



Uwe Böschemeyer

Aussöhnung mit uns selbst und dem unvollkommenen Leben



„Ich möchte
dabeistehen können
bei allen Aussöhnungen
in der Welt,
weil uns keine Liebe
so tief bewegt wie die
wiederkehrende.“

JEAN PAUL

Inhalt

Vorwort	7
----------------------	----------

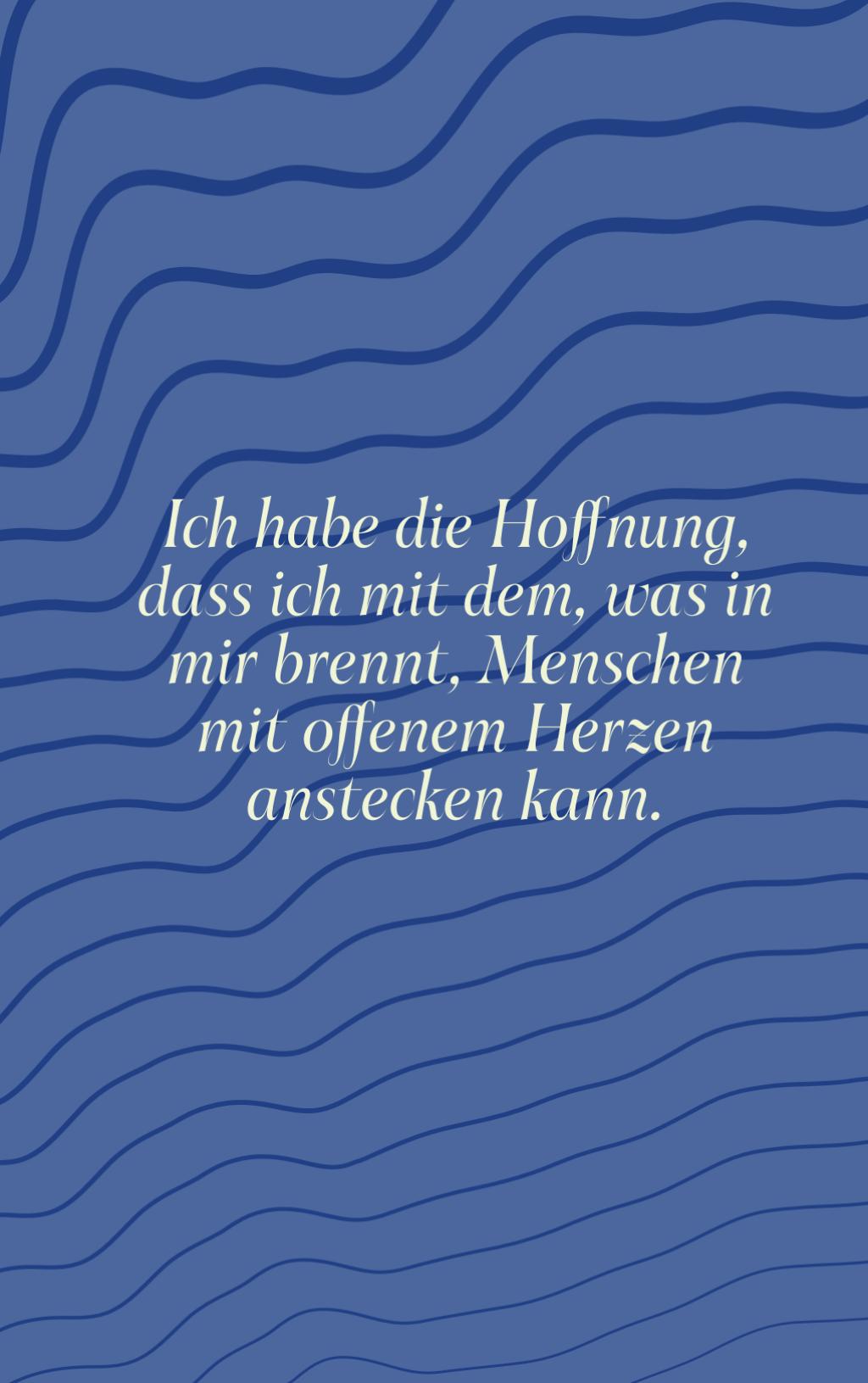
Teil I

Worauf es in meiner Arbeit vor allem ankam und nach wie vor ankommt	10
--------------------------------------------------------------------------------------	-----------

Die Welt ist kein geschlossenes System	12
Geist ist Gestaltungskraft	12
Die Wertimagination als primäre Methode	16
Die Polyphonie der Seele	26
Das wertorientierte Gespräch	28
Das Enneagramm als wert-volle Persönlichkeitslehre	30
Sinn als stärkstes Motiv des Menschen	38
Veränderung ist bis zum Tod möglich	38
Spiritualität ist spezifisch menschlich	39
Selbstverwirklichung?	39
Gütig werden als Ziel der Arbeit an sich selbst	40

Teil II

Wie Aussöhnung mit mir und dem Leben möglich werden kann	42
Niemand und nichts ist vollkommen – von der Ambivalenz des Lebens	44
Eine besondere Variante des Sinnmangels: Negativismus	46
Ein vernachlässigtes Thema: Aussöhnung –	
was sie ist und was sie bewirken kann	57
Aussöhnung mit einer schmerzvollen Vergangenheit	70
Aussöhnung mit einer Gegenwart,	
die man sich ganz anders vorgestellt hatte	77
Es gibt keine Sicherheit, dass die Zukunft uns bringen wird,	
was die Vergangenheit und Gegenwart uns versagt haben	84
Aussöhnung mit dem eigenen Körper,	
der eigenen Seele und dem eigenen Geist	88
Aussöhnung mit „verlorenen“ Kindern	92
Aussöhnung mit chronischem Leiden	96
Aussöhnung mit der Zeit, in der wir leben	105
Aussöhnung mit der Tatsache, dass Gerechtigkeit	
in dieser Welt zu den sozialen Raritäten gehört	109
Aussöhnung mit der Tatsache, dass wir sterben müssen	113
Kann Selbstverwirklichung Aussöhnung	
mit sich selbst und dem Leben leisten?	115
Ist Spiritualität der Weg zur Aussöhnung mit sich selbst und dem Leben?	120
Ist Aussöhnung ein Grund, mit der Weiterbildung	
der eigenen Persönlichkeit aufzuhören?	128
Aussöhnung mit dem, der unser Leben und die Welt in seinen Händen hält	130
Schluss	134
Anmerkungen	136
Informationen zur Praxis von Uwe Böschemeyer	138
Ausgewählte Literatur von Uwe Böschemeyer	140
Endnoten	142



*Ich habe die Hoffnung,
dass ich mit dem, was in
mir brennt, Menschen
mit offenem Herzen
anstecken kann.*

Vorwort

In diesem Buch wird zu lesen sein, was für mich in meinem langen Leben, vor allem dem beruflichen, an Erkenntnissen – auch ein wenig an Weisheit? – gewachsen ist. Doch nie zuvor habe ich so lange gebraucht, um mich für ein Buchthema zu entscheiden. Mehrere Ideen habe ich rasch wieder verworfen, bis mir vor wenigen Tagen die „Erleuchtung“ kam. Jetzt brenne ich darauf, das Buch zu schreiben.

7

Um welche „Erleuchtung“ handelt es sich? Was Menschen mehr denn je brauchen, ist, scheint mir, Aussöhnung: mit sich selbst, mit anderen, mit dem Leben überhaupt. Es gibt in dieser Zeit so viele Vorbehalte, so viel Ablehnung, so viel Aggressivität, so viel Streit, aber auch so viel Gleichgültigkeit.¹ Da ist so viel Unausgesprochenes, Unklares, Verschwiegenes, Verdrängtes und deshalb so viel Fried- und Freudlosigkeit in der Welt, in der wir uns befinden, ohne uns zu finden – ganz abgesehen von dem maßlosen, irrsinnigen Hass zwischen den Völkern.

Ich gehe jedoch davon aus, dass viel Leid – eigenes wie auch in der Beziehung zu anderen und zum Leben überhaupt – nicht sein müsste, wenn wir mehr als bisher zunächst lernten, persönlich zu ändern, was zu ändern ist, und uns *danach* daran machen, uns *auszusöhnen* mit dem, was nun einmal so ist, wie es ist. Deshalb möchte ich mir die Zeit nehmen, um in einem ersten Schritt den Stand meiner heutigen psychotherapeutischen und persönlichkeitsbildenden Arbeit vorzustellen. In einem zweiten Schritt soll es dann im Besonderen um das Thema Aussöhnung gehen.

Was mir bisher als Psychotherapeut mit der Fachrichtung Logotherapie und Existenzanalyse und Mentor für „Wertorientierte Persönlichkeitsbildung“ (WOP[®])² wichtig ist – Letztere habe

ich vor 30 Jahren zu entwickeln begonnen und ständig weiterentwickelt –, werde ich zunächst in elf Punkten zusammenfassen. Danach werde ich den Rahmen beider Fachgebiete überschreiten, wann immer mich meine Erfahrung dazu drängt. Ich werde mich mit dem, wovon ich überzeugt bin, nicht zurückhalten. Ich habe die Hoffnung, dass ich mit dem, was in mir brennt, Menschen mit offenem Herzen anstecken kann. Denn, so meine ich: Leben ist schön, trotz allem, was zurzeit den Boden unter uns wanken lässt. Wichtiger noch wäre, wenn wir zu gegebener Zeit begriffen, dass erst ein ausgesöhntes Leben ein sinnvolles Leben ist. Diesen Satz sage ich, weil ich zu jenen Menschen gehöre, die in ihrem Leben hinreichend Leid erfahren haben.

Nein, ich meine nicht, dass dieses Buch der Maßstab für Sie, liebe Leserinnen und Leser, sein sollte. Aber mit meiner Leidenschaft fürs Leben – ich sagte es schon – möchte ich Sie anstecken. Die dunklen Nachrichten, die Tag für Tag in atemberaubender Geschwindigkeit um unseren wunderbaren Erdball schwirren, erodieren mehr und mehr die Seelen der Menschen. In dieser Intensität müsste Sinnlosigkeit nicht sein. Nein!

Für wen habe ich dieses Buch geschrieben?

- > Gewiss, für meine Kolleginnen und Kollegen,
- > für alle, die beruflich oder ehrenamtlich mit Menschen zu tun haben,
- > für alle, die sich in diesen schwierigen Zeiten ein offenes Herz bewahrt haben,
- > für alle, die bereit sind, sich das, was sie im Innersten wissen oder ahnen, anzusehen.

9

Ich wünsche Ihnen bei der Lektüre die Freude, die ich selbst beim Schreiben hatte.

Uwe Böschemeyer
Salzburg, im Jänner 2023

Worauf
es mir in
meiner
Arbeit vor
allem ankam
und nach
wie vor
ankommt

Die Welt ist kein geschlossenes System

12 Die Welt, in der wir leben, ist *kein geschlossenes System*. Sie ist offen zur Transzendenz. Deshalb gilt nach wie vor der schlichte Satz: Es geschieht mehr zwischen Himmel und Erde, als sich die Schulweisheit träumen lässt, auch in der konkreten Arbeit mit Menschen.

Das bedeutet: Es ist wichtig, offen zu bleiben für die Gedanken, Empfindungen, Gefühle oder inneren Bilder des Klienten und Patienten, die dem Verstand nicht einsichtig sind. Das bedeutet darüber hinaus, dass die Frage nach dem, „was die Welt im Innersten zusammenhält“, auch Thema unserer Gespräche sein kann.

Geist ist Gestaltungskraft

Der viel zitierte Zusammenhang von Leib-Seele-Geist ist grundlegend für die Frage, wer der Mensch sei. Vor allem: Geist ist alles andere als ein blässliches philosophisches Sujet, sondern, wenn wir uns ihm öffnen, eine mächtige Gestaltungskraft. Darauf insbesondere hingewiesen zu haben ist das bleibende Verdienst des großen Wiener Psychiaters, Neurologen und Begründers der Logotherapie und Existenzanalyse, Viktor E. Frankl, dessen persönlicher Schüler ich sein durfte. Von ihm stammt auch der bekannte Begriff von der „Trotzmacht des Geistes“. Was besagt er? In aller Kürze (ich sage es mit meinen Worten):

*Ob ein Mensch die
frühen Zeiten einer
schwierigen Kindheit
jemals gänzlich
überwinden kann, ist
meiner Erfahrung nach
Wunschdenken.*

Lassen Sie mich einige Hinweise geben, die ich nicht laut, sondern eher leise sage, aber in der festen Überzeugung, dass Güte eine reale Möglichkeit ist, um sich mit der eigenen Vergangenheit auszusöhnen:

74

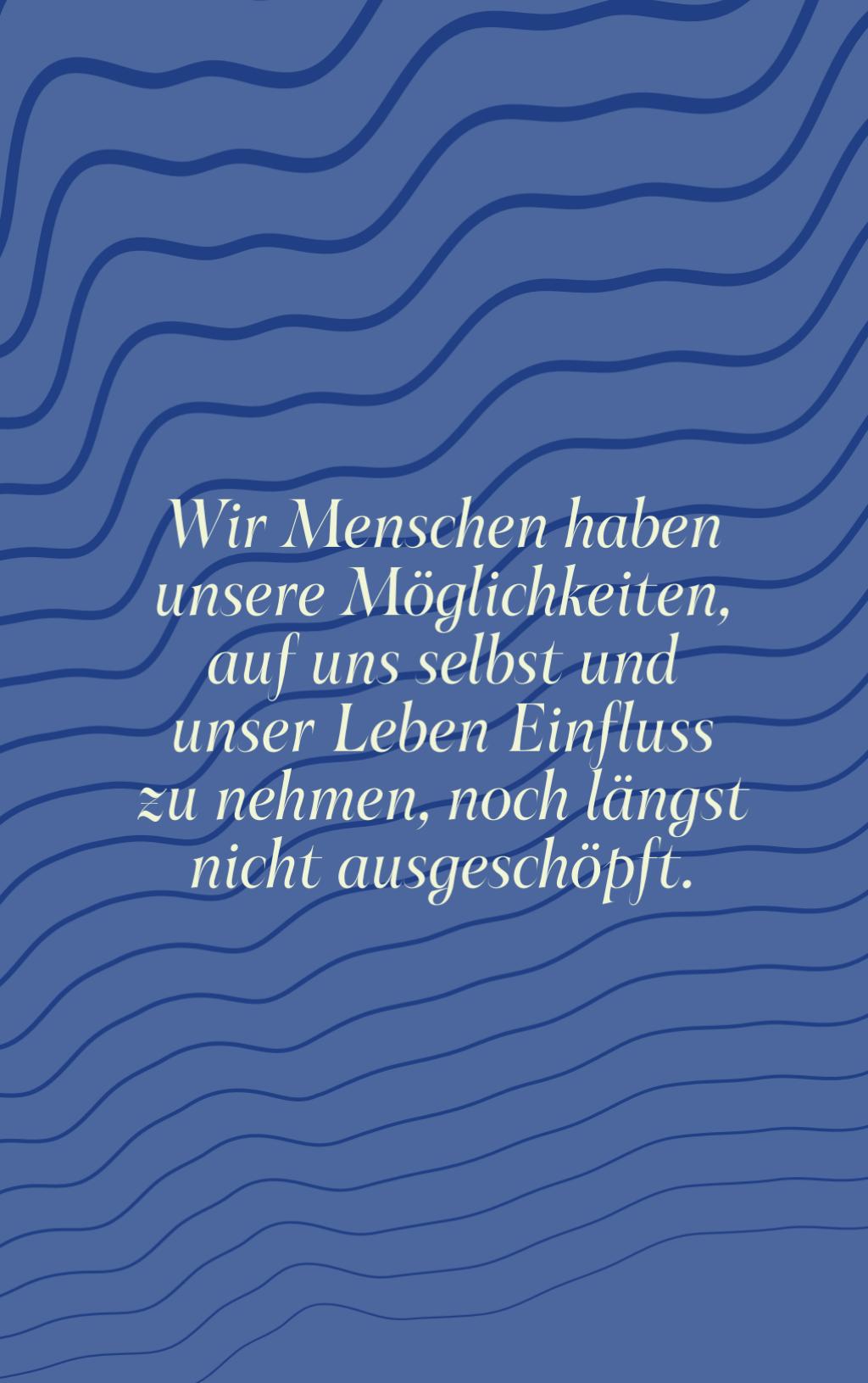
Aussöhnung gelingt niemals rasch. Wer sein Leben verändern will, muss das auch wollen – mit ganzem Herzen und ganzer Seele. Und er darf nicht gleich kapitulieren, wenn sich die Lösung nicht bald einstellt.

Für den, der noch immer mit seinem früheren Verletzer hadert, ist es wichtig, sich das, was war, noch einmal zu vergegenwärtigen, damit ihm bewusst wird, ob er sich mit dem Verletzer tatsächlich aussöhnen möchte und kann.

Aber was ist, wenn der frühere Verletzer seinerseits noch immer mit dem Geschehen von damals hadert und eine Aussöhnung verweigert? Dann ist der Weg ins eigene Innere eine reale Möglichkeit: Durch eine Reihe vom Wertimaginationen kann man zu Frieden gelangen, zum Beispiel indem man mit dem „Inneren Gütigen“ zum „Ort der Aussöhnung“ geht. Manchmal ist es notwendig, vor einer solchen inneren Wanderung nach der verborgenen *Wurzel der eigenen Unversöhnlichkeit* zu fragen, weil vielleicht erst dann der Weg zur Erfahrung der verborgenen Güte frei wird.

Hilfreich ist auch zu lernen, *Mitgefühl* (nicht Mitleid!) mit sich selbst zu entwickeln. Denn Mitgefühl ist die Bedingung der Möglichkeit, gütig zu werden.

Nie werde ich die Therapie mit einer Frau vergessen, die eine extrem schwere Kindheit hatte. Zunächst kamen wir keinen Schritt weiter. Erst als sie ihre eigene verborgene „Innere Mitühlende“ entdeckte, gelang es ihr in überschaubarer Zeit, die alten Verletzungen weithin zu überwinden.



Wir Menschen haben
unsere Möglichkeiten,
auf uns selbst und
unser Leben Einfluss
zu nehmen, noch längst
nicht ausgeschöpft.

Am 2. September 1997 schied Viktor Frankl, der bekanntlich in vier Konzentrationslagern gelitten hatte, in Wien aus dem Leben. Er starb bewusst, frei von tragischen Gefühlen, in großer Gelassenheit und, wie ich ihn kennengelernt hatte, gütig dem Leben gegenüber. Für das Ende seines Lebens gilt ein Wand spruch, den er im Grödnertal in Südtirol erstanden hatte. Es lohnt sich, diesen Spruch auf sich wirken zu lassen, nicht nur einmal, sondern immer wieder:

Leuchtende Tage
nicht weinen, dass sie vergangen,
sondern lächeln,
dass sie gewesen.

Ich frage mich, liebe Leserinnen und Leser, wie Sie diesen Abschnitt aufgenommen haben. Ich würde Sie gut verstehen, wenn sie sagten: „Der Mann meint es ja gut mit dem, was er uns da vorsetzt. Aber ein bisschen weltfremd scheint er zu sein.“ Letzteres muss ich verneinen. Wer über 50 Jahre mit Menschen arbeitet, dem ist nichts fremd – an menschlichen Abgründen, aber eben auch an Beglückendem.

Güte ist ein Existenzial, ein zu jedem Menschen gehörendes Gefühl. Es mag verkapselt, verdrängt oder der Lächerlichkeit preisgegeben sein, doch es bleibt eine reale Möglichkeit, solange wir leben. Nur hat vor allem das rasant dahingelebte Leben vieler Menschen dazu geführt, dass sie, wie der Religionsphilosoph Paul Tillich gesagt hat, die „Dimension der Tiefe“ zunehmend verlieren oder bereits verloren haben.

Impressum

Liebe Leserin, lieber Leser,
hat Ihnen dieses Buch gefallen? Sie möchten mit uns in Kontakt treten? Wir freuen uns auf Austausch und Anregung unter
leserstimme@styriabooks.at
www.styriabooks.at

© 2023 by Kneipp Verlag
In der Verlagsgruppe Styria GmbH Co KG
Wien – Graz

Alle Rechte vorbehalten
ISBN 978-3-7088-0839-0

Covergestaltung, Layout und Satz: unbolt – creative bureau
Lektorat: Antje Korsmeier
Projektleitung: Ilka Grunenberg
Druck und Bindung: Florjancic

Printed in the EU
7 6 5 4 3 2 1

Ein flammender Appell für Aussöhnung und Güte

In verunsichernden Zeiten gibt die Weisheit des erfahrenen Therapeuten Uwe Böschemeyer uns Halt und Hilfe. Wie wir mit allem Unvollkommenen in unserem Leben gut leben können, ohne zu resignieren. Wie es uns gelingt, auf ein vergangenes, schwieriges Leben ohne Bitterkeit, Hass, Verzweiflung zurückzublicken und mit offenem Herzen das Leben anzunehmen, wie es ist. Für all das zeigt uns Uwe Böschemeyer mit seiner warmen, entlastenden Art einen Weg auf.

Dieses Buch ist für alle, die bereit sind, sich das, was sie im Innersten wissen oder ahnen, anzusehen. Die auch in schwierigen Zeiten bereit sind zu ändern, was geändert werden kann, und sich auszusöhnen mit dem, was nun einmal so ist, wie es ist.

Menschsein heißt, sich verändern zu können.
Aussöhnung mit dem Leben heißt, zu leben.

