

Unverkäufliche Leseprobe

Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung von Text und Bildern, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Zustimmung des Verlags urheberrechtswidrig und strafbar. Dies gilt insbesondere für die Vervielfältigung, Übersetzung oder die Verwendung in elektronischen Systemen.



Wie können wir glücklich werden? Dafür gibt es definitiv kein Rezept. Doch Jorge Bucay weiß, dass wir bei der Suche nach einem erfüllten Leben von drei Fragen geleitet werden. Oder von drei Aufgaben, die sich jedem stellen, der sich auf die Suche begibt. Die erste Aufgabe besteht in der aufrichtigen Begegnung mit mir selbst, die zweite darin, zu entscheiden, welchen Sinn ich in meinem Leben finde, und die dritte, sich der Liebe zu öffnen und meinen Wegbegleiter oder meine Wegbegleiterin zu finden. Aus seiner jahrzehntelangen Erfahrung als Therapeut bringt Jorge Bucay komplexe Sachverhalte sinnfällig auf den Punkt und gibt Antworten auf Fragen, die uns bei der Suche nach Glück und Sinn begleiten können.

Jorge Bucay 1949 in Buenos Aires, Argentinien, geboren, stammt aus einer Familie mit arabisch-jüdischen Wurzeln. Aufgewachsen ist er in einem überwiegend christlichen Viertel von Buenos Aires. Er studierte Medizin und Psychoanalyse und wurde zu einem der einflussreichsten Gestalttherapeuten.

Jorge Bucay ist im wahrsten Sinn des Wortes ein geborener Geschichtenerzähler. Sein großer internationaler Erfolg verdankt sich der Erfahrung und Kenntnis unterschiedlichster kultureller Einflüsse und seinem stupenden Wissen über den Menschen. Seine Bücher reflektieren alle diese Einflüsse und seine jahrelange therapeutische Erfahrung.

Zuletzt erschien in deutscher Übersetzung: ›Das Buch vom Glück-lichsein. Wege zu einem erfüllten Leben‹.

Weitere Informationen finden Sie auf www.fischerverlage.de

Jorge Bucay

Drei Fragen

*Wer bin ich?
Wohin gehe ich?
Und mit wem?*

Aus dem Spanischen
von Stephanie von Harrach

FISCHER Taschenbuch



7. Auflage: Mai 2018

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, August 2013

Die spanische Originalausgabe erschien 2008 unter dem Titel
›Las 3 preguntas. Quién soy? Adónde voy? Con quién?‹
bei RBA Libros, S.A., Barcelona

© 2007 Jorge Bucay

The translation follows the edition by
RBA Libros, S.A., Barcelona 2006

Für die deutsche Ausgabe:

© 2011 S. Fischer Verlag GmbH, Frankfurt am Main

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-18954-0

Die erste Frage:

WER BIN ICH?

DIE ALLEGORIE VON DER KUTSCHE

Eines Tages klingelt das Telefon.

Der Anruf ist für mich.

Kaum habe ich meinen Namen gesagt, da hör ich auch schon eine sehr vertraute Stimme:

»Hallo, ich bin's. Geh mal raus auf die Straße, da wartet eine Überraschung auf dich.«

In freudiger Erwartung trete ich auf den Bürgersteig, und vor mir sehe ich das Geschenk. Eine kostbare Kutsche steht direkt vor meiner Haustür. Sie ist aus poliertem Nussbaum gefertigt, hat bronzene Verzierungen und Lampen aus weißem Porzellan, alles sehr fein, sehr elegant, sehr chic.

Ich öffne die Tür zur Kabine und steige ein. Ein großer halbrunder Sitz mit bordeauxrotem Cordbezug und weiße Spitzenvorhänge geben dem Innenraum etwas Vornehmes. Ich setze mich und merke, dass alles für mich maßgefertigt ist: auf meine Beinlänge abgestimmt, mit passender Sitzbreite und Dachhöhe ... Alles ist ausgesprochen bequem, und Platz ist hier nur für mich.

Ich schaue also aus dem Fenster und betrachte »die Landschaft«: auf der einen Seite die Fassade des Hauses, in dem ich wohne, auf der anderen diejenige meines Nachbarn ... Und ich sage: »Was für ein wundervolles Geschenk! Fabelhaft, so schön ...« Und genieße dieses Gefühl.

Nach einer Weile fange ich an, mich zu langweilen, denn vor dem Fenster sieht man immer das Gleiche.

Ich frage mich: »Wie lang kann man sich eigentlich dieselben Sachen anschauen?« Und langsam komme ich zu dem Schluss, dass dieses Geschenk eigentlich nicht besonders viel taugt.

Lauthals beschwere ich mich darüber. Irgendwann kommt mein Nachbar vorbei, und als könnte er Gedanken lesen, sagt er:

»Merkst du denn nicht, dass an dieser Kutsche was fehlt?«

Mit dem Was-fehlt-denn-wohl-Ausdruck im Gesicht schaue ich mir die Polsterung und die Vorhänge an.

»Na, die Pferde fehlen«, sagt er, noch bevor ich überhaupt nachfragen kann.

Ach, deshalb sehe ich immer dasselbe, denke ich, darum ist es so langweilig ...

»Ja, stimmt«, sage ich.

Und ich mache mich auf den Weg zum Fuhrpark und erstehe zwei kräftige, junge, schneidige Pferde. Ich spanne die Tiere vor die Kutsche, steige wieder ein und brülle von drinnen:

»Hüüaahh!!«

Die Landschaft wird phantastisch schön, außergewöhnlich, sie verwandelt sich permanent und überrascht mich immer wieder neu.

Trotzdem spüre ich schon ziemlich bald eine gewisse Vibration, und auf der einen Wagenseite entsteht ein tiefer Riss.

Die Pferde ziehen mich über die schlechtesten Pisten, sie springen über jeden Graben, holpern über Bürgersteige, bringen mich in die übelsten Gegenden.

Mir wird klar, dass ich nicht die geringste Kontrolle über die Lage habe, diese Biester zerren mich dorthin, wohin es ihnen beliebt.

Am Anfang hat mir dieses Abenteuer großen Spaß gemacht, inzwischen bin ich mir aber sicher, dass die Sache ziemlich heikel ist.

Ich bekomme es mit der Angst zu tun und stelle fest, dass auch das nicht wirklich weiterhilft.

Da sehe ich meinen Nachbarn, der ganz nah in seinem Auto vorbeifährt, und schimpfe auf ihn ein:

»Was hast du mir da eingebrockt!«

Er schreit zurück:

»Was dir fehlt, ist der Kutscher!«

»Aha!«, sage ich.

Unter größten Schwierigkeiten und nur mit seiner Hilfe gelingt es mir, die Pferde zu stoppen, und ich mache mich auf die Suche nach einem Kutscher.

Ich habe Glück. Ich finde einen.

Er ist ein zurückhaltender, zuverlässiger Mann, und aus seiner Miene lässt sich schließen, dass er vielleicht nicht gerade Spaß, dafür aber umso mehr von seinem Handwerk versteht.

Sofort tritt er seinen Dienst an.

Mir scheint, erst jetzt weiß ich mein Geschenk wirklich zu schätzen.

Ich steige in die Kutsche, mach es mir bequem, nicke mit dem Kopf und sage dem Kutscher, wo ich hin will.

Er hält die Zügel in der Hand und hat die Lage völlig unter Kontrolle. Er bestimmt die angemessene Geschwindigkeit, er wählt den besten Weg.

Während ich drinnen in der Kabine sitze ... und die Fahrt genieße.

Diese kleine Allegorie aus *Der Weg der Unabhängigkeit** veranschaulicht das ganzheitliche Konzept des Seins, wie es in dem vorliegenden Buch verstanden werden soll.

* *El camino de la autodependencia*. Barcelona 2002.

Als Produkt aus der Vereinigung zweier winziger Zellen und des Begehrens zweier Menschen sind wir vor vielen Jahren entstanden. Und noch vor der Geburt haben wir bereits das erste Geschenk erhalten: unseren **Körper**.

Eine Art Kutsche, maßgefertigt für jeden von uns. Ein Gefährt, das Veränderungen unterliegt, mit der Zeit gewisse Modifizierungen erlebt, aber dazu bestimmt ist, uns ein Leben lang zu begleiten.

Kaum haben wir uns aus dem Schutz des »Mutterhauses« begeben, verspürt dieser unser Körper ein Begehren, ein Bedürfnis, eine instinktive Notwendigkeit und setzt sich in Bewegung.

Der Körper ohne **Wünsche**, Bedürfnisse, Regungen und Affekte, die ihn zum Handeln antreiben, wäre wie eine Kutsche ohne Pferde.

Schon von den ersten Lebensstunden an haben wir durch Weinen auf beinahe tyrannische Weise die Befriedigung unserer Bedürfnisse erlangt. Wir brauchten bloß die Ärmchen auszustrecken, den Mund aufzumachen und mit einem winzigen Lächeln das Köpfchen zu heben, um ungehindert zu bekommen, was wir wollten.

Ziemlich rasch hat man jedoch die Erfahrung gemacht, dass mancher Wunsch, lässt man ihm erst einmal freien Lauf, auf ziemlich riskante, frustrierende, ja sogar gefährliche Wege führen kann. Und schon bald stellt sich die Notwendigkeit der Mäßigung ein.

Hier kommt die Figur des Kutschers ins Spiel: in Form unserer selbst, unseres Geistes, unseres **Verstandes** und unserer Fähigkeit, rational zu denken.

Ein tüchtiger Kutscher, der die Aufgabe hat, uns den Weg zu bahnen und vor Strecken zu bewahren, auf denen mancherlei unnötige Gefahr und übergroße Risiken lauern.

Jeder von uns vereinigt in sich jene drei Instanzen aus der Allegorie, das heißt, auf der gesamten Strecke unseres Lebensweges

sind wir die Kutsche, die Pferde und der Kutscher, genauso wie wir der beförderte Fahrgast sind. Wir sind unser Körper, unsere Wünsche, Bedürfnisse und Gefühle, wir sind unser Verstand und unser Geist, genauso wie unsere spirituellen und metaphysischen Kräfte.

Und nun gilt es, all diese Elemente miteinander in Einklang zu bringen, ohne dass einer der Beteiligten vernachlässigt wird.

Den Körper seinen Impulsen, Anwendungen oder Leidenschaften zu überlassen kann äußerst gefährlich sein. Und meist ist es das auch. Wir brauchen den Verstand, um eine gewisse Ordnung in unser Leben zu bringen.

Der Kutscher ist dazu da, den Weg und die Strecke einzuschätzen. Wer die Kutsche aber tatsächlich zieht, das sind die Pferde. Wir dürfen nicht zulassen, dass der Kutscher sie vernachlässigt. Sie müssen gefüttert und gepflegt werden, denn ... Was täten wir ohne die Pferde? Was wären wir, wenn wir bloß aus Körper und Gehirn bestünden? Wenn wir ohne Begehren wären, wie sähe unser Leben dann aus? Es wäre wie das Leben von Leuten, die ohne Kontakt zu ihren Gefühlen durch die Welt gehen und ihre Kutsche allein vom Gehirn ziehen lassen.

Natürlich dürfen wir auch die Kutsche nicht vernachlässigen. Und das bedeutet, sie zu reparieren, zu pflegen, herauszufinden, was zu ihrer Instandhaltung beiträgt, denn sie muss die ganze Fahrt lang halten. Wird sie nicht ausreichend gewartet, erleidet sie Schaden, und die Reise kann ein vorzeitiges Ende nehmen.

Erst wenn ich all das verinnerlicht habe,
wenn mir bewusst ist, dass ich mein Körper bin, meine Hände, mein Herz, meine Kopfschmerzen genauso wie mein Hungergefühl,

wenn ich weiß, dass meine Gelüste, meine Wünsche und meine Instinkte genauso zu mir gehören wie meine Liebe und meine Wut,

wenn ich akzeptiere, dass ich genauso gut auch meine Überlegungen bin, mein denkender Geist und meine Erfahrungen ...

Erst dann bin ich in der Lage, den für mich am besten geeigneten Weg zu begehen, das heißt, ebenjenen Weg, der in diesem Augenblick für mich bestimmt ist.

INHALT

Ich wäre gern 5

VORWORT 7

Die erste Frage: WER BIN ICH?

1 DIE ALLEGORIE VON DER KUTSCHE 15

2 ELTERN UND KINDER:

EINE VERBINDUNG IM NAMEN VON WACHSTUM
UND AUSEINANDERSETZUNG 21

Erziehung: Lehren und lernen 24

Beschützende Eltern, Rebellische Kinder 26

Ein klein wenig Theorie: die drei Drittel 28

Die Kinder freilassen 33

3 DIE ABHÄNGIGKEIT 38

Über die Abhängigkeit hinausgehen 45

Sich aus der Abhängigkeit befreien 51

4 DER WEG DER SELBSTABHÄNGIGKEIT 54

Die jüngsten Forschungsergebnisse 60

- 5 VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE SELBSTABHÄNGIGKEIT 62
 Sich berühren lassen 62
 Die Liebe zu sich selbst 66
 Selbstliebe und Liebe zu anderen 69
 Diskrimination 75
 Der erste große Schmerz 75
 Sich beobachten, hinhören, sich beobachten 77
 Gewährwerden 81
 Selbstbehauptung 82
 Autonomie 84
- 6 ZURÜCKKLASSEN, WAS NICHT IST 95
 Ratschläge für einen Suchenden im
 Augenblick der Trauer 104
- 7 PERSÖNLICHKEIT ENTWICKELN III

Die zweite Frage: WOHIN GEHE ICH?

- 8 DAS ZIEL 121
 Wohin gehe ich? Herausfinden oder entscheiden 122
- 9 LEBENSORIENTIERUNG UND GLÜCK 125
- 10 NOCH EINE KUTSCHEN-ALLEGORIE 133
 Wo anfangen? 136
 Genetische Vorbestimmung oder
 Lebenserfahrung? 139
- 11 WAS STEUERE ICH AN? VERWIRRUNGEN
 UND KURSABWEICHUNGEN 146
 Erfolg als Ziel 146

Die Suche nach Momenten der Freude 148
Der Versuch, Schmerz zu vermeiden 150

12 NIEMALS AUFGEBEN 155

13 GEREGLTE DINGE 162

14 OPTIMISMUS 165

15 ERWARTUNGEN 172

Die Regel des schwachköpfigen Bären 179
Das Entstehen von Erwartungen 182
Ohne Erwartungen leben 187

16 DER RICHTIGE WEG 193

Das Gute im Schlechten 196
Der Kompass des Lebens 200
Es bleibt noch eine einzige Aufgabe 203

Die dritte Frage: UND MIT WEM?

17 MIT LIEBE ENTSCHIEDEN 207

Eine kleine bedeutungsvolle Übung rund um die
Frage »Mit wem?« 213
Die »Typen« der Liebe, ein Irrglaube 219
Wie man Liebe zeigt 221
Die Liebe zu den eigenen Kindern:
eine wundervolle Ausnahme 223
Ein weiterer Irrglaube: die ewige Liebe 228
Enttäuschung 230

18	DER UNERTRÄGLICHE SCHMERZ DES VERLUSTES	233
	Das Leben ist den Schmerz wert	242
	Schmerz ertragen	242
	Wir fürchten uns vor dem Alleinsein	249
	Trauern	250
	Der Identifikationsprozess:	
	eine Brücke zu dem, was folgt	252
	Noch etwas zum Thema Veränderungen	257
19	DIE INTIME VERBINDUNG	261
	Intimität als Herausforderung	263
	Die drei Standbeine der Intimität	266
	Die Anziehung	268
	Das Vertrauen	270
20	DIE PAARBEZIEHUNG	273
	Wie man einander wählt	276
	Die vorübergehende Verrücktheit	281
	Lieben und verliebt sein	283
	Treue	286
	EPILOG	294
	BIBLIOGRAPHIE	299