

# Die Kunst des Möglichen

Noch nie

haben wir uns so ohnmächtig und erlösungsbedürftig erlebt wie angesichts der Corona-Pandemie.

Wie können wir in Freiheit statt Angst einer Welt begegnen, die nicht nach „unseren Regeln“ funktioniert?

JOSEF BRUCKMOSER

**C**hristoph Kolbe ist Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Ein SN-Gespräch über gute Möglichkeiten, unter widrigen Umständen authentisch und erlöst zu leben.

**SN: Wir erleben derzeit große Einschränkungen. Wie können wir gut damit umgehen?**

**Christoph Kolbe:** Es ist erforderlich mir zu sagen: So sind die Bedingungen jetzt, auf diese Bedingungen habe ich mich einzustellen, damit es für mich stimmig wird. Dazu gehört auch, mit Ungewissheiten oder Unmöglichkeiten umzugehen und damit, dass die Pandemie unsere Wünsche und Vorstellungen völlig durchkreuzt.

Das ist schwer zu akzeptieren. Aber ich kann das Leben immer nur von den gegebenen Bedingungen aus gestalten. Ob das eine Pandemie ist oder mein Partner, meine Partnerin: Ich muss respektieren, wie die Situation ist, wie andere Menschen sind. Ich muss auf die Möglichkeiten der Situation schauen, auf das, was ich immer noch tun kann.

**SN: Sie zitieren in einem Beitrag über Glück, dass man herausgefunden hat: Glückliche Menschen wollen das, was sie bekommen.**

Ein glücklicher oder erlöster Mensch ist einer, der auch in widrigen Situationen immer noch einen Blick für das hat, was er noch tun kann, welche Möglichkeiten ihm selbst diese Situation noch eröffnet. Viktor E. Frankl sagt, das Leben enthält immer eine gute Möglichkeit. Diese Möglichkeit ist das, was wir zu finden haben. Wenn ich z. B. nicht reisen kann, was ich gern täte, ist die Frage, welche guten Möglichkeiten habe ich? Dann kann ich entdecken, wie ich Kontakte digital pflege. Ich kann den zeitlichen Spielraum und die Freiräume entdecken, die ich habe, weil ich nicht unterwegs bin. Ich kann gute Möglichkeiten entdecken: einen Spaziergang machen, den Garten gestalten, ein Buch lesen . . .

Es ist die Kunst, mit dem, was auf uns zukommt, ein freies und verantwortliches Umgehen zu finden. Das ist die nicht endende Lebensaufgabe, diese Freiheit immer neu zu finden. Ich erlebe sie in der Ausgestaltung meines Lebens einmal mehr und einmal weniger intensiv. Ich habe sie aber immer als die Freiheit im Bewusstsein, dieses Leben leben zu dürfen und leben zu können. Das ist das Erlösende.

**SN: Wie geht das in einer Situation, in der wir uns ohnmächtig fühlen – bis hin zum kollektiven Sterben, wie es die Bilder aus Italien suggerieren.**

Die Bilder aus Italien haben uns massiv die Endlichkeit unseres Lebens vor Augen geführt. Ins Existenzielle gewendet macht uns die Endlichkeit deutlich, dass wir unser Leben in einer begrenzten zeitlichen Perspektive zu leben haben. Damit bekommt alles eine Dringlichkeit. Es ist nicht beliebig, was wir tun und wann wir etwas tun.

**SN: Wie beeinflusst der Glaube an ein Leben nach dem Tod das Verhältnis zur Endlichkeit?**

Menschen leben entweder aus dem Glauben, wenn ich sterbe, ist alles vorbei, oder wenn ich sterbe, gibt es noch etwas, eine Macht, die mich hält. Ich glaube, man kann mit beiden Haltungen hoffnungsvoll und vertrauensvoll ein gutes Leben hier und jetzt führen. Das Vertrauen in das Leben hängt nicht zwingend davon ab, ob ich an ein Weiterleben nach dem Tod glaube. Es bleibt dem Menschen immer noch die Möglichkeit, innerhalb dessen, was er hier und jetzt vorfindet zu sagen, das ist gut, das enthält Wertvolles.

Beiden Überzeugungen ist gleich, dass wir Menschen in gewisser Weise von Glaubensgewissheiten ausgehen. Die einen verankern sie in der Transzendenz, die man dann vielleicht Gott nennt oder das Universum, das Schicksal. Die anderen sagen, das brauche ich nicht, mir reicht, was ich in diesem Leben vorfinde. Die Gewissheit, dass sie in das Leben vertrauen, ist den einen wie den anderen eigen.

Jeder Mensch steht in der Freiheit, die er dann natürlich zu ergreifen hat: Wie gestalte ich mein Leben, wofür will ich gelebt haben, worum soll es gehen?

**SN: Jeder Mensch kann diese Erlösung finden, die ihm in seiner Freiheit schon gegeben ist?**

Woher kommt Erlösung? Kommt sie daher, dass jemand anderer sie mir schenkt und offenbart? Oder finde ich sie in mir selbst vor? Aus einer existenziellen Perspektive würde ich sagen, es ist wesentlich auch diese Erfahrung, die ich in mir selbst vorfinde: Dass ich frei bin, leben zu dürfen und leben zu können. Das ist für mich Erlöstsein, dass ich aus der Ohnmacht herausfinde, dass ich mich lösen kann von Kräften, denen ich scheinbar ausgeliefert bin, die meinen Freiheitsvollzug behindern. Wenn Menschen aus ihrer Ohnmacht herauskommen, dann sind das erlösende Momente, z. B. wenn sie in einer Therapie ihre Lebensthemen reflektieren und merken, dass sie mehr Möglichkeiten haben, als sie bislang gesehen haben. Oder wenn sie entdecken, dass schlimme Erfahrungen sie nicht festlegen, sondern sie trotzdem in ein gutes Leben hineingehen können.

Wir kommen in Nöte, wenn wir uns auf dem Weg zu dem, was uns bedeutungsvoll ist, stören lassen durch Ängste, Ohnmachtserfahrungen, Über-Ich-Themen, die uns ablenken und nicht leben lassen. Erlösung bedeutet, dass ich mir von solchen Ängsten nicht das Leben muss diktieren lassen. In dem Moment, wo wir uns erlöst empfinden, können wir sagen: Jetzt verstehe ich mich, jetzt kann ich das leben, was ich eigentlich leben will. Jedem Menschen geht es im Grunde darum, sein Eigenliches in Freiheit zu leben.

**SN: Ein erlöstes Leben wäre, das in Freiheit zu leben, was wir eigentlich wollen . . .**

. . . und uns zu lösen von Ängsten und von schwerwiegenden Lebensgeschichten, die uns immer wieder einholen und verhindern, dass wir diese Freiheit leben, die wir in uns tragen. Wir kennen das alle aus unserer praktischen Lebenserfahrung: Dass wir etwas tun, was wir gar nicht wollen, und wir verstehen nicht, warum wir es tun. Viele Menschen sagen dann, ich trainiere, wie ich mich anders verhalten kann. Als Therapeut würde ich sagen, es geht zuerst darum zu verstehen, warum ich mich so verhalte, warum ich z. B. einen Menschen anschreie, den ich liebe und den ich gar nicht anschreien will. Dann spüre ich vielleicht eine tiefe Enttäuschung, weil ich gehofft hatte, der andere würde Rücksicht nehmen auf etwas, was mir wichtig ist. Diese Enttäuschung verletzt mich so sehr, dass ich ihn anschreie.

**SN: Leidvoll ist die Erfahrung, dass wir immer wieder rückfällig werden.**

Erlöstsein meint keinen Zustand, in dem alles gut ist, in dem es kein Leid mehr gibt und das Thema, das man als persönliche Auseinandersetzung in sich trägt, endgültig weg ist. Das habe ich früher als Therapeut geglaubt: Ich arbeite mit einem Menschen so lange, bis sein Thema durchgearbeitet ist. Das glaube ich heute nicht mehr. Ich glaube, die Themen bleiben und stellen sich uns immer wieder. Aber es gibt eine Beruhigung, weil wir uns andere Spielräume erschlossen

haben, damit umzugehen. Dieser Freiheitsraum, anders damit umgehen zu können, das ist das Heilwerden.

Erlöstsein heißt nicht, davon enthoben zu sein, dass wir scheitern können. Wir bleiben bis zuletzt in der Gebrochenheit unserer Existenz. Aber das Schöne ist, dass sich allem Scheitern und aller Leiderfahrung zum Trotz immer wieder die Möglichkeit auftut, daran nicht zu verzweifeln.

**SN: Es tun sich wie in einer Perlenkette stets neue Möglichkeiten auf, meine Freiheit zu leben?**

Die Perlenkette ist ein schönes Bild. Erlöst sein ist kein abgeschlossener Zustand. Wir müssen unsere Freiheit, das Leben zu gestalten, immer wieder neu ergreifen. Das gilt bis zum letzten Atemzug. Die höchste Kunst ist vielleicht, wie das im Alter gelingt, wenn die realen Lebensmöglichkeiten zunehmend eingeschränkt sind. Ich habe unglaublichen Respekt vor dem Altwerden, dass man auch darin noch Möglichkeiten findet, sich und sein Leben zu gestalten.

**SN: Welcher Trost bleibt, wenn das nicht gelingt?**

Ein Trost kann sein, dass ein Mensch sich sagen kann, es gibt nicht nur dieses Leben, das ich vorfinde, sondern es gibt darüber hinaus eine gute Macht, in der ich aufgehoben bin. Es kann aber ebenso gut ein Trost sein, dass ein Mensch sich fallen lassen kann in die realen Gegebenheiten. Dass er sich sagen kann, es gibt Menschen, die mich lieben, was ich getan habe, habe ich nach bestem Wissen und Gewissen getan, ich darf mich freuen über die Auswirkungen meines Tuns bei mir selbst, bei anderen Menschen. Ich kann mich fallen lassen in das, was die Welt als Möglichkeitsraum immer noch bietet, z. B. dass ich einen schönen Tag erlebe, an dem ich die Strahlen der Sonne warm auf meiner Haut spüre. Das alles sind reale Möglichkeiten von Trost, die man leiblich-sinnlich erleben kann.

**SN: Was ist eine erlöste Haltung dem Tod gegenüber?**

Ich lebe sehr gerne. Was wäre, wenn mein Leben heute zu Ende wäre? Ich würde das sehr bedauern. Aber ich würde es nicht fürchten, weil ich für mich den Eindruck habe, dass ich das Maximale aus meinem Leben gemacht habe. Mehr als das zu leben, was uns Wesentlich ist, können wir nicht. Ein erfülltes oder erlöstes Leben heißt nicht, alles gelebt zu haben, sondern das für mich Wesentliche gelebt zu haben.

**SN: Welcher Trost bleibt, wenn ich am Ende sagen muss, ich habe nicht das mir Eigentliche gelebt?**

Viktor E. Frankl würde sagen, dann gibt es immer noch die Möglichkeit, dass ich mir das eingestehe und den Mut habe, mir ins Auge zu schauen und zu sagen, das Eigentliche meines Lebens habe ich nicht gekonnt – aus Gründen, die man sich vielleicht anschauen und in denen man sich dann vielleicht auch verstehen kann. Das wäre die wahrhaftige Begegnung mit dieser Wirklichkeit meines Lebens.

**Christoph Kolbe** ist Psychotherapeut und Präsident der Internationalen Gesellschaft für Logotherapie und Existenzanalyse. Weiterführende Beiträge sind u. a. „Von der Kunst, erwachsen zu werden“ ([CHRISTOPHKOLBE.DE](http://CHRISTOPHKOLBE.DE)) und die Podcasts „Fragen des Menschenseins“ ([FRAGEN-DES-MENSCHENSEINS.DE](http://FRAGEN-DES-MENSCHENSEINS.DE)).

**Der Kongress 2021 der GLE-International** widmet sich am 1. und 2. Mai 2021 in Wien dem Thema „Wege zur Authentizität. Ich-Sein in einer agilen Gesellschaft“. Christoph Kolbe spricht dabei über „Die Fähigkeit, dem Eigenen zu folgen. Wie gelingt Authentizität in der heutigen Gesellschaft?“ ([EXISTENZANALYSE.ORG/KONGRESS](http://EXISTENZANALYSE.ORG/KONGRESS))

