

Versuch einer konkreten Lebensbilanz nach bestimmten
Lebensabschnitten

I. Fragen nach dem Verlauf - Gesamtverlauf des vergangenen Lebensabschnittes

- 1.) Welche Jahre waren gute Jahre? Die besten Jahre?
- 2.) Welche Jahre waren schwere, harte Jahre? Die härtesten?
- 3.) Welche Jahre waren trübe Jahre?

(Versuch, so etwas wie eine Lebenslinie, eine Kurve zu zeichnen.)

II. Frage nach den Ereignissen des vergangenen Lebensabschnittes

- 1.) Welche Ereignisse waren bedeutungsvoll? (offensichtlich bedeutungsvoll - wahrscheinlich bedeutungsvoll; aus der damaligen Perspektive bedeutungsvoll - aus der jetzigen Perspektive bedeutungsvoll)?
- 2.) Welche Ereignisse waren für mich besonders beglückend?
- 3.) Welche Ereignisse waren für mich einschneidend, schmerzlich, bitter?
- 4.) (Bewertend) Welche Ereignisse bewerte ich positiv - sehr positiv - negativ - sehr negativ - ambivalent?

III. Frage nach meinen Fähigkeiten - Gaben - Möglichkeiten - Charismen

(Welche Erfahrungen habe ich in dieser Beziehung mit mir gemacht?)

- 1.) Welche Eigenschaften sind bei mir besonders hervorgetreten? (Nur für mich wahrnehmbar - auch für die anderen wahrnehmbar?)
- 2.) Wie würde ich bestimmte Eigenschaften bei mir benoten? Zum Beispiel: Aufgeschlossenheit - Geschicklichkeit - Klugheit - Mut und Entschlußkraft - Durchhaltevermögen - Energie - Kontaktfähigkeit - Einfühlungsvermögen - Zuverlässigkeit - Zuversicht und Optimismus - Verantwortungsgefühl - Freudigkeit im Einsatz - Spontaneität - Kreativität - Fantasie - Umgänglichkeit?
- 3.) Was sind bei mir ausgesprochen gute Seiten - meine besten Seiten?
- 4.) Was sind meine Schwächen - meine Hauptschwächen?

IV. Die Frage nach den Begleitern meines Lebens und dem Kontakt mit ihnen

(Die Sozialisation in meinem Leben: Mit wem habe ich welche Kontakte?)

- 1.) Wen kann ich als ausgesprochen guten Begleiter und Freund meines

Lebens ansehen? (Zu bestimmten Zeiten - jetzt?)

Ich schaue mich um unter meinen Mitarbeitern - Mitbrüdern - Vorgesetzten - Untergebenen - Verwandten - Freunden.

2.) Wer wird mir zum Hindernis? - Zum Ärgernis?

V. Die Frage nach meinem derzeitigen Befinden

1.) Mein gesundheitliches Befinden: Wie fühle ich mich? - Wie gehe ich mit meiner Gesundheit um? - Was müßte ich in dieser Beziehung tun? Anders tun?

2.) Mein geistiges Befinden:

a) Fühle ich mich wach - interessiert - offen - zugänglich - selbstkritisch?

b) Wie ist mein Selbstgefühl? Vorwiegend negativ, pessimistisch, deprimiert, mit Schuld beschwert? - Oder vorwiegend positiv, optimistisch, heiter, unbeschwert? - Oder unausgeglichen, stark schwankend, unkontrolliert und unbeherrscht?

c) Was müßte ich in dieser Beziehung tun?

3.) Mein geistliches Befinden:

a) Mein Glaube?

b) Meine Zuversicht, meine Hoffnung?

c) Meine Liebe (zu Gott, zu Christus, zu den Menschen)?

VI. Einzelfrage: Wie werde ich mit den Enttäuschungen meines Lebens fertig?

Die Enttäuschungen gehören zu den Grunderfahrungen des menschlichen Lebens. Sie müssen kommen - früher oder später. Sie sind ein Stück der für das menschliche Leben notwendigen Wirklichkeitserfahrung. Die harten Realitäten, besser: die harten Seiten der Lebenswirklichkeit können weitgehend nicht anders erfahren werden als durch Enttäuschung. Diese Erfahrung bedeutet Krise. Sie kann für den Menschen "tödlich" werden - sie kann (und soll) ihm zur letzten Vollendung verhelfen. Sie ist Gefahr, aber auch Chance. Sie ist die Ermöglichung des existentiellen Glaubens.

1.) Wo werden die Enttäuschungen erlebt:

a) Ich erlebe sie an meinen Mitmenschen (am Menschen überhaupt - am konkreten Menschen - an denen, die mir besonders nahe stehen).

b) Ich erlebe Enttäuschungen an den Dingen, die das Leben mir bietet (an den materiellen Gütern, an den geistigen Gütern).

c) Ich erlebe sie (oft am stärksten) an mir selbst (an meinen Kräften, Fähigkeiten und Leistungen).

2.) Wie kommt es zu den Enttäuschungen?

a) Der Ent-täuschung geht eine Täuschung voraus. Aus verständlichen Gründen suche ich mich über die harten Realitäten hinwegzutäuschen.

Ja, ich tue es aus einer gewissen Notwendigkeit heraus: Ich kann die harten Realitäten noch nicht alle tragen (vgl. Joh 16, 12!). Ich brauche eine Reihe Illusionen. Sie haben für mich eine Schutzfunktion. Mancher "lebt von Illusionen".

b) Aber Illusionen lassen sich nicht auf die Dauer aufrecht erhalten. Es kommt notwendig zur Des-Illusionierung. Die harten Realitäten werden eines Tages sichtbar, vor allem die Begrenztheit, die Kontingenz aller Werte.

3.) Drei negative - ungute Weisen, auf die Des-Illusionierung zu reagieren.

a) Resignation: ich finde mich verbittert und unwillig mit der erfahrenen Wirklichkeit ab und erwarte nichts mehr. Über den daraus erwachsenden, desolaten Zustand suche ich mich durch Betäubung hinwegzubringen.

b) Krampfhaftes Auflehnung dagegen: ich will die erfahrenen, harten Realitäten einfach nicht wahrhaben. Daraus erwachsen krampfhaftes Versuche, die Zustände zu verändern: entweder durch übermäßig progressives Tun (Veränderungsmanie, Flucht in utopische Zukunft) - oder durch übermäßig restauratives Tun (Zementierung fester Formen, Flucht in die Vergangenheit).

c) Versuch, die Illusionen aufrecht zu erhalten: Ich verschließe einfach die Augen vor den Realitäten.

Alle drei Verhaltensweisen sind im Grunde Unglaube.

4.) Das "Fertigwerden" mit den Enttäuschungen aus dem Glauben.
Ich suche gläubig die ganze Wirklichkeit, auch ihre harten Seiten, aus der Hand Gottes anzunehmen.

Wie ist das zu ermöglichen?

a) Nicht die Negativa fixieren (der Neigung dazu widerstehen!)

b) Bewußt das Positive sehen lernen.

c) Das Positive zu erkennen suchen als Zeichen und Vorgabe künftiger Vollendung.

d) Aufgrund dieser Vorgabe im Hinblick auf die Zukunft Glaube und Hoffnung immer wieder wecken!