

## **Leben - heißt zeigen was man liebt**

Aus der Reihe: Werkstatt der Lebensfreude mit Inge Patsch  
5. Oktober 2015, Haus der Begegnung, Innsbruck

Zu wissen, was gut ist, ist nicht gut genug  
man muss es auch lieben.  
Die Güte zu lieben ist nicht genug,  
man muss sie auch mit Begeisterung praktizieren.  
Konfuzius

Wonach fragt uns das Leben, wenn wir zeigen wollen, was wir lieben? Ein Liebesbrief aus dem Buch „Monsieur Blake und der Zauber der Liebe“ ist ein Beispiel für den Mut zu zeigen, was man liebt.

Lieber Justin,

Es ist schon zehn Tage her, seit wir uns das letzte Mal gesehen haben. Du fehlst mir. Ohne dich ist mein Leben nicht mehr so, wie es war. .... Ich will dir nicht deine Freiheit und schon gar nicht dein Leben nehmen. Ich wünsche mir nur, ein Teil davon zu sein.

Ich habe keine Angst vor dem Alleinsein, aber ich habe Angst, ohne dich zu sein. Ich will nicht um jeden Preis irgendjemanden zum Partner haben. Ich möchte mein Leben an deiner Seite verbringen. Ich möchte dich jeden Tag um mich haben, denn ich weiß, dass mein Leben mit dir um vieles schöner ist als ohne dich. Wenn wir einmal getrennt ein sollten, möchte ich auf dich in der Gewissheit warten, dass du wiederkommen wirst. Du bist so wichtig für mich wie die Luft, die ich atme und ich dachte immer, dass ich es für dich auch bin. Sollte ich mich geirrt haben, musst du es mir sagen. Wenn ich als Einzige an unsere gemeinsame Zukunft geglaubt habe, musst du es mir sagen. ...

Ich liebe dich, wie du bist. Ich liebe es dich anzusehen, dich zu beobachten. An deiner Seite glaube ich, ein besserer Mensch sein zu können, für uns beide, ... Du brauchst wahrscheinlich mehr Zeit, um herauszufinden, ob ich die Richtige für dich bin, ob du dich an mich binden möchtest. Auch wenn es wehtut: Ich bin bereit zu warten. Antworte mir, so schnell du kannst, Ich hoffe, du kommst zu mir zurück. Ich liebe dich.“

### **Ein Plädoyer für die Tat**

Mit diesem Liebesbrief möchte ich Sie einladen, sich zu kleinen Taten inspirieren zu lassen. Vielleicht gibt es in ihrem Leben jemanden, den Sie sehr mögen und sie haben ihm schon lange nicht mehr „gezeigt“, wie froh sie sind, dass es ihn oder sie gibt. Wir Menschen brauchen immer wieder greifbare Zeichen, die uns freuen und unsere Gewissheit stärken.

Das Beglückende, das uns durch den Tag und das Leben trägt, sind Begegnungen mit dem Lebendigen. Da wir mit zu viel Funktionellem konfrontiert werden, brauchen wir die kreativen Zeichen der Liebe. Wir brauchen Zeichen zum Begreifen können, dass jemand an uns denkt. Die dankbare Freude über das

Leben eines anderen Menschen gehört zu den schönsten Erlebnissen und sucht nach Möglichkeiten dies auszudrücken.

“Die Gewohnheit, sich um kleine Dinge zu kümmern und sich für kleine Liebenswürdigkeiten zu bedanken, ist eines der wichtigsten Merkmale eines guten Menschen.” Nelson Mandela<sup>1</sup>

**“Die Liebe erhöht beim Liebenden die menschliche Resonanz für die Fülle der Werte.**

**Sie schließt ihm die Welt in deren Wertfülle auf, das ganze ‘Wert-all’.”<sup>2</sup>**

Viktor E. Frankl hat in der Logotherapie den Begriff „Wert-all“ kreiert und wir können uns fragen, was bedeutet dieser Begriff für uns?

Die Fülle der Werte, welche Viktor E. Frankl teilt er in drei Wertekategorien

- schöpferische Werte – darin steckt die Leistungsfähigkeit eines Menschen
- Erlebniswerte – in diesen Werten lebt die Genussfähigkeit des Menschen auf
- Einstellungswerte – die innere Einstellung brauchen wir für die Missgeschicke und Schwierigkeiten im Alltag und auch für den Umgang mit unvermeidbarem Schicksal

Werte sind in der Logotherapie jener Bereich, für den es sich zu leben lohnt und in diesen Bereichen wohnt auch der Sinn. Es gibt also nicht „den Sinn“ im Leben, sondern es gibt für jede Gelegenheit und für jede Lebensphase Wertvolles, das wir beleben und verwirklichen können.

Bitte nicht vergessen! Wir können nicht ständig leistungsfähig sein. Ebenso wenig können wir dauernd genießen. Es liegt in unserem Menschsein, dass wir erschöpft sind, wenn zu lange arbeiten. Die meisten von uns werden unruhig, wenn sich die Langeweile ausbreitet und kein Sinn zu entdecken ist.

Aus meiner Sicht sind drei Dinge wesentlich, wenn wir zeigen wollen, was wir lieben

Zuerst ist es die **Begeisterung** für etwas, das uns am Herzen liegt und zu Herzen geht.

Dann ist es der **Mut** sich diesem „Etwas“ zu widmen.

Begeisterung und Mut sind schon richtig gut – doch ohne **Standvermögen und Ernsthaftigkeit** werden alle beide ziemlich bald verschwinden.

**Begeisterung:**

Clemens Sedmak sprach in einem Vortrag über Begeisterung: „Begeisterung ist ein kraftvolles, zu einer Handlung drängendes JA zu etwas. Der Mensch ist gepackt, gefesselt, man ist bereit seinen Alltag umzustellen, und das JA will zum Handeln übergehen.“

Begeisterung rüttelt uns aus unserer Bequemlichkeit auf und es taucht die Freude an der Tat auf.

Nun gibt es viele Menschen, die zu schnell ja sagen, wenn es etwas Sehenswertes gibt. Andere lassen sich solange Zeit bis das Konzert, das sie begeistert hat schon vorbei ist.

---

<sup>1</sup> Nelson Mandela, Bekenntnis, 240

<sup>2</sup> Viktor E. Frankl, Ärztliche Seelsorge, Frankfurt 1989, 167

Dieses Ja, das die Begeisterung ausmacht, hat Qualität und von diesem Geist geht eine Kraft aus, die zum Handeln drängt.

Wollen wir zeigen, was wir lieben, dann kommt es vor allem darauf an, dass wir den Wert dieses „Etwas“ erkennen und bereit sind diesem „Liebenswertem“ Zeit und Engagement zu widmen.

### **Mut:**

Es genügt nicht, dass uns ein lieber Mensch oder eine gute Sache am Herzen liegt. Wir brauchen auch den Mut etwas dafür zu tun. Der Mut setzt Sympathie voraus. Mutlos werden wir dann, wenn uns die Gleichgültigkeit überfällt oder eine Art Apathie verhindert, dass wir etwas mögen.

Viktor E. Frankl sprach in diesem Zusammenhang vom Reduktionismus und Nihilismus. Während der Reduktionismus die Tendenz vieles im Keim zu ersticken, was nicht nützlich ist, wertet der Nihilismus alles ab. Was willst du mit deiner Begeisterung für dies oder jenes, es ist ohnehin nichts Besonders. Aufgrund von Behauptungen wie „ist nur“ oder „ist nichts als“ wird nicht nur der Wert um den es geht in den Sumpf der Sinnlosigkeit verbannt, sondern der ganze Mensch wird abgewertet.

Ich meine, wir brauchen aufgrund der Fülle der Angebote mehr Mut und vor allem Ausdauer bei einer Sache zu bleiben. Wer sich einer bestimmten Sache widmet, muss eintauchen und bereit sein anderes beiseite zu stellen.

### **Werte fordern von uns den Mut, dass wir uns Zeit nehmen. Werte haben ein Preisschild.**

Das Preisschild der Werte lautet: „Ich bin für dich so viel wert, wie du bereit bist mir Zeit und Mühe zu widmen.“ Wer in unseren Tagen das Wort Mühe in den Mund nimmt, muss damit rechnen, dass er belächelt wird, denn heute hat alles leicht zu sein.

Doch ohne Mühe und Ausdauer entsteht selten etwas, was uns lange Zeit befriedigt und worauf wir zufrieden zurückschauen können.

Wir brauchen auch den Mut dazu zu stehen, dass unser Wert, den wir beleben wollen Mühe fordert. Nehmen wir als Beispiel einen Musiker, der Klavier oder ein anderes Instrument spielt. Die Stunden, die dieser Mensch mit dem Üben verbracht hat, sind kaum zu zählen.

Der weltweit angesehene Dirigent Franz Welser-Möst, sagte in einem Gespräch: „Die Noten kenn ich! Was hinter den Noten steht, ist ein unendliches Land, das man entdecken kann.“

Es erfordert viel Mut eigene Wege zu gehen und sich ganz von der Musik, von der Natur und von Menschen in Anspruch nehmen zu lassen. Ernsthaftigkeit würde ich es nennen, wenn jemand den Mut zur Ausdauer hat.

### **Hindernisse, die das Zeigen der Liebe stören oder verhindern**

Noch immer beschäftigten sich zu viele Menschen mit der Sorge, was andere von ihnen denken können. Die Menschen denken, was sie wollen – wir haben sehr wenig Einfluss auf die Gedanken anderer. Worauf es ankommt, wie gestalten wir unsere Gedanken, die in uns auftauchen.

Randy Pausch schreibt im Buch „Last lecture, die Lehren meines Lebens“:

“Coach Graham pflegte mich hart anzupacken. Vor allem eine Trainingsmethode ist mir in Erinnerung: „Du machst das alles falsch, Pausch. Geh zurück! Mach’s noch mal!“

Ich tat, was er von mir verlangt. Nie reichte es.

Als ich endlich gehen durfte, kam einer der Trainerassistenten zu mir, um mich wieder aufzubauen:

„Coach Graham hat dich ziemlich hart angepackt, was?“ Ich brachte kaum ein „Yeah“ heraus.

„Das ist gut“, erklärte er mir, „Denn wenn du es verbockst und niemand etwas sagt, dann heißt das, dass sie dich aufgegeben haben.“

Diese Lektion sollte mir mein ganzes weiteres Leben in den Ohren klingen. Wenn du mitkriegst, dass du etwas schlecht machst, und niemand macht sich die Mühe, es dir zu sagen, dann bist du am falschen Ort. Du willst es vielleicht nicht hören, aber in Wahrheit sind deine Kritiker oft die Einzigen, die dich wissen lassen, dass sie dich noch immer lieben und sich Sorgen um dich machen – die Einzigen, die dich zu einem besseren Menschen machen wollen.

Heute wird viel davon geredet, Kindern Selbstvertrauen zu vermitteln. Aber das ist nichts, was man *vermitteln* kann, das muss sich jeder selbst aufbauen. . . .Coach Graham wusste, dass es ihn Wahrheit nur einen Weg gibt, um Kindern beizubringen, wie man Selbstvertrauen gewinnt: Man trägt ihnen etwas auf, das sie nicht können, und sie beißen sich so lange die Zähne aus, bis sie herausfinden, dass sie es können. Diesen Prozess braucht man dann nur oft genug zu wiederholen.”

Wir zeigen, dass wir unsere Kinder lieben, wenn wir ihnen etwas zutrauen und zumuten und sie nicht in Watte packen.

Ebenso ist es mit Erwachsenen. Wahrhaftigkeit und Ehrlichkeit erfordert in manchen Situationen sehr viel Mut. Muten wir uns gegenseitig das Leben zu, denn abnehmen können wir es anderen Menschen nicht. Jeder hat die Aufgabe seine persönlichen Lebensfragen zu beantworten und es ist nun einmal nicht möglich die Lebensfragen anderer Menschen zu beantworten. Menschen, die dies immer wieder tun, werden immer wieder erfahren, dass sie schnell erschöpft sind.

Erst durch unser **Standvermögen und unsere Ernsthaftigkeit** zeigen wir, was wir wirklich lieben.

Wir brauchen das Standvermögen für den kalten Wind, der uns im beruflichen oder privaten Umfeld entgegenweht. Menschen, denen Ernsthaftigkeit nicht vertraut ist, werden immer wieder jene kritisieren und abwerten, die sich für eine gute Sache einsetzen und zeigen, was sie lieben.

In einer Rede 1946 sprach Viktor Frankl davon:

“Wir können sagen: durch Beteuerungen gewinnt man kein Vertrauen zu uns, sondern nur durch Handlungen; handeln wir wie anständige Menschen innerhalb des Kreises, der jedem einzelnen von uns gesteckt ist, und die Anderen werden alsbald wissen, "was an uns ist". Das große Heilmittel für die seelische Not dieser Zeit ist das Vertrauen: aber nicht nur das Vertrauen zum Anderen, das sein Vertrauen zu uns bewirkt, sondern auch das Selbstvertrauen.”

Zum Standvermögen gehört, dass wir mit Enttäuschungen und Niederlagen fertig werden. Wir könnten darüber nachdenken, ob wir Menschen vor allem daran erkennen, wie sie mit ihren Niederlagen umgehen.

Eine Niederlage hat immer damit zu tun, dass wir Geplantes nicht mehr so verwirklichen können, wie wir es geplant haben und uns wünschen.

Manche Menschen sehen in einer Arbeit, welche sie aufgrund einer Grippe nicht mehr fertig stellen können eine Niederlage. Andere erleben Niederlagen weil ihre Vorgesetzten wenig Verständnis für die Freude an der Arbeit haben.

Andere tun sich schwer, wenn ihre körperliche Fitness eingeschränkt ist, weil eine Knieverletzung oder Rückenschmerzen eine geplante Bergtour verhindern.

Niederlagen sind schmerzhaft, weil man sich von Ideen verabschieden muss.

Für manche Menschen ist es eine Niederlage, wenn andere ihre Ideen nicht gut finden. Wir können zeigen, was wir lieben, aber können niemals sicher sein, dass die anderen dies auch lieben.

Besonders jüngere Menschen werden nicht ohne weiteres annehmen, was wir mögen. Doch wenn wir den Mut haben zu zeigen, was wir lieben, dann können sie erleben, dass man etwas lieben kann, dass man für etwas stehen kann. Junge Menschen haben ein Recht auf unsere Meinung.

In dem wir zeigen, was uns am Herzen liegt, machen wir anderen Menschen ein Angebot, dass auch sie uns erzählen können, was ihnen wichtig ist.

Bitte nicht vergessen! Niederlagen machen in den meisten Fällen müde. Es gibt Menschen, die nach einer Niederlage besonders erfolgshungrig werden, aber da ging die Niederlage meistens nicht sehr tief. Wer eine schwere Enttäuschung oder eine tiefe Niederlage erlebt spürt die Erschöpfung. Hier zeigt sich oft, wie tief der Wert des Liebens ist.

Ein Missverständnis der letzten Jahrzehnte ist nur schwierig aufzulösen, das es sich nicht nur in den Köpfen eingenistet hat, sondern auch in den Herzen. Das Missverständnis heißt: Anerkennung sei die beste Motivation. Eine äußerst fragwürdige Form von Anerkennung ist zu einer Epidemie geworden, die

mit einer Schutzimpfung von außen nicht zu beheben ist. Nicht nur im beruflichen Umfeld ist der Wunsch nach Bestätigung zu einem wesentlichen Stressfaktor geworden, auch im Familienkreis und unter Freunden gilt zu oft: Belohnung sei die beste Motivation. Wenn das wirklich stimmen würde, wäre der Mensch eine Marionette, die dann gut funktioniert, wenn sie belohnt wird. Trauen wir dem Menschen nicht zu, dass er sich aus Freude am Dasein oder aus Liebe für andere und anderes interessiert? Trauen wir dem Menschen nicht zu, dass er bereit ist, sich für eine gute Sache einzusetzen, ohne dass er selbst dabei etwas gewinnt?

„Manchmal verwechseln Menschen den Wunsch wahrgenommen zu werden, sichtbar zu sein, mit dem Verlangen nach Bestätigung. Beide Bedürfnisse sind jedoch klar voneinander zu trennen.

In seinem Wesen und Verhalten bestätigt, bestärkt und anerkannt werden zu wollen ist ein normales Bedürfnis. Ich würde diesen Wunsch erst dann als krankhaft bezeichnen, wenn er in der Wertehierarchie eines Menschen so weit nach oben rückt, dass er ihm seine Aufrichtigkeit und Integrität opfert, was auf einen starken Mangel an Selbstachtung hinweist.“<sup>3</sup>

“Der Weg des Geliebtwerdens ist ein passiver Weg, ohne irgendein Leisten, ohne irgendein Tun - "ohne eigenes Hinzutun" fällt im Geliebtwerden dem Menschen das gleichsam in den Schoß, worum er ansonsten und im allgemeinen erst in seinem Tätigsein ringen muss; auf diesem Wege des Geliebtwerdens erreicht er das, was er sich in seinen Leistungen als Verdienst erst erkämpfen muss, ohne jedes Verdienst: Man kann sich Liebe ja nicht verdienen, Liebe ist überhaupt kein Verdienst, sondern Gnade.“<sup>4</sup>

Lukas Bärfuss schreibt in seiner „Ode an die Lehrer“ ein leidenschaftliches Plädoyer für das, was Lehrerinnen und Lehrer sein können.

„Eine Schule habe ich nicht gebraucht  
Aber ohne Lehrer wäre ich ärmer

Und deshalb möchte ich Sie aufrufen  
Kümmern Sie sich nicht nur um Lehrpläne  
Nicht nur um Fachdidaktik und Evaluationen  
Und Evaluationen der Evaluationen

Das ist den Kindern alles einerlei  
Sie brauchen keine Systeme  
Kinder brauchen keine Schule

Aber sie brauchen Lehrer  
Die Kinder brauchen Sie  
Ihre Leidenschaften  
Ihre Begeisterung

---

<sup>3</sup> Branden, Liebe für ein ganzes Leben, Hamburg 2009, 129

<sup>4</sup> Viktor E. Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie, 119

Ihr Unverständnis  
und auch Ihren Ärger und die Angst  
Kinder brauchen Erwachsene  
die ihnen zeigen  
wie das gehen könnte  
dieses Spiel  
ein Mensch zu werden“  
Aus: Lukas Bärfuss, Stil und Moral

**Solange man bewundern und lieben kann, ist man immer jung.**

**Pablo Casals**