

**Wovon wir ausgehen / Wonach wir fragen / Wie wir schreiben / Was wir wollen**

## **Wovon wir ausgehen**

„Selbstermutigung“ ist ein Wort, das drei Elemente enthält: Selbst, Mut, Ermutigung. MUT hat jeder – mal mehr, mal weniger. Gemeint ist: der Mut zum Leben, der Lebensmut und auch der Mut zur Lebensführung: Dieser Mut, das eigene Leben zu führen, nährt sich aus dem SELBST, das Selbstvertrauen und ein starkes Selbstwertgefühl umfasst. ERMUTIGUNG schließlich ist die Fähigkeit, den Mut zu aktivieren, und setzt innere Bereitschaft und Willenskraft voraus.

Wir sind überzeugt, dass jeder Mensch grundsätzlich in der Lage ist, sein Leben zu planen, Ziele festzulegen und Entscheidungen zu treffen. Wie schon Immanuel Kant feststellte, kommt es nicht darauf an, *was die Natur aus dem Menschen, sondern was dieser aus sich selbst macht bzw. aus sich selbst zu machen bereit ist.*<sup>i</sup> Wir teilen nicht die Sicht von Hirnforschern, die das bewertende und handelnde Ich der Freiheit berauben und zu einem Sklaven seiner Gehirnfunktionen erniedrigen wollen. Wer dem Menschen die prinzipielle Fähigkeit zur Selbstbestimmung aberkennt, würde mit unserem Buch wenig anfangen können.

## **Wonach wir fragen**

In diesem Buch stellen wir unsere Lebensführung auf den Prüfstand: Wohin mit meinem Zorn? Wie halte ich es aus, von Armut bedroht zu sein? Wie stelle ich mich auf Wettbewerb ein? Wie kann ich das Altern bewältigen – und wie dessen letzte Etappe: das Alter? Soll ich meinen Strategien der Selbsttäuschung nachspüren wie ein Detektiv oder sie lieber augenzwinkernd im Dunkeln halten? Wie befreie ich mich aus schwermütiger Stimmung, und welche Haltung beugt Überdross vor?

Im Alltag stellen wir uns solche konkreten Fragen nur selten. Wir leben und werden gelebt, schwimmen im Strom und werden getragen. Erst Hindernisse auf unserem Lebensweg,

Klappen oder Verletzungen stellen den bisherigen Kurs in Frage. Es können spezielle Krisensituationen wie auch Lebensaufgaben sein, wie sie jeder Mensch zu bewältigen hat: das Älterwerden, Trennungen, ein Unfall, materieller Verlust, Streit, Zorn auf den Vorgesetzten.

In solchen Tiefen will unser Buch ein hilfreicher Begleiter sein – wie ein Freund, der Gedanken mitteilt und manchmal überraschende Fragen stellt, von Gedichten oder Epen spricht, ein Bild zeigt oder eine Geschichte erzählt. Erwarten Sie aber als Leser unseres Buches keine konkreten Ratschläge, denn dann wäre der Titel „Ermutigungen“ passender. Die reflexive Form meint: Sie sollen und müssen sich selbst Mut machen. Wir geben Ihnen dazu Impulse, sinnliche und gedankliche Anregungen zur Lebensführung, kurz: Ermutigung zur Selbstermutigung.

## **Wie wir schreiben**

Die Gemälde, die wir in unserem Buch abbilden, die Gedichte, die wir zitieren, die Dramen und Geschichten, die wir erzählen, die Romane, die wir erwähnen, und die Philosophen, deren Sätze wir abwägen, stellen wir uns wie in einer Ausstellung vor. Wir gehen mit Ihnen durch die Ausstellung und lassen Gemälde, Dramen und Romane gemeinsam auf uns wirken. Jeder von uns lässt sich beeindrucken und redet darüber, mal mehr, mal weniger. Die Kapitel unseres Buches sind Essays – tastende Versuche mit teilweise sehr subjektiven Redeformen. *Wenn wir zitieren, dann nur aus Liebe.*<sup>ii</sup> Begegnet uns ein Gedicht, so wird es „schwierig“, wird es Kunst. Im gemeinsamen Erklärungsprozess erhellt sich oft aber nicht nur das Gedicht selber, sondern auch unsere Stellung zu den Themen, die das Gedicht behandelt: Indem wir über die Form reden, klärt sich der Inhalt.

*Die Poesie ist unerlässlich – wenn ich nur wüsste, wofür.* Wenn das nicht einmal Dichter wissen wie Jean Cocteau, von dem dieses Epigramm stammt, woher sollen es dann die Leser wissen? Bei aller (Selbst-)Ironie steckt in diesem Stoßseufzer doch die Überzeugung, dass die Dichtkunst zu etwas gut ist – mehr noch: dass sie lebensnotwendig ist. Dass sich Genaueres so schwer bestimmen lässt, könnte als Makel erscheinen – und ist doch gerade der entscheidende Vorzug. *Das Gedicht, einmal formuliert, wird das Gedicht des Lesers,* schreibt die Dichterin Hilde Domin. Es verändert sich im Kopf des Lesers, wie es umgekehrt auch den Leser verändert. Indem sich seine Erfahrung mit der im Gedicht beschriebenen Erfahrung vermischt, bleibt sie

seine eigene und wird doch zugleich zu etwas Überpersönlichem, das auch anderen widerfahren kann. Auf diese Weise steht der Leser mit sich nicht mehr allein. Das Gedicht bringt zum Ausdruck, was er allein nicht sagen kann. Das macht es möglich, über das Erfahrene zu sprechen und es mit anderen Augen zu sehen. Hilde Domin spricht von einem *Augenblick der Selbstbegegnung*, für den man bereit sein muss.

Vergessen wir zudem nicht den ästhetischen Reiz, den Genuss an der Schönheit der Sprache, an ihrem Rhythmus und ihrer Form. Durch die Gestalt der Dichtung hindurch ihren Gehalt zu entdecken, verschafft Befriedigung und Freude. Aber auch das will, wie alles im Leben, gelernt sein. Dabei wollen wir Hilfestellung leisten.

Unsere Vorgehensweise hat zwar Gemeinsamkeiten mit der Bibliothherapie.<sup>iii</sup> Aber anders als in der Psychotherapie, die wesentlich durch das Medium des Therapeuten wirkt, beeinflussen im literarischen Kunstwerk primär das Schöne und die ästhetische Form die Haltung und die Stimmung eines Menschen. In seinen Briefen über die ästhetische Erziehung hatte Schiller dem Schönen eine ebenso befreiende Wirkung auf den Menschen zugeschrieben wie dem Spiel – gerade weil es zweckfrei ist, also weder intellektuelle noch moralische Forderungen stellt. Durch die Kunst werde der Mensch weder klüger noch tugendhafter; dafür könne sie ihn erfrischen, stärken und erfreuen (Dass Genuss, auch Kunstgenuss, nicht immer schmerzlos ist, steht auf einem anderen Blatt). Die Lektüre eines Gedichts oder eines Romans setzt wie das kindliche Spiel ein Eintauchen in Handlung, Bilder und Stimmungen voraus.

Adolf Muschg, der sich in seinen Frankfurter Poetik-Vorlesungen intensiv mit Fragen der Selbsterkenntnis befasst hat, traut der Literatur zu, zur Entwicklung einer individuellen Lebenskunst beitragen zu können. Auch er zieht eine Parallele zum Spiel: *Findet der Leser in der Literatur nicht eben das, was er am meisten zum Leben, einem sinnvollen Leben benötigt: Spielanleitungen...?*<sup>iv</sup> Mit anderen Worten: Die Phantasie wird zugleich beflügelt und begrenzt.

Die psychologischen Prozesse sind im selbstvergessenen Spiel zunächst ähnlich wie bei der Versenkung in ein Gedicht: Das Kind probiert im Spiel verschiedene Rollen aus, meist von Mutter oder Vater, erlebt Freude, Enttäuschung oder Wut und erfüllt sich eigene Wünsche. Ähnliches erlebt der Leser, wenn er sich in eine Person oder in die Stimmung einer Landschaft hineinversetzt und eigene Erinnerungen und Gefühle wieder erlebt. Er bleibt dabei jedoch nicht stehen. Die Form des sprachlichen Ausdrucks verhilft ihm zur Distanzierung und

„Reinigung“ von seinen Affekten. Das ermöglicht Reflexion und Klärung, die zu Selbsterkenntnis und einem Wechsel der Blickrichtung führen können. So eröffnen sich nicht selten überraschende Freiräume zur Lebensgestaltung.

Das Gedicht *Archaischer Torso Apollos* von Rainer Maria Rilke kann uns den Zusammenhang zwischen Kunst und Lebenshaltung erläutern. Rilke besuchte gerne Kunstausstellungen. Im Louvre, inmitten antiker Statuen, stößt er jäh auf den überlebensgroßen Torso des Gottes Apollon, der seit Jahrhunderten vor Christi Geburt als Gott des Orakels von Delphi gilt. Dem Pariser Apollon fehlen Beine, Arme und der Kopf. Rilkes Sonett ergänzt die fehlenden Teile des Torsos.

### ***Archaischer Torso Apollos***

*Wir kannten nicht sein unerhörtes Haupt,  
darin die Augenäpfel reiften. Aber  
sein Torso glüht noch wie ein Kandelaber,  
in dem sein Schauen, nur zurückgeschraubt,*

*sich hält und glänzt. Sonst könnte nicht der Bug  
der Brust dich blenden, und im leisen Drehen  
der Lenden könnte nicht ein Lächeln gehen  
zu jener Mitte, die die Zeugung trug.*

*Sonst stünde dieser Stein entstellt und kurz  
unter der Schultern durchsichtigem Sturz  
und flimmerte nicht so wie Raubtierfelle;*

*und bräche nicht aus allen seinen Rändern  
aus wie ein Stern: denn da ist keine Stelle,  
die dich nicht sieht. Du mußt dein Leben ändern.<sup>v</sup>*

Das lyrische Ich wirft seinen Blick zurück auf etwas Defektes, Zerstörtes, Entferntes: die Antike. Diese selbst ist ein Torso für uns, und wenn wir die fehlenden Teile ergänzen, so mengen wir unsere Sicht der Dinge stets mit hinein. Obwohl das Gedicht sich nur am Torso aufhält, spricht

es dennoch von sich und vom Betrachter. Die betrachtete Kunst ist hier nur ein anonymer Steinbrocken. Aus ihm wird erst ein intensives ästhetisches Ereignis, weil der Betrachter seine Imagination beisteuert – als Kunstform. Dass die Figur ein *unerhörtes Haupt* besaß, denkt er hinzu, und es leuchtet ihm die Vision der gereiften *Augenäpfel* (nicht: „Augäpfel“). Der vitale Herbst noch ist hier hineingedacht, die knackige lebendige Frucht, die sehen kann, in knochiger, toter Umhüllung. Dann der Bildwechsel zum Kandelaber: Was heißt *zurückgeschraubt*? Vielleicht dass die halb abgebrannten Kerzen des mehrarmigen Leuchters (im Bild die fehlenden Glieder des Marmorleibes) darin hineingeschraubt werden können und innen, im Torso, weiterglühen? Dieses Glühen ist Voraussetzung für das weitere Verständnis, andernfalls würden die dreimal konjunktivisch beginnenden Satzteile (2 x mit *sonst*) unverständlich bleiben, bis zum Doppelpunkt im 13. Vers: *denn da ist keine Stelle, die dich nicht sieht*. Der Satz knüpft an die Augenäpfel an. Nicht der Betrachter sieht, vielmehr der augenlose Torso schaut auf den Betrachter, weil dieser sich in den Torso hineindenkt, ihn zu Ende denkt, das Fragment ergänzt, man könnte sagen: mit sich selbst vervollständigt. Jetzt folgt eine grandiose Wendung, die lyrisch ihresgleichen sucht und über die es sich lohnt, lange nachzusinnen: *Du musst dein Leben ändern*. Der Betrachter sagt dies zu sich selbst, aber besser noch stellen wir uns vor, dass Apollon dies zum Betrachter sagt, der ihn aufgesucht hat. Wie eine Erleuchtung steht der Satz am Ende, als Resultat einer Begegnung zwischen modernem Betrachter und antikem Rudiment. Als Gott von Delphi steht Apollon auch repräsentativ für jenen berühmtesten und zugleich ältesten Spruch der abendländischen Weisheit, der über dem Eingang des Orakels gemeißelt war: *Erkenne dich selbst*. Der letzte Satz in Rilkes Sonett ist somit kein Fremdkörper, sondern nimmt das *Erkenne dich selbst* auf: Er formuliert die Folge aus der Selbsterkenntnis. Nur wer sich selbst erkannt hat, kann sein Leben bewusst ändern. Selbsterkenntnis ist jedoch eine schwere Aufgabe. Vielleicht halten wir sie für unlösbar oder zweifeln zumindest daran, unseren Krisen auf diese Weise begegnen zu können. Doch die Kunst hilft uns dabei, indem sie uns als Spiegel dient und uns – wenn auch gebrochen – von außen betrachten lässt. Das *Erkenne dich selbst* wird in Rilkes Gedicht durch die Kunsterkenntnis ersetzt, und das Orakel geht einen Schritt weiter: Es fordert die Lebensänderung. Denn wer die Ursachen eines unglücklichen Lebens erkennt, ist aufgerufen, etwas zu ändern. Solche Erkenntnisse setzen zugleich Mut voraus und ermutigen. Die Griechen hatten für die Dichtung und für die Heilkunst nur einen Gott: Apollon.

## Was wir wollen

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen in jedem Kapitel ein Stück Erkenntnis über sich selbst.

Wer von **Armut** bedroht ist, mag Mut zum Aufbruch gewinnen oder sich anregen lassen, sich in der Kunst der Beschränkung zu üben.

Wen der **Druck** der **Konkurrenz** quält, hält ihn vielleicht besser aus, wenn er begreift, dass es nicht primär um Sieg oder gar Vernichtung des Mitsreiters geht, sondern um das eigene Besserwerden. Auch eine Niederlage kann so zu einem Gewinn werden.

Wer an **Überdruss** leidet, sollte auf Anzeichen der Übersättigung achten, **aber auch auf den eigenen Neid**.

Wer sich gelegentlich überschätzt, braucht sich seiner **Selbsttäuschung** nicht zu schämen. Gefährlich ist hingegen, sich auf dem Boden einer Lebenslüge einzurichten.

**Altern** ist vielleicht die schwierigste Aufgabe, die wir zu bewältigen haben. Viel kommt auf die eigene Haltung und auf das individuelle Geschick an, die Chancen auch dieser Zeit des Umbruchs zu nutzen.

Wer in **Schwermut** zu versinken droht, möge sich an den Fähigkeiten, Werten und Tugenden aufrichten, die in ihm stecken – seien es Zuverlässigkeit, Geduld, Pflichtbewusstsein, seien es die Lust an Poesie oder religiöse Gefühle.

**Zorn** weilt kurz – ihn zu verstehen, dauert lang. Er ist mit den großen Themen der Menschheit verbunden, mit Arbeit, Krieg, Liebe, Göttlichem. Vieles spricht gegen ihn: Er macht blind, zerstört und ist ein Beweis von Schwäche.

Etwas anderes ist es mit dem **Ärger**: Dieses Gefühl sollte man nutzen. Wer Ärger entweder ständig nur ausblendet oder gleich im Zorn entlädt, verschenkt die Chance zur Verbesserung.

Dass das **Alter** neben allem Schwierigen auch Vorzüge hat, lehrten Cicero und Grimm nicht nur als Gelehrte; sie konnten auch aus eigener Erfahrung sprechen. Die moderne Wissenschaft gibt ihnen Recht. Doch entdecken muss jeder die guten Seiten des Alters selbst.

Zum **Ausklang** unseres Buches lassen wir einen Brief sprechen, den ein noch nicht alter Künstler auf dem Sterbebett an seinen Meister schreiben lässt.

---

<sup>i</sup> Immanuel Kant (1724-1804): Anthropologie in pragmatischer Hinsicht (1798). 2. Teil: Anthropologische Charakteristik. Akademie-Ausgabe Band 7, Berlin 1907, S. 285

<sup>ii</sup> Gilles Deleuze, Felix Guattari: Rhizom. 1976. Deutsch 1977, S. 40. Die beiden Autoren waren unter anderem Wegbereiter einer alternativen Psychiatrie in Frankreich und Italien.

<sup>iii</sup> Bei der Bibliothherapie handelt es sich um ein psychotherapeutisches Verfahren, bei dem ausgewählte Texte unter Anleitung gelesen werden mit dem Ziel, zur Auseinandersetzung mit eigenen Problemen anzuregen. Einen guten Überblick über die verschiedenen Methoden und Einsatzmöglichkeiten bietet der Sammelband von Hilarion Petzold und Ilse Orth: Poesie und Therapie. Über die Heilkraft der Sprache. 1985.

<sup>iv</sup> Adolf Muschg: Literatur als Therapie? Ein Exkurs über das Heilsame und das Unheilbare. 1981.

<sup>v</sup> Rainer Maria Rilke (1875-1926): Der Neuen Gedichte anderer Teil. Zuerst 1908. Sämtliche Werke. Herausgegeben von Ernst Zinn. Frankfurt/Main 1955. Band 1, S. 557 Ein Sonett ist eine altitalienische Liedform, die sich durch Strenge auszeichnet (2 x 4 und 2 x 3 Verse mit Reimschema), und in der Tradition zumeist Gefühl und Verstand antithetisch aufeinanderprallen lässt. Wegen dieser Widersprüchlichkeit war es in der Klassik verpönt, im Barock und in der Romantik beliebt, zuletzt und als Höhepunkt in der deutschen Literatur bei Rilke geradezu verheizt worden. In der Antike, die auch Thema dieses Gedichtes ist, gab es keine Sonette. Dies muss man wissen, um zu verstehen, dass hier der Betrachter und seine Sprechform, eben das Sonett, neuzeitlich sind.