

Nossrat Peseschkian

ES IST LEICHT,  
DAS LEBEN SCHWER ZU NEHMEN.  
ABER SCHWER,  
ES LEICHT ZU NEHMEN



Geschichten für positive Gedanken

HERDER <sup>4</sup><sub>5</sub>

FREIBURG · BASEL · WIEN



Taschenbuchneuausgabe 2020

© Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau, 2003, 2004, 2006,  
2009, 2013, 2018

Alle Rechte vorbehalten

[www.herder.de](http://www.herder.de)

Umschlaggestaltung: Agentur IDee

Umschlagmotiv: © Roland and Sabrina Michaud /akg-images

Satz: Arnold & Domnick, Leipzig

Herstellung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-451-03259-2

# INHALT

## **Einleitung – Zwei Seiten einer Medaille 11**

Du weißt nicht, wie schwer die Last ist,  
die du nicht trägst 22

Wenn einem alles über den Kopf wächst 26

Was haben Magenbeschwerden mit Sparsamkeit zu tun? –  
Die Entstehung psychischer und psychosomatischer  
Krankheiten 38

Die Spielformen des Lebens –  
Aktualfähigkeiten und ihre Wirkung 45

Die Aktualfähigkeiten – was sie bedeuten 59



## **I. Die sekundären Aktualfähigkeiten 61**

Pünktlichkeit – die Fähigkeit, mit Zeit  
sinnvoll umzugehen 61

Sauberkeit – die Fähigkeit, sich und seine  
Umwelt zu pflegen 68

Ordnung – die Fähigkeit, das Chaos zu organisieren 71

Gehorsam – die Fähigkeit, sich an fremde Sitten  
anzupassen 76

Höflichkeit – die Fähigkeit, die Beziehung  
zu anderen Menschen zu gestalten 83

Ehrlichkeit – die Fähigkeit,  
seine Meinung zu äußern 88

Treue – die Fähigkeit,  
sich vertrauenswürdig zu verhalten 92

Gerechtigkeit – die Fähigkeit abzuwägen 97

Leistung – die Fähigkeit, am Ball zu bleiben 103

Sparsamkeit – die Fähigkeit, mit eigenen  
und anderen Ressourcen umzugehen 108

Zuverlässigkeit – die Fähigkeit, sich auf sich selbst  
und andere verlassen zu können 113



## **II. Die primären Aktualfähigkeiten 119**

Liebe – die Fähigkeit, zu sich und anderen  
liebenswert zu sein 119

Vorbild – die Fähigkeit, am Modell zu lernen  
oder selbst Modell zu sein 127

Geduld – die Fähigkeit,  
Menschen in ihrer eigenen Art anzunehmen 132

Zeit – die Fähigkeit, Vergangenheit,  
Gegenwart und Zukunft einzuordnen 136

Kontakt – die Fähigkeit, Beziehungen einzugehen  
und zu pflegen 141

Sexualität – die Fähigkeit, zwischen Sex, Sexualität  
und Liebe zu unterscheiden 146

Vertrauen – die Fähigkeit, sich geborgen zu fühlen  
und Geborgenheit zu geben 151

Hoffnung – die Fähigkeit, den Glauben  
an eine positive Zukunft nicht zu verlieren 155

Glaube – die Fähigkeit, auf eine unbekannte  
Dimension zu vertrauen 159

Zweifel – die Fähigkeit, den Glauben  
in Frage zu stellen 164

Gewissheit – die Fähigkeit, eine Entscheidung zu treffen  
und Zweifel hinter sich zu lassen 168

Einheit – die Fähigkeit zu integrieren 172

Andere verstehen – auch in der Gruppe 177

Die Aktualfähigkeiten – der Weg zum Glück 184

Eine Geschichte auf dem Weg 187



Dank 189

Literatur 190

*Nicht weil die Dinge schwer sind,  
wagen wir es nicht, sie zu tun. Sondern weil wir sie  
nicht wagen, sind die Dinge schwer.*



## WAS GESCHIEHT, WENN WIR DAS LEBEN ZU LEICHT ODER ZU SCHWER NEHMEN?

- ⌘ Alles erscheint komplizierter, als es ist:  
Arbeit, Haushalt, Körperpflege  
*Ordnungs- und Sparsamkeitsproblematik*
- ⌘ Belastungen werden schlechter verkraftet;  
die innere Balance fehlt  
*Höflichkeits- und Ehrlichkeitsproblematik*
- ⌘ Man braucht viel Schlaf und Ruhe  
*Zeit- und Pünktlichkeitsproblematik*
- ⌘ Die Konzentration beim Arbeiten,  
Lesen etc. fällt schwer  
*Leistungsproblematik*
- ⌘ Es fällt schwer, sich zu etwas aufzuraffen  
*Zuverlässigkeitsproblematik*
- ⌘ Gefühle sind schwächer und matter  
*Kontakt- und Gerechtigkeitsproblematik*
- ⌘ Humor, Freude und Interesse an Dingen oder  
Aktivitäten, die man früher gern gemacht hat,  
lassen nach  
*Vertrauens- und Hoffnungsproblematik*

WELCHE FÄHIGKEITEN ENTWICKELN SICH,  
WENN WIR AUSGEGLICHEN SIND  
UND UNSERE PROBLEME POSITIV UND  
KONSTRUKTIV AUFARBEITEN?



*Ausdauer und Standhaftigkeit  
kann der Mensch von einem Nagel lernen.  
Je mehr man von oben draufhaut,  
desto tiefer bohrt er sich unten durch.*

- ⌘ Die Fähigkeit, gesund zu bleiben  
*Wer nicht genießt, wird ungenießbar*
- ⌘ Die Fähigkeit, aktiv zu bleiben  
*Wer schaffen will, muss fröhlich sein*
- ⌘ Die Fähigkeit, Beziehungen aufzunehmen  
und zu pflegen  
*Geteilte Freude ist doppelte Freude,  
geteiltes Leid ist halbes Leid*
- ⌘ Die Fähigkeit, die Zukunft vorausschauend  
und hoffnungsvoll zu planen  
*Jede dunkle Nacht hat ein helles Ende*
- ⌘ Die Fähigkeit, die primären und sekundären  
Fähigkeiten zu integrieren  
*Was man besonders gerne tut,  
ist selten ganz besonders gut*







## EINLEITUNG – ZWEI SEITEN EINER MEDAILLE



*Das Leben ist ein Theaterstück:  
Es kommt weniger darauf an,  
wie lang es ist, sondern eher darauf,  
wie es aufgeführt wird.*

### **Der Schatz des Wissens**

Der Traktor eines Bauern lief nicht mehr. Alle Versuche des Bauern und seiner Freunde, das Fahrzeug zu reparieren, misslangen. Schließlich rang sich der Bauer durch, einen Fachmann herbeiholen zu lassen. Dieser schaute sich den Traktor an, betätigte den Anlasser, hob die Motorhaube an und beobachtete alles ganz genau. Schließlich nahm er einen Hammer. Mit einem einzigen Hammerschlag an einer bestimmten Stelle des Motors machte er den Traktor wieder funktionsfähig. Der Motor tuckerte, als wäre er nie kaputt gewesen. Als der Fachmann dem Bauern die Rechnung gab, war dieser erstaunt und ärgerlich: »Was, du willst fünfzig Tuman, wo du nur einen Hammerschlag getan hast?!« »Lieber Freund«, sagte da der Fachmann: »Für den Hammerschlag berechnete ich nur einen Tuman. Neunundvierzig Tuman aber muss ich für das Wissen verlangen, wo dieser Schlag zu erfolgen hat.«

## **Das inhaltliche Vorgehen**

In meiner psychotherapeutischen Praxis und Klinik fiel mir etwas auf, das ich seither – dafür sensibel geworden – auch im alltäglichen Leben immer wieder beobachte: Sowohl bei orientalischen als auch bei europäischen und amerikanischen Patienten finden sich im Zusammenhang mit bestehenden Symptomen Konflikte, die auf sich wiederholende Verhaltensweisen zurückgehen. In der Regel sind es nicht die großen Ereignisse, die zu Störungen führen. Vielmehr führen die immer wiederkehrenden kleinen seelischen Verletzungen zu »empfindlichen« oder »schwachen« Stellen, die schließlich zu schwerwiegenden Konfliktpotentialen auswachsen. Was sich auf dem erzieherischen und psychotherapeutischen Sektor als Konfliktpotential und Entwicklungsdimension darstellt, findet sich in der Moral, Ethik und Religion im normativen Sinn als Tugend wieder.

Ich habe versucht, diese Verhaltensbereiche zu sichten und zu einem Inventar zusammenzustellen, mit dessen Hilfe sich die inhaltlichen Komponenten der Konflikte und Fähigkeiten beschreiben lassen.

## **Die gesellschaftlichen Normen und Spielregeln**

Aus dem eigenen Fähigkeitspotential der Erkenntnisfähigkeit und der Liebesfähigkeit eines jeden Menschen entwickeln sich im Zusammenleben einer Familie soziale Normen und Spielregeln, die – weil sie aktuell im täglichen Leben wirksam sind – als Aktualfähigkeiten bezeichnet werden. Aufgabe der Erziehung ist es dabei, die Entwicklungsbedingungen so zu gestalten, dass die in jedem Menschen angelegten Fähigkeiten zur Ausprägung gelangen können, was wiederum von den fördernden oder hemmenden Bedin-

gungen von Körper – Umwelt – Zeit abhängt. Inhaltlich lassen sich die Aktualfähigkeiten in zwei grundsätzliche Kategorien einteilen:

Die **sekundären Fähigkeiten** sind Ausdruck der Wissensvermittlung und damit der Erkenntnisfähigkeit. In ihnen spiegeln sich die Leistungsnormen einer Gesellschaft wider, in der ein Mensch lebt. Zu ihnen gehören: *Pünktlichkeit, Sauberkeit, Ordnung, Gehorsam, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Fleiß, Leistung, Sparsamkeit, Zuverlässigkeit, Genauigkeit, Gewissenhaftigkeit ...*

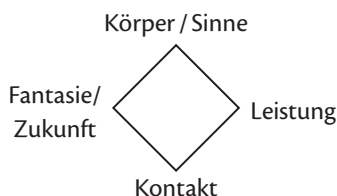
Die **primären Fähigkeiten** werden zuerst, d. h. primär in der emotionalen Eltern-Kind-Beziehung auf dem Boden der Liebesfähigkeit entwickelt. Primäre Aktualfähigkeiten sind: *Liebe (Emotionalität), Vorbild, Geduld, Zeit, Kontakt, Sexualität, Vertrauen, Zutrauen, Hoffnung, Glaube, Zweifel, Gewissheit, Einheit ...* Die primären Fähigkeiten sind also vor allem Bedingungen der Gefühlsbeziehungen, die jedem Kind in einer idealtypischen Entwicklungskette von seiner Ursprungsfamilie vermittelt werden. Aus den noch unbekannten Fähigkeitspotentialen entwickelt ein Kind über Angst, Aggression, Nachahmung, durch Vorbild, Glaube, Zeit, Zweifel, Hoffnung und Zutrauen seiner Bezugsperson das Urvertrauen, das die Grundlage für eine gesunde Entwicklung bildet.

Die Aktualfähigkeiten werden im Verlauf der Sozialisation inhaltlich entsprechend dem soziokulturellen Bezugssystem gestaltet und durch die einzigartigen Bedingungen der individuellen Entwicklung geprägt. Als *Konzepte* werden sie in das Selbstbild aufgenommen und bestimmen die Spielregeln dafür, wie man sich und seine Umwelt wahrnimmt und mit ihren Problemen fertig wird.

Der Einfluss der Aktualfähigkeiten vollzieht sich in den folgenden vier *Medien*:

1. Mittel der Sinne (Beziehung zum eigenen Körper)
2. Mittel des Verstandes
3. Mittel der Tradition
4. Mittel der Intuition und der Fantasie

### Die vier Qualitäten des Lebens



#### Körper/Sinne

Im Vordergrund steht das Körper-Ich-Gefühl. Wie nimmt man seinen Körper wahr? Wie erlebt man die verschiedenen Sinneseindrücke aus der Umwelt?

*Stressfaktoren:* Krankheit, Kuren, Operationen bei sich selbst oder Angehörigen, übermäßige akustische Reize (Lärm, Musik, Geräusche über einen bestimmten Zeitraum), optische Reize (Umwelt, Straßenverkehr, Fernsehen, Werbung etc.)

#### Leistung/Verstand

Zwei einander entgegengesetzte Konfliktreaktionen sind möglich: die Flucht in die Arbeit und die Flucht vor Leistungsanforderungen.

*Stressfaktoren:* Unzufriedenheit mit beruflichen Ergebnissen, Kündigungen, Rente, Höhergruppierung, Nichtbe-

förderung, Stellenwechsel, neue MitarbeiterInnen und Vorgesetzte, Verlust von MitarbeiterInnen etc.

### **Kontakt/Tradition**

Die sozialen Verhaltensweisen werden durch individuelle Lernerfahrungen und die Überlieferung (Tradition) bestimmt. Wir können auf Konflikte reagieren, indem wir die Beziehung zu unserer Umwelt problematisieren: Ein Extrem ist hierbei die Flucht in die Geselligkeit, wobei in der Geborgenheit der Gruppe und in der Aktivität die Probleme entschärft werden sollen. Man versucht, durch Gespräche mit anderen Sympathie zu erwecken und Solidarität zu erzielen: »Wenn ich mich über meine Schwiegermutter aufrege, rufe ich meistens eine Freundin an und spreche mit ihr stundenlang darüber.«

Umgekehrt kann man den Rückzug aus der Gemeinschaft antreten. Man distanziert sich von Menschen, die einen beunruhigen, fühlt sich gehemmt, meidet Geselligkeiten sowie jede Möglichkeit, mit anderen Menschen zusammenzukommen.

*Stressfaktoren:* Eingehen einer Partnerschaft, Heirat, Geburt, Trennung vom Partner, von Kindern, Eltern, Freunden, Scheidung, Hausbau, Wohnungswechsel, finanzielle Probleme, zwischenmenschliche Konflikte etc.

### **Fantasie/Zukunft**

Der vierte Bereich, der wie der dritte im westlichen Abendland im Schatten zu stehen scheint, obwohl er ungemein wirksam ist, ist die Beziehung zur Fantasie und Zukunft.

Intuition und Fantasie reichen über die unmittelbare Wirklichkeit hinaus und können all das beinhalten, was wir

als Sinn einer Tätigkeit, Sinn des Lebens, Wunsch, Zukunftsmalerei oder Utopie bezeichnen. Auf die Fähigkeiten der Intuition und Fantasie und die sich durch sie entwickelnden Bedürfnisse gehen Weltanschauungen und Religionen ein, die damit die Beziehung auch zu einer fernerer Zukunft (Tod, Leben nach dem Tode) vermitteln.

Man kann jedoch auch auf Konflikte reagieren, indem man die Fantasie aktiviert, Konfliktlösungen fantasiert, sich in Gedanken einen gewünschten Erfolg vorstellt oder Menschen, die man hasst, in der Vorstellung bestraft oder gar tötet. Als »Privatwelt« schirmt die Fantasie gegen verletzende und kränkende Einbrüche aus der Wirklichkeit ab und schafft eine vorläufig angenehme Sphäre (Alkohol und Drogenmissbrauch). Sie kann eine »böse Tat« oder eine schmerzliche Trennung von einem Partner ungeschehen erscheinen lassen. Sie kann aber auch verängstigen, übermächtig werden und als Projektion der eigenen Ängste die Wirklichkeit unerträglich machen. Fantasie vermischt sich so mit Wahrnehmungen und führt zu Symptomen, wie sie in der Schizophrenie als Wahnvorstellungen anzutreffen sind.

*Stressfaktoren:* Todesfälle, Verluste, Selbstzweifel, Schwinden beruflicher oder privater Zukunftsperspektiven, Berentung, Alter etc.

### **Vier Qualitäten des Lebens und vier Formen der Konfliktverarbeitung**

Die Konzepte steuern das Verhalten. So hat beispielsweise das auf die Aktualfähigkeiten »Sparsamkeit« und »Fleiß/Leistung« bezogene Konzept »Sparst du was, dann hast du was – hast du was, dann bist du was« Einfluss auf das Erleben eines Menschen und viele seiner Handlungen: auf

das Verhältnis zum eigenen Körper, zum Essen, zum Lustgewinn, zur Bedürfnisbefriedigung, zum Beruf, zum Partner, zu zwischenmenschlichen Beziehungen, zur Fantasie, Kreativität und schließlich zur eigenen Zukunft. Mit anderen Konzepten verbunden, kann dieses Konzept in weitem Ausmaß die individuellen Möglichkeiten bestimmen: »Gäste einladen ist für mich rausgeschmissenes Geld.« »Was für mich zählt, ist der berufliche Erfolg.« »Ich brauche meine Mitmenschen in erster Linie, um meine Interessen durchzusetzen.« »Gefühlsduselei ist Quatsch, Märchen sind Kinderkram.«

In dieser Form verknüpfen sich die Konzepte eng mit den Gefühlen und können im Konfliktfall zu Aggressionen und Ängsten führen.

Während der eine sehr viel Wert auf Fleiß und Leistung oder Sparsamkeit legt, betont der andere Ordnung, Pünktlichkeit, Kontakt, Gerechtigkeit, Höflichkeit, Ehrlichkeit. Jede dieser Normen erfährt ihrerseits eine eigene situations-, gruppen- und gesellschaftsgebundene Gewichtung. Diese unterschiedlichen Wertorientierungen treffen im zwischenmenschlichen Zusammenleben und im Erleben des Einzelnen aufeinander und können dort zu Unstimmigkeiten und Konflikten führen. So wird beispielsweise die »lebendige persönliche Unordnung« des einen für den anderen, dem die Ordnung das halbe Leben ist, zu einem fast unüberwindbaren Problem.

Bildlich gesprochen entsprechen die vier Bereiche einem Reiter, der motiviert (Leistung) einem Ziel zustrebt (Fantasie). Er braucht dazu ein gutes und gepflegtes Pferd (Körper) und für den Fall, dass dieses ihn einmal abwerfen sollte, Helfer, die ihn beim Aufsteigen unterstützen (Kontakt).

## Fragen nach den vier Formen der Konfliktverarbeitung

Einige allgemein orientierende Fragen können helfen, den Schwerpunkt der Konfliktverarbeitung herauszufinden:

*Wie reagieren Sie, wenn Sie Probleme haben?* Antworten Sie auf Konflikte durch ihren Körper, durch Leistung, indem Sie Hilfe bei anderen Menschen suchen oder in Ihrer Fantasie?

*Welche Aussage gilt für Sie?* Ich glaube, was ich verstehe. Ich glaube an das, was – z. B. durch meine Eltern – überliefert ist. Ich glaube an das, was mir spontan einfällt.

*Was war das Motto in Ihrem Elternhaus?* Essen und Trinken hält Leib und Seele zusammen. Kannst du was, dann bist du was. Was sagen die Leute? Alles liegt in Gottes Hand.

## Was die Entwicklung fördert

Die Aktualfähigkeiten haben also eine komplexe Wirkung: Erlernt in dem primären Beziehungsgefüge der Familie, haben sie Auswirkungen auf verschiedene Funktionsebenen: auf die individuelle innerseelische Erlebnissphäre, auf die psychosomatischen Verarbeitungsmöglichkeiten und auf das Gruppengeschehen der Gesellschaft.

Bei jeder inhaltlich-dynamischen Analyse von Konflikten und Schwierigkeiten ist die Differenzierung hinsichtlich der aktiven und passiven Dimension der Aktualfähigkeiten wichtig. Aktiv meint dabei die aktive Handlungsweise oder das aktive Verhaltensmuster einer Person, z. B. ob jemand pünktlich oder unpünktlich, ordentlich oder unordentlich, gerecht oder ungerecht ist. Die passive Dimension einer Aktualfähigkeit beschreibt dagegen eine Erwartung an andere Menschen, also die Fähigkeit oder Unfähigkeit, die Unpünktlichkeit, Unordnung oder Ungerechtigkeit anderer ertragen



zu können, ohne daran zu zerbrechen. Oft ist diese Erkenntnis der zwei Dimensionen schon der erste Schritt zu einer Konfliktlösung.

*Die aktive Dimension am Beispiel »Ordnung« bedeutet:*

Die Fähigkeit, Ordnung zu halten, etwas zuzuordnen, zu organisieren, zu managen.

*Die passive Dimension am Beispiel »Ordnung« bedeutet:*

Die Fähigkeit, mit Unordnung angemessen umzugehen, die Unordnung anderer ertragen zu können, andere Vorstellungen von Ordnung zu tolerieren.

### **Was das Fass zum Überlaufen bringt ...**

Durch die Erziehung entwickelt jeder Mensch ein individuelles Muster an Verhaltensweisen, die sich inhaltlich auf die Kategorien der Aktualfähigkeiten beziehen. Dabei bleibt es nicht aus, dass jeder abhängig von seinen Erfahrungen und den jeweiligen familiären Bewertungen ganz individuelle Sensibilitäten entwickelt. Treffen nun wiederholt kleine alltägliche Verletzungen auf einen dieser empfindlichen Bereiche, wird sich eine dauerhafte emotionale Belastung einstellen – nach dem Motto: »Steter Tropfen höhlt den Stein«. Oftmals werden diese sogenannten »Mikrotraumen« – kleine Ärgernisse und Verletzungen – als Bagatellen nicht genügend ernst genommen. Erst wenn »der letzte Tropfen das Fass zum Überlaufen bringt«, wundern wir uns über die Heftigkeit der Reaktion und registrieren dann erst die neuralgischen Punkte der Persönlichkeit.

Konfliktpotential kann entstehen, wenn nicht genügend zwischen eigenen und fremden Verhaltensmustern unter-

schieden wird. Konflikte treten aber auch auf, wenn einzelne Familienmitglieder verschiedene Erwartungen hegen und daraus Missverständnisse resultieren.

Die Aktualfähigkeiten besitzen für die Methode der Positiven Psychotherapie eine große Bedeutung. Um die Tragfähigkeit eines Patienten im Hinblick auf mögliche Konfliktbereiche zu prüfen und ihm in der Differenzierung seiner Situation zu helfen, orientieren wir uns an einer Liste der Aktualfähigkeiten, dem Differenzierungsanalytischen Inventar (DAI). Statt allgemein von Stress, Konflikt oder Krankheit zu reden, können wir feststellen, wann eine konflikthafte Reaktion auftritt, in welcher Situation, bei welchem Partner und bezüglich welcher Inhalte. Eine Frau, die regelmäßig abends schwere Angstanfälle erleidet, wenn ihr Partner zu spät nach Hause kommt, zeigt nicht nur Angst vor dem Alleinsein, was auf die Aktualfähigkeit »Kontakt« hindeuten würde. Ihre Angst kann auch an die Aktualfähigkeit »Pünktlichkeit« gebunden sein. Dieses differenzierte Vorgehen ermöglicht es uns, gezielter auf die Bedingungen eines Konflikts einzugehen.

In Geschichten werden die Aktualfähigkeiten in den unterschiedlichsten Erscheinungsformen thematisiert: Während pädagogisch ausgerichtete Geschichten wie der Struwwelpeter vor allem einzelne psychosoziale Normen wie Gehorsam, Höflichkeit und Ordnung vermitteln, stellen andere Geschichten eben diese Normen in Frage und bieten ungewohnte, neue Konzepte.

Die Einteilung der Aktualfähigkeiten in die leistungsbezogenen sekundären Fähigkeiten und die emotional orientierten primären Fähigkeiten findet sich in einer Reihe