

Uta Pohl-Patalong

„Sei glücklich, du schaffst es ... wenn du nur ein paar Kleinigkeiten änderst“

Das Projekt Erwachsenenleben in populärer Ratgeberliteratur

Wahrnehmungen

Vorbemerkung: Unter „Ratgeberliteratur“ verstehe ich Bücher, die in bestimmten Fragen und Themen raten und helfen möchten. Diese gibt es zu ganz unterschiedlichen Themen und Lebensbereichen, von der gelingenden Einladung bis zur Kindererziehung, von der Gestaltung der Wohnung bis Ernährung. Sie reagieren auf die zunehmende Komplexität und Optionalität des Lebens, die die Möglichkeiten vervielfacht, wie man Dinge tun kann, aber auch die möglichen Fehler erhöht, die man dabei begehen kann. Damit einher geht offensichtlich das Bedürfnis, Dinge richtig zu machen – und das Bewusstsein, dies nicht unbedingt von sich aus zu können, die entsprechenden Kompetenzen nicht zu besitzen. Die Ratgeberliteratur steht damit einerseits sicher im Kontext gestiegener Anforderungen an sich selbst und an andere, Handlungen des täglichen Lebens gut und „richtig“ zu machen – bzw. überhaupt unter diesem Gesichtspunkt zu reflektieren. Gleichzeitig bieten sie aber in diesem Kontext auch wiederum eine Entlastung, indem sie Informationen und Tipps verfügbar machen, die sonst nur in aufwändigen Erfahrungs- oder Kommunikationsprozessen erworben werden könnten.

Für diesen Anlass konzentriere ich mich dabei auf Literatur, die Erwachsenen helfen möchte, zufriedener und glücklicher zu leben. Meist sind sie in irgendeiner Form religiös grundiert, oft stärker implizit als explizit, aber es gibt sie auch mit deutlichem spirituellen Bezug, esoterisch und/oder fernöstlich orientiert, zum Teil auch christlich, dann aber meist fundamentalistisch geprägt. Aus der Fülle der Literatur habe ich eine – verhältnismäßig zufällige – Auswahl getroffen, die vermutlich nicht repräsentativ, aber sicherlich nicht untypisch ist und unterschiedliche religiöse Richtungen versammelt.

1. In diesem Genre wird das Leben als erwachsener Mensch durchgehend als „Projekt“ begriffen, das von der eigenen Person bewusst geplant und gestaltet werden muss – wenn man die angestrebte Zufriedenheit erreichen will. Bewusste Gestaltung des Lebens wird als Bedingung von Zufriedenheit und Glück vermittelt.

- „Die meisten Menschen haben kein Problem damit, sich selbst mit Hilfe ihrer Gedanken unglücklich zu machen. Um glücklicher zu werden, bedarf es aber Köpfchen, Tatkraft und Phantasie.“¹

2. Das Leben als Erwachsene oder Erwachsener wird als prinzipiell glücksfähig, aber in der Regel nicht glücklich gezeichnet. Dies wird nicht selten als Gegenüber zum Kindsein begriffen, dem Glücklichein unterstellt wird:

- „Wenn man ein Kind dabei beobachtet, wie es mit vollkommener Hingabe eine Sandburg baut oder im Puppentheater begeistert in die Hände klatscht, merkt man, was einem fehlt: Unbeschwertheit und echte Freude.“²
- „Ein Kind kommt zur Welt und ist glücklich, es sei denn, die nasse Windel stört oder der Magen knurrt. Das Unglücklichsein schleicht sich erst ein, wenn es beginnt, Worte zu verstehen und zu sprechen.“³

3. Die Ursachen der Unzufriedenheit des Erwachsenenlebens werden mit unterschiedlichen Akzenten beschrieben, die aber alle in ihrem Bezug auf das „typische“ Leben in der modernen Gesellschaft als Erwachsene oder Erwachsener miteinander zusammenhängen.

3.1. Ursache für die „erwachsene Unzufriedenheit“ ist der gesellschaftliche Zwang zur permanenten Entscheidung:

- 1 Hildegard Ressel, Was ich wirklich will. Wie man den eigenen Wünschen und Fähigkeiten nicht länger im Weg steht, Frankfurt a. M. 2004, S. 114.
- 2 Pamela Tröndle, Einfach glücklich leben. Mehr Gelassenheit und Lebensfreude, München 2005, S. 4.
- 3 Annemarie Trixner, Sei glücklich – du schaffst es! Gib deinem Leben neuen Schwung, Landsberg/München 1999, S. 21.

- „Sein Leben so gestalten zu können, wie man möchte, könnte paradisiatisch sein. Aber der hohe Grad an Entscheidungsfreiheit ist eher zu einer Belastung geworden. Permanent steht man unter dem Druck, zu entscheiden und zu handeln. Im Dschungel der Möglichkeiten haben die meisten längst aus den Augen verloren, was ihnen wirklich wichtig ist. Stattdessen leben sie mit einem Gefühl der Überforderung angesichts all der Dinge, die sie zu bewältigen haben.“⁴

3.2. Ursache für die „erwachsene Unzufriedenheit“ ist permanenter Zeitmangel:

- „Die meisten Menschen leiden heute unter chronischem Zeitmangel und ständig gehetzt zu sein ist schon fast normal ... Von einem Termin zum nächsten, dazwischen eine Telefonkonferenz und in der Mittagspause ein paar wichtige Besorgungen machen. Wenn man seine Arbeit schnell erledigt, schafft man es vielleicht noch, sich kurz mit einem Freund zu treffen, bevor man nach Hause hetzt, um wenigstens noch ein bisschen Zeit mit dem Partner oder der Familie zu verbringen.“⁵

3.3. Ursache für die „erwachsene Unzufriedenheit“ ist die Komplexität der modernen Gesellschaft:

- „Eigentlich ist die geschilderte Entwicklung nicht erstaunlich, denn die gesamte Lebensorganisation ist komplexer geworden, es gibt mehr, woran man denken und worum man sich kümmern muss. Das Auto braucht einen Reifenwechsel, der Sommerurlaub sollte gebucht werden und wenn man es am wenigsten gebrauchen kann, wird das Computerprogramm von einem Virus befallen. Die Steuererklärung ist längst überfällig, ein neuer Handy-Vertrag müsste abgeschlossen werden und ein Zahnarzttermin steht auch noch an. Kein Wunder, dass die Tage immer zu kurz sind und man sich ständig unter Stress fühlt! Aber nicht nur die Menge der Verpflichtungen ist größer geworden, auch die Geschwindigkeit, in der sie erledigt werden müssen, ist beträchtlich gewachsen ... Wer nicht schnell genug ist, dem bleiben Informationen vorenthalten, der versäumt wichtige Entscheidungen und verpasst Chancen. Die einzige Möglichkeit, bei diesem Tempo

4 Tröndle, *Einfach glücklich leben*, S. 23.

5 A. a. O., S. 49.

mitzuhalten, ist sich ständig zu beeilen. Schnell zu sein, scheint die einzige Chance, irgendwann einmal alles erledigt zu haben. Doch man kann diesen Wettlauf gar nicht gewinnen: kaum hat man eine Aufgabe erledigt, tauchen schon wieder zwei neue auf. So bleibt man immer einen Schritt hinter seinen Verpflichtungen zurück, läuft seinen Terminen und Aufgaben hinterher und leidet darunter, ständig gehetzt zu sein – und das ist mittlerweile leider nicht nur im Beruf so, sondern auch in der Freizeit und im Privatleben.⁶

3.4. Ursache für die „erwachsene Unzufriedenheit“ ist eine permanente Überforderung, die zu Erschöpfung führt:

- „Ich hatte das Gefühl, man hätte mir alles Blut aus den Adern gesaugt. Kennen sie das? Ich weiß, dass ich nicht allein stehe. Es scheint, als würden die Frauen, egal, wo ich hinhöre, alle nur das eine sagen: „ich kann nicht mehr“. Ob es sich um Ehefrauen, Mütter, Berufstätige handelt – oder eine Kombination aus allen dreien – Hauptthema ist, so scheint mir, die allgemeine Erschöpfung. Viele haben sich daran gewöhnt, dass sie nur noch aus dem letzten Loch pfeifen. Sie haben es gelernt, ihren Körper, ihren Verstand und ihre Seele zu vernachlässigen und möglichst kurz zu halten, Erschöpfung ist zu einem Dauerzustand geworden. Zu viele Anforderungen, zu viele Ansprüche. Zu viele Termine. Zu wenig Zeit.“⁷
- „Erhebungen verschiedener Magazine und Forschungsinstitute sprechen inzwischen von jeder/m Vierten oder jedem/r Dritten in den deutschsprachigen Ländern, verschieden je nach Berufsrichtung, die sich erschöpft, ausgelaugt, überlastet, kraft- und lustlos fühlen. Und alle stellen sich die Frage: wie kann ich wieder Raum finden für die Freude, das Loslassen, wie neue Kraft gewinnen, das Leben wieder als Fest empfinden?“⁸

6 A.a.O., S. 50f.

7 Pam Vredevelt, Cappuccino für die Seele. Was Ihnen wohl tut und neue Kräfte gibt, Wuppertal/Kassel 2004, S. 8.

8 Hans Gerhard Behringer, Aufatmen und neue Kraft schöpfen. 12 Schritte aus Krisen und Erschöpfung, München 2006, S. 12.

- „Wenn nur die ewige Hetze, die Hektik, der Druck nicht wären, das Erreichenmüssen immer neuer Ziele ... Wenn man mehr Energie hätte, sich leichter, lebensfroher fühlen könnte ...“⁹.

3.5. Ursache für die „erwachsene Unzufriedenheit“ ist der typische Prozess des Erwachsenwerdens:

- „Irgendwann zwischen zwanzig und dreißig gehen uns unsere Träume verloren. Bis zur Pforte unseres Erwachsenenlebens wissen die meisten von uns in etwa, was sie sich für ihr Leben wünschen, wenn auch nicht unbedingt in konkreten Vorstellungen, so doch in vielen farbigen Bildern. Mit dem Erwachsenwerden wird von uns gefordert, Entscheidungen bezüglich unserer Zukunft zu treffen. Also müssen wir beginnen, die Bilder auszusortieren, prüfen, welchen Träumen die Realität nicht gänzlich im Wege steht, was machbar ist ... Wir gestalten unser Umfeld, mit anfänglicher Begeisterung. Womit wir nicht rechnen, ist, dass unser Alltag uns zu überholen beginnt. Unser Leben nimmt seinen Lauf und wir laufen hinterher. Wir verlieren die gemächliche Gangart unserer Jugend, fallen in Laufschrift und schließlich in Trab. Die Farben der Bilder unserer Jugend verblassen, unser Film läuft jetzt in Schwarz-Weiß. Uns war nicht annähernd klar, dass uns von dem Lohn unserer Arbeit nicht annähernd das übrig bleiben würde, was wir zum Leben gerne hätten, dass unser Erwachsenenleben überwacht sein würde von Steuern, Mietzahlungen, Stromrechnungen und Haushaltbudgets, dass selbst der verdiente Urlaub unser Gewissen strapazieren würde. Wir hatten keine Ahnung, dass es so schwierig sein würde, anfängliches Partnerglück zu bewahren, Kinder großzuziehen und den Erwartungen von Eltern, Freunden und Chefs gerecht zu werden. Wir hatten keine Vorstellung von dem Maß an Fremdbestimmung, das uns künftig wie an Fäden geführte Marionetten unsere tatsächliche oder vermeintliche Pflicht tun lassen würde. Ehe wir uns versehen, ist unser Lebenstraum auf das Format eines verblassten Polaroidfotos geschrumpft. Zum Ausgleich versuchen wir Besitz anzuhäufen, in unserer Freizeit viel zu erleben, Spaß zu haben, und laufen Gefahr, in die gleichen unbefriedigenden rastlosen Muster zu geraten. Was aber macht unser Leben aus, was ist die Essenz, was ergibt Sinn?“¹⁰

9 Reuel, Was ich wirklich will, S. 13.

10 A. a. O., S. 8.

Die zentrale Botschaft dabei ist: Wenn du unzufrieden bist, ist es nicht erstaunlich, denn so wie dir geht es auch vielen anderen Menschen heute. Es werden Beschreibungen und Deutungen angeboten, in denen Erwachsene sich wieder erkennen können und darin einstimmen können: „Stimmt genau, so geht es mir, ich fühle mich verstanden.“ Dies hat vermutlich bereits einen Wert in sich, schürt aber andererseits die Erwartung, in diesem Buch Hilfe zu finden und motiviert zum Weiterlesen bzw. evtl. bereits zum Kauf: Wer mich in meinem Ist-Zustand so gut versteht, kann mir sicher auch zum gewünschten Soll-Zustand verhelfen. Denn:

4. Mit dem geschilderten Zustand des Erwachsenenlebens in unserer Gesellschaft kann man eigentlich nur unzufrieden sein. Auch dies wird thematisiert und konkret beschrieben. Erwachsene vermissen das jeweilige Gegenteil der geschilderten Entwicklung und leiden darunter, so zu leben.

- „Man meint, keinen Platz mehr für sich selbst in seinem eigenen Leben zu haben. Schritt für Schritt baut sich die riesige Sehnsucht nach Einfachheit und Klarheit auf, die heutzutage viele Menschen plagt.“¹¹
- „Wir wissen mittlerweile, was das Leben kostet, haben uns von zahlreichen Illusionen befreit und hegen keine übertriebenen Erwartungen mehr. Trotzdem sehnen wir uns nach etwas mehr Ganzheit, Schwung und Lebensfreude. Wir wünschten uns, in unseren vernünftigen Aussagen ... würden nicht so viel Resignation und Sichwohl-oder-übel-zufriedengeben-müssen mitschwingen. Wir ahnen mehr, als wir wissen, dass es Seiten an uns gibt, die bis jetzt ungelebt bleiben, die aber vielleicht noch Chancen hätten, ans Licht gebracht zu werden. Wir haben nur keine Idee, wie.“¹²

5. Die gute Nachricht der Ratgeberliteratur ist nun aber: Diesen Zustand kann man ändern. Es liegt in den eigenen Möglichkeiten, etwas zu unternehmen, das zu einer größeren Zufriedenheit mit dem eigenen Leben und zu einem subjektiven Gefühl von Glück führt.

11 Tröndle, Einfach glücklich leben, S. 73.

12 Ressel, Was ich wirklich will, S. 139.

- „Bis vor wenigen Jahren glaubten Wissenschaftler, dass das Gehirn, ähnlich wie die Knochen, spätestens am Ende der Pubertät ausgewachsen sei. Doch das genaue Gegenteil trifft zu: Wann immer wir etwas lernen, verändern sich die Schaltkreise in unserem Gehirn, neue Maschen im Geflecht der Nervenzellen werden geknüpft. Besonders Emotionen bringen diese Umbauten in Gang. Darum können wir mit den richtigen Übungen unsere Glücksfähigkeit steigern. Glück kann man lernen!“¹³
- „Verantwortung verleiht uns die Macht, in unserem Leben Veränderungen herbeizuführen. Wenn wir die Rolle des Opfers spielen, dann benutzen wir unsere persönliche Macht dafür, hilflos zu sein. Wenn wir uns dafür entscheiden, Verantwortung zu übernehmen, vergeuden wir keine Zeit mehr damit, jemandem oder etwas dort draußen die Schuld zu geben.“¹⁴
- „Es ist nie zu spät, uns freizuschaukeln von überholten Vorstellungen, ausgedienten Einstellungen und unbefriedigenden Lebensmustern. Gewinnen wir Kraft, Begeisterung und Zufriedenheit aus einer Lebensgestaltung, die unserem ureigensten Wesen zunehmend gemäß wird.“¹⁵

6. Was aber führt einen vom Zustand der Unzufriedenheit zum Zustand des Glücks? Einig ist sich die Ratgeberliteratur jedoch darin, dass die wesentlichen Veränderungen die eigene Person betreffen. Die Lebensumstände werden zum Teil in den Blick genommen, aber als weniger relevant für das Erreichen des Ziels, mehr Zufriedenheit und Glück zu empfinden, angesehen. Als entscheidend wird die innere Einstellung zu den Widerfahrnissen und Umständen begriffen.

- „Unser Augenmerk sollte nicht in erster Linie darauf liegen, die Umstände zu ändern, sondern uns selbst. Mit einer zum Glück bereiten Seele suchen wir dann automatisch Situationen, die uns froh stimmen.“¹⁶

13 Stefan Klein, *Einfach glücklich. Die Glücksformel für jeden Tag*, Reinbek bei Hamburg 2004, S. 9.

14 Louise L. Hay, *Wahre Kraft kommt von innen*, Berlin 2006, S. 19.

15 Ressel, *Was ich wirklich will*, S. 10.

16 Klein, *Einfach glücklich*, S. 40.

- „Wie man die Welt tagtäglich erlebt, wird maßgeblich von der inneren Einstellung bestimmt. Ob wir ein Ereignis gut oder schlecht finden, hängt meist gar nicht so sehr davon ab, was passiert ist, sondern davon, wie wir es sehen.“¹⁷
- „Sie werden es nie schaffen, die Menschen und Dinge um sich herum zu verändern. Ändern Sie sich und ihre Einstellung zu den Menschen und Dingen – und Sie werden bemerken, wie sich die Qualität ihres Lebens verbessert – sichern Sie sich die richtige Wellenlänge.“¹⁸

Dabei wird die Einstellung zu den Dingen, Umständen und Widerfahrungen durchgehend als eine Frage der Entscheidung verstanden, zu der man – möglicherweise mit etwas Übung – durchaus in der Lage ist.

- „Sich für das halb volle statt für das halb leere Glas zu entscheiden ist eines der wirkungsvollsten Mittel gegen Niedergeschlagenheit überhaupt.“¹⁹
- „Wenn Sie unvorstellbares Leid erfahren, dann stehen Sie plötzlich an einem Punkt, wo Sie sich entscheiden müssen. Sie können da stehen bleiben, vor Schmerz wie gelähmt ... Oder Sie können einen Schritt auf dem neuen Weg tun und stellen dann fest, dass die Umstände sie in eine neue Richtung lenken. Ihr Blickwinkel verändert sich, Sie sehen das Leben von einer neuen Perspektive aus. Die Situation wird klarer, als hätten Sie plötzlich neue Brillengläser. Das Leben lässt sich anscheinend doch bewältigen. Kleine Lichtstrahlen zeigen den Weg aus der Dunkelheit.“²⁰
- „Wir selbst haben die uneingeschränkte Macht und den absolut freien Willen, unser Bauwerk gut zu planen und zu gestalten – und damit Herr über Leib und Leben, über Freude und Glück zu sein.“²¹

17 Tröndle, Einfach glücklich leben, S. 103.

18 Trixner, Sei glücklich – du schaffst es, S. 97.

19 Klein, Einfach glücklich, S. 116.

20 Vredevelt, Cappuccino für die Seele, S. 139.

21 Trixner, Sei glücklich – du schaffst es, S. 21.

Dies führt bei einigen Werken (jedoch nicht bei allen) dazu, jeden Menschen für die eigenen Lebensumstände verantwortlich zu machen:

- So kann empfohlen werden, einem schwer erkrankten Menschen „liebevoll nahezubringen, dass jede schwere Krankheit nicht von einem Tag auf den anderen entsteht, sondern das Ergebnis falschen Denkens über Jahre hinweg ist ... Diesem Kranken sollten wir erklären, dass er wohl die Signale seiner Seele und die Botschaften seines Körpers missachtet hat.“²²
- „Sie verdienen und bekommen den idealen Partner – wenn auch sie als Partner ideal geworden sind. Sind Sie soweit? Voraussetzung ist, dass Sie sich mögen, gut zu sich sind und nicht erwarten, dass der andere für Ihr Glück, Ihre Zufriedenheit, Ihr Wohlbefinden in jeder Hinsicht zu sorgen hat.“²³

7. Über diese grundlegende Orientierung hinaus, dass das wesentliche Veränderungspotential in der inneren Einstellung liegt, bieten etliche Ratgeber jedoch auch konkrete Tipps und Hinweise an, wie die Veränderungen vorzunehmen und zu gestalten sind. Hier sind wiederum unterschiedliche Schwerpunkte zu erkennen.

7.1. Häufig wird als wesentlich erachtet, für sich zu klären, was einem im Leben wichtig und wesentlich ist. In der als leidvoll erfahrenen Komplexität des Leben kann das Wissen darum, worauf es einem im Leben wirklich ankommt, Struktur geben und Klarheit schaffen, die wiederum als Voraussetzung für Zufriedenheit angesehen wird.

- „Was kann man tun, um wieder einfacher und glücklicher zu leben? Die wichtigste Voraussetzung dafür ist herauszufinden, was einem wirklich wichtig ist. Nur dann kann man sein Leben vereinfachen, kann überflüssigen Ballast abwerfen und Raum schaffen für ein bewusstes und intensives Erleben. Nur dann hat man die Chance, seine Zeit und Energie wirklich auf das zu verwenden, was einem am Herzen liegt. Und nur dann stellt sich das Gefühl ein, mit sich und der Welt in Einklang zu leben und zufrieden und glücklich zu sein.“²⁴

22 A. a. O., S. 104.

23 A. a. O., S. 184.

24 Tröndle, Einfach glücklich leben, S. 4.

- „Die erste Voraussetzung dafür, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wirklich haben wollen, ist, genau zu erkennen, was wir wollen.“²⁵

7.2. Ein weiterer wesentlicher Punkt – häufig bei den stärker esoterisch grundierten Büchern – ist Selbstannahme und Selbstliebe.

- „... dass sich jedes Problem nur auf eine Weise heilen lässt: indem man sich selbst liebt. Wenn die Leute damit beginnen, sich jeden Tag mehr zu lieben, stellen sich in ihrem Leben erstaunliche Verbesserungen ein. Sie fühlen sich besser. Sie finden die Beschäftigung, die sie sich wünschen. Sie haben genug Geld. Ihre Beziehungen zu anderen Menschen verbessern sich, oder negative Beziehungen lösen sich und werden durch neue Bekanntschaften ersetzt.“²⁶

7.3. Dies kann, muss sich aber nicht mit der Empfehlung verbinden, ein intensiveres spirituelles Leben zu entwickeln und durch diese zu mehr Glück und Zufriedenheit zu kommen.

- „Ich glaube, dass es in uns eine Kraft gibt, die uns liebevoll zu vollkommener Gesundheit, vollkommeneren Partnerschaften, vollkommenen Karrieren und Wohlstand in jeder Hinsicht führen kann. Um diese Dinge zu erlangen, müssen wir zunächst einmal daran glauben, daß sie möglich sind. Als nächstes müssen wir bereit sein, uns von jenen Lebensmustern zu lösen, die von uns nicht gewünschte Umstände erzeugen. Dies erreichen wir, wenn wir uns nach innen wenden und die innere Kraft anzupfen, die bereits weiß, was das Beste für uns ist. Wenn wir bereit sind, unser Leben dieser Kraft in uns anzuvertrauen, die uns liebt und erhält, können wir Liebe und Wohlstand erzeugen.“²⁷

7.4. Manche geben darüber hinaus auch konkretere Ratschläge. Einer häufig wiederkehrender Tipp ist ein bewusster und gestalteter Umgang mit der Zeit.

- „Zu wissen, was wesentlich ist, heißt noch lange nicht, dass man auch Zeit dafür findet. Damit Sie wichtigen Dingen auch den Platz ich ih-

25 Ressel, Was ich wirklich will, S. 14.

26 Hay, Wahre Kraft kommt von innen, S. 11.

27 A.a.O., S. 17.

rem Leben einräumen können, den Sie Ihnen geben möchten, brauchen Sie zeitliche Freiräume. Und die müssen Sie sich schaffen ... Sie müssen die Zeitfresser in ihrem Alltag erkennen, um sie außer Kraft setzen zu können oder zumindest damit einen neuen Umgang finden zu können. Nur so können sie sich freie Zeit schaffen, die Sie dann gezielt mit all dem füllen können, was Ihnen wichtig ist und Sie Ihren Zielen näher bringt.“²⁸

7.5. Auch eine gründliche Durchmusterung der verschiedenen Lebensbereiche mit dem Ziel einer Reduktion von Überflüssigem, Unwesentlichem und Belastendem wird empfohlen.

~ Empfohlen wird ein „Downshifting“: „Im Sinne von ‚Runterschalten‘ meint dieser Begriff die Reduzierung all dessen, was man im Leben tut, bis man bei einem Maß angekommen ist, das man tatsächlich bewältigen kann. Das ist sicher kein einfacher Schritt, denn er bedeutet nicht nur Erleichterung, sondern auch Verzicht. Aber er lohnt sich, denn das, was bleibt, tut man künftig erfolgreicher und mit mehr Lust. Also reduzieren Sie und spielen Sie künftig nur noch die Rollen, die Ihnen wirklich wichtig sind – die aber dafür richtig!“²⁹ Dies kann sich konkretisieren in Beziehungen überdenken, die Wohnung entrümpeln („Überflüssiges kostet Energie“) oder Angst überwinden.

Reflexionen

1. Diese Form von Rargeberliteratur mit dieser Diagnose des Erwachsenseins heute ist offensichtlich sehr erfolgreich. Es ist zu vermuten, dass sich viele Menschen darin wieder finden, sich verstanden fühlen und sich von diesen Büchern Hilfe erhoffen. Damit stimmen sie ein in die Tendenzen der Bücher, das Leben als ein gestaltbares Projekt zu betrachten, dass ebenso gelingen wie misslingen kann und dass es in ihrer Hand liegt, etwas für sein Gelingen zu tun (zumindest: das Buch zu kaufen und zu lesen). Der bereits häufig diagnostizierte Bedarf an Hilfe zur Lebensgestaltung wird hier gut sichtbar.

28 Tröndle, Einfach glücklich leben, S. 55.

29 A.a.O., S. 76.

2. Bemerkenswert erscheint mir, mit welcher Selbstverständlichkeit in der Ratgeberliteratur von der aktiven Gestaltbarkeit des Erwachsenenlebens ausgegangen wird. Dass der Dreh- und Angelpunkt der positiven Gestaltung ins eigene Selbst verlagert wird, erscheint verständlich, denn dies scheint zunächst realistischer als eine durchschlagende Veränderung der äußeren Umstände. Dass dies eine Frage der eigenen (freien) Entscheidung ist, scheint mir jedoch nicht unbedingt evident.

3. Die Schwierigkeiten des Bildes vom (erwachsenen) Menschen aus theologischer Perspektive liegen auf der Hand: Das Zurückgeworfenwerden des Menschen auf sich selbst, die Verantwortlichkeit für alle seine Lebensumstände, das Defizit von Klage- und Protestmöglichkeiten, die Annahme einer vollständigen bewussten und rationalen Entscheidungsfähigkeit. Unschwer ist dem theologisch entgegenzusetzen, dass der Mensch Geschöpf und nicht Schöpfer ist, dass er in seinen Möglichkeiten begrenzt ist, dass er nach christlicher Überzeugung zu Gott klagen und ihn auch anklagen darf, dass der Mensch keinen vollständigen freien Willen hat und seine Entscheidungsfähigkeit daher begrenzt ist. Zu fragen bleibt allerdings, warum das in der Ratgeberliteratur vermittelte Bild des (erwachsenen) Menschseins offensichtlich plausibel ist und dem Lebensgefühl von Erwachsenen offensichtlich hinreichend entspricht, dass die Bücher in Millionenumfang gekauft werden. Eine Deutungsmöglichkeit wäre, dass der Kauf und das Lesen solcher Literatur der Hoffnung entspringt, dass sich dadurch endlich der gordische Knoten löst und man damit endlich schafft, was man schon lange will.

Warum wird dies aber in dieser Weise gesucht? Hier hat sich ganz offensichtlich das christliche Menschenbild gesellschaftlich nicht besonders weitgehend durchgesetzt. Dafür ist nach möglichen Gründen zu fragen.

4. Gleichzeitig ist zu fragen, warum Ratgeberliteratur entweder aus esoterisch-spiritueller, aus nichtreligiöser oder aus fundamentalistisch-christlicher Perspektive geschrieben wird und nur sehr selten aus einer christlichen Perspektive als Angebot ohne Absolutheitsanspruch.³⁰ Die Themen und auch Hinweise sind ja nicht selten frappierend ähnlich mit denen, die in der christlichen Tradition traktiert werden: beispielsweise

30 In dieser Auswahl entspricht dem am ehesten Behringer, Aufatmen und neue Kraft schöpfen.

die sieben Todsünden: Acedia (Verdrossenheit, Resignation, Geistesträgheit) ist nicht weit entfernt von dem Rat, auch bei schwierigem Schicksal in die andere Richtung zu blicken und aktiv zu werden, Ira (Zorn als Wut) wird hier wie da empfohlen, ihn zu mäßigen und sich nicht davon bestimmen zu lassen, Gula (Fress- und Trinksucht) wird hier wie da verworfen, Invidia (Neid, Verleumdung) als negative Energie, die unglücklich macht, bezeichnet, Avaritia (Habgier), Luxuria (Gier) und Superbia (Hochmut) empfehlen sich in beiden Linien nicht.

Nicht nur das Genre Ratgeberliteratur, sondern überhaupt die Frage einer sinnvollen und subjektiv als zufrieden stellenden Gestaltung des Erwachsenenlebens wird jedoch in Theologie und Kirche wenig bearbeitet. Woran liegt das?

Zwei Deutungsmöglichkeiten schlage ich vor:

- a) Die Abstinenz, sich konstruktiv an der Frage der Lebensgestaltung Erwachsener zu beteiligen, könnte eine Rückseite der (sinnvollen) Selbstbescheidung von Theologie und Kirche nach einer langen Tradition autoritativer Bevormundung sein. Möglicherweise tendiert die christliche Theologie deshalb dazu, sich auf einen religiösen (Sonder-)bereich zu beschränken und die Experten und Expertinnen anderer Wissenschaften und Berufe für die Lebensgestaltung zuständig zu erklären. Hat die Selbstbescheidung möglicherweise dazu geführt, Religion als Sonderbereich zu deklarieren und das Alltagsleben und seine Gestaltung auszublenden? Ist es in dieser Perspektive nach wie vor sinnvoll, das Feld „Ratgeberliteratur“ anderen Ausrichtungen zu überlassen?
- b) Eine zweite, damit auch kombinierbare Deutungsmöglichkeit wäre die „Verkirchlichung des Christentums“ im 19. und vor allem im 20. Jahrhundert. Damit wird ein Prozess beschrieben, der theologisch das Christsein wesentlich in der Kirche lokalisiert und die „Beteiligung“ am kirchlichen Leben als wesentlich für den Glauben apostrophiert. Dabei wurde möglicherweise stärker auf das „Dass“ der Beteiligung als auf die Frage, was dies für das Alltagsleben der Menschen bedeutet, geachtet. Die Beteiligungsangebote wurden entsprechend breit, bleiben aber auf den kirchlichen Raum beschränkt und nahmen den Alltag jenseits der Gemeinde weniger in den Blick.

Andere Deutungsmöglichkeiten sind ebenfalls denkbar. In jedem Fall scheint es lohnenswert für Theologie und Kirche, diesen Diskurs zu verfolgen und ihn nicht nur von außen zu reflektieren, sondern sich auch seinen Herausforderungen zu stellen.