

Wir können uns das Leben leichter machen

Boglarka Hadinger im Gespräch mit Petra Altmann

Unsere Gesellschaft hat theoretisch schier unbegrenzte Möglichkeiten und Zugang zu weltweiten Angeboten. Dennoch gibt es immer mehr Menschen, die trotz aller Chancen ihr Leben nicht als leicht empfinden.

»Wir können uns das Leben leichter machen«, behauptet die Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien, Dr. Boglarka Hadinger.

»In unseren westlichen Ländern haben wir die Tendenz, uns das Leben schwer zu machen, selbst dort, wo dies gar nicht nötig wäre«, stellt Dr. Hadinger fest, »und somit fehlt uns eine Kraft, die aufrichtet, die Zuversicht schenkt, die zu einer Kurskorrektur ermutigt oder ein »trotzdem JA« aussprechen lässt«. Als Beispiel nennt sie zuerst die äußere Welt: »In unseren Städten leben die Menschen in einer Umgebung, die Kraft und Gesundheit raubt: dunkle Hochhäuser aus Stahl, Glas und Beton, schwarze Straßen, trostlose, asphaltierte Plätze und die Abgase von Verbrennungsmotoren. Wo können unsere Kinder, die Berufstätigen oder die Alten sich auf eine Bank setzen, miteinander reden, Interessantes hören, jemanden kennen lernen oder einfach nur ausatmen?« Für die Neuropsychologin ist dies mit ein Grund dafür, dass Kinder in die virtuelle Welt abtauchen und Erwachsene in die Fernsehwelt. »Eine Korrektur wäre ganz leicht: Wir brauchten eine helle, menschenfreundliche Architektur, weniger Autos und auf je-

dem Gehsteig Baumtröge, Blumen, Pflanzen und ein paar bunte Bänke. Und für die Kinder Platz zum Spielen.«

Neben der äußeren Welt können wir auch unsere innere Welt einem »TÜV« unterziehen, meint Boglarka Hadinger: »Brauchen wir wirklich all jene Verordnungen, Überprüfungen, Verbote und Regulierungen, die uns das Leben unnötig erschweren? Im Blick auf die innere Welt gibt es eine Feststellung: Eigentlich ist die Leichtigkeit in jedem Menschen angelegt. Aber im Lauf der Jahre trainieren wir unser Gehirn und unsere Sprache immer mehr auf die Wahrnehmung und Mitteilung von problematischen Inhalten. Als wollten wir demonstrieren: Ich denke *negativ*, also bin ich *klug*. Viel mehr Reife

verlangt es, eine Gewissheit so zu formulieren, wie der alte Romano Guardini: »Je älter ich werde, umso größer das Geheimnis in allem.«

Kein Leben ist durchgehend hell und unbeschwert. »Aber«, so Boglarka Hadinger, »wir

Menschen sind sehr wohl in der Lage, durch schwierige Zeiten hindurch zu gehen, ein schwieriges Thema anzupacken oder, weil nicht veränderbar, es zu tragen. Manchmal kommt dafür die Kraft aus der Solidarität durch andere. Manchmal aus dem Wissen um den Sinn. Und manchmal sammelte sich die Kraft in jenen Stunden, in denen das Leben leichter, lichtdurchflutet war – sofern wir den Blick für diese Stunden hatten.«

»Es ist nie zu spät, die Wahrnehmung und die Sprache zu korrigieren«, ermutigt die Neuropsychologin, »und ein guter Anfang ist auch, wenn man beginnt, einem anderen Menschen das Leben leichter zu machen – etwa nach dem Motto von Viktor Frankl: Die Türe zum Glück geht nach außen auf.«

Dr. Boglarka Hadinger ist Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse in Tübingen und Wien. www.logotherapie.net

**Es ist nie zu spät,
die Wahrnehmung
zu korrigieren**