

## **#bittelebe – von der Sehnsucht nach Glück und Leben**

### **Auf der Suche nach dem guten Leben**

Fastenpredigt von Mag. Andreas Prenn am 11. März 2018

Seit je her waren und sind Menschen auf der Suche nach dem Sinn des Lebens und natürlich auch auf der Suche nach einem guten Leben bzw. nach einem besseren Leben. Nur was ist das „das gute, das bessere Leben“? Was macht ein gutes Leben aus? Was erwarten wir uns davon? Und warum sind Menschen immer wieder einmal „unzufrieden“ mit der momentanen Situation, dem jetzigen Leben?

Ich denke, eine Antwort liegt natürlich in der momentanen Situation unserer Gesellschaft, ihren Werten und Ansprüchen. Wenn ich an meine Eltern zurück denke, dann wurden damals noch Prioritäten gesetzt. Eine Priorität, eines ihrer Ziele war es – so wie es für Vorarlberg typisch ist – einmal ein eigenes Haus zu besitzen. Ein Einfamilienhaus mit etwas Garten drumherum. Anfangs unverputzt, nur in einigen wenigen Räumen ein fertiger Boden, die Einrichtung zusammengetragen. Kein Schnick-Schnack, die Funktion stand im Vordergrund. Um das zu erreichen, wurde viel und hart gearbeitet und einiges an Entbehrungen in Kauf genommen. Kein Urlaub, kein Fernseher, kein Auto und oft wurde befunden, dass das eine oder andere Kleidungsstück, der eine oder andere Gebrauchsgegenstand (z.B. ich kann mich noch gut an das uralte Fahrrad meiner Mutter erinnern) seinen Zweck schon noch einige Zeit erfüllt und nicht ersetzt werden muss. Dem Ziel ein eigenes Heim zu haben, wurde beinahe alles untergeordnet. Das eigene Heim war auch das Sinnbild für ein gutes Leben. Die Familie, die Kinder haben es gut, haben ein Zuhause, ein Daheim. Und wenn alles gut ging, dann konnte man es schaffen, dass die Schulden für die Erfüllung des Traums vom eigenen Haus mit der Pensionierung abbezahlt waren.

Eine zweite Priorität, ein zweites wichtiges Ziel war für die Eltern dieser Generation zumeist auch, ihren Kindern eine gute Ausbildung zu ermöglichen. Sie sollen es einmal besser haben.

Wenn ich mir die Gesellschaft heute anschau, dann sehe ich ganz andere Ziele, ganz andere Vorstellungen von einem „guten Leben“. Die Setzung der Prioritäten

schaut anders aus, wenn es überhaupt noch Prioritäten gibt. Da möchten viele, manchmal noch nicht mit der Ausbildung fertig, schon ein Auto, eine eigene Wohnung, Flatscreenfernseher, Handy, mehrere Urlaubsreisen im Jahr, jedes Wochenende Party.

Unsere Eltern mussten und konnten noch auf die Erfüllung ihrer Träume warten. Die Generationen danach haben immer mehr verlernt zu warten, Geduld zu haben. Träume können immer schneller erfüllt werden. Und das Gefühl der Erfüllung wird damit weniger. Haben wir noch Wochen auf den Brief von der Brieffreundin gewartet, so bekommen Menschen heutzutage eine Krise, wenn ihre WhatsApp-Nachricht nicht innerhalb von Minuten beantwortet wird.

Ich möchte nicht den Eindruck erwecken, dass meine Generation bzw. die meiner Eltern so viel besser war und ist. Nein, ganz sicher nicht. Ich möchte aufzeigen, dass es in unserer schnelllebigen Gesellschaft immer schwieriger wird, seine Sehnsucht nach einem guten Leben zu definieren und damit auch zu erfüllen. Wir bekommen durch die Werbung, durch immer neue Marketingmaßnahmen, aber auch durch zweifelhafte Idole und Vorbilder im Sekundentakt neue – anscheinend anstrebenswerte – Bedürfnisse und Ziele vorgegaukelt. Bedürfnisse und Ziele, denen man schnell mal erliegt und die einem glauben machen, dass sie das ultimative, gute Leben ausmachen. Insbesondere auf junge Menschen wird damit ein unmenschlicher Druck ausgeübt, ein Druck und Stress, der für viele von ihnen schwer auszuhalten ist, der manche von ihnen zunehmend krank macht. Um dies zu verdeutlichen, möchte ich nachfolgend einige Passagen aus einem Gedicht vorlesen. Die Autorin ist Eunice Nam, eine junge Poetry Slamerin aus Vorarlberg:

Eigentlich

Ich bin eigentlich wunschlos glücklich.  
 Ich bin eigentlich auch total zufrieden mit mir selbst  
 und ich bin eigentlich wunderschön,  
 denn jeder Mensch ist schön.  
 Ich bin eigentlich selbstbewusst und offen  
 und eigentlich bin ich mutig.  
 Ich bin eigentlich auch charakterstark und kontaktfreudig,  
 gesellig und lustig,  
 intelligent aber trotzdem sympathisch.  
 Ich bin stark und ein bisschen verletzlich,  
 aber kein Sensibelchen.  
 Ich bin einfühlsam und mitfühlend  
 und eigentlich bin ich immer da, wenn man mich braucht.

Ich sage das Richtige zum richtigen Zeitpunkt.  
Ich weiß, wie man ein peinliches Schweigen löst,  
wie man sich in Gruppen integriert und Freunde findet.  
Und eigentlich bin ich ein ziemlich toller Mensch.

Naja und eigentlich stimmt das alles gar nicht.  
Ich bin nicht wunschlos glücklich.  
Natürlich bin ich auch nicht zufrieden mit mir selbst  
und schon gar nicht selbstbewusst.  
Nein, ich bin auch nicht charakterstark oder mutig.  
Und ich sage oft die falschen Dinge  
oder weiß gar nicht erst,  
was ich überhaupt sagen soll.  
Und wenn ich dann was sage,  
ist es oft so gar nicht intelligent,  
sodass ich einfach wieder still bin.  
Eigentlich bin ich wunschlos glücklich  
und wünsche mir trotzdem Dinge,  
die mich glücklich machen.

Eigentlich bin ich total zufrieden mit mir selbst  
und versuche trotzdem, mich zu ändern.  
Eigentlich bin ich wunderschön,  
aber das glaube ich nicht.  
Und eigentlich bin ich stark,  
aber manchmal zwingt mich die Schwäche in die Knie  
und hindert mich am Weitermachen.  
Eigentlich bin ich selbstbewusst und offen,  
aber das wird manchmal von einer Welle Unsicherheit überschwemmt,  
die mir auch das kleinste bisschen Mut nimmt, das mir bleibt.

Ich glaube, dass diese Auszüge aus dem Poetry Slam „Eigentlich“ von Eunice Nam sehr deutlich zeigen, wie schwierig es in unserer Gesellschaft ist, sich selbst zu finden, die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Aber eben dieses „Wer bin ich?“ und „Wo stehe ich“ ist doch entscheidend dafür, um sich auf den Weg zu machen.

In meiner täglichen Arbeit als Leiter der Sucht- und Suizidprävention in Vorarlberg begegne ich täglich Menschen, die auf der Suche sind. Auf der Suche nach sich selbst. Auf der Suche nach dem guten Leben. Menschen, die an sich selbst zweifeln. Menschen, die an sich und ihrem Leben verzweifeln.

Auf der Suche und in dieser Unsicherheit flüchten immer mehr Menschen von der realen Welt in die virtuelle Welt. Wenn es mir an Selbstbewusstsein fehlt, wenn ich im realen Leben kaum einmal Anerkennung und Wertschätzung erfahre, dann bieten Internet, Computerspiele, Chatrooms und Plattformen wie Facebook und Co die Alternative. Wenn ich nur genügend Zeit in Computerspiele wie z. B. Minecraft, World of Warcraft usw. investiere und mich damit in diesen Computerspielen verbessere und bewähre, dann bekommen ich im Netz die Anerkennung und Wertschätzung für meine Leistungen, die ich suche. Dann bin ich wer.

Wenn ich mir im realen Leben schwer tue, in einer Gruppe anerkannt zu werden, Schwierigkeiten habe, Freunde und Freundinnen zu finden, einen Partner oder eine Partnerin zu finden, dann bieten Chatrooms, Singlebörsen und Social Media wie Facebook eine ideale Plattform im Internet, um sich zu präsentieren. Nicht selten wird diese Flucht aus der Realität in die virtuelle Welt zur Sucht.

Andere Menschen wiederum flüchten sich auf ihrer Suche nach einem Guten, einem besseren Leben in den Konsum von psychoaktive Substanzen – umgangssprachlich Drogen – wie Alkohol, Cannabis, Kokain, Heroin usw. In den Worten von Primar Dr. Reinhard Haller „entrücken“ sie sich aus dieser Welt, sie flüchten in eine andere Welt. Wenn man sich dann genau ansieht, welche Substanz sie bevorzugt und über einen längeren Zeitraum konsumieren, von welcher Substanz sie abhängig, süchtig sind, dann zeigt sich auch oft, was diesen Personen eigentlich fehlt und wonach sie suchen. So konsumieren Jugendliche neben Alkohol und Nikotin unter anderem auch Cannabis. Cannabis hat unter anderem auch die Wirkung, zu „entschleunigen“, „Stress und Druck“ wegzunehmen. Das Leben von Kindern und Jugendlichen ist in unserer Leistungsgesellschaft durchgetaktet. Neben Schule, Vereinen und Sport bleibt vielen Jugendlichen kaum mehr freie und vor allem selbstbestimmte Zeit. Da darf es nicht verwundern, dass sie damit überfordert sind und einige dann auch zum Joint greifen, damit sie diesem Druck und Stress entfliehen. Aus dem gelegentlichen Konsum wird schnell Gewohnheit, dann Missbrauch und schlussendlich zur Sucht.

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen und hat viele Ursachen. Vereinfacht kann Sucht als die „Abwesenheit von Selbstbestimmung“ definiert werden. Nicht mehr ich bin Herr über mein Handeln, sondern das Suchtmittel bzw. das Suchtverhalten bestimmt mein Handeln, meinen Alltag. Dabei sind Selbstbestimmung und Selbstwirksamkeit zwei der wesentlichsten Bedürfnisse von Menschen. Jeder Mensch hat den Wunsch, etwas bewirken, etwas bewegen und herausfordernde Situationen meistern zu können. Schon Babys testen ihre Selbstwirksamkeit, wenn sie schreien und damit testen, ob sie damit etwas bewirken. Das z.B. Mama oder Papa sich um sie kümmern, ihnen Zuneigung und Wärme schenken.

Das führt mich abschließend auch zu der Frage, was brauchen Menschen, damit sie im Leben zurecht kommen, eigenständig werden, eine eigene, starke Persönlichkeit entwickeln. In erster Linie – und da ist sich die Wissenschaft ganz sicher – brauchen Menschen entsprechende Lebenskompetenzen. Die wesentlichen Lebenskompetenzen sind

- Empathie - Gefühle ausdrücken aber auch bei anderen erkennen können und richtig darauf reagieren können
- Langeweile aushalten können
- mit Stress umgehen können
- Probleme lösen können
- Konflikte bewältigen können
- NEIN sagen zu können

Diese Lebenskompetenzen können erlernt werden. Je früher desto besser. Lernen bedeutet vor allem auch „Fehler machen dürfen“ und aus „Fehlern zu lernen“. Man kann aus Niederlagen weit mehr lernen als aus Siegen. Aber nur dann, wenn man erfahren hat, dass man schwierige Situationen und Lebenslagen durch eigenes Zutun zum Besseren lenken kann. Der Erfolg bei der Bewältigung einer schwierigen Situation stärkt den Glauben an die eigenen Fähigkeiten.

Was braucht es noch? Es braucht ganz besonders Geduld. Geduld auch mit uns und unseren Schwächen.

Es braucht Verzicht. Wer gelegentlich oder zu bestimmten Anlässen (z.B. in der Fastenzeit) auf etwas – am besten eine Gewohnheit oder eine Angewohnheit – über eine längere Zeit verzichtet, wird merken, dass er wieder mehr Selbstbestimmung über sein Leben erhält.

Und es braucht Mut und Vertrauen. Vertrauen in sich selbst und die Welt. Mut anzupacken und wenn nötig zu verändern.

Und es braucht wieder mehr Miteinander. Miteinander reden, Gespräche führen, unterstützen, ... denn Gespräche können „Leben retten“. Wir brauchen wieder ein mehr an „Miteinander“, miteinander Herausforderungen angehen, meistern Miteinander über schöne Dinge erleben, sich freuen, feiern, für einander da sein.

Mag. Andreas Prenn, ehemaliger Pädagoge, Trainer für Handball und derzeitiger Familienverbandsobmann zeichnet seit 2006 als Leiter der Werkstatt für Suchtprophylaxe – SUPRO – maßgeblich für innovative Projekte in der Suchtprävention verantwortlich. SUPRO ist ein Teil der Stiftung Mariaebene, Frastanz, und hat sein Büro in Götzis.

Kontakt: [andreas.prenn@mariaebena.at](mailto:andreas.prenn@mariaebena.at)