



UWE BÖSCHEMEYER

WARUM ES  
SICH ZU LEBEN  
LOHNT

ecowin

Uwe Böschemeyer  
**WARUM ES SICH ZU LEBEN LOHNT**

Uwe Böschmeyer

# WARUM ES SICH ZU LEBEN LOHNT

**ecowin**

Uwe Böschemeyer  
Warum es sich zu leben lohnt

Umschlagidee und -gestaltung: **kratkys.net**



1. Auflage  
© 2010 Ecowin Verlag, Salzburg  
Lektorat: Dr. Arnold Klaffenböck  
Gesamtherstellung: [www.theiss.at](http://www.theiss.at)  
Gesetzt aus der Sabon  
Printed in Austria  
ISBN 978-3-7110-5074-8

[www.ecowin.at](http://www.ecowin.at)

# Inhalt

Einführung

Wege zu einem sinnerfüllten Leben

Warum Werte so wertvoll sind

Wege zum Glück

Wege zur Versöhnung

Über die Liebe, und wie man sie lernen kann

Wie finde ich zu stärkerem Selbstvertrauen?

Warum es sich zu leben lohnt

Literatur

Auswahl der Literatur von Uwe Böschmeyer

# Einführung

Liebe Leserin, lieber Leser,  
mit Vergnügen schreibe ich dieses Vorwort, denn auch die Texte, die Sie gleich lesen werden, habe ich mit großer Freude geschrieben. Sie sind Ergebnisse meiner Überzeugungen, die sich sowohl in meiner beruflichen Arbeit als auch in meinem eigenen Leben bewährt haben. Wie Sie gewiss schon gesehen haben, handelt es sich um „große“ Themen unseres Lebens. Und welch ein Glück hat ein Autor, der sich damit beschäftigen darf!

Wie kam es zu diesem Buch? Es hat eine spannende Vorgeschichte:

Schon zu Beginn meiner Arbeit im *Hamburger Institut für Existenzanalyse und Logotherapie* begann ich mit der Einrichtung von „Leben-lernen-Seminaren“. Sie fanden über einen Zeitraum von neun Monaten wöchentlich zweistündig statt. In diesen Veranstaltungen machte ich die Erfahrung, wie wichtig in der existenziellen Arbeit mit Menschen die Beschäftigung mit solchen Themen ist, von denen in diesem Buch die Rede ist. Ich zitiere einige Einschätzungen von Teilnehmern: „Es hat mich angespornt, geistig zu arbeiten.“ Oder: „Das Leben-lernen-Seminar ermöglicht mir einen Einblick in die Vielschichtigkeit menschlichen Daseins.“ Oder: „Ich werde an meinem Lebensnerv getroffen, wenn die Frage aufkommt: Was trägt mein Leben?“ Oder: „Liebe, Glaube, Hoffnung – wenn diese Fragen sterben, dann stirbt auch die Welt. Das habe ich begriffen.“ Oder: „Leben geht! – trotz oder gerade wegen meiner Sorgen.“

Aus den „Leben-lernen-Seminaren“ ist inzwischen die *Schule des Lebens* geworden, die in der *Akademie für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung* praktiziert wird. Sie

verfolgt die gleiche geistige Intention wie die früheren Seminare: nicht nur – wie in Selbsterfahrungsgruppen – die persönlichen Probleme anzusprechen, sondern auch die lebenswichtigen Einsichten, die Philosophen, Theologen, Psychologen und Weisheitslehrer herausgefunden haben. Ein neues Element in der *Schule des Lebens* sind die *Wertimaginationen*, die die *existenzielle Aneignung* dieser Erkenntnisse wesentlich fördern.

Seit mehr als 30 Jahren antworte ich als wissenschaftlicher Mitarbeiter des *Hamburger Abendblatts* in der Redaktion „Von Mensch zu Mensch“ auf Fragen der Leser mit unterschiedlichen Problemen. In dieser Kolumne gehe ich zwar auf die subjektiven Probleme ein, stelle sie jedoch – wie in der *Schule des Lebens* – in einen größeren Zusammenhang. Da diese Kolumne offensichtlich bei den Lesern Anklang findet, kam die Leiterin der Redaktion, Renate Schneider, auf die Idee, mit mir gemeinsam im Bachsaal des berühmten Hamburger „Michel“ eine Vortragsreihe zu (immer wieder) aktuellen Lebensthemen zu starten. Im November 2008 begannen wir mit dem Thema „Über die Liebe, und wie man sie lernen kann“. Inzwischen fanden sechs weitere Abende statt, an denen jeweils mehrere hundert Menschen teilnahmen. Das Ende der Reihe ist nicht abzusehen. So haben wir also mitten in der Großstadt Hamburg eine *Öffentliche Schule des Lebens*.

Der Ablauf der Abende: Nach einer kurzen, aber intensiven Einführung in das Thema durch Renate Schneider halte ich einen etwa einstündigen Vortrag. Nach einer 20-minütigen Pause, in der ein lebendiger Gedankenaustausch stattfindet, beantworte ich Fragen, die die Teilnehmer während der Pause notiert haben. Nicht nur die äußere, sondern vor allem die innere Beteiligung der Besucher war und ist beeindruckend. Da viele Hörer um die schriftliche Fassung der Vorträge baten, wandte ich mich an den Ecowin Verlag, der nach nur kurzem Studium der Texte offenbar gern zur Veröffentlichung bereit war. Hier liegen sie vor.

Deshalb möchte ich danken: zum einen der Leiterin der Redaktion „Von Mensch zu Mensch“ – wir sind inzwischen ein starkes Team –, zum anderen dem Verlagschef Dr. Hannes Steiner, der sehr unkonventionell seine Zustimmung zur Veröffentlichung der Texte gab. Ich danke auch meinen Mitarbeitern, die zum Gelingen der Hamburger Abende erheblich beigetragen haben.

In mehreren Vorträgen ist von *Wertimaginationen* die Rede. Um nicht in jedem Abschnitt neu erklären zu müssen, worum es sich dabei handelt, möchte ich sie Ihnen in der gebotenen Kürze im Vorhinein vorstellen. Wertimaginationen sind bewusste Wanderungen ins Unbewusste, genauer gesagt: in den Teil des geistig Unbewussten (Viktor E. Frankl), in dem die spezifisch menschlichen Werte wie zum Beispiel die Liebe, die Freiheit, der Mut, die Versöhnung, das Spirituelle ihre Gründe haben.

Wenn wir die Augen schließen und uns entspannt haben, können wir uns – wir haben uns eingangs mit unserem fachkundigen Begleiter auf ein Ziel geeinigt – auf die innere Wanderschaft begeben: etwa zum „Ort“ der inneren Liebesfähigkeit, des Mutes oder der Versöhnung. Und was wir da sehen, sehen wir plastisch und unmittelbar. Immer wieder aufregend ist, dass sich – wie in Träumen – Gestalten zeigen, die auf den inneren Wegen eine zentrale Rolle spielen. Diese Gestalten – ich nenne sie Wertgestalten – sind Gestalt gewordene Werte. Denn es gibt nicht nur etwa Symbole für Liebe, Mut oder Versöhnung, sondern auch für die Liebenden, die Mutigen oder die Versöhner. Diese Gestalten bilden wir uns nicht ein, sie bilden sich vielmehr aus, wenn wir uns auf sie einstellen. Das Gleiche gilt für alle anderen Symbole der Wertimagination. Kurzum: Wertimaginationen beleben die in der inneren Welt lagernden Gefühlskräfte. Sie zeigen uns, was uns in Wahrheit bedrückt oder gefangen hält. Und die sich ausbildenden Wertgestalten führen uns kraftvoll aus unseren inneren Verliesen heraus dorthin, wo wir innerlich



zu Hause sein können. Noch kürzer: Wertimaginationen sind identitäts- und sinnstiftende Kräfte der Tiefe, die dem Bewusstsein zugänglich werden können.

Bis auf wenige Änderungen habe ich die Texte so belassen, wie ich sie vorgetragen habe. Deshalb blieben Wiederholungen nicht aus. Denn mit Rücksicht auf die jeweils neuen Zuhörer der „Michel“-Abende schien es mir angebracht, bestimmte „Erklärungen“ noch einmal zu geben. Außerdem sind die *Inhalte* der großen Lebensthemen wie zum Beispiel Sinn, Liebe oder Glück so nah verwandt, dass einige ihrer gemeinsamen Aspekte bei jedem dieser Themen wiederkehren.

Auch sprachlich habe ich die Texte so weit wie möglich so belassen, wie ich sie vorgetragen habe, also auch manche Formulierungen unkonventioneller Art, von denen ich annehme, dass sie für meine Zuhörer durchaus bekömmlich waren.

Und schließlich: Auf vielen Seiten ist von „er“ und „ihm“ die Rede. Natürlich meine ich damit den Menschen, die Frau und den Mann.

# Wege zu einem sinnerfüllten Leben

## Die Aktualität der Sinnfrage

Wir leben in einer Zeit, in der die Angst zum lebensbestimmenden Gefühl vieler Menschen geworden ist. Ich meine die Angst vor den Tiefen oder Untiefen der eigenen Seele, die Angst vor anderen Menschen, die Angst vor der Welt, in der wir leben. Das gilt nicht nur für unsere Breiten, das gilt weltweit. Und keineswegs nur wegen der Finanzkrise. Wir wissen davon nicht nur aus Büchern oder den Medien. Jeder, der mit Menschen therapeutisch oder beratend arbeitet, weiß davon.

Die Angst unter uns ist so groß, weil der Mangel an Sinn so groß ist. Der Mangel an Sinn ist so groß, weil der Halt im Leben so gering ist. Der Halt im Leben ist so gering, weil die Suche nach Sinn so schwierig geworden ist. Die Suche nach Sinn ist so schwierig geworden, weil das Leben selbst so unübersichtlich geworden ist und daher die Wege zum Sinn so verdeckt erscheinen. Und weil die Wege zum Sinn so verdeckt erscheinen, ist die Angst unter uns so groß.

## Was ist Sinn?

Sinn ist das,

- was mir hier und jetzt das Wichtigste, die Hauptsache ist.
- was mich unmittelbar angeht und betrifft.
- wozu ich stehen kann und will.
- weshalb und wofür ich leben kann und will.

- wodurch ich mit mir eins werde.

Sinn ist das vorrangige Motiv menschlichen Lebens. Sinn ist das, was der Mensch vor allem braucht – für Leib, Seele und Geist. Daher ist die Frage nach Sinn die wichtigste und menschlichste aller Fragen. Und sie ist nicht gebunden an Alter und Geschlecht, an Kulturkreise und Bildungsschichten.

*Mangel an Sinn* ist Mangel an Motivation zum Leben. Mangel an Motivation zum Leben ist Mangel an Beziehung zur Freiheit, zur Liebe, zur Hoffnung, zum Mut, zur Freude, zur Spiritualität – zu spezifisch menschlichen Werten.

Mangel an Beziehung zu Werten, sagt der große Wiener Sinnkenner Viktor E. Frankl, führt zum „*existenziellen Vakuum*“, zur inneren Leere. Und es sieht so aus, als handele es sich dabei um ein, wenn nicht das Kardinalproblem unserer Zeit.

Innerlich leer sein bedeutet, keine Orientierung mehr zu haben, keine Werte, keinen Sinn mehr zu fühlen, nicht mehr zu wissen, wozu man da ist. Konkret: Je weniger Beziehung ein Mensch zu Werten findet, desto mehr öffnet sich seine „leere“ Seele für Angst, Aggressivität, Depressivität, Stress, Lebensmüdigkeit, Sucht, psychosomatische Störungen und all das, was Sinnerfahrungen und beglückendes Leben behindert oder verhindert. Es trifft zu, was Einstein gesagt hat, dass der, der sein eigenes Leben und das seiner Mitmenschen als sinnlos empfinde, nicht nur unglücklich, sondern auch kaum lebensfähig sei.

Ich werde Ihnen nun zehn Wege zu einem sinnvollen Leben beschreiben. Zwar kann niemand Sinn für einen anderen finden, weil jeder Mensch einzigartig und mit niemandem vergleichbar ist – darin liegt ja auch die Faszination und Würde unseres Lebens. Doch gibt es, wie beim Glück, Erfahrungswerte, die Orientierungshilfen auf dem Weg zur Sinnfindung sind oder sein können, und davon soll jetzt die Rede sein. Wege muss man bekanntlich *gehen*,

und zum Ziel gelangt nur, wer angesichts schwieriger Passagen nicht kapituliert, sondern auch dann weitergeht, wenn nicht nur die Füße schmerzen.

## **1. Das Wagnis der Begegnung**

Wer meint, von niemandem geliebt zu werden, wird nicht nach der Liebe Ausschau halten und sie auch nicht finden. Wer annimmt, dass es keine Freiheit gibt, wird sich nicht nach ihr sehnen und sie auch nicht finden. Wer behauptet, dass es keine Gerechtigkeit im Leben gibt, wird nicht nach ihr fahnden und sie auch nicht finden. Wer daran zweifelt, dass es überhaupt Sinn im Leben gibt, wird ihn nicht suchen und ihn auch nicht finden. Denn alle großen Dinge im Leben, die wir nicht messen oder beweisen können, setzen unser *Vertrauen* voraus, verlangen das *Wagnis*, dass wir uns auf sie einlassen. Doch wer es wagt, die Liebe, die Freiheit, die Gerechtigkeit oder den Sinn als *gegeben* vorauszusetzen, wird die erstaunliche Erfahrung machen, dass sie da sind, dass es sie gibt und dass sie das Leben ungemein bereichern.

## **2. Sich an frühere Sinnerfahrungen erinnern**

Wer nicht mehr oder zu wenig Sinn in seinem gegenwärtigen Leben sieht, sollte sich daran erinnern, was Sinn für ihn einmal gewesen ist: zum Beispiel an die befriedigende Arbeit, an die bezaubernde Liebe, an die Geburt des Kindes, an all das, weshalb und wofür er leben mochte.

Es ist so wichtig, sich in Krisenzeiten an die alten Sinn-Bilder zu erinnern, wenn neue sich noch nicht oder nicht mehr zeigen. Warum? Um Sinn wieder einmal zu *fühlen*, um sich von den alten guten Gründen für Leben wieder anwärmen und den Wunsch nach neuem Leben wieder

aufkommen zu lassen. Denn was wir an gelingendem Leben erfahren und verinnerlicht haben, kann uns vor Augen führen, wie stark unser Gefühl für Leben einmal gewesen und – vielleicht – noch immer ist.

Nein, das gute alte Leben früherer Zeiten wieder zum Vorschein kommen zu lassen, macht nicht melancholisch, sondern facht die Sehnsucht nach neuem Sinnerleben an, verursacht jenes Brennen im Herzen, das Widerstand schafft gegen das vertrocknende, dahindämmernde Dasein.

Konkret:

Wann war das (was gut, schön und sinnvoll war)?

Wo war das?

Was war das für ein Tag?

Wie sah das Haus, der Ort aus, die Menschen, die dabei waren?

Spüre ich wieder den Duft des Raumes, der Landschaft etc.?

### **3. Es gibt Sinnfindungsbarrieren**

Es gibt Barrieren vor den „Orten“, an denen Sinn gefunden werden kann. Sie haben oft einfache Namen. Sie heißen zum Beispiel Stolz, Unwahrhaftigkeit, Neid, innere Kälte, Angst, zerstörerische Aggression, Maßlosigkeit, Unbarmherzigkeit, Konfliktscheu – auch Trotz, Selbstmitleid, Ehrgeiz, Eifersucht, Ichbezogenheit oder die nicht enden wollende Sehnsucht. Diese und andere Gefühlskräfte sind häufig *die* großen Gegenspieler jener Gefühlskräfte, die die Bedingungen für ein sinnvolles Leben sind.

Wer sich jedoch dem stellt, was ihm den Weg zum Sinn verstellt, beginnt *sich* zu verstehen und zu sich zu stehen. Er sieht klarer, verhält sich klarer, beginnt zu ahnen, was wirklich wichtig ist, verbraucht auch weniger Kraft, weil er weniger verdrängt.