



Martin Koschorke, Fanita English



Intensiv leben

Was uns im Innersten bewegt

128 Seiten, Paperback

1. Auflage 2016

ISBN 978-3-89403-443-6

Bestellnr. 443

€ 17,80

Martin Koschorke hat die Quintessenz der therapeutischen Weisheit von Fanita English knapp und gut lesbar formuliert. Die zahlreichen Beispiele machen das Buch zu einer Fundgrube für TherapeutInnen.

«Intensiv leben» ist ein Buch über die Kräfte, die uns im Leben antreiben, über Neugier, das Bedürfnis nach Ruhe und unseren Überlebenswillen. «Wie diese drei Quellen unser Handeln, Fühlen und Denken beeinflussen und wie sie sich ergänzen, wo sie zu Überforderung und Erschöpfung oder doch zu Zufriedenheit und Begeisterung führen, davon handelt dieses Buch. Und die Autoren geben dem Leser auch gleich eine Formel zum geglückten Leben mit: Gelingt es, alle drei Strebungen in Balance zu halten, geht es uns Menschen gut.»

Christoph Sarsteiner, Lehrtherapeut des ÖATA

Rezension

"Intensiv leben" ist ein Buch, voll mit Anregungen fürs praktische Leben, fürs Wohlbefinden und für Ausgeglichenheit, ein Buch über das Sich-Versenken und über das Finden des Gleichgewichts zwischen Anspannung und Entspannung. Ein Buch, das versucht zu beschreiben, was oft nicht vernünftig zu erklären ist! Die Autoren gehen von drei Axiomen aus, die das menschliche Verhalten bestimmen und die Quelle der menschlichen Lebensenergie sind: Neugier, Erlebnishunger und Wissensdurst, der Wunsch nach Ruhe Rückzug und Entspannung und der Wille zu überleben und sich zu entwickeln.

Wie diese drei Quellen unser Handeln, Fühlen und Denken beeinflussen und wie sie sich ergänzen, wo sie zu Überforderung und Erschöpfung oder doch zu Zufriedenheit und Begeisterung führen, davon handelt dieses Buch. Und die Autoren geben dem Leser auch gleich eine Formel zum geglückten Leben mit: Gelingt es, alle drei Strebungen in Balance zu halten, geht es uns Menschen gut.

Wer nun glaubt, es sei ein Ratgeber, wie der Titel erwarten lassen könnte und wie sie die Regale der Buchläden ohnedies schon überbordend füllen, der irrt. Das Buch ist aus einem Konzept von Fanita English entstanden, und bezieht sich auf die von ihr schon in den 1970er Jahren beschriebene Theorie von den drei Grundtrieben des Menschen: Überlebenstrieb, Schöpfungstrieb und Ruhetrieb, mit dem sie der Triebtheorie von Freud widersprochen hat.

Und es ist zugleich eine Würdigung von Fanita English durch ihren Freund Martin Koschorke, der für Konzept und Text verantwortlich zeichnet. Pünktlich zum 100stem Geburtstag von Fanita English am 22. Oktober 2016 ist *Intensiv leben* im Verlag iskopress erschienen. Das Buch ist aber auch kein TA-Fachbuch, das an Spezialisten gerichtet ist: Koschorke beschreibt die Phänomene in klar verständlicher Alltagssprache und nur der geschulte Leser erkennt die umschriebenen Fachbegriffe aus der Transaktionsanalyse, mit denen Koschorke als Transaktionsanalytiker hantiert.

"Intensiv Leben" will dem Leser helfen, die oft nicht nachvollziehbaren Handlungen von Menschen im Alltag zu verstehen: Warum steigt der Mensch unter Lebensgefahr auf die höchsten Berge der Erde, warum werden Menschen wie aus heiterem Himmel aggressiv, warum sind Menschen bereit für ihren Glauben sich selber und andere in den Tod zu reißen, welche unbewussten Kräfte bestimmen unser Handeln und wie kann man individuelle Krisen und zwischenmenschliche Konflikte besser begreifen. Beinahe in jedem Kapitel wird, was in griffigen Bildern und lebensnahen Beispielen beschrieben wurde, als Quintessenz in prägnant zusammengefassten Leitsätzen und Appellen zusammengefasst.

Das Buch ist in vier Abschnitte gegliedert. Im ersten Teil geht es ums Leben und Überleben. Jedes Kind versucht sein Terrain auszudehnen und die Welt für sich in Besitz zu nehmen, es schafft in seiner Umwelt ein Durcheinander, ist begeisterungsfähig und rücksichtslos im Erforschen seiner Umgebung. Dies geht natürlich nicht immer ohne Konflikte und Grenzüberschreitungen und bringt auch Beziehungen in Gefahr. Die Autoren setzten diese natürlichen Strebungen des Kindes ganz allgemein mit dem Prinzip Leben in Verbindung, das sich über die Jahrtausende in einem unendlichen Strom der Entwicklungen befindet. Leben will sich entfalten und ausdehnen. Und sie betonen das Sicherheitsbedürfnis des Kindes, in seiner Entwicklung braucht es Schutzengel, die in der Kindheit zwar das Überleben sichern, im Erwachsenenalter jedoch auch zum Hemmschuh werden können.

English und Koschorke orten die Schutzengel in der Angst, die uns hilft körperlich und seelisch unversehrt zu beleiben, in der Beschämung, die uns lehrt, was man nicht tun sollte, wenn man dazugehören möchte, und Schuldgefühle, die uns als kritische Stimmen im Kopf vor Verhalten schützen können, das unangenehme Konsequenzen nach sich zieht. Im Laufe der Zeit und in Auseinandersetzung mit der Welt, die sie umgibt, entwickeln Kinder Schlussfolgerungen, wie sie am besten durchs Leben kommen, Aufmerksamkeit und Zuwendung erfahren und wie man Unangenehmes vermeiden kann. Diese generieren sich im Laufe der Zeit zu Überlebensschlussfolgerungen und Überlebensstrategien, die zur "zweiten Natur" des Menschen werden.

Die Autoren beschreiben an überzeugenden Beispielen, wie Angst, Scham und Schuldgefühle aus der frühesten Kindheit unser weiteres Leben oft negativ prägen, wie Ersatzgefühle echtes Fühlen verhindern und das Skript unser Denken, Fühlen und Handeln behindert. Speziell in Kapitel 3 zu den Überlebensschlussfolgerungen beschreiben die Autoren sehr anschaulich und lebendig und mit vielen Beispielen, die zeigen, dass sie viel therapeutische Erfahrung mit Menschen haben, waren sie doch beide jahrelang therapeutisch und beraterisch tätig und boten bzw. bieten international viele Fortbildungen und Vortragstätigkeiten zum Thema an. Das wird auch im Kapitel 19 klar, in dem es Hinweise zur praktischen Anwendung des Konzeptes für Therapie und Coaching gibt und in Kapitel 22 in dem die zugrunde liegende Theorie von Fanita English zusammengefasst dargestellt wird. Im zweiten Teil des Buches geht es um Neugier, Begeisterungsfähigkeit und Vergnügen, Abenteuerlust, Leidenschaft und Lust am Leben und Entdecken. Dies wird auch in den größeren Rahmen der Entwicklung unserer Zivilisation gestellt: Indem Neues entdeckt wird, werden zwangsläufig auch Grenzen überschritten und übers Ziel hinausgeschossen, was im

selben Maße für Entdecker und Erfinder, Wissenschaftler, Künstler und den Menschen in ihrer individuellen Entwicklung gilt. Die Autoren führen für den zweiten Grundtrieb des Menschen zahlreiche faszinierende Beispiele von Menschen an, die von ihren Ideen ergriffen sind und diese konsequent verfolgen, die den Drang nach Neuem eindrucksvoll und unbändig nachgeben und oft auch daran scheitern. Hier zeigt sich wieder die Stärke von Koschorke in packenden Beispielen zu erzählen.

Zugleich scheint es aber auch eine Schwäche des Buches zu sein, wenn einzelne Thesen mit zu vielen Beispielen überfrachtet werden. Wie schwer es sein kann, die eigenen Leidenschaft und Begeisterungsfähigkeit im Auge zu behalten, scheint uns Koschorke hier selber vorzuführen. Im dritten Teil des Buches geht es um das Bedürfnis nach Ruhe, Entspannung und Rückzug, um Loslassen und Kraft schöpfen, es handelt von Muße und dem Mit-sich-einsein im Gegensatz zur Schnelllebigkeit unserer Hochgeschwindigkeitsgesellschaft, in der die Dinge bereits überholt zu sein scheinen, wenn sie auf den Markt kommen.

Es geht um unseren Schlaf und Schlaflosigkeit, um Achtsamkeit, Transzendenz und Meditation, wie auch um die Ängste des modernen Menschen, vergessen zu werden und zurückzufallen. Als praktischen Anwendungsteil, gibt es am Ende des Kapitels eine kleine Atemübung.

Darum, wie sich die drei Energieimpulse miteinander vertragen und wie sie in Balance gehalten werden können, geht es im vierten Kapitel. Hier wird Fanita Englishs Theorie von den drei Musen am deutlichsten. Fanita English, hat diese in ihrem Aufsatz "Was werde ich morgen tun? Eine neue Begriffsbestimmung der Transaktionsanalyse" 1977 erstmals vorgestellt. Befinden sich die drei Triebe im Gleichgewicht, so fühlt sich der Mensch wohl. Wobei normalerweise immer einer der Antriebe im Vordergrund steht, die beiden anderen bei ausgeglichenen Menschen aber jederzeit zum Herstellen der gesunden Homöostase aktiviert werden können. Es geht uns gut, wenn die Übergänge fließend sind. Umgekehrt gilt es bei Unzufriedenheit, die Frage zu stellen: Welchen meiner Grundtriebe unterdrücke ich gerade und von welchen werde ich gerade dominiert? Das Zusammenspiel wird am Bild einer Kutsche deutlich gemacht: Die drei Pferde stehen für die Quellen unserer Lebenskraft und der Kutscher symbolisiert als Steuermann unsere Selbststeuerungsfähigkeit. Probleme entstehen, wenn wir einem der Pferde zu viel Raum geben und die anderen zu wenig beachten oder wenn unsere Pferde gar in verschiedene Richtungen drängen.

In Kapitel 21 wird es wieder praktisch: Es bietet einen Test zur Selbsteinschätzung bezüglich der Verteilung der eigenen Lebensenergie. Vielleicht ist der Ton des Buches stellenweise etwas zu pädagogisch gehalten, vielleicht ist es auch zu wenig zielgruppenorientiert und stellenweise mit allzu vielen Beispielen überfrachtet – aber vielleicht sind das auch genau die Stärken des Buches. Lesenswert erscheint es allemal.

Koschorke schließt das Buch mit einer ausdrücklichen Würdigung von Fanita English, die gemeinsam mit ihm die Idee zu einem Buch über die Lebensenergie hatte und die grundlegenden Theorien und die viele Beispiele geliefert und die Entstehung des Textes kritisch begleitet hat.

Alles in allem, eine gelungenes Geschenk und eine würdige Hommage an die Grande Dame der Transaktionsanalyse: Fanita English, zu ihrem hundertsten Geburtstag am 22. Oktober 2016.

Christoph Sarsteiner, Lehrtherapeut des ÖATA