

Marco Badilatti

Sprich mit dir

Marco Badilatti

Sprich mit dir

Unterwegs zur eigenen Mitte

Edition Forsbach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2025
www.edition-forsbach.de

Coverbild: © Andy Juchli – Adobe Stock
Autorenfoto: © Daniel Badilatti

Printed in Germany
ISBN 978-3-95904-275-8

Motto

*Unsere Aufgabe ist es nicht,
zu erwarten,
was das Leben uns bringt,
sondern das Beste daraus zu machen,
was wir haben.*

Marcus Aurelius (121-180), römischer Kaiser und Philosoph

Inhalt

Zum Geleit	8
Einleitung	10
Im Überblick	10
Mit sich selbst sprechen	11
Was ist eine Lebenskrise?	14
Auf zu neuen Ufern!	18
Weggefährten	19
Im Überblick	19
Marc Aurel (121-180): Der Besonnene	21
Hildegard von Bingen (1098-1179): Die Visionärin	28
Djalal ad-Rin Rumi (1207-1273): Der Dichter	35
Teresa von Avila (1515-1582): Die Weise	42
Bettina von Arnim (1785-1859): Die Mutige	48
Leo Nicolajewitsch Tolstoi (1828-1910): Der Moralist	54
Albert Schweitzer (1875-1965): Der Humanist	61
Teilhard de Chardin (1881-1955): Der Evolutionäre	68
Kurt Tucholsky (1890-1935): Der Mahner	75
Nelson Mandela (1918-2013): Der Freiheitskämpfer	82

Selbsterkenntnisse	89
Im Überblick: Von Norden nach Süden	89
Offen bleiben	91
Maß halten	95
Geduldig sein	102
Im Überblick: Von Osten nach Westen	109
Demut üben	110
Sozial fühlen	114
Ethisch handeln	120
Sich erkennen	125
Global denken	131
Hoffnung bewahren	136
Literatur	147
Zum Autor	150
Nachwort und Dank	152

Zum Geleit

„Der Mensch kann sich zwar auch ohne Krisen entwickeln, wenn er hellhörig für das ist, was an ihn herantritt, sehr häufig aber schiebt er unangenehme Dinge von sich weg. Er hofft, dass sie ihm auf diese Weise erspart bleiben. Das kann Jahre so gehen, bis eine äussere Veränderung das weitere Aufschieben unmöglich macht. Ihm bleibt keine andere Wahl, als hineinzugehen und Veränderungen zu vollziehen. Oder er wird krank.“

Jürg Willi (1934-2019), der bekannte Schweizer Wissenschaftler, Ordinarius für Psychiatrie und Psychotherapie und Direktor der Psychiatrischen Polyklinik des Universitätsspitals Zürich, wusste, wovon er sprach, als er mit obiger Aussage auf die Gefahren von Menschen hinwies, die ihre Krisen vor sich herschieben. Und in solche geraten wir alle mal. Auch große Persönlichkeiten haben das erlebt, wie Sie im Kapitel „Weggefährten“ dieses Buches erfahren.

Bei Krisen suchen die einen Rat auf der Couch eines Psychiaters, andere bei guten Freunden, dritte in der Philosophie, bei Seneca etwa, obwohl dieser Klartext gesprochen hat:

„Das Schicksal wird dir Dinge an den Kopf schmettern. Das Leben ist nichts für Weichlinge.“

Das Leben ist eine Herausforderung und jede Krise eine Einladung, sie anzunehmen.

Ob Psychiater, Freunde oder Seneca: für welchen (Aus-)Weg wir uns aus der Krise entscheiden, ist weniger wichtig, als dass wir das Heft in unsere Hand nehmen. Ich schwöre auf Rousseaus „Zurück zur Natur“ und meine damit als oberste Regel meiner mentalen Hygiene die Bewegung im Freien, und zwar allein. Mehr dazu im Kapitel „Selbsterkenntnisse“.

Sollte es bei Ihnen, liebe Leserin und lieber Leser, mal kriseln:

- Gehen Sie in sich und über Ihr Leben!
- Ändern Sie, was in Ihrer Macht steht!
- Akzeptieren Sie, was Sie nicht ändern können!
- Nutzen Sie die Krise als Ansporn, um sich weiterzuentwickeln!

Herbst 2025

Marco Badilatti

Einleitung

Im Überblick

Kennen Sie das? Alles läuft rund: privat, familiär, gesellschaftlich, im Beruf, in ihren nebenamtlichen Funktionen, in der Freizeit. Sogar mit dem lieben Gott haben Sie sich irgendwie arrangiert. Doch plötzlich harzt es, der Boden unter Ihnen wackelt, selbst ein harmloses Ereignis bringt Sie ins Schleudern. Krisenstimmung!

Das widerfährt jedem von uns und wird meistens negativ empfunden. Denn dahinter verbirgt sich in der Regel eine komplexe Geschichte, die sowohl mit dem von unseren Vorfahren Ererbten und seinem Umfeld als auch mit dem Stoff verbunden sind, an dem wir später selber weitergewoben haben, oder durch das Leben dazu gedrängt worden sind.

Zuweilen nehmen wir solche Vorboten gar nicht erst wahr und verdrängen sie über Jahre. Bis das Schicksal zuschlägt und uns zwingt innezuhalten, uns zu hinterfragen und Veränderungen einzuleiten. Denn Krisen entpuppen sich rückblickend oft als notwendig, als Aufbrüche zur Selbstheilung. Davon handelt die Einleitung dieses Buches.

Mit sich selbst sprechen

Immer, wenn ich kleine Kinder mit sich selbst sprechen sehe, berührt mich das. Es erinnert mich an meine eigene Kindheit, weil auch ich oft stundenlang Selbstgespräche führte. Ich wusste zwar damals weder, mit wem und warum ich plauderte, noch kümmerte es mich, wer mir allenfalls zuhörte.

Seither beschäftigt mich das Thema und ich weiß einiges mehr über dieses merkwürdige Verhalten unserer menschlichen Natur. Fachleute bezeichnen sie als „Autokommunikation“ und verstehen darunter einen komplexen Prozess, der wichtige Aufgaben erfüllt. Nach heutigem Stand der Wissenschaft führen nämlich 96 Prozent aller Menschen Selbstgespräche, ob für andere hörbare oder im Stillen.

Schöne Beispiele dafür gibt es aus der Sportpsychologie, so vom ehemaligen deutschen Tennisspieler Tommy Haas. Dieser drohte während des Australian Open 2007 im Viertelfinal auszuschneiden. Während der Pause kritisierte er sich lautstark: „Du kannst nicht gewinnen, Haasi. Das geht nicht. Zu schwach einfach. Zu viele Fehler!“

Doch bevor er zurück aufs Spielfeld ging, spornte er sich an: „Aber du gewinnst. Du gewinnst das Match, komm! Du kannst es gewinnen – fighten, fighten. Kämpf!“ Danach besiegte er den Russen Nikolai Dawydenko in fünf Sätzen.

In den Vereinigten Staaten beschäftigt sich eine ganze Reihe von Forschern an mehreren Universitäten mit Selbstgesprächen, darunter Thomas Brinthaup von der Middle Tennessee State University. Nach ihm steuern, bestätigen und motivieren sich die Menschen mit diesen selbst. Dass der Mensch seine Gedanken mit inneren Monologen besser sortieren, strukturieren und sich die Dinge besser merken kann, bestätigten auch Experimente mit Maschinenbau-Studierenden an den Universitäten von Bamberg und Wien. Sie befanden sich in guter Gesellschaft mit berühmten Köpfen der Geistesgeschichte.

So ist überliefert, dass der Physiker Albert Einstein (1879-1955) und rund 250 Jahre früher der Astronom Sir Isaac Newton (1643-1727) tiefgründige Gespräche mit sich selbst führten, womit sie sich komplizierteste Sachverhalte vergegenwärtigten und zu lösen versuchten.

Heute weiß man, dass Selbstgespräche keine Geisteskrankheit sind, wie man lange glaubte, sondern eine wirksame Strategie, um sich sein eigenes Wesen zu erschließen.

Aber während bewusst eingesetzte Selbstgespräche unterstützend wirken, können negative belasten und schlimmstenfalls in Selbstzweifel und Depressionen führen.

In eine solche rutschte ich vor rund 20 Jahren. Ich habe mich damals jener Persönlichkeiten erinnert, denen schon vor Jahrhunderten und früher Schlimmeres widerfahren war und wie sie darauf reagierten, um wieder ihr Gleichgewicht, ihre eigene Mitte zu finden: zum Beispiel der Genfer Philosoph Jean-Jacques Rousseau (1712-1778), „Retournons à la nature!“ („Zurück zur Natur!“):

„Je voyageais, voyageais à pied et je voyageais seul dans l’immensité d’être. La vue de la campagne, la succession des aspects agréables, le grand air, le grand appétit, la bonne santé que je gagne en marchant, la liberté du cabaret, tout cela dégage mon âme.“

Übersetzung (deepl): „Ich reiste, reiste zu Fuß und reiste allein in der Unendlichkeit des Seins. Der Blick auf die Landschaft, die Abfolge angenehmer Eindrücke, die frische Luft, der große Appetit, die gute Gesundheit, die ich durch das Gehen gewinne, die Freiheit des Kabarets – all das befreit meine Seele.“

So packte auch ich meine Wandersachen und folgte seinem Rat. Der Gang wurde für mich zum Gesundbrunnen und zu einer Quelle der Inspiration.

Darauf komme ich unter „Selbstgespräche“ zurück, den Notizen über meine Wanderungen quer durch die Schweiz. Vorher aber fragen wir uns:

Was ist eine Lebenskrise?

Der zweite Teil des Begriffes stammt vom griechischen Wort „krí-nein“ und bedeutet „trennen“. Im Laufe der Jahrhunderte wurde daraus im Deutschen das Wort „Krise“, was „Wendepunkt“ heißt. Diese Definition lässt erahnen, dass eine Krise durchaus einschneidend ausfallen und alle Lebensbereiche umfassen kann.

Psychologen beschreiben eine Lebenskrise als „eine Lebenslage oder Situation, bei der grundlegende Veränderungen zu existenziellen Ängsten führen. Die betroffene Person weiß nicht, wie sie mit der Situation umgehen soll und verzweifelt bei dem Versuch, passende Lösungen zu finden. Grundlegende Sicherheiten, die man für ein ruhiges Leben benötigt, fallen weg. In diesem Moment voller unbekannter Variablen weiß man nicht, wie man einen normalen Alltag leben kann. Je nach Denkweise geht man vom Schlimmsten aus, weshalb sich die Krise auf verschiedene Ebenen des Lebens auswirkt.“¹

Obwohl jeder Mensch Krisen anders verarbeitet, läuft eine Lebenskrise aus psychologischer Sicht in vier Phasen ab:

1. Phase: Der Schock
2. Phase: Die Reaktion
3. Phase: Die Akzeptanz
4. Phase: Die Neuorientierung

Nach der Zürcher Fachpsychologin für Psychotherapie, Dr. Esther Huser, gehören Lebenskrisen nicht zu den psychischen Störungen und sind ein „normaler“ Zustand in einem menschlichen Leben. Sie können individuell sein in Bezug auf ein bestimmtes Problem und sich dann auf alle Gebiete ausweiten.

Typische Lebenskrisen sind:

- Krise vor oder nach der Eheschließung
- die Geburt eines Kindes
- nach einer länger dauernden Ausbildung, z. B. nach einem Studium
- bei einem sogenannten „coming out“
- nach einer Trennung/Scheidung
- bei Verlust der Arbeitsstelle
- nach Auszug der erwachsenen Kinder
- „Mid-life-crisis“ bei Mann und Frau
- Pensionierung

Lebenskrisen können aber auch nach bestimmten individuellen Ereignissen im Leben eintreten und je nach Vorgeschichte eines Menschen schwerwiegendere Auswirkungen haben. Symptome solcher Lebenskrisen sind zum Beispiel:

- Entmutigung bis hin zur Depression
- Unzufriedenheit mit sich selbst und der aktuellen Situation
- Langeweile
- Angst vor der Zukunft
- keine Lebensfreude, keine Lebenslust mehr
- nicht weiter wissen, den Weg verloren haben
- keine Ziele mehr haben und auch keine finden können
- Überforderung und Hilflosigkeit
- Orientierungslosigkeit

¹ www.inhesa.de/lebenskrise-definition-ursachen-arten-symptome/

Während einer Lebenskrise kann man für andere Menschen schwierig und anstrengend erscheinen, da man sich dauernd mit den gleichen Themen auseinandersetzt, für die man keine Lösungen sieht. Auch Vorschläge anderer Menschen helfen dann oft nicht weiter. Darum kann das Gespräch mit einem Verhaltenstherapeuten klärend wirken.

Mit dem Thema beschäftigt sich auch der deutsche Diplom-Psychologe und Psychotherapeut Dr. Rolf Merkle. Auf der umfangreichen Webseite „Praktisch anwendbare Lebenshilfe“ schreibt er:

„So unangenehm Krisen auch sein mögen, auf lange Sicht haben sie oft etwas Gutes. Krisen reißen uns aus der Gleichgültigkeit, wecken Kraftreserven, helfen erkennen, dass unsere eigenen Grenzen noch lange nicht erreicht sind und fördern so die persönliche Entwicklung. Und Krisen geben immer auch Denkanstöße für Verbesserungen, Fortschritte und positive Entwicklungen.“²

In meinen krisenbezogenen Selbstgesprächen von 2008 fragte ich mich: „Bei allem Schmerz, welche die Verletzungen davor in mir ausgelöst haben, was hindert mich eigentlich daran, einen neuen Weg einzuschlagen?“ Die Antwort darauf gaben mir jene Mitmenschen, die ihr Dasein auf der Schattenseite des Lebens bewältigen müssen, zum Beispiel Behinderte. Die einen ergeben sich klaglos in ihr Schicksal, andere raffen sich auf zu Leistungen, die jeden Gesunden beschämen.

„Orientiere dich an ihnen, zumal du prädestiniert bist, sie zu verstehen!“ Denn ich war mit einem geistig schwerbehinderten Bruder aufgewachsen, einer stummen Frohnatur mit strahlenden Augen

2 www.palverlag.de/lebenskrisen.html

und einem Gemüt, von dem man als „normaler Mensch“ viel lernen konnte. Zehn Jahre später sollte sich das bewahrheiten.

Ich meldete mich auf ein zufällig entdecktes Inserat einer Behinderten-Organisation in der Stadt Zürich, die einen ehrenamtlichen Präsidenten suchte, und wurde gewählt. Ausbedungen hatte ich mir, nicht einfach eine Gallionsfigur und den „Vorsitzenden“ zu spielen, sondern mit den Behinderten – erwachsenen Frauen und Männern – aktiv arbeiten und sie in ihrer Entwicklung fördern zu wollen.

Nach vier Jahren führten die Behinderten unter Anleitung eines kleinen Teams und unterstützt von begeisterten Profis im Bernhard Theater Zürich (einer Nebenbühne des Opernhauses) den „Kleinen Prinzen“ und „Alice im Wunderland“ auf. Das Experiment wurde für alle Beteiligten zum unvergesslichen Erlebnis und Erfolg, auch publikumsmäßig und finanziell.

Meine Krisen von einst hatten sich in Rauch aufgelöst und sich ins Gegenteil verwandelt. Leider nicht ohne Umtriebe einiger Missgünstiger. Sie vereitelten, dass das Projekt fortgesetzt werden konnte – zum Leidwesen der Behinderten, die gerade einen Quantensprung in dem für sie so wichtigen Aufbau ihres Selbstwertgefühls erfahren hatten.

Auf zu neuen Ufern!

Meine Selbstgespräche auf Rousseaus Spuren müssen sich tief in den Windungen meines Gehirns eingenistet haben. Denn 2008 bewog mich dieses, ein altes „Hirngespinnst“ umzusetzen: die Schweiz mindestens einmal im Leben so durchqueren zu wollen, wie das Generationen vor mir während Jahrtausenden zu tun pflegten, zu Fuß, weil ich mir davon auch eine andere Wahrnehmung der Welt versprach. Den Impuls erhielt ich vom französischen Schriftsteller und Philosophen Michel Eyquem de Montaigne (1533-1592), besser gesagt von seinen „Essays“, einer Fundgrube geistreicher Betrachtungen. Viele davon hat der Jurist, Parlamentsrat und Bürgermeister von Bordeaux während einer Wanderung von Frankreich über Deutschland, die Schweiz und Italien verfasst. Im dritten Band äußert er sich darüber geradezu sokratisch:

„Ich bekenne mich zu keinem anderen Ziel, als mich selbst zu erkennen; dieses Suchen führt mich in so unendliche Tiefen, zu so unendlich verschiedenen Fragestellungen, dass mein Lernen keinen anderen Erfolg hat, als dass ich fühle, wieviel mir zu lernen bleibt. Immer wieder werde ich mir der Unvollkommenheit meiner Selbsterkenntnis bewusst; diesem Umstand verdanke ich die Hinneigung zur Bescheidenheit (...) Daher habe ich auch die Abneigung gegen die aufdringliche und streitsüchtige Arroganz mancher Menschen, die ganz von sich überzeugt sind; diese Arroganz ist aber gerade der Todfeind der Gedankenucht und Wahrheit.“³

3 Michel de Montaigne, Die Essays, 3. Band, München 2005, Seite 374

Weggefährten

Im Überblick

Im ersten Teil dieses Buches stelle ich meine „Weggefährten“ vor. Damit sind Persönlichkeiten gemeint, die in den vergangenen rund 2.100 Jahren in verschiedenen Kulturräumen der Welt gelebt und gewirkt haben und hier in chronologischer Reihenfolge porträtiert werden.

Menschen, die im Verlaufe meines Lebens zu unterschiedlichen Zeiten in mein Bewusstsein getreten sind, mit denen ich mich während vieler Jahre mehr oder weniger intensiv beschäftigt habe und deren Denken und Wirken mich umgekehrt beeinflusst und geprägt haben. Denn es gehörte schon früh zu meinen Lebensgrundsätzen, mich lieber mit einigen wenigen Köpfen der Geistesgeschichte gründlicher auseinanderzusetzen als mit möglichst vielen nur oberflächlich.

Zu den Ersten zählen der römische Kaiser Marc Aurel als Lebensphilosoph; dann die visionäre Äbtissin Hildegard von Bingen und der persische Sufi-Dichter Rumi aus dem 13. Jahrhundert; ferner