



*Sabine Szymanski*

DAS BUCH FÜR EIN

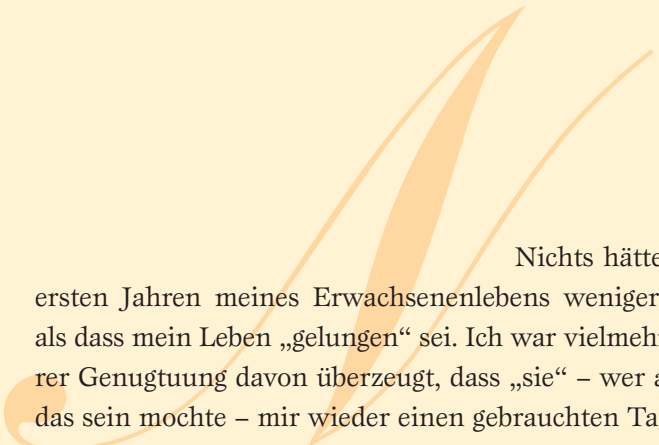
*Gelungenes Leben*

schlütersche

# INHALT

Einleitung	9
Ich will ein Qualitätsleben	12
Hindernisse für ein gelungenes Leben: Mein Urteil über die Dinge	22
Bestandsaufnahme: Die fünf Elemente	38
Erde: Wie man mit der Materie Frieden schließt	48
Feuer: Wie man aus Gefühlen Freunde macht	70
Luft: Die Vorteile eines scharfen Verstandes	90
Wasser: Wie man einen spirituellen Weg geht	106
Das fünfte Element: Beziehungen – Ich und die anderen	118
Die furchtlose Inventur	130
Ich ändere mich ... nie mehr	146
Vom Wunsch zum Ziel	156
Ein gelungenes, ein perfektes Leben oder: Woran werde ich merken, dass ich mein Ziel erreicht habe?	168
Zum Abschluss: Häufig gestellte Fragen und einige der möglichen Antworten	178
Glossar	180
Literaturverzeichnis	192

# EINLEITUNG



Nichts hätte ich in den ersten Jahren meines Erwachsenenlebens weniger behauptet, als dass mein Leben „gelingen“ sei. Ich war vielmehr mit finsterrer Genugtuung davon überzeugt, dass „sie“ – wer auch immer das sein mochte – mir wieder einen gebrauchten Tag angedreht hätten. Und das jeden Tag aufs Neue. 1984, im Alter von 29 Jahren, änderte sich das sozusagen über Nacht. Ich stellte mein Leben auf eine neue Basis. Von da an war keineswegs alles leicht, aber ich lernte Schritt für Schritt, wie mein Leben gelingen kann.

1990 begann ich, als selbstständige Kommunikationstrainerin und als Leiterin von Suchtkrankenhelfer-Lehrgängen zu arbeiten. Seit 1998 kann ich als Heilpraktikerin für Psychotherapie in der Einzelberatung, in therapeutischen Gruppen und in Lehrgängen Menschen dabei begleiten, ihre Lebenswege zu verändern.

Die Inhalte dieses Buches sind in diesen 22 Jahren des Lernens und Lehrens entstanden. Ich danke dafür allen meinen Lehrerinnen und Lehrern, die meine Welt größer gemacht

haben. Ich danke meinen Kursteilnehmern und Klientinnen, die ihre Fragen und ihre Antworten mit mir teilten und ich danke vor allem Dietmar für seine berühmten Dreizeiler\*.

Ich lebe, lerne, arbeite und feiere mit Männern und Frauen. Dieses Buch richtet sich selbstverständlich an beide Geschlechter, auch wenn ich mich in der sprachlichen Form überwiegend gegen die „politisch-korrekte“ Doppelschreibweise entschieden habe.

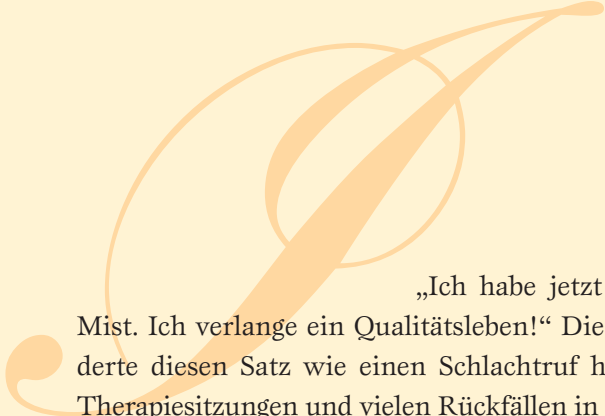
*Sabine Szymanski*



*Greift nur hinein ins volle Menschenleben!  
Ein jeder lebt's, nicht vielen ist's bekannt,  
Und wo ihr's packt, da ist's interessant.*

*Johann Wolfgang von Goethe, Faust\**

## ICH WILL EIN QUALITÄTSLEBEN



„Ich habe jetzt genug von diesem Mist. Ich verlange ein Qualitätsleben!“ Die junge Frau schleuderte diesen Satz wie einen Schlachtruf heraus. Nach vielen Therapiesitzungen und vielen Rückfällen in die Ess-Brech-Sucht wollte sie nur noch eins: Sich von der Last ihres bisherigen Lebens befreien und „ins volle Menschenleben hineingreifen“.

Ich schluckte. Muss es denn gleich ein Qualitätsleben sein? Ist das nicht ein bisschen hoch gegriffen? Als ich den Begriff „Qualitätsleben“ mit einer Gruppe von Kursteilnehmerinnen diskutierte, waren sie ähnlich reserviert in ihrer Reaktion wie ich. „Ich dachte, Du machst Witze“, sagte eine Frau, die beruflich und privat so erfolgreich war, dass sie das Gütesiegel „Qualitätsleben“ durchaus auf sich selbst hätte anwenden können.

Doch sie zögerte, das Wort zu benutzen. Es kam ihr fordernd und anmaßend vor.

Mir fielen sofort Menschen ein, die ich dabei erlebt hatte, wie sie ihrem Leben Qualität abringen wollten. „Ich wusste genau, was ich wollte“, hatte mir eine junge Frau von etwa 30 Jahren erzählt. „Einen guten Beruf, einen netten Mann, zwei Kinder, ein Haus mit Garten auf dem Dorf oder in einer kleinen Wohnsiedlung und einen Hund.“ Sie hatte alles bekommen und gegen Ende nur noch sechs Stunden geschlafen, um alle Aufgaben, die mit diesen erfüllten Wünschen in Verbindung standen, zu erledigen. Als sie zu mir kam, war ihr Mann gerade zu seiner Freundin gezogen, weil es sich dort ruhiger lebte.



Was als Qualitätsleben geplant war, fand in diesem Fall sein vorläufiges Ende in einer großen Enttäuschung. Die Ent-Täuschung, so würde die Managementtrainerin Vera Birkenbihl\* sagen, ist das Ende der Täuschung. Aber worüber hatte die junge Frau sich in der Arbeit an ihrem Lebenstraum getäuscht? Sie hatte doch nur gedacht, dass sie ihre Wünsche erfüllen kann. Ist das in Wirklichkeit gar nicht möglich? Sollten wir uns lieber nach dem scherzhaften Gebet richten: „Herr, bewahre mich vor der Erfüllung meiner Wünsche?“ Kann es sein, dass wir mit einem großen Segen von erfüllten Wünschen gar nicht umgehen können?

Ich stieß auf einen Faktor, den viele Menschen mit großen Träumen und Wünschen nicht berücksichtigen. Ich stieß auf den Perfektionismus.

Der wichtigste Grund, warum Wunscherfüllungen häufig keine Zufriedenheit bringen und warum Menschen, die das schon erlebt haben, sich lieber kein Qualitätsleben wünschen, ist meiner Erfahrung nach der allgegenwärtige Perfektionismus.

In meinen perfektionistischen Träumen ist mein Beruf nicht nur interessant und anregend, sondern er ist es in jeder Minute. Meine berufliche Kompetenz ist nicht nur hoch, ich mache auch keine Fehler. Der Mann (die Frau) fürs Leben ist nicht nur ansehnlich, intelligent und freundlich, sondern er/sie ist das in jeder Situation und zu jeder Zeit. Die Kinder sind nicht nur einfach da, sondern sie sind gesund, wohlbezogen und in der Schule unproblematisch. Das Haus ist selbstverständlich auf geheimnisvolle Weise selbstreinigend und/oder selbstreparierend.

Perfektionistische Träume begnügen sich nicht mit Qualität, sie wollen ein glattes Ergebnis ohne Risse, ohne Brüche und damit auch ohne neue Herausforderungen. Sie wollen Ordnung und Dauer und zielen darauf ab, Unvorhersehbares und Veränderungen auszuschließen.

Und ich, die Träumerin? In meinem perfektionistischen Traum erlebe ich mich, wie glücklich mich diese wunderbare Welt machen wird. Immer. Rund um die Uhr. Und wenn die ersten Störungen auftreten? Dann werde ich es mit erheblichem Arbeitseinsatz schon schaffen, dass alles perfekt wird, weil es ja

mein Traum ist und wenn er nicht funktioniert, muss ich etwas tun. Ich muss besser werden und weil ich mich so anstrengte, habe ich auch das Recht, von meinen Mitmenschen mehr zu verlangen.



**Du kannst nicht gewinnen.** In meinem Alltag gibt es zahlreiche Gewohnheiten, die mein Leben leichter machen sollen. Ich habe mich zum Beispiel aus Gründen der Arbeitsvereinfachung daran gewöhnt, die häusliche Wäsche in „hell“ und „dunkel“ aufzuteilen und den jeweiligen Wäscheberg bei 40 Grad in der Waschmaschine zu waschen – mit Weichspüler. Als ich neulich den Verpackungsaufdruck eines neu gekauften Mikrofaser-Geschirrspültuchs las, fand ich die Information, dass man dieses Tuch nur ohne Weichspüler waschen darf. Ich geriet in Panik. Was sollte ich tun? Mein jahrelang bewährtes einfaches Wäschesystem ändern? So viele Putzlappen kaufen wie in eine Waschmaschine passen und die schmutzigen Tücher sammeln, bis eine Trommel voll wird? Schließlich beschloss ich, dass mir die Interessen eines Putzlappens wurscht sind und erzählte die Geschichte in einer meiner Selbsterfahrungsgruppen. „Du kannst nicht gewinnen“, kommentierte eine Teilnehmerin, die eine gute Strecke Genesung vom Perfektionismus zurückgelegt hatte, meinen Konflikt lakonisch.

Genau so ist es. Ich kann nicht gewinnen, wenn ich auf perfekten Ergebnissen bestehe. Doch ist ein Qualitätsleben nicht auch ein perfektes Leben? Die Sache ließ mir keine Ruhe und

ich beschloss, dem Perfektionismus ein Schnippchen zu schlagen. Ich wollte nicht einfach in Ent-Täuschung versinken, sondern ich wollte mich selbst, die junge Frau aus meiner Anfangssequenz – und mit ihr viele andere Männer und Frauen – ermutigen, die sich nach einem Qualitätsleben sehnen.

Ich befasste mich mit dem Wort „perfekt“.



**Perfekt – auf eine neue Weise.** Perfekt bezeichnet in der Linguistik/Sprachwissenschaft die Vergangenheitsform und drückt häufig die Vollendung einer Handlung in der Vergangenheit aus. Das führte mich zu meiner ersten Erkenntnis: Das wichtigste, was man über einen perfekten Tag sagen kann, ist, er ist vorbei.

Das Wort „perfekt“ kommt aus dem Lateinischen und bedeutet „vollendet“ oder „vollkommen“. Einen perfekten Tag können wir also definieren als einen Tag, an dem wir etwas vollendet haben beziehungsweise an dem etwas vervollkommen wurde. Wenn ich aber ein Haus bauen will und erst den Tag für vollkommen halte, an dem ich die letzte Türklinke auf Hochglanz poliere, habe ich möglicherweise Wochen und Monate voller getriebener Unzufriedenheit vor mir.

Die Lösung liegt in einer weiteren Bedeutung des Wortes „perfekt“. Es bedeutet auch so viel wie „abgeschlossen, fest vereinbart“. Wir können also perfekte Tage als Tage auffassen, an

denen wir Vereinbarungen eingehalten haben. Bei unserem Beispiel mit dem Hausbau könnte die Vereinbarung eines Tages lauten, dass ich selbst heute acht Stunden lang mein Bestes gebe und dass ich wie verabredet dem Maurer die erste Rate für seine bisherigen Leistungen überweise. Ich treffe Vereinbarungen mit mir selbst und mit anderen, die ich einhalten kann, um meinen Tag perfekt im Sinne von vollkommen zu machen. Die letzte Definition, die ich für den Augenblick nutzen möchte, stammt aus der Philosophie. Die philosophische Ethik versteht unter Perfektionismus die Auffassung, dass sittliches Ziel und Sinn der Geschichte (und allen Lebens) die Vervollkommnung des Menschen sei. Vollkommenheit bezeichnet etwas Statisches, während Vervollkommnung ein Prozess ist.

Wir haben also drei Komponenten für ein neues Verständnis des Wortes „perfekt“ jenseits des zerstörerischen Perfektionismus:

Ein perfekter Tag ist demnach ein Tag, an dessen Ende wir sagen können, wir haben unsere Vereinbarungen (mit uns selbst und mit anderen) eingehalten, so gut es uns möglich war und dadurch den Tag vollkommen gemacht. Und eine Reihe von derartig perfekten Tagen ist ein gelungenes Leben.

## ERKENNTNIS

Perfektionismus will alles, sofort und fehlerfrei –  
und lässt keinen Raum zum Genießen.



Perfekt ist das, was ich dafür halte.



Ich entscheide selbst, was für mich perfekt ist.



Die Grundlage eines perfekten Tages sind  
Vereinbarungen, die ich einhalten kann.  
Diese Vereinbarungen treffe ich mit mir selbst  
und mit anderen.



Ich weiß, dass Vervollkommnung ein Prozess  
ist, nicht ein statischer Zustand



Täglich entscheide ich mich neu, dass das,  
was ich getan habe, mein derzeitig Bestes war  
und deshalb gut genug – für den heutigen Tag.

## AFFIRMATIONEN \*

Was ich heute erreiche, ist gut genug für den heutigen Tag.



Heute freue ich mich darüber, welche Vereinbarungen mit mir selbst ich eingehalten habe.



Heute freue ich mich darüber, welche Vereinbarungen mit anderen ich eingehalten habe.



Heute freue ich mich an dem Prozess der Vervollkommnung meines Lebens.



Ich gebe jeden Tag mein Bestes. Das ist mal mehr und mal weniger, aber es ist immer gut genug.

## WEG-WEISENDES

Es kommt vor allem darauf an,  
entschlossen zu beginnen.

*Theresa von Avila \**

Die Glückseligkeit ist Sinn und Zweck des Lebens,  
sie ist das Ziel und die Erfüllung menschlichen  
Daseins.

*Aristoteles \**

Eine Freude vertreibt hundert Sorgen.

*Chinesisches Sprichwort*

Versage dir die Freude des Augenblicks nicht,  
und verschmähe nicht deinen Anteil am Genuß.

*Sir. 21, 20*