

HEYNE <

Der Autor

Dr. Gordon Livingston arbeitet seit über drei Jahrzehnten als Arzt und Psychiater.

Er ist Autor mehrerer Bücher und veröffentlicht regelmäßig Beiträge in *Washington Post*, *San Francisco Chronicle* und *Reader's Digest*.

Er lebt in Columbia, Maryland.

Weitere Titel von Gordon Livingston:

... und tanze einfach weiter

ISBN 978-3-7787-9269-1

Integral

Die ideale Partnerschaft

ISBN 978-3-7787-9215-5

Integral

GORDON LIVINGSTON

Zu früh alt
und
zu spät weise?

30 unbequeme Wahrheiten,
um aus dem Leben klug zu werden

Mit einem Vorwort von Elizabeth Edwards

Aus dem Englischen übersetzt
von Jochen Lehner

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Mix
Produktgruppe aus vorwiegend
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften
Zert.-Nr. SGS-COC-001940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *München Super*
liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

Taschenbucherstausgabe 07/2010

Die Originalausgabe erschien unter dem Titel
»Too Soon Old, To Late Smart« bei
Marlowe & Company, New York, USA.
Copyright © 2004 by Gordon Livingston
Vorwort © 2004 by Elizabeth Edwards
Copyright © 2006 der deutschsprachigen Ausgabe by Integral Verlag,
München, in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Printed in Germany 2010
Redaktion: Karin Weingart
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Umschlagmotiv: Peter Junge / SWSP-Design, München
Herstellung: Helga Schörmig
Gesetzt aus der 11,3/14,5 Punkt Berling
bei Christine Roithner Verlagsservice, Breitenauich
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-453-70150-2

www.heyne.de

*Für meine Patienten,
von denen ich einen Großteil dessen lernte,
was in diesem Buch steht.*

*Und für Clare,
die sich gegen jede Vernunft dafür entschieden hat,
mich zu lieben.*

INHALT

Vorwort	9
1 Wenn Landkarte und Weg nicht überein- stimmen, ist immer die Karte falsch	15
2 Man ist, was man tut	21
3 Irrationalem Denken lässt sich mit Logik nicht beikommen	29
4 Die meisten unserer Kindheitstraumen sind längst verjährt	37
5 In Beziehungen hat immer der die Oberhand, dem sie am wenigsten bedeuten	45
6 Gefühl folgt Verhalten	51
7 Mut zahlt sich aus	61
8 Perfektionismus ist der Feind der Perfektion ..	69
9 Sicherheit kann ganz schön gefährlich sein ..	75
10 Die größten Stärken sind zugleich die größten Schwächen	81
11 Die sichersten Gefängnisse errichten wir uns selbst	87
12 Die Probleme des Älterwerdens sind häufig ernst, aber immer uninteressant	95

13	Glück heißt, alles aufs Spiel zu setzen	103
14	Alles, was zählt, ist die Liebe	113
15	Nichts, was gut ist, geht schnell	119
16	Nicht jeder, der abschweift, geht in die Irre	127
17	Unerfüllte Liebe ist alles, aber nicht romantisch	133
18	Immer gleiches Verhalten führt nie zu neuen Ergebnissen	139
19	Doch der Wahrheit entkommen wir nicht . . .	147
20	Selbstbetrug bringt gar nichts	155
21	Vorsicht: schöner, fremder Mann	161
22	Auch im Tod bleibt die Liebe bestehen	167
23	Niemand lässt sich gern Vorschriften machen	173
24	Krankheit befreit von Verantwortung, oder?	181
25	Wir fürchten vieles, nur das wirklich Schlimme nicht	187
26	Eltern können ihre Kinder nicht verändern – es sei denn zum Schlechteren	197
27	Das wahre Paradies ist das verlorene	207
28	Lachen macht gesund	217
29	Die Seele braucht Entscheidungsfreiheit	225
30	Vergeben ist nicht vergessen	231
	Über den Autor	239

VORWORT



Gordon Livingston gehört seit acht Jahren zu den wichtigsten Menschen in meinem Leben – und das, obwohl ich ihm nur ein einziges Mal persönlich begegnet bin. Wir sind beide nicht mehr jung, haben uns aber im Kommunikationsmedium der Jüngeren kennen gelernt, nämlich im Internet, und zwar in einem Online-Forum für Eltern, die den Verlust eines Kindes zu beklagen haben. Als mein Sohn starb, waren Gordon und seine paar Mitstreiter genau das, was ich brauchte: Menschen, die tatsächlich begreifen, in was für einen Abgrund man da stürzt. Und die wissen, dass man, wenn auch oft ohne rechte Überzeugung, einen Halt sucht, etwas, an das man sich klammern kann.

Wie wichtig Gordons kluge Worte damals für mich waren, kann ich kaum beschreiben. Und was selbst für die unter uns, die wir uns noch im freien Fall befanden, unfassbar war: Er hatte diesen Absturz gleich zweimal erlebt.

Was für ein Glück, dass ich mich an Gordon Livingston halten konnte, diesen Mann mit dem großen Mitgefühl, der so gar kein Blatt vor den Mund nahm. Seine

Worte waren bestimmt, aber er predigte nicht und urteilte auch nicht; es war so, als richtete er den Lichtstrahl einer Taschenlampe in den Abgrund, in dem ich mich befand, damit ich mich besser orientieren konnte. Und dann hielt er die Lampe etwas höher, sodass ich die Halt bietenden Vorsprünge sah, auf die ich angewiesen sein würde, wenn ich in ein produktives Leben zurückfinden wollte.

Eines habe ich im Lauf der Jahre über Gordon gelernt: Ob wir in den Abgrund fallen, der uns gemeinsam war, oder eher wie Alice ins Wunderland abstürzen (»Mal bin ich zu klein, mal bin ich zu groß, nichts ist so, wie es sein sollte«), in Gordons grundvernünftigen Worten kommt eine Weisheit zum Ausdruck, die sich selbst mit einem so außergewöhnlichen Leben wie dem seinen nicht ganz erklären lässt.

Dieses Buch räumt jedem Leser den Fensterplatz ein, den ich die vergangenen acht Jahre haben durfte. Wir können es zur Hand nehmen, wenn wir intelligenten Zuspruch benötigen, so wie ich häufig nach der Mappe »Gordon« auf meinem Schreibtisch greife (sie enthält seine E-Mails und Briefe), wenn ich eine Stimme brauche, die ebenso streng wie tröstlich ist und von Hoffnung spricht, ohne Garantien zu geben. Er weiß wie kaum ein anderer, dass uns das Leben manchmal ordentlich beutelt und dass wir nur hoffen können, Haltung und Fassung zu bewahren, wenn es hoch hergeht. Er schrieb mir einmal: »Ich weiß nur, was ich fühle und

hoffe.« Das war eine seiner typischen Untertreibungen, denn er weiß offenbar auch, was ich fühle und hoffe oder was Sie fühlen und hoffen – und welches dieser Gefühle ehrlich ist und welche dieser Hoffnungen realistisch. Er ist auch Inhaber eines Pilotenscheins und fuhr also fort: »Wenn die Geschwindigkeitsanzeige sechzig Meilen erreicht, hoffe ich einfach, dass ich den Knüppel ziehen kann und das Ding dann auch tatsächlich fliegt. Die physikalischen Zusammenhänge sind mir hundertmal erklärt worden und Bernoulli hat sich zum Glück nicht verrechnet. Aber es ist doch immer wieder ein Wunder.« Bei aller Lebenserfahrung hat sich Gordon den unschuldigen Glauben des Uneingeweihten bewahrt.

Als ich das Manuskript seines Buches zum ersten Mal las, fiel mir der Vorspann einer Lebensberatungssendung im Fernsehen ein: »Ihre Freunde werden es Ihnen nicht sagen ... da wir aber nicht mit Ihnen befreundet sind, können wir's ruhig tun.« Aber genau das ist es wohl, was richtige Freunde ausmacht: dass sie auch die haarigen Dinge beim Namen nennen, die wir wissen müssen, wenn wir stärker, besser, großzügiger, mutiger, freundlicher werden wollen. So werden Gordons Worte vielleicht nicht immer leicht zu akzeptieren sein. Er wird Sie aus dem bequemen Sessel scheuchen, in dem Sie eigentlich sitzen bleiben und bis zum Gehtnichtmehr fernsehen wollten. Er gibt uns zu verstehen, dass wir nicht wirklich viel in der Hand haben, zeigt aber auch,

dass wir nie ohne Alternativen sind. Wie ein kluger Vater schiebt er uns – mit Samthandschuhen – in die richtige Richtung.

Gordon und ich kommen aus verschiedenen Welten und sind in vielem unterschiedlicher Meinung. Doch selbst an den Punkten, an denen ich nicht mit ihm übereinstimme – was auch einige der Dinge betrifft, die er in seinem Buch anspricht –, weiß ich seine Argumentation zu schätzen, die so ganz ohne die heutzutage übliche Häme und Grobheit auskommt.

Ich freue mich, dieses Vorwort schreiben zu dürfen, in dem ich Gordon Livingston all jenen vorstellen kann, die seine besondere Art noch nicht kennen. Vor allem aber bin ich für die Gelegenheit dankbar, die Worte an ihn zu richten, die sein sechsjähriger Sohn Lucas in Erwartung seines Todes fand, nachdem die Knochenmarkspende des Vaters nicht das medizinische Wunder bewirkt hatte, das sie wohl beide verdient hätten: »Ich liebe deine Stimme.«

Elizabeth Edwards

Als leidenschaftliche Anwältin der Kinder, aber auch als professionelle Rechtsanwältin engagiert sich Elizabeth Edwards für Initiativen und Wohltätigkeitsorganisationen aller Art, darunter March of Dimes, University of North Carolina Board of Visitors, Books for Kids und die Wade Edwards Foundation. Sie ist mit John Edwards verheiratet, und die beiden sind die stolzen Eltern von vier Kindern: Wade (der 1996 starb), Cate, Emma, Claire und Jack.

WENN LANDKARTE
UND WEG NICHT ÜBER-
EINSTIMMEN, IST IMMER
DIE KARTE FALSCH



Vor langer, langer Zeit war ich ein junger Lieutenant der 82. Luftlandedivision. Bei einer Übung in der Nähe von Fort Bragg in North Carolina versuchte ich mich zu orientieren. Während ich so dastand und meine Karte studierte, näherte sich der Sergeant meines Zugs, ein alter Haudegen, und fragte: »Kriegen Sie raus, wo wir lang müssen, Lieutenant?« Ich erwiderte: »Na ja, der Karte zufolge müsste hier jetzt ein Weg sein, ich kann aber keinen sehen.« Sein Kommentar lautete: »Sir, wenn Karte und Weg nicht übereinstimmen, ist immer die Karte falsch.« Schon damals war mir klar, dass in diesem kleinen Satz eine große Wahrheit steckte.

In all den Jahren, in denen ich zahllosen Lebensgeschichten gelauscht und von den vielen Möglichkeiten des Schiefgehens erfahren habe, ist mir eines klar geworden: Unser Weg durchs Leben besteht aus den Bemühungen, die Landkarte in unserem Kopf auf das durchstreifte Gelände abzustimmen. Günstigstenfalls geschieht das bereits in der Kindheit und Jugend. Unsere Eltern lehren uns, vor allem durch ihr Beispiel, was sie selbst gelernt haben. Nur sind wir diesen Lehren gegen-

über selten ganz aufgeschlossen und meinen auch oft, dem Leben unserer Eltern kaum etwas wirklich Brauchbares entnehmen zu können; das meiste müssen wir uns daher auf dem mitunter beschwerlichen Weg von Versuch und Irrtum selbst beibringen.

Nehmen wir beispielsweise eine der wichtigeren Aufgaben im Leben: die, einen (festen) Partner zu finden. Den meisten von uns könnte ein bisschen Hilfestellung auf diesem Gebiet gar nicht schaden. Denn, dass wir darin alles in allem nicht besonders gut sind, zeigt sich allein schon an der Tatsache, dass mehr als die Hälfte aller Ehen geschieden werden. Auch der Blick auf die Beziehung(en) unserer Eltern ist nicht sehr trostreich. Ich kenne nicht viele Leute, die von ihrer Ursprungsfamilie begeistert sind, nicht einmal, wenn die Ehe der Eltern Jahrzehnte Bestand hatte. Sie wird eher als langweiliges oder auch konfliktreiches Zusammenleben beschrieben, das zwar wirtschaftlich einiges für sich hat, aber nicht gerade aufregend oder emotional befriedigend ist.

Vielleicht kann man tatsächlich nicht wissen, wie jemand in fünf oder gar fünfzig Jahren sein wird (und wie sehr wir ihn oder sie dann noch mögen); und womöglich müssen wir akzeptieren, dass sich unsere Gesellschaft auf eine Art serielle Monogamie zubewegt, auf das Eingeständnis, dass sich jeder mit der Zeit verändert und es folglich naiv wäre, auf die Dauerhaftigkeit der Jugendliebe zu setzen. Nur ist diese serielle Monogamie

dummerweise kein ideales Umfeld für Kinder; sie kann ihnen nicht die Stabilität und Sicherheit bieten, die sie brauchen, um sich ihre eigenen Landkarten von der Welt und ihren Abläufen anzulegen.

Was muss man also unbedingt wissen, um sagen zu können, ob jemand der geeignete Partner für den Bund des Lebens ist? Vielleicht können wir uns im Ausschlussverfahren an die Antwort herantasten, indem wir zunächst einmal feststellen, wer ganz bestimmt *nicht* geeignet ist. Um das aber beurteilen zu können, sollte man etwas über Persönlichkeiten wissen.

Unser Umgang mit Begriffen wie »Charakter« ist in der Regel ziemlich oberflächlich. Mit Aussagen wie »Der hat Persönlichkeit« sagen wir meist nicht mehr, als dass jemand besonders gewinnend ist oder sich gut darzustellen weiß. Eigentlich umfasst Persönlichkeit aber mehr, nämlich eine charakteristische Art zu denken, zu fühlen und auf andere einzugehen. Uns ist in der Regel durchaus bewusst, dass sich die Menschen in allen möglichen Persönlichkeitsmerkmalen unterscheiden, dass sie mehr oder weniger introvertiert, detailversessen, entschlossfreudig, hilfsbereit oder resistent gegen Langeweile sind und so weiter. Was dabei aber häufig übersehen wird, ist, dass Persönlichkeitszüge, die wir für besonders wertvoll halten, wie etwa Güte, Toleranz und Engagement, nicht in zufälliger Verteilung vorkommen, sondern eher als typisches und relativ beständiges Ensemble von Charaktermerkmalen.

Nach dem gleichen Muster treten auch die weniger erfreulichen Züge wie Impulsivität, Selbstbezogenheit und aufbrausendes Temperament gern zusammen auf. Und wenn es uns schwer fällt, Beziehungen zu knüpfen und aufrechtzuerhalten, so liegt es zu einem Großteil daran, dass wir weder bei uns selbst noch bei anderen in der Lage sind, die Eigenheiten der Persönlichkeit zu erkennen, die als Rüstzeug für dauerhafte Beziehungen untauglich sind.

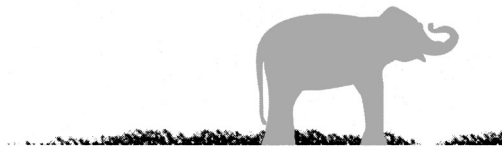
Die psychiatrische Zunft hat sich die Mühe gemacht, Persönlichkeitsstörungen in Kategorien einzuteilen. Ich denke oft, dieser Teil des diagnostischen Handbuchs sollte die Überschrift »Menschen, denen man besser aus dem Weg geht« tragen. Die zahlreichen, hier erfassten Bezeichnungen – histrionisch, narzisstisch, abhängig, Borderline und so weiter – bilden einen ganzen Katalog unerfreulicher Typen von Zeitgenossen: Sie sind argwöhnisch, selbstüchtig, sprunghaft, parasitär, also genau die Leute, vor denen Ihre Mutter Sie immer gewarnt hat. (Unseligerweise kann sie aber selbst dazugehören.) In der vom diagnostischen Handbuch dargestellten Reinkultur kommen sie selten vor. Wer aber einen Blick dafür hat, kann sich eine Menge Herzeleid ersparen. Genauso nützlich, denke ich, wäre ein Handbuch der wünschenswerten Charakterzüge. Es würde Eigenschaften enthalten, die wir in uns selbst nähren und bei Freunden und Geliebten suchen sollten. Ganz obenan würde Güte stehen, also die Bereitschaft, anderen etwas von

sich selbst zu geben. Dieser schönsten aller guten Eigenschaften sind alle anderen nachgeordnet, auch Einfühlungsvermögen und die Fähigkeit zu lieben. »Güte« lässt sich vielleicht nicht ohne weiteres klar definieren, es geht uns mit ihr aber wie mit jeder anderen wahren Kunst auch: Wenn sie da ist, spüren wir es.

Das ist es, was unsere innere Landkarte leisten sollte: Sie müsste uns zuverlässig so durchs Leben führen, dass wir um Leute einen großen Bogen machen, die unsere Zeit und unser Vertrauen nicht wert sind, und uns zielsicher auf Menschen einlassen, die wirklich etwas mit uns anfangen können. Diese Landkarte wird immer nur vorläufig sein. Dass sie irgendwann nicht mehr stimmt, erkennen wir zum Beispiel an Traurigkeit und Zorn, an einem Gefühl von Verrat, bösen Überraschungen und fehlender Orientierung. Wenn solche Gefühle auftauchen, wird es Zeit zu überlegen, wie wir unser inneres Navigationsinstrument nachjustieren können, ohne in die Muster jener zu verfallen, denen das einzig Tröstliche an einer schmerzlichen Erfahrung entgeht: dass man etwas daraus lernen kann.

2

MAN IST,
WAS MAN TUT



Zu mir kommen oft Leute, die Medikamente wollen. Sie möchten etwas gegen die Traurigkeit, die Mattigkeit, den Verlust des Interesses an Dingen, die ihnen einmal Freude bereitet haben. Sie schlafen schlecht oder schlafen ständig, sie leiden an Appetitlosigkeit oder unersättlichem Hunger, sie sind leicht reizbar und können sich nichts mehr merken. Oft wären sie am liebsten tot. Sie können sich kaum noch erinnern, wie das ist: glücklich sein.

Ich höre mir ihre Geschichten an. Sie sind natürlich alle unterschiedlich, gewisse Themen jedoch tauchen immer wieder auf: Ähnliche Zustände kamen in der Familie schon häufiger vor; die jetzige Beziehung ist entweder konfliktgeladen oder »köchelt auf kleiner Flamme«, da gibt es also wenig Leidenschaft oder Intimität; die Tage verlaufen einer wie der andere – unbefriedigende Arbeit, wenig Freunde, reichlich Langeweile; die Leute fühlen sich abgeschnitten von allen Freuden, die sie bei anderen sehen.

Diesen Menschen sage ich dann immer: »Ich kann Ihnen versichern, dass wir über wirksame Medikamente

gegen die Symptome der Depression verfügen. Allerdings dürfen Sie nicht erwarten, dass diese Mittel Sie glücklich machen. Glück ist nicht das, was übrig bleibt, wenn die Verzweiflung abgeklingen ist. Glück ist ein Zustand der Bejahung, in dem unser Leben Sinn hat und Freude macht.«

Medikamente allein reichen also in den wenigsten Fällen aus. Man muss sich auch anschauen, wie man lebt, und man muss Veränderungen ins Auge fassen. Wir reden gern von unseren Wünschen und dem, was wir vorhaben. Aber das sind Träume, die an unserer Stimmungslage nicht viel verändern. Wir sind nicht das, was wir denken oder sagen oder fühlen. Wir sind das, was wir *tun*. Auch bei anderen achten wir am besten darauf, was sie tatsächlich tun, und nicht auf ihre Zusagen oder Versprechen. Mit dieser einfachen Regel ließe sich mancher Schmerz, manches der Missverständnisse vermeiden, die menschlichen Beziehungen so zusetzen können. Wenn alles gesagt ist ... wird immer noch weitergequasselt. Wir ertrinken in Worten, und viele dieser an uns selbst oder andere gerichteten Suaden sind auch noch verlogen. Wie oft wollen wir uns noch über die Kluft zwischen den Worten und den Taten eines Menschen wundern oder uns verraten und verkauft fühlen, bevor wir endlich lernen, weniger auf sein Geplapper zu hören? Die größten Enttäuschungen resultieren daraus, dass wir die Augen vor der Tatsache verschließen, die da heißt: Den besten Rück-



Gordon Livingston

Zu früh alt und zu spät weise?

30 unbequeme Wahrheiten, um aus dem Leben klug zu werden

ERSTMALS IM TASCHENBUCH

Taschenbuch, Broschur, 240 Seiten, 11,8 x 18,7 cm
ISBN: 978-3-453-70150-2

Heyne Spiritualität und Esoterik

Erscheinungstermin: Juni 2010

Verblüffend, humorvoll, optimistisch – und immer im Klartext

Was Sie schon immer über sich selbst wissen wollten, aber nie zu fragen wagten – hier erfahren Sie es! Der renommierte Psychologe Dr. Gordon Livingston bietet tiefe und schonungslose Einblicke in die menschliche Natur: 30 Wahrheiten über das Leben, die auf den ersten Blick verblüffen und unbequem erscheinen mögen. Hat man sie jedoch in ihrer ganzen Tragweite erfasst, eröffnet sich ein unerschöpfliches Reservoir der Lebensweisheit.

 [Der Titel im Katalog](#)