

5 Gelingen

Ich laufe morgens durch die Gassen des Nachbarstädtchens. Bin auf dem Weg zum Optiker, um meine Augen vermessen zu lassen. Mit Martina, einer Freundin, spiele ich *Was macht Dein Leben lebenswert*. Dieses Spiel geht so: Wir schreiben einander per WhatsApp, was wir am Leben lebenswert finden, sobald wir es erleben, und setzen ein kleines Hut-symbol dazu. Der Hut ist unser Erkennungszeichen für „lebenswert“. Was ich an diesem Morgen denke, ist dies: Hier durch diese Gassen zu laufen, die sommerliche Luft einzuatmen, die Sonnenstrahlen auf den Pflastersteinen anzuschauen. All das macht mein Leben – gerade in diesem Moment – lebenswert. Geschrieben, Hut dazu, abgeschickt.

Dann wird mir bewusst, wie zerbrechlich das alles ist. Wie sehr es darauf beruht, dass wir andere Menschen ausbeuten, die am anderen Ende der Welt leben. Wissen das auch die alten Leute, die mir hier begegnen? Manche laufen mit Rollator oder mit einem Stock durch die Gassen, rufen einander „guten Morgen“ zu, wie das halt so ist in einer Kleinstadt, in der jeder jeden kennt. Auch mir kommt ein Mann entgegen, der mir irgendwie bekannt vorkommt, wir grüßen einander und er schaut irritiert auf meine kurzen Hosen.¹⁹

¹⁹Erst zwei Jahre später, bei der nächsten Kommunalwahl, wird mir bewusst, dass das der Bürgermeister der Kleinstadt war.

Woanders ist Krieg, woanders hungern die Menschen – und hier geht alles seinen gewohnten Gang. Wie immer eben, ganz normal, fast unberührt von den Wirren der Welt. Wie verrückt das eigentlich ist, denke ich, wie fragil. Und niemand merkt es.

Wobei – ich glaube, das stimmt nicht. Jeder merkt es. Auch die Leute dieser Kleinstadt, von denen manche rechtspopulistische Parteien wählen. Gerade die merken es wohl ganz besonders. Ich vermute, diese Menschen wollen sich gegen die Zerbrechlichkeit sperren. Oft wird Zerbrechlichkeit als etwas Negatives gesehen, das man verhindern oder beseitigen muss. In unserer Leistungsgesellschaft hat sie wenig Raum. Könnte ich den Menschen doch nur vermitteln, dass die Zerbrechlichkeit das Kostbarste ist, was wir haben.

Eine unsichere Welt muss uns nicht grundlegend verunsichern. Probleme lassen sich lösen, Konflikte lassen sich klären, unliebsam gestoppte Prozesse müssen nicht für immer und für alle Zeit im Zustand des Stopps verbleiben. Die Menschheit hätte nicht bis heute überlebt, wenn es ihr nicht, gewissermaßen „ganz aus sich selbst heraus“, immer wieder gelungen wäre, Krisen zu meistern. Die meisten Lösungen kommen jedoch nicht durch bloße Kraft zu Stande. Nicht Stärke ist es, was uns in einer hochkomplexen Welt weiterhelfen kann, sondern irgendwie ohne mich: Wir sind nur dann sicher und stabil, wenn wir es lernen, uns liebevoll dem innersten Kern unserer Zerbrechlichkeit zuzuwenden. Indem wir das Zerbrechlichste im Zerbrechlichen erkennen und behutsam annehmen, lassen sich Widrigkeiten manchmal regelrecht „umpolen“

– sie können dann zu Ressourcen werden²⁰. Die Zerbrechlichkeit ist, so gesehen, unserer größter innerer Schatz.

Nicht nur im Bereich des Menschlichen ist es so, dass es Entwicklungen gibt, die die Dinge zum Guten wenden. Dem Leben selbst wohnt eine Tendenz inne, sich widrige Umstände zu Nutze zu machen, um auf eine frische, veränderte Weise fortzuwirken. Liest man die bisher erforschte Naturgeschichte der letzten dreieinhalb Milliarden Jahre nach, so findet man eine imposante Mischung an Belegen dafür, dass es selbst nach Katastrophen wie massiven Klimaveränderungen oder Meteoriteneinschlägen immer irgendwie weiter ging. Auch ohne den Menschen, der lenkend eingreift, findet das Leben verschlungene Wege, um „sich am eigenen Schopfe empor zu ziehen“. Zum Glück geht es manchmal ganz von selbst.

So lässt sich auch das *Fehlen*, von dem im dritten Kapitel die Rede war, immer auf zweierlei Weise deuten: Stopps können schrecklich sein und Stopps können zugleich auch Chancen sein. Wenn ich hier das Wort Chance verwende, dann zögere ich etwas. Denn ich möchte die Dinge nicht schön reden. Natürlich ist es oftmals total *beschissen*, wenn es einfach nicht mehr weiter geht. Ich sage das so deutlich, weil mir bewusst ist, dass ein Scheitern nie *nett* ist. Für die Dinosaurier war der Meteoriteneinschlag, der ihre Lebensform ausgelöscht hat, definitiv keine Chance. Und positives Denken à la carte („Du musst das auch mal anders sehen“) hilft uns, wenn wir uns inmitten einer Abwärtsspirale befinden, gerade

²⁰vgl. Taleb (2013), der in diesem Zusammenhang von „Antifragilität“ spricht

eben nicht. Dann sind wir wirklich verzweifelt, dann sehen wir wirklich schwarz. Es kann ja tatsächlich so kommen, dass der Organismus stirbt, dass die Beziehung zerbricht, dass das ehemals funktionale System zerfasert oder zerfällt. Und doch – jeder Stopp trägt immer auch ein Potenzial in sich.

Potenzial ist für mich ein neutraler Begriff. Denn nüchtern betrachtet ist das Vermissen von etwas, was notwendig wäre, damit ein gestoppter Prozess sich fortsetzen kann, einfach das, was es ist: Ein Vermissen. Nicht mehr und nicht weniger. Ein Vermissen kann immer auch ein offener Ausgangspunkt sein, ein Ort der Kreativität, an dem etwas Neues möglich wird, ein Anfang.

Echte Gelingensprozesse sind hochkomplexe Vorgänge, die Zeit brauchen. Das Besondere dabei: Es ist nicht nur der einzelne Organismus, der sich an seine widrige Umwelt anpasst, sondern es ist zugleich auch die Umwelt, die sich in Wechselbeziehung mit dem Organismus verändert. Es ist das *größere Ganze*, das sich Schritt für Schritt in Richtung einer nachhaltigen Stimmigkeit verändert. Oder anders gesagt: Gelingen gelingt selten auf Einbahnstraßen – es erfolgt meist von mehreren Seiten her, als ein langsames wechselseitiges Einpendeln. Dann wirken Umwelt und Organismus Hand in Hand und irgendwann, ohne dass man so recht gemerkt hätte, wo eigentlich der Umschlagpunkt war, ist auf magische Weise alles ein bisschen besser geworden²¹. Das Prinzip, das hier zum Tragen kommt, lautet:

²¹Klaus Renn (vgl. 2016) bezeichnet Augenblicke, in denen etwas „wirklich voran geht“, metaphorisch als magische Momente der Veränderung. In seinem Buch zeigt er konkrete Möglichkeiten dafür, wie wir diese Momente in Therapie und Beratung entstehen lassen können.

Interaktion zuerst. Die Kraft der Veränderung, die Dinge zum Guten wendet, liegt mehr im kreativen *Zusammenspiel* der einzelnen Akteure, als in den Akteuren selbst.

Noch einmal zögere ich. Würden das die Menschen, die mir in den Gassen des Nachbarstädtchens begegnet sind, verstehen? Mache ich es mir hier nicht zu leicht? Tatsächlich erscheint uns ein Moment, an dem etwas zum ersten Mal so richtig gelingt, als magisch. Aber auch damit ist noch nicht viel gesagt. Was genau ist die Magie der Veränderung, die unser Leben so richtig zum Klingen bringt?

Ich möchte Ihnen auf den folgenden Seiten drei typische Wege der adaptiven, prozesshaften Veränderung zeigen. In allen dreien spielt das Zulassen von Zerbrechlichkeit eine große Rolle. Ich nenne sie „Blättern“, „Ausbreiten des Knackses“ und „Geschenke des Lebens“.

(1) „Blättern“

Den ersten Weg, der zum Gelingen führen kann, bezeichnet Gendlin als die „Sequenz der letzten Stückchen“. Ein Organismus vollführt diejenigen Prozessschritte, die sich kurz vor dem Stopp ereignen, immer wieder neu und immer wieder ein bisschen anders. Wie die Blätter an einem Baum haben diese Variationen den gleichen Ursprung, nämlich den Baum. Sie sind alle gleich und doch sind sie auch verschieden. Jedes Blatt ist zwar ein Blatt, hat aber im Detail dennoch eine etwas andere Struktur.

Gestoppte Prozesse „blättern“ sich im Buch der potenziellen Möglichkeiten immer weiter voran. Ge-

wissermaßen probieren sie geduldig alle Variationen derselben Sache durch. So kann es geschehen, dass durch das „Blättern“ im Kleinen der Gesamt-Prozess im Großen eine neue Andockstelle für seine Fortsetzung findet. Oder anders gesagt: Stopps werden manchmal einfach dadurch überwunden, dass man es nochmal anders versucht. Und nochmal anders, und noch ein drittes, ein zehntes, ein fünfzigstes Mal anders. Früher oder später trifft die Veränderung des Organismus dann auf einen neuen, passenden Umweltaspekt. Der (neue) Schlüssel passt ins (veränderte) Schloss und der Stopp ist aufgehoben. Dann hat sich nicht nur der Organismus verändert, sondern auch die Umwelt bringt etwas Neues ins Spiel – die adaptive Veränderung ist im gesamten System erfolgt.

Die Sequenz aus Versuch-und-Irrtum erzeugt auf diese Weise einen stabilen Rhythmus, der Varianten des (fast) Selben hervorbringt. Achten Sie im folgenden „Blätter“-Beispiel mal darauf, wie in jeder neuen Zeile eine einzelne Kleinigkeit variiert wird. Erkennen Sie jeweils dieses spezielle Detail?

Ta-dada-Ta-dada-Ta-dada-Ta.

Ti-didi-Ti-didi-Ti-didi-Ti.

Te-dede-Te-dede-Te-Dede-te.

Da-tata-Da-tata-Da-tata-Da.

Di-titi-Di-titi-Di-titi-Di.

De-tete-De-tete-De-tete-De.

Da-tata-Da. Da-tata-Da. Ta.

Di-titi-Di. Di-titi-Di. Ti.

De-tete-De. De-tete-De. De.

Ta-dada-Ta. Dada-Ta-dada. Da.

Ti-didi-Ti. Didi-Ti-didi. Di.

Te-dede-Te. Dede-Te-Dede. De.

Tatatata. Dadadada. Ta. Da.

Titititi. Didididi. Ti. Di.

Tetetete. Dededede. Te. De.

Und so weiter.

Früher oder später geht ein neuer Umweltaspekt in Resonanz, antwortet mit seinem eigenen Gegenrhythmus, der perfekt zu einer der Variationen passt: Totototo. Dodododo. To. Do. Es ist nur eine Frage der Zeit, der Geduld und der Kontakthäufigkeit zur Umwelt, bis dies geschieht. Der gestoppte Prozess „vertraut“ gewissermaßen „von innen her“ darauf, dass eine Fortsetzung möglich ist. So lange er am Leben ist, kann er gar nicht anders.

Der Organismus ist während des „Blätterns“ sensibler geworden, seine Prozesse können nun ein anderes, neues Objekt integrieren, um sich fortzusetzen. Hier finden wir also die erste Spielart der Zerbrechlichkeit. Wenn sie sprechen könnte, so würde sie vielleicht sagen: *Bleib dran, versuche es immer wieder, immer wieder ein bisschen anders. Mach Dir nichts draus, wenn es nicht gleich klappt. Lass Dich von den Fehlschlägen lenken und leiten. Früher oder später findest Du schon einen Weg.*

Hinzu kommt, dass wir schon im Pulsieren der einzelnen Versuche nach und nach neue Stabilität gewinnen. Wir wissen, dass der Prozess gestoppt ist, ok, ja – aber das muss uns nicht grundsätzlich aus der Bahn werfen. Das Pulsieren, das wir hervorbringen, kann selbst zu einem Prozess werden und dabei sogar richtiggehend Spaß machen. Die Kreativität, die hier zu sprühen beginnt, ist bunter und vielfältiger, als es die alten, noch laufenden Prozesse jemals hätten sein können. Sie hebt sich von den bisherigen Prozessen qualitativ ab.

Bemerken Sie, wie sich im Pulsieren etwas Grundlegendes *gedreht* hat? Die innerste Zerbrechlichkeit des gestoppten Prozesses, aus der die kreativen Variationen wachsen, ist zur Ressource geworden. Sie hat viele Wahlmöglichkeiten erzeugt.

(2) „Das Ausbreiten des Knackses“

Manchmal läuft die gesamte Prozesssequenz auch unter widrigen Bedingungen vollständig ab – aber sie läuft anders ab, als sie das normalerweise tun würde. Wie ein betrunkenen Seemann hat sie Schlagseite bekommen und torkelt voran. Die Widrigkeit „kreuzt“ sich während dieser Fortsetzung unmittelbar in jeden Einzelschritt der Sequenz mit hinein. Die Schritte laufen dann irgendwie schräg oder verquer oder mit größerer Anstrengung ab – aber immerhin: Sie laufen!

Auch hier finden wir die Zerbrechlichkeit wieder: Der Organismus hat einen Knacks bekommen. Roger Willemsen beschrieb diesen Moment als den „Beginn einer Entwicklung im Fluss der Entwicklungen.“²² Könnte die Zerbrechlichkeit des Knackses sprechen, so würde sie sagen: *Die Dinge sind nicht so, wie Du dachtest. Es ist gut, wenn Du genauer hinschaust. Du musst lernen!*

Wenn uns eine Widrigkeit in einem bestimmten Lebensbereich „anknackst“, so breitet sich dieser feine Riss nach und nach überallhin aus und durchdringt irgendwann das ganze Leben. Alles, was wir in der Folge tun, tun wir dann ein wenig anders, als zuvor. Wenn wir zum Beispiel von einem geliebten Menschen verlassen werden, so kann uns dies

²²Willemsen, 2008, S. 21

in eine tiefe Einsamkeit stoßen: „Wer einsam ist, ist einsam in allem. Er singt einsam, kaut einsam, küsst einsam, tanzt einsam, alles strömt Verlassenheit aus wie eine Ruine“²³.

Vielleicht ändert sich in der Einsamkeit jedoch auch unsere Art, wie wir im Beruf unsere Aufgaben wahrnehmen, wie wir mit unseren Freunden umgehen und wie wir nachbarschaftliche Gespräche über den Gartenzaun führen. Wir sind dann nicht mehr dieselben, die wir zuvor waren. Einsamkeit muss nicht unbedingt negativ gesehen werden. Ganz im Gegenteil: Wenn wir nach und nach lernen, sie innerlich anzunehmen und als eine Grundbedingung des Menschseins zu verstehen, die jeder und jede von uns kennt, so verändert sich etwas. Vielleicht werden wir, während wir auf uns selbst gestellt sind, mit den Jahren wacher, sensibler und feinfühlicher. Wir nehmen die Dinge nicht mehr für selbstverständlich, sondern schätzen und genießen sie, wenn sie da sind. Das Leben erscheint uns reicher, wir nehmen die Unterschiede und die feinen Nuancen wahr, die uns überall begegnen. Auch hier ist die Zerbrechlichkeit der Weg hin zu Fülle und Reichtum geworden – ihre Bedeutung hat sich gedreht.

(3) Geschenke des Lebens

Bei all dem sollten wir zusätzlich bedenken, dass sich die Dinge manchmal auch von selbst lösen. Diese kleine, schlichte Tatsache ist nicht zu vernachlässigen. Nicht immer ist es der Organismus selbst, der sich abmühen muss. Manchmal haben wir auch

²³ebd., S. 78

einfach Glück. Dann treten von selbst neue Impulse, Möglichkeiten oder Menschen ins Leben, die kleine Unterschiede machen – Unterschiede jedoch, die in der Folge alles in positiver Weise verändern. Dies kann ganz unscheinbar vor sich gehen: Auch kleine Umweltänderungen, die „von außen“ kommen, können im Laufe der Zeit magische Wirkungen zeigen.

Wenn wir ganz ehrlich sind, dann ist das Leben voll von derartigen Begebenheiten. Jemand erzählt uns auf einer Party von seiner Ernährung mit Rohkost, wir probieren das einfach mal aus und bemerken, dass wir plötzlich dreimal so viel Energie haben, wie zuvor. Wir erfahren zufällig, während wir den Müll rausbringen, dass die Nachbarwohnung frei wird. Wir ziehen dort ein, sitzen nun täglich mit einer Tasse Kaffee auf dem Balkon und erfreuen uns an der Morgensonne. Oder wir werden ungeplant schwanger, bleiben nach der Geburt für zwei Jahre zu Hause und haben dort die Idee zu einer beruflichen Veränderung, die uns viel mehr erfüllen wird, als der alte Beruf.

Wenn solch äußere, das-Leben-zum-Guten-wendende Ereignisse geschehen, erleben wir dies rückblickend als Geschenk. Auch hier zeigt sich die Zerbrechlichkeit. Diesmal jedoch im Gewand von Herzensweite: Wir müssen schon hinausschauen in die Welt, mit offenem Herzen durchs Leben gehen, um diese besonderen Momente, die Gelegenheiten, die sich uns bieten, wirklich als solche erkennen zu können. Prozesse sind eben nie abgeschlossen, es kann immer auch anders kommen. Manchmal so, wie wir es uns wünschen und oft auch anders, als wir dachten. Könnte diese Variante der Zerbrechlichkeit sprechen, so würde sie

sagen: *Erkenne den Moment, mit seinem Leid und seiner Tiefe, seiner menschlichen Nähe und mit all seinen kleinen Aspekten des Glücks – und lass ein Lied daraus entstehen.*

Ich wünsche den Menschen der Kleinstadt, die mir auf dem Weg zum Optiker begegnet sind, sich dessen bewusst zu sein. Zerbrechlich sind wir alle, zerbrechlich ist die Welt, in der wir leben. Lasst uns aufeinander aufpassen und auf die Welt und auch auf die Menschen dort drüben, auf der anderen Seite des Erdballs. Lasst uns unsere Zerbrechlichkeit feiern und mit ihr tanzen, so, wie die Sonnenstrahlen auf den Pflastersteinen tanzen. Wenn uns dies gelingt, so ist unsere innerste Zerbrechlichkeit zugleich unsere größte Ressource. Sie macht das Leben lebenswert.

Zusammenfassung und Prozessreflexion

Gelingensprozesse können im *Zusammenspiel* von drei zerbrechlichen Momenten gefunden werden: Wir „blättern im Buch der Möglichkeiten“, probieren also immer neue Varianten des Selben aus. Wir erlauben dem „Knacks“, den ein Ereignis in uns hinterlässt, sich auszubreiten und uns von innen her zu durchdringen und zu verändern. Und wir können versuchen, uns eine grundlegende Offenheit für Geschenke des Lebens zu bewahren – Ereignisse, die unvorhersehbar sind und die die Dinge zum Guten wenden.

- Was brauche ich von mir selbst, von meiner Umgebung oder von der Situation, um mich meiner Zerbrechlichkeit zuwenden zu können? Und was passiert mit mir, wenn ich das tue –

welche (inneren und äußeren) Prozesse werden dann möglich?

- Welche Variationen desselben Musters erkenne ich im Denken, Erleben und Handeln oder in der Eigendynamik des Systems? Wie lassen sich diese Variationen genau beschreiben? Welchen Rhythmus haben sie, welche Intensität?
- Wo liegen Ressourcen, die ich stärker nutzen könnte? Auf welche kleinen, irrelevant erscheinenden Details könnte ich meine Aufmerksamkeit lenken? Wie kann ich meine Herzensweite öffnen?