



INTERVIEW VON BENEDIKT LACHENMEIER

«Weshalb es Visionen braucht»

Der Psychologie-Professor Peter Warschawski ist 72 Jahre alt und jettet alle zwei Wochen zwischen Amerika und Europa hin und her. Warum lässt seine Energie nicht nach? Weil er aus seiner Vision lebt.

INTERVIEW VON BENEDIKT LACHENMEIER

Herr Warschawski, was verstehen Sie unter einer Vision?

Peter Warschawski: Ich definiere Vision als den eigenen Lebenssinn. Die Antwort auf die Frage: Was will ich eigentlich in meinem Leben? Jeder Mensch kommt mit einer Vision zur Welt und hat die gleiche von Geburt bis zum Tod. Man kann sie nicht ändern oder beeinflussen, nur entscheiden, ob man gemäss der eigenen Vision lebt oder nicht.

Was hält Menschen Ihrer Meinung davon ab, ganz nach den eigenen Vorstellungen und Träumen zu leben?

Aussagen, wie: «Das darf ich nicht», «das kann ich nicht», «das geht doch nicht.» Es sind gewisse Dinge, die wir als Kind gelernt haben. Als Erwachsener

nimmt man an, dass man sich weiterhin an sie halten muss. Es handelt sich um anerzogene Annahmen, die einen abhalten, ausserordentliche Ziele zu erreichen. Die Leute sagen: Ich bin zufrieden, es ist okay. Aber irgendwo wissen sie, dass ihr Leben nicht lusterfüllt ist.



Was kann man dagegen unternehmen?

Das Ziel meines Seminars «Überwinden eigener Grenzen» ist, dass die Teilnehmer nach drei Tagen wissen, was ihre Vision ist und wie sie dieses Wissen nutzen können, um ein erfolgreiches und erfülltes Leben zu haben. Am Schluss entscheidet jeder selbst, wie er seine Vision leben will, denn ein Mensch, der nach seiner Vision lebt, ist ganz einfach glücklich und erfüllt – unabhängig von materiellen Dingen.

Sie sagen, das Selbstwertgefühl sei die wichtigste Eigenschaft des Menschen.

Die Grundlage des Selbstwertgefühls besteht aus zwei Annahmen: Die eine ist, dass der Mensch daran glaubt, dass er liebenswert sei. Und zweitens, dass er ein fähiger Mensch sei. Ein Mensch, der ganz nach seinen Vorstellungen lebt, hat automatisch ein hohes Selbstwertgefühl.

Woran erkennt man, ob die eigenen Wünsche und Vorstellungen Sinn machen oder einfach das Ergebnis einer Fantasie sind?

Rein von der Sache her ist das einfach festzustellen, indem man sich fragt: Fehlt etwas, um dieses Ziel zu erreichen? Jemand, der nur ein Bein hat, wird wohl nie ein professioneller Balletttänzer werden, so fest er sich das auch wünscht. Die andere rein persönliche Frage ist: Bin ich bereit, alles zu machen, um ans Ziel zu kommen? Diese Frage spricht unsere Leidenschaft an. Wenn man verliebt ist in das, was man macht, hinterfragt man nicht, wie viel Energie man dafür aufwendet. Man macht, was nötig ist, um sein Ziel zu erreichen. Solche ausserordentlichen Ziele können in der Tat erreicht werden. Menschen dies zu ermöglichen, gehört zu meiner täglichen Arbeit und ist höchst erfüllend.

Ist es in einer Welt, in der fast alles möglich ist, schwieriger oder einfacher als früher, nach den eigenen Vorstellungen zu leben?

Das hat nichts mit einer bestimmten Epoche zu tun. Menschen haben seit jeher ihre Vision gelebt oder nicht. Sie können sie mitten im Krieg leben, wenn sie wollen. Ein wunderbares Beispiel ist das des österreichischen Psychiaters Viktor Frankl. Obwohl er von den Nazis im KZ gefangen gehalten wurde, schrieb er dort sein Buch über Logotherapie.



Darin heisst es: «Selbst im Konzentrationslager konnte man mir meine Freiheit nicht nehmen.» Übrigens ist im Zusammenhang mit unserem Thema zu erwähnen, dass es nicht die physisch stärksten und auch nicht die intelligentesten Menschen waren, die das KZ am ehesten einigermaßen intakt überlebten und nach ihrer Befreiung die grösste Chance hatten, sich ein neues Leben aufzubauen. Es waren vielmehr die, die wussten, welchen Sinn ihr Leben hat.

Warum lohnt es sich, einen lang gehegten Traum auch mitten im Leben noch in Angriff zu nehmen?

Es ist nie zu spät, seine Vision zu leben. Wenn ein Mensch nur noch ein Jahr zu leben hat und endlich seiner Vision folgt, wäre es das wert – und wie! Wenn Sie eine Vorstellung davon haben, was Sie am liebsten wollen und

das in Ihre Ziele übersetzen und tun – was wollen Sie dann noch mehr? Ein solches Leben hält jung. Menschen, die gemäss ihrem Lebenssinn handeln, bleiben immer jung. Ungeachtet ihres Alters. Schauen Sie sich die Rolling Stones an: Sie stehen seit den 1960er-Jahren auf der Bühne. Die hören nicht auf.

Man könnte behaupten, es sei unvernünftig, in diesem Alter noch die Bühne zu rocken.

Das Kriterium «Vernunft» kann nützlich sein, aber es hilft dem Einzelnen nur, wenn es ihm erlaubt, seine Wünsche auch wirklich zu leben. Etwas kann vernünftig sein, aber wenn es nicht dem eigenen Lebenssinn entspricht: Was soll's? Vision ist nicht pro oder kontra Vernunft. Ich würde sicher nicht vertreten, dass man nicht vernünftig sein sollte. Die Vernunft soll einfach nicht das primäre Ziel sein.

Was ist Ihre Vision?

Sie sollten niemandem erzählen, was die eigene Vision ist, denn in dem Moment, indem ich es ausspreche, macht der Zuhörer Annahmen darüber, was das bedeutet. Seine Gedanken entsprechen nicht meiner Vision. Jeder hat ganz eigene Vorstellungen. Sie können anhand meiner Aktivitäten und Reaktionen eine Ahnung davon bekommen, wer ich bin. Ich erzähle Ihnen, als was ich mich betrachte: Ich bin ein Möglichmacher. Ich will – aus Lust und Leidenschaft – die Dinge möglich machen: für mich und andere.



DR. WARSCHAWSKI

Zur Person



Prof. Dr. Peter Warschawski ist Berater, Coach und Therapeut. Er hält Seminare und Vorträge in den USA und in Europa und ist Dr. phil. in Angewandter Psychologie (Universität Zürich) sowie Master of Education und Master of Arts in Psychologie (Johns Hopkins University, Baltimore, USA). In Baltimore führt er eine Privatpraxis für Kontextual-Psychotherapie. Als Psychologe mit langjähriger Erfahrung im Geschäftsleben in Europa und in den USA kombiniert er sein Sachwissen auf dem Gebiet des menschlichen Potenzials mit seiner Erfahrung als Psychotherapeut. www.drwarschawski.com