

„Liebe, Mut und der Wunsch nach Freiheit: Das wollen alle Menschen“

Welche Werte verleihen dem Leben einen Sinn? Psychotherapeut **Andreas Böschmeyer** setzt sich mit diesen Fragen auseinander



Alles scheint sich irgendwie nur noch um Krisen zu drehen: Der Euro ist in Gefahr, die Weltwirtschaft wankt, auf die Politiker ist auch kein Verlass mehr. Das Karrierestreben, der Wunsch nach größerem Wohlstand hat uns nicht weitergebracht, im Gegenteil. Kürzlich veröffentlichte die Deutsche Rentenversicherung eine Studie, nach der immer mehr Arbeitnehmer wegen psychischer Störungen wie Depressionen und Burnout vorzeitig in Rente gehen. Warum nehmen diese Krankheiten zu? Darüber sprachen wir mit dem Hamburger Psychotherapeuten **Andreas Böschmeyer** (www.andreasboeschmeyer.de).

tinaWoman: Herr Böschmeyer, unser Erspartes ist in Gefahr. Da fragt sich so mancher: Was kommt da auf uns zu? Was wird bleiben? Und auf was in dieser Welt ist denn überhaupt noch Verlass?

Andreas Böschmeyer:

Ja, in dieser unsicheren Phase werden wir bestimmt von Angst, weil wir uns kaum noch daran erinnern, was uns hält, was uns durchs Leben trägt. Nämlich das Miteinander. So paradox es klingen mag, die Eurokrise birgt die Chance, die Menschen wieder zusammenzuführen.

Soll das heißen, wir sollten angesichts drohender finanzieller Verluste dankbar sein?

Das sicher nicht, aber wenn die materielle Sicherheit, die naturgemäß nur eine vermeintliche sein kann, wegbreicht, fragen wir uns: Was verbindet mich mit dieser Welt? Und dann tauchen bei den allermeisten Menschen sehr schnell Begriffe auf wie „Freunde“, „Familie“ oder auch „mein Partner“.

Und was ist mit Tugenden wie der Nächstenliebe, dem Respekt, dem Vertrauen?

Das Wort Nächstenliebe scheint Menschen heute nicht mehr zu berühren, es klingt in manchen Ohren fast ein wenig betulich. Aber wir brauchen natürlich genau das, was wir darunter verstehen: beispielsweise Freundschaft, Liebe und echte Begegnungen.

Aber Begegnungen haben wir doch viele – im Job, im Verein, in geselliger Runde ...

Sicher, der Mensch ist ein soziales Wesen. Wir machen vieles zusammen, aber die Gemeinsamkeit erschöpft sich doch oft in bloßer Action. Einander wirklich zu begegnen heißt, sich dem anderen zu zeigen, mit allen Zweifeln, allen Schwächen und allen Freuden. Auf diese Weise öffnen wir die Tür zu unserer Seele. So entsteht ein Widerhall und das Gefühl, verstanden und geborgen zu sein. Zu zeigen,

wer man wirklich ist, ist der schönste Vertrauens- und Liebesbeweis, den wir erbringen können. **Sind Tugenden wie etwa Ordentlichkeit, Fleiß und Pünktlichkeit heute noch gefragt?**

Das sind eher formale Generaltugenden und somit überholt. Sie erübrigen sich ohnehin, wenn wir die grundlegenden Tugenden wie Liebe und Respekt verinnerlicht haben. Denn wer seinen Partner liebt, kommt auch pünktlich. Und wer ihm mit Respekt begegnet, wird zu Hause Ordnung halten.

Wie findet man heraus, welche Werte für einen selbst wichtig sind?

Indem man sich Zeit

nimmt und in sich geht. Haben wir wenig Zeit, fallen uns spontan meistens nur materielle Werte ein wie eine Gehaltserhöhung oder ein neues Auto mit Navigationssystem. Je mehr Zeit wir uns aber lassen und je stiller es um uns herum ist, desto tiefer gelangen wir zu uns und desto klarer werden die Antworten unserer Seele.

Und wenn ich trotzdem keine Antwort finde?

Wenn man überhaupt keine Idee, kein Gespür dafür hat, was einem wichtig ist, kann man sich zum Beispiel fragen: Wofür bin ich dankbar? Dazu fällt jedem Menschen spontan etwas ein. Selbst Depressive, mit denen ich arbeite, finden darauf eine Antwort. Alles, wofür ich dankbar sein kann, macht Sinn in meinem Leben – und stellt deshalb einen unverwechselbaren Wert für mich dar.

Herr Böschmeyer, gibt es etwas, das alle Menschen gleichermaßen glücklich macht?

Ich bin überzeugt, dass das Streben aller Menschen dieser Welt das nach einfachen und doch manchmal so schwer zu verwirklichenden Werten ist: Liebe, Mut und der Wunsch nach Freiheit. ■



Glaube, Hoffnung, Liebe – sie geben auch in schweren Zeiten Orientierung