# Inhaltsverzeichnis

Vorwort ..... 7

Einführung ..... 9

**Teil I: Lebensaufgaben erkennen ..... 11**
Die Menschen sind unterschiedlich ..... 13
Entschlüsseln Sie Ihre Berufung ..... 19
Lassen Sie sich berühren ..... 27
Verstehen Sie sich als Teil eines Ganzen ..... 33
Machen Sie sich ein konkretes Bild von Ihrer Berufung ... 39
Verteidigen Sie Ihre Berufung ..... 55
Genießen Sie Ihre Berufung ..... 69

**Teil II: Lebensaufgaben gestalten ..... 77**
Kraftquellen ..... 79
Beherztes Nehmen ..... 83
Der richtige Abstand ..... 91
Wagnisse eingehen ..... 97
Dienende Autorität ..... 103
Gelassene Verantwortung ..... 111
Natürlicher Selbstausdruck ..... 119
Und nun? ..... 125

Weiterführende Literatur ..... 127

*meinen Eltern*
*Karin und Reinhard Berger*

# Vorwort

Als Psychotherapeut beschleicht mich nach Abschluss einer Therapie manchmal ein banges Gefühl. Warum eigentlich? Ist doch ganz gut gelaufen. Die Ursache für die Lebenskrise ist sichtbar und verständlich geworden. Es hat sich ein Weg aus der Krise gebahnt, erste Schritte sind schon zurückgelegt. Quälende Symptome haben sich abgeschwächt, es ist wieder Kraft und Lebensmut da. Aber was jetzt? Wohin mit den wiedererlangten Kräften? Wozu die mühsame Arbeit, weitere Schritte der Veränderung zu gehen? Es fehlt dieser unverwechselbare Platz im Leben, die Sicht für eine bedeutsame Lebensaufgabe, die ich mit dem Wort „Berufung" verbinde.

Dieser Mangel begegnet mir auch in den Tiefpunkten meines eigenen Lebens, bei Menschen, die mir nahe stehen, und nicht zuletzt in der Unfähigkeit unserer Gesellschaft, jedem Menschen einen wertvollen Platz zuzuweisen. Das gab mir den Anstoß, der weithin verlorenen Perspektive von Berufung nachzuspüren.

Dieses Buch ist nicht wissenschaftlich in dem Sinne, dass alle Aussagen belegt und abgeleitet werden. Deshalb möchte ich zu Beginn die Quellen nennen, aus denen es schöpft.

Wer sich dem Thema Berufung nähert, dem begegnen zwei Fragen. Eine praktische Frage nach dem Wie. Wie finde ich eine Lebensform, die meinem Wesen, meinen Wünschen und Zielen entspricht, und wie setze ich sie im Alltag um? Und eine existenzielle Frage

nach dem Wozu. Wofür soll ich mein Leben einsetzen? Wozu bin ich auf der Welt?

Die praktische Frage nach dem Wie findet in den Einsichten und Erfahrungen der Psychotherapie bewährte Antworten. Die Psychotherapie hat ein großes Potenzial, den Menschen zu verstehen, seine Fähigkeiten und Kräfte zu fördern.

Bei der existenziellen Frage nach dem Wozu schöpfe ich aus der Botschaft des Neuen Testaments: Gott ist selbst Mensch geworden, um den Menschen aus seinen Verstrickungen zu befreien, ihn in seine liebende Gemeinschaft zu ziehen und ihn zu einem frohen, schöpferischen und einsatzbereiten Leben freizusetzen.

Ich danke meiner Frau, die Momente geistiger Abwesenheit ebenso ertragen hat wie meine Unart, plötzlich vom Tisch auf- oder aus dem Bett zu springen, um einen Gedanken festzuhalten. Sie hat mich praktisch, bei Selbstzweifeln und mit wertvollen inhaltlichen Anregungen unterstützt.

Ich danke der Journalistin Iris Völlnagel sowie meinen Freunden und Kollegen Dr. Sonja Exner und Dr. Andreas Schröder, durch deren Hilfe das Manuskript verständlicher und leserfreundlicher geworden ist.

# Einführung

In jedem Menschen lebt ein tiefes Bedürfnis nach Hingabe. Er möchte einen wertvollen, bedeutsamen Beitrag für andere leisten. Wie ließen sich sonst die zahllosen Beispiele menschlicher Einsatz- und Opferbereitschaft erklären? Wenn die Leidenschaft in einem Menschen entzündet ist, dann ist er zu fast allem bereit.

Und umgekehrt: Wenn ein Mensch seine Berufung nicht entdeckt, entsteht ein Sog, der ihn in die Tiefe zieht. Ohne die Verwirklichung der eigenen Möglichkeiten, ohne das Gefühl, einen wertvollen Platz in der Gemeinschaft zu haben, entstehen negative Lebenshaltungen:

- Unzufriedenheit
- Anspruchsdenken, Klagen und Kritiksucht
- Passivität und Suche nach Ersatzbefriedigung (und damit Süchte)
- Selbstwertprobleme
- Gereiztheit

Es entsteht ein dumpfes Gefühl nicht gebraucht zu werden, ein Gefühl von Sinnlosigkeit, Unlust, Mattigkeit. Ein solches Gefühl kann durch alle möglichen Aktivitäten überdeckt werden, es meldet sich aber in einer ruhigen Minute sofort wieder.

Zum Erkennen und Gestalten von Lebensaufgaben sind einige beherzte Schritte notwendig:

- Das eigene Potenzial entdecken und entfalten
- In der Berührung mit den Nöten und Herausforderungen unserer Zeit eine Leidenschaft für bestimmte Lebensaufgaben entzünden
- Lebensaufgaben vor der Macht entgegenwirkender Gewohnheiten und der Zerstreuungskraft des Alltags schützen
- Die Kraftquellen des Alltags aufspüren, die der Gestaltung von Lebensaufgaben die nötige Energie zufließen lassen

Einer Berufung zu folgen heißt, eine schöpferische Antwort auf die Nöte und Bedürfnisse des Lebensumfelds zu finden – auf der Grundlage der eigenen Persönlichkeit, der eigenen Begabung und Lebensgeschichte.

Einer Berufung zu folgen bedeutet, sich manchmal mutig, manchmal diplomatisch den Erwartungen anderer Menschen zu entziehen.

Einer Berufung zu folgen ist ein Lebensstil.

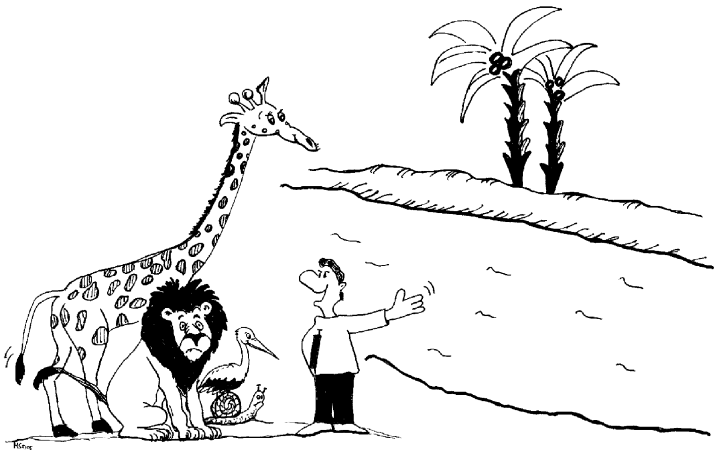
# Teil I
# Lebensaufgaben erkennen

# Die Menschen sind unterschiedlich

*Nichts enttäuscht mehr als die Unmöglichkeit, nach dem eigenen Wesen zu leben.*

Michael Lukas Möller,
Psychoanalytiker und Paartherapeut

Es ist doch wirklich eine Binsenweisheit: Jeder Mensch ist eine einzigartige Kombination aus Anlagen, Fähigkeiten, Erfahrungen und Prägungen. Nur leider wird diese einfache Tatsache in der Praxis so selten berücksichtigt. Geht es im Leben nicht vielmehr so zu wie in diesem Cartoon?



„Keine Angst! Hier wird jeder gleich behandelt. Und nun die erste Prüfungsaufgabe: Schwimmen Sie durch diesen Fluss!“

Die Erwartungen und Leistungsanforderungen orientieren sich nicht am Einzelnen, sondern an allgemeinen Normen.

Auch wenn ich meinen Lehrern und meiner Schulbildung viel verdanke: In manchen Jahren habe ich mich eingeengt gefühlt und manche Züge des Schulsystems auch als gewaltsam erlebt. Fünf, sechs, ja sieben Stunden stillsitzen und in einer passiven, reagierenden und unselbstständigen Rolle den Stoff aufnehmen müssen. Das hat mein Wesen doch sehr gegen den Strich gebürstet. In einigem war ich überfordert und musste aus meiner Persönlichkeit Verhaltensweisen und Leistungen herauspressen, die nicht in mir angelegt waren. Auf anderen Gebieten war ich unterfordert und konnte meine Stärken und Fähigkeiten gar nicht ausspielen. „Die Menschen sind gleich" war die unausgesprochene erzieherische Grundlage.

Wer kennt nicht die Ohnmacht eines jungen Menschen angesichts der Wünsche und Forderungen seiner Eltern. Wer spürt nicht noch den Druck, manche Seiten seiner Persönlichkeit zu unterdrücken und andererseits Verhaltensweisen hervorzubringen, die dem eigenen Naturell nicht entsprechen.

Am Arbeitsplatz herrscht oft der Druck, einem bestimmten Typ von Mitarbeiter zu entsprechen. Dieser Idealtyp ist robust. Er hat wenig persönliche Bindung an den Wohnort oder an Kollegen, die eine Versetzung erschweren könnten. Er hält inneren Abstand von den Dingen. Er ist kritisch gegenüber allem, was die Abläufe und die Effektivität stört, unkritisch gegenüber

einem tieferen Sinn der Arbeit. Er ist zielstrebig. Welche Mittel er wählt, um zum Ziel zu kommen, ist zweitrangig. Er ist teamfähig in dem Sinn, dass ihm ein glatter, reibungsloser Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen gelingt. Wer nicht diesem Typ entspricht, bekommt das in kritischen Bemerkungen oder beruflichen Nachteilen zu spüren.

Der Schaden ist ein doppelter. Man erleidet ein Stück Gewalt an seinem Wesen, diese lähmende Gleichzeitigkeit von Unter- und Überforderung. Schlimmer ist noch, dass man diesen Lebensstil verinnerlicht, ihn bald für normal, ja für gut und notwendig hält. Bald braucht man den äußeren Druck nicht mehr, man macht ihn sich selbst. Bald ist man selbst der Wächter, der Alarm schlägt, sobald man einen Schritt aus dem Gefängnis innerer Normen wagt. Angst, Scham und Minderwertigkeitsgefühle steigen hoch, wenn man seinen unflexiblen Ansprüchen nicht gerecht wird.

Man ist wie der Haifisch im Experiment. In die Mitte seines großen Beckens zog man eine Glasscheibe ein. Jeder Versuch, auf die andere Seite zu schwimmen, endete mit einem schmerzhaften Stoß auf die Nase. So lernte der Haifisch sich zu begrenzen und seinen Lebensraum einzuengen. Auch noch Monate, nachdem die Scheibe schon längst wieder entfernt war!

Vielleicht hat man ja längst Menschen um sich, die der eigenen Persönlichkeit mehr Raum geben können. Als Erwachsener kann man sich Menschen suchen, die zu einem passen, bei denen man sich wohl fühlt und in deren Gegenwart man derjenige sein darf, der man wirklich ist. Wir können lernen, uns so mitzuteilen,

dass andere uns in unseren Gefühlen und unserer Eigenart verstehen können. Vielleicht gibt es ja längst kleine Spielräume, in denen wir unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen mitgestalten können. Vielleicht gibt es ja schon diesen Spielraum, nach einem anderen Lebensmotto zu leben, nicht mehr: „Ich muss sein wie die anderen", sondern: „Die Menschen sind unterschiedlich."

Aus diesen Überlegungen leiten sich zentrale menschliche Reifungsaufgaben ab:

- mich selbst mit meinem eigenen Wesen annehmen lernen
- mich von Idealen oder Selbstansprüchen trennen, die nicht zu mir passen
- meine Lebensgestaltung mit meinem Wesen in Einklang bringen
- anderen Menschen die Enttäuschung zumuten, dass ich manchmal nicht ihrem Wunschbild entspreche

> ✋ Einwand: Was nützt mir das, wenn meine Umwelt meine Individualität nicht respektiert und mich weiter in ein Schema, in eine Schublade presst?

Ihr Auftreten bestimmt, wie viel Individualität Ihnen zugestanden wird![1] Hier braucht es aber eine sensible Balance zwischen *sich anpassen* und *prägen*, *folgen* und *führen*, *sich formen lassen* und *formen*.

Menschen, deren Bedürfnisse und Individualität lange unterdrückt wurden, pendeln im Lauf einer Psycho-

therapie manchmal ins Gegenteil. Mit einer entschlossenen Durchsetzungsbereitschaft treten sie dann ihren Mitmenschen gegenüber. „Ich habe endlich gelernt, zu mir zu stehen, Grenzen zu setzen und meine Bedürfnisse zu vertreten." Als Therapeut bekomme ich dann eine Gänsehaut. Einmal, weil es sich so anfühlt, als hätte *ich* die Person zu einer so kämpferischen Selbstbehauptung animiert. Und zum anderen, weil ich ahne, auf wie viel Abwehr dieser Sinneswandel bei anderen Menschen stoßen wird.

Individualität und sich in eine Gemeinschaft einfügen dürfen nicht zum Widerspruch werden. Vielleicht lässt sich das in Bildern besser ausdrücken:

- Tiere, die ganz ihrer Art entsprechend leben und doch perfekt in ein Ökosystem eingepasst sind;
- Händler auf dem orientalischen Basar, die leidenschaftlich, aber geduldig feilschen, bis jeder mit dem Ergebnis leben kann;
- Diplomaten, die in langen Prozessen und in ausgesuchter Höflichkeit die Interessen ihres Landes vertreten;
- Kinder, die temperamentvoll und beharrlich immer wieder austesten, wie viele ihrer Impulse und Wünsche sie ausleben können – und die doch irgendwann Regeln und Werte verinnerlichen und sich einfügen.

[1] Das sage ich für unsere westliche Gesellschaft. In Gesellschaften, Lebensformen oder auch in Familien mit totalitären Zügen gilt das nicht. In politischen Diktaturen, Sekten oder von Gewalt beherrschten Familien hilft nur der „Ausstieg". Und wo das nicht möglich ist, braucht es eine möglichst große innere Distanz, einen Innenraum, in den sich die Lebendigkeit und Individualität der Person zurückziehen kann.

Dieses Kapitel habe ich an den Anfang des Buches gestellt, weil einengende, gleich machende Normen eine Berufungsfindung sehr erschweren können. Wie viele Begabungen sind schon verkümmert, weil sie in einem bestimmten Lebensrahmen nicht gebraucht oder geschätzt wurden? Wie viele Menschen haben in einem Lebensrahmen „versagt“, um dann in einem anderen etwas Bedeutendes zu leisten. So prophezeite Albert Einsteins Klassenlehrer im Gymnasium, es werde nie etwas Rechtes aus seinem aufsässigen Schüler werden.

Die Menschen sind unterschiedlich. Es lohnt sich, für einen Lebensrahmen zu kämpfen, in dem die eigene Persönlichkeit und die eigenen Fähigkeiten sichtbar werden und eine Wirkung entfalten können.