Wege in ein reifes Leben

Talent. Reif denken und handeln bereichert das Leben. Die Fähigkeit dazu ist in jedem Menschen angelegt. Acht Merkmale der Reife und warum Sissi ihre Chance verpasst hat.

Sie ist hinter ihren Möglichkeiten der Reife zurückgeblieben: Kaiserin Sissi.
Bild: SN/APA/BERNHAUT

BOGLARKA HADINGER

An acht Merkmalen ist die Reife eines Menschen zu erkennen:

1. Die „Rucksack-Themen"

Schwächen, destruktive Gedanken und Verhaltensweisen – also die Handicaps eines Menschen – bezeichne ich als „Rucksack-Themen" . Es kann sein, dass jemand temperamentvoll, initiativ und zielorientiert ist, aber seine Aktivitäten immer ein Hauch von „too much" sind: Er ist auch ungeduldig, dominant und rastlos. Ein anderer ist geduldig, verlässlich, tiefgründig und gewissenhaft, aber gleichzeitig vermeidend, pessimistisch, streng.

Mit den meisten Wesenszügen, die uns in die Wiege gelegt worden sind, sind nicht nur Vorteile, sondern auch Nachteile verbunden. Diese Nachteile blockieren entweder das Gelingen unseres eigenen Lebens oder das gelingende Leben jener Menschen, die mit uns verbunden sind.

Diese Themen kennenzulernen und sie teilweise abzumildern, lässt innerlich wachsen. Voraussetzung ist die Beratungsoffenheit, die Bereitschaft zur Selbstformung und der Grundsatz, der jeden Historiker begleiten sollte: sine ira et studio – ohne Zorn und Eifer. Denn es gibt Denk- und Verhaltensweisen, die nicht lebensfreundlich, aber sehr hartnäckig sind. Sie zu bekämpfen macht bitter. Ohne Zorn und Eifer sie abzumildern, das kann aber gelingen.

2. Die eigenen Ressourcen

Die meisten Menschen entdecken ihre besten inneren Anlagen nach dem vierzigsten Lebensjahr. Das ist erfreulich und unbequem zugleich. Erfreulich ist das Wissen um die Möglichkeit der „Späterkennung". Unbequem ist, dass innere Anlagen geschult und herausgefordert werden wollen. Ansonsten entfalten sie mit der Zeit ein destruktives Eigenleben, indem sie permanente Übellaunigkeit, Unzufriedenheit oder Depressionen verursachen. Ein Beispiel hierfür ist eine hoch begabte Frau: Kaiserin Elisabeth von Österreich, genannt Sissi.

Für die besten Ressourcen eines Menschen gilt zusätzlich ein Grundsatz: sie wollen auch im Interesse anderer eingesetzt werden. Etwa nach dem weisen Satz Hillels: „Wenn nur für mich, wer bin ich dann?" Sissi hatte Sprachtalent, war innerlich und äußerlich beweglich, hatte ein Gespür für das Leid anderer und besondere Durchsetzung- und Überzeugungsfähigkeit. Mit diesen Anlagen hätte sie sich für wichtige Themen ihrer Zeit einsetzen können. Da hätte sie ein erfülltes Leben gehabt. Und nebenbei wäre sie eine reife Persönlichkeit geworden.

3. Sinn für die Wunder

Als Kinder hatten wir einen Sinn für Wunder und eine verzauberte Seele. Ein Stück davon als Erwachsener zu bewahren, heißt nicht, dass man fortwährend in einer verklärten Welt lebt. Es heißt, sich trotz Realitätsbewusstseins von den Dingen berühren zu lassen, die sich unserer Macht entziehen: In der Begegnung mit einem besonderen Menschen, in der Natur und in der Stille, in Zeiten, in denen plötzlich Hoffnung die Hoffnungslosigkeit durchbricht. Wenn eine innere Verbindung zu jemandem trotz äußerer Entfernung nicht zerreißt. Wenn jemand sein Schicksal auf besondere Weise trägt. In der Begleitung eines sterbenden Menschen.

Offenbar gibt es Menschen, die ihren Sinn für Wunder bewahren, zum Beispiel legen Viktor Frankl, Albert Schweitzer, Dag Hammarskjöld, Maria Montessori und Hans Küng Zeugnis davon ab.

4. Achtung vor der Welt

Haben Sie je einen reifen Menschen gesehen, der abwertend und zerstörerisch mit anderen umging? Der Menschen, Tiere und Gegenstände benutzt, solange diese ihren Zweck erfüllen, und sie danach achtungslos wegwirft? Von solchen Menschen würden Sie niemals behaupten, dass diese reif wären.

Es gibt aber auch dies: Dass jemand trotz hoher Einsatzbereitschaft in seinem Arbeitsbereich Achtung vor der beseelten und vor der unbeseelten Welt hat. Diese Achtung zeigt sich in der Kommunikation mit Menschen, im Umgang mit den Dingen. In dieser Hinsicht sollten wir uns Rudolf Steiners Beobachtung sehr zu Herzen nehmen: Unsere Kinder üben viel mehr Kritik, als sie Achtung vor etwas haben.

5. Nicht alles machen

Manche Eltern „entleeren" sich, indem sie ihren Kindern allen Lug, Trug und Betrug, den sie einmal erlitten haben, durch ihre Erzählungen ins Herz schütten. Manche sogenannte Künstler in Film, Theater oder Performance entleeren sich, wenn sie ihr Publikum für die Verarbeitung ihrer Traumaerfahrung missbrauchen. In dem sehenswerten Film „Zeiten des Aufruhrs" verletzen sich zwei Menschen tödlich, indem sie einander ihre Erstempfindungen in aller Brutalität mitteilen.

Bild: SN/PRIVAT

„Reife Menschen lassen sich nicht einfangen durch tägliches Geschehen."

Boglarka Hadinger, Psychotherapeutin

Wir wirken nicht nur dadurch, was wir tun, sondern auch dadurch, was wir unterlassen, sagt Viktor Frankl. Manchmal zeigt sich die Größe von Menschen nicht darin, dass sie etwas gesagt oder getan haben, sondern darin, was sie nicht taten oder sagten. Die „magische Frage: Wozu?" gibt uns Entscheidungshilfe.

6. Sich den Aufgaben stellen

Die Aufgaben des Lebens liegen manchmal darin, dass man sich von einem Menschen löst, ohne zu verbittern. Oder dass man das Wagnis einer Beziehung eingeht. „Nicht wir sind es, die dem Leben Fragen zu stellen haben, sondern das Leben stellt uns Fragen", notierte Viktor Frankl um 1940. Die Fragen des Leben ergeben sich durch die Situation (eine Krankheit, eine Entscheidung, Glück, Not) oder durch das Lebensalter.

Reife Menschen erkennen wir daran, dass sie die Fragen des Lebens wahrnehmen und auf diese antworten. Im Blick auf die gegenwärtigen Modetendenzen für das Altwerden („bleibe fit, gesund, frech und jugendlich") könnte man fast vermuten, dass wir heute deshalb so häufig auf unzufriedene alte Menschen treffen, weil die besten Antwortmöglichkeiten auf das Altwerden, nämlich gelassen, weise und wohlwollend zu werden, nur wenigen bekannt sind.

7. Nicht frustrieren lassen

Warum berührt dasselbe Phänomen zwei Menschen unterschiedlich? Kann man wach und berührbar bleiben und sich gleichzeitig nicht von jedem unangenehmen Ereignis frustrieren lassen?

Als Kinder haben wir diese Fähigkeit noch nicht. Ein kleiner Misserfolg kann uns ebenso abgrundtief aus dem seelischen Gleichgewicht kippen wie die Nichtbeachtung durch eine geliebte Person. Mit dem Lebensalter wächst die Fähigkeit, sich von unmittelbaren Erlebnissen emotional nicht mitreißen zu lassen. Wenn uns allerdings große Tageszeitungen mit Schlagzeilen versorgen wie „Die Nacht der Schande" – eine 0:3 Niederlage für den FC-Bayern – ist der Rückfall in frühere Entwicklungsstufen nicht weit.

Dieser Rückfall ist einerseits lebensfeindlich und zermürbend für die Betroffenen, weil man aus einer zornerfüllten Frustration in die nächste stolpert. Dieser Rückfall ist auch bedrohlich für die Umwelt der Betroffenen, weil man niemals weiß, wann deren geballte Negativenergie zur Explosion führt. Dieses Problem kennen wir akut im Schulwesen.

Es gibt „Tricks", die helfen können, frustrierenden Geschehnissen keine übergroße Bedeutung beizumessen. Auch kann es gelingen, unterschiedliche Ereignisse so ins Leben zu integrieren, dass sie nicht destruktiv „feuern", sondern den Sinn eines Ganzen ergeben. Reife Menschen haben die Gabe, sich durch tägliches Geschehen nicht einfangen zu lassen.

8. Die Liebe zur Weisheit

Weise Sätze tragen eine fast magische Kraft in sich: Kaum dass wir sie hören, suchen wir schon nach einem Stift, um sie aufzuschreiben. Denken Sie nur an folgende Formulierungen: Das Leben wird vorwärts gelebt und rückwärts verstanden. Man muss sich von sich selbst nicht alles gefallen lassen (Frankl). Oder: Wo aber Gefahr ist, wächst das Rettende auch (Hölderlin).

Weisheitssätze tragen verdichtete Lebenserfahrungen in sich. Reife Menschen wollen diese Erfahrungen kennenlernen.

Salzburger Nachrichten,
21.5.2011