

Thomas Meyer
»Hat sie recht?«

Unbequeme Antworten auf
allerlei Lebensfragen

Diogenes

Die Texte sind in den Jahren 2019–2021
als Kolumnen in der Rubrik ›Meyer rät‹ im
›SonntagsBlick-Magazin‹ erschienen und wurden
für diesen Band vom Autor durchgesehen
Copyright © Blick-Gruppe, Ringier AG
Covermotiv: Foto von Joan Minder
Copyright © Joan Minder

Alle Rechte an dieser Ausgabe vorbehalten
Copyright © 2021
Diogenes Verlag AG Zürich
www.diogenes.ch
100/21/852/1
ISBN 978 3 257 30086 4

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

in den vergangenen sieben Jahren, in denen ich rund 350 Ratgeberkolumnen geschrieben habe, bin ich einige Male gefragt worden, was mich eigentlich dazu befähige. Ich sei ja kein Psychologe oder so was.

Stimmt. Bin ich nicht. Aber wir erteilen einander alle ständig Ratschläge, oft sogar durchaus hilfreiche. Der einzige Unterschied besteht darin, dass ich eingeladen worden bin, es öffentlich zu tun.

Das führt allerdings dazu, dass ich nicht nur durch mich selbst und mein Umfeld mit allerlei drängenden Fragen konfrontiert werde, sondern auch aus der Ferne. Viele Menschen haben mir von immensem seelischem Leid berichtet, das sich verstörenderweise vor allem dort abspielt, wo es am wenigsten hingehört: in Familien, Beziehungen und Freundschaften.

Das ist eine der Einsichten aus meiner kolumnistischen Tätigkeit: Wenn einander Zugewandte schon so grausam miteinander umgehen, sind bewaffnete Konflikte, Tierleid und Umweltzerstörung nur die logische Folge.

Und: Alles beginnt und endet bei uns selbst. Wenn wir uns nicht achten, wenn wir nicht nett sind zu uns selbst, wird unser Leben zur Hölle.

Und: Das merken viele erst, wenn es zu spät ist.

Und: Schmerz auszuhalten ist eine richtig schlechte Idee. Man gewinnt damit weder Glück noch einen Orden für besondere Tapferkeit.

Aber auch: Menschen wollen froh sein. Das ist unser aller Wunsch. Wir wünschen uns Geborgenheit und Harmonie, und wenn das Gegenteil herrscht, wollen wir es unbedingt zum Guten hin verändern. Das misslingt zwar immer wieder, weil uns oft der Mut für die wesentlichen Veränderungen fehlt, aber das ändert nichts an unserer ureigenen Aufgabe: dem Leid, wo immer es herrscht, ein liebevolles Ende zu setzen. Unserem eigenen, jenem unserer Kinder, unserer Geliebten, und schließlich, vielleicht, irgendwann, jenem der Natur.

Thomas Meyer, im Mai 2021

ps: Ich danke dem Ringier Verlag von Herzen für seine Treue, die mir – neben derjenigen von Leser:innen und Veranstalter:innen – gestattet, was alle Autor:innen sich wünschen: vom Schreiben leben zu können. Und dem Diogenes Verlag dafür, dass meine im *SonntagsBlick*-Magazin publizierten Gedanken noch weitere Kreise ziehen dürfen. Am Ende dieses Bandes gibt es übrigens ein Register, damit Sie alle Texte zu einem bestimmten Thema sogleich finden.

pps: Haben Sie auch eine Frage? Schreiben Sie mir, ich werde eine persönliche und möglichst hilfreiche Antwort für Sie verfassen, unter Wahrung der Diskretion:
blitzbrief@me.com

»Mein Job belastet mich sehr.
Aber ich bin Familienvater und verdiene
sehr gut.«

Sie haben ein klassisches Dilemma, also eine Zwangslage, in der Sie zwischen zwei ähnlich unangenehmen Wegen wählen müssen: Entweder Sie fühlen sich schlecht, weil Sie Ihren Job weiter ausführen, oder Sie fühlen sich schlecht, weil Sie ihn kündigen und daraufhin mit Existenz- und Zukunftsangst konfrontiert sind. Viele Menschen, vielleicht die meisten, entscheiden sich in einer solchen Situation gegen die Veränderung, aus simplem Grund: Das alltägliche Missbehagen spielt sich in einem vertrauten und damit berechenbaren Rahmen ab – Sie wissen exakt, was Sie morgen bei der Arbeit erwartet. Was hingegen auf Sie zukommt, wenn Sie morgen kündigen, entzieht sich Ihrer Kenntnis, und das verunsichert Sie. Ihr Verstand wird Ihnen deshalb das Gleiche erzählen wie Ihr Umfeld: dass man nicht alles haben könne, dass Sicherheit wichtiger sei als gute Laune, dass man in jedem Job Kompromisse eingehen müsse, dass Sie als Familienvater Verantwortung zu tragen hätten, dass man manchmal auf die Zähne beißen müsse. Das klingt alles sehr vernünftig. Aber vernünftig ist nicht immer weise.

Ihr Job belastet Sie, das ist ein Problem, und zwar ein schwerwiegendes. Schließlich verbringen Sie den größten Teil Ihrer alles andere als unlimitierten Lebenszeit damit. Wem ist gedient, wenn Sie Ihr eigenes Wohlbefinden so weit zurückstellen, dass es überhaupt keine Rolle mehr spielt? Was haben Ihre Kinder von einem Vater, der morgens schon griesgrämig ist, weil er zu einer verhassten Tätigkeit aufbricht, und am Abend völlig erledigt ist davon? Was heißt das für Ihre Beziehung? Was heißt es für Sie selbst, wenn Ihr Daseinszweck sich einzig darauf beschränkt, Geld zu verdienen? Es ist ein fauler Handel, den Sie machen, indem Sie diese Stelle behalten. Nicht für Ihr Portemonnaie, aber für Ihre seelische Zukunft. Und die sollte Ihnen mehr wert sein.

»Muss man sich wirklich immer gleich trennen? Man kann doch an einer Beziehung arbeiten.«

Was Beziehungen anbelangt, existiert eine Reihe von bemerkenswerten Glaubenssätzen, die das Handeln von Millionen bestimmen – allerdings meist zum Schlechten. Einer dieser Glaubenssätze lautet: »Wenn zwei sich lieben, können sie jede Schwierigkeit meistern.« Und das ist ein fataler Irrglaube. Liebe bedeutet nicht automatisch, dass man zueinander passt. Sie bedeutet lediglich, dass man einander zugeneigt ist. Liebe kann jedoch keine Schwierigkeiten lösen, sie kann einen diese nur erdulden lassen – und das leider beinahe grenzenlos. Man sagt nicht umsonst, dass sie blind mache. Blind gegenüber der Inkompatibilität und dem Schmerz.

Natürlich muss man sich nicht »immer gleich« trennen. Das macht allerdings auch kaum jemand – obschon immer wieder zu hören ist, dass die Leute heutzutage beim ersten Konflikt davonliefen. Im Gegenteil, die Menschen möchten, dass ihre Beziehung funktioniert, und versuchen, ihre Probleme zu lösen. Aber es gibt eben Probleme, die nur deshalb entstanden sind, weil sich da zwei zusammengetan haben, die nicht zusammen sein sollten. Und dieses Pro-

blem ist unlösbar. An einer solchen Beziehung kann man nicht arbeiten. Zumal man ohnehin nur an einer Beziehung arbeiten kann, in der beide Partner:innen gewillt sind, an sich selbst zu arbeiten, aber das nur am Rande.

Man muss sich im Klaren sein darüber, was man von einer Beziehung erwartet und was für einen inakzeptabel ist. Und wenn man jemanden kennenlernt, muss man diese Fragen zu zweit erörtern. Denn an den Antworten wird sich nie etwas ändern. Nie hat jemand aufgehört zu sein, wie er ist. Man ist daher gut beraten, seine Verliebtheit mit einer guten Portion Nüchternheit zu würzen, bevor es ernst wird. Romantiker:innen leben nämlich bald sehr ungesund.

»Ich (w, 41) hatte eine sehr schwierige Kindheit. Es belastet mich bis heute, vor allem in Beziehungen. Was kann ich dagegen tun?«

Leider nichts. Ihre Kindheit ist wie das Drehbuch eines bereits produzierten Films. Andere haben vor langer Zeit entschieden, was geschieht, und was Sie heute zum Ergebnis sagen, ändert nicht das Geringste daran. Sie können nichts dagegen tun. Aber Sie können *damit* etwas tun, indem Sie es nämlich umdeuten vom Fluch zum Segen, von der Last zur Fähigkeit, vom Schmerz zur Kraft.

Gehen Sie – bloß als Gedankenspiel, es muss nicht Ihrer Haltung entsprechen – davon aus, dass Ihre ungeborene Seele sich Folgendes überlegt hat: Was möchte ich erleben auf der Erde? Woran möchte ich wachsen, inwiefern möchte ich mich entwickeln? Versuchen Sie Ihre Eltern nicht als unfähige Grobiane zu sehen, auch wenn sie es gewesen sind, sondern als Lehrmeister, die Sie darin unterrichtet haben, über den Schmerz und die Furcht hinauszuwachsen. Und das geht eben nur durch Schmerz und Furcht. Was könnte also die Lektion sein, die Ihre Eltern Ihnen vermittelt haben? Was ist aufgrund dessen Ihre Aufgabe im Leben? Inwiefern profitieren Sie und andere von

den Einsichten, die Sie aus Ihrer Kindheit gewonnen haben? Schreiben Sie alles auf!

Was Ihre Beziehungen angeht, müssen Sie sich damit anfreunden, dass Sie einen seelischen Schaden haben. Vielleicht hilft es Ihnen zu wissen, dass fast alle einen haben, weil von fast allen Elternpaaren mindestens einer der beiden einen therapiewürdigen Knall hat. Reden Sie mit künftigen Partnern oder Ihrem aktuellen einfach offen darüber. Es ist nicht sinnvoll, so zu tun, als sei man souverän, wenn man es nicht ist. Eine Beziehung kann nur funktionieren, wenn man um die Schwachstellen des anderen weiß und sich bemüht, möglichst achtsam damit umzugehen. Wie auch mit den eigenen.