

# Familienglück bedeutet Seelenfrieden

*Reinhard Tausch*, bekannter Psychotherapeut, Wissenschaftsautor und langjähriger Professor an der Universität Hamburg, hat im Jahr 1998 gemeinsam mit den beiden Psychologen *Nicola Richter* und *Markus Doll* eine größere Forschungsuntersuchung an 432 Personen durchgeführt. Ziel seiner Untersuchung war eine Klärung der spannenden Frage, was Menschen seelischen Halt und seelische Kraft verleihe. Hier ein Auszug aus dem Ergebnisresümee dieser Untersuchung<sup>1</sup>:

1. Das, was als seelischer Halt und seelische Kraftquelle erfahren wird, wird zu ca. 65 % zugleich als sinnvoll bzw. sinnerfüllend erlebt. Und: Sinnerfüllung im alltäglichen Leben hängt eng zusammen mit seelischer Gesundheit; wohingegen wenig Sinnerfüllung bzw. Sinnlosigkeitsgefühle mit deutlichen psychischen Beeinträchtigungen einhergehen.
2. Personen, die gemäß den Testergebnissen nachweislich lebenszufrieden waren, hatten deutlich mehr inneren Halt in der Religion und Spiritualität (40 %), in der Partnerschaft (37 %) und in der Familie (33 %). Dagegen fanden lebensunzufriedene Menschen mehr Halt in ihren Mitmenschen (44 %), in Arbeit und Beruf (26 %) und in selbst gewählten Zielen (9 %).

Was die Völker der Erde immer schon gewusst haben, wurde somit durch die moderne Psychologie bestätigt, nämlich, dass der Mensch eine Geborgenheit in der Liebe braucht, um sein Leben als sinnvoll annehmen zu können, sei es in der göttlichen Liebe, sei es in der

---

<sup>1</sup> Aus „ORF-Studioheft“, Vorarlberg, 30. Ausgabe, Nov. 1998, Seite 40

mitmenschlich-familiären Liebe. Aber auch ohne aufwendige Experimente ist es jedermann einsichtig, dass der Mensch nicht allein aus sich selbst heraus in stabiler Zufriedenheit existieren kann. Zu brüchig und verletzlich ist seine Natur, in zu verworrenen Mustern umschlingen ihn die Schicksalsfäden und knüpfen ihn an grauisige Bedingungen, aus denen es kein Entrinnen gibt. Die aufblühende Schönheit von gestern ist die verhärmte, gestresste Frau von heute. Der strahlende Held von heute ist der misslaunige Zittergreis von morgen. Dabei müssen wir noch froh sein, wenn die Generationenabfolge stimmt und nicht etwa die aufblühende Schönheit oder der strahlende Held zugrunde gehen, bevor sie verhärmte und misslaunig werden können. *Paul Reys* hat dies in der folgenden Weisheitsgeschichte<sup>2</sup> geschickt auf den Punkt gebracht:

## Wahres Glück

Ein reicher Mann bat Sengai, etwas für das Glück seiner Familie aufzuschreiben, so dass es von Generation zu Generation im Gedächtnis behalten würde.

Sengai verlangte einen Bogen Papier und schrieb: „Vater stirbt, Sohn stirbt, Enkel stirbt.“

Der reiche Mann wurde ärgerlich. „Ich bat Euch, etwas für das Glück meiner Familie zu schreiben! Warum macht Ihr solch einen Scherz?“

„Ich hatte nicht die Absicht, einen Scherz zu machen“, erklärte Sengai. „Wenn dein Sohn vor dir sterben würde, so würde dich das sehr bekümmern. Wenn dein Enkel vor deinem Sohn sterben würde, so würde dies euch beiden das Herz brechen. Wenn aber deine Familie Generation auf Generation in der Reihenfolge dahinscheidet, die ich genannt habe, so ist das der natürliche Ablauf des Lebens. Das nenne ich wahres Glück.“

---

<sup>2</sup> Paul Reys in „Ein Süppchen für die Seele“, hrsg. Von Lia Franken, Scherz, Bern 1997, Seite 49 f.

Wer ernsthaft darüber nachdenkt, wird sogleich zustimmen. Es ist gewissermaßen schon ein Segen, die Eltern zu verlieren und nicht etwa die Kinder.

Weniger selbstverständlich ist ein anderes Detail aus der Studie von *Reinhard Tausch*. Offenbar können Singles genauso gut wie in Gemeinschaften lebende Personen inneren Halt, Kraftquellen und Sinn in ihrem Leben finden. Trotzdem ist die Gesamtzufriedenheit derjenigen, die in Partnerschaften oder Familien leben, statistisch eindeutig höher. Arbeit, Beruf, individuelle Ziele, ja nicht einmal Freunde und Bekannte vermögen demnach aufzuwiegen, was die familiäre Verbundenheit und religiöse Rückgebundenheit dem Menschen zu gewähren vermögen. Wieder landen wir beim Stichwort „Geborgenheit“. Fragen wir: Was ist das überhaupt in unserer vergänglichen Welt? Nun, Geborgenheit ließe sich definieren als ein (rational nicht begründbares) Ur- bzw. Vorwissen, *bedingungslos wertvoll und wertgeschätzt* zu sein. Sozusagen von Anbeginn an, ohne Wenn und Aber. Diese Definition erinnert mich an eine Großmutter, die mir einst erzählte, dass ihre 4-jährige Enkeltochter sie gefragt hat: „Oma, wo war ich, bevor es mich gab?“ Ich war neugierig: „Was haben Sie Ihrer Enkeltochter geantwortet?“ Die Oma lächelte: „Ich habe der Kleinen gesagt: *„Du warst in der Liebe versteckt.“* Sie hat altklug genickt und ist summend davongehüpft.“ Überlegen wir: Hat die Großmutter ihre Enkeltochter angelogen, hat sie ihr die Welt auf schön gebügelt? Ich meine, sie hat dem Kind in sechs schlichten Worten die grandiose Wahrheit vermittelt, dass es geborgen ist – seit Ewigkeit und in Ewigkeit. Applaus für die Oma!

Drücken wir es zusammenfassend so aus: Die erste und letzte Geborgenheit ist nicht von dieser Welt. In sie hinein streckt der religiöse Mensch seine Halt gebenden Wurzeln. Die höchstmögliche irdische Geborgenheit jedoch, die wir kennen, bietet die intakte Familie. Sie leistet, was keine Institution oder berufliche Gruppierung leisten kann, nämlich die bedingungslose Wertzusprechung und Wertschätzung ihrer Mitglieder. Ob eines jung oder alt, gesund oder krank, nützlich oder untauglich ist, spielt für die intakte Familie eine untergeordnete Rolle. Als Mitglied ist es „unser Baby“, „unser Bruder“, „unsere Mutter“ usw., es ist gleichsam „in der Liebe seiner Angehörigen versteckt“. Und dies auch ohne Titel und Würden, Besitztümer und Ämter ... notfalls als nacktes Menschlein

in seiner ganzen Hilflosigkeit. Nirgendwo auf Erden sind wir (normalerweise) so sehr *um unserer selbst willen* gemocht und willkommen wie in unserer Familie! Kein Wunder, dass Personen mit einem tiefen Glauben und/oder guten familiären Beziehungen häufig ihr Leben bejahen – wissen sie sich doch selber in tragendem Umfang bejaht.

Leider allerdings muss eine Familie nicht intakt sein. Sie kann kränkeln, auseinanderbrechen, gar zum Kriegsschauplatz pervertieren. Dann verlieren ihre Mitglieder nicht bloß Partner oder Blutsverwandte. Sie wechseln nicht nur gewohnte Kontakte, gemeinsame Aktivitäten oder vertraute Räumlichkeiten. Weitaus Tragisches geschieht: Der Ort höchstmöglicher irdischer Geborgenheit rückt für sie in unerreichbare Ferne. Künftig werden sie sich bemühen und wieder bemühen, Anerkennung und Zuwendung seitens ihrer Mitmenschen zu erringen, und stets die Erfahrung machen, etwas Konkretes dafür einbringen zu müssen. Ist jemand ein tüchtiger Manager, wird man ihn hofieren. Ist er ein fleißiger Bediensteter, wird man ihn wohlwollend entlohnen. Ist er ein brillanter Redner, wird man ihn zu Vorträgen einladen. Im Augenblick aber, da seine Tüchtigkeit, sein Fleiß oder seine rhetorischen Kräfte nachlassen, wird man ihn mehr oder weniger höflich ausrangieren. Im Freundeskreis geht es sanfter zu. Dennoch reduzieren sich auch die Freunde, die man hat, in Phasen physischer, psychischer oder ökonomischer Engpässe auf die sprichwörtlichen „Raritäten“. Das mitmenschliche Geborgensein verdünnt sich schnell.

Mir liegt eine alte Aufzeichnung der deutschen Telefonseelsorge aus dem Jahr 1994 vor, bei der die Problemfelder und Gesprächsanliegen von 100.000 Anrufern in groben Zügen registriert worden sind. Laut Datenanalyse haben damals

56 % der Anrufer/-innen ... familiäre Probleme,  
28 % der Anrufer/-innen ... Probleme mit sich selbst,  
16 % der Anrufer/-innen ... sonstige Sorgen

genannt. An den Prozentsätzen wird sich inzwischen nicht allzu viel geändert haben. Die familiären Konflikte umkreisen die Verzweigungsspitzen unserer Gesellschaft wie die Bergdohlen die Felsen der Alpen umkreisen – in der Bereitschaft, jederzeit auf ihre

Beute niederzustoßen. Es ist nicht zu leugnen: Familienglück ist unersetzbar. Es bedeutet Seelenfrieden. Es bedeutet Zuhause sein. Es bedeutet pures Selbstseindürfen. Wer es verspielt, gelangt vielleicht zur Seelenruhe des Waffenstillstandes, aber kaum darüber hinaus. Freilich bestätigen Ausnahmen die Regel. Nur sind Ausnahmen eben die unwahrscheinliche Variante des Gesetzes der großen Zahl. Und wer möchte schon auf Unwahrscheinlichkeiten bauen?

Im vorliegenden Buch will ich einige fundamentale „Stützpfeiler“ glückenden Familienlebens beleuchten. Keiner davon ist neu; wie könnte er es auch sein bei einer jahrtausendealten Sozialisationsgeschichte des Homo sapiens? Keiner ist dem Leser unbekannt bzw. gesundem Menschenverstand fremd. Dennoch will mir aufgrund meiner mehr als 30-jährigen klinisch-psychotherapeutischen Praxis scheinen, dass die ausgewählten „Stützpfeiler“ für ein harmonisches Miteinander in der Familie besonders unentbehrlich sind, jenen neuralgischen Betonbalken gleich, die bei ihrer Elimination ein mehrstöckiges festgefügtes Gebäude innerhalb von Sekunden einstürzen lassen können. Ich wünsche mir, dass meine kleinen Hinweise und Geschichten solches verhindern und stattdessen mithelfen mögen, das Gebäude zu stabilisieren, zu renovieren und für die nächste Generation mit Froh-Sinn zu erfüllen.

Welches Gebäude? Na das, in dem unsere Seelen wohnen.

Die intakte Familie  
ist der Ort höchstmöglicher  
irdischer Geborgenheit.

# Die „liebenswürdige“ Ausstrahlung

*Jedermann* hat das dringende Bedürfnis, geliebt zu werden. Wer aber soll sein Liebesbedürfnis stillen? Aus Sicht des *Jedermanns* sollen es natürlich die *Anderen* tun. Doch jene *Anderen* verspüren ihren eigenen Liebeshunger und sind vollauf damit beschäftigt, selber satt zu werden. Schließlich erhebt *Jedermann* Anspruch darauf, endlich auch einmal an die Reihe zu kommen. Die *Anderen* lachen ihn aus. „Schau in den Spiegel“, rufen sie, „wie kann man dich lieben?“ *Jedermann* ist gekränkt. Er schwankt zwischen Toben und Winseln, Aggression und Depression. „Ihr könnt mir alle den Buckel hinunterrutschen“, knirscht er mit den Zähnen. Die *Anderen* nicken unbeeindruckt und zeigen mit den Fingern auf ihn: „Wir haben es ja gesagt, einen wie dich kann man nicht lieben!“

Nicht wenige Männer und Frauen manövrieren sich im Laufe ihres Lebens exakt in die Lage *Jedermanns* hinein. Sie möchten sich ein ordentliches Stück vom Kuchen der Liebe abschneiden. Sie greifen danach, aber andere sind vor ihnen da oder drängen sie weg. Der Kuchen schrumpft vor ihren Augen und bald bleibt nichts mehr für sie übrig. Was ist los? Sind die anderen so böse? Ist der Kuchen so klein? Es ist komplizierter. Die *Jedermanns* der Welt hören es zwar nicht gerne, aber ein gehöriger Teil liegt an ihnen selbst. „Schau in den Spiegel ... dich kann man nicht lieben!“ Da ist etwas Wahres daran!

Wer geliebt werden will, muss „liebens-würdig“ sein und sich dementsprechend verhalten. Er muss eine Ausstrahlung besitzen, die der Liebe den Weg ebnet. Häufig höre ich in der Eheberatung den Satz: „Mein(e) Partner(in) lockt alles Hässliche und Gemeine aus mir hervor.“ Ich habe das lange Zeit für eine bequeme Ausrede gehalten. Nachdem sich derlei Aussagen in den Familiensitzungen jedoch auffällig wiederholt haben, bin ich ihnen intensiver nach-

gegangen und auf eine massive Paradoxie gestoßen. Der nach Liebe gierende Mensch, der „ewig zu kurz Gekommene“, benimmt sich tatsächlich in der überwiegenden Mehrzahl aller Fälle *liebesabstoßend*. Er klammert wachsam an jeder neuen Bekanntschaft und raubt ihr die Luft zum Atmen. Er überinterpretiert winzige Freundlichkeitsbekundungen als Treueschwüre. Er deutet fremde Interessen, die er nicht teilt, als gefährliche Konkurrenten. Er hält Alleingänge von Nahestehenden für persönliche Vernachlässigungen und Betrügereien. Er bezieht jegliche Äußerung seines Gegenübers auf sich und missversteht offene Worte als Kritik. Selber hypersensibel, scheint er völlig unsensibel für andere Leute zu sein und grundallergisch auf sämtliche Zufallsereignisse, die seine eigene Geltung irgendwie schmälern könnten. In der seltsamen Mischung von panzerähnlicher innerer Verhärtung und extrem dünnhäutiger Verwundbarkeit wird er für jeden, der sich längerfristig auf ihn einlässt, zum sphinxhaften Plagegeist.

Die genannte Paradoxie weist Parallelen zu einem von dem Wiener Psychiater und Neurologen *Viktor E. Frankl* (1905–1997) entdeckten Phänomen auf. Im gesunden menschlichen Leben stellen Lust und Freude Nebeneffekte innerer Sinnerfüllung dar. Zunächst steht der angepeilte Sinn einer Sache oder einer Unternehmung im Zentrum unserer Absichten, *unabhängig davon*, ob der Nebeneffekt Lust und Freude eintreten wird oder nicht. Beispielsweise geht niemand „aus Lust“ zu einer Krebsvorsorgeuntersuchung, sondern einzig, weil er eine solche für sinnvoll erachtet. Ebenso spendet niemand „aus Lust“ für die Hungernden in Afrika, sondern deshalb, weil ihm der Sinn einer solchen Spende einleuchtet. Die Lust ist, wie gesagt, nicht das Zentralelement unseres Strebens, sondern die nachschwingende Begleitung sinnorientierten Handelns. Hat man die längst fällige Vorsorgeuntersuchung hinter sich gebracht, hat man für die Opfer einer Dürrekatastrophe gespendet, stellt sich ein „gutes Gefühl“ ein, ein „affektiver Nachhall“. Es war richtig, was man tat.

Die Umkehrung funktioniert nicht. Man kann Lust und Freude nicht tendenziell mit sinnvollem Handeln erzeugen. Kaum ein Mensch geht zu einer Vorsorgeuntersuchung, *um* nachher ein gutes Gefühl zu haben. Er tut es, um ernsten Erkrankungen rechtzeitig vorzubeugen. Analog zahlt man auch nicht Geld ein, *um* sich

nachher wohler zu fühlen, sondern um eine Hungersnot zu lindern. Würde jemand wirklich um des Lustgewinns willen zur ärztlichen Kontrolle gehen, wäre er etwas „neben der Spur“, nämlich zwanghaft oder masochistisch veranlagt. Würde jemand wirklich zur eigenen Befriedigung Geld spenden, wäre er ebenfalls nicht ganz normal, sondern vielleicht von einem irrationalen Schuldkomplex besessen oder einem Helfertick verfallen. Es ist schon eigenartig: Man kann nichts – rein gar nichts! – tun, *um* glücklich zu werden, das einem Glück einbrächte. Je verkrampfter die Absicht, desto schlechter das Ergebnis. Was man hingegen tun kann, ist, aus echten Motiven heraus *sinnvoll zu leben und sinnvoll zu handeln* und sich vom Glück überraschen zu lassen.

Das Gleiche gilt für jegliches Beziehungsglück. Man kann nichts – rein gar nichts! – tun, *um* es für sich zu erhaschen. Aber man kann sich feinfühlig, großzügig, tolerant, aufmerksam, unaufdringlich und respektvoll seinen Mitmenschen zuwenden und solcherart gegenseitig wachsender Zuneigung Raum geben. „Wenn du das Wort ‚Glück‘ begreifen willst, musst du es als Lohn und nicht als Ziel verstehen“, schrieb *Antoine de Saint-Exupéry* in seinem Buchlein „Die Stadt in der Wüste“.

Hier ein Beispiel zur Differenzierung sinn-echter und sinn-unechter Motive und ihrer Folgen.

## Hypothetisches Beispiel

Zwei kinderlose Frauen gehen auf einen Spielplatz, um mit den dort herumtollenden Kindern zu spielen.

Frau Nr. 1, der eigene Kinder versagt geblieben sind, möchte sich wenigstens auf diesem Wege das Vergnügen verschaffen, mit Kindern Kontakt zu haben. Was sie anpeilt, ist eine Verbesserung ihrer Laune, eine Linderung ihres Kummers und ihres Neides auf fremde Mütter. Frau Nr. 2 überlegt sich, dass sie, ungebunden und frei von familiären Verpflichtungen, wie sie ist, Zeit erübrigen könnte, fremde Mütter zu entlasten bzw. sich stundenweise unbeaufsichtigter, streunender Kinder anzunehmen. Der ersten Frau geht es um ihren seelischen „Zustand“, der zweiten um einen „Gegenstand“



in der Außenwelt, um Schlüssel- und Straßenkinder, deren Mütter tagsüber abwesend sind.

Wir diskutieren hier nicht den moralischen Wert der Spielhandlungen beider Frauen. Solange sie sich als hilfsbereit erweisen, mag ihr Motiv hintanstellen. Wir fragen nach den zu erwartenden Effekten auf ihr Innenleben. Frau Nr. 1 wird sich bei der Beschäftigung mit den fremden Kindern wohlfühlen. Schließlich jedoch muss sie damit aufhören und in ihre leere Wohnung zurückkehren. Es ist zu befürchten, dass dort der ganze Schmerz über ihr Alleinsein erneut über sie herfällt, dass Eifersucht und Missgunst den fremden Müttern gegenüber, die sich einer Familie rühmen können, erneut sie packen und die alte Trauer wieder da sein wird. Sie, die ihren seelischen Zustand hat aufhellen wollen, entkommt der „abendlichen Düsternis“ nicht.

Demgegenüber erfährt Frau Nr. 2 auf dem Spielplatz ein Sinnerlebnis, das anhalten wird. Sie hat wilde Kinder gebremst, schüchterne Kinder ermuntert, weinerliche Kinder zum Lachen gebracht. Sie hat eine Lücke geschlossen, die ohne sie geklafft hätte. Prima! Schon auf dem Heimweg nimmt sie das Bewusstsein mit, den Nachmittag nutzvoll gestaltet und ihr Ziel, mit dem sie aufgebrochen ist, erreicht zu haben. Es ist denkbar, dass sie sich im Anschluss daran gerne erholt und es in der häuslichen Stille ihrer vier Wände sogar besonders gemütlich findet. Sie, die andere erfreuen wollte, gewann an Freude. Die „Gegenstände“ der Welt „revanchieren“ sich eben auf ihre Weise: Jedes Löffelchen ihnen gewährten (selbstlosen) Engagements tauschen sie um in einen Löffel satter Zufriedenheit.

Lernen wir daraus, dass es eine Kompensation im Positiven wie im Negativen gibt. Im Negativen verschärft sie die Frustration, die sie kompensieren sollte; das bezweckte Glück bleibt aus. Im Positiven neutralisiert sie die Frustration, indem sie die Sinnerfüllung vermehrt. Und Sinn – beglückt.

Josef Seifert, ehemaliger Rektor der „Internationalen Akademie für Philosophie“ in Liechtenstein, hat im Rahmen einer Lehrveranstaltung sechs *Grundhaltungen der Person* zusammengetragen, die seiner Meinung nach unverzichtbare *Bedingung für Sinnfindung und Sinnverwirklichung* sind. Sie lauten: