwas zu erreichen, ohne mir Schaden zuzufügen

Wo sind die Grenzen von meinem Mitwirken, Mitgestalten und Mitbestimmen und was liegt nicht mehr in meiner Hand/ bestimmt das Schicksal

Grenzen-lose Liebe, welche mir aufzeigt, dass nichts dazwischenkommen kann

Hinderliche Grenzen:

Von mir auferlegte Grenzen in Form von zu wenig Selbstvertrauen für etwas haben  
Angst

Grenzen in Form von nicht einlassen können

Nicht erkannte Grenzen

Grenzen in Form von Einengen

Früher bedeuteten Grenzen für mich Hindernisse, heute eher Schutz

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Das Leben auf der Erde ist begrenzt. Ich wurde gezeugt, geboren und ich werde sterben. Gibt es etwas jenseits der Grenzen? Die Frage steht für mich im Raum, stand immer für mich im Raum. Die Antwort lasse ich gerne offen. Manchmal sind die Fragen wichtiger als die Antworten.

Ich stosse auf vielen Ebenen an meine Grenzen. Gewisse werden mit dem Alter enger:

- Die körperlichen Grenzen in der Bewegung, in der Ausdauer, in der Kraft.
- Die Fähigkeit zu denken, mit dem Kopf zu lernen und Gedanken zu verstehen.
- Erinnerungen zerfließen, vermischen sich mit Erfahrungen, Gefühlen, Reflexionen.

- Die Wahrnehmungsfähigkeiten nehmen ab, Nasenpolypen schränken den Geruchssinn ein, die Linsentrübung beeinträchtigt den Sehsinn, Schwerhörigkeit beginnt und taube Stellen im Fuss sind Zeichen von reduziertem Tastsinn.

Ist das nun dienlich oder hinderlich? Das hängt davon ab, wie ich es gerade anschau. Es gibt Momente des Bedauerns, z.B. bei der Unfähigkeit den Berg besteigen zu können oder einem komplexen Gedanken folgen zu können, wenn ich einer Operation zustimmen muss, usw. Aber im Grossen und Ganzen beschäftige ich mich nicht damit, sondern nehme wahr, was gut funktioniert oder was durch die Verluste neu an Aufmerksamkeit und Interesse gewinnt. Nicht alle Grenzen werden enger:

- Engegefühle oder Liebesgefühle können sich weiten.
- Ich werde mir selbst mehr bewusst, im Körper und auch in weiteren Schichten.
- Die Wachheit für Empfindungen nimmt zu.
- Bescheidenheit und Dankbarkeit wachsen.

Grenzerweiterung fühlt sich gut an, da habe ich Freude. Und manchmal treten Momente von Grenzenlosigkeit oder Allverbundenheit auf. Diese Erfahrung ist mehr als irdisch, da heben sich Gegensätze für einen Moment auf und es gibt nichts mehr zu beurteilen (hinderlich oder dienlich), zu bedenken oder zu beschreiben. Dann ist es still.

## Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...

Was mir einfällt: Landesgrenze. Dort und drüben. Eine Linie. Manchmal unsichtbar. Selten gerade. Und wenn sie gerade ist, also gezogen wurde, dann führt das meistens zu Konflikten. Natürliche Grenzen sind mit der Zeit gewachsen und selten logisch. Weiter: Eigene Grenzen. Körperliche. Emotionale. Soziale. Intellektuelle. Weiter: Grenzen muss man schützen, mit Grenzwächtern. Oder Grenzwächterinnen. Manchmal auch mit Gewalt. – In unserer Vorstellung hat alles eine Grenze. Wir können uns das Grenzenlose nicht vorstellen. Immer kommt noch etwas dahinter. Das All hinter dem All. Das Nichts ist genauso unvorstellbar wie das Grenzenlose. – Kann ich an zwei Orten gleichzeitig sein? – Man kann sich auf Grenzen bewegen. Grenzgänger. Schönes Wort. – Membran als Grenze. Haut als Grenze zwischen dem Innen und dem Außen. Sprache ist auch eine Grenze. Moral. Regeln. Der Verstand ist ebenfalls begrenzt. – Wie wächst man auf, wenn man kein Wort für Grenze hat? – Weiter: Lustvolles Grenzüberschreiten. Provokation. Populismus. Ein Spiel, das außer Kontrolle gerät. – Weiter: Geburt und Tod. – Wenn die Perspektive sich ändert, ändert sich auch die Grenzziehung. – Borderline – über die eigenen Grenzen gehen. Grenzen von anderen überschreiten. –

Was mich persönlich betrifft: Seitdem ich Mutter bin, stoße ich öfter an meine persönlichen Grenzen als vorher. Was ja auch logisch ist, weil Elternschaft bedeutet, den Rhythmus seines Lebens zu einem großen Teil an den Rhythmus von anderen Menschen anzupassen, bzw. ständig in der Bewegung zu sein, alle Rhythmen irgendwie in einen Einklang zu bringen. Ich habe Bedürfnisse, die ich zum Teil nicht leben kann, ganz banal zum Beispiel ausschlafen am Samstagmorgen, wenn die Kinder schon durch die Wohnung toben. Es ist manchmal anstrengend, nach Kompromissen zu suchen. Selbstaufgabe wäre eine Lösung, kommt aber nicht infrage. Also deale ich um meine Grenzen und gleichzeitig eine gute Mutterschaft. Wie viel kann ich aufgeben, ohne das Gefühl zu haben, zu verlieren? Was geht für mich nicht, auch wenn die Kinder es sich vielleicht wünschen, wo muss ich kategorisch sein, weil ich sonst nicht mehr glücklich bin? Die Spielräume verschieben sich mit den Jahren, Träume und Vorstellungen verändern sich und somit auch meine Grenzen. Ich bin heute viel mehr bereit zu geben als noch zu Beginn meiner Mutterschaft. Am Anfang wollte ich noch sehr viel mehr aus meinem früheren Leben beibehalten, war noch nicht bereit, loszulassen und mich auf das neue Leben mit Kindern vollkommen einzulassen, ich dachte, ich kann reisen, arbeiten, feiern wie früher. Ich schüttle den Kopf über die Ideen, die ich damals hatte und habe auch schon mal gedacht, dass ich vielleicht noch zu jung und zu unreif für Kinder war. Aber das stimmt so glaube ich nicht, das war einfach ein Prozess, in dem ich gewachsen bin. Oder vielleicht stimmt es auch, aber dann war es trotzdem ein Prozess, in dem ich gewachsen bin. Ich kann mir nicht mehr vorstellen, kinderlos zu sein. So anstrengend es manchmal auch ist mit den Kindern, ich finde, es ist das Beste aller Leben. Einerseits weil ich Kinder generell lieber mag als Erwachsene (zwar, es gibt ein paar gute, aber viele sind einfach hundertmal langweiliger und dümmer als Kinder...). Dann natürlich, weil ich meine Kinder für ganz beson-

ders tolle zwei Menschen halte, mit denen ich einfach gerne Zeit verbringe. Und drittens, weil sie mir, gerade weil sie mich an meine Grenzen bringen, die Chance geben, mich wirklich kennenzulernen und mich mit mir auseinanderzusetzen. Ich glaube nämlich, wenn ich darüber nachdenke, dass man nur in den Momenten, in denen man über die eigenen Grenzen geht oder gegangen wird (oder zumindest eine Ahnung davon bekommt, wie es wäre, wenn das passieren würde), reifen kann. Und lernt, welche Grenzen wichtig sind und dass man sie schützen muss, weil es sonst wehtut. Und welche Grenzen vielleicht nicht so wichtig sind, anerzogen, angenommen, auswendig gelernt, aber eigentlich für das eigene Leben nicht relevant sind (ich bin allergisch gegen den Satz «Das macht man nicht». Ich will das dann meistens erst Recht machen).

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Grenzen existieren natürlich überall und immer, aber sie dienen auch dazu überwunden zu werden. Sie stellen deshalb auch ein Ziel dar, was sie für uns Menschen nützlich macht.

Allerdings ist mir klar, dass ich viele Grenzen - insbesondere physische - nicht überwinden kann und auch will.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

„Drei Rosen gegen Grenzen“ hiess die Platzbesetzung letzten Sommer, die sich den Dreirosenpark für ein Wochenende genommen hat. Sie hat auf das neue Asylgesetz in der Schweiz und die Mechanismen, mit denen geflüchtete Menschen verwaltet werden, aufmerksam gemacht.

Ich musste mich etwas abgrenzen, weil ich wusste, dass wenn ich mich öffne, ich etwas unternehmen muss. Dafür aber habe ich weder zeitliche noch emotionale Ressourcen. Eine Zwickmühle.

Grenzen meinen meist – und im staatlichen Sinn erst recht – Trennlinien, die Ungleichheiten und Ausnutzungsverhältnisse festlegen und bewahren. Für die Nutzniesser sind sie durchlässig, für die Ausgenutzen undurchdringlich.

Wenn ich also an Grenzen denke, die dienlich sein sollen, dann müssen sie in erster Linie für alle Beteiligten klar erkenntlich sein sowie gleichermassen gelten. Egal ob zwischen Staaten, Freunden, Feinden, Liebenden, biologisch Verwandten, Unbekannten.

Was ich tun kann: das Natürliche/ Normale, das Grenzen im obigen Sinn anhaftet, in Frage stellen. Grenzen sind gemacht und können in Frage gestellt werden. Ich wehre mich in Gesprächen gegen diese Annahmen.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Ich wurde früh in meinem Leben mit massiven körperlichen und psychischen Grenzüberschreitungen konfrontiert, die furchtbar, schmerzhaft und zerstörerisch

im Erleben waren und die Folgeschäden auf beiden Ebenen hinterlassen haben, mit denen ich mich noch heute täglich auseinandersetze. Es ist für mich eine Herausforderung, eigene Grenzen körperlicher und psychischer Art wahrzunehmen und ernst zu nehmen, sprich, sie in adäquate Handlungen zu übersetzen. Auch fühle ich mich oft unsicher, wo die physischen und psychischen Grenzen anderer Menschen sind und weiss, dass ich diese schon sehr oft in meinem Leben bei anderen stark über- oder auch unterschritten habe.

Grenzen als Wort bringt eine Fläche oder einen Raum klar zum Ausdruck oder zum Erscheinen, was es einem beschränkten menschlichen Bewusstsein hilft, zu wissen, wo es sich befindet. Die Frage, welche Regeln für einen selbst oder andere gelten, wer sie festgelegt und wer sie akzeptiert, ist ein spannendes bis tödliches Spiel unter den Menschen und für die von diesem „Spiel“ betroffenen Lebewesen und den Planeten an sich.

So viel Macht hat das Tierchen Mensch mit seiner bisher einzigartigen Fähigkeit, mit Daumen und Zeigefinger und den kognitiven Fähigkeiten des Neo-Cortex physisch und psychisch Grenzen ziehen und Regeln zu erfinden, die jeweils innerhalb und ausserhalb dieser Grenzen gelten, die sich entweder konstruktiv oder destruktiv oder sowohl als auch für ein ganzes Ökosystem eines Planeten auswirken.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Ich steige als erstes mit den territorialen Grenzen in das Thema ein. Als Kind und Jugendlicher im Bernbiet aufgewachsen waren Landesgrenzen nur dann zu überwinden oder zu durchqueren, wenn wir in die Ferien gefahren sind – nach Italien. Dann gab es oft Nervenflattern, weil mein Vater meistens Werkzeuge und Maschinenbestandteile für seine Brüder zollfrei nach Italien brachte und wir Kinder z.B. auf der Rückbank auf einer dicken Decke sitzen mussten unter der all die Schächtelchen plaziert waren. Dazu die Aufforderung: «Verhaltet euch ganz normal, wenn der Zöllner ins Auto hineinschaut»... Wie soll ich mich absichtlich normal verhalten können? Wir Geschwister haben uns jeweils angeschaut mit der Frage, ob wir jetzt normal dreinschauen. Keine Ahnung wie das ist, wenn man normal dreinschauen soll.

Als ich in die Ostschweiz zog wurde mir erst bewusst, wie Landesgrenzen einen sehr grossen Einfluss haben, wohin ich mich bewege. Obwohl Vorarlberg sehr nahe liegt, näher als viele Ausflugsgebiete Richtung Appenzell und Toggenburg, gehe ich nur sehr selten über die Grenze. Dito nach Süddeutschland. Am ehesten noch, wenn wir mit dem Fahrrad einen Ausflug machen. Mit dem ÖV wird es schnell aufwändig mit umsteigen, Billette lösen usw.

Zwei Dinge kann ich folgern: Grenzen haben den Effekt, dass ich bewusster entscheide, ob ich einen bestimmten Weg einschlage, was ich eigentlich positiv finde. Grenzen halten mich jedoch auch zurück. In diesem Zusammenhang erlebe ich das nicht als belastende Beschränkung, aber es mindert den Umkreis, in dem ich mich unvoreingenommen bewege.

Deine Frage beziehe ich jedoch eher auf eigene Grenzen (psychische, emotionale, körperliche, Kontakt) und solche, die mir andere Menschen setzen, aufzwingen, anbieten. Grenzen, die mehr mit Verhaltensweisen zu tun haben.

Auf den ersten Blick sind mir all diese Grenzen zuwider. Ich bin nicht der Typ, den Grenzen herausfordern um zu beweisen, dass sie für mich nicht relevant sind, was ja eine Selbsttäuschung ist, weil ja gerade die Grenzen der Antreiber sind, also relevant sind. Grenzen, die mir andere setzen, machen mich zum Objekt ihrer Anschauungen, Massstäbe oder was auch immer. Ich fühle mich übergangen, verzweckt, nicht gesehen als was ich bin, gesehen sein will.

Grenzen sind für mich starr, schwer bis unmöglich verhandelbar. Sie haben etwas prinzipielles, durch Tradition oder die bestimmenden Personen oder Gruppierungen vorgegeben. Oft sakrosankt. Grenzen zielen auf die Anderen, die sich daran halten müssen. Grenzen werden verwendet um Andersdenkenden und Anderslebenden aufzuzeigen, dass sie nicht dazugehören. Das kann auch ein Dresscode sein, Manieren beim Essen, wie man spricht...

Einen Aspekt davon erlebe ich besonders bei Strategiespielen. Spiele sind ja oft eine Auseinandersetzung mit Grenzen, Regeln, strikten Vorgaben: «Ich verrate dir meine Strategie nicht, damit ich meinen Vorteil nicht preisgebe». Mich interessiert jedoch mehr wie meine und die andere Strategie zusammen funktionieren als dass das Siegen im Zentrum steht. Ich kann nicht wirklich nachvollziehen, weshalb Mannschaften und einzelne Sportler sich ständig Situationen stellen, in denen im vornherein klar ist, dass bis zu 99% der Beteiligten VerliererInnen sein werden. Kämpfen und Sport ist im weitesten Sinn eine Auseinandersetzung mit Grenzen. Das pure Gegenteil erlebe ich beim improvisatorischen Singen zusammen mit anderen. Das spannendste ist, was aus einem Impuls eines Einzelnen für eine gemeinsame Erfahrung möglich wird. Auch hier kann ich mithalten und dagegenhalten, gezielt den Wohlklang und genauso die Dissonanz suchen. Es ist jedoch immer ein Gemeinsames.

Beim Gewinnen habe ich immer gemischte Gefühle. Es macht Spass, mit einer Strategie als erster ans Ziel gelangt zu sein – zugleich habe ich auch Mitgefühl mit der Enttäuschung auf der Gegenseite. Ich kenne diese Erfahrung genauso gut. Grenzen, Regeln und strikte Vorgaben betonen das Trennende, das Ablehnende, das Fremde, das Nicht-Erwünschte, das Wertende, das Nicht-Können.

Es gibt jedoch auch meine eigenen, körperlichen Grenzen. Das auszuhalten ist schwierig und es hilft mir dabei mich mit Demut auseinanderzusetzen. Ich spüre meine Grenzen, meine Behinderungen (ich spüre sie an und für sich aber auch im Vergleich zu anderen). Es braucht sehr viel bis ich mich motiviere, mich daran zu reiben, ihnen nicht auszuweichen. Mit dem Älterwerden komme ich immer mehr in Kontakt zu meinen Begrenzungen, auch zum Wissen um begrenzte Lebenszeit. Wieviel Zeit und Überwindung will ich aufwenden, um möglichst viel Spielraum zu behalten, langsamer einzurosten. Gelingt es mir, mich an den kleinen verbesserten Gelenkigkeiten zu freuen oder kracht immer wieder die Erkenntnis auf mich nieder, dass es fast oder gar nichts bringt, oder eben sogar schlechter wird.

Eine ganz besondere Grenze ist unsere Haut. Als Person gäbe es mich nicht,

wenn diese Grenze nicht wäre. Gut - der Körperduft ist etwas, das diese Grenze verschwimmen lässt, auch meine Körperwärme überträgt sich nach aussen. Auch meine Ausstrahlung kann als Übertragungsbereich erlebt werden und meine Stimme. Aber all das ist begründet in dem was durch meine Haut abgegrenzt wird. GastroenterologInnen oder ErnährungsberaterInnen würden auch meinen Darm als Aussengrenze bezeichnen, auch dort findet ein Austausch statt. All meine Sinne sind im Grunde genommen dazu da, dass diese Grenze einerseits wahrgenommen werden kann und andererseits eine Kommunikation nach Aussen und von Aussen nach Innen möglich ist.

Wenn ich mich auf der Strasse umschaue, dann sehe ich, wie Menschen sehr unterschiedlich mit ihren Grenzen unterwegs sind. Die einen bewegen sich wie ein Bollwerk, andere wie löchrige Schwämme, die einen elastisch, andere weich oder hart, mit Zacken oder gepolstert. Ich würde mich gerne ab und zu von Aussen sehen können, von ausserhalb meiner Grenzen. Welche Wirkung habe ich auf andere Menschen?

Gleichwohl - in der Auseinandersetzung mit Menschen oder Sachen finde ich Grenzen eher als hinderlich und nur selten dienlich. Grenzen sind Hindernisse und fast nie das Elixier für besondere Anstrengungen. Und gerade weil bei mir das Hinderliche eine grosse Rolle spielt muss, ich sagen, dass Grenzen in meinem Leben Bedeutung haben. Das widerspricht jedoch meiner Vorstellung, dass Grenzen für mich nicht von grosser Bedeutung sein sollen. Widersprüchlich.

### **Welche Bedeutung haben Grenzen in deinem Leben?...**

Je älter ich werde, desto weniger wird möglich, was beruhigt und mir hilft, mich auf das Wichtige im Leben zu konzentrieren.





## **11 \_ Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit und Wohlstand haben, als fast überall sonst? Wie beeinflusst das deinen Alltag?**

Mein Alltag ist von einer grossen Dankbarkeit geprägt. Ich bin mir bewusst, in einem der sichersten und materiell privilegiertesten Ländern der Welt zu leben und ich versuche, diese Chance dafür zu nutzen, möglichst viel Leid in meinen mir persönlich zugänglichen Bereichen zu verringern. Ich versuche die Liebe und das menschlich Beste durch verschiedene spirituelle Praktiken in mir und in anderen zu kultivieren und zu stärken. Den konkreten Ausdruck davon erleben die Menschen in meinem privaten und beruflichen Umfeld, wie sie sagen, als positiv.

Ich bin mir bewusst, dass Leben auch immer Dukha heisst. Dukha ist das konstant in Lebensprozessen beteiligte Ungute, Unerwünschte, Schmerzhafte, der Sand im Getriebe, der Entwicklung bringt, wie bei der Entstehung einer Perle. Sie entsteht nämlich erst, wenn der wahrscheinlich für die Muschel schmerzhafteste Prozess der Auseinandersetzung mit dem "störenden Sandkorn" in Gang gekommen ist. Neben dem vermeidbaren, menschengemachten Leid auf der Welt besitzt jedes Lebewesen diesen Funken der Ent-Wicklung und für diesen lohnt es sich zu leben, egal an welchem Ort auf der Welt und zu welcher Zeit und unter welchen Bedingungen.

Für mich ist es ein grosser Antrieb in meinem Leben, vermeidbares Leid, wo es mir zugänglich ist, in meinem Innen und im Aussen mit Eigenanstrengung zu verringern. Das treibt mich an und stiftet Sinn und Richtung in meinem Leben.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Das Stichwort ist ‚Privilegien‘. Es stört mich, ich möchte mich aber durch das Bewusstwerden nicht verstören lassen. Ich (Weiss, Mann, Hetero, Mittelschicht, CH-Pass) habe mehr Freiheit, Sicherheit, Wohlstand und Chancen als viele andere – hier und dort. Das muss ich wissen, es geht um strukturelle Gewalt.

Privilegiert meint hier, dass ich einerseits von diesen Strukturen profitiere, andererseits von der Gewalt, die von ihnen ausgeht, weniger stark betroffen bin als andere Menschen. Die Gewalt, die aber auch auf mich wirkt, zu verneinen, nur weil sie für andere Menschen noch gewaltvoller ist, scheint mir wenig zielführend. Es führt zu dem oft beobachtbaren Phänomen, dass privilegierte Menschen für strukturelle Gewalt, die von ihnen ausgeht, kein Interesse finden, sich verschliessen – weil sie das Gefühl haben, in ihrer eigenen Betroffenheit nicht ernst genommen zu werden („für mich ist auch nicht alles einfach“). Erhellend finde ich dazu die Einleitung von Reni Eddo-Lodge's Buch ‚Warum ich nicht länger mit Weißen

über Hautfarbe spreche‘.

Doch nicht-Verschliessen ist Theorie. Praxis braucht Übung.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Persönlich kenne ich ein kleines Gefälle, zwischen Österreich und der Schweiz ist der Wohlstand fast gleich. Aber auch da ist es so, dass ich in Österreich nicht die gleiche Freiheit genieße. Mit einem Einkommen von 40%-60% kann man dort kaum eine Familie mit zwei Kinder zu 50% ernähren. Auch die langen Auszeiten, wie Weltreisen etc., wie es sich der eine oder andere Schweizer gönnt, sind dort schwerer finanzierbar.

Also von dem her schätze ich mich immer glücklich, dass ich hier sein darf. Die wahre Frage ist für mich allerdings die Vergleichbarkeit, die es sicher in objektiven Kriterien gibt (Demokratie, Menschenrechte, Bildungssystem,...), die aber subjektiv gesehen ganz anders aussieht. Ein Naturvolk hat vielleicht nicht die gleichen Möglichkeiten wie wir, ist aber in vielen Bereichen verbundener und somit glücklicher. Viele arme Menschen geben und schenken und teilen viel grosszügiger als Reiche. Was wohl daran liegt, dass mit Reichtum auch eine gewisse Gier, Angst das Geld wieder zu verlieren und eine Knausrigkeit kommt. Also ist es auch da so, dass viele arme Leute zwar weniger reich sind, aber dafür reicher im Herzen. So meine ich, es ist viel relativ.

Was allerdings nicht relativ ist, sind die Umstände unter denen so unglaublich viele leiden. Wie kann eine indische Frau glücklich werden, wenn sie sich täglich vor einer Vergewaltigung fürchten muss? Wie kann ein Kind in Afrika glücklich sein, wenn es einfach nur Hunger hat? Wie kann man in einem Arbeitslager in Nordkorea glücklich sein? Diese Vorstellungen und Schicksale machen mich einfach nur traurig und geben mir ein Gefühl der Ohnmacht. Klar sollte ich jetzt aufstehen und mich engagieren. Wieso mache ich es nicht? Wie arrogant bin ich, wenn ich annehme, dass sich mit meinem reinen Dasein und kleinem Wirken irgendwas für irgendwen, irgendwo bessert, ohne dass ich konkret etwas mache? Kann ich einfach nichts machen oder ist es ein moralisches Must, etwas zu unternehmen? Ja, ich glaube da bin ich oberflächlich. Ja, ich glaube da bin ich nicht ganz ehrlich und drehe mich einfach auf die andere Seite. Ja, ich glaube da bin ich zu feig. Ja, ich glaube das ist einfach nur moralisch faul und ich mach es mir da viel zu einfach – einfach wegzuschauen. Es ist einfach eine innere Lüge in der ich und so viele hier leben.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja, es beschäftigt mich, weil wir daraus lernen können, was diese Freiheit, Sicherheit und Wohlstand ermöglicht hat. Es sind die angemessenen politischen und wirtschaftlichen Institutionen, die dafür verantwortlich sind. Das bedeutet vor allem, dass mangelnde Freiheit, Sicherheit und Wohlstand nicht an den einzelnen

Personen oder auch Kulturen oder Religionen liegt.

Diese meine Auffassung zeigt sich deutlich bei den Flüchtlingen: Wie eine Untersuchung der UNO gerade wieder einmal gezeigt hat, wollen viele Menschen auf der Welt zu uns kommen, weil sie von unseren produktiven Institutionen profitieren wollen - und nicht etwa, weil wir besonders liebe oder gute Menschen sind. Dieses Bedürfnis ist völlig legitim; ich würde mich vermutlich gleich wie diese Menschen verhalten.

Bloss Geld in weniger freiheitliche, sichere und materiell weniger gut gestellte Länder zu schicken - wie häufig gefordert wird - bringt wenig oder gar nichts, sondern hilft vor allem den wenigen Mächtigen in den Empfängerländern sich zu bereichern. Eine sinnvolle Entwicklung wird dadurch nicht bewirkt.

Im Alltag versuche ich als Sozialwissenschaftler genauer herauszufinden, um welche Institutionen es genau geht und wie sie in anderen Ländern eingeführt und produktiv gestaltet werden können.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ich beantworte diese Frage in einer Zeit, in der wir keinen Alltag wie in den letzten Jahren haben. Wir stecken gerade am Anfang der Corona-Pandemie und erleben gerade so etwas wie ein gesellschaftlicher Zweifel oder Warnschuss ans „Alte Bekannte“.

In dieser Zeit staune ich nur so, in was für einem wohlhabenden, durch und durch perfekt organisierten Staat und grundsätzlich tief solidarischen Gesellschaft wir leben. Diese Privilegien Freiheit, Sicherheit und Wohlstand treten momentan so richtig spürbar zutage. Gleichzeitig spürt man aber auch, wie brüchig diese Privilegien sein können.

Die Schweiz funktioniert in meinen Augen wie ein „Kuckucks-Ührli“, v.a. für all jene, die wie ich CH-Bürger, weiss und in dieser Gesellschaft aufgewachsen sind. Wo sonst auf der Welt, kann ein Staat einfach mal so 40 Milliarden für die Wirtschaft innerhalb von vier Wochen ausgeben. Ich finde das erstaunlich.

Ich bin mir dieser Privilegien im Alltag oft wenig bis gar nicht bewusst. Ich muss mich aktiv daran erinnern, dass ich ein überaus privilegierter Mensch bin, alleine dadurch, dass ich in diese Gesellschaft und diese Nation hineingeboren wurde. Alleine dieser Umstand hat mir wahnsinnig viele Freiheiten geschenkt.

Wenn ich mir diese Privilegien überlege, dann empfinde ich Dankbarkeit, dass mich das Leben bisher reich beschenkt hat.

Ich empfinde aber auch eine gewisse Ambivalenz. Vielleicht ist es eine vermeintliche Freiheit, eine vermeintliche Sicherheit und ein vermeintlicher Wohlstand? Vielleicht hindern uns genau diese Privilegien an innerem Wachstum, da man sich ein Leben lang in dieser komfortablen Lage, einem komfortablen Leben einrichten kann, nie an seine Grenzen gehen muss, immer in einem seichten warmgespülten Flow durchs Leben driften kann. Beliebigkeit kommt mir da in den Sinn.

Na ja, jetzt bin ich abgedriftet. Es ist arrogant, so zu denken. Es ist ein grosses Glück, dass wir hier diese Privilegien haben und versuchen dürfen, unsere Tätigkeiten mit unseren Eigenschaften, Neigungen, Bedürfnissen, usw. in Einklang zu bringen. Es ist ein grosses Glück, dass ich darüber frei entscheiden kann, ob ich mich z.B. vegan, vegetarisch, karnivorisch oder kokovarisich ernähren möchte. Ich schätze diese Privilegien, welche ich in der Schweiz geniesse sehr und versuche sie in meinem Alltag bewusst umzusetzen. Ich bin dankbar, dass ich die Möglichkeit habe, über meinen Lebensstil frei zu entscheiden und nicht irgendwo vor einer geschlossenen Landesgrenze in einer abgefuckten, nach Scheisse stinkenden Lagerhalle unter ständiger Angst schlafen muss. Und ich bin dankbar dafür, dass du diese Frage stellst. Sie erinnert mich daran, mir dieser Privilegien immer wieder einmal im Alltag bewusst zu werden.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Mir ist es immer wieder bewusst, wie gut und sorglos wir hier leben können. Am meisten fällt es mir auf, wenn ich nach einer längeren Reise von einem fernen Land nach Hause komme. Alles erscheint so sauber, geordnet und funktioniert so einwandfrei und ich fühle mich sehr sicher.

Die Tatsache, dass es uns hier in der Schweiz so gut geht, löst in mir unterschiedliche Emotionen aus: Zum einen finde ich es ungerecht, dass der Wohlstand so unterschiedlich verteilt ist. Dann frage ich mich, wieso ausgerechnet ich das Glück habe, unter so guten Bedingungen geboren worden zu sein. Öfter bin ich inzwischen jedoch dankbar. Ich bin der Überzeugung, dass ich mit Dankbarkeit der Welt mehr zurückgeben kann, wie mit schlechtem Gewissen.

Mit folgenden Handlungen versuche ich mein Privileg im Alltag zu würdigen:

Ich teile

Ich bin im Alltag freundlich und hilfsbereit

Ich spende seit vielen Jahren Geld an eine humanitäre Hilfsorganisation

Ich stimme ab

Ich versuche möglichst umweltfreundlich/umweltbewusst zu leben

Ich versuche das Alltägliche nicht als normal zu betrachten

Ich bin (immer wieder) dankbar

Ich bin offen gegenüber unterschiedlichen Nationalitäten und Religionen, sexuellen Ausrichtungen und Lebensentwürfen

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Diese Frage zu beantworten fällt mir ziemlich schwer, weil da eine Art Grundgefühl dem moralisch-ethischen Denken gegenüber steht und weil ich gerade merke, dass sich da vieles in mir am wandeln ist.

Eine Seite in mir glaubt/fühlt, dass es eigentlich keine Rolle spielt wo und unter welchen Umständen man lebt. Es gibt immer und überall Gutes und Schlechtes

und grad wo das offensichtlich Gute und Schöne sehr rar ist, kann man sich vielleicht noch viel mehr darüber freuen und umgekehrt. Diese Seite glaubt auch, dass das emotionale Spektrum der menschlichen Wahrnehmung nicht so gross ist wie das der äusseren Umstände oder anders gesagt gibt es wohl viele Menschen die unter den übelsten Umständen leben und trotzdem Glück empfinden können und es in so "privilegierten" Ländern wie der Schweiz extrem viele unglückliche und unzufriedene Menschen gibt. Wahrscheinlich ist (Lebens-)Genuss also sehr subjektiv. Und ich glaube, dass viele Menschen in "armen" Ländern in einigen Bereichen reicher sind als wir in der 1. Welt. Zum Beispiel wirkliche Verbundenheit mit der Natur und der Gemeinschaft. Ich wüsste nicht wo all die Herzlichkeit sonst herkommt die ich bei so vielen Menschen in Afrika, Asien oder Kuba erlebt habe.

Aber ist das nicht alles nur Theorie oder Selbstbetrug, um mich nicht wirklich mit der unglaublichen Ungleichheit und Ungerechtigkeit und all den Grausamkeiten auseinander setzen zu müssen, die so viele Wesen andauernd und womöglich ohne irgend eine Aussicht auf Besserung über sich ergehen lassen müssen. Denn ich habe überhaupt keine Vorstellung davon, wie sich irgend welches Leiden überhaupt anfühlt, mal abgesehen von einer normalen Pupertätseinsamkeit und ein paar Grippe oder Kopfschmerzen. Ich bin hier, wo ich lebe, als weisser mehrseitig begabter Mann mit gutem Schulabschluss, keinen Geldsorgen und viel Anerkennung ohne Druck und Erwartung aus Familie und Freundeskreis, in keins-ter weise diskriminiert, sondern einfach nur privilegiert und somit wohl schrecklich inkompetent, mich zum Thema Leiden zu äussern.

Aber ich habe ein grosses Urvertrauen in die Welt und bin überzeugt, dass alles seinen Sinn hat und jede Schwierigkeit auch eine Aufgabe ist. Aber ich würde mir schon sehr wünschen, dass wir irgendwann so auf und mit diesem Planeten leben könnten, dass die Grundrechte eines jeden Wesens geachtet werden.

Da stellt sich aber auch gleich die Frage nach dem Sinn unseres Lebens. Ist es das Ziel, dass alle glücklich und sorgenfrei leben? Und wenn nicht, wenn wir Reibung und Herausforderung brauchen, wo ist denn die Grenze? Grundsätzlich glaube ich schon, dass im Moment und seit einiger Zeit vieles schief läuft in dieser Welt. Dass ein Teil der Menschen immer mehr will oder zumindest nicht bereit ist weniger zu haben, und da gehör ich je nach Gesichtspunkt auch dazu. Und dass wir Instrumente und Strukturen erfunden haben die sehr wenigen extreme Macht über sehr viele ermöglicht, und dass diese wenigen eben leider oft nicht die wirklich weisen und mitfühlenden Menschen sind, die es an der "Spitze" einer Gesellschaft eigentlich bräuchte.

Aber wie beeinflusst das alles meinen Alltag?

Eine junge Bekannte hat kürzlich gesagt: Schon nur weil wir so oft die Freiheit haben zu wählen, sind wir verpflichtet, wirklich das zu wählen und zu machen, was uns nachhaltig und gerecht erscheint. Ja, so einfach kann es sein. Gibt es wirklich einen Grund, nicht immer sozial, ökologisch, biologisch, klimaabkühlend, umverteilend und notmindernd zu handeln, ausser Bequemlichkeit oder eleganter ausgedrückt einen gesunden Umgang mit den eigenen Ressourcen. Ja, ich glaube die Motivation sollte nicht auf Schuld oder Scham beruhen, sondern auf wirklicher

Freude am Teilen und einander und vor allem auch sich selber Sorge zu tragen. Mir scheint, ich bin irgendwie aus einem habgierigen Jungen zu einem grosszügigen Menschen geworden, wahrscheinlich aber auch, weil ich meine wahren Bedürfnisse immer ernster genommen habe und so mein Leben und meinen tiefen Wunsch, glücklich zu sein, immer selbstbestimmter einrichten konnte. Seit ich eigentlich nicht mehr das Gefühl habe, irgendwie zu kurz zu kommen, ist auch das Schenken und Teilen ohne Erwartung zu etwas sehr natürlichem geworden. Weil ja, ich glaube im Kern geht es um Umverteilung. Wie wäre die Welt, wenn wir alle viel weniger anhäufen müssten aus Angst und dafür immer wieder den Punkt suchen, wo wir alles weggeben /weglassen, was wir nicht wirklich brauchen und genau so viel behalten, dass wir keinen ungesunden Mangel haben? Wenn immer mehr Menschen wirklich tief in sich spüren, dass wir uns wirklich beschränken dürfen, damit es für alle reicht und stimmt, könnte die Welt noch ganz anders werden. Ob wir dann wirklich glücklicher sind, sei dahingestellt, aber ein Versuch wäre es auf jeden Fall wert.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja, es beschäftigt mich sehr.

Vor allem weil ich weiss, dass unser Wohlstand auf Kosten anderer Länder geht. Ich habe nichts gegen Wohlstand, Freiheit und Sicherheit. Es sind würdevolle Erungenschaften unserer Vorfahren, die dafür gearbeitet haben. Doch sie brauchen etische Grundsätze, Werte. Wir können nicht grenzenlos vom Wohlstand profitieren, ohne dabei anderen zu schaden. Es gibt natürliche Grenzen, die durch die Globalisierung leider verloren gehen. Wir spüren in der Schweiz (noch) nicht, wenn natürliche Ressourcen aufgebraucht worden sind oder Menschen und Tiere an Pestiziden in der Landwirtschaft, am Roden des Amazonas oder wegen des Plastikmülls sterben. Wäre diese Auswirkung unseres Handelns direkt erfahrbar, würden wir definitiv bewusster handeln - wir hätten gar keine andere Wahl. Doch so ist es, als würden wir in einen anderen Garten gehen und dort ihre Blumen ausreissen.

In meinem Alltag beeinflusst es mich in meiner Lebensweise, die meiner Meinung nach jedoch noch nicht so ist, wie ich es erreichen möchte.

Einer meiner Ziele ist es, dass das Gemüse, welches ich esse, hauptsächlich aus dem eigenen Garten oder der naheliegenden Umgebung stammt. Damit verbinde ich verschiedene Dinge: Ich baue die Beziehung zur Erde vertieft auf, verbringe Zeit mit ihr. Lerne die Kreisläufe noch besser verstehen. Durch das Gärtnern erschaffe ich Fläche, die auch den Kleinstlebewesen dient. Samen vermehren sich und so weiter und so fort. Durch die Tätigkeit wird auch mein Essverhalten beeinflusst.

Seit ein paar Jahren verbringe ich viel Zeit mit Gärtnern, hauptsächlich in der Freizeit. Neu wird es auch zu meinem Beruf. Mein Ziel ist es, noch mehr über die Permakultur zu erfahren. Es ist einer der Gründe, weshalb ich aufs Land ziehen wollte.

Grundsätzlich achte ich auf mein Konsumverhalten. Seit meiner Reise in Capo Verde möchte ich auch achtsameren Konsum mit Kafee (den ich ja nicht selber produzieren kann).

Mit exotischen Früchten tue ich das schon lange.

Ansonsten ist mir ein offener Umgang mit emigrierenden und asylsuchenden Menschen ein grosses Anliegen, um unsere Vorteile teilen zu können. Grundsätzlich würde ich gerne mehr teilen und dafür auf gewisse Dinge verzichten.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Wenn so eine Frage kommt, beschäftigt es mich. Müsste ich nicht viel mehr anderen wie auch immer helfen? Aber bis jetzt habe ich mein Leben nicht geändert und so bleibt ein kleines schlechtes Gewissen und der Glaube oder die Ausrede, dass man einfach schauen muss, dass es im kleineren Umfeld allen möglichst gut geht...

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Aber ganz gewaltig. Es ist mir absolut nicht einsehbar, dass wir alles können und dürfen und dass in vielen Regionen der Welt mit staatlicher Macht all diese Errungenschaften unterdrückt werden. Es verursacht mir eine fast tägliche Übelkeit. So gut es geht, versuche ich gerecht einzukaufen und um mein Gewissen zu erleichtern, spende ich an Organisationen, die ein wenig versuchen, diese Ungerechtigkeiten zu beseitigen.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Für mich eine meiner grossen Lebensfragen, weil schwierig, mich vom Schuldgefühl zu befreien, dass es mir gut gehen darf (= erlappt, auch ich, die mich vehement vom Sünder\*innen-Bild aus dem Christentum distanzieren will). Es schmerzt mich, dabei zuzusehen, wie viele Menschen weniger Freiheit, Sicherheit und Wohlstand haben als ich. Ich halte mich fern von Tagesnews, Massenmedien und den Politikmachenschaften. Versuche in meinem eigenen unmittelbaren Wirkungsfeld positiv zu wirken und soviel mir möglich ist, zu unterstützen, auszugleichen und in Positives zu investieren.

Freiheit, Sicherheit und Wohlstand sind Begriffe, die für mich alle ins Thema Freiheit fliessen, sozusagen als Resultat davon.

Freiheits-Rechte = Menschen-Rechte = Bürger\*innen-Rechte stehen allen Menschen, allen Lebewesen zu. Alle Lebewesen haben ein Recht auf die Selbstbestimmung, über ihr eigenes Leben entscheiden zu dürfen, weil sie doch selber am besten spüren, was ihnen gut tut.

Wobei die Krux ja dann ist: einerseits, ob wir das noch können nach all den Jahrhunderten von Herrschaft? Andererseits individuelle Bedürfnisse in Balance mit den

kollektiven Bedürfnissen zu bringen; wie gross denkt man das Kollektiv? Familiär, nachbarschaftlich, lokal, global, universal, ...

Exkurs: Bei der Asylpolitik kommt mir das Kotzen, sowie beim Thema National-Staaten, bzw. Grenzen und ihre mir willkürlich (=herrschafts-freundliche) erscheinenden Regeln.

Ich möchte so gerne, dass National-Staaten aus dem Versuch entstanden sind, individuelle und kollektive Bedürfnisse zu regeln. Oder ist das bloss das Verkaufs-Argument, um die Menschen zu überzeugen, sich den Herrschafts-Strukturen (analog unserem kapitalistischen Wirtschafts-System, welches allem zugrunde liegt) zu unterwerfen?

Ohne anarchisch, radikal oder ideologisch klingen zu wollen, finde ich, dass viele Menschen (auch ich!) sich freiwillig beherrschen lassen (vom Konsum, von den Bildern die uns täglich fluten, von der Erziehung in der Schule, vom es-ist-halt-leider-so-dass... etc.). Es ist auch einfacher, das zu tun, was alle machen, weil man sich dann (symptombekämpfungs-mässig) kurz als Teil vom Ganzen fühlen kann und sich nicht verlassen fühlt in der grossen weiten Welt, wo alles möglich ist. Das Grundbedürfnis aller Menschen ist Zugehörigkeit (geliebt werden und Anerkennung für das eigene Sein und Wirken zu erfahren). Deshalb ist auch Eigensinn finden so ein Kraftakt, dann auch noch den eigenen Lebensentwurf wirklich im Alltag leben...

Es fühlt sich aber besser an, geht tiefer und deshalb versuche ich es immer wieder. Mich von Herrschaftsstrukturen zu lösen, indem ich mich damit beschäftige, mich selber und meine Handlungen kritisch betrachte, darüber diskutiere, versuche mich mit Menschen zu verbinden, die auch versuchen daraus auszusteigen, meinen Kindern davon erzähle, mich auch beruflich kritisch damit auseinandersetze und Menschen dazu animiere Herrschaftsstrukturen in Frage zu stellen/zu umgehen.

Sicherheit ist vermeintliche Sicherheit. Bankkonti sind Sicherheiten in Form von Illusion (obwohl ich ja jetzt auch davon profitiere, dass diese Zahlen auf meinem Konto angezeigt werden und ich dadurch weniger Erwerbsarbeit leisten muss). Kehrseite des materiellen Wohlstands ist weniger emotionale Sicherheit, weil wir in einer individualisierten Gesellschaft weniger in ein Ganzes eingebunden sind und uns auch Spiritualität fehlt. Dafür können wir uns frei bewegen, ohne dass wir Angst haben müssen, dass uns jemand für das letzte Brot überfällt, körperliche Unversehrtheit. Dankbar bin ich auch für den Wohlstand, Zugang zu sauberem Wasser zu haben, ein Sozial- & Gesundheitssystem zu haben, Zugang zu Bildung und Information, einer funktionierenden Infrastruktur usw.

Die Frage Nr.11 produziert in meinem Hirn und Wesen einen Kurzschluss, weil ich sie wohl nie finden werde, die wahre Antwort für mich selber. Ich hab die Beantwortung Wochen vor mich her geschoben.

Ich kann nur sagen, dass ich einerseits versuche, möglichst dem Freudvollen und Freien zu folgen. Dazu gehört auch helfen, unterstützen und teils mit-leiden. Es



macht das Leid auf der Welt noch viel grösser, wenn ich dem Leid statt der wahren Freude des Herzens folge. Andererseits schäme ich mich immer wieder vor mir selber, weil ich auf Kosten anderer Leben(-squalität) u.a. H&M -Jeans kaufe, nicht immer abstimmen gehe oder nicht nur noch selbstangebautes veganes esse...

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Freiheit, Sicherheit, Wohlstand, drei Begriffe mit unterschiedlicher Qualität. Für Freiheit und Sicherheit bin ich sehr dankbar. Ich erinnerte mich heute Morgen der Zustände in Rumänien zur Zeit des Ceausescu-Regimes. Der Geheimdienst war über das ganze Land verteilt, man konnte niemandem vertrauen. Bestechung und Korruption waren alltäglich. Alle Post aus dem Westen wurde gelesen, kritische Äusserungen konnte man sich nicht leisten, das bedrohte die ganze Familie. Ich war glücklich und tief erleichtert, als ich nach drei Wochen das Land hinter mir lassen konnte. Erst im Vergleich mit diesen Zuständen wurde mir die Bedeutung unserer Freiheit und Sicherheit bewusst. Und es gibt noch viel extremere Beispiele, die ich selbst nie erlebte.

Wir sind auf ganz andere Art unfrei, können Verlockungen nicht widerstehen, werden subtil manipuliert, usw. haben aber die Freiheit, Dinge im Persönlichen bewusst zu machen und auszusteigen. Die Gesellschaft werde ich nicht verändern, aber ich, als Tropfen im Meer, kann versuchen mir treu zu bleiben. Was heisst das? Eine Gegenmeinung vertreten, wenn Freiheit gefährdet ist; aufstehen, wenn Sicherheit bedroht ist; mich in den Rücken stellen eines Bedürftigen. Und oft ist es schwierig, eine Situation zu beurteilen. Wo beginnt die Freiheit des einen und wo stösst sie an die Grenze des andern? Was war Ursache und was Wirkung? Oft bleibt mir nichts anderes übrig als meine Füsse zu spüren, versuchen präsent zu bleiben und zu atmen. Nicht gerade viel!

Dem Wohlstand gegenüber habe ich ein zwiespältiges Gefühl. Er macht das Leben bequem, lenkt ab von Wesentlichem und lässt träge werden. Die ungerechte Verteilung des Wohlstandes auf der Welt, in Europa, in der Schweiz bewegt mich seit ich denken kann. Wir haben aus meiner Sicht zu viel und das schadet mir/uns. Wir nutzen die billigen Arbeitskräfte, die Rohstoffe anderer Länder und arbeiten mit dem Gefälle zu viel zu unseren Gunsten. Unser Reichtum sollte aus meiner Sicht eine grosse Verpflichtung sein. Mir mangelt es an Solidarität. Wo ist meine Solidarität? Was haben wir als Grosselterngeneration zu tun? Das war Thema an unserem Silvesterabend. Laut schreien, mich echauffieren, demonstrieren, das ist nicht meines, ich glaube nicht an eine sinnvolle Wirksamkeit davon. Die wenigen Tröpfchen auf den heissen Stein mit Spenden, Begleitungen, Unterstützungen trösten mich nicht über die Not hinweg, beschämen mich. Was habe ich zu tun und was zu lassen? Wie bewegt sich die Welt immer mehr in Richtung mehr Gerechtigkeit?

Ich will mich nicht entmutigen lassen, sehe die Fragen und Ungerechtigkeiten und lasse sie wieder ruhen. Feige? Hoffnungsvoll? Blauäugig? Bequem? Blind? Ohnmächtig?

Ich denke an

Karl Valentin: „Man soll das Leben nicht so tragisch nehmen, wie es ist.“

Reinhold Niebuhr:

„Gott, gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann und die Weisheit, das eine vom andern zu unterscheiden.“

Hilde Domin: „Nicht müde werden, sondern dem Wunder leise, wie einem Vogel, die Hand hinhalten.“

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ich empfand bis vor kurzer Zeit die gegebene Freiheit und Sicherheit in der Schweiz als selbstverständlich und normal. Den Wohlstand sogar teilweise als lästiges Luxus-Privileg.

In letzter Zeit verändert sich dies, weil ich immer mehr wahrnehme, dass an vielen Orten im Ausland, egal ob 1., 2. oder 3. Welt demokratische Regierungssysteme durch autoritäre, autokratische bis schon diktatorische verdrängt werden, respektive Privilegien immer zugespitzter einseitig verteilt sind.

Die globale Politik ist zunehmend im populistischen Stil nach jeweiligen Eigeninteressen eines Landes, einer Gruppierung dominiert. Dabei spielen digitale Medien eine immer bedeutendere Rolle und definieren die Machtverhältnisse neu. Die Demokratie, welcher ich selber auch kritisch gegenüber stand, weil im Endeffekt zu wenig Garant für ausgeglichene Gerechtigkeit, zerbröckelt langsam zur Farce.

Diese Entwicklung macht mir immer mehr Angst. Meine Denke wird dadurch in der Tendenz und im Gespräch mit Anderen radikaler (kein Fleisch, kein Fliegen, minimaler Konsum, etc).

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja, schon immer. Die ungleiche Verteilung von Chancen, Rechten und Gütern hat mich schon früh in meinem Leben bewegt und Gerechtigkeit wurde zu einem zentralen Wert für mich.

Ich versuche genügsam, im Sinne von nicht verschwenderisch mit dem umzugehen, was ich habe, was nicht bedeutet, dass ich mir nichts leiste. Es ist eher, dass ich bewusst und sorgsam mit allem umzugehen versuche.

Ich möchte meine Freiheit, meine Rechte und auch meine Chancen nutzen dürfen und dabei die Verantwortung für mein Handeln übernehmen. Mich für Gerechtigkeit einsetzen (beruflich und privat) gibt mir Sinn!

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja – es beschäftigt mich. Und oft habe ich den Eindruck, dass es mich zeitweise nur deshalb nicht beschäftigt, weil ich es verdränge. Sobald ich in die Zeitung schaue oder mit fremden Kulturen konfrontiert bin, ist das Thema voll präsent. Es ist sogar präsent, wenn ich mir der unterschiedlichen Lebensbedingungen inner-

halb unseres Landes oder in Westeuropa gewahr werde.

Diese Auseinandersetzung wird heute noch akzentuiert durch die Klimakrise. Es gibt vergleiche zum «Energie- und Ressourcenverbrauch-Fussabdruck» zwischen der Schweiz und Bangladesh und auch anderen (armen) Ländern. Auch wenn ich die Zahlen nicht genau wiedergeben kann, so sind die Proportionen doch etwa so, dass ca. 20 Minuten nach Mitternacht unser Fussabdruck in der Schweiz schon gleich gross ist wie der eines ganzen Tages in Bangladesh. Dabei schlafen wir meistens im Bett, der Kühlschrank läuft, die Heizung im Winter auch, der WLAN-Router und noch einige andere Kleinstverbraucher. Zugleich ist aber die Feuerwehr und die Polizei auf Pikett, die Strassenbeleuchtung eingeschaltet, das Spital im Nacht-Normalbetrieb, der Bäcker am Vorheizen, die Tiefkühltruhen im Supermarkt am rauschen, der Früchteliferant von Südtalien unterwegs mit den Tomaten die ich am Vormittag kaufen werde, und, und, und....

Zu wievielen Prozenten ich durch mein Verhalten meinen gesamten Energierkonsum wirklich beeinflussen kann, weiss ich nicht. Ich schätze, dass es der kleinere Teil ist. Aber das ist eine andere Fragestellung.

Beim Schreiben dieser Passage sitze ich gerade in einem 9-Plätzer Kastenwagen auf dem Weg von der Ostschweiz richtung Rheinland-Pfalz. Tausende Autos und Lastwagen in gleicher und in Gegenrichtung sind ebenfalls unterwegs. Ein Energiewahnsinn. Wir sind unterwegs, weil wir am Sonntag in Stuttgart einen Chorauftritt haben und vorher noch zwei Tage miteinander proben. Das ist der Grund für die Reise und die Umweltbelastung die wir dadurch in Kauf nehmen. Ich kann mein Gewissen nicht damit entlasten, dass Millionen Menschen noch exzessiver Energie verbrauchen. Es ist kein Argument, um mein Tun zu rechtfertigen.

Das obenstehend Beschriebene hat meiner Meinung nach sehr viel mit dem Aspekt «Wohlstand» deiner Frage zu tun. Die Freiheit die wir hier haben und der Wohlstand. Ich bin der Ansicht, dass viele Freiheiten, die ich hier habe, diese Problematik beschleunigen. Wohlstand fördert Konsum.

Am einfachsten komme ich mit dem Aspekt «Sicherheit» klar. Dass ich selbstverständlich davon ausgehe, dass ich mein Zuhause unversehrt antreffe, wenn ich nach einigen Wochen Ferien zurückkehre. Dass ich mich in der Öffentlichkeit bewege, ohne mich ständig rundum versichern zu müssen, dass ich nicht beraubt oder aus unerfindlichen Gründen attackiert werde. Dass ich für Waren und Dienstleistungen einen realen Betrag zahle, nicht erpresst werde, damit ich und meine Familie nicht Opfer irgendwelcher Banden werden.

Sicherheit ist eng verknüpft mit Ordnung. Ordnung, wenn sie überdrüssig macht, aus Kontrollwahn ausgeübt wird, nur noch einengt, kann zum Gegenspieler der Sicherheit werden. Ordnung wird als Sicherheitsmassnahme angepriesen und wird immer mehr zum Freiheitsfresser – die Balance von Sicherheit und Freiheit ist fragil. Von Despoten wird Sicherheit versprochen, damit Kontrolle von Fremden gerechtfertigt werden kann. Die Kontrollmechanismen werden nicht nur das Fremde in Schach halten, sondern auf alle ausgedehnt. Um sicher zu sein, werden zuletzt alle im (Kontroll-)Gefängnis leben.

Freiheit ist eine sehr subjektive Sache. Sie ist bei uns keine Sache, die ich täglich am eigenen Leib erfahre. Es gibt Länder, in der Freiheit leben wollen lebensgefähr-

lich ist. Dort hätte ich wahrscheinlich etliche lebensnahe Beispiele, wie ich Freiheit täglich erlebe bzw. riskiere. Freiheit wird erst richtig an den Rändern erlebbar. Dort wo sie tangiert wird, dort wo sie infrage gestellt wird, dort wo sie entzogen wird. Bei uns ist das Verschwinden von Freiheiten ein schleichender Prozess, weil wir uns meistens nicht an den Rändern bewegen und deshalb das, was einzuengen beginnt nicht unmittelbar spüren. Weil ich der Ansicht bin, dass ich frei leben kann, viele Freiheiten in Anspruch nehmen kann, bin ich ihr gar nicht so gewahr.

Wenn jedoch Freiheit nicht gepaart mit der Bereitschaft, für das Gemeinschaftliche einzustehen, verstanden wird, dann ist die Freiheit des Einen schnell das Gefängnis des Anderen. Das Beharren auf Freiheit kann schnell zu grosser Rücksichtslosigkeit führen. Ich bin deshalb äusserst skeptisch, wenn jemand mit dem Begriff «Freiheit» argumentiert, um ein (Vor-)Recht zu begründen. In der Politik wird damit fast ausschliesslich Schindluderei betrieben. Dort ist Freiheit der einen immer Ausschluss und Stigmatisierung von anderen.

Wenn ich den Begriff nochmals aus meiner persönlichen Perspektive betrachte, dann weiss ich nicht mehr, ob ich ihn für mich selber noch in Anspruch nehmen kann/will. Was ich hier in der Schweiz habe ist ein grosser individueller Gestaltungs- und Entscheidungsspielraum. Ich kann Interessen nachgehen, habe genug Geld übrig um mir Unterstützung, Anleitung und Anregung zu besorgen und andere in ihrem Engagement zu unterstützen. Wenn ich meine Meinung äussere, dann wird mir das zugestanden, zumindest stehe ich mir das zu. Ich habe auch die Möglichkeit mich von anderen abzugrenzen ohne verfolgt zu werden.

Deine drei Begriffe «Freiheit, Sicherheit und Wohlstand» sind sehr eng ineinander verzahnt. Sie bedingen sich gegenseitig. Es sind Eckpunkte, die im Alltag gegenwärtig sind, wenn ich genauer hinschaue. Ich möchte sie nicht missen. Bin mir aber gewahr, dass sie kein unumstössliches Fundament sind, auch nicht hier in der Schweiz.

## **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja eigentlich schon sehr lange. Besonders der Wohlstand - über die Freiheit und die Sicherheit mache ich mir nicht so viele Gedanken. Aber dass wir sehr viel mehr Ressourcen und Energie verbrauchen als der ganze Rest ist schon nicht OK.

Meine Freundin wäre gerne aus Komfortgründen nach Sizilien geflogen - die Reise ist mit den Kleinen viel schneller vorbei und weniger anstrengend. Ich habe gesagt sie könne schon fliegen, ich aber gehe mit Auto oder Zug. Am Ende sind wir dann mit dem Auto und der Fähre gegangen. Das ist jetzt eher Öko-Gedankengut aber ich glaube es geht in diesselbe Kategorie rein. Acht geben, wie man was konsumiert und so evtl. auf anderen Teilen der Erde etwas verbessern helfen.

Bei der Kleidung habe ich jetzt auch begonnen darauf zu achten. Da gibt es bereits einiges, das ökologisch und sozial(er) ist. Beim Essen versuche ich mich auch zu verbessern - nicht nur Bio sondern auch weniger Fleisch, was ja gut geht eigentlich. Die Lektüre der WOZ (alternative Wochenzeitung) - habe ich aboniert - macht mir schon immer wieder zu schaffen. Besonders bei den Themen Rohstoffhandelsplatz Schweiz und unseren Banken CS und UBS die immer noch viel

Geld für absolut unsinnige, unökologische Projekte vergeben.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja, das beschäftigt mich oft. In letzter Zeit, weil viele Menschen um mich herum Probleme entwickeln, die, glaube ich, oft zivilisationsbedingt sind, psychische Verstimmungen und auch ernstzunehmende Krankheiten, die es so nicht gäbe, wenn wir anders leben würden, da bin ich ziemlich sicher. Deshalb sind die Probleme trotzdem da und sie sind nicht weniger wichtig, bzw. werden von den Betroffenen nicht als weniger schmerzhaft empfunden. Ein Problem ist ein Problem ist ein Problem. Aber manchmal denke ich schon: Come on people, echt jetzt? Auch was mich selbst betrifft. Wahrscheinlich würde es mir und generell allen, die hier so im Wohlstand suhlen, gut tun, die eigene Existenz ab und zu wirklich mal hart zu erleben, Hunger, Durst, Kälte, Hitze etc. Aber diese Richtung der Gedanken hat etwas Ekelhaftes: Elendstrekking für Wohlstandsdeprimierte, um sich mal wieder zu spüren? Zum Kotzen. Nur: was wäre das wirksame Gegenargument? Mit Sätzen wie: «Die Kinder in Afrika wären froh, wenn sie das essen könnten» hat man mich schon als Kind nicht dazu gekriegt, mich schlecht zu fühlen, geschweige denn, den Spinat auf meinem Teller aufzuessen. Die Erwachsenen-Variante dieses Spruchs («Wir sollten einfach schätzen lernen, was wir hier haben»), funktioniert auch nicht wirklich. Ich meine, was soll das heißen? Soll ich den ganzen Tag glücklich sein, weil der Großteil der Welt viel schlechter dran ist als ich? Ich will mich doch in meinem Leben wohlfühlen, einfach weil es schön ist und ich es genießen kann – und nicht, weil es anderen Menschen beschissen geht. Und wenn ich mir deswegen schlecht geht und ich eine Weltdepression entwickle, hat ja auch niemand was davon, oder? – OK. Soweit so nachvollziehbar. Sehr bequeme Argumentation. Aber der Punkt ist: Ich bin im Grunde davon überzeugt, dass wir genau das dringend bräuchten. Einen übergreifenden Weltschmerz, eine Weltdepression. Ich glaube nämlich, dass wir nur deshalb in diesem teilweise wirklich perversen Wohlstand leben können, weil wir eine Meisterschaft darin entwickelt haben, Dinge zu ignorieren. Vielleicht gibt es ein paar wirklich skrupellose Arschlöcher auf dieser Welt, denen alles egal ist. Vielleicht gibt es sogar viele davon. Aber der Großteil der Menschen in der sog. «ersten» Welt blendet einfach aus. Ich glaube nicht, dass wir in der Art und Weise konsumieren könnten, wie wir konsumieren, wenn uns wirklich bewusst wäre, wie viel Blut und Leid das kostet. Dann hätten wir schon längst etwas verändert. Darum wäre eine Weltdepression eben eigentlich der richtige Ansatz. Wir müssten das alles mal wirklich an uns heranlassen, all den Mist, der auf dieser Welt passiert, damit wir hier in unserem schönen Ponyland leben können. Dass wir alles kaputt machen. Dass unser Raubtierkapitalismus den Planeten zerstört und über 70 Prozent der Menschheit jeden Tag in Bedrängnis bringt. Wir müssten richtig traurig darüber sein und wütend und uns schuldig fühlen. Vielleicht würde dann das große Umdenken passieren. Aber wir müssten es halt alle tun. Ich will nicht damit anfangen, mir all diese Informationen und Bilder reinzuziehen und immer deprimierter werden und niemand hört mir zu und am Ende geht es mir so, wie in meiner hardcore Vegetarismus-Phase, als ich

in der Schule ein sehr sorgfältig vorbereitetes Referat über Schlachthöfe (mit ausgezeichnetem Bildmaterial) gehalten habe und Christina Götzelmann aus meiner Klasse es irgendwann nicht mehr ausgehalten und gerufen hat: «Hör endlich auf damit, ich kann sonst mein Wurstbrot nicht mehr essen!»

UND JA, ich weiß, diese Argumentation meinerseits ist schwach. Ich bin kein bisschen weniger egoistisch als alle anderen, wenn ich andere Gründe anführe für meine Ignoranz, die unter dem Strich dann eben doch einfach Ignoranz ist. Ok, ja, jetzt fühle ich mich scheiße.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ich habe Angst im Ausland. Alles ist wild und chaotisch. Zudem sind die Leute so unzivilisiert. Das Gefühl von Sicherheit wird zum zuhause. Freiheit bedingt Sicherheit. Kein Wohlstand ohne Freiheit.

### **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Internet gibt es ja heute überall auf der Welt.... und ja, das Thema hat auf meiner Afrika Reise eine brisante Aktualität für mich...

Ich reise als durchschnittlich reiche Weisse durch ein durchschnittlich armes afrikanisches Land - der Unterschied könnte kaum grösser sein. Ich erlebe mein Privilegiertsein oft mit Scham, ich bin diesem jedoch genauso ausgeliefert wie sie ihrer oft notleidenden Situation.

All die Rückständigkeit, Armut, masslose Korruption und Ausbeutung sowie die gewaltsamen Auseinandersetzungen lassen mich an unsere eigene Vergangenheit denken, und ich bin total dankbar, dass bei uns diese Zeiten überwunden zu sein scheinen.

Vor allem auf dem Land sehe ich aber auch eine natürliche Verbundenheit mit Umwelt, Gemeinschaft und Religiosität, die wir in unserer hochtechnisierten, stressigen, digitalen Welt längst verloren haben. Und so meine ich, dass jede Zivilisationsstufe ihren eigenen ‚Wohlstand‘ und ihre eigenen Herausforderungen hat. Heute in der Kirche empfunden: Es gibt kein jüngstes Gericht, Himmel und Hölle sind in uns selbst in unserem irdischen Leben: Egoismus, Gier, Machtausübung neben Gerechtigkeit, Mitgefühl und Frieden im Hier und Jetzt. Himmel und Hölle ist Bewusstseinssache, ob arm oder reich...?

Sind wir / bin ich wirklich privilegiert? Oder einfach eine Spirale weiter in der Menschlichen Bewusstseins-Entwicklung, mit den neu/alten Herausforderungen menschlicher Ethik?

Dankbar sein, den Segen meines Zustandes überhaupt erkennen, Verantwortung übernehmen und aus meinem Wohlstand heraus helfen wo ich kann, den ‚Luxus‘ Freundlichkeit zu pflegen, meine eigenen inneren ‚Armuts Zustände‘ überwinden...

## **Beschäftigt es dich, dass wir hier mehr Freiheit, Sicherheit ...?**

Ja, es beschäftigt mich, dass es uns viel besser geht als den meisten auf dieser Welt. Wenn es einfach nur Zufall oder Schicksal wäre, dann könnte ich das glaube ich gut annehmen. Was mich beschäftigt ist, dass wir aber leider nicht unschuldig sind an der Armut anderswo. Unser Konsum wäre ja so nicht möglich, hätten z.B. alle Produkte einen fairen Preis, der dem wahren Wert entspricht. Das soll heissen, dass auch ein chinesischer Rucksack soviel kosten könnte wie die, die ihr produziert. Wenn wir das tun würden und das Geld direkt zum Produzenten bzw. Näher/in käme, könnten diese sehr gut leben und wir würden nur noch das kaufen, was wir wirklich brauchen.

Ich weiss, dass das zu banal dargestellt ist, aber Fakt ist einfach, dass ich mich für unseren Konsum und unsere Bequemlichkeit schäme. Um es uns so bequem zu machen, verbrauchen wir die Ressourcen, die eigentlich nicht uns alleine zustehen.

Das macht mich schon oft sehr nachdenklich.

Meinen Alltag beeinflusst das leider viel zu wenig. Klar, die Konzernverantwortungsinitiative fasziniert mich genau deshalb, weil dies endlich mal ein etwas grösserer Riegel wäre, den man den westlichen Konzernen verschieben könnte, und um die unsere Konsumgüter produzierenden Länder besser zu schützen. Wenn ich für diese Initiative auf die Strasse gehe, dann glaube ich mal etwas wirklich wichtiges zu tun und fühle mich voller positiver Energie.

Ein anderer Ansatz ist, dass ich manchmal versuche Geld umzuverteilen- z.B. an die Zuma und ihre Töchter, eine mittlerweile gute Freundin von mir aus einem Entwicklungsland. Die Kinder fragten mich immer mal wieder, ja warum geben wir ihr nicht einfach mal unser Geld? Ja, warum? Das ist doch nicht fair, dass sie den letzten Rappen an die Schulbildung ihrer grösseren Tochter ausgeben muss und wir hier gratis Schulen haben und arbeiten können... Da tut mir dann das „Geld weggeben“ gar nicht weh. Weil ich das Gefühl habe, es steht mir sowieso nicht zu, soviel mehr zu haben als sie. Aber auch da, richtig fair wäre es monatlich fix einen Betrag zu überweisen und das habe ich bis jetzt nicht gemacht.

Habe auch ich Angst irgendwann zu kurz zu kommen...?!

Ja, die Welt ist nicht fair und ich bin es auch nicht. Und ja, das beeinflusst mein Selbstbild und das meiner Mitmenschen negativ. Eine Zuma, die ist für mich eine wahre Heldin. Da können wir alle einpacken. Die gibt auch wenn sie am nächsten Tag nichts mehr hat und hilft immer, das gehört zu ihrem Ehrenkodex oder einfach zu ihr als Christin... und sie ist trotz allen eigenen Problemen glücklich.

Vielleicht ist es doch nicht so unfair, denn an ihr sehe ich, dass das Glück am Ende doch nicht nur vom Wohlstand abhängt.







## **12 \_ Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?**

### **Warum ist sie so wie sie ist?**

Die «Welt» ist in einem ziemlich desolaten Zustand, voller Ungerechtigkeit, voll von Problemen aller Art (Klima, Gesellschaft, Gefälle von Nord und Süd, Kriegsschamützen, verblödete Potentaten etc.). Warum? Gier, Eigennutz, Egoismus – ganz schlimm – ohne Nächstenliebe. Nächstenliebe ist mein Lieblingsthema – wir müssen uns gegenseitig Sorge tragen, auch wenn es nicht immer bequem ist.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Wenn ich in die News schaue, sieht es ziemlich elend aus, die Welt brennt und die Versuche etwas dagegen zu machen, werden von den politischen und wirtschaftlichen Systemen so beschnitten, dass wenig rauskommt. Im weiteren scheint mir, dass die Balance immer mehr verloren geht. Wie würde die Gesellschaft aussehen, wenn genau so viel Energie und Zeit in Gerechtigkeit, Akzeptanz und Nachhaltigkeit gesteckt würde, wie in Profit und technischen Fortschritt?

Aber zum anderen gibt es auch viel positive Entwicklung zu mehr Nachhaltigkeit und diese Welt ermöglicht mir ein Leben, in dem ich zu einem sehr grossen Teil zufrieden und glücklich bin.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Ein Scheidepunkt hinsichtlich Überwachung und Demokratie.

Beispiel Klimaschutz/ -gerechtigkeit: Klimawissenschaftler\*innen bezeichnen die nächsten 5-10 Jahre als entscheidend. Manche sind polemisch und sprechen von den wichtigsten Jahren in der Geschichte der Menschheit.

Fakt ist: die Erde befindet sich zurzeit in einem Eiszeit-Zwischeneiszeit-Zyklus. Am Ende einer solchen Zwischeneiszeit begann der rasante Anstieg der THG-Emissionen. Hundert Jahre sind seither vergangen und eine sogenannte ‚Hot-house Earth‘ ist die Fortsetzung aktueller Entwicklungen. ‚Hothouse Earth‘ meint gemäss den Schätzungen eines Teams um den Klimawissenschaftler Will Steffen eine mehrere tausend Jahre anhaltende Phase, in der Temperaturen um 50 Grad Celsius in der Schweiz nicht aussergewöhnlich wären. Den globalen Kipppunkt erwarten die Forscher\*innen in den nächsten zehn Jahren, wenn mehrere regionale Kipppunkte (Versteppung Amazonas, Auftauen Permafrost, Schmelzen Arktis, Rückgang Golfstrom, vollständiges Absterben Great Barrier Reef) zusammenkommen. Die hohen Temperaturen werden nicht sofort eintreten, sondern mit ein paar Jahren Verzögerung. Ist der Kipppunkt aber überschritten, kann selbst ein sofortiger Stopp der THG-Emissionen diesen Prozess nicht mehr rückgängig machen.

Für die Einschätzung, dass die 2020er-Jahre einen Scheidepunkt markieren, ist die Klimakatastrophe ein Faktor.

Ein anderer sind Möglichkeiten zur Überwachung. Der gesellschaftliche Diskurs hinkt den technologischen Möglichkeiten weit hinterher. Angesichts der Migrationsströme und Ressourcenknappheit, die die Klimakatastrophe auslöst, wird die Möglichkeit der Überwachung immer wichtiger werden.

Ein weiterer Faktor ist die Akkumulation von Kapital und damit der Wille zur Besitzstandswahrung gekoppelt mit den finanziellen Möglichkeiten zur Beeinflussung demokratischer Prozesse. Martullo Blocher hat mehr Geld als sämtliche Parlamentarier\*innen gemeinsam, was bei fehlender Offenlegung der Parteifinanzierung verheerend ist. Immer öfter kommen durch demokratische Wahlen neu-rechte Milliardär\*innen an die Macht (Bolsonaro in Brasilien, Modi in Indien, Trump in den USA).

Viele Finanzexperten rechnen mit einer grossen Finanz- und Wirtschaftskrise als Folge der gestrandeten Vermögenswerte der fossilen Industrie. Revolutionäre und linke Gruppierungen hoffen auf diesen Moment. Meines Erachtens ist das fahrlässig, weil faschistische Gruppen für den Fall viel besser vorbereitet sind. Sie werden insbesondere die gigantischen Flüchtlingsströme (aktuell rund 75 Millionen Flüchtlinge weltweit, gemäss Schätzungen der IOM für 2050 zwischen 200 Mio. und 1 Mia. Klimaflüchtlinge) populistisch nutzen.

Ich sehe den Entwicklungen in den 2020er-Jahren mit grosser Angst entgegen. Dennoch habe ich keine Lust zum Verzweifeln und setze meine Hoffnung in eine heterogene Bewegung, die eine andere Zukunft durchsetzt. Auf der einen Seite das oben beschriebene, auf der anderen Seite sind soziale Bewegungen stärker als je zuvor. Wie und was möglich ist, weiss ich nicht. Aber – um auf das Thema Privilegien zurückzukommen – Hoffnungslosigkeit ist ein Luxus, den ich mir nicht leisten will noch kann.

## **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Typisch für dich, zum Schluss noch die schwierigste Frage überhaupt. Wo soll man denn da beginnen?

Im ersten Moment denkt man einfach: Beschissen! Aber natürlich dröselst sich das Thema dann in Hundertschaften auf und überall kann man auch Positives entdecken!

Die Präsidentschaft der ETH sagt, es gäbe nur noch 3 wichtige Themen zu bewältigen und obwohl allgemein gefasst, sind dies auch aus meiner Sicht die wichtigsten, die es gilt in Angriff zu nehmen für die Gesundheit der Welt (Welt = Erde + Menschheit?):

Energie - Klima - Gesellschaft

Energie, weil wir die zur Zeit genutzten Energieträger ersetzen müssen (wegen dem Einfluss aufs Klima) und weil wir immer mehr verbrauchen. Klima weil wir in einem Moment angekommen sind, wo das Klima verrückt spielt und immer mehr Extremsituationen die Existenz von immer mehr Menschen bedroht (besonders der armen Regionen).

Gesellschaft, weil wir zwar schon viel erreicht haben (Emanzipation und Rolle der Frau), aber unvollständig und (noch) nur regional und in privilegierten Schichten. Genderfragen sind immer noch nur teilweise behandelt und der Grossteil der Gesellschaft hat noch keine Ahnung und beschäftigt sich null damit.

Es kommt immer mehr Scheisse zum Vorschein, aber wie gehen wir damit um? Wann nehmen wir uns endlich regelmässig Zeit, die Themen anzugehen?

Natürlich hängen die drei Themen zusammen und zum Glück ist dies auch einem Teil der Politik aufgefallen. Die Energiewende zum Schutz des Klimas darf nicht auf Kosten der Benachteiligten der Gesellschaft passieren.

Warum ist die Welt so wie sie ist?

Wahrscheinlich, weil man sich zu wenig Zeit nimmt, die aktuellen Rollen zu hinterfragen und entsprechende Systeme einzurichten, die einen daran erinnern, sich Auszeit aus dem Alltag und der "bequemen" Routine zu nehmen. Kannst du dich erinnern, als ein Freund von uns begonnen hat, fünf mal am Tag den Teppich auszurollen und Mekka anzupeilen?

Man kann sich da ja an den Kopf langen oder sich fragen, wieso man so etwas macht. Ich habe es als eine super gute Routinehandlung gesehen, um sich eine Auszeit zu nehmen und zu fragen, was mache ich gerade? Mache ich etwas, was gut ist, und was ich wirklich will? Sollte ich es ändern? Andere nennen es beten und Gott danken - das vielleicht auch. Ich kenne die muslimische Variante nicht, aber beim "Vater unser" kommen die wichtigsten Themen vor: ...unser täglich Brot gib uns heute und vergib uns unsere Schuld wie auch wir vergeben unseren Schuldigern und führe uns nicht in Versuchung sondern erlöse uns von dem Bösen... also Arbeit, um zu überleben, die wir ganz ohne Schuld nicht verrichten können, auch die anderen nicht, wir sollten ihnen dafür vergeben und die Veränderung kommt bestimmt.

Zusammenfassend vielleicht etwa so: Der Zustand der Welt war wohl noch nie so umfassend kritisch - durch die Globalisierung hängen die gesellschaftlichen Themen, wie auch die Energiethemen, die das Klima beeinflussen, wie ein Netz zusammen. Durch die Energie-Kriege und die Klimakatastrophen gibt es immer mehr Flüchtlingsströme, diese wiederum sorgen für Kulturvermischungen und Ängste (der Nationalismus steigt) und zu den innerkulturellen Fragen kommen interkulturelle Fragen.

Die Gesellschaft ist starken Umwälzungen unterworfen. Die einen wollen die alten Systeme erhalten und festigen (aus Angst und Dummheit), die anderen sorgen mit unkonventionellen Methoden für viel Bewegung in eine positive Richtung (aus Freude am Leben mit frischer Jugendlichkeit).

Auf jeden Fall wird alles extremer!

Trump <-> Thunberg

Danke für die Fragen. Du rüttelst an unseren Gewohnheiten.

**Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Entfremdet – bestimmt durch eine Einteilung in arm und reich, gut und böse,

richtig und falsch, phantasielos, einfältig, dogmatisch, mit Scheuklappen, wer- tend, losgelöst von einer Verbundenheit mit dem Ganzen, eine rein kausale, eine nur was messbar und bewertbar ist existiert und stimmt, eine traurige, einsame, sehnsüchtige, eine sehr konventionelle, auf seinen/ihren Vorteil bedachte, eine aktionistische auf das „Tätige“ gerichtet (Stillstand ist Rückschritt), Losgelöst von einem Zyklus von Werden und Vergehen.

Ayayayayaaaaaa – ist sie wirklich so schlimm, wie ich das hier reinschreibe? Was ist denn schönes dran?

Ja mir geht es sehr gut. Ich sitze in einem warmen Bett, saubere Laken und Klei- der an. Zuvor bin ich aufs Klo gegangen, das hat meine Scheisse grad abtrans- portiert, wie von Zauberhand verschwinden lassen. Das Essen, das ich vorher gegessen habe war unglaublich fein, sehr hygienisch und vielfältig, kam wahr- scheinlich von 3 verschiedenen Kontinenten. Um mich herum viele Gegenstän- de, die meinen Wohlstand bezeugen, Bücher, Bilder, meine Kinder sind sicher, gesund, dürfen einfach spielen, haben viele, viele Spielsachen. Ich sitz in einem rechtlich geschützten Raum. Wir haben Menschenrechte, geregelte Arbeitsbedin- gungen, Versicherungen... Ayayaaaay...das tönt ja gar nicht gut! Voll abgelöscht! Um was geht's denn wirklich?

Ist die Welt glücklich? Sind wir glücklich? Bin ich glücklich?

Die Welt ist glaube ich nicht glücklich. Sie leidet unter uns Menschen und unserem ausbeuterischen Umgang.

Sind wir glücklich? Ja, wir tun zumindest so?

Bin ich glücklich? Ja, eigentlich schon und nein, kann ich doch gar nicht sein, wenn ich mich umschaue!

Ayayayyya!

Wars früher besser? Früher meine ich wirklich weit, weit hinten... noch vor 3000 Jahren? Geht's bei diesem Gedanken an ein früher wars so schöner, weil.... oder solls nicht eher sein "Wenn ich mir jetzt etwas vorstelle oder wünschen könnte, wie es anders wäre, dann...!!"

Und warum ist sie so wie es ist? Warum ist es so wie es ist? Es IST einfach.

Alles hat seinen Sinn und alles ist eine Folge von Ursache und Wirkung und einem ewigen Lernen. Dass wir alle miteinander verbunden sind und das aber jetzt mal schleunigst begreifen sollten, dass es sich dabei nicht nur ums Internet handelt sondern auch einfach um jedes Lebewesen und auch die Elemente!

Weil wir das nicht als gleichwertig anerkennen, sondern uns Menschen und dann noch nur die einen Menschen über alles drüberstellen.... Das hat die Welt an den Punkt gebracht, in den Zustand, wo wie sich gerade befindet. Ayayay.

**Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Ich glaube die Welt steuert auf eine mächtige Verwandlung hin. Ich denke wir er- leben gerade grosse gesellschaftliche Umbrüche und eine grosse Verunsicherung

was die Zukunft bringt. Die Klimakrise unseres Planeten ist eine Herausforderung an die ganze Menschheit. Ich sehe sie einerseits als momentane Aufgabe um die Zukunft lebensfähiger zu machen. Sie ist aber gleichzeitig eine Aufforderung, an uns selbst zu arbeiten, unsere Denk-, Verhaltens- und Lebensmuster zu hinterfragen und umzupolen. Und diese Verunsicherung löst einerseits grosse Hoffnung und viel Energie aus, andererseits entstehen aber auch fatalistische und sehr konservative Haltungen.

In dieser Verunsicherung entstehen immer mehr Extreme, weil es einfacher ist, eine extreme Haltung einzunehmen, als die Welt differenziert zu betrachten. Es schmeckt ein bisschen nach einer Zeit, wie im ausgehenden 19. Jhd. Irgendwie könnte ich mir vorstellen, dass wir auf einen erneuten Weltkrieg zusteuern, oder andere zerstörerische Kräfte kommen zum Zug, in einer Form, die wir uns nicht vorstellen können.

Oder aber es geht in eine ganz andere Richtung. In eine Richtung in der wir endlich im gegenseitigem Respekt untereinander und v.a. in einem respektvollen Umgang mit der Erde leben.

So gesehen würde ich sagen, die Welt befindet sich gerade an einer sehr entscheidenden Weggabelung.

Ich sehe darin eine Chance und eine Aufforderung, an uns selbst zu arbeiten, um die physische Welt zu erhalten und lebenswert zu machen. Ich glaube, die Menschheit hat schon lange nicht mehr so klar zu spüren bekommen, dass wir uns um unsere innere geistige Welt kümmern sollten, damit wir unsere Erde und Lebensgrundlage erhalten können.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Sitze gerade in vollem Frieden in der Natur in der Abendsonne, an einem Ort auf der Welt, wo die Menschen zwar arm, aber in alter Weise in kleinen Gemeinschaften im Einklang mit dem Jahreskreis leben - ohne alle unsere zivilisatorischen Errungenschaften wie feste Häuser, Elektrizität, fließendes Wasser, geschweige denn Fernsehen und Mobiltelefone. Denke an den Lärm, den Gestank und die Hektik der Großstädte, in der immer mehr der viel zu vielen Menschen leben. Das Grossartige der ursprünglichen Natur und das Kaputte, mit dem unsere Spezies den Erdball überzieht.

Ist die Welt noch zu retten? Welche Eigenschaften unseres Bewusstseins werden siegen? Unser Zusammengehörigkeits- und Verantwortungsgefühl zusammen mit den Möglichkeiten unseres innovativen Verstandes oder unsere „Macht euch die andern und die Welt untertan“- Mentalität, unser Egoismus und unsere Gier? Ich weiss es nicht. Es ist beides da, aber es sieht nicht gut aus.

Wie es so weit gekommen ist? Wir sind einfach zu viele und zu machtvoll geworden. Möglicherweise wird sich die Erde einmal schütteln und sich von diesem Ungeziefer befreien müssen, wie sie das schon viele Male gemacht hat.

Inzwischen freue ich mich an dem, was gut ist zwischen den Menschen, was immer auch da ist an Nachbarlichkeit und freundlichen Kontakten, über alle Grenzen hinweg.

## Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...

Was wir heute mitanschauen/ miterleben, ist die logische Folge des Lebensprinzips, dass alles Lebendige wachsen und sich vermehren will. In einer intakten Umgebung sind nicht nur die ebenso natürlichen Abbauprozesse daran beteiligt, die dem Wachstum die gleich grosse Zersetzung gegenüberstellen, sondern auch noch die Tatsache, dass es andere Lebewesen gibt, die sich an einer anderen Spezies gütlich tun, diesen den Nährboden entziehen oder das Licht und das Wasser streitig machen. Oft sind das Bakterien und Viren.

Was passiert, wenn eine Spezies aus diesen Bedingungen herausfällt? Entweder sie geht direkt unter oder sie wächst exponentiell. Ich finde die Diskussion müssig, ob wir in der Lage sind 8, 9, 10, 11, 12 Milliarden Menschen das (Über-)Leben zu sichern. Mit gemeinsamen Anstrengungen ist das ev. gar kein Thema, weil die Grenzen viel weiter weg liegen. Aber ist es nicht so, wenn in einer Kurve die Autos immer wieder in die Leitplanke krachen und darüberhinaus ins Tobel hinunterstürzen, dann kann man die Leitplanken höher machen oder man sorgt dafür, dass weniger schnell gefahren wird. Im Moment wird vor allem diskutiert, wie hoch in Zukunft die Leitplanken gebaut werden müssen aber nicht, wie die Erde auf 1 Milliarde Menschen schrumpfen kann – in einem von Menschen überblickbaren Zeitraum.

Was könnte einer der zentralen Antriebe sein, dass wir in eine Richtung schreiten, die kollektiv ins Verderben führt? Ich denke, dass es die Versprechungen des Individualismus sind. Jede und Jeder ist aufgefordert für sich das anzupeilen, was ihr und ihm am vielversprechendsten erscheint. Dass wir bei dem „Vielversprechendsten“ dann doch wieder wie Lemminge alle dasselbe machen, verschärft das Ganze unheimlich. Weshalb sollen Millionen unabhängig von einander die Eingebung haben, dass ein Ferienaufenthalt auf den Malediven einen besonderen Reiz haben soll? Um dann dort Rösti und Raclette zu ordern!

Ein anderer Punkt ist, dass wir es zunehmend geschafft haben, dass tödliche Widrigkeiten ausgemerzt werden konnten und sind jetzt an einem Punkt angekommen, wo wir selber das grösste Problem, die grösste Bedrohung für uns selber sind.

Sicher hast du auch schon von dieser Erkenntnis gehört, dass ein Zugehörigkeitsgefühl nur in einem Dorf mit maximal 100 (oder sind es 300) Personen möglich ist. Unter solchen Bedingungen sind die Beteiligten bereit Eigennutzen und Gemeinschaftsnutzen jeweils gegeneinander abzuwägen. Ist die Gemeinschaft grösser, kann das einzelne Individuum nicht mehr ohne abstrakte Regeln sich als Gemeinschaftsmitglied verhalten. Wer bereit ist zu teilen, seinen persönlichen Profit nicht zu maximieren, will wissen, wem dieses Verhalten einen Nutzen stiftet. Der- oder Diejenige, der/die von mir einen Vorteil erhält, soll auch wissen, dass ich ihm/ihr diesen Vorteil verschafft habe. Auch die Gemeinschaft muss mein Verhalten zur Kenntnis nehmen können. Realistischerweise muss ich jedoch sagen, dass das 300-Personen-Dorf für die gesamte Weltbevölkerung nicht mehr realisiert werden kann.

Altruistisches Verhalten gibt es auch heute. In welchen Bezug will ich jedoch mein

Verzicht auf Flugmeilen angesichts Millionen von Anderen stellen, die jährlich aber tausende Flugmeilen verursachen? Die Situation hat heute ein absurdes Ausmass erreicht. Mein Verhalten steht im Verhältnis zum wahrscheinlich gegenteiligen Verhalten von 7-8 Milliarden Menschen. Wobei ich nicht in Anspruch nehme, dass ich zu den sehr konsequenten Klima-schonenden gehöre. Die Massstäbe für mein Verhalten kann ich nicht (mehr) vom «Ganzen» ableiten sondern muss es als Ausdruck meiner Individualität verstehen. Die Kultur der Individualität, die zu dieser Eskalation geführt hat, muss jetzt die Grundlage bilden für mein verändertes Verhalten. Ich muss mich in Bezugsgruppen einbetten, die unter Umständen sehr klein sind. Diese geben mir die Möglichkeit, in meiner Individualität mich gleichwohl zugehörig zu fühlen. Wenn jedoch dieser Weg nicht in Erwägung gezogen wird/werden kann, dann ist die Tendenz gross, dass das egoistische Verhalten dominiert.

Für mich gibt es ein schönes Beispiel, welches die Problematik erlebbar macht. «Schweigen bringt im Lärm keine Ruhe»! Ich kann noch so viel schweigen, es wird nicht ruhiger solange die Anderen laut sind. Erst wenn viele zu schweigen beginnen, kann ein Effekt entstehen, der auch die Lauten dazu bringt zuzuhören, sich auf alle anderen und nicht nur auf sich selber zu beziehen. Das kann manchmal elend lang dauern, bis es die Lauten merken. In solchen Momenten hätte ich gerne eine Rosa-Rauschen-Kanone oder ein Riesenlautsprecher, der genau das macht, was heute die Kopfhörer mit Geräuscherdrückung können.

Ich bin unschlüssig, ob ich unserer heutige Zeit als schrecklich oder als faszinierend bezeichnen soll. Wir müssen damit leben lernen, dass wir heute via Medien Informationen zur Kenntnis nehmen müssen, die uns noch vor kurzer Zeit nicht oder nur sporadisch erreicht haben. Und ich finde, dass die Tagesmedien und die sozialen Kanäle äusserst einseitig ausgerichtet sind – sie ködern unsere Erregungsgier ständig mit Sachen, die uns nichts angehen – Reisbus in Timbuktu in eine Schlucht abgestürzt – 32 Tote, Hochwasser in Hinterantilopen, Familiendrama in Chickentown, und und und... Der einzige Beweggrund – sie müssen Zugriffe nachweisen können, damit sie Werbeeinnahmen rechtfertigen können. Solches finde ich nur schrecklich.

Faszinierend finde ich, dass es heute für fast jedes Interesse Möglichkeiten gibt, diese zu vertiefen, sich zu qualifizieren, auf der ganzen Welt Mitstreiter\*innen zu finden, den eigenen und den Horizont anderer auszuweiten. So bilden sich wieder Dörfer von 300 Personen die sich verbunden fühlen. Aber wir sind auch körperlich-sinnliche Wesen, die den direkten und auch körperlichen Austausch mit Gleichgesinnten brauchen. Die virtuellen Kontakte sind eine grossartige Möglichkeit. Die direkte Begegnung ist ebenso zentral – und das reisen rund um die Welt beginnt...

Was ich auch nicht gut in meinen Alltag integrieren kann: Jeder Bettelbrief für das Schreckliche oder Unterstützungswürdige in dieser Welt kann mich in grosse Ohnmachtsgefühle stürzen und ich muss lernen mir zuzugestehen, dass ich an einigen wenigen Orten Unterstützung geben kann, dass ich aber die Welt nicht retten kann und dass ich nicht zur Linderung von millionenfachem Leid verpflichtet bin. Das Auseinanderklaffen von meiner Realität zu der von geflüchteten Rohin-

gyas in Bangladesh ist so gigantisch, dass ich Tendenz habe generell vor diesen Fragen und Problemen zu kapitulieren und mich zu schützen.

Im zweiten Satz deiner Frage fragst du: Warum ist sie so wie sie ist? Dazu kann ich nicht wirklich eine Antwort geben. Es ist zu vielschichtig, zu komplex. Zu meinen, eine Antwort oder verschiedene Antworten zu haben, empfinde ich als anmassend. Ich kann es wirklich nicht fassen. Es ist wie die Frage: Weshalb ist Leben Leben? Oder wenn ich in den Sternenhimmel hinaufschau, in der Nacht in Vättis, wo es noch dunkel ist oder auf dem Meer, wo die Milchstrasse noch gesehen werden kann: Diese riesige Unendlichkeit zu sehen und auf mich wirken zu lassen und ich hier auf dieser Erde, mit dieser beschränkten Wahrnehmung und doch der Möglichkeit das zu erkennen – es sind Momente wo ich erlebe, dass ich denke, erkenne, dass ich denken kann, erkenne wie klein ich bin und zugleich mit meinem Denken mich bis an diese äussersten Bereiche der Welt denken kann.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Ich ziehe die dunkle Brille an und sehe:

- die grosse Schere von Armut und Reichtum, regional und global
- Krieg, Verbrechen, Gewalt, nukleare Waffen
- Naturkatastrophen, Waldbrände
- Menschen, die auf der Flucht sind, im Meer ertrinken
- den zerstörerischen Umgang mit der Natur, der Erde, dem Wasser und der Luft
- das menschenunwürdige Benehmen von gewissen Regierenden
- Hunger und Mangel an ...
- usw.

Max Roser, der Gründer der Webseite „Our world in data“ sagte, es gäbe drei Wahrheiten zur Welt. Die eine passt zum oberen Abschnitt: Sie ist grässlich!

Ich ziehe die rosa Brille an und sehe, Umstände sind nicht nur schlechter geworden:

- alternative Energieformen nehmen zu
- die Kindersterblichkeit sinkt
- der Wohlstand nimmt global zu
- usw.

Rosers zweite Wahrheit heisst: Sie ist besser als je zuvor!

Ich sehe auch:

- den liebevollen Umgang von Eltern mit ihren Kindern
- Menschen, die mit viel Hingabe ihr Handwerk oder Kunst betreiben
- die Sonne, die jeden Morgen aufgeht, egal ob ich sie sehe oder nicht
- die Meeresbewegungen am Strand
- die Blümchen, die aus der kleinsten Ritze hervor blühen, allem Asphalt zum Trotz
- usw.

Rosers dritte Wahrheit heisst: Und sie könnte noch viel besser werden!



Und wenn ich keine Brille anziehe, ...:  
Kennst du das Gedicht von Erich Fried, „Was es ist“?  
„Es ist, was es ist, sagt die Liebe.“

Warum ist sie so, wie sie ist? Da gefällt mir das Bild der Vertreibung aus dem Paradies, aus der Einheit, aber auch Dumpfheit, der Mensch, der erkenntnisfähig wird und nun auf der Erde in der Dualität lebt, mit Erkenntnis daran zu arbeiten hat, immer wieder.

Und auch dazu muss ich noch ein Gedicht, einen Text schreiben:

Denn die wirkliche Wahrheit ist nicht die Wahrheit, sondern der überwundene Irrtum.

Und die wahre Wirklichkeit ist nicht die Wirklichkeit, sondern die überwundene Illusion.

Und die wirkliche Reinheit ist nicht die ursprüngliche Reinheit, sondern die geläuterte Unreinheit.

Und das wahrhafte Gute ist nicht das ursprüngliche Gute, sondern das überwundene Böse.

Das gilt für das ganze Weltall, auch für Götter.

Denn: Auf dem Weg, auf dem ein Böses umgewandelt wird, kann sich etwas entwickeln, was ursprünglich gar nicht in dem Guten enthalten war.

Dadurch, dass Gott sich die Widersacher geschaffen hat, hat er sich gezwungen, sein tiefstes Wesen noch anders zu offenbaren, als er es ohne sie hätte tun können.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Ich empfinde stark die Polaritäten:

- Verzweiflung und Hoffnung
- Angst und Mut
- Vernetzung und Einsamkeit
- Aggressivität und Lethargie
- Reichtum und Armut

Obwohl ich die zwei Pole in vielen Bereichen deutlich spüre, habe ich das Gefühl, dass im Bereich Geschwindigkeit/Schnelllebigkeit der Gegenpol der Langsamkeit/Beständigkeit nicht ausgeglichen vorhanden ist. Es brennt, stürmt, rast, Krankheiten verbreiten sich, Panik ebenso. Durch das Vernetztsein ist vielleicht auch mehr über Katastrophen in den Medien zu lesen. Ein grosser Teil dieses Ungleichgewichts schreibe ich den Medien, respektive deren Nutzung zu. Die Frei-Zeit wird gefüllt mit Infos und Neuigkeiten per Handy. Alles wird gepostet, anderen mitgeteilt, gezeigt, verschickt. Wir werden mit Infos überflutet und müssen dadurch immer wie mehr selektiv Wahrnehmen können. Andernfalls wird es zu viel. Oft empfinde ich Menschen als sehr ungeduldig. Es scheint, als ob nicht genügend Zeit zur Verfügung steht, obwohl wir hier doch so viel Zeit haben, wie noch nie...

Parallel wächst das Bedürfnis, seine Ängste, Gefühle und Erlebnisse mitzuteilen, sich wirklich verstanden zu fühlen. Zuhören jedoch, fällt vielen extrem schwer. Zu schnell kommen Antworten, Verurteilungen, eigene Erlebnisse und Meinungen. Wer möchte schon zuhören, um das Gegenüber zu verstehen? Wer nimmt sich die Zeit, die Energie und Wachsamkeit?

Vielleicht werde ich auch einfach alt, aber sie ist schnell geworden, die Welt...

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Damit diese Antwort keine 100-seitige Abhandlung über die Menschheit wird, begrenze ich mich auf einige mir so am Herzen liegende Aspekte. Grundsätzlich bin ich der Meinung wir steuern dem Tiefpunkt entgegen, weil wir unsere Lebensgrundlage zerstören, wir beuten aus, den Boden, unsere Erde, die Meere, die Wälder, die Luft, alle Lebewesen die darin/darauf leben, inklusive uns selber. Zerstörung im zyklischen Sinn von werden und vergehen gibt es ja natürlicherweise in der Natur, im gesamten System. Aber gibt es irgendein anderes Lebewesen als der Mensch, der seine eigene Lebensgrundlage und damit sich selber zerstört...?

Mein Weltbild könnte auch als platt und unfundiert abgetan werden, weil z.B. wissenschaftliche hard-facts an dieser Stelle fehlen. Aber ist nicht alles ganz einfach? Wenn es mir weh tut, wenn ich die ganzen gefällten Bäume sehe, im Wald wo ich gerade sitze, ist das dann nicht dieselbe elementare Erkenntnis, die meine kleine Tochter hat, wenn sie eine komisch überspitzt dargestellte Schlägerei in einem Animationsfilm für Kinder mit: „Aber Mama, warum schlagen sie sich, das tut doch weh? Ich finde diesen Film traurig.“ kommentiert? Wenn ich mich sagen höre „bitte reiss keine Blätter von diesem Baum, es tut ihm weh, er lebt doch auch“ und andere Eltern mich kleinlich finden, dann macht das einiges mit mir. Ich denke im nächsten tiefen Atemzug an diese kindliche Einfachheit der Betrachtung, dass Kinder soviel Lebensweisheit in sich tragen, weil sie noch näher am Ursprung sind, sich noch weniger Konzepte, Weltbilder, Ideologien und Reflexionen im Laufe ihres Lebens konstruiert haben und tröste mich damit. Sie spüren viel unmittelbarer, wie sich das gerade für sie anfühlt - gut oder nicht gut.

An diese entwaffnende Einfachheit möchte ich mich noch viel öfter erinnern. Unsere hoch differenzierte, informations-geflutete, westlich-industrialisierte, leistungs-orientierte, hoch-technologisierte, etc. Gesellschaft überfordert mich oft (oder einfach mein urbaner Lebensraum). Ich habe Lust „back to the roots!“ zu schreien und komme mir ein wenig jugendlich dabei vor...

Um zu den Kindern zurückzukehren, nehme ich bei der Baum-Situation meinen Mut und meine Standfestigkeit zusammen um eben von meinem Umfeld als naiv oder empfindlich oder abgehoben wahrgenommen zu werden...

Ich wünsche mir noch mehr archaisches in mein Leben einzuladen. Ich versuche mehr Zeit zum Leben zu haben. Zum spüren, wie sich das, was gerade ist, wirklich anfühlt und versuche mich immer wieder auf meine Sinne zu be-sinnen. Un-

sere hohe Technologisierung lenkt mich oft vom existentiellen ab, wahrzunehmen wie es mir geht und was gerade wichtig ist, weil ich im ständigen (gewollten oder ungewollten) Informationsaustausch mit meiner Umgebung bin. Mein Gehirn versucht unzählige Sinnes-Reize in „wichtig“ oder „nicht relevant“ einzuteilen und vor lauter Arbeit damit bleibt nicht mehr viel Ruhe übrig um mich besinnen zu können. Deswegen versuche ich soviel wie möglich ist auf der analogen Ebene anzugehen (das heisst auch weniger sprechen/denken, mehr handeln).

Am besten geht es, wenn ich in der Natur bin, dann geschieht es von alleine, dass mein Puls sich beruhigt, ich tiefer atme, meine Hirnfabrik runterfährt und ich meiner Wahrnehmung erlauben kann sich auszudehnen. Das ist dann so ein Freiheitsgefühl, wenn der Wind kommt, dann hab ich manchmal das Gefühl, dass ich mitfliegen kann...

Mehr als die Hälfte der Menschen auf der Welt leben ja im urbanen Kontext, die urbanen Lebensräume wachsen stetig. Das finde ich beängstigend, weil wir keine Verbindung mehr zur direkten Erde haben (im Sinne von Humus unter unseren Fusssohlen) und ich selber ja täglich erlebe, wie entfremdet wir von der Natur leben. Sobald es regnet finden alle das Wetter „schlecht“, obwohl es ohne Wasser kein Leben gäbe...

Wie sollen wir denn unserem Planeten Sorge tragen, wenn wir uns als getrennt davon erleben...?

Ich will die Städte/Technologisierung keineswegs verteufeln oder so, so viel geliebte Vielfalt und pures Leben steckt darin! Aber viel unmittelbares, das direkt-erlebbare, das ich als elementar wahrnehme, geht dabei zugunsten von vermeintlich wichtiger Bedürfnisbefriedigung über Konsum verloren. Und viele Menschen bei uns leben ja in ganz kleinen Einheiten, in der Kleinfamilie, ältere Menschen vereinsamen und haben im weissen Lebensalter gar keinen wichtigen Platz mehr gesellschaftlich. Das finde ich traurig. Ich hab das Gefühl wir sind auch hier abgetrennt und versuche es anders zu machen.

Was mir auch noch hilft im urbanen Trubel oder im Gefühl des Getrenntseins von der Natur und ihren Elementen ist regelmässige spirituelle und körperliche Praxis wie Yoga und Meditation, auch der Austausch darüber mit anderen Menschen, die ähnlich fühlen. Dann kann ich mich innerlich mit dem Ursprung von allem verbinden und üben, inneren Frieden zu finden, egal wie sich das Aussen jetzt gerade zeigt.

Aus diesem Grund möchte ich im Moment meinen Lebensmittelpunkt (bei mir der Wohnort) auch gemeinschaftlicher und näher an's Grün verlagern, wo diese bewusste Praxis und die direkte Wirkung der Elemente der Natur einen selbstverständlicheren Raum einnimmt. Ich glaube unser aller Handeln hat Auswirkungen auf das grosse Ganze und wenn ich mit positivem in Resonanz gehe, dann erweitere ich dieses Feld und kann unter anderem auf diesem Weg etwas Gutes für die Erde (und Menschheit) beitragen.

## Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...

Seit der Agrarrevolution gibt es veränderte Bedingungen oder gar gänzlich neue Situationen zu folgenden Fragestellungen:

- Wie lassen sich grössere (ab ca.150 bei den Jägerinnen und Sammlern) Menschengruppen organisieren?
- Wie soll die Idee von Privatbesitz organisiert werden ?
- Wer hat wie viel Macht wozu und wie soll diese reglementiert/kontrolliert werden?

Ich sehe die verschiedensten Versuche und Systeme, die die Menschen in den letzten 5'000 Jahren dazu erfunden haben als interessante Experimente, die jeweils ganz verschiedene Wirkungen auf die Lebensumstände und das Befinden der Menschen hatte.

Von meinem historischen Verständnis aus gehe ich wie der Philosoph Leibniz davon aus, dass ich „in der besten aller Welten lebe“. Im folgenden beschreibe ich kurz wie ich den speziellen Ort und die Zeit auf der Welt, in der sich mein Leben abspielt, wahrnehme.

Seit ich denken kann, lebe ich in einem kapitalistischen System. Ein solches Denk- und Handlungssystem führt zu grosser Kapitalakkumulation in den Händen weniger Menschen, was zu grosser Macht in den Händen weniger Menschen führt. Die Frage des Umgangs mit der Macht ist die entscheidende Frage für mich seit es die Geschichtsschreibung gibt und ist der zentrale Punkt in eigentlich allen aktuellen Diskussionen zum Zustand der Welt.

Ich selber befürworte das System der sozialen Marktwirtschaft, welches in demokratischen rechtsstaatlichen Systemen die Macht einzelner Menschen und Institutionen reglementiert, kontrolliert und Reichtum ständig umverteilt, so dass die Allgemeinheit davon profitiert und die Schere zwischen reich und arm verhältnismässig klein bleibt. Natürlich gibt es in solchen Systemen relative Armut, die absolute wird dadurch aber verhindert. Es wird in Infrastruktur, Bildung und Rechts-Sicherheit investiert, so dass die Möglichkeiten für eine gelungene menschliche Entwicklung in geistiger und materieller Hinsicht für Alle gegeben sind.

Die Gefahr für eine funktionierende und Allen zu Gute kommenden sozialen demokratischen Marktwirtschaft sehe ich von 2 Seiten her:

a)

Wenn Oligarchen / weltweit operierende Grosskonzerne selbst an der Politik beteiligt sind oder Bündnisse mit korrupten Politikern eingehen, werden demokratische Systeme die Allen zu Gute kommen sollten, für die Macht und Reichtums-Akkumulation einiger Weniger missbraucht, was zu grosser Ungleichheit bis Not und Elend in einer Gesellschaft führt und im schlimmsten Fall eine totalitäre Herrschaftsform nach sich zieht. Leider lügen und manipulieren geschickte Politiker mit ihren an persönlichem Reichtum interessierten Freunden und Verbündeten

im Hintergrund so dermassen gut heutzutage und können ihre Verdrehungen der Tatsachen so gekonnt in den Massenmedien platzieren, dass ihnen vor allem in Zeiten wirtschaftlicher Unsicherheiten und Not ( rechtspopulistischer Regierungswechsel in vielen Ländern seit der Finanzkrise 2008) viele Wähler auf den Leim gehen und dadurch ihren eigenen Ast, auf dem sie sitzen, absägen.

b)

Wenn Demokratien jegliche zeitgeistigen Themen in Gesetze und verbindliche Handlungsanweisungen für alle verwandeln.

Ich wünsche mir für die Welt, dass die Bürgerinnen in Ländern, die bereits demokratische rechtsstaatliche Regierungsformen haben, ihre Regierungen dazu veranlassen, dass sie den internationalen Grosskonzernen Einhalt gebieten, dass korrupte Politiker bestraft und zur Rechenschaft gezogen werden und dass die Umverteilung des gemeinsam erwirtschafteten Gewinns wieder Allen zu Gute kommt.

Dabei mag ich das so „gezähmte kapitalistische System“, das Freiheit und Selbstbestimmung des Einzelnen und begrenztes Gewinn/Wettbewerbsstreben untereinander ermöglicht.

Für die vielen 3. Weltländer und „failed States“ auf der Welt wünsche ich mir ein Ende der korrupten Menschen auf Regierungsebene, die gemeinsam mit frei operierenden, deregulierten Grosskonzernen aus der ersten Welt zu Zwecken des eigenen exorbitanten Gewinns und Machterhalts die Menschen und die Umwelt ausbeuten und in Not und Elend halten.

Ich denke, wir stehen zu diesen Jahrtausende alten Menschheits-Problemen der Verteilung und des Umgangs mit Macht an einem sehr interessanten und entscheidenden Punkt heutzutage, da ein nicht Eindämmen der Gier und der Perversion Einzelner und deren Institutionen durch das Kollektiv durch Rechtssprechung und Gesetze den Planeten menschlich und umwelttechnisch zum kippen bringt.

What a time to live!

Ps: die französische Revolution, welche für mich eine riesengrosse Errungenschaft der Moderne ist, wo die Ideen der Aufklärung und des mündigen Menschen erstmals institutionell Fuss gefasst haben, wurde auch durch einen Klimawandel ausgelöst! Die kleine Eiszeit im 17. Jahrhundert löste Naturkatastrophen und den 30-jährigen Krieg aus, wodurch das ganze damalige absolutistisch feudale Organisationssystem in Europa hinterfragt und schlussendlich abgeschafft wurde und die Gewaltenteilung des Rechtsstaates erfunden wurde, was ich persönlich ein grossartiges System finde, verglichen mit allen bisher auf der Erde ausprobierten. Juhui, was wohl dieser erneute Klimawandel an positiver Veränderung bringen wird?

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Den Menschen geht es ja insgesamt und global gesehen so „gut“ wie noch nie... aber was das genau aussagt, weiss ich nicht.

Der Natur geht es sicher nicht mehr wirklich gut. Die Menschen halten sie zu fest im Griff und entfernen sich dadurch immer weiter von ihr und von der Erkenntnis, dass es nur eine gemeinsame Zukunft gibt, wenn wir uns als Teil von ihr sehen und ein Miteinander suchen....

Ich glaube, die Welt ist zu dem geworden, was sie heute ist, durch den EntdeckerDrang von uns Menschen, den Drang nach Optimierung und Bequemlichkeit, unseren Überlebensinstinkt und unsere Kreativität. Im Grunde aufgrund unserer herausragenden Eigenschaften, nur leider haben wir, anders als gewisse oder wahrscheinlich alle Naturvölker, dabei die grosse Mutter unser aller, einfach vergessen - die Natur - und dabei durch unseren Glauben an uns selbst vergessen, dass es ohne sie für uns keine Zukunft gibt.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Puh. Grosse Frage.

Wir sind im Ungleichgewicht. Dis-Balance.

Die kleine Minderheit besitzt mehr als die grosse Mehrheit. Verbraucht mehr. Bestimmt mehr.

Es geht zu sehr um Profit, um Macht, um Geld. Mutter Erde und ihre indigenen Völker werden ausgebeutet. Wie du siehst - ich glaube, dass es der Welt aktuell nicht gut geht.

Doch ich spüre auch einen Wandel. Viele Bewegungen sind im Gange, die sich für Schutz, den Erhalt und den Wiederaufbau von einem ökologischen, ökonomischen und spirituellen Gleichgewicht einsetzen. Und das ist es auch, was die Welt braucht - ein radikales Umdenken. Ein ganzheitliches Umdenken. Wenn wir uns Menschen selbst bei Krankheit ganzheitlich behandeln möchten (körperlich, geistig, emotional und spirituell), dann müssen wir auch so der aktuellen Situation der Erde begegnen.

Für mich geht es dabei um die Wiederherstellung der Naturverbindung von Mensch und Natur, auf allen vier Ebenen.

Es klingt nun vielleicht ein wenig naiv. Aber vor ca. 8 Jahren habe ich in einer Meditation ganz deutlich den Ruf gehört, genau für diese Naturverbindung einzustehen. Aus diesem Ruf ist meine Berufung entstanden. Es ist nur ein klitzekleiner Beitrag an die Welt. Aber es ist meine Art und Weise, der eigenen Ohnmacht gegenüber zu treten, sie an der Hand zu nehmen und mein Leben mit Sinn zu füllen. Meine Liebe zur Mutter Erde ist das, was mich in allen Lebenslagen trägt und nährt. Darum spreche und bete ich auch zu und mit ihr.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Es fühlt sich an, als wäre viel in Bewegung oder zumindest in Vorbereitung für

einen grossen Entwicklungsschritt. Nun weiss ich natürlich nicht, ob diese Einschätzung wirklich ein Blick auf die Welt ist oder, ob ich mich und meinen Zustand betrachte, und diesen auf die Welt spiegle...

Global gesehen, wünschte ich mir eine Bewusstseinsentwicklung im ökonomischen, ökologischen und sozialen Bereich. Es kann gerechter, bewusster, offener und liebevoller werden. Es ist unvorstellbar viel mehr Qualität möglich.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Eine Stimme tief in mir sagt in ruhigem klarem Ton: Die Welt ist perfekt genau so wie sie ist, mal war und noch sein wird. Sie ist einfach eine Welt mit all ihren Stärken und Schwächen und gibt ihr Bestes. Und sie ist, wie alle Wesen die sie bewohnen, in stetigem unaufhaltsamem Wandel.

Wenn ich die Welt nicht als das sehe, was ich über sie lese und höre, nämlich, dass alles zur Sau geht, sondern das, was ich wirklich mit meinen Sinnen wahrnehmen kann, dann ist sie wunderschön und unglaublich reich und spannend. Meine Kinder mit all ihren leichten und schwierigen Phasen, meine Freunde und Freundinnen die mich brauchen und inspirieren, die unvorstellbar komplexe Perfektion der Natur, all die abgefahren Sachen die sich die Menschen ausdenken und erschaffen, der Himmel, das Licht, der Wind, die Musik und wie jeder und jede auf seine Art und mit seinen Möglichkeiten versucht, glücklich zu werden, Anerkennung zu bekommen, satt zu werden und weniger zu leiden oder irgendwie einfach nicht anders kann, als sich und /oder anderen leiden zuzufügen und vielleicht auch damit eine Aufgabe erfüllt.

Alles ist in einem immerwährenden Kreislauf von Entstehen, Wachsen und wieder vergehen.

Ist die Welt schön? Was ist schön? Sauber, makellos und frisch wie eine Blumenblüte? Oder alt, krumm und vernarbt wie ein seit Jahren toter rindenloser Baum der noch dem Wind trotz oder ein verrostetes Schiffswrack auf dem Meeresboden?

Ist die Welt gut? Was ist gut? Wenn alles leicht, lustig und schön ist? Oder wenn es immer wieder durch schwierige Zeiten mit Herausforderung, Schmerz und Erneuerung geht?

Ist die Welt gerecht? Was ist gerecht? Wenn alle genau die gleichen Voraussetzungen haben, wenn alles in perfektem Gleichgewicht steht? Oder wenn jedes Wesen in genau diesem Leben, an genau diesem Ort eine ganz persönliche Aufgabe hat?

Vielleicht ist die Welt einfach ein riesiges Spielfeld mit unterschiedlichen Levels, die die unterschiedlichsten Fähigkeiten verlangen. Geht es ums gewinnen? Oder einfach und zuallererst ums Mitmachen? Wer weiss? Aber das schöne ist, dass man nie genau weiss, wie viele Leben man noch hat. Und auch nicht, wie lange das aktuelle noch dauert. Jahrzehnte, Jahre oder vielleicht noch ein paar Tage?

Darum will ich einfach dankbar und mit voller Lebenslust weiter spielen, lieben, teilnehmen, Stellung beziehen und wieder verwerfen, in Rollen schlüpfen, Sorge tragen, Neues wagen und jeden Moment in vollen Zügen geniessen - leben!

## **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Wir Europäer haben ganz Amerika, Afrika, bis Indien und Australien, sowie andere Teile der Welt überrumpelt und unter unsere Knechtschaft gebracht. Geld und Grenzen halten Ungleichgewichte fest. Waffen und Gewalt sind keine Kommunikationsmittel. Die von Menschen entwickelte Technologie hat eine zerstörende Kraft, da sie vom zurückbleibenden menschlichen Verstand zum Teil schlecht genutzt wird.

Die schnelle Veränderung (da der Mensch zukunftsorientiert ist) macht ein Erhalten der Welt unmöglich, deshalb bezeichne ich ihren Zustand als kritisch. Doch der Zustand der Welt ist über Jahrmillionen quasi unverändert. Eine Kugel, innen flüssig heiss, aussen eine feine Schicht aus Kruste und Wasser. Sie flitzt durchs Weltall, dreht sich und kreist um einen Stern, dies alles in grosser Konstanz.

Der Mensch hat momentan ein weltumspannendes Netz aufgebaut. Er kann damit Informationen, Güter oder sich selbst transportieren. Die Art der Nutzung dieses Netzes wird über das Leben und Überleben des Menschen entscheiden.

## **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Eine einsame Ebene. Im Hintergrund ein ausgesprochen weiter Himmel.

A: Guten Tag.

B: Ich bin der Letzte oder?

A: Sie sind der Letzte.

B: Der Allerletzte?

A: Nicht ganz. Der Allerletzte ist dort hinten. Vielleicht ist hinter ihm noch ein Allerallerletzter. Ich habe nicht nachgesehen. Aber Sie sind der Letzte.

B: Das wusste ich. Das habe ich schon immer gespürt.

A: Ich gratuliere. Sie haben noch eine Stunde lang Zeit. Was wollen Sie mit dieser Zeit anfangen?

B: Welche Möglichkeiten habe ich?

A: Genau zwei. Die erste Möglichkeit ist strenggenommen nicht nur eine Möglichkeit, denn sie beinhaltet im Prinzip alle erdenklichen Möglichkeiten. Sie können sich kubanische Zigarren wünschen, ein Zirkuszelt, einen Rodeoritt, eine Atom-bombenexplosion, ein blutiges Steak, hundertzwanzig Zwergschimpansen, die Ihnen ein Unterwasserballett aufführen. Was immer Ihr Herz begehrt. Es kostet mich nur ein Fingerschnipsen und ich stelle es Ihnen zur Verfügung. Das Einzige, das sie nicht wünschen können, ist die zweite Möglichkeit.

B: Was ist die zweite Möglichkeit?

A: Die zweite Möglichkeit ist ein Geschenk.

B: Was für ein Geschenk?

A: Ein Geschenk von Ihnen an den Allerletzten und den Allerallerletzten, insofern es ihn gibt. Wenn Sie sich für die zweite Möglichkeit entscheiden, erhalten alle, die nach ihnen kommen, eine weitere Stunde Lebenszeit. Gratis. Obendrauf. Ein Geschenk.



B: Was müsste ich dafür tun?

A: Sie müssten auf alle Annehmlichkeiten der ersten Möglichkeit verzichten.

B: Warum sollte ich das tun?

A: Das weiß ich nicht. Ich sage Ihnen nur, welche Möglichkeiten Sie haben.

B: Was würden der Allerletzte und der Allerallerletzte mit dieser Zeit tun, die ich ihnen schenken würde?

A: Auch das weiß ich nicht. Ich würde ihnen genau dieselben beiden Möglichkeiten zur Wahl stellen wie Ihnen.

B: Ich verstehe das richtig? Durch meinen Verzicht würden der Allerletzte und der Allerallerletzte, von dem wir nicht einmal wissen, ob er existiert, eine weitere Stunde Zeit erhalten, die sie nach Lust und Laune an ihr Amüsement verschwenden könnten und ich würde rein gar nichts bekommen?

A: Bis auf das heimliche Vergnügen, denjenigen, die nach Ihnen kommen, ein bisschen Zeit geschenkt zu haben.

B: Das ist verrückt. Niemand würde sich freiwillig dafür entscheiden.

A: Woher wollen Sie das wissen? Vielleicht ist diese eine Stunde, die Sie zur Verfügung haben, das Resultat einer Entscheidung, die jemand vor Ihnen getroffen hat.

B: Sie meinen, ich habe diese eine Stunde zur Verfügung, weil jemand vor mir sich für die zweite Möglichkeit entschieden hat?

A: Das kann sein. Ich weiß das nicht. Ich kann mir so etwas nicht merken. Ich bin furchtbar vergesslich. Sobald Sie gegangen sind, werde ich innerhalb weniger Sekunden jede Erinnerung an Sie verloren haben. Das geht ganz schnell.

B: Das wird ja immer schlimmer. Wenn ich mich für die zweite Möglichkeit entscheide, würden Sie denjenigen, die nach mir kommen, nicht einmal davon erzählen können, wie großherzig und selbstlos ich mich verhalten habe?

A: Genau so ist es. Ich würde es vergessen haben. Wie lautet also ihre Entscheidung?

B legt den Kopf zurück und lacht. Am Himmel explodiert ein Stern.

### **Wie würdest du den momentanen Zustand der Welt beschreiben?...**

Die Adjektive die den Zustand der Welt ausdrücken, stehen täglich in der Zeitung. Nicht zuletzt aufgrund der aktuellen Madrider Klimakonferenz. Es ist «viertel ab zwölf»!

Deine zweite Frage «wieso ist die Welt so wie sie ist?» finde ich enorm schwierig zu beantworten!

Mein Kopf sagt, es ist unser Kapitalismus und damit verbunden das unumstößliche Doktrin der «Vermehrung».

Aber wieso können wir Menschen dieses zerstörerische Monster nicht bändigen?

Müssen wir Menschen rekapitulieren? Fehlt die Alternative?

Wieso ist unser eigennütziges Denken nicht zugunsten einer globalen Verantwortung wandelbar?

Wieso gelingt es uns Menschen nicht mittels «Trail and Error-System» neue Wege

zu beschreiten?

Ich habe wenig Hoffnung für eine nachhaltige Transformation. Nichtsdestotrotz versuche ich beim Wandel mitzuwirken.

«Wieso ist die Welt so wie sie ist?» Weil die Menschheit es nicht anders kann?

«Wieso ist die Welt so wie sie ist?» Weil es der Natur egal ist wie sie ist und wir Menschen für sie unbedeutend?

«Wieso ist die Welt so wie sie ist?» Weil Veränderung natürlich ist, egal in welche Richtung sie verläuft?

Vielleicht so!



