

FRIEDEMANN SCHULZ VON THUN
Erfülltes Leben



GOLDMANN

Buch

Wir leben nur einmal – und was zählt wirklich in diesem Leben? Friedemann Schulz von Thun hat ein anschauliches, leicht verständliches Modell entwickelt, um sich dieser Frage aus wissenschaftlicher Sicht zu nähern. Wir werden dazu angeregt, unser Leben aus fünf Blickwinkeln zu betrachten, zu würdigen und womöglich zu verändern. Das große Ganze setzt sich am Ende aus Wunscherfüllung, Sinnerfüllung, biografischer Erfüllung, Daseinserfüllung und Selbsterfüllung zusammen. Auf diese Weise können wir unsere eigene Biografie neu verstehen – wo sie gelungen ist und wo wir Enttäuschungen zu verkraften haben. Ein lebenskluges Buch, verständlich, persönlich, konkret.

Autor

Friedemann Schulz von Thun, Jahrgang 1944, gilt als einer der bekanntesten Psychologen im deutschsprachigen Raum. Sein Vier-Seiten-Modell, das auf der Annahme beruht, dass jede Äußerung sowohl vom Sender als auch vom Empfänger nach vier Aspekten hin interpretiert werden kann, gilt bis heute als Grundlage für viele Bereiche der Kommunikationswissenschaft. Er ist Gründer und Leiter des Schulz von Thun-Instituts für Kommunikation in Hamburg sowie Berater, Trainer und Herausgeber der Buchreihe *Miteinander reden: Praxis*.

Außerdem von Friedemann Schulz von Thun im Programm:

Die Kunst des Miteinander-Redens
(gemeinsam mit Bernhard Pörksen)

Friedemann Schulz von Thun

ERFÜLLTES LEBEN

Ein kleines Modell für eine große Idee

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2023

Copyright © 2021 der Originalausgabe:

Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Copyright © 2023 dieser Ausgabe: Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Str. 28, 81673 München

Lizenzausgabe mit freundlicher Genehmigung der
Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG, München

Umschlag: UNO Werbeagentur, München,
nach einer Gestaltung von Anzinger & Rasp.

Satz: Satzwerk Huber, Germering
JS- CB

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pöfßneck
Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17982-4

www.goldmann-verlag.de

INHALT

1	Einführung	7
2	Das 4 + 1 = 5-Felder-Modell des erfüllten Lebens	11
3	Erfüllung vom Typus Alpha: Wunscherfüllung	19
4	Erfüllung vom Typus Beta: Sinnerfüllung	41
5	Erfüllung vom Typus Gamma: Biografische Erfüllung	65
6	Erfüllung vom Typus Delta: Daseinserfüllung	117
7	Erfüllung vom Typus Omega: Selbsterfüllung	157
8	Zu guter Letzt	212
	Anmerkungen	218

1 EINFÜHRUNG

Wie auch immer die Verhältnisse hierzulande und auf der ganzen Welt sich entwickeln: Du und ich, wir haben nur unser Leben, unser Ein und Alles, das in seiner Besonderheit erkannt und gewürdigt sein will. Es ist der Rede wert und gewiss auch der Fürsorge.

»Sie (oder er) hatte ein erfülltes Leben!«, heißt es oft in Traueransprachen. Seitdem ich selbst gelegentlich die traurig-schöne Pflicht übernommen habe, solche Reden zu halten, denke ich darüber nach, unter welchen Umständen diese Aussage berechtigt ist. Hatte oder habe ich denn selbst ein erfülltes Leben? Was ist das überhaupt, woran macht man das fest? Ist es gleichbedeutend mit einem »glücklichen Leben«? Offenbar nicht ganz. Kann ein Leben auch »erfüllt« genannt werden, wenn es von großem Unglück überschattet war? Und wenn es jemandem gelingt, sich ein »feines Leben« zu machen, war es damit notwendig auch erfüllend? Worin liegt das Wesen der Erfüllung? Und kann ich dafür etwas tun, oder ist es eine Schicksalsfügung? Gibt es auch ein unerfülltes Leben? Etwa wenn je-

mand jung und »vor seiner Zeit« sterben musste? Oder kann auch ein langes Leben unerfüllt bleiben? Offenbar müssen wir auch das für möglich halten, denn die bedeutungsschwere Aussage, jemand habe ein erfülltes Leben gehabt, impliziert doch die Möglichkeit, dass es auch anders hätte ausgehen können.

Ich habe das »Erfüllte Leben!« im Buchtitel ursprünglich mit einem Ausrufezeichen und einem Fragezeichen versehen wollen. Das Ausrufezeichen sagt: Ja, darum geht es – und das Glück ist die Erntefrucht eines erfüllten Lebens! Und das Fragezeichen sagt: Was ist das überhaupt? Nach welchen Kriterien kann ich das beurteilen, bekräftigen, infrage stellen, verneinen? Wodurch wird es gefördert, wodurch gefährdet? Um auf all diese Fragen Antworten zu finden, habe ich dreierlei getan. Erstens nachgedacht und die Gedanken anschließend sortiert. Zweitens auf mein eigenes bisheriges Leben geschaut und zurückgeschaut. Ich bin Jahrgang 1944, da kann ich schon etwas mitreden. Und drittens habe ich verfolgt, was andere kluge Geister dazu gesagt und geschrieben haben. Und wenn sie nicht nur klug, sondern auch weise waren, dann umso lieber.

Die Frage, was im Leben zählt, ist wahrlich nicht neu. Und der Wunsch, sich darüber Rechenschaft abzulegen, ist typisch menschlich – die Publikationen dazu sind unzählig. Ich habe nur einen minimalen Bruchteil davon gelesen. Was mich erreicht hat und womit ich etwas anfangen konnte, ist in das nachfolgende Modell mit seinen $4 + 1 = 5$ Feldern eingeflossen. Dieses Denkmodell hilft mir selbst, mein eigenes Leben und das anderer mit fünf verschiedenen Brillen im Hinblick auf Erfüllung zu betrachten. Ich bin kein studierter Experte in Fragen der Lebensphilosophie. Aber die Kommunikationspsycholo-

gie verfügt über Modelle, die auch für dieses Lebensthema aussichtsreich sind. Und so versammeln sich in mir drei Autoren: der Lebenserfahrene fortgeschrittenen Alters mit seinen Erinnerungen, der Kommunikationspsychologe mit seinen Modellen und der ewige Lebenslehrling, der in Büchern sucht, was ihn weiterbringt. Mich ermutigt ein Satz von Hermann Hesse: *Es ist nicht meine Aufgabe, das objektiv Beste zu geben, sondern das Meinige so rein und aufrichtig wie möglich.*

Das »Meinige« wird in der Berufsausübung ohnehin unweigerlich wirksam und das »Deinige«, liebe Leserin, lieber Leser, ganz genauso. Als Seelsorger, Trainerin, Coach und Lebensberaterin bin ich wollend oder nicht wollend auf das angewiesen, was ich mein »existenzielles Credo« nenne. In diesen Rollen bin ich nämlich nicht nur wirksam mithilfe meiner Kenntnisse in Diagnose und Intervention, der Tools und Techniken, die zum professionellen Handwerkszeug gehören. Sondern ich wirke auch und nicht zuletzt als menschliches Gegenüber, als Partner einer existenziellen Begegnung, und meine Annahmen und Überzeugungen davon, worum es im Leben geht und was letztlich zählt, sind unweigerlich mit im Spiel, auf und zwischen den Zeilen. Und je mehr dieses existenzielle Credo durchdacht, durchfühlt und durchlebt ist, umso mehr Seelentiefe kann die Begegnung erreichen.

Kommt dieses Buch nicht zur Unzeit? Ist nicht der Individualismus schon genug ins Kraut geschossen? Sollte nicht, angesichts der horrenden Bedrohungslagen auf diesem Erdball, unser individueller Lebenslauf ein ganz zweitrangiges Thema werden? Wenn das Ganze auf dem Spiel steht, sollten wir der Rettung dienen und unser individuelles Glück zurückstellen,

oder? Gewiss, das sollten wir, jedenfalls wenn wir »Glück« vor allem als etwas ansehen, was unser ganz persönliches Wohlbefinden betrifft. Ein »erfülltes Leben« wird sich aber als eines erweisen, das nicht nur das Ego und den lustvollen Genuss auf Erden zu steigern trachtet, sondern seine Würde und seine Erfülltheit auch dadurch gewinnt, dass es Aufgaben wahrnimmt, die dem Wohl des Ganzen dienen, von dem wir ein Teil sind. Und als Individuum haben wir alle nur unser eines, einziges und einmaliges Leben. Dieses Leben ist es wert, als etwas Wertvolles, ja als etwas Heiliges gewürdigt, ausgekostet, eingesetzt zu werden. Und wir leben nicht nur zum Wohle des Ganzen, sondern sind auch selbst Ganze, als Kinder einer Evolution, die Milliarden Jahre gebraucht hat, um uns hervorzubringen. Und wie unser rätselhaftes Gastspiel auf Erden verläuft und wie es ausgeht, das ist und bleibt ein großes Thema für jeden von uns, oder?

Auf Sie, liebe Leserin und lieber Leser, komme ich gleich noch einmal zurück. Aber vorher lasse ich schon einmal die Katze aus dem Sack und stelle das 4 + 1 = 5-Felder-Modell im Überblick vor. Sodann erhält jedes Feld ein eigenes Kapitel.

2 DAS $4 + 1 = 5$ -FELDER-MODELL DES ERFÜLLTEN LEBENS

Was also macht ein Menschenleben zu einem »erfüllten Leben«? Mir ist klar geworden, dass Lebenserfüllung auf sehr verschiedene Weise zustande kommen kann und dass dabei sehr verschiedene Lebensqualitäten hervorgebracht werden. Mein Denkmodell sieht fünf Felder vor – angeordnet als vier Felder in einem Quadrat und einem kreisrunden Feld in der Mitte, siehe Abb. 1. Die vier Quadrate sind mit den ersten Buchstaben des griechischen Alphabets bezeichnet, der Kreis in der Mitte mit dem letzten Buchstaben. Warum griechische Buchstaben? Es hat sich so ergeben – wahrscheinlich, weil es für mich fünf »ehrwürdige« Felder sind, und ABCDE oder 12345 zu profan und buchhalterisch ausgesehen hätte.

Füllen wir die Felder jetzt mit Inhalt! Hier zunächst in der Gesamtschau und im Überblick. Danach ist jedem Feld ein Kapitel gewidmet. Beginnen wir links oben:

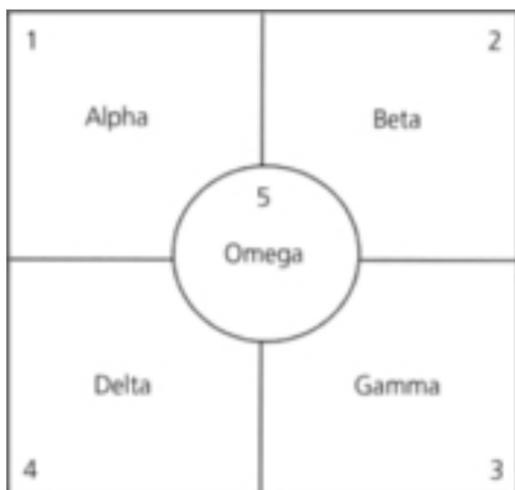


Abb. 1: Das 5-Felder-Modell im Rohbau

ERFÜLLUNG VOM TYPUS ALPHA IST >WUNSCHERFÜLLUNG<. Wir können von einem erfüllten Leben sprechen, wenn sich ein Teil deiner Wünsche ans Leben erfüllt hat, oder pathetischer gesagt: wenn sich deine »Träume« erfüllt haben. Sei es, dass du selbst sie dir hast erfüllen können, sei es auch, dass dir dies durch ein gnädiges Schicksal zuteilgeworden ist. Meistens muss ja beides zusammenkommen: die eigene Initiative und die förderlichen Umstände. Gleichviel, jedenfalls scheint mir dies, wenn auch nur eine, so doch wichtige Komponente eines erfüllten Lebens zu sein, dass mancher Wunschtraum in Erfüllung gegangen ist. Das klingt erst einmal banal. Wir werden aber sehen, dass dieser Quadrant es in sich hat!

Denn nicht alle Seelen in deiner Brust wünschen sich dasselbe, und manche Sehnsucht ist tief in dir vergraben und will erst noch entdeckt werden. Und manche Wünsche an das Leben liegen in dir miteinander im Kampf.

ERFÜLLUNG VOM TYPUS BETA IST >SINNERFÜLLUNG<. Kein Mensch kann, kein Mensch will ein Leben führen, das nur der eigenen Beglückung, der Erfüllung eigener Wünsche dient. Wir wollen auch einen Beitrag leisten zum Gelingen des Ganzen, von dem wir ein Teil sind. Die heuristische Frage lautet hier nicht mehr »Welcher Herzenswunsch, welcher Lebens Traum hat sich *dir* erfüllt?«, sondern »Was hat sich *durch dich* erfüllt?«. Der Mensch braucht einen Sinn im Leben – und je deutlicher er diesen Sinn erkennt und fühlt und je besser er dementsprechend dienlich werden kann, umso mehr gelingt ihm die Erfüllung vom Typus Beta.

ERFÜLLUNG VOM TYPUS GAMMA IST >BIOGRAFISCHE ERFÜLLUNG<. »Geht hinab, hinauf / unser Lebenslauf – / das ist unser Los auf Erden« – so endet die erste Strophe des »Komitats« von Hoffmann von Fallersleben, in der Vertonung von Mendelssohn Bartholdy. Sie beginnt mit »Nun zu guter Letzt / geben wir dir jetzt / auf die Wanderung das Geleite«. Es wurde zu meinem Abitur vom Schulchor gesungen und später noch mal von meinen Kolleginnen und Kollegen zu meiner Pensionierung. Dieses teils schicksalhafte, teils charakterbedingte Auf und Ab macht unser Leben – mehr oder weniger – zu einem Abenteuer, über das sich vielleicht einen Roman zu schreiben lohnt. Und in diesem Roman erlebt die Heldin, der

Held, womöglich triumphale Höhepunkte und Gipfelerlebnisse, aber gewiss auch Krisen, Niederlagen und verzweifelte Tiefpunkte. Und diese deine Biografie, mit allem, was dir in deinem Lebensdrama schicksalsschwer widerfahren ist, und was du durchgemacht und erlebt hast, trägt zur Erfüllung vom Typus Gamma bei.

ERFÜLLUNG VOM TYPUS DELTA IST >DASEINSERFÜLLUNG<. Es bedarf keiner spektakulären Ereignisse vom Typus Gamma, um ganz und gar ergriffen zu sein von dem Mysterium unseres Daseins in diesem Kosmos, auf dieser Erde! Nanu, es gibt mich in einer Welt, die es gibt!?! Ich habe mich selbst und alles drum herum nicht gemacht, bin geworden als ein Geschöpf, mit einer Entstehungsgeschichte von Millionen und Abermillionen von Jahren, trage noch Bauplan-Gene in mir, die Fische entwickelt haben, bevor einige von meinen Vorfahren an Land gegangen sind! Das alles ist ziemlich unglaublich, und allein jeder Atemzug und jedes Herzklopfen ist eine Megasensation, gar nicht zu sprechen von all dem, was mich sonst ausmacht und lebendig macht mit Leib und Seele. – Ist diese Art von Erfüllung nicht ohnehin jedem garantiert? Ja und nein. Ja insofern, als jeder und jede dieses Erdendasein als Mensch erfährt, von der Geburt (und bereits davor) bis zum Tod (und womöglich danach). Nein insofern, als dieses Mysterium als unbeachtete Selbstverständlichkeit unserer Existenz ganz unbewusst im Hintergrund bleiben kann. Ganz im Vordergrund sind die Verrichtungen des Alltags mit den To-do-Listen und allen emotionalen Verwicklungen. Sobald ich aber das atemberaubende Megamysterium an mich heranlasse, womöglich

noch begleitet von einem Bewusstsein der Allverbundenheit, wird dieses Gewährsein zu einem erfüllenden Moment. Das staunende und ehrfürchtige Innewerden dieses Mysteriums – das nenne ich Erfüllung vom Typus Delta.

ERFÜLLUNG VOM TYPUS OMEGA IST >SELBSTERFÜLLUNG<. In die Mitte der vier Quadranten stelle ich mich, stelle ich dich selbst. In dem Maße, wie es dir gelingt und es die Umstände erlauben, das zu verwirklichen, was dich zutiefst ausmacht und was als Möglichkeit in dir steckt, in dem Maße erfüllt sich dein Selbst. Für diese Selbsterfüllung hat sich, von der Humanistischen Psychologie herkommend, der Begriff »Selbstverwirklichung« eingebürgert. Und vieles, was dein Leben in den vier vorgestellten Quadranten erfüllend macht, wird deinen ureigensten Stempel tragen, wird dir wesensgemäß sein. Denn es sind ja *deine* Träume und Sehnsüchte, die bei Alpha auf Erfüllung hoffen. Es sind *deine* Talente, Werte und Berufungen, die du sinnstiftend bei Beta einbringst. Es ist *dein* Charakter, der dir zum Schicksal wird und zum Reichtum deiner Erlebnisse in Gamma beiträgt. Und es ist *deine* Art und Weise, mit der Transzendenz deiner Existenz in Beziehung zu treten, religiös oder atheistisch, pantheistisch, spirituell, mystisch oder pragmatisch, rational oder ganzheitlich ergriffen. Jeder hat sein eigenes Delta und einen sehr eigenen Reim, den er sich auf das Leben macht.

Im letzten Absatz habe ich so getan, als ob es eine Tatsache wäre, dass du in deiner einmaligen Eigenart und Besonderheit maßgeblich bestimmst, welche Art von Erfüllung dir in den vier Quadranten zuteilwerden kann. Dies ist aber viel

mehr eine Hoffnung, ein Ideal, ein Entwicklungsziel, als dass es eine fraglose Gegebenheit wäre. Denn es scheint auch möglich zu sein, sich selbst zu verfehlen. Etwa dann, wenn die innere Wahrheit verschüttet ist und Indoktrinationen von außen maßgeblich werden, ganz oder teilweise. Umso mehr scheint es lohnend, mit dem eigenen Wesen, mit der inneren Wahrheit gute Bekanntschaft zu machen. Der etwas rührselig anmutende Song von Frank Sinatra »I Did It My Way« verweist auf die Erfüllung vom Typus Omega.

Fügen wir die Ergebnisse dieses Kapitels in das Schaubild ein, siehe Abb. 2.:



Abb. 2: Das 5-Felder-Modell eines erfüllten Lebens

So weit der erste Überblick. Vielleicht haben Sie Lust bekommen, Ihr bisheriges Leben unter diesen $4 + 1 = 5$ Aspekten anzuschauen? Dann fahren Sie fort mit den nachfolgenden fünf Kapiteln. Wen habe ich als Leserin, als Leser vor Augen? Zum einen Menschen wie dich und mich, die sich nach einem erfüllten Leben sehnen und die eine Besinnung auf diese fünf Felder interessant finden werden. Zum anderen die Entwicklungshelfer unter uns, die Beraterin, den Coach, die Seelsorgerin, den Psychotherapeuten, die Lehrerin ... alle, denen es aufgegeben ist, ihr Gegenüber auf der Suche nach dem eigenen wesensgemäßen Weg zu begleiten und ihm in manchen kritischen Momenten auf die Sprünge zu helfen.

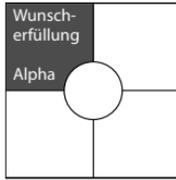
Darf ich fragen, wie alt Sie sind, liebe Leserin, lieber Leser? Wenn Sie jung sind, haben Sie mutmaßlich noch viel vor sich und können bei der Lektüre hin und wieder den inneren Kompass einstellen und für die Frage »Was will ich vom Leben, und was will das Leben von mir?« einige Inspirationen aufnehmen und sich anverwandeln. Wenn Sie in etwa in der Lebensmitte stehen, dann mögen Sie angeregt sein, eine Zwischenbilanz in Hinblick auf die fünf Felder zu ziehen. Da hat sich schon einiges getan. Und gleichzeitig kann es spannend sein, die eben formulierte Frage für die zweite Lebenshälfte vorausschauend zu stellen. Wenn C. G. Jung recht hat, werden und sollten Sie die zweite Halbzeit nicht mit derselben (inneren) Aufstellung spielen. Und wenn Sie sich bereits dem Alter zurechnen, dann haben Sie nicht »die Stoppelfelder der Vergangenheit, sondern die vollen Scheunen der Erinnerung«, wie Viktor Frankl so schön sagt, um eine vorläufige Lebensbilanz im Hinblick auf alle fünf Felder zu ziehen. Dann geht es darum, das gelebte Le-

ben zu würdigen. Aber nicht abschließend, denn der verbleibende Lebensabschnitt hat es noch einmal fünffach in sich! Vielleicht ist jetzt ein Feld dran, das bislang noch wenig »beackert« worden ist!?

Noch zwei Dinge vorweg. Ich bemühe mich, moderat und flexibel, um eine genderbewusste Sprache. Die Gleichstellung und Gleichwertigkeit aller Menschen jenseits ihres Geschlechtes ist mir eine Selbstverständlichkeit – und ein Herzensanliegen, soweit das noch nicht überall erfüllt ist. Die dafür notwendige Bewusstseinsbildung wird auch durch die tägliche Sprache gefördert, von daher ist es ganz richtig, eine gendergerechte Sprache anzustreben. Gleichzeitig liegt mir eine verständliche und nicht umständliche Sprache am Herzen, daher nehme ich mir im Dienste einer guten Lesbarkeit die Freiheit, es je nach Kontext so oder so zu machen, ohne zwanghafte Disziplin und ohne »dem*r Leser*in« Holper-Stolper-Konstruktionen zuzumuten.

Der andere Punkt vorweg: Wenn ich als Autor Sie als Leserin und Leser anspreche (so wie jetzt), dann sind die unterschiedlichen Rollen betont, und ich werde Sie siezen. Wenn ich als selbst betroffener Mitmensch meine Mitmenschen vor Augen habe, dann ist die Gemeinsamkeit betont, und ich werde per »du« sprechen. Das habe ich mir nicht klug ausgedacht, sondern es ergab sich so beim Schreiben – und ich dachte: Vielleicht macht das ja Sinn, und jetzt lasse ich es so.

Zahlreiche Anmerkungen und Quellenhinweise sollen den Lesefluss nicht stören, daher erscheinen sie in geordneter Reihenfolge am Schluss des Buches, für diejenigen unter Ihnen, die einer Textstelle genauer auf den Grund gehen wollen.



3 ERFÜLLUNG VOM TYPUS ALPHA: WUNSCHERFÜLLUNG

Wie ist das Leben wunderbar,
denn manche Träume werden wahr!

Das ist der erste und (scheinbar) banale Zugang zu der Frage, was ein erfülltes Leben ausmacht. In keiner Trauerrede wird fehlen, was die oder der Verstorbene vom Leben gehabt hat, welche Träume in Erfüllung gegangen sind – sei es durch ein gnädiges Schicksal zuteilgeworden (Glück gehabt!), sei es als Frucht eigenen Strebens erreicht und geerntet (Glück geschmiedet!). Dieses will mit Anerkennung, jenes mit Dankbarkeit gewürdigt werden, meist kommt beides zusammen. Und wenn es hier Bemerkenswertes zu entdecken und zu berichten gibt, dann spendet dies für alle Trauergäste einen großen Trost, der über die erschütternde Allgewalt des Todes hinweghelfen kann. Hier endet nämlich die Allmacht des Todes: Er kann nicht verhindern und zunichtemachen, dass dieser Mensch ein erfülltes Leben gelebt hat. Und wer dies auch schon zu Lebzeiten weiß, kann dem Tod leichter entgegensehen.