

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.



Fischer TaschenBibliothek

Alle Titel im Taschenformat finden Sie unter:
www.fischer-taschenbibliothek.de

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 geboren, stammt aus einer Familie mit arabisch-jüdischen Wurzeln und wuchs in einem überwiegend christlichen Viertel auf. Er studierte Medizin und Psychoanalyse und ist heute einer der einflussreichsten Gestalttherapeuten des Landes. Mit ›Komm, ich erzähl dir eine Geschichte‹ gelang ihm der internationale Durchbruch. Bucays Bücher wurden in mehr als dreißig Sprachen übersetzt und haben sich weltweit über zehn Millionen Mal verkauft. Zuletzt erschien bei S. Fischer ›Eltern und Kinder. Vom Gelingen einer lebenslangen Beziehung‹.

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 TaschenBibliothek



6. Auflage: November 2018

Erschienen bei FISCHER Taschenbuch
Frankfurt am Main, Oktober 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

Umschlaggestaltung: Hißmann, Heilmann, Hamburg

Umschlagabbildung: Marcelino Truong

Satz: Fotosatz Amann, Memmingen

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-596-51299-7

VORWORT

Ein Großteil der Gedanken dieses Buches wie auch die meisten Geschichten darin sind bereits vor zehn Jahren innerhalb der Reihe der vier Wege publiziert worden, einer Essayfolge, erschienen im Rahmen einer Sammlung namens *Hojas de ruta* (Wegweiser), in der ich die Wege beschreibe, die ich persönlich für unumgänglich halte bei unser aller und immerwährenden Suche nach dem Glück.

Aktualisiert und neu geordnet sollen diese Überlegungen zur Beantwortung der drei Fragen beitragen, die seit Urzeiten sämtliche Völker der Erde beschäftigen. Es geht um die drei Grundfragen des Lebens:

Wer bin ich?

Wohin gehe ich?

Und mit wem?

In einem dieser Bände habe ich selbst im Vorwort gestanden, dass ich es mir niemals hätte träumen las-

sen, einmal über das Glück zu schreiben. Wie damals befürchte ich noch immer, der Leitsatz, unter dem die *Hojas de ruta* stehen, könnte missverständlich sein:

Eine Anleitung zur Suche nach dem Weg zum Glück.

Noch heute stört mich, was dieser Satz scheinbar impliziert. Solange ich das nicht richtigstelle, könnte man meinen, es gäbe EINE Formel, EINEN Weg oder EINE Art und Weise, glücklich zu sein. Außerdem könnte man annehmen, ich hätte sie entdeckt, könnte darüber verfügen und schreibe nun darüber, um andere daran teilhaben zu lassen wie an einem Kochrezept.

Ich fürchte, auch jetzt einige Menschen enttäuschen zu müssen, wenn ich sage, dass ich auch heute, viele Jahre später und nachdem ich die verschiedensten Wege ausprobiert habe, die Formel für das Glück noch immer nicht gefunden habe. Vielleicht zweifle ich auch deshalb daran, dass es überhaupt eine solche gibt. Ich gehe noch einen Schritt weiter und behaupte, wir sollten uns womöglich gar nicht so lange mit der Suche nach einem Rezept aufhalten. Ich bin überzeugt davon, es würde mehr als ausreichen, wenn wir uns aufmerksamer, in zuträglicherer Weise und mit größerem Nachdruck um all das kümmern würden, was uns davon abhält, glücklich zu sein.

Denn was sind unsere Probleme anderes als Hindernisse oder Hürden auf dem Weg zu unserer persönlichen Entfaltung? Welches andere Thema könnte uns stärker beschäftigen als ebendiese Aufgabe, auch wenn es vielen, mich selbst eingeschlossen, schwerfällt, sie mit einem Wort zu umreißen?

Manche bezeichnen es als »Selbstverwirklichung«, andere als »ganzheitliches Bewusstsein« oder »Gewahrwerdungsprozess«, für einige kommt es dem Zustand der Erleuchtung oder spiritueller Ekstase nahe, für ein paar wenige bedeutet es, inneren Frieden zu finden, und andere nennen es einfach Erfüllung.

Ob wir nun groß darüber nachgedacht haben oder nicht und wie wir es auch nennen mögen, eins steht fest: Glückliche sein ist eine unserer größten Herausforderungen. Daher ist die Suche nach dem Glück ein ebenso wichtiges und ergründenswertes Thema wie die Liebe, die Bedeutung von Kommunikation, der Umgang mit dem Tod oder die Frage, welcher Irrglaube manche Menschen annehmen lässt, über das Leben anderer verfügen zu dürfen.

Auf dieser Erkundungsreise wird manch einer verlorengelassen oder sich verspäten, einige finden Abkürzungen, werden selbst zu Experten und leiten wieder andere Menschen an.

Möglicherweise bleiben auch diese Meister uns die magische Formel schuldig, doch von ihnen können

wir lernen, dass es die verschiedensten Wege gibt, um ans Ziel zu gelangen, unendlich viele Herangehensweisen und Vorgehensarten sowie Dutzende von Marschrouten, die uns auf den rechten Pfad führen.

Viele dieser Meister haben mir gezeigt, dass jeder Weg seine Berechtigung hat und dass es sehr unterschiedliche Wege gibt, doch auf sie alle trifft eins zu: Es ist ein durch und durch menschliches Bedürfnis, Antwort auf die wichtigsten Fragen zu erhalten, auf jene Fragen, die wir uns früher oder später alle einmal stellen und die der Anlass für dieses Buch sind.

Unter all diesen Fragen gibt es ein paar unausweichlich wichtige.

Es handelt sich um die drei existentiellen Fragen, die die Menschheit beschäftigen, seit sie begonnen hat, logisch zu denken.

Fragen, die sich unweigerlich auf jedem der eingeschlagenen Wege stellen und daher nicht umgangen werden können.

Fragen, die es der Reihe nach zu beantworten gilt, angesichts jener Herausforderung, die Carl Rogers »Die Entwicklung der Persönlichkeit« genannt hat. Denn nur wer aufrichtig nach ihrer Beantwortung sucht, lernt all das, was für das spätere Weiterkommen unverzichtbar ist.

Mit anderen Worten, jede dieser Fragen konfrontiert uns mit der zwingenden Aufgabe, Antworten darauf zu finden. Das Bewusstsein zu schärfen für

einen Prozess, der zwar oft über verschlungene und sich überschneidende Wege ablaufen mag, die sich aber immer wieder deutlich abzeichnen und in ihrer immer gleichen Abfolge begangen sein wollen.

Wer bin ich?

Wohin gehe ich?

Und mit wem?

Drei Aufgaben, drei Wege, drei Fragen, die es strikt der Reihe nach zu beantworten gilt.

Um der Versuchung zu widerstehen, dass, wer auch immer der Mensch an meiner Seite sein mag, darüber bestimmt, wohin ich gehe.

Um nicht den Fehler zu begehen, mich über den Menschen zu definieren, der mich begleitet.

Um gar nicht auf den Gedanken zu verfallen, meinen Weg mit deinem in Übereinstimmung zu bringen.

Um nicht zuzulassen, dass ich aufgrund der von mir eingeschlagenen Richtung definiert werde, und noch viel weniger, dass man mich mit diesem Teil der Wegstrecke gleichsetzt, auf der ich mich befinde.

»Immer mit dem Ersten anfangen«, pflegte mein Großvater zu sagen, und mit einem Augenzwinkern fügte er hinzu: »Das Letzte kommt nämlich erst zum Schluss.«

Und die erste Aufgabe ist es, herauszufinden, **wer ich bin**.

Die definitive Begegnung mit mir selbst.

Zu lernen, von niemandem abhängig zu sein.

Die zweite Aufgabe besteht darin, mich zu entscheiden, **wohin ich gehe**.

Die Suche nach Erfüllung und Sinn.

Unsere Bestimmung im Leben zu finden.

Und als Drittes gilt es, sich auszusuchen, **mit wem**.

Die Begegnung mit dem anderen und der Mut, all das zurückzulassen, was sich nicht stimmig anfühlt.

Sich der Liebe zu öffnen und die passenden Wegbegleiter zu finden.

Während eines Großteils meines Lebens habe ich mich an Aufzeichnungen orientiert, die sich andere auf ihren Reiserouten gemacht haben. Ratschläge und Weisheiten vieler Menschen, die mich wieder auf meinen Weg zurückgeführt haben, wenn ich ihn einmal aus den Augen verloren hatte. Und beinahe die gesamte restliche Zeit habe ich damit verbracht, meine eigenen zurückgelegten Wegstrecken gedanklich zu notieren.

Vielleicht können die verschiedenen Antworten, auf die ich dabei gestoßen bin, ermutigen und dem einen oder anderen nützlich sein, der – wie ich – froh

ist zu erfahren, dass andere auf ganz unterschiedlichem Weg an den gleichen Ort gelangt sind. Hoffentlich sind sie auch denen dienlich, die keine Antworten suchen, sondern lieber ihre eigenen Fragen finden wollen.

Selbstverständlich geht es nicht darum, sich sklavisch an irgendein Konzept zu halten, das ich hier aufstelle. Wie jeder weiß, entspricht die Karte niemals exakt dem Gebiet, und so ist auch jeder Leser aufgerufen, den vorgeschlagenen Kurs zu korrigieren, wann immer der Autor seiner Meinung nach falschliegt.

Nur so werden wir am Schluss zueinanderfinden.
Du mit deinen Antworten und ich mit meinen.

Das heißt, du hast deine Antworten gefunden.
Und ich die meinen.

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 höre 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

INHALT

Ich wäre gern 5

Vorwort 7

Die erste Frage: WER BIN ICH?

- 1 Die Allegorie von der Kutsche 17
- 2 Eltern und Kinder: Eine Verbindung im Namen
von Wachstum und Auseinandersetzung 25
Erziehung: Lehren und lernen 29
Beschützende Eltern. Rebellische Kinder 32
Ein klein wenig Theorie: die drei Drittel 35
Die Kinder freilassen 42
- 3 Die Abhängigkeit 49
Über die Abhängigkeit hinausgehen 59
Sich aus der Abhängigkeit befreien 69
- 4 Der Weg der Selbstabhängigkeit 72
Die jüngsten Forschungsergebnisse 80

- 5 Voraussetzungen für die Selbstabhängigkeit 84
Sich berühren lassen 84
Die Liebe zu sich selbst 89
Selbstliebe und Liebe zu anderen 94
Diskrimination 102
Der erste große Schmerz 103
Sich beobachten, hinhören, sich beobachten 105
Gewahrwerden 112
Selbstbehauptung 113
Autonomie 115
- 6 Zurücklassen, was nicht ist 130
Ratschläge für einen Suchenden im Augenblick der Trauer 143
- 7 Persönlichkeit entwickeln 153

Die zweite Frage: WOHIN GEHE ICH?

- 8 Das Ziel 165
Wohin gehe ich? Herausfinden oder entscheiden 167
- 9 Lebensorientierung und Glück 170
- 10 Noch eine Kutschen-Allegorie 181
Wo anfangen? 185
Genetische Vorbestimmung oder Lebenserfahrung? 189
- 11 Was steuere ich an? Verwirrungen und Kursabweichungen 199
Erfolg als Ziel 199
Die Suche nach Momenten der Freude 203
Der Versuch, Schmerz zu vermeiden 205

- 12 Niemals aufgeben 211
- 13 Geregelte Dinge 221
- 14 Optimismus 226
- 15 Erwartungen 236
Die Regel des schwachköpfigen Bären 246
Das Entstehen von Erwartungen 250
Ohne Erwartungen leben 258
- 16 Der richtige Weg 266
Das Gute im Schlechten 270
Der Kompass des Lebens 276
Es bleibt noch eine einzige Aufgabe 280

Die dritte Frage: UND MIT WEM?

- 17 Mit Liebe entscheiden 285
Eine kleine bedeutungsvolle Übung rund um die Frage »Mit wem?« 294
Die »Typen« der Liebe, ein Irrglaube 302
Wie man Liebe zeigt 304
Die Liebe zu den eigenen Kindern: eine wundervolle Ausnahme 308
Ein weiterer Irrglaube: die ewige Liebe 315
Enttäuschung 317
- 18 Der unerträgliche Schmerz des Verlustes 322
Das Leben ist den Schmerz wert 335
Schmerz ertragen 336
Wir fürchten uns vor dem Alleinsein 344
Trauern 346

	<i>Der Identifikationsprozess: eine Brücke zu dem, was folgt</i>	349
	<i>Noch etwas zum Thema Veränderungen</i>	356
19	<i>Die intime Verbindung</i>	362
	<i>Intimität als Herausforderung</i>	365
	<i>Die drei Standbeine der Intimität</i>	370
	<i>Die Anziehung</i>	372
	<i>Das Vertrauen</i>	375
20	<i>Die Paarbeziehung</i>	380
	<i>Wie man einander wählt</i>	385
	<i>Die vorübergehende Verrücktheit</i>	392
	<i>Lieben und verliebt sein</i>	394
	<i>Treue</i>	399
	<i>Epilog</i>	410
	<i>Bibliographie</i>	418