

Larissa Werren & Armin Fähndrich

MENSCHSEIN

LARISSA WERREN & ARMIN FÄHNDRICH

Ein Dialog über das
MENSCHSEIN

Warum Menschlichkeit in den Herzen
der Kinder beginnt



Arbor Verlag
Freiburg im Breisgau

Für Jero, Kim, Laïñ, Ayva, Sohail & Martina

*Und für alle, die sich für mehr Menschlichkeit
und Liebe hier auf dieser Erde einsetzen.*

INHALT

Vorwort	9
1 Einleitung	11
2 Menschenbild und Werte	30
3 Bedürfnisse und Vertrauen	57
4 Leben und Gefühle	83
5 Ängste und Erwartungen	112
6 Schuld und Verantwortung	124
7 Kindsein	143
8 Eine Schule besuchen	191
9 Liebe und „Erziehung“	246
10 Eine glückliche Kindheit	295
11 Spielen dürfen	318
12 Glück und Unabhängigkeit	325
13 Widerstand und Integrität	343
14 Körper, Gesundheit und Sexualität	387
15 Inspiration und Spiritualität	417
16 Was bleibt ...	430
17 Danke!	443
Über die Autorin und den Autor	446

VORWORT

Täglich erzählen wir uns selbst und anderen unzählige Geschichten. Je öfter wir sie erzählen, umso kraftvoller und unantastbarer werden sie. Dieses Buch soll nicht die Grundlage einer weiteren Geschichte über Richtig oder Falsch sein. Vielmehr gibt es dir die Chance, einen Schritt zurückzutreten, damit du deine eigene Geschichte betrachten kannst. Was glaubst du und was erzählst du dir? Wie fühlst du dich dabei? Was sind die Konsequenzen daraus und möchtest du sie weiterhin tragen?

Dieses Buch sagt dir nicht, was du tun sollst. Es ist kein Aufruf, dein Verhalten zu ändern und es verfolgt nicht die Absicht, dass du dich schuldig, unzulänglich oder erwischt fühlst. Dieses Buch führt dich in einen Raum der Inspiration. Wir lassen dich an dem teilhaben, was uns beschäftigt und wie wir selbst damit umgehen. So kannst du spüren, was du beim Lesen fühlst, anstatt nur das zu glauben, was du denkst.

Wenn wir beide, Armin und ich, miteinander sprechen, fühlt es sich an, als wären wir in einer anderen Welt– in einer eigenen Blase – von wo aus wir beobachten und uns über das, was wir sehen und spüren, austauschen. Alles ist spannend: die Menschen, die Beziehungen, die Situationen. Nicht, um über gut und schlecht zu richten oder Täter und Opfer festzulegen, sondern um Bewusstsein zu schaffen und damit an einen Ort zu gelangen, wo neue Entscheidungen möglich sind.

Wir stellen immer wieder fest: Aus einer entspannten, wohlwollenden Haltung gegenüber uns selbst, den Kindern und jedem anderen Menschen treffen wir die besten Entscheidungen. An einem Tag klappt das super, am anderen nicht, und genau hier ist die

Einladung, herauszufinden, worum es gerade geht. Was ist passiert? Wo ist mein Vertrauen und wieso ist es mir abhandengekommen? Wie finde ich wieder in eine wohlwollende Haltung zurück? All diese Fragen und noch viele mehr begleiten uns. Wir möchten in diesem Buch all das mit dir teilen, denn: Auch du kannst von Moment zu Moment immer wieder neu entscheiden. Du hast die Wahl, was du dir und anderen erzählst, was du glaubst und wie du handelst.

Wie dieses Buch gestaltet ist:

Im gemeinsamen Austausch, in einen Dialog, der sich über mehrere Monate hingezogen hat, ist dieses Buch entstanden. Ich stelle Fragen (fett gedruckt), die wir im Voraus gemeinsam gesammelt haben, und Armin antwortet darauf. Manchmal ist die Antwort sofort klar, manchmal frage ich nach und es entstehen lange Gespräche, aus denen schliesslich die Antwort hervorgeht. Armin hat es einmal in einer E-Mail an mich schön formuliert: „Das Zusammenspiel unserer zwei Seelen fließt in die Antworten mit ein.“

Ausserdem gibt es *kursive, grau gedruckte Textpassagen*, in denen ich aus meinem eigenen Leben mit meinem Partner, Freunden, Familie und meiner kleinen Tochter erzähle. Sie ist während des Schreibprozesses im Dezember 2022 zur Welt gekommen – pünktlich, um Teil des Buches zu sein.

Ich wünsche dir beim Lesen eine Menge neuer Erkenntnisse und hoffe, dass dich dieses Buch im Herzen berühren wird. Möge es dir neue Möglichkeiten schenken und dich dazu inspirieren, mutig deiner inneren Stimme zu folgen.

Larissa Werren
Januar 2025

1 EINLEITUNG

Du hast mir erzählt, dass du schon lange mit der Realisierung dieses Buches beginnen wolltest. Wieso?

Es gibt verschiedene Gründe. Zum einen spüre ich, dass einige Menschen mit sich selbst hadern. Mit dem, was sie sind (oder glauben, zu sein), denken, tun oder eben nicht tun, belasten sie sich und finden keinen inneren Frieden. Das erfahre ich in Gesprächen mit Familienmitgliedern, Freunden, Vätern, Müttern, Geschäftsleuten. Sie beschreiben mir ihre Beziehungsprobleme, unter welchen sie leiden, oder dass sie sich missverstanden und einsam fühlen. Oder sie hadern damit, wie sie mit ihren Kindern, Eltern, Brüdern, Schwestern, Freunden oder Mitarbeiter*innen umgegangen sind oder zurzeit umgehen. Einige denken, dass ihre Mitmenschen anders sein oder anders handeln sollten und verlieren eine Menge Energie, indem sie sich darüber ärgern, aber den Mut nicht haben, sie offen darauf anzusprechen. Oft stelle ich Widerstände und Blockaden bei ihnen fest, die ihre Lebensqualität negativ beeinflussen. Gerade diese Woche hat mir ein Familienmitglied erzählt, dass es sich immer öfters frage, „was das alles eigentlich soll“. Es ist eine grundlegende Haltung, die ausdrückt, dass Dinge falsch laufen, Menschen schwierige, komische und komplizierte Wesen sind. Natürlich weiss ich aus eigener Erfahrung, wie es sich anfühlt, wenn man das Leben und die Menschen auf diese Weise betrachtet. Diese Haltung gibt dem Leben eine gewisse Schwere und oft führt es dazu, dass sich Menschen nicht als Schöpfer ihres eigenen Lebens sehen, sondern als Opfer der Umstände. Ich war eine lange Zeit genauso unterwegs, bis ich genug davon hatte.

Wenn Menschen mir ihre Sorgen anvertrauen, fällt mir auf, dass ich oft mit wenigen Worten Wesentliches verändern kann und es eine wohltuende Wirkung auf ihr Denken und Fühlen hat. Ich begegne ihren Sorgen, Ängsten und belastenden Ansichten mit Offenheit und Mitgefühl und höre erstmal nur aufmerksam zu. Das entspannt den Moment.

Meine Wertschätzung für Menschen, egal wie sie sind und was sie tun, ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Trotzdem geschieht es mir noch, dass ich Menschen verurteile, die Dinge auf eine Weise tun, wie ich sie selbst nicht tun würde. Inzwischen brauche ich aber wenig Zeit, um mich daran zu erinnern, was für ein Geschenk die anderen für mich sind, denn wenn es im Leben letztlich darum geht, sich selbst zu erkennen, sind die anderen Menschen die besten Lehrmeister. Sie zeigen uns auf, wo wir lieblos sind und innerlich noch wachsen können. Ich werde diesen Aspekt später vertiefen, da er mir wirklich am Herzen liegt.

Für mich gibt es nichts Wichtigeres, als mit Menschen in Verbindung zu bleiben, ganz besonders dann, wenn es schwierig wird. Wieso? Weil wir dann in unsere festgefahrenen Verhaltensmuster zurückfallen, in denen es um Gewinnen und Verlieren geht.

Meine Haltung Menschen gegenüber ist für viele in meiner Umgebung wohltuend. Das spüre ich. Und auf diese Weise soll dieses Buch wirken.

Ein weiterer Grund sind meine vielfältigen Lebenserfahrungen. Ich denke, ich lebe ein intensives Leben, stelle mich mutig den täglichen Herausforderungen und habe in den vergangenen Jahren viel über Leben, Tod, Kinder, Teenager, Eltern und MenschSein gelernt. Dieses Wissen, diese Erfahrungen möchte ich in diesem Buch zur Verfügung stellen.

Vielleicht unterstützen die Geschichten aus meinem Leben Menschen dabei, sich selbst wieder mehr zu vertrauen und wertzuschätzen sowie sich von ganzem Herzen anzunehmen und zu lieben. Wieso? Weil ich denke, dass letztlich vieles im Leben von dieser Selbstliebe abhängt und jeder Mensch das Potenzial hat, diese weiterzuentwickeln oder zu vertiefen. So kann er mit sich ins Reine kommen und sich selbst genauso wie anderen Menschen leichter vergeben.

**Bist du demnach ein Experte, wenn es um Menschen geht?
Und warum der Titel „MenschSein“?**

Ich mag Menschen ganz grundsätzlich, sehe viel Schönes in ihnen und bin fasziniert davon, wie sie ihre Leben gestalten. Ich will jeden Menschen voll und ganz respektieren und ihn diesen Respekt spüren lassen, ihm offen und ehrlich begegnen und durch seine Augen in seine makellose Seele blicken.

Experten beanspruchen für sich, in einem Teilbereich besonders viel zu wissen. MenschSein ist kein Teilbereich, es ist alles, was wir haben. Zudem ist es unmöglich, ein Experte für das Leben anderer Menschen zu sein. Ich sehe mich als jemanden, der jeden Tag dabei ist, zu lernen und zu erleben, was das MenschSein auf diesem Planeten bedeuten könnte.

MenschSein halte ich für den bestmöglichen Titel für dieses Buch. Es geht um Menschen und die täglichen Herausforderungen des Lebens. Es geht nicht um Wissen. Niemand weiss, wieso wir leben, woher wir kommen und wohin wir gehen, wenn wir unseren Körper zurücklassen und eine neue Reise antreten.

**Was sollen die Leser*innen von dir wissen, bevor sie mit dem
Lesen dieses Buches beginnen? Gibt es etwas Grundsätzliches, das
dir wichtig ist?**

Mir ist wichtig zu erwähnen, dass ich nicht für mich beanspruche, mit meinen Antworten in diesem Buch recht zu haben.

Dieses Buch spiegelt meine persönliche Perspektive auf das MenschSein wider – als 55-jähriger Mann, der in der Schweiz geboren ist und seither hier lebt. Ich spreche nicht für alle Menschen.

Ein weiterer Aspekt: Manchmal, vor allem, wenn es um den teilweise gewaltvollen Umgang mit unseren Kindern in Familien, Schulen oder Vereinen geht, kommt bei mir Wut hoch. Es kann gut sein, dass es beim Lesen spürbar wird, wenn ich mich über gewisse Handlungsweisen von Erwachsenen gegenüber Kindern und Jugendlichen ärgere.

Ich wollte diese Passagen beim Überarbeiten dieses Buches nicht löschen, denn diese Wut gehört zu mir und zeigt, dass ich nicht mit allem, was da ist, wohlwollend umgehen kann. Deshalb werde ich dann etwas zynisch oder unterstelle den Menschen Absichten, die sie vielleicht gar nicht hatten. Das ist nicht okay, aber menschlich. Und genau deshalb gehört es in dieses Buch.

Es liegt mir aber grundsätzlich fern, andere Menschen und ihre Handlungen zu verurteilen. Ich bin mir sicher, dass wir alle unser Bestes tun. Niemand wacht morgens auf und sagt: „Heute gebe ich mal mein Schlechtestes.“

Aus einem Mangel an Bewusstsein machen wir alle immer wieder „Fehler“. Ich möchte niemanden lieblos behandeln und doch passiert es mir. Das tut mir im Nachhinein leid. Es reicht, diesen Schmerz als Konsequenz zu ertragen. Wir sind nicht schlecht, wenn wir andere verletzen, wir „schlafen“ nur. Wenn wir lernen, den Schmerz zu fühlen, den wir mit lieblosem Verhalten erzeugen, kann in uns eine tiefe Sehnsucht nach Liebe entstehen. Durch diese Sehnsucht verändern wir uns.

Ich hoffe, dieses Buch kann uns allen bewusst machen, dass es immer gewaltfreie Wege gibt, um Kinder und Jugendliche zu begleiten und um anderen Menschen auf eine liebevolle, klare, verantwortungsbewusste Weise zu begegnen.

An wen richtet sich dieses Buch?

Es richtet sich ganz allgemein an Menschen, die sich daran erinnern wollen, wie viel Liebe sie in sich tragen und wie diese Liebe Menschen verbinden kann. Es ist auch ein Buch für Erwachsene, die ihren Umgang mit Kindern und Jugendlichen reflektieren möchten und auf der Suche nach neuen Möglichkeiten sind, um Heranwachsende in ihrem Innersten zu stärken. Es handelt von Beziehungen, Bedürfnissen, Herausforderungen des Alltags, Schule, Liebe, Familie, Sexualität – Themen, die Erwachsene beschäftigen. Man muss nicht unbedingt Kinder haben oder

mit ihnen arbeiten, um sich in die „Welten“ dieses Buches vertiefen zu können. Denn Kinder waren wir alle einmal.

Wir haben als Gesellschaft – Gemeinschaft gefällt mir besser – nichts Wertvolleres als unsere Kinder! Sie bilden die Grundlage für alles, was auf uns zukommen wird. Wie die deutsche Schriftstellerin Elisabeth Borchers treffend ausdrückt:

„Die Kindheit ist das Herz der Menschen.“

Und letztlich sind wir alle Menschenkinder, im Innersten unermesslich reich, kreativ, verspielt, lustig, genial und etwas verrückt – und voller unendlicher Liebe.

Du arbeitest seit 30 Jahren als Pädagoge. Warum ist es nicht ausschliesslich ein Buch über die Schule geworden?

Die Art und Weise, wie Schulen gestaltet sind, sagt sehr viel über unsere Gesellschaft aus. Sie sind wie Schaufenster, durch die wir erkennen können, was für ein Menschenbild wir haben und was uns im Leben wichtig ist. Deshalb sollten wir darüber nachdenken, ob das Modell „Schule“ – so, wie wir es kennen – wirklich das ist, was wir für unsere Kinder wollen. Bildet es immer noch das ab, was wir uns als Gemeinschaft wünschen? Leistung, Vergleich, Zeitdruck, Bewertung, um nur ein paar wenige Aspekte zu nennen. Ob in einer Schule, in einer Bank oder in einer Schreinerei: Fühlen wir uns nicht viel besser, bleiben wir nicht gesünder und motivierter, wenn Menschlichkeit an oberster Stelle steht?

Die meisten Schulen seien keine Demokratien, sondern Diktaturen, hat Alfred Adler (1870 – 1937), ein bedeutender österreichischer Psychologe, vor beinahe hundert Jahren gesagt. Leider trifft das auch heute noch zu. Seit es die Schule gibt, werden Lehrpläne geschrieben, ohne die Kinder einzubeziehen. Deshalb zielen sie zu einem ganz grossen Teil an ihren Bedürfnissen vorbei. Offenbar sind diese nicht wichtig genug. Doch: Stimmt das? Was sind die Folgen, wenn wir die Bedürfnisse der Kinder systematisch übergehen?

So ist das auch in den meisten Unternehmen. Die Bedürfnisse der Chef-Etage haben einen höheren Stellenwert als die der anderen Arbeitnehmer. Das ist nicht nur bedenklich, sondern ich halte es auch für unintelligent, weil so das immense Gesamtpotenzial all dieser Menschen nicht in das Unternehmen einfließen kann. Das ist ein grosser Verlust auf allen Ebenen.

Ich habe nicht die geringsten Zweifel, dass unsere Unternehmen produktiver, kreativer und erfolgreicher sind, wenn jedes einzelne Individuum in solchen Systemen wertgeschätzt und respektiert wird. Menschlichkeit und Wirtschaftlichkeit vertragen sich ausgezeichnet. Menschlichkeit und Gier schliessen sich gegenseitig aus. Was ich immer wieder sage: In wertorientierten Unternehmen bleiben die Menschen gesund, in gewinnorientierten erkranken sie – physisch und psychisch.

Kinder in unseren Schulen werden mitsamt ihren Talenten und Potenzialen zurechtgestutzt. Wir vergeuden ihre Kreativität auf eine Weise, wie wenn wir Diamanten ins Meer kippen würden. Wir begrenzen ihre individuelle Genialität und trimmen sie auf Leistung, Arbeit ohne Sinn und führen sie in eine Konsumhaltung.

Brauchen wir noch mehr Leistung und Konsum?

Wir alle wissen ganz genau, wohin das führt.

Und auch die Sprache, die wir verwenden, wie wir Wörter benutzen, hat eine Wirkung. Wie wird oft beschrieben, was in Schulen passiert?

Lehrpersonen erziehen und unterrichten SuS und beurteilen sie.

Ich übersetze das mal ganz bewusst provokativ:

Genderneutrale Wesen ziehen von oben herab Unterlegene (Schülerinnen und Schüler / SuS) in dieselbe – von einem System vorgegebene Richtung, richten sie an gesellschaftlichen Normen aus und fällen ein Urteil darüber, ob sie es richtig oder falsch machen.

Deshalb verzichte ich, wenn möglich, in diesem Buch auf Begriffe wie Lehrperson, Unterricht, Erziehung, SuS, Bewertung, Niveau und Beurteilung. Sie drücken exakt das Gegenteil davon aus, was mir im Umgang mit Kindern und Jugendlichen wichtig ist.

Mich stört auch, wenn wir von Vaterrolle, Mutterrolle, von der Rolle der Eltern oder der Schule sprechen. Wir sind keine Schauspieler. Wir sollten lernen, uns so zu zeigen, wie wir tatsächlich sind. Wir sollten damit anfangen, uns ehrlich, echt und ungeschminkt zu zeigen, unser Mensch-Sein, mit allem, was dazu gehört, nicht mehr zu verbergen.

Egal ob in Schulen oder anderen Unternehmen:

Wir brauchen authentische, fühlende, verantwortungsbewusste Menschen, nicht bloß systemtreue Personen, die unterschiedliche Rollen ausfüllen. Wir brauchen Menschen, die anderen auf Augenhöhe begegnen, anstatt ein Urteil über sie und ihre Handlungen zu fällen.

Das ist kein Buch nur über die Schule.

Das ist ein Buch über Menschen. Egal, ob sie in einem Unternehmen, in der Familie, in der Schule oder in einer sonstigen Organisation tätig sind.

Was sagst du dazu? Worum geht es in diesem Buch?

Inwiefern hat sich deine Sichtweise auf das MenschSein verändert?

Ein Kompass ist ein Instrument zur Bestimmung der Richtung und genauso sehe ich dieses Buch: als Lebenskompass. Wieso? Weil ich es selbst auf diese Weise nutze.

In meinem Leben geschieht etwas und ich weiss nicht, was ich damit anfangen soll. Worum geht es hier? Was soll ich tun? Wie geht es weiter?

In solchen Momenten erinnere ich mich an unsere Gespräche und das gibt mir Orientierung, denn dieses Buch sagt nicht: Hier geht's lang!

Erst, indem ich das, was in diesem Buch steht, nutze, erkenne ich, worum es in meiner Situation geht. Es entsteht Bewusstsein. Im nächsten Schritt kann ich spüren, ob es etwas zu tun gibt und in welche Richtung mein Weg weitergeht.

Willst du noch etwas zum Buch-Cover, zur Gestaltung des Buchs und über die Symbole sagen, die du dafür verwendet hast?

Das Titelbild zeigt menschliche Gesichter unterschiedlicher Kulturen. Diese Gesichter machen auf äussere Unterschiede aufmerksam, symbolisieren die Vielfältigkeit des MenschSeins und zeigen die Schönheit, die uns aus den Augen leuchtet. Äusserlich unterscheiden wir uns in vielem. Innerlich sind wir alle weniger unterschiedlich als wir denken. Wir wollen alle geliebt werden und anderen unsere Liebe zeigen. Liebe empfinden zu wollen, verbindet uns. Liebe zu schenken, macht uns glücklich.

Die Rückseite des Buchs zeigt menschliche Haut. Sie ist biologisch betrachtet ein unglaubliches Wunder der Natur. Viel wichtiger ist aber für mich, dass die Haut rein körperlich die Innenwelt des Menschen von der Aussenwelt zu trennen scheint. Innen und Aussen finde ich spannend, wenn es um das MenschSein geht. Gibt es das eigentlich? Was ist innen, was aussen? Was ist mit der menschlichen Aura? Was ist mit unseren unterschiedlichen Energiekörpern? Wo ist die Seele, innen oder aussen? Gibt es das alles, obwohl wir es nicht sehen?

Menschliche Haut macht Verletzlichkeit bewusst.

Die unterschiedlichen Farben menschlicher Haut haben zu unermesslichem Schmerz geführt. Es ist Zeit, uns an unsere Verletzlichkeit zu erinnern, über Äusserlichkeiten hinweg- und einander stattdessen in die Herzen zu sehen.

Du hattest die Absicht, das Buch in Form eines Interviews zu verfassen. Weshalb?

Es soll ein Gespräch zwischen zwei Menschen zum MenschSein dokumentieren. Die Leser*innen sind im gleichen Raum und hören gewissermassen zu. Bei uns beiden war es so: Eine junge, schwangere Frau trifft einen erfahrenen Freund mit drei erwachsenen Kindern. Um sich auf die vielfältigen und herausfordernden Aufgaben als Mutter vorzubereiten,

stellt sie ihm Fragen. Sie treffen sich in der freien Natur, in Restaurants oder auf einer sonnigen Terrasse und tauschen sich aus.

Ich mag es sehr, wenn ein Buch Bilder hat und Menschen zeigt. Oft blättere ich dann beim Lesen aus lauter Neugierde immer wieder zu diesen Bildern vor. Ich kann jeweils kaum warten, sie zu sehen. Lese ich in einer Biografie ohne Bilder, bin ich immer etwas enttäuscht.

Wie würdest du deine Kindheit beschreiben? Woher kommst du und was war dein privater und beruflicher Werdegang?

Von meinen Eltern weiss ich, dass ich ein Wunschkind war. Ich wurde 1969 in Luzern geboren und wuchs in Eschenbach LU auf. Ich hatte eine grössere Schwester und bekam, als ich eineinhalb Jahre alt war, einen Bruder, Spielgefährten und bis heute unersetzlichen Freund geschenkt.

Als ich acht Jahre alt war, haben uns unsere Eltern erzählt, dass wir noch ein Baby bekommen werden. Die Freude war riesig, als es da war. Heute weiss ich, dass das für mich wegweisend war, denn ich habe über meinen kleinsten Bruder meine Liebe zu Kindern entdeckt. Ohne ihn wäre ich vielleicht nie Pädagoge geworden. Die ganze Familie liebte es, Zeit mit dem Kleinen zu verbringen. Er war, und ist bis heute, ein grosses Geschenk – ein ganz wunderbarer, humorvoller Mensch. Von meiner Schwester habe ich viel gelernt und heute arbeiten wir eng zusammen. Auch sie ist eine grosse Bereicherung in meinem Leben.

Ich hatte insgesamt eine glückliche Kindheit, ging lieber auf den Fussballplatz oder später in unseren Band-Raum als in die Schule. Besonders ehrgeizig war ich nie, bei beidem nicht, konnte meine Talente aber zeigen und einige Erfolge feiern.

Musik war in meiner Kindheit ganz wichtig. Das kam vor allem von unserer Mutter, die uns in die Welt der Klassik, der Rock- und Popmusik eingeführt hat. Dank ihr sind wir mit Beatles, Rolling Stones, Queen und Pink Floyd aufgewachsen.

Unermüdlich hat sie uns die Texte übersetzt. Pink Floyd und speziell das Album „The Wall“ waren gesellschaftskritisch, stellten die damaligen Schulen, Politiker, ja, das ganze System infrage. Meine Mutter tat das definitiv auch und wollte uns darauf sensibilisieren, nicht alles für bare Münze zu nehmen, was Machthaber*innen jeder Art uns erzählen. Auch das hat mich geprägt. Ich war deshalb schon früh sehr kritisch, wenn es um solche Themen ging.



Unser Vater machte uns das grosse Geschenk, keine Erwartungen an uns Kinder zu haben. Ich musste nichts tun, um ihn stolz zu machen und war stets frei in meinen Entscheidungen.

Unsere Eltern waren immer enorm interessiert an uns, stellten viele Fragen, diskutierten mit uns ganze Sonntage lang. Ausserdem haben sie uns geliebt, genauso wie wir waren.

Meine Mutter lebte diese Liebe mit ihrem grossen Herzen, dem ständigen Support, egal in welcher Situation wir waren, und den klaren Grenzen, die sie uns gesetzt hat. Mein Vater hingegen liess uns seine Liebe durch seine Präsenz zu Hause spüren. Mit ihm konnten wir stundenlang spielen, kämpfen und bei kleineren Bauarbeiten im Haus helfen.

Ich war insgesamt ein glückliches Kind und dafür bin ich sehr dankbar. Was kann man nicht alles in einer glücklichen Kindheit auftanken?

Ich weiss es aus eigener Erfahrung, und deshalb liegt mir das Wohl der Kinder so sehr am Herzen!

Meine Geschwister und ich sind bis heute freie, unabhängige Menschen geblieben, die mutige Entscheidungen treffen und ihren eigenen Weg gehen. Wir tragen alle viel Liebe im Herzen, ganz sicher haben unsere Eltern viel dazu beigetragen.

Ich habe die Schule, so gut es ging, hinter mich gebracht, ging aber nicht wirklich gerne hin. Meistens war ich entweder über- oder unterfordert. Für das, was mich interessierte, war wenig Zeit, denn ich liebte Sport, Werken und Musik. Meine Eltern erwarteten keine guten Noten, vielmehr ging es ihnen um die menschlichen Werte.

Mit 21 Jahren war ich ausgebildeter Pädagoge. Endlich ging ich gerne zur Schule. Mir wurden zwanzig Zweitklässler*innen anvertraut und ich ging voll auf in meinem Beruf, bis ich merkte, dass mir die öffentliche Schule zu eng war. Ich war zu kreativ für diesen engen Rahmen. Dazu kam, dass ich viele gestresste Eltern und Kinder sah und plötzlich konnte ich nicht mehr voll und ganz zu meinem Beruf stehen. Ich suchte nach Lösungen und wechselte die Schulen, wurde aber nirgends glücklich. Also kehrte ich der Schule den Rücken und machte mich als Musiker selbständig – mit mässigem Erfolg.

Als ich selbst Vater wurde, damals war ich 30, wurde mir bewusst, dass ich meine Kinder nicht dem öffentlichen Schulsystem anvertrauen konnte. Dafür gab es viele Gründe, auf die ich in diesem Buch näher eingehen werde. Also dachte ich über die Gründung einer eigenen Schule nach und es war meine beste Freundin und Lebenspartnerin, die mir Mut gemacht hat, eine Schule zu gründen. Ohne sie hätte ich diesen Schritt vielleicht nicht gewagt.

Und so entstand die Zeit-Kind-Schule (ZKS), die es inzwischen seit über 20 Jahren gibt. Gerne weise ich an dieser Stelle auf unseren Dokumentarfilm „Discovery“ (discovery-film.ch) über unsere Schule hin.

Unsere Kinder sind, wie bereits erwähnt, inzwischen erwachsen. Wir freuen uns über ihre Eigenständigkeit, ihren Tiefgang, ihr Verantwortungsbewusstsein und ihren kreativen, mutigen Umgang mit den Herausforderungen des Lebens.

Erzählst du den Leser*innen auch etwas über deine Herkunft, bevor wir mit dem Buch beginnen?

Gerne! Ich bin 1996, ebenfalls als Wunschkind, zur Welt gekommen. Drei Jahre später bekam ich eine jüngere Schwester, die für mich noch heute eine wertvolle Lebensbegleiterin ist. Wir teilen dieselben Werte und sprechen dieselbe Sprache, sind im Denken und Handeln aber total unterschiedlich. Das schätze ich sehr, denn meine Schwester schenkt mir oftmals eine neue Sicht auf die Dinge, wenn ich gerade feststecke.

Bei meiner Mama ist es anders. Es fühlt sich an, als wären wir zwei Kekse aus demselben Teig und genau deshalb haben wir wohl auch immer wieder heftig gestritten. Sie ist lebendig, emotional und liebt Veränderungen. Wenn sie sich für etwas interessiert, stürzt sie sich hinein und liest alles darüber – genauso bin ich auch. Wir spiegeln einander sehr direkt, wodurch wir uns immer wieder persönlich weiterentwickeln konnten.

Auch heute noch ist sie eine meiner engsten Freundinnen.

Mein Papa hingegen brachte Ruhe und Stabilität in unsere Familie. Er war geerdet und gab uns Boden, damit wir drei nicht davonflogen.

Als wir Kinder waren, verbrachte er vor allem am Wochenende viel Zeit mit uns: Wir bastelten, spielten draussen und unternahmen Ausflüge. Später sprach ich mit ihm über Politik und andere intellektuelle Themen. Er zeigte seine Liebe weniger durch Worte, sondern vielmehr durch sein Handeln und sein Dasein.

Wenn ich an meine Kindheit zurückdenke, fühle ich Geborgenheit, Freude und Liebe. Jeden Mittag assen wir alle vier gemeinsam und tauschten uns aus – eine sehr wertvolle Zeit. Ausserdem verband uns schon immer unser Sinn für Humor. Wenn wir als Familie am Tisch sassen, konnten wir so richtig lachen.



Anders war es in der Schule. Das Lernen ging mir zwar immer schon leicht von der Hand, doch der Spass verflog mit den Jahren.

Als meinen Eltern geraten wurde, dass ich eine Klasse überspringen sollte, ließen sie mich entscheiden und ich sagte zu. In der neuen Klasse konnte ich dem Stoff nach wie vor folgen, fühlte mich aber sozial nicht mehr eingebunden. Ausserdem spürte ich immer mehr Druck, meine Leistung zu halten und identifizierte mich damit. Was würde passieren, wenn ich bei einem Test keine Top-Note schrieb? Wer war ich dann noch?

In der Schule verhielt ich mich also still und zurückgezogen, zu Hause hingegen fühlte ich mich weiterhin lebendig und frei. Meine Eltern gaben mir keineswegs das Gefühl, ich müsste Leistung bringen und doch spürte ich diesen Druck der Gesellschaft in mir. Er begleitete mich bis an die Universität, wo sich mein Leben schlagartig änderte.

Als der Job in der Statistik und der spezialisierte Masterstudiengang auf dem Silbertablett serviert wurden, war für mich klar: Ich bin für etwas anderes auf diese Welt gekommen.

Ich sagte all das ab, ohne dass ich es rational erklären konnte. Da war dieses klare Gefühl in mir, das mich führte – auch wenn ich nicht wusste, wohin. Ich fühlte mich verloren, denn ich hatte schliesslich keinen Plan B, und doch wusste ich, dass ich auf dem richtigen Weg war. Es öffnete

sich Tür um Tür bis ich entschied, mich selbstständig zu machen und als freischaffende Texterin und Yogalehrerin zu arbeiten. Kurz danach kam das dazu, was sich nach einer meiner Lebensaufgaben anfühlte: Ich konnte die Auren der Menschen sehen und lesen.

Einige Zeit später lernte ich im Rahmen eines Arabischkurses einen Mann kennen, von dem ich mich angezogen fühlte und der mich auf verschiedensten Ebenen forderte. Er sah mich, und zwar so richtig. Vor ihm konnte ich meine Themen nicht verbergen. Oft erkannte er sie, bevor ich mir selbst darüber im Klaren war. Unsere Beziehung empfand und empfinde ich noch heute immer wieder als sehr intensiv, wodurch ich so vieles über mich lernen und mir in der Tiefe begegnen durfte – mit all meinem Licht und mit all meinen Schatten. Gleichzeitig ist da dieses Feld der Liebe, das ich noch nie zuvor auf diese Weise gespürt hatte.

Ein Ereignis, das uns besonders verbindet, ist die Alleingeburt (ohne Hebamme) unserer Tochter bei uns zu Hause im Jahr 2022. Es ist das Kraftvollste, was ich bisher erleben durfte.

Du bist sehr kritisch gegenüber psychologischen Konzepten. Warum? Welche Erfahrungen sind damit verbunden?

Ja, wenn es um Psychologie geht, bin ich vorsichtig.

Wenn sie Menschen hilft, sich selbst und andere besser zu verstehen, mehr Mitgefühl zu entwickeln und Verbundenheit zu fühlen, unterstütze ich das. Die „Gewaltfreie Kommunikation“, entwickelt von Marshall Rosenberg (1934 – 2015), halte ich für ein solches psychologisches Werkzeug. Auch die Individualpsychologie nach Alfred Adler empfinde ich als sehr wertvoll und bereichernd.

Wenn Psychologie aber dafür verwendet wird, um Menschen in Schubladen zu stecken und ihnen zu sagen, wer sie sind, ist sie meiner Ansicht nach übergriffig. Ich habe jahrelang Menschen psychologisch beurteilt, mir angemaß, ihre Handlungsmotivationen zu durchschauen, nur weil ich viel psychologisches Wissen generiert hatte. Je länger ich das tat, desto mehr wurde

mir bewusst, wie lächerlich das ist. Dieses sogenannte Wissen machte mich überheblich, denn ich bildete mir ein, mehr über sie zu wissen als sie selbst.

Ich hingegen fühlte mich sehr schlecht, wenn Menschen (z.T. waren es ausgebildete Psychologen) versuchten, mir zu sagen, wer ich bin und wieso. „Du hast keinen blassen Schimmer davon, wer ich wirklich bin“, dachte ich mir jeweils. Dabei fühlte ich mich wie ein Kind, das gegen seine Eltern rebellierte.

Psychologie hat nicht die Gabe, das Potenzial der Menschen in seiner Gesamtheit zu erfassen. Menschen sind viel zu komplex, zu vielfältig und zu unberechenbar, um sich vorzumachen, sie nur mit psychologischen Abklärungen zu verstehen.

Dazu habe ich eine Geschichte, die meinen Weg entscheidend geprägt hat: Als ich 14 Jahre alt war, hatte ich vor, Psychologie zu studieren.

Nach einem Auslandsaufenthalt besuchte ich einen Freund, den ich während dieser Zeit kennengelernt hatte. Ich sass mit seiner Familie am Tisch und erfuhr, dass sein Vater ein Psychologieprofessor in seinem letzten Jahr vor der Pension war. Als ich das hörte, fragte ich ihn: „Würdest du nochmals denselben Weg wählen?“ Er antwortet sofort und ohne zu überlegen: „Nein. Ich habe Psychologie gewählt, weil ich am Menschen interessiert bin. An der Uni hingegen versuchen sie, den Menschen zu erklären. Das werden wir nie können.“

Dieser Satz hat mein Leben nachhaltig geprägt. Wer weiss, vielleicht bin ich sogar nur nach Winterthur gefahren, um ihn zu hören, denn: Schlussendlich habe ich mich für ein anderes Studium entschieden.

Diese Geschichte passt perfekt hierhin. Inzwischen empfinde ich es so, dass es immer mehr Hobby-Psychologen gibt, die ihr Halbwissen aus dem Internet haben. Begriffe wie Neurotiker, Narzisst und Depression werden dort inflationär verwendet. Hört man Jugendlichen zu, wenn sie sich einander zu erklären versuchen, sind psychologische Diagnosen Teil ihres Wortschatzes geworden. LRS, ADHS, Asperger, Soziale Phobie usw.

Es ist ein Fakt, dass wir unsere Kinder immer häufiger psychologisch abklären lassen, als seien sie das Problem und nicht unser Umgang mit ihnen. Sie sind lediglich die Symptomträger und zeigen auf, dass wir als Gesellschaft aus dem Gleichgewicht fallen. Kürzlich wurde ich von einer Vertreterin der Fachstelle Autismus darüber informiert, dass es im Kanton Luzern immer mehr Kinder und Jugendliche mit einem Autismus-Spektrum gibt und dass die Wartezeiten für eine Abklärung länger als ein Jahr sind. Das wird als unverständliches Phänomen dargestellt. Man ist ratlos. Dieses Buch kann vielleicht etwas mehr Licht ins Dunkel bringen.

Bezüglich Erziehungs-Wissenschaft habe ich dich auch schon skeptisch erlebt. Wo siehst du einen Stolperstein?

Laut Google ist Pädagogik eine Wissenschaft (für Bildung und Erziehung).

Diese Definition lehne ich aus unterschiedlichen Gründen ab.

Da liegt mir die pädagogische Perspektive von Johann Heinrich Pestalozzi (1746 – 1827), die an humanitären Idealen orientiert ist, viel mehr am Herzen!

Pädagogik ist keine Wissenschaft. Wird sie als Wissenschaft gesehen und über die Pädagogischen Hochschulen als solche theoretisch vermittelt, entsteht dieses Durcheinander, das wir in so vielen Schulen antreffen: zunehmend überforderte Schulbehörden, Lehrer*innen, Eltern, Kinder und Jugendliche. Man weiss weder ein noch aus.

Es entsteht Chaos, wenn man versucht, wissenschaftliche Erkenntnisse über Menschen zu stülpen. Pädagogik muss ganz nahe beim Kind sein, soll von der Basis kommen und nicht von den Universitäten. Pädagogische Konzepte, die nur aus dem Kopf kommen, sind zu theoretisch und funktionieren nicht.

Für mich ist Pädagogik das Ergebnis aller Entscheidungen, die Erwachsene treffen, wenn sie Kinder und Jugendliche ins Leben hinein begleiten. Dabei unterscheide ich zwischen heller und dunkler (nicht schwarzer!) Pädagogik.

Erstere hat die Absicht, junge Menschen zu stärken, sie ihrer inneren Kraft nicht zu berauben. Zweitere trimmt Menschen auf Leistung, schränkt individuelle Potenziale ein, manipuliert und ideologisiert – oft auch unbewusst. Das Ergebnis sind im besten Fall angepasste junge Erwachsene, die gut darin sind, Erwartungen zu erfüllen. Ich behaupte, dass der Leidensdruck in den öffentlichen Schulen zunimmt, und das nicht nur bei den Schüler*innen, sondern auch bei den Pädagog*innen. Nicht ohne Grund haben wir zurzeit einen so grossen Lehrer*innenmangel. Wer will sich das noch antun?

Was mir zum Thema Wissenschaft auch wichtig erscheint:

Sie hat sich in der Menschheitsgeschichte immer wieder geirrt.

Wissenschaftliche Erkenntnisse werden beständig durch neue Forschungsergebnisse widerlegt. Also Vorsicht mit Wissenschaft, denn Wissen verändert sich laufend.

Das Konzept „Rassismus“ ist beispielsweise wissenschaftlich widerlegt. Es gibt keine unterschiedlichen Menschenrassen, auch wenn u. a. die nationalsozialistischen deutschen Wissenschaftler*innen diese „Rassenlehre“ verbreiteten und rücksichtslos durchsetzten – mit den schlimmstmöglichen Folgen.

Ich heisse aber jede Form von Wissenschaft willkommen, die bewirkt, dass wir Menschen Mitgefühl und gegenseitigen Respekt entwickeln.

Ein Beispiel dafür ist Remo Largo (1943 – 2020), der wohl bekannteste Kinderarzt der Schweiz, Wissenschaftler und Bestsellerautor. Er hat Langzeitstudien zum Aspekt der Unterschiedlichkeit bei Schüler*innen durchgeführt. Hier ein Zitat aus seinem Buch „Schülerjahre“ (2009):

„Die Individualität ist ein Ausdruck dieser grossen Vielfalt unter den Kindern. Die Vielfalt nimmt im Verlauf der Kindheit immer mehr zu. Wenn eine Lehrerin eine Klasse mit 20 7-jährigen Kindern vor sich hat, dann unterscheiden sich die Kinder in ihrem Entwicklungsalter um mindestens 3 Jahre. Es gibt Kinder, die mit 7 Jahren ein Entwicklungsalter von 8 bis 9 Jahren haben und bereits lesen können. Andere mit einem Entwicklungsalter von 5 bis 6 Jahren sind noch weit davon entfernt. Bis zur Oberstufe nehmen die

Unterschiede zwischen den Kindern noch einmal deutlich zu. Mit 13 Jahren variiert das Entwicklungsalter um mindestens 6 Jahre zwischen den am weitesten entwickelten Kindern und jenen, die sich am langsamsten entwickeln. Hinzu kommt, dass die Jungen als Gruppe im Mittel um eineinhalb Jahre in ihrer Entwicklung hinter den Mädchen zurückliegen. Der Umgang mit dieser sogenannten interindividuellen Variabilität ist für Eltern und Lehrkräfte sehr anspruchsvoll.“

Dieses Wissen hat das Potenzial, unser Schulsystem komplett zu verändern, und zwar zugunsten der Kinder und Jugendlichen. Wissenschaftliche Ergebnisse dieser Art haben mich bei der Schulgründung inspiriert.

Für mich persönlich war „Wissen“ lange Zeit sehr wichtig. Es gab mir Stabilität und Orientierung. Wenn ich dir jetzt zuhöre, merke ich, dass sich das stark verändert hat. Erzählt mir jemand, dass es eine Statistik zu xy gibt, finde ich es vor allem spannend, zu erforschen, was ich dabei fühle. Fühlt sich das für mich richtig an? Bestätigt es etwas, was ich bereits gespürt habe? Wurde zu einem Aspekt geforscht, der für mich neu und mir deswegen (noch) gar nicht bewusst ist? Was fühle ich dazu? Möchte ich es herausfinden?

Das führt mich zu folgendem Fazit: Wissenschaft nutzen, kritisch hinterfragen und gleichzeitig ein eigenes Gespür dafür entwickeln, was davon wirklich brauchbar, lebensnah ist und dazu beiträgt, dass Menschen sich besser verstehen können.

Apropos Menschen: Ein wichtiger Punkt, der uns beiden am Herzen liegt, sind die Menschen, die in diesem Buch vorkommen. Durch sie haben wir so vieles gelernt und dafür sind wir zutiefst dankbar. Erzählen wir etwas aus unserem Leben, ist es stets wohlwollend gegenüber allen Beteiligten gemeint. Wir spüren grosse Wertschätzung für all die Erfahrungen, die sie uns geschenkt haben.

Noch ein letzter Gedanke, bevor wir uns in die Inhalte unseres Buches vertiefen?

Ja, einen Gedanken möchte ich vorwegnehmen, den ich in Gesprächen mit anderen regelmässig teile.

Wir alle neigen dazu, andere Menschen und ihre Verhaltensweisen zu verurteilen. Wir verstehen unseren Vater oder unsere Mutter, den Grossvater, den Onkel nicht, wir hadern mit einem missmutigen Nachbarn oder regen uns z. B. über Politiker oder Sportstars im Fernsehen auf.

Jetzt stell dir vor, das Leben deines Vaters wäre in einer Doku-Serie im Fernsehen oder im Internet zu sehen. Folge 1 hiesse „Frühe Kindheit“, Folge 3 „Jugendjahre“, Folge 6 vielleicht „Midlife-Crisis“ usw. Du könntest dir das ganze Leben deines Vaters ansehen. Du sähest all das, was er als Kind erlebt hat und vielleicht ertragen musste. Du würdest alles erkennen, was ihn geformt hat.

Würdest du ihn, nachdem du dir alle Folgen angeschaut hast, weiterhin verurteilen oder hättest du vielmehr Verständnis und Mitgefühl für ihn? Würdest du vielleicht sogar denken: „Wow! Unglaublich, was er alles geschafft hat, und das unter diesen Umständen.“

Damit möchte ich nicht sagen, dass wir alles gutheissen sollten, was andere Menschen tun oder getan haben. Doch wir sollten niemals vergessen, dass wir die Leben der anderen nicht gelebt haben, nicht durch ihre Augen sehen und nicht durch ihre Herzen fühlen konnten. Uns steht es nicht zu, ein Urteil über sie zu fällen.

Mit diesem Bewusstsein lässt sich vieles heilen.

Vergebung wird möglich.

Es lässt Menschen näher zusammenrücken.

Es kann sich vielleicht sogar wieder verbinden, was sich im Schmerz getrennt hat.

Es kann lange Leidensgeschichten beenden.

Denn Menschlichkeit verbindet.

2 MENSCHENBILD UND WERTE

Wer ist der Mensch?

Bereits als Kind hat mich Spiritualität sehr interessiert und schon immer nahm ich mich selbst als spirituelles Wesen wahr. Die einzige Möglichkeit, mich damals damit zu befassen, sah ich in der Kirche. Obwohl das keineswegs von meinen Eltern erwartet wurde, ging ich regelmässig hin und engagierte mich als Ministrant. Die Idee, es gäbe einen Gott, den ich in Form eines Gebets anrufen konnte, hat mich fasziniert. Ich konnte ihm zu jeder Zeit von meinen Problemen erzählen und ich erhoffte mir, dass er mir sagen würde, was ich tun kann, damit alles gut wird. Und doch spürte ich: Das ist es noch nicht. Die Antworten waren unklar oder kamen gar nicht.

Ich kann mich noch genau erinnern, wie der Weihrauch in der Kirche gerochen hat, und auch an die Art und Weise, wie mit Spiritualität umgegangen wurde: Da war eine höhere Macht, die mir Trost, Ruhe und Frieden spendete, aber gleichzeitig ein schlechtes Gewissen auslöste. Gott war ein Übervater, der alles sah, was ich tat, und gleichzeitig ein Richter, der entschied, ob es richtig oder falsch war. Das glaubte ich ernsthaft und ich dachte, es sei meine Aufgabe, diesem Gott zu gefallen. Ich musste etwas dafür tun, um gut zu sein. In den Augen dieses Gottes war ich es nicht einfach so, ohne irgendetwas zu leisten. Dieses Konzept machte mich innerlich unruhig.

Das erinnert mich an einen Vorfall in unserer Familie:

Aus irgendeinem Grund – ich kann mich nicht mehr erinnern, warum – ist in unserer Familie der Satz „Gott straft sofort!“ gefallen. Einige Tage später war abgemacht, dass meine Mama meine Schwester von der Schule abholen würde. Auf dem Weg zur Schule fiel meiner Mama plötzlich auf, dass sie sich um 20 Minuten vertan hatte: Die Schule endete nicht um 10:10 Uhr, sondern um 9:50 Uhr, also rannte sie los. Als meine Mama bei meiner Schwester ankam, stand sie allein mit ihrem Schirm im Regen. Sie ging auf und ab, ihr liefen die Tränen über die Wangen und sie sagte immer wieder: „Lieber Gott, bitte nimm heute nicht mich dran.“

Oftmals lachen die Leute über diese Geschichte, aber wenn ich mich wirklich in meine Schwester hinein fühle, spüre ich ihre Angst vor diesem Gott und der Art, wie er sie bestrafen könnte – eine Angst, die bei mir auch immer wieder präsent war.

Passierte etwas, was ich als „nicht gut“ empfand, dachte ich, es wäre eine Strafe für etwas, was ich zuvor „falsch“ gemacht hatte. Oft wusste ich gar nicht, was das gewesen sein könnte, und doch fühlte ich mich schuldig. Ich musste mich bei Gott entSCHULDigen, sodass alles wieder „gut“ werden würde.

Heute verwende ich das Wort „entschuldigen“ nicht mehr, denn für mich fühlt sich das Konzept „Schuld“ nicht stimmig an. Ich gebe jeden Tag mein Bestes, genauso wie mein Gegenüber, warum also sollte jemand schuld sein? Durch diese Haltung bin ich sowohl gegenüber mir selbst als auch gegenüber meinen Mitmenschen viel toleranter und liebevoller geworden.

Dein Beispiel zeigt, dass das Konzept „Schuld“ auch viel Gewalt beinhaltet. Um mich selbst zu schützen, aus purer Langeweile oder weil ich gar nicht verstand, was da erzählt wurde (Du bist gebenedeit unter den Frauen und gebenedeit ist die Frucht deines Leibes, Jesus. o.ä.), störte ich den Gottesdienst regelmässig und versuchte, etwas Lustiges daraus zu



machen. Gemeinsam mit meinen Freunden standen wir auf den Mänteln der Leute, die vor uns saßen, sodass sie beim Aufstehen sofort auf ihre Plätze zurückkatapultiert wurden. Wie spannend! Kniete einer meiner Freunde nieder, um seine Aufgabe als guter Katholik demütig zu erledigen, hielten wir Kerzen an sein Hinterteil, bis es richtig heiß wurde. Am Abend hatte ich ein schlechtes Gewissen und hoffte auf Vergebung. Gott war mindestens so wichtig in meiner Erziehung wie meine Eltern. Natürlich wusste damals niemand etwas über meine Beziehung zu diesem Gott. Das war eine sehr persönliche, geheime Sache. Ich denke, auch noch andere Kinder gingen damals mit dem Glauben in die Kirche, dass Gott besser auf uns schauen würde, wenn wir brav beten und in die Kirche gehen. Gleichzeitig war es da inhaltlich so uninteressant, dass wir nach einer Beschäftigung suchten. Einmal wurden wir, ich glaube, es waren mein Bruder und ich, schließlich von einer betagten Nachbarin an den Haaren aus der Kirche gezogen und nach Hause gebracht. Meine Eltern haben sich wenig daraus gemacht und gefragt: „Warum geht ihr in die Kirche, wenn ihr da nur Blödsinn macht?“ Abends im Bett haben sie bestimmt darüber gelacht, denn den Sinn und Zweck der Kirche haben sie immer wieder stark infrage gestellt und sich sogar über gewisse Dinge lustig gemacht.

Die Kirche hat mich also auf zwei Arten geprägt: Es war ein Ort, der eine starke Kraft hatte, von der ich nicht wusste, was sie war, und gleichzeitig gab sie mir das Gefühl, nicht gut genug zu sein. Immer musste ich etwas tun, um zu genügen. Einfach sein, das reichte nicht. Zum Glück teilten meine Eltern diese Haltung überhaupt nicht. Ich genügte immer. Ich fühlte mich selbst dann geliebt, wenn ich eine Dummheit begangen hatte.

Mit 18 Jahren änderte sich mein Verhältnis zur Kirche schlagartig. Einer meiner besten Freunde verunglückte tödlich und ich wusste: Mein Gott macht so etwas nicht. Ich war voller Wut und Trauer. Etwas in mir starb – genauso wie dieser Freund. Ich war tief enttäuscht und wendete mich von allem ab, was mit Spiritualität zu tun hatte, doch für mich war nun unklar: Was mache ich nun mit all den Fragen, die ich habe? Wie soll ich das Leben und die Menschen verstehen?

Was mache ich hier? Wozu lebe ich? Gehöre ich überhaupt auf diesen Planeten? Ich war in einem starken Vakuum und machte mich auf die Suche nach Antworten. Zwischen 20 und 30 beschäftigte ich mich mit vielen, vielen Lebensfragen und fand keine Antworten. Ohne eine spirituelle Ausrichtung ging es also auch nicht, denn ich spürte weiterhin und überall eine Verbundenheit und eine starke Präsenz von liebender Güte.

Ich liess mich aus einer gewissen Not heraus erneut darauf ein, las Buch um Buch und wartete auf den Aha-Moment, der mir die Antworten auf meine Fragen gab.

Heute, mit meinen bald 55 Jahren, fühle ich, worum es hier geht – zumindest für mich. Dieses Gefühl ist es, was mein Menschenbild tief prägt. Es ist eine gänzlich spirituelle Perspektive auf den Menschen, auf mich selbst. Ich fühle mich verbunden mit der Erde und nehme an allem Teil, was mich anzieht. Ich möchte nichts im Voraus ausschliessen, allem zunächst offen begegnen und dann entscheiden, was sich für mich richtig anfühlt.

Manchmal fehlt es mir an Reife, Mitgefühl, Achtsamkeit, dann wieder kann ich alles fühlen, was andere mit sich tragen und aus einer tiefen Weisheit heraus schöpfen, von der ich nicht weiss, woher sie kommt. Sie

ist überhaupt nicht persönlich, kommt nicht aus meinem Kopf, sondern fliegt mir vielmehr einfach zu.

Manchmal verhalte ich mich widersprüchlich und verstehe mich selbst nicht. Mit zunehmendem Alter habe ich realisiert, dass ich das auch gar nicht muss. Ich spüre, dass ich eine innere Führung habe. Eines Tages habe ich realisiert: Die wesentlichen Dinge im Leben entscheide ich gar nicht – oder: Ich entscheide mich bewusst für etwas, doch dann kommt es am Ende ganz anders. Hier ein paar Beispiele, um dieses Phänomen zu verdeutlichen: Weder habe ich entschieden, die Frau zu finden, mit der ich seit 24 Jahren zusammen bin, noch dass ich Vater werde.

Ich glaubte, ich sei noch nicht bereit dazu, auf diese Weise zu leben. All das kam trotzdem in mein Leben. Oder: Ich habe zwar beschlossen, eine Schule zu gründen, aber ob Kinder und Eltern Teil davon sein würden, lag und liegt noch immer nicht in meiner Macht. Und: Ich wollte unbedingt Musiker werden, ein klarer Entscheid, doch die „Türen“ blieben zu. Was ich mir als Pädagoge wünsche, realisiert sich schließlich oft und „wird unterstützt“. Hier sind die Türen für mich immer offen – interessanterweise.

Was sind das für Türen? Wer öffnet oder schliesst sie für mich? Sie „gehören“ mir offensichtlich nicht, selbst wenn meine Absichten klar sind.

Dieses Phänomen selbst zu erfahren, hat mich ruhiger gemacht. Es hängt nicht alles von mir ab. Es gibt eine Führung. Sie spricht mit leiser Stimme, ist aber sehr klar. Es braucht viel innere Ruhe, um sie zu hören und wahrzunehmen, doch jede*r hat sie. Daran glaube ich ganz fest.

Ich erlebe immer wieder, wie sich Möglichkeiten vor mir auftun (ohne dass ich wirklich danach gesucht habe), und ich nur eins entscheiden kann: Bin ich offen dafür oder nicht?

Zurück zur Anfangsfrage: Wer ist der Mensch also? Der Mensch ist ein Wesen, das viele Fragen hat – auf einige erhält es Antworten (in welcher Form auch immer) – auf andere nicht, doch letztlich sind wir alle auf der Suche nach Liebe und Frieden.