

Eckhard Roediger

# Besser leben lernen

Innere Balance  
zwischen  
Wunsch und  
Wirklichkeit

Urachhaus

Eckhard Roediger

# **Besser leben lernen**

Innere Balance zwischen Wunsch und Wirklichkeit



Für Lukas, Simon und Lea  
und alle Kinder dieser Welt,  
auf dass sie ihren Weg  
in ein gutes Leben  
finden mögen.

Inhalt

Geleitwort

Vorwort

## **Verstehen**

Was macht uns glücklich?

Freiheit und Verantwortung

Entwicklung zur Gesundheit

Das Problem der inneren Anspannung

Wir leiden an unseren Vorstellungen

Biografische Gesetzmäßigkeiten im Lebenslauf

Erster Lebensabschnitt - »Das Wachstum«

Zweiter Lebensabschnitt - »Die Blütezeit«

Dritter Lebensabschnitt - »Die Reifezeit«

Vierter Lebensabschnitt - »Ernten und Welken«

## Skizze eines spirituell erweiterten Verständnis des Menschen

Die Ebenen menschlichen Seins

Über die Entstehung von Stress

Wie können wir gesünder mit Stress umgehen?

Unser Seelenleben

Die Bedeutung einer bewussten Gedankenführung

Woher kommen Intuitionen?

Denken schafft Wirklichkeit

Intuitionen müssen geprüft werden

Erlebnisse müssen gedanklich verdaut werden

Gedanken zur Willensfreiheit

Eine Pause einschieben zwischen Wahrnehmen und Handeln

Das Denken muss aktiver ergriffen werden

Der menschliche Organismus

Die Welt wirkt über die Sinne in uns hinein

In uns muss die Außenwelt überwunden werden

Versuch einer Annäherung an das Wesen des »Bösen«

Lernen und Gedächtnis

Wie wurden wir, wer wir sind

Wie können wir Schemata verändern?

Schemata erkennen und benennen

Schemata anerkennen und verändern – sich von ihnen trennen

## **Verändern**

Bedeutung der Achtsamkeitshaltung

Im Denken können wir etwas Neues ermöglichen

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Achtsamkeit und Akzeptanz in der christlichen Mystik

Kraft durch Vertrauen

Die Bedeutung der Meditation

Achtsamkeit im Alltag

Spannungsreduktion durch Akzeptanz

Lenkung der Aufmerksamkeit

Neuformung

Die Überwindung der Selbstbezogenheit – der Blick in die Umwelt

Wie können wir Kraft auftanken?

Die drei Quellen der Kraft

Die inneren Bilder und Gedanken pflegen

Das Vertrauen auf eine höhere Macht – das innere Gebet

Die richtige Einstellung zum Tun

## Innerer Dialog

Wie lassen sich bessere Lösungen finden?

Selbstbewusstsein durch die Akzeptanz aller Teile

Innere Kompromisse finden

## Ins Tun kommen

Steigerung der Denkkraft

Stabilisierung oder Training

Schritte zu einem selbstbestimmten Leben

Ziele neu definieren

Wer wagt, gewinnt

Warum ist es so wichtig, Dinge aufzuschreiben?

Eine gute Planung ist das halbe Leben

Zwölf Schritte zur guten Selbstorganisation

Warum Belohnungen so wichtig sind

Was geschieht eigentlich beim Training?

Der Unterschied von Denken und Wollen/Tun

Ins Tun kommen

Über das Wesen der Kraft

»Leistung« muss sich lohnen

Soziale Aspekte

Glück – Sinn – Beziehung

Auf welche Grundsätze können wir unser Verhalten gründen?

Was können und müssen wir tun, um unser Zusammenleben positiv zu gestalten?

Wertschätzung

Wertschöpfung und Gemeinschaftsbildung

Über die Bedeutung von Ritualen für eine gute Selbstentwicklung

Wie können wir zum Mitfühlen kommen?

Die überpersönliche Dimension des Schmerzes

»Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...«

## **Anhang**

Die Jahrsiebzehn im Einzelnen

Meditationsanleitung

Body-Scan

Vipassana-Meditation

Meditation mit inneren Bildern

Tagesplan

Verzeichnis der Übungen und Sinnsprüche

Literaturempfehlungen



# Impressum

# Geleitwort

Gegenwärtig suchen viele Menschen nach einer Identität und Spiritualität, die sich nicht einem bestimmten Religionsbekenntnis verpflichtet fühlt, sondern primär wissenschaftlich ausgerichtet ist. Man möchte glauben, was man versteht - und verstehen, was man glaubt. Dieses aber soll so allgemein gültig und verständlich sein, dass es von jedem nachvollzogen werden kann. Das ist jedoch nur dann erreichbar, wenn dabei einerseits das Zentralmenschliche angesprochen wird und andererseits für die ganz persönlichen eigenen Lebensfragen konkrete Antworten gefunden werden können.

Der Psychiater und Psychosomatiker Eckhard Roediger gibt mit *Besser leben lernen* ein Instrument an die Hand, das für diese Wegsuche geeignet ist. Schon nach wenigen Seiten ist klar, warum es sich lohnt, dieses Buch gründlich zu lesen: Es gibt zum einen die Möglichkeit, in Begleitung eines erfahrenen Kenners von Leib und Seele die eigenen Lebensfragen, Probleme, Haltungen und Wünsche neu und bewusst aus aufschlussreichen Blickwinkeln anzuschauen. Zum anderen bietet es Gelegenheit, in prägnanter Kürze vieles aufzunehmen und zusammen zu sehen, was einem sonst in umfangreichen Werken unterschiedlicher Autoren geboten wird.

Das Buch ist für Menschen geschrieben, die auf der Suche sind nach mehr Lebensqualität, Selbsterkenntnis und Menschenverständnis. Es lädt ein zu einem kreativen Dialog mit dem Autor, dem ich engagierte Leser wünsche.

Dornach, im Sommer 2006  
*Dr. med. Michaela Glöckler*

## Vorwort

Warum dieses Buch? Gibt es nicht schon genug Ratgeber dieser Art? Marktwirtschaftlich gesehen gäbe es die vielen Ratgeber sicher nicht, wenn sie nicht auch jemand kaufen würde. Die Nachfrage scheint also grundsätzlich da zu sein. Es gibt lebenspraktische Ratgeber, wie man sich durch gute Ernährung und Bewegung fit halten kann. Auch darüber, was man für sein seelisches Gleichgewicht, seine spirituelle Entwicklung oder einen besseren Umgang mit anderen Menschen tun kann. Was bringt nun dieser Ratgeber Neues?

Dieses Buch versucht im *ersten Teil* eine Brücke zu schlagen zwischen den aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Gehirnforschung und der Psychologie und altem Wissen aus dem Buddhismus und der christlichen Mystik über die spirituelle, d. h. geistige Entwicklung des Menschen. Diese Verbindung bzw. Durchdringung ist nicht selbstverständlich, leben doch die meisten Menschen heute mit einem gespaltenen Weltbezug: Zum einen »glauben« sie an die Ergebnisse der Naturwissenschaft und deren Modelle vom Menschen und der Natur, zum anderen an Gott. In der alle zwei Jahre stattfindenden ALLBUS-Erhebungen des Kölner Zentralarchivs für empirische Sozialforschung gaben 2002 knapp 40 % an, mindestens einmal pro Woche zu beten. 50 % gehen mehrmals pro Jahr in die Kirche, 25 % glauben an einen persönlichen Gott, zusätzlich 40 % an ein höheres Wesen im Allgemeinen. Nur 18 % glauben ausdrücklich

*nicht* an Gott. Die Zahlen liegen in den westlichen Bundesländern allerdings deutlich höher als in den östlichen. Diese Spaltung wird im Alltag nicht weiter hinterfragt – wir leben einfach mit einer »doppelten Buchführung«.

Dieses Buch versucht die möglichen Übergänge von der naturwissenschaftlichen zu einer geistigen Welt zu umreißen. Mit einem analytisch-abstrakten Denken ist dieser Übergang nicht nachzuvollziehen, denn dann bleibt man in den alten, geformten Denkkategorien stecken. Um die Übergänge vom Stofflich-Festen zum Geistig-Nichtstofflichen zu verstehen, muss das Denken beweglicher gemacht werden. Wie das geht, versucht das Buch im *zweiten Teil* anschaulich und erlebbar zu machen. Die eingestreuten meditativen Sprüche mögen Ihnen dabei ebenso helfen, die Gedanken zu verlebendigen, wie die Meditationsanleitung im Anhang. So kann jeder individuell erleben, dass eine naturwissenschaftlich-rationale Weltsicht quasi bruchlos mit einer spirituellen Orientierung und Praxis verbunden werden kann und wie man aus »reiner Vernunft« auf einen persönlichen spirituellen Weg als Grundlage für eine größere Lebenszufriedenheit finden kann. Weitergehende Anregungen dazu finden Sie u. a. in den Büchern von Georg Kühlewind.

Versuchen Sie also, sich einfach einmal von den im ersten Teil dargestellten Gedanken führen zu lassen und sie innerlich mitzubewegen, das Gefühl mitschwingen zu lassen und zu schauen, ob in Ihnen ein sogenanntes Evidenzgefühl entsteht, d. h. ob Ihnen das Dargestellte »einleuchtet«. Aber Sie sollen die Inhalte nicht einfach glauben, sondern prüfen Sie bitte die Gedanken an Ihren Wahrnehmungen im Alltag!

Leider wird Ihnen dieses Wissen allein wenig helfen, glücklicher zu werden, denn Wissen allein ändert nichts! Glück fällt uns nicht zu und hängt auch nur wenig von den äußeren Umständen ab, wie Sie im ersten Kapitel gleich

genauer sehen werden. Glück muss erarbeitet bzw. »erübt« werden. Daher enthält dieses Buch im *zweiten Teil* zahlreiche Übungen, durch die Sie Ihre guten Vorsätze auch tatsächlich verwirklichen können. Die Übungen basieren auf Anregungen Rudolf Steiners bzw. sind buddhistischen und christlich-mystischen Schulungsanweisungen entnommen. Der Anhang enthält ein Verzeichnis aller Übungen und Meditationen, damit Sie die einzelnen Übungen im Text leichter finden.

Das Buch soll so geschrieben sein, dass es jeder ohne Vorkenntnisse verstehen kann. Es erlaubt bildlich gesprochen einen einfachen bzw. sicheren Einstieg am Ufer, führt aber für gute Schwimmer auch in tiefere Gewässer. Gehen Sie so weit mit, wie Sie mögen; überspringen bzw. überlesen Sie getrost Passagen, die etwas kompliziert sind. Mutige »Hochseeschwimmer« (oder besser »Tiefseetaucher«, die gerne den Dingen auf den Grund gehen), können beim Verfasser die Literatur, auf die sich bezogen wird, erhalten. Zur Vertiefung sind im Anhang die erwähnten Bücher aufgeführt.

Nun möchte ich an dieser Stelle allen danken, die zur Entstehung des Buches beigetragen haben. Das sind zunächst alle Patienten, an denen ich in den täglichen Patientenvorträgen in unserer Klinik die Inhalte »ausprobiert« habe und die mich durch ihre Fragen zu immer neuen Ideen und Bildern inspirierten. Außerdem meinem Lehrer und Freund Achim Noschka für seine geduldigen Unterweisungen, meinem Kollegen Markus Pawelzik für seine Anregungen aus der positiven Psychologie und meiner Kollegin Michaele Quetz für die Ergänzungen zur biografischen Entwicklung. Last but not least gebührt mein Dank meiner hervorragenden Sekretärin Anke Heidelberg und dem Verlag für die Realisierung, denn auch bei Büchern nutzen die guten Ideen nichts, wenn sie nicht geduldig zu Papier gebracht

werden. Ihnen, meinen lieben Leserinnen und Lesern,  
danke ich, dass Sie sich an dieses Buch heranwagen, und  
wünsche Ihnen viele Anregungen und Freude beim Lesen.

*Eckhard Roediger*, im Sommer 2006

Verstehen





# Was macht uns glücklich?

Wenn man die Menschen fragte, würden sie sich wohl alle ein gutes bzw. glückliches Leben wünschen. Derzeit haben wir, zumindest in Deutschland, relativ gute äußere Bedingungen, um glücklich zu sein. Überraschenderweise sind aber gerade wir nicht besonders glücklich. Im Gegenteil: Depressionen nehmen seit den sechziger Jahren stetig zu und treten in immer jüngerem Lebensalter auf. Der durchschnittliche Beginn hat sich vom 30. Lebensjahr auf das ca. 15. Lebensjahr vorverlagert. Die Anzahl der Suizidversuche im Teenageralter hat sich in dieser Zeit vervierfacht.

Überraschenderweise hängt die Lebensqualität bzw. das subjektiv erlebte Lebensglück auch nicht vom finanziellen Hintergrund ab. Eine Untersuchung in Amerika zeigte, dass die Reichen keineswegs glücklicher sind als Menschen mit einem niedrigen Einkommen. Weltweit gilt, dass ab einem Jahreseinkommen von 20.000 Dollar die Lebenszufriedenheit nicht mehr mit dem Einkommen verbunden ist. Wenn man dem entgegenhält, wie sehr sich Menschen bemühen, mehr Geld zu verdienen, ist das ein überraschender Widerspruch. Auf der anderen Seite scheinen wir jedoch auch einen Sinn dafür zu haben, dass Geld tatsächlich nicht glücklich macht. Denn wir wünschen unseren Mitmenschen in der Regel zum Geburtstag keinen materiellen Wohlstand, sondern Gesundheit, Zeit und Freunde. Damit liegen wir sicher richtiger.

Glaut man den Forschungsergebnissen der Psychologie, so ist aber nicht einmal körperliche Gesundheit sehr eng mit der Lebenszufriedenheit verbunden.

Überraschenderweise ist die Lebenszufriedenheit von Menschen ein Jahr nach einem Lottogewinn in

Millionenhöhe ebenso wieder auf dem Ausgangsniveau wie ein Jahr nach einer bleibenden Verstümmelung durch einen Unfall (z. B. eine Querschnittslähmung).

Entgegen unserer Erwartung zeigt sich hier deutlich, wie wenig unser Lebensglück von äußeren Umständen abhängt. Dies sollte uns nachdenklich machen.

Offensichtlich sind andere Faktoren bedeutsamer als die äußeren, die wir so gerne für unsere Stimmungen verantwortlich machen, sei es das Wetter, die Nachbarn, der verlorene Partner oder Arbeitsplatz oder die bösen Schwiegereltern.

Was macht uns denn dann glücklich, wenn nicht Geld oder Gesundheit? Dass diese Frage nicht so einfach zu beantworten ist, zeigt die Flut von Ratgebern zum Lebensglück (dem mit diesem Buch nun auch noch ein weiteres Exemplar hinzugefügt wurde). Um der Frage auf den Grund zu gehen, greifen wir noch einmal auf die Forschungsergebnisse der sogenannten »positiven Psychologie« zurück, die versucht zu erforschen, was Menschen glücklich macht. Diesen Erkenntnissen zufolge setzt sich das Lebensglück bzw. die Lebenszufriedenheit aus verschiedenen Komponenten zusammen: Nur etwa 10 % hängen von unseren äußeren Lebensumständen ab, 50 % von unserer genetisch-konstitutionellen Veranlagung und etwa 40 % von unseren selbst bestimmten Aktivitäten.



Abb. 1

Vor allem auf diese letztgenannten 40 Prozent bezieht sich dieses Buch. Betrachtet man das Glückserleben genauer, kann man laut Markus Pawelzik (unter Bezug auf Martin Seligman) zufolge drei Bereiche unterscheiden, die insgesamt zum guten Lebensgefühl beitragen (siehe Abb. [1.](#)):

1. *Kurze Momente des Glücks* bzw. des lustvoll-freudigen Erlebens stellen *ein* Element der Lebenszufriedenheit dar. Das sind genau die Momente, die uns die Werbung verkaufen will. Dieses Erleben steht oft in Verbindung mit intensiven Körperprozessen oder starken Sinneswahrnehmungen, also Kulturgenüssen, Reiseeindrücken, Festen oder anderen besonderen Aktivitäten, lustvoll erlebten Körperbetätigungen oder Ähnlichem. Diese »Gipfelerlebnisse« halten jedoch nur kurz an und die Erlebensintensität ist rasch wieder vorbei. Danach bleibt nicht selten ein Gefühl von Leere,

das nach einer intensiveren Wiederholung des Erlebnisses ruft. Dies kann zu Suchttendenzen führen. Die Fähigkeit zu diesem körperlichen Glückserleben ist stark verbunden mit der Art und Weise, wie das sogenannte »Belohnungszentrum« in der Tiefe unseres Gehirns arbeitet. Durch die Stimulation dieser Nervenzellen lässt sich elektrisch, mechanisch oder chemisch ein Lustgefühl auslösen. An dieser Stelle setzt auch die chemische Drogenwirkung an. Das grundlegende Funktionsniveau dieser Struktur bzw. ihre Reaktionsbereitschaft auf äußere Reize ist stark konstitutionell angelegt. Sie ist die körperliche Grundlage dessen, was uns als schwermütige Menschen oder »Ulknudeln« begegnet.

2. Unter diesen Gipfelerlebnissen liegt eine Ebene von *grundlegender positiver Stimmung*. Diese hängt weniger von äußeren Situationen als von der inneren Einstellung ab. Hiermit ist zum Beispiel die Tendenz gemeint, mit der wir auf andere Menschen oder Aufgaben zugehen, zum Beispiel mit einer gewissen Offenheit bzw. Grundsympathie. Diese Stimmungsebene ist stark von den früheren Erlebnissen in der Biografie abhängig und kann als Urvertrauen oder positives Grundgefühl beschrieben werden. Hier finden auch gelernte Lebensregeln, Selbsteinschätzungen bzw. Selbstbewertungen Eingang, zum Beispiel: »Das ist jetzt zwar dumm gelaufen, aber das werde ich schon noch hinbekommen!« Erich Fromm hat in seinem Buch *Die Kunst des Liebens* ausführlich beschrieben, dass Liebe keine Frage des richtigen Objektes, sondern der richtigen Einstellung zu den anderen Menschen ist. Eine Grundhaltung von Offenheit, Interesse am anderen, die Fähigkeit zu staunen und sich auf Neues einzulassen prägt diese Stimmungsebene. Stimmungen sind allerdings nicht völlig stabil, sondern unterliegen

gewissen Schwankungen. Hier spielen auch Körperprozesse hinein (z. B. hormonelle Schwankungen).

3. Die dritte Ebene – und das ist die sicher derzeit in der Öffentlichkeit am wenigsten beachtete – ist die der grundlegenden *Werte und Tugenden*. Werte und Tugenden sind gedanklich vermittelt und stellen gewissermaßen den festen, tragenden Untergrund unserer Lebenseinstellung dar. Sie bleiben auch in Zeiten körperlicher Krisen oder sozialer Erschütterungen stabil, d. h. sie sind unabhängig von kurzfristigen äußeren Einflüssen. Gerade dadurch entwickeln sie ihre Tragekraft. Werte und Tugenden sind kulturell vermittelt und haben nichts mehr mit unseren persönlichen Körperprozessen zu tun. Sie stellen den Bezug zu unserer Umwelt her und machen uns erst zu sozialen Wesen. Diese Einbindung in die sozialen Strukturen ist ein wichtiges Element für langfristige Lebenszufriedenheit und Glück.

Wir befinden uns also in einem Spannungsfeld von intensivem, momentanem *Selbsterleben* auf der einen und überdauerndem tragendem *Weltbezug* auf der anderen Seite. In diesem Spannungsfeld – bzw. in einer guten Mischung dieser beiden Pole – entstehen Glück und Lebenszufriedenheit.

Dieses Buch möchte Ihnen diese Hintergründe ausführlicher darstellen und Wege aufzeigen, diese Balance zu finden und zu gestalten, indem es Ihnen in allen drei Bereichen hilft, Ihr »Glück zu machen«.

Ausgangspunkt solcher Überlegungen sind nicht selten Momente, in denen das Lebensglück gerade bedroht erscheint – also sogenannte Krisen. Krisen hindern uns vorübergehend daran, unser Leben so zu leben, wie wir es spontan wollen. Das heißt, sie »kränken« uns und können zu Krankheiten führen.