

ht.

hilton talk
das interview-magazin

2

- » Klima gut, alles gut – Energieversorgung im 21. Jahrhundert
- » Sehnsucht nach Sinn – Antworten auf existenzielle Fragen

_hilton talk



Sehnsucht nach Sinn: Antworten auf existenzielle Fragen

(v.l.n.r.)

Michael Märzheuser,
Pierre Franckh,
Prof. Dr. Gunter Dueck,
Dr. Elisabeth Lukas
und Olivier Harnisch

Wozu mache ich das alles? Welchen Sinn hat das überhaupt? Soll das etwa schon alles gewesen sein?

Die meisten von uns kennen Fragen wie diese. Nach einer repräsentativen Studie, welche die Identity Foundation zusammen mit der Universität Hohenheim bei der GfK Marktforschung in Auftrag gegeben hat, sind hierzulande 15 Prozent der erwachsenen Bevölkerung auf der Suche nach ihrer inneren Mitte. Die Zahl derer, die sich regelmäßig die Sinnfrage stellen, beträgt also allein in Deutschland etwa sechs Millionen. Viele von ihnen finden Trost in einer neuen Religiosität. Die Massenaufläufe beim Papstbesuch oder dem Weltjugendtag sind ein sichtbarer Ausdruck dieses Phänomens. Es ist nicht zu übersehen: Die Menschen suchen Halt und Orientierung – und finden diese oft in der Rückbesinnung auf traditionelle Werte.

Allerdings bietet der Glaube nicht allen Menschen Halt. So suchen viele Menschen, die in eine Sinnkrise verfallen, Rat bei Psychologen. Ihre Hoffnung: Antworten auf existenzielle Fragen zu erhalten. Auch beruflicher Erfolg immunisiert

nicht gegen derartige innere Konflikte. So fallen viele bekannte Künstler, aber auch erfolgreiche Manager in Lebenskrisen, in denen das eigene Leben in Frage gestellt wird.

Wie kann man im alltäglichen ‚Wahnsinn‘ doch noch einen Sinn in seinem Leben entdecken? Wie kann man sich davon befreien, alle eigenen Handlungen unmittelbar in Frage zu stellen? Und wie kann man aus der Sinnsuche resultierende Lebenskrisen überwinden? Dr. Elisabeth Lukas, Psychotherapeutin und wichtigste Vertreterin der Logotherapie Viktor Frankls, Prof. Dr. Gunter Dueck, Cheftechnologe bei IBM, und Pierre Franckh, Bestseller-Autor, suchen nach Antworten auf diese existenziellen Fragen. Mit ihnen diskutierten wir am 9. Mai 2007 über die Sehnsucht nach Sinn.

»Krisen schweißen zusammen«



Pierre Franckh,
Bestseller-Autor

Am Beginn einer Lebenskrise stehen nicht selten Beziehungsprobleme. Dabei sind es oft die einfachsten Lösungen, die helfen, Konflikte zu vermeiden und Schwierigkeiten des Zusammenlebens zu überwinden.

ht: Wie wird aus einem Schauspieler-Star ein erfolgreicher Beziehungsmanager und Bestseller-Autor?

Pierre Franckh: Ich war gerade auf dem Höhepunkt meiner Karriere. Scheinbar hatte ich alles, was einen glücklich macht – ich hatte Geld, schöne Frauen, war anerkannt, erfolgreich im Beruf und bin über jeden roten Teppich gegangen –, aber ich war nicht glücklich und fühlte mich nicht erfüllt. Doch ich wusste nicht, was es war. Denn alles das, was alle haben wollten, war nicht das, was ich mir vorstellte. Es musste also wohl noch etwas anderes geben! Deswegen habe ich mich für vier Monate

aus der Außenwelt komplett zurückgezogen und nachgedacht – heute würde man sagen, ich habe meditiert. Und dort habe ich nur darüber nachgedacht, welche wahren Werte ich leben möchte und welche Sinnhaftigkeit es in meinem Leben gibt; und wie schaffe ich, Pierre, es, eine wahre Liebesbeziehung führen zu können. In diesen vier Monaten habe ich relativ viele Antworten auf meine Fragen finden können, wo mir schnell klar wurde, dass ich mich nicht mehr mit weniger zufrieden geben möchte als mit der Wahrheit, die ich für mich gefunden habe. Allerdings wusste ich nicht, ob das für mich überhaupt lebbar ist. Und nach den besagten vier Monaten fing ich an, das in die

Tat umzusetzen. Innerhalb kürzester Zeit kamen Menschen bei irgendwelchen Events auf mich zu und sagten zu mir: Entschuldigen Sie, aber Sie haben etwas, was ich nicht habe, aber das tut mir unheimlich gut und das würde ich auch gerne haben. Nach relativ kurzer Zeit kamen Leute aus Frankfurt oder Hamburg zu mir nach München geflogen, um Stunden mit mir zu reden und um danach hochoerfüllt wieder nach Hause zu gehen. Und ich war plötzlich auch absolut erfüllt, da man sich seelisch austauschte und alles andere bei Seite lässt. Ich habe mich dann eine ganze Zeit noch geweigert, mich so zu ‚outen‘, da man als Schauspieler eigentlich für eine andere Welt zuständig ist. Nach zweijährigem Zweifeln entschied ich mich aber dann doch, das Buch ‚Glücksregeln für die Liebe‘ zu schreiben. Dieses Buch ist ein in die Tiefe gehender Beziehungsratgeber, der schon sehr vielen Menschen geholfen hat, zu verstehen, wie sie eine erfüllte Liebesbeziehung führen und auch bewahren können. Ich bekam soviel Presse und Zuspruch, wie ich es als Schauspieler vorher nie hatte. Daraufhin habe ich vor drei Jahren komplett mit der Schauspielerei aufgehört, seitdem schreibe ich Bücher, gebe Seminare und halte Vorträge.

ht: Gibt es denn ein Patentrezept für Beziehungen?

Pierre Franckh: Wenn man eine Partnerschaft führen will, sollte man einfach anfangs schauen, ob man wirklich ganz viele Gemeinsamkeiten hat. Denn je mehr Gemeinsamkeiten man hat, umso weniger Streitpotenzial gibt es in einer Partnerschaft. Fragen wie: Denkst du gleich? Willst du auch eine Familie? Wie sieht dein Lebensplan aus? Einfachstes Beispiel ist: Der eine möchte im Urlaub gerne in die Berge

und der andere ans Meer. In diesem Fall müssen immer Kompromisse geschlossen werden. Je mehr Gemeinsamkeiten man hat, umso weniger Kompromisse müssen geschlossen werden. Der Beginn einer Partnerschaft sollte erst einmal über das gründliche Kennenlernen erfolgen. Man sollte immer darauf achten, dass man gemeinsame Visionen hat. Man sollte sich innerlich die Frage stellen: Was will ich in und mit der Partnerschaft noch mehr erreichen als mich nur zu vergnügen. Und natürlich ist in der Partnerschaft Kommunikation ganz wichtig.

ht: Wie lange reden Partner, die schon länger zusammen sind, am Tag miteinander?

Pierre Franckh: Als ich das Buch geschrieben habe, waren es statistisch gesehen noch elf Minuten, inzwischen sind es sechs Minuten, die die Partner täglich miteinander reden. Dazu gehören aber schon Aussagen wie: „Wer bringt den Müll raus?“, „Wer bringt das Kind in die Schule?“, „Psst, ich möchte hören, was die im Fernsehen sagen“. Wir reden also nicht mehr miteinander, sondern wir lassen reden, weil wir ja den ganzen Tag über schon so viel geredet haben. In der Partnerschaft findet Kommunikation überhaupt nicht mehr statt. Deshalb kann man schon sagen, dass es eben ein paar Regeln gibt, die man einhalten sollte.

ht: Welches ist die wichtigste Regel in einer Beziehung?

Pierre Franckh: Die wichtigste Regel ist Kommunikation – reden, damit ich überhaupt erst einmal erfahre: „Wer bist Du?“, „Wo stehst Du?“, „Wie geht es Dir?“. Das gemeinsame

Kommunizieren – egal, ob das jetzt beruflich ist oder privat – schafft eine gemeinsame Erlebniswelt. Ganz wesentlich ist auch, darüber zu reden, worüber wir dauernd reden, über die Sexualität – über den Sex. Wir reden uns den Mund fusselig über Sex, aber bei unserem eigenen ist uns der Mund verschlossen. Das bedeutet natürlich nicht, dass, wenn ich meinem Partner sage, was ich gerne haben möchte, dass er mir das geben muss. Aber dieser Anteil findet dann in der Partnerschaft zumindest wieder statt. Nämlich alleine durch das Miteinander-Reden ist dort Platz dafür: Ich darf authentisch sein, darf mich zeigen – das bin ich in meiner Vollständigkeit.

ht: Sie raten Paaren, sich nur dann zu trennen, wenn es unvermeidbar ist.



Pierre Franckh: Das Erstaunliche ist, dass sich all jene Paare, die Krisen überwunden haben, nicht mehr trennen. Denn Krisen schweißen unglaublich zusammen. Im Berufsleben ist es im Grunde das Gleiche. Wenn man beispielsweise einen Partner hat, weiß man anfangs auch nicht, auf wen man sich da einlässt. Wenn man dann längere Zeit zusammen ist, ist man womöglich tief enttäuscht und geht durch eine Krise. Wenn man es dann aber schafft, aus dieser Krise herauszukommen, sind beide Partner eingeschworen für lange Zeit, so dass so schnell nichts mehr dazwischen kommen kann. Je mehr Krisen eine Partnerschaft demnach erlebt, umso tiefer ist sie im Erleben, weil sie sich ständig transformiert hat – sprich: Von einer zur nächsten Ebene immer höher emporgestiegen ist. Wir alle kennen solche Paare und fragen uns immer, was bei ihnen so außergewöhnlich toll ist. Letztendlich ist es die Tatsache, dass sie Krisen gemeistert haben. Dadurch haben sie immer wieder vergeben und – auch ganz wichtig – immer wieder neue Visionen gesucht, um weiterzugehen.

ht: In Deutschland haben wir eine hohe Scheidungsrate. Liegt es auch daran, dass die Menschen gar nicht mehr bereit sind, im Falle einer Krise nach einem Ausweg zu suchen?

Pierre Franckh: Das Problem ist: Die meisten Menschen kennen keine andere Lösungsstrategie, als sich zu trennen. Es wird ja auch von der Gesellschaft gar nicht anders vorgelebt. Die ganzen Prominenten beispielsweise leben es vor, dass das Leben erst nach der dritten oder vierten Ehe lebenswert wird. Wobei die Partner immer jünger werden

müssen und Ähnliches. Uns wird also ein Bild vorgelebt, das mehr den Konsum, die Schnelllebigkeit in allen Bereichen – auch in der Wirtschaft – zeigt. Uns wird vorgemacht, dass wir uns ständig verändern sollen. Es ist ja auch unbestritten viel einfacher wegzugehen, etwas Neues anzufangen, wieder den Rausch der Verliebtheit zu erleben, als sich auf eine ernsthafte Partnerschaft einzulassen. Und es wird auch nicht mehr propagiert, dass es lebenswert und sinnvoll sein soll, eine lang anhaltende Partnerschaft zu haben.

ht: Wie kann man eine sinnerfüllte Partnerschaft denn aufbauen?

Pierre Franckh: Eigentlich hat jede Partnerschaft einen tieferen Sinn, sonst hätten zwei Menschen sich nicht gefunden. Man muss ihn also nur finden. Die meisten allerdings suchen nicht nach diesem tieferen Sinn. Menschen finden sich schließlich über Anziehungskräfte, über Dinge, die sie einen. Wichtig ist es dann, der Partnerschaft einen tieferen Sinn zu geben. Das kann zum Beispiel ein Kind sein. Der Sinn kann aber auch darin liegen, Wunden von früher zu heilen. Wenn man aber die eigene Partnerschaft nur nach dem Kriterium Vergnügen definiert, dann wird die Sinnhaftigkeit der Partnerschaft auch nur im Vergnügen gesucht. Die meisten Paare trennen sich aber dann, sobald das langweilig geworden ist und ein neuer Partner ihnen wieder mehr Spannung bietet. Sie trennen sich häufig nicht, weil sie sich nicht mehr ausstehen können. Die meisten Streitigkeiten entstehen vielmehr aus Langeweile heraus und weil wir nicht akzeptieren wollen, dass der andere anders ist.



ht: Welche Rolle spielt das Gefühl in einer Partnerschaft?

Pierre Franckh: Wir leben in einer Welt der Ratio, in der das Gefühl anscheinend überhaupt keine Rolle mehr spielt und komplett vernachlässigt wird. Dabei haben wir mit dem Gefühl ein Instrument zur Verfügung, das uns sehr gut leiten kann, wenn es funktioniert, wenn wir es auf seine Wahrhaftigkeit hin trainiert haben. Wir haben nur komplett vergessen, dass wir es auch zur Verfügung haben und versuchen, alles rational zu ergründen. Wir laufen sehr oft in die Irre, machen Dinge, die wir gar nicht tun wollen und die sich auch gar nicht gut anfühlen, und wundern uns dann am Schluss, warum wir sinnentleert sind.

ht: Sie haben gemeinsam mit Ihrer Tochter ein Buch geschrieben. Was haben Sie dabei gelernt?

Pierre Franckh: Als wir das Buch geschrieben haben, war meine Tochter zwölf Jahre alt und damals hatte plötzlich alles eine Lebendigkeit. Sogar Spaghetti essen hatte Lebendigkeit. Normal ärgert einen das natürlich als Erwachsenen, weil es kleckert, aber das sollte es nicht, denn es ist wundervoll. Durch diese Sichtweise habe ich es erreicht, noch mehr Spaß und Freude an der Arbeit zu haben, obwohl ich im Grunde sowieso schon ein sehr lebensbejahender Mensch bin. Dass ich mir heute darüber bewusst bin, dass es hinter jeder Arbeit – wie schlimm sie auch ist – einen Spaß gibt, den man nur entdecken muss, verdanke ich meiner Tochter.

ht: Lernen wir von unseren Kindern auch, wieder erfolgreich zu wünschen?

Pierre Franckh: Es gibt ganz einfache sieben Regeln, um zu wünschen. Wenn man nach diesen vorgeht, realisiert sich alles in unserem Leben. Seitdem ist mein Leben wieder vollkommen im Fluss und ich empfinde meine Arbeit als reine Freude.

ht: Was sind die wichtigsten Wunsch-Regeln?

Pierre Franckh: Jeder von uns wünscht sich etwas. Doch meistens sind wir nur erfolgreich in den Dingen, die wir nicht haben wollen. Jeder Gedanke von uns realisiert und materialisiert sich, das heißt, alles, was wir denken, geht in Materie über. Am Anfang aber ist immer nur die Idee. Sagen wir also ‚Ich möchte ein Auto haben‘, bekommen wir den Zustand von ‚Ich möchte haben‘ und nicht ‚Ich habe bereits‘.

Der Grund liegt darin, dass wir in der Zukunft wünschen. Wenn wir uns etwas wünschen, dürfen wir also nie in der Zukunft wünschen und nie sagen ‚Ich möchte‘ oder ‚Ich will‘, sondern ‚Ich habe‘ oder ‚Ich bin‘. ‚Ich bin‘ ist einer der stärksten Sätze überhaupt. Wir sollten zum Beispiel auch nicht sagen ‚Ich will nicht krank sein‘, denn durch diese Aussage kann als erstes die Krankheit in den Sinn kommen. Das, wo ich Energie hineinstecke, vergrößert und vermehrt sich und wird immer stärker. Wir sollten uns sagen ‚Ich bin gesund‘ und nicht ‚Ich bin nicht krank‘ oder ‚Ich bin reich‘ und nicht ‚Ich bin nicht arm‘. Letztendlich geht es nur darum, ein Resonanzfeld zu schaffen, indem ich mich selber in den gewünschten Zustand hineindenke. Wenn ich mein Leben verändern will, reicht es also schon, sich etwas Neues zu wünschen und damit etwas Neues zu fokussieren. Insgesamt gibt es, wie gesagt, sieben Regeln. Wenn man diese beherzigt, kann man damit einige Verbesserungen erzielen. Seit zwei Jahren nun ist das Buch „Erfolgreich wünschen“ auf dem Markt und ich bekomme stetig eine Flut von E-Mails, in denen mir die Leute schreiben, was sich in ihrem Leben alles verändert hat und was plötzlich alles funktioniert. Über 80 Prozent der Leute schreiben mir, was seitdem Außergewöhnliches bei ihnen passiert ist. Wenn man es konsequent macht, dann realisiert sich wirklich jeder Wunsch eins zu eins. Ganz wichtig ist auch unsere Intuition, also das Bauchgefühl. Intuition heißt nichts anderes als ‚Was fühlt sich gut an?‘ Alles, was der Verstand sagt ‚Das musst du machen, weil...!‘ kann man vergessen, denn der Verstand liefert uns schließlich immer irgendwelche Gründe, warum wir etwas tun müssen. Die Emotion aber weiß eigentlich immer Bescheid. In dem Moment, in dem ich weiß, wie

es sich anfühlt, kann ich mir sicher sein, dass es funktionieren wird. Die Intuition führt uns letztendlich also dorthin, wo wir hin sollen.

ht: Was sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Beziehung?

Pierre Franckh: Eine wesentliche Voraussetzung für eine gut funktionierende Beziehung ist, das zu tun, was man sagt. Wichtig ist, einfach die Wahrheit zu sprechen und vor allem auch danach zu handeln. Wichtig ist auch, Rituale zu schaffen. Rituale sind nichts anderes als der tägliche Morgenkuss oder der Nachmittagstee, also Zeit zu schaffen für die Beziehung und auch miteinander zu verbringen. Ein Ritual kann zum Beispiel auch sein, einmal im Monat in ein Wellness-Hotel zu fahren und nur Zeit für sich und seinen Partner zu haben. In diesem Alltagsstress, in dem wir ständig drohen, uns zu verlieren, brauchen wir Eckpfeiler, an denen wir uns festhalten können. Deshalb sind Rituale enorm wichtig. Ganz wichtig ist es auch, nicht zu sehr auf den Mangel zu schauen. Sehr oft ist es doch so, dass von zehn Dingen neun eigentlich wunderbar funktionieren. Der Mensch konzentriert sich dann aber meist auf den einen Aspekt, der nicht so ganz hinhaut. Wenn wir jedoch anfangen würden, dem, was bereits wundervoll funktioniert, mehr Aufmerksamkeit zu schenken, wenn wir unser Augenmerk also verstärkt auf die positiven Dinge richteten, würden wir uns immer mehr in den inneren und äußeren Reichtum hineinwünschen und das Wunderbare in unserem Leben würde sich vermehren. Zum Zweiten wären wir unserem Partner ganz schnell dankbar, weil wir erkennen würden,



was er eigentlich alles für uns macht: Er hält uns und unsere Launen aus, er pflegt uns, wenn wir krank sind, er wäscht unsere Wäsche und räumt uns die Sachen hinterher, er hält uns den Rücken frei etc. Man könnte das jetzt endlos so fortsetzen. Wenn man also nur noch auf diese wundervollen Tatsachen schauen würde, könnte die Partnerschaft ganz schnell wachsen.