

Eigentlich bin ich ganz anders ...

«Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.» Dieses Zitat Ödön von Horváths ist für mich tröstlich. Wie oft er tappe ich mich doch beim Spagat zwischen Autonomie und Anpassung. Vielleicht liegt genau hier mein Missverständnis? Geht es im Leben nicht eher um Authentizität und um Verbundenheit mit anderen Menschen?

Brené Brown, Pionierin in der psychologischen Forschung über Verletzlichkeit, Scham und Authentizität, kommt in ihrem Buch* zum Schluss, wer authentisch leben will, bereit sein muss, Verletzlichkeit zuzulassen und sich von Schutzschildern zu befreien, die wir uns im Laufe des Lebens zugelegt haben. Klingt irgendwie Angst einflössend.

Scham ist eine starke menschliche Emotion. Sie aktiviert in uns u.a. Angst vor Ausgrenzung. Wie wir mit Scham umgehen, bestimmt in hohem Masse unser Selbstwertgefühl. Im Buch wird aufgezeigt, wie wir Scham verstehen und sie überwinden können. Denn Menschen sind auf Verbundenheit, Liebe und Zugehörigkeit ausgelegt.

Brené Brown hat auch untersucht, was Menschen gemeinsam haben, die aus vollem Herzen leben, die Scham überwinden und an ihren eigenen Wert glauben. Auf einen Nenner gebracht: Aus ganzem Herzen lebende Menschen betrachten Verletzlichkeit als Katalysator für Mut, Mitgefühl und Verbundenheit. Diese Erkenntnis ist befreiend und bereichernd.

Was haben Horváths Zitat und Browns Erkenntnisse mit dem Alter zu tun? Nun, Menschen mutieren ab 60 nicht einfach zu einer neuen Spezies, für die existenziell wichtige Themen nicht mehr relevant sind. Führt uns das Leben nicht gerade im Alter nochmals an Themen heran, die wir früher unter den Teppich gekehrt haben, weil uns vordergründig Dringenderes beschäftigte?

Jetzt haben wir endlich Zeit, die zu sein die wir wirklich sind. Dafür gibt es keine Alterslimite.

Und das Buch ist ein tolles Geschenk – für Männer wie Frauen jeden Alters!

Lyn Fey



LYN FEY
aus Meilen, liebt Bücher,
Musik, Kinder, Katzen,
ein gutes Essen mit einem
Glas Wein und den
Austausch mit lieben
Menschen. Sie meint:
«Älterwerden ist für
mich eine Lebensphase,
die es mir erlaubt, Neues
zu entdecken und aus-
zuprobieren. Zu meinen
Entdeckungen gehören
immer wieder Bücher,
die mich inspirieren
und über die ich mich in
meinen Texten mit den
Leserinnen und Lesern
unterhalten möchte.»

* Brené Brown
**Verletzlichkeit
macht stark**
Wie wir unsere
Schutzmechanismen
aufgeben und
innerlich reich
werden – Kailash
Verlag, 2013