

The background of the book cover is a photograph. It shows a close-up of a tree trunk with rough, textured bark. A black metal fence with ornate scrollwork is in the foreground, partially obscuring the tree. The scene is outdoors, with a building and some foliage visible in the blurred background.

Christiane Blank

Kreative Lebensbewältigung in Zeiten des Umbruchs

Psychologisch-theologische Impulse
zur Neuorientierung

EDITION **N Z N**
BEI **T V Z**

Christiane Blank

Kreative Lebensgestaltung in Zeiten des Umbruchs

T V Z

Christiane Blank

Kreative Lebensgestaltung in Zeiten des Umbruchs

Psychologisch-theologische Impulse
zur Neuorientierung

EDITION **N Z N**

BEI **T V Z**

Theologischer Verlag Zürich

Der Theologische Verlag Zürich wird vom Bundesamt für Kultur
für die Jahre 2021–2024 unterstützt.

Realisiert dank einem grosszügigen Publikationsbeitrag
der Katholischen Kirche im Kanton Zürich

Die Deutsche Bibliothek – Bibliografische Einheitsaufnahme
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind
im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Simone Ackermann, Fotografie: 123FR

Satz: Claudia Wild, Konstanz

Druck: gapp print, Wangen im Allgäu

ISBN (Print) 978-3-290-20227-9

ISBN (eBook: PDF) 978-3-290-20228-6

© 2023 Theologischer Verlag Zürich

www.edition-nzn.ch

Alle Rechte vorbehalten

Meinem einzigartigen Ehemann gewidmet, der durch seine
Motivation, theologischen Fachkenntnisse und liebevolle
Unterstützung das Buch erst ermöglichte.

Inhalt

Die profane Ebene einer Wirklichkeit, die mehr ist als profan	11
I Mein einziges Leben – selbst- oder fremdbestimmt?	16
1 Der Mensch zwischen Selbst- und Fremdbestimmung . . .	17
2 Der Mensch verankert in seiner Zeit	20
3 Trotz veränderter gesellschaftlicher Realität zu sich selbst finden	25
4 Veränderung oder Kontinuität?	35
5 Der biblische Exodus – Paradigma für den Aufbruch in ein befreites volles Leben	45
II Das geschenkte Leben – und wie ich es voll entfalte	50
6 Wo liegen Potenziale, die sich besser nutzen lassen? . . .	51
7 Sich Freiräume schaffen, um sein Leben selbst zu gestalten	53
8 Optimale Entfaltungsbedingungen («persönliche Nischen»)	74
9 Gottes Einladung zur Mitarbeit an einem futuristischen Projekt	77
III Die dynamische Kraft funktionierender Beziehungen – wie es sein könnte	84
10 Die zwischenmenschlichen Ebenen von Liebe und Beziehung	85
11 Ausweitung der Beziehungsebene auf Gott hin	112

IV An Krisen wachsen, nicht zerbrechen	124
12 Wann ist die Gefahr von Krisen besonders akut?	125
13 Die Ambivalenz von Krisensituationen – Chance und Gefahr	126
14 Unterschiedliche Widerstandsfähigkeit in Problemsituationen	129
15 Was geht im Menschen vor, wenn er eine Krise durchlebt?	134
16 Bewältigungsstrategien helfen, Krisen besser zu überwinden	137
17 Gestärkt aus der Krise hervorgehen	150
V Wege zur Befreiung aus existenziellen Nöten, belastenden Ängsten und Zwängen	158
18 Das bewusstseinsfördernde Potenzial heutiger manifest gewordener Krisen	159
19 Die Ambivalenz der Angst – Ausdruck von Ungeborgenheit oder Schutzmechanismus?	163
20 Wie Ängste und Zwänge entstehen – eine Reflexion aus primär psychologischer Sicht	166
21 Harmlose Alltagsängste und Zwänge oder belastende Störungen?	169
22 Über-Ich oder ein strafender Gott? Psychologische und religiöse Hintergründe schwelender Angst- und Schuldgefühle	176
23 Spezifische Ansätze zur Bewältigung von Angst und Zwang	191
24 Vor Gott braucht sich niemand zu fürchten	203
VI Schuld und Vergebung aus säkularer und theologischer Perspektive	210
25 Plurale Gesellschaft und Schuldproblematik	211
26 Die Schuldfrage gehört zum Leben	215

27 Schuld und Vergebung auf religiöser und profaner Ebene	218
VII Ein besseres Leben – für sich und für die anderen	236
28 Die Notwendigkeit eines globalen Ethos	238
29 Ethische Leitlinien, die zur Entwicklung einer eigenständigen Persönlichkeit beitragen können	244
30 Ethisches Denken und Handeln – der Schlüssel zu einem sinnvollen Dasein	250
Literatur	257
Rechte	272
Register	273

Die profane Ebene einer Wirklichkeit, die mehr ist als profan

Wie kann der Mensch zu einem Leben finden, das seinen persönlichen Bedürfnissen entspricht? Ein Leben, das ihm Entfaltungsmöglichkeiten für seine ganz spezifischen Fähigkeiten und Neigungen bietet und das schliesslich den Weg öffnet zu Sinn und Erfüllung? Zu diesen Fragen bieten die folgenden Kapitel eine reiche Palette an Impulsen und Problemlösungsstrategien aus dem Bereich der Psychologie an. Gleichzeitig aber wird in die Überlegungen bewusst auch jene Dimension miteinbezogen, die noch am Ende des 20. Jahrhunderts als überholt abgetan worden war: die spirituelle und religiöse. In Fachkreisen wird inzwischen von einer eigentlichen «spirituellen Wende» gesprochen.¹ Neue Formen postmoderner Religiosität und Spiritualität nämlich und deren systemverändernder Bezug zur Frage nach der Stellung des Menschen in der fortgeschrittenen neoliberalen Gesellschaft erweisen sich immer stärker als dynamische Impulsgeber auf dem Weg zu einer Re-Humanisierung dieser Gesellschaft. Dabei wird ein Gesichtspunkt betont, den der Religionswissenschaftler Karl Baier wie folgt charakterisiert:

«Zum Menschsein gehört die tiefe Dimension einer heilvollen, identitätsstiftenden Bezogenheit auf eine letzte Wirklichkeit».²

Jeder Mensch möchte im Grunde ein Leben in Fülle führen; ein Leben, das als glücklich und befriedigend empfunden wird. Wovon

1 Vgl. UTSCH/BONELLI/PFEIFER, Psychotherapie und Spiritualität 32.

2 Ebd.

aber hängt es ab, ob wir von dem Gefühl getragen werden, unser Leben sei gelungen? Was macht unser eigenes Leben interessant und bereichernd? Wie können wir uns wohlfühlen und schöne Stunden geniessen, ohne dass uns Angst und Sorgen erdrücken? Was gibt uns das Bewusstsein, dass unser eigenes Leben wichtig und sinnvoll ist? Und was kann schliesslich helfen, auch in widrigen Zeiten die Lebensfreude nicht zu verlieren?

- Im Wesentlichen geht es dabei um die Frage, wie es gelingen kann, *das eigene Leben zu leben und nicht ein von aussen aufgezwungenes*. Am Anfang steht deshalb die Rückbesinnung auf die eigenen ursprünglichen Lebensziele, Werte, Wünsche, Bedürfnisse und Potenziale. Danach zu leben bedeutet, ein selbstbestimmtes Leben zu führen und nicht ein fremdbestimmtes. Genau dies aber stellt den Menschen gleich zu Beginn vor grosse Herausforderungen:
- Es braucht eine *kritische Wahrnehmung der unterschwelligten Kontroll- und Manipulationsmechanismen*, die in der heutigen Konsum- und Leistungsgesellschaft entstanden sind.
- Es gilt daher, konkrete Wege zu finden, um sich solchen Einflüssen besser zu entziehen und vermehrt im *Einklang mit den eigenen Bedürfnissen* zu leben. Nur so nämlich werden neue Energien frei, die jeweilige Einzigartigkeit kreativ zu leben und die spezifischen Potenziale zum Wohle aller zu entfalten.
- Jeder Mensch sehnt sich nach Geborgenheit, Akzeptanz, Liebe. Wie können *Beziehungen* auch in schwierigem Kontext aufgebaut und vertieft werden? Und auf welche Weise lässt sich die vitale Kraft funktionierender Beziehungen neu entdecken?
- Unser Leben ist ein dynamisch-dialektischer Prozess. In seinem Verlauf kommt es auch zu *Rückschlägen, Brüchen und Krisen*. Damit stellt sich sofort die Frage, wie solche herausfordernden und bedrohlichen Situationen bewältigt werden können, ohne an ihnen zu zerbrechen, sondern auch an ihnen zu wachsen.
- Blockaden, *Ängste und Zwänge* absorbieren Kraft. Sie müssen deshalb abgebaut werden.

- Und wie soll schliesslich mit *Schuld- und Rachegefühlen* umgegangen werden, damit der Weg sich öffnet für eine neue, weniger belastende Zukunft?
- Je mehr dies alles gelingt, desto eher wird es möglich, sich aus der eigenen Ich-Bezogenheit zu lösen, um *sich anderen zuzuwenden*.

Bei der Ausformung seiner eigenen Persönlichkeit ist der Mensch in einer global vernetzten Welt direkt oder indirekt auch betroffen von den gravierenden *ethischen, ökologischen, sozialen und medizinischen Problemen* dieser Welt. Ein Wegsehen täuscht nicht über die Tatsache hinweg, dass die individuelle Entwicklung zu einer starken, autonomen Persönlichkeit nur dann stattfinden kann, wenn auch die entsprechenden kontextuellen Rahmenbedingungen stimmen.

Die Einbrüche kaum erwarteter Ereignisse wie Krieg, Pandemie, wirtschaftliche Instabilität und Energieknappheit bringen dem Menschen seine Verletzlichkeit und Endlichkeit neu zum Bewusstsein. Gleichzeitig konfrontieren sie ihn auf direkte Weise mit der Frage nach dem letzten Sinn seines Daseins. Er erlebt seine Abhängigkeit und ebenso die Beschränkung von Selbstbestimmung und Freiheit. Andererseits aber zeigt sich gerade bei diesen extremen Herausforderungen auch die enorme menschliche Fähigkeit zu innovativen Lösungen.

In den folgenden Überlegungen werden dazu neue Wege aufgezeigt, um aufgebrochene Impulse nicht verkümmern zu lassen, sondern weiterzuführen. Jeder und jede Einzelne nämlich kann mit seinen, ihren spezifischen Fähigkeiten und seiner, ihrer individuellen Eigenart als *Akteur* und *Akteurin* in dieser Welt Wesentliches beitragen.

Bei alledem aber handelt es sich nicht um ein verkrampftes «Erarbeiten» einer besseren Lebensqualität, nicht um einen weiteren Machbarkeitsanspruch an sich selbst. Es geht auch nicht darum, einem der zahlreichen Optimierungsansprüche einer Leistungsgesellschaft das Wort zu reden.

Die profane Ebene einer Wirklichkeit, die mehr ist als profan

Im Zentrum steht die Einladung, das Leben in all seinen Dimensionen kreativ zu entdecken, aufzubrechen in neue, spannende Welten, sich in Grenzbereiche zu wagen und über diese Grenzbereiche hinaus auch wieder religiöse Horizonte zu erschliessen. So erweitern sich die Möglichkeiten, um vorhandene Potenziale besser zu nutzen.