

# Ein besserer Fluss von Geben und Nehmen

BOGLARKA HADINGER

**GOLDEGG (SN).** Es braucht eine Überschrift und vier Zugänge, damit Veränderung gelingt. Die Überschrift ist: Gelungene Veränderungsprozesse bestehen immer aus einzelnen Entwicklungsschritten und niemals aus kopflosen Wendemanövern. Einen Schritt aber schafft wirklich jeder. Das ist eine Entlastung und eine Herausforderung zugleich. Entlastend, weil man sich nicht übernehmen muss. Herausfordernd, weil dieser Schritt wirklich getan werden kann, und nun ist es nicht so einfach, sich zu verstecken oder fahnenflüchtig zu werden.

Wann gelingt ein solcher Schritt und was braucht es dafür?

## 1. Die Identität bewahren:

Wir können unsere Identität, also das, was wir sind, und das, was uns wertvoll ist, aufgeben, aber der Preis ist hoch. Wir werden für nichts mehr brennen und uns für nichts mehr wirklich einsetzen.



Bild: SN/PRIVAT

**Veränderung.** Jeder Mensch hat etwas zu geben und jeder braucht etwas. Unsere nächsten Schritte in die Zukunft müssen aber nicht alles lösen. Vier Zugänge sind hilfreich.

für sich sein will, ein Zuviel bedeutet aber Unnahbarkeit und Isolierung. Natürlich ist es auch in Ordnung, wenn eine Gesellschaft effizient sein will, zu viel davon macht aber das Leben zum Rennen und Menschen zum Gebrauchsgegenstand. Das Umgekehrte gilt natürlich auch: Nehmen wir unseren Destruktivtendenzen das Zuviel, dann werden diese lebensfreundlich: Geiz ohne „too much“ wird zu Sparsamkeit. Unterwürfigkeit abgemildert zur Bescheidenheit und Faulheit ohne „too much“ ergibt: Gemütlichkeit!

Das eigentlich Destruktive ist also nicht die Grundtendenz in einem Phänomen, sondern die zu große Menge davon. Vielleicht ist

„Was böse macht, ist meistens ein ‚too much‘, ein Zuviel von etwas.“

Boglarka Hadinger, Psychotherapeutin

Besser ist es zu sagen „Werde, der du bist“ oder „Entdecke, wer du bist“ und vor allem „Bewahre den, der du bist.“ Das heißt: Der, wer man ist, und das, was einem immer wichtig war im Leben, kann und sollte durch alle Kurskorrekturen hindurch bewahrt werden. Das zu wissen macht Mut.

## 2. Ohne Zorn und Eifer

auf die Problemzonen schauen und diese abmildern: Das ist der zweite Aspekt von gelungenen Veränderungsprozessen. Wir müssen uns sehr wohl jenen Dingen zuwenden, die wir nicht gut machen, die zerstörerisch und schlecht sind. Wo sind wir zu grob, zu groß, zu gierig, zu destruktiv geworden? Diese Zonen müssen erkannt und abgemildert werden.

Das aber, was einen Menschen, eine Familie oder eine Gesellschaft, destruktiv macht, ist nicht insgesamt etwas Böses, sondern meistens ein „too much“, ein Zuviel von etwas. Es ist völlig in Ordnung, wenn jemand temperamentvoll ist, ein „too much“ von Temperament führt aber zu Derbheit, Grobheit und Zerstörung. Es ist in Ordnung, wenn eine Familie

es kein Zufall, dass in dem Begriff „böse“ das Wort „bauschen, aufblähen“ steckt. Das bedeutet aber immer ein Zuviel.

## 3. Erreichtes wertschätzen

ist der dritte Aspekt guter Veränderungsprozesse. Das bedeutet, dass wir das, was trotz allem gelang und gut ging, sehen, benennen und würdigen. Was ist dennoch gut gegangen? Was ist nicht schlechter geworden? Wo hat man sich wirklich bemüht? Wo ist man kompetenter geworden? Auf dieser Weise entsteht Kraft für den nächsten Entwicklungsschritt. Das Umgekehrte gilt aber auch: Nichts raubt mehr Energie und die Freude an der Entwicklung, als der Vorwurf, dass alle bisherigen Bemühungen sinnlos waren und gescheitert sind. Meistens stimmt das auch nicht.

Beispiel: Natürlich haben wir ein Zuviel an Technik in unseren Krankenhäusern. Aber ist es nicht so, dass z. B. eine 60-jährige Frau mit Knieproblemen noch vor wenigen Jahrzehnten zur Bettlägerigkeit verurteilt war, während sie heute nach einer Routineoperation Rad fahren, einkaufen und die

Enkelkinder hüten kann? Natürlich schlagen Schulreformen manchmal auch fehl. Aber: Haben Sie schon einmal alte Klassenfotos gesehen und jene blanke Angst, die den Schulkindern vor etwa 80 Jahren regelrecht ins Gesicht gezeichnet wurde? Was ist dennoch gelungen: So kann man das eigene Leben, andere Menschen, aber auch die Bemühungen einer Institution oder einer Generation in den Blick nehmen.

## 4. Mithilfe dieser Ressourcen

einen guten Entwicklungsschritt tun, ist das vierte Kriterium gelungener Entwicklungsprozesse: Das bisherige Wissen und das, was bisher erreicht wurde, als Ressource für den nächsten Schritt nehmen. Die Richtung dieses Schritts wird bestimmt von den Themen, die abgemildert werden müssen, und von den Möglichkeiten, die einen heilsamen Fortschritt bedeuten. Was sollten wir abmildern und korrigieren? Welche Schritte bedeuteten für uns eine gute Entwicklung? Auch hier finden wir gute Antworten: bei jedem Menschen, in jeder Familie, bei jeder Institution.

## Zwei Entwicklungsschritte

Identität wahren, bisherige Bemühungen wertschätzen, das Erreichte als Kraftquelle und als Ressource für die nächsten guten Entwicklungsschritte nutzen: Was bedeutet das für uns alle in den nächsten Jahren?

Ich könnte mir vorstellen, dass wir in den nächsten Jahren in zwei Lebensbereichen wichtige Entwicklungsschritte machen. Diese werden durch das Zusammenwirken vieler Einzelner erfolgen.

Das Erste ist: Wir werden vielerorts für einen menschenfreundlichen Lebensraum sorgen. In den kommenden Jahren werden wir beginnen, unsere Häuser, Büros, Straßen und Städte wieder lebensfreundlich zu gestalten: hell, einladend, natürlich, schön. Wir werden eine Architektur schaffen, in deren Zentrum der Mensch steht, die Achtung vor der jeweiligen Kultur und Natur hat.

Viele einzelne Menschen werden sich an dieser Wandlung beteiligen: Vielleicht stellen die einen Pflanzentröge auf die Stra-

Was wir übernommen haben, verdanken wir den Menschen, die vor uns dafür gekämpft haben. Bild: SN/ISTOCK

ße und die anderen sorgen für bunte Bänke. Vielleicht adoptiert eine Schulklasse ihre Straße und die Alten pflegen dort die Blumen. Es könnte auch sein, dass die heutige schwarze Glas-Stahl-Architektur einer lebensfreundlicheren weichen wird und dass die Zuständigen den Hinweis Friedrich Schillers ernst nehmen werden: Schönheit fördert das Wachstum der Humanität.

Die ersten Zeichen sind schon sichtbar: Beispielsweise wurde im Krankenhaus Lainz in Wien vor Kurzem eine ganze Abteilung umgestaltet: Heilsame Farbkombinationen, viel Natur und Materialien, die Spannung aufnehmen, wurden dort im Sinne von „Architektur und Heilung“ kunstvoll von einer österreichischen Architektin zusammengeführt. Die Chefarzte berichten: Die Menschen werden schneller gesund. Die Heilungsprozesse laufen besser. Die Mitarbeiter streiten weniger. Und die Besucher bleiben länger.

## Klug geteilter Wohlstand

Das Zweite ist: Wir werden über einen besseren Fluss zwischen Geben und Nehmen nachdenken. Denn Menschen haben immer etwas zu geben. Auch dann, wenn sie gerade wenig Geld oder keine bezahlte Arbeit haben. Und zugleich ist jeder auch bedürftig. Auch der, der im Augenblick einen gut bezahlten Job hat. Die einen leben in materiellem Wohlstand, die anderen aber verfügen über Zeitwohlstand und Selbstbestimmungswohlstand. Wieder andere leben in Wissenswohlstand oder in Beziehungswohlstand. Klug geteilter Wohlstand macht alle Betroffenen reich.

In den nächsten Jahren wird das Geben und Nehmen unkompliziert und ohne große Verordnungen von oben zwischen immer mehr Menschen erfolgen. Dadurch werden wir uns das Leben wechselseitig leichter machen.

Ich denke, dass diese nächsten Schritte nicht alles lösen und nicht alles verändern werden, sie müssen es aber auch nicht. Dennoch werden sie dem Zuviel von heute die destruktive Kraft nehmen und für einige heilsame Schritte in unsere Zukunft sorgen.

**SN-Info:** Die Psychotherapeutin Boglarka Hadinger ist Viktor-Frankl-Preisträgerin und Leiterin des Instituts für Logotherapie und Existenzanalyse Tübingen/Wien. Ein ausführlicher Beitrag ist im Tagungsband der 30. Goldegger Dialoge enthalten. Der Band mit allen Referaten zum Thema „Wofür und wovon wir leben“ ist jetzt beim Kulturverein Goldegg erhältlich. ☎ 06415/8234

[www.schlossgoldegg.at](http://www.schlossgoldegg.at)

## Daten & Fakten

### Was ich bekam, was ich weitergebe

Den Stab bei einem Staffellauf übernimmt man vom Vorläufer, man behält ihn eine Zeit lang und versucht in dieser Zeit das Beste, was man kann, zu geben. Dann kommt der Augenblick, in dem der Stab übergeben wird.

Der Staffellaufstab verweist symbolisch auf das Phänomen, dass jede Generation von den Menschen, die vor ihr auf der Welt waren, Werte und Lebensbedingungen erhält. Das gilt auch für uns. Wir hätten unser Licht, unsere Räume, das Wissen, die Bildung und eine veränderte Eltern-Kind-Beziehung nicht, wenn nicht Menschen vor uns gekämpft, geblutet, geweint, sich erzürnt und sich

erneut auf die Suche nach besseren Lösungswegen gemacht hätten. Das verdanken wir den Menschen, die vor uns auf dieser Welt gelebt haben.

Probieren Sie etwas aus: Nehmen Sie einen Stab und zwei Stifte, einen grünen und einen roten. Teilen Sie den Stab in Gedanken in zwei Hälften. Schreiben Sie auf die eine Hälfte mit Grün das, was Sie an Werten und Lebensbedingungen von den Vorgängergenerationen gut und gern übernommen

haben. Auf die andere Seite des Stabs schreiben Sie das, was Sie an die nächsten Generationen übergeben möchten.

Welche Werte und welche Lebensbedingungen möchten Sie weitergeben? Das schreiben Sie mit Rot, der Farbe des Herbluts. Das ist übrigens auch eine wunderbare Übung für Führungskräfte und Manager. Sie macht die Welt der Werte etwas größer und die Ichzentrierung kleiner.