

CORNELIA MACK

Meinen Platz im Leben finden

SCM Hänssler

Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Wer bin ich?	11
Meinen Platz im Leben finden in der Beziehung zu mir selbst	15
Das eigene Ich entdecken	15
Außenwirkung und Selbstwahrnehmung	19
Die vielen Stimmen in mir	23
Die Veränderung des Ichs im Lauf des Lebens	30
Der Frühling der Kindheit und Jugend	31
Der Sommer des Erwachsenenalters	35
Der Herbst des Älterwerdens	41
Der Winter des Altseins	44
Die Grundbedürfnisse des Menschen	48
Leib	49
Seele	51
Geist	53
Ungestillte Bedürfnisse	54
Unterdrückte Bedürfnisse	55
Sucht	57
Mein Körper	61
Positives Körpergefühl entwickeln	64
Atem	68
Stimme	69
Aussehen bejahen	73
Biorhythmus	76
Krankheit	78
Meine Persönlichkeit	84
Das Riemann–Thomann–Kreuz	84
Der Nähe-Typ oder »Verehrer des Du«	85

Der Distanz-Typ oder »Verehrer des Ichs«	86
Der Dauer-Typ oder »Verehrer der Ordnung«	87
Der Wechsel-Typ oder »Verehrer des Lebens«	88
Meine Herkunft	92
Die eigene Kultur verstehen	92
Die Vielschichtigkeit unserer Gesellschaft	94
Kenntnis der Familiengeschichte	100
Geschwisterposition und ihre Auswirkung	103
Mein Umgang mit Besitz und Geld	112
Aufgaben, Begabungen, Beruf und Berufung	117
Begabungen	119
Erfüllender Beruf	121
Beruf als Job	123
Berufung	125
Den Willen Gottes für sich erkennen	129
Bibel	129
Beratung	130
Verstand	130
Umstände	131
Zeichen	132
Hingabe	132
Mut	134
Irrtum	134
Zusammenfassung: Sich selbst lieben	136
Meinen Platz im Leben finden in der Beziehung zu Gott	138
Von Gott gewollt	140
Der Mensch braucht Gott	140
Der Mensch ist Ebenbild Gottes	142
Abkehr von Gott – gestörte Identität	143
Gottes Suche nach dem Menschen	149
Von Christus befreit	150
Gefangenschaften	150

Freispruch	154
Eigentumswechsel	158
Liebe zu Christus	160
Vom Heiligen Geist geprägt	163
Gottes Wohnung in uns	163
Das Herz als Tempel	164
Der Mittelpunkt des Lebens	168
Beten	171
Zusammenfassung: Gott lieben	174
Meinen Platz im Leben finden in der Beziehung zum Nächsten	176
Beziehungsmuster	178
Ich bin nicht okay – du bist okay (depressive Position) ..	178
Ich bin okay – du bist nicht okay (autoritäre Position) ..	179
Ich bin nicht okay – du bist nicht okay (nihilistische	
Position)	180
Ich bin okay – du bist okay (gesunde Position)	180
Beziehungsebenen	183
Eltern	183
Geschwister	185
Großeltern	189
Ehepartner	190
Alleinlebende	193
Kinder	194
Verwandte, Freunde, Arbeitskollegen und Nachbarn ...	196
Gemeinde	198
Feinde	199
Lieben lernen	202
Blockade: Lebensverletzungen	203
Blockade: Idealvorstellungen	204
Liebe ist keine Symbiose	206
Liebe ist mehr als Gefühl	207
Von Gott das Lieben lernen	208

Heilung zulassen	211
Vergebung annehmen	213
Versöhnung trotz Schuld	214
Zusammenfassung: Den Nächsten lieben	218
Schlusswort – Wo ist mein Platz im Leben?	219
Literaturverzeichnis	223
Anmerkungen	225

Einleitung: Wer bin ich?

Manchmal denke ich an jene Frau, die in einer Gesprächsrunde neben mir saß. Auf einmal brach es aus ihr heraus: »Ich weiß zurzeit überhaupt nicht so genau, wo mein Platz ist. Ich habe eine innere Unruhe in mir und ich kann nicht so genau definieren, woher das eigentlich kommt.«

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es zu manchen Zeiten ganz einfach ist, zu sagen: »Hier ist mein Platz. Ich freue mich am Leben, an meinen Aufgaben, ich bin glücklich in meinen Beziehungen.« Zu anderen Zeiten lautet die Antwort vielleicht: »Ich weiß nicht, wo ich hingehöre. Wer bin ich überhaupt?« Manchmal sagen Menschen: »Ich kenne mich ganz genau.« In anderen Phasen tauchen bedrückende Fragen auf: »Was passt zu mir? Was gefällt mir? Was schmeckt mir? Was steht mir? Ich weiß es gerade überhaupt nicht.«

Manchmal ist der Platz sicher, zu anderen Zeiten geht das Gefühl verloren, einen Platz im Leben zu haben. Meist dann, wenn Rituale, Gewohnheiten, Aufgaben oder Besitz wegfallen oder wenn Menschen aus dem Erlebnismfeld verschwinden, die bisher Sicherheit, Trost, Nähe und Geborgenheit vermittelt haben. Besonders gravierend ist die Verlusterfahrung, wenn Traumata in unser Leben einbrechen: Unfälle, Krankheit, Tod oder andere schwere Erlebnisse.

Nach solchen Erfahrungen braucht es oft eine längere Zeit, bis sich wieder die Sicherheit einstellt, einen Platz im Leben zu haben.

Menschen haben aber die Sehnsucht nach vertrauten Orten und sicheren Plätzen:

- Freunde und eine Familie, die Geborgenheit geben;
- Orte, die ein Zuhause ermöglichen;
- das Gefühl der Zugehörigkeit zu einem Land;
- eine vertraute Kultur;
- Aufgaben, die das Leben ausfüllen und eine Arbeit, die Anerkennung und Wertschätzung vermittelt;

- Dinge, Besitz und finanzielle Sicherheit;
- das Gefühl, gern im eigenen Körper zu Hause zu sein.

Laut dem Gestalttherapeuten Fritz Perls¹ gründet unsere Identität auf fünf Säulen: Körper und Leiblichkeit, Arbeit und Leistung, das soziale Netz (Freunde, Familie, Heimat), materielle Sicherheit, Werte und Normen.

Wenn eine oder mehrere dieser Säulen ins Wanken geraten, werden Menschen in ihrer Identität verunsichert, sie können sogar in eine Identitätskrise kommen. In solchen Zeiten brennt die Frage nach dem Platz im Leben förmlich unter den Nägeln.

Es könnte der Eindruck entstehen, dass die Frage nach dem Platz im Leben erst in unserer sich rasant verändernden Welt aktuell geworden ist. Doch mir fällt immer wieder auf, dass die Fragen der heutigen Zeit bereits in der Bibel zu finden sind.

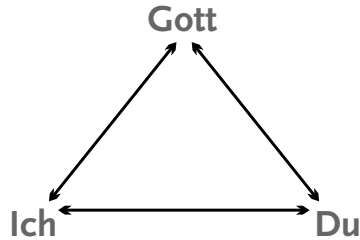
Aus meiner persönlichen Lebensgeschichte heraus ist es mir wichtig, dieses Thema immer auch im biblischen Kontext zu beleuchten. Eine Aussage von Jesus ist im Blick auf die Fragestellung besonders hilfreich und wird sich durch das ganze Buch ziehen. Sie gibt Antwort auf die Frage »Wie finde ich meinen Platz im Leben?«

Das Lukasevangelium berichtet: Ein Mann kommt zu Jesus und fragt ihn: »Was muss ich tun, dass ich das ewige Leben ererbe?« Wir würden heute die Frage anders stellen, vielleicht so: »Was ist das Wichtigste im Leben?« Oder: »Wie bekomme ich ein Leben mit Qualität, mit den richtigen Werten, ein Leben, das Sinn macht und Bestand hat? Wie werde ich glücklich?« Oder eben: »Wie finde ich meinen Platz im Leben?«

Jesus antwortet darauf: »Du sollst den Herrn, deinen Gott, lieben von ganzem Herzen, von ganzer Seele, von allen Kräften und von ganzem Gemüt, und deinen Nächsten wie dich selbst« (Lukas 10,27).

Diese Antwort klingt einfach und macht doch auch die Komplexität deutlich: Es geht um drei Beziehungsebenen.

Um die Beziehung zu mir selbst, die Beziehung zu Gott und zu meinen Mitmenschen. Wenn ich danach frage, wie ich meinen Platz im Leben finde, muss ich diese drei Ebenen betrachten. Man kann die Antwort von Jesus auch in einer Grafik darstellen, in einem Dreieck: Gott-Ich-Du.



Antworten auf die Frage nach meiner Identität, nach meinem Platz im Leben finde ich nur, wenn diese drei Beziehungen in meinem Inneren in ein Gleichgewicht kommen.

- *Ich*: In den vielen Schichten meiner Persönlichkeit lerne ich mich mit meinen Gaben und Grenzen kennen. Ich erkenne, was meinem Leben Stabilität gibt, auf welche Säulen ich bauen muss, um mich sicher zu fühlen.
- *Gott*: Ich lerne mich vor Gott kennen, wie er sich uns in der Bibel vorstellt. Meinen Platz im Leben finde ich im Wissen darum, dass Gott mich geschaffen hat, dass er mein Leben gewollt hat und mich durch meine Tage und Jahre führt.
- *Du*: Ich erkenne mich in anderen, in dem, wie ich auf sie wirke und was ich bei ihnen im Guten wie im Schlechten bewirke – und umgekehrt darin, was andere für mich sind.

So ist auch dieses Buch in jene drei großen Themenbereiche aufgeteilt: Ich – Gott – Du.

Meistens wird in christlichen Kreisen die Beziehung zu Gott und die Beziehung zum Nächsten mehr betont als die Beziehung zu sich selbst. Dies führt aber gelegentlich auch zu einer verkrampften Sicht auf sich selbst oder sogar zu einem schlechten Gewissen, so wie es mir neulich in einem Gespräch mit einer Frau ging. Als ich ihr von meinem Buchthema erzählte, sagte sie: »Darf ich mich überhaupt mit mir selbst beschäftigen? Ist das nicht egoistisch oder unchristlich?«

Nein, ist es nicht. Denn nur wenn ich mir meiner Selbst sicher werde, und eine gute Beziehung zu mir selbst entwickle, kann ich mit anderen Menschen in gleicher Weise *gut* umgehen.

Wenn ich in einer lebendigen Beziehung zu Gott stehe, weist diese immer über mich hinaus und verhindert, dass ich im Kreisen um mich selbst stecken bleibe.

Eine gesunde und unverkrampfte Gottesbeziehung eröffnet mir einen neuen Blick auf meine Mitmenschen und verhindert, dass ich in egoistischer Selbstbespiegelung hängen bleibe.



*Meinen Platz im Leben finde ich,
wenn ich in einem ausgewogenen Verhältnis
zwischen Gott, mir und meinem Nächsten lebe.*

Aufgaben, Begabungen, Beruf und Berufung

Aufgaben sind eine wichtige Stütze unserer Identität. In den Vorarbeiten zu diesem Buch habe ich immer wieder Menschen nach ihrem Platz im Leben befragt. Die meisten Antworten bezogen sich auf den Themenkreis Aufgaben, Beruf oder ehrenamtliches Engagement. Das ist ja auch verständlich, denn jeder Mensch sehnt sich danach, sich in Aufgaben zu entfalten und darin *Selbstwirksamkeit* und Sinn zu erfahren. In Aufgaben können wir uns mit unseren Fähigkeiten einbringen und gewinnen dabei Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. »Der Mensch verwirklicht sich selbst im Dienst an einer Sache, in der Hingabe an eine Aufgabe oder in der Liebe zu einer anderen Person.«⁴⁶ Wer sinnvolle Aufgaben hat, erlebt häufig das Gefühl, seinen Platz im Leben gefunden zu haben.

Doch umgekehrt gilt: Ohne Aufgabe fehlt der Sinn im Leben.

Deswegen gibt Gott bereits in der Schöpfungsgeschichte Betätigungsfelder, in denen die Talente der Menschen in Anspruch genommen werden und sie ihr Potenzial entfalten können (1. Mose 1,28).

»Der Seele Heimat ist der Sinn«, sagte Viktor Frankl, Neurologe, Psychiater und überzeugter Christ. Er entwickelte die Logotherapie (Sinntherapie). *Logos* kommt aus dem Griechischen und kann mit *Wort* oder *Sinn* übersetzt werden. Frankl stellte fest, dass viele Probleme und Konflikte von Menschen sich auflösen oder verbessern, wenn diese den Sinn ihres Lebens, ihre Berufung und die damit verbundenen Aufgaben entdecken.

Folgendes Zitat von ihm verdeutlicht dies: »Ein Flugzeug hört selbstverständlich nicht auf, eines zu sein, auch wenn es sich nur auf dem Boden bewegt; es kann, es muss sich immer wieder auf dem Boden bewegen! Aber dass es ein Flugzeug ist, beweist es erst, sobald es sich in die Lüfte bewegt.«⁴⁷ Er zieht im Folgenden dann eine Parallele: Der Mensch entfaltet sich dann, wenn er zu seiner

Bestimmung findet. Dann kann er sich in seinem eigentlichen Element bewegen.

Eine Identitätskrise entsteht oft dann, wenn aufgrund von Krankheit, Stellenwechsel, Ortswechsel, Ruhestand oder Kündigung Aufgaben verloren gehen. Denn Aufgaben geben Struktur und Inhalt und verhelfen auch zu Glückserfahrungen.

Nach dem Glücksforscher Mihaly Csikszentmihalyi erfahren Menschen dann Glück, wenn sie Betätigungsfelder haben, in die sie sich hineingeben und investieren können. Jeder Mensch braucht Tätigkeiten, die auch etwas von ihm fordern und ihn fast an seine Grenzen bringen.

Dann können Menschen Momente erleben, in denen Fühlen, Wollen und Denken sich miteinander im Einklang befinden. Solche Momente werden auch *Flow-Erlebnisse* genannt, Momente des Fließens, des mühelosen Handelns.

Das Kennzeichen von solchen Flow-Momenten ist: völlige Konzentration, keine Ablenkung, die Erfahrung des Gelingens, ein Hochgefühl und Dankbarkeit.⁴⁸ Das Zeitgefühl kann in Flow-Momenten vom normalen Empfinden abweichen: Stunden scheinen in Minuten zu vergehen und umgekehrt. Es kann sein, dass Minuten so erfüllt sind, dass sie wie Stunden voller Glück erscheinen. Flow stellt sich ein, wenn sich eine Person klaren Zielen gegenüber sieht, die sie angemessen bewältigen kann – bei der sie sich aber anstrengen und voll einsetzen muss, um diese zu erreichen. Flow fällt uns also nicht einfach nur so in den Schoß.

In dem Märchen von Frau Holle wird der Zusammenhang von herausfordernden Aufgaben und der Erfahrung von Glück dargestellt. Die spätere Glücksmarie hatte äußerlich kein schönes Leben, sie wurde unterdrückt und bis an die Grenze menschlicher Würde gedemütigt. Bei Frau Holle brachte sie sich ganz ein, mit ihren Ideen, aller Kraft und Zeit. Sie musste hart arbeiten, aber am Ende war sie glücklich – sie erlebte in der Hingabe an ihre Aufgaben *Flow* (Erfüllung). Dies kam auch in dem Schlussgeschenk von Frau Holle

zum Ausdruck, denn sie wurde mit Gold – dem Sinnbild für Glück – überschüttet. Die spätere Pechmarie dagegen war eine verwöhnte Tochter: Sie wurde immer mit allem Nötigen versorgt, musste nie arbeiten. Darum verweigerte sie bei Frau Holle auch die Arbeit. Am Ende war sie unglücklich und wurde darum mit Pech – Zeichen des Unglücks – überschüttet.

Erfüllende Aufgaben sind eine Stütze unserer Identität.

Gott will uns solche Erfahrungen schenken. Er will unser Leben entfalten und gestalten, er will nicht, dass wir das Gefühl von Sinnlosigkeit oder *Vergeblichkeit* haben, sondern dass wir erfahren, dass unser Leben einen Sinn, ein Ziel und einen Zweck hat.

Begabungen

Das Spannende in jedem Leben zeigt sich darin, wie wir ausgehend von Begabungen und Fähigkeiten unseren Platz im Leben finden können: Ob das nun in einem Beruf ist, in einer ehrenamtlichen Tätigkeit oder in der Berufung zum vollzeitlichen Dienst als Mutter und Familienfrau.

Es ist ein großes Glück, wenn die Lebensentwürfe, berufliche oder ehrenamtliche Aufgaben zu den Gaben passen und diese sich darin entfalten können. Denn das gelingt nicht immer. Manchmal auch deshalb, weil manche Menschen nicht um ihre Stärken und Gaben wissen.

Einige Fragen, die uns dabei helfen können, unsere Begabungen zu entdecken:

- Wofür kann ich mich begeistern?
- Wofür bin ich *Feuer und Flamme*?
- Wo sind besondere Interessen und Vorlieben? Wo liegen meine Stärken?
- Wo oder wann geht es mir gut?