

**Zeitschrift:** Internationale kirchliche Zeitschrift : neue Folge der Revue internationale de théologie  
**Band:** 100 (2010)  
**Heft:** 4  
  
**Artikel:** Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht : positiver Umgang mit Lebenslust und Lebensfrust  
**Autor:** Okoro, John  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-405073>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 30.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

---

# Das Leben ist zu kurz für ein langes Gesicht

## Positiver Umgang mit Lebenslust und Lebensfrust

*John Okoro*

### 1. Einführung

Leben! Was ist das überhaupt? Wenn wir diese Frage an Menschen stellen, die aus verschiedenen Kulturen und Rassen kommen und von unterschiedlichen Altersgruppen und Geschlechtern stammen, erhalten wir sicherlich unterschiedliche Antworten und Auffassungen. Warum? Weil wir Leben nur beschreiben können, wie wir es erlebt haben. Es ist für jeden Menschen schwierig, absolute Aussagen über das Leben der anderen zu machen. Wo Menschen miteinander leben, entstehen darüber hinaus unterschiedliche Prägungen, unterschiedliche Lebensträume, unterschiedlicher Lebenssinn, unterschiedliche Lebensideologien, die unseren Umgang mit Zukunft und Vergangenheit bestimmen. Mutter Theresa hat Folgendes über das Leben geäußert, um die verschiedenen Aspekte des Lebens zu verdeutlichen.

Das Leben ist eine Chance, nutze sie. Das Leben ist Seligkeit, genieße sie. Das Leben ist eine Herausforderung, stelle dich ihr. Das Leben ist ein Spiel, spiele es. Das Leben ist Reichtum, bewahre ihn. Das Leben ist ein Rätsel, durchdringe es. Das Leben ist eine Hymne, singe sie. Das Leben ist eine Tragödie, ringe mit ihr. Das Leben ist Glück, verdiene es. Das Leben ist Schönheit, bewundere sie. Das Leben ist ein Traum, mach daraus Wirklichkeit. Das Leben ist eine Pflicht, erfülle sie. Das Leben ist kostbar, geh sorgfältig damit um. Das Leben ist Liebe, erfreue dich an ihr. Das Leben ist Traurigkeit, überwinde sie. Das Leben ist ein Kampf, akzeptiere ihn. Das Leben ist ein Abenteuer, wage es. Das Leben ist das Leben, verteidige es.<sup>1</sup>

### 2. Lebenswahrnehmung

Menschen verschiedenen Alters haben Folgendes über ihre Sicht von Leben dargestellt:

---

<sup>1</sup> NOSSRAT PESECHKIAN, Die Treppe zum Glück. 50 Antworten auf die grossen Fragen des Lebens (Fischer 17112), Frankfurt a.M. (Fischer TBV) 2006, 248.

*Ein 6-jähriges Kind*, das immer allein zu Hause sitzt, weil seine Eltern arbeiten müssen, sagte: Leben bedeutet für mich nur spielen und spielen. Ich habe so viele Spielzeuge und weiss nicht, wo ich anfangen kann. Eigentlich ist alles sehr langweilig.

Die 18-Jährigen sind für mich in einem Lebensalter, wo es noch keine Klarheit gibt, wie sie sich orientieren sollen, können oder wollen. Sie gestalten ihr Leben je nach den gesellschaftlichen Anforderungen. Das Leben ist für sie «Versuch und Irrtum». Das heisst, sie versuchen einerseits gesellschaftliche Vorgaben und moralische Anforderungen zu erfüllen und ihnen zu entsprechen. Andererseits lehnen sie sich gegen gesellschaftliche Normen auf. Die 18-Jährigen sind für mich eine Zusammenfassung und ein Abbild der Lebensinhalte einer Gesellschaft. Deshalb möchte ich drei 18-Jährige aus drei Kontinenten vorstellen:

*Der Jugendliche aus Europa* sagte: «Bald mache ich meine Matura. Ich weiss nicht, wie meine Zukunft wird. Ich habe ein bisschen Angst. Leben für mich ist alles, was mich interessiert. (Fussball, Disco, Computerspiele, Internetkontakte, Freundschaft, Begegnungen mit anderen Menschen, Beziehungen, Reisen, etc.) Es gibt so viele Angebote, und manchmal spüre ich, dass ich keine Zeit habe, alles zu erleben. Ich bin dauernd unterwegs, und jedes Mal möchte ich etwas Besonderes erleben. Ich bin nicht sicher, ob das das Leben ist. Trotzdem habe ich Lust zu leben, auch wenn ich unsicher bin.»

*Der Jugendliche aus Afrika* erzählte Folgendes: «Ich habe meine High School beendet und bereite mich für die Aufnahme auf der Universität vor. Meine Eltern sind Lehrer, und sie wollen unbedingt, dass ich eine akademische Ausbildung mache.» Auf die Frage, was Leben für ihn bedeutet, meinte er: «Ich lebe, um mich auszubilden, einen guten Universitätsabschluss zu machen. Ich möchte gerne über Krankheiten in meiner Heimat forschen und mit anderen Menschen Kontakte knüpfen. Ich bin ein religiöser Mensch und gehe fast jede Woche in unsere Kirche. Bei uns ist das Leben nicht so einfach, es gibt weniger Infrastruktur, man muss sich alles sehr hart erarbeiten. Ich pflege auch viele Freundschaften, bin in einem Verein und habe meine Initiationsriten hinter mich gebracht. Es ist so schwer, das Leben zu beschreiben, aber ich lebe trotzdem gerne und bin voller Hoffnung.»

*Der Jugendliche aus Asien*, dessen Vater Geschäftsmann ist, stammt aus einer religiösen Familie, und er kennt den Koran so gut wie auswendig. Nach der Frage, was Leben für ihn sei, wurde er ein bisschen verlegen. «Leben ist einfach zu schwierig zu beschreiben, ich erfülle meine Moschee-

pflichten und helfe meinen Eltern im Geschäft. Internet fasziniert mich, und ich verbringe viel Zeit vor dem Computer. Im Geschäft habe ich viel Zeit, mit Kunden zu reden, und ich möchte gerne meine ganze Energie in das Familiengeschäft investieren. Allah nimmt und gibt das Leben.»

Soweit die Darstellung von drei Jugendlichen aus verschiedenen Kontinenten und Lebenseinstellungen, die uns zeigt, wie jeder auf seine Art das Leben betrachtet. Zuletzt stellte eine *Pensionistin* mit fünf Enkelkindern ihr Leben folgendermassen vor: «Ach! Ich habe meine drei Kinder grossgezogen. Mein Mann starb vor sechs Jahren, und ich helfe meinen Kindern in ihrem Haushalt. Mal kommt diese oder jene kleine Arbeit, die ich gerne tue. Ich habe Angst vor schwerer Krankheit und Einsamkeit. Leben ist für mich nur Arbeit. Ich weiss nicht, ob ich gelebt habe oder man mein Leben gelebt hat. Ich habe gelernt, meine vielen Enttäuschungen zu überstehen. Manchmal denke ich an den Tod, aber ich möchte noch nicht sterben. Leben! Es ist so schwer zu erklären. Es ist ein Auf und Ab.»

Eine orientalische Geschichte fasst diese obige Betrachtungen zum Leben so zusammen:

Der Prophet Mohammed kam mit einem seiner Begleiter in eine Stadt, um zu lehren. Bald gesellte sich ein Anhänger zu ihm: «Herr, in dieser Stadt geht die Dummheit ein und aus. Die Bewohner sind halsstarrig. Man möchte hier nichts lernen. Du wirst keines dieser steinernen Herzen bekehren.» Der Prophet antwortete gütig: «Du hast recht.» Bald darauf kam ein anderes Mitglied der Gemeinde freudestrahlend auf den Propheten zu: «Herr, Du bist in einer glücklichen Stadt. Die Menschen sehnen sich nach der rechten Lehre und öffnen ihre Herzen deinem Wort.» Mohammed lächelte gütig und sagte wieder «Du hast recht.» «Oh, Herr», wandte da der Begleiter Mohammeds ein, «zu dem ersten sagest du, er habe recht. Zu dem zweiten, der das Gegenteil behauptet, sagst du auch, er habe recht. Schwarz kann doch nicht weiss sein.» Mohammed erwiderte: «Jeder Mensch sieht die Welt so, wie er sie erwartet. Wozu sollte ich den beiden widersprechen. Der Eine sieht das Böse, der Andere das Gute. Würdest du sagen, dass einer von den Beiden etwas Falsches sieht, sind doch die Menschen hier wie überall böse und gut zugleich. Nichts Falsches sagte man mir, nur Unvollständiges.»<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup> NOSSRAT PESECHKIAN, *Der Kaufmann und der Papagei. Orientalische Geschichten als Medien in der Psychotherapie, mit Fallbeispielen zur Erziehung und zur Selbsthilfe*, Frankfurt a.M. (Fischer) 1979. Vgl. auch DERS., *Der Nackte Kaiser oder Wie man die Seele der Kinder versteht und heilt. Positive Psychotherapie mit Weisheiten und Geschichten*, Augsburg (Pattloch) 1997.

### 3. Qualität des Lebens

Umfragen unter Österreichern im Jahr 2009 besagen, dass 90% aller Befragten Gesundheit und hohe Lebensqualität als den höchsten Wert sehen. Allerdings hat die Frage der Lebensqualität immer mit der Frage der Gestaltung des Lebens zu tun.

Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass es zwei Seiten der Tätigkeit des Gehirns gibt. Ein Bereich des Gehirns versucht, über die Ordnung die menschliche Aktivität zu organisieren; dazu gehört z. B. das Denken, die Rationalität, die Genauigkeit, die Stabilität, die Sicherheit, den Unternehmungsgeist (Risikobereitschaft), die Kontinuität der Geschichte, die Tradition und das Normen- und Wertebewusstsein.

Die andere Hälfte des Gehirns hat eher mit der Gefühlswelt zu tun. Spontaneität, Kreativität, Flexibilität, das Gemütsleben, Weinen, Lachen, Singen, Lebendigkeit, emotionale Ausbrüche und innere Wechselhaftigkeit der Entscheidungen, also die «emotionale Intelligenz» wird in diesem Bereich gestaltet.

Hier entsteht das erste Lebensdilemma. Soll man sein Leben auf der Ebene der Sicherheit gestalten oder sich dem Chaos übergeben? Unter dieser Dualität des Lebens leiden viele Menschen, und sie leben im Zwiespalt: Einerseits gibt es das Bedürfnis nach Sicherheit und andererseits nach Chaos.

Die folgende Geschichte verdeutlicht die Art und Weise, wie diese Gespaltenheit des Lebens entstehen kann, wenn Menschen in ihrer Wahrnehmung die gleichen Realitäten unterschiedlich deuten.

Vor vielen, vielen Jahren – in Indien – stand mitten im Urwald ein Tempel aus purem Gold. Innen war er mit Tausenden von Spiegeln ausgeschmückt. Eines Tages kam ein Hund zu dem Tempel. Er freute sich über seine Entdeckung und glaubte, nun ein reicher Hund zu sein. Doch als er den Tempel betrat, sah er sich Tausenden Hunden gegenüber. Er war furchtbar wütend, dass ihm die anderen zuvorgekommen waren, und fing an zu bellen. Doch aus tausend Spiegeln bellte es zurück. Er wurde noch zorniger. Je mehr er sich erregte, desto bedrohlicher fletschten die tausend anderen Hunde ihre Zähne. Schließlich fiel der Hund tot um.

Viele Jahre später kam wieder einmal ein Hund zum Tempel der tausend Spiegel. Auch er ging hinein und sah sich Tausenden anderer Hunde gegenüber. Er freute sich, dass er so willkommen war. Je mehr er sich darüber freute, desto freudiger sahen all die anderen Hunde aus, und die Freude woll-

te kein Ende finden. Von nun an ging er oft zu dem Tempel, um sich zusammen mit den anderen Hunden zu freuen<sup>3</sup>.

#### 4. Balance des Lebens

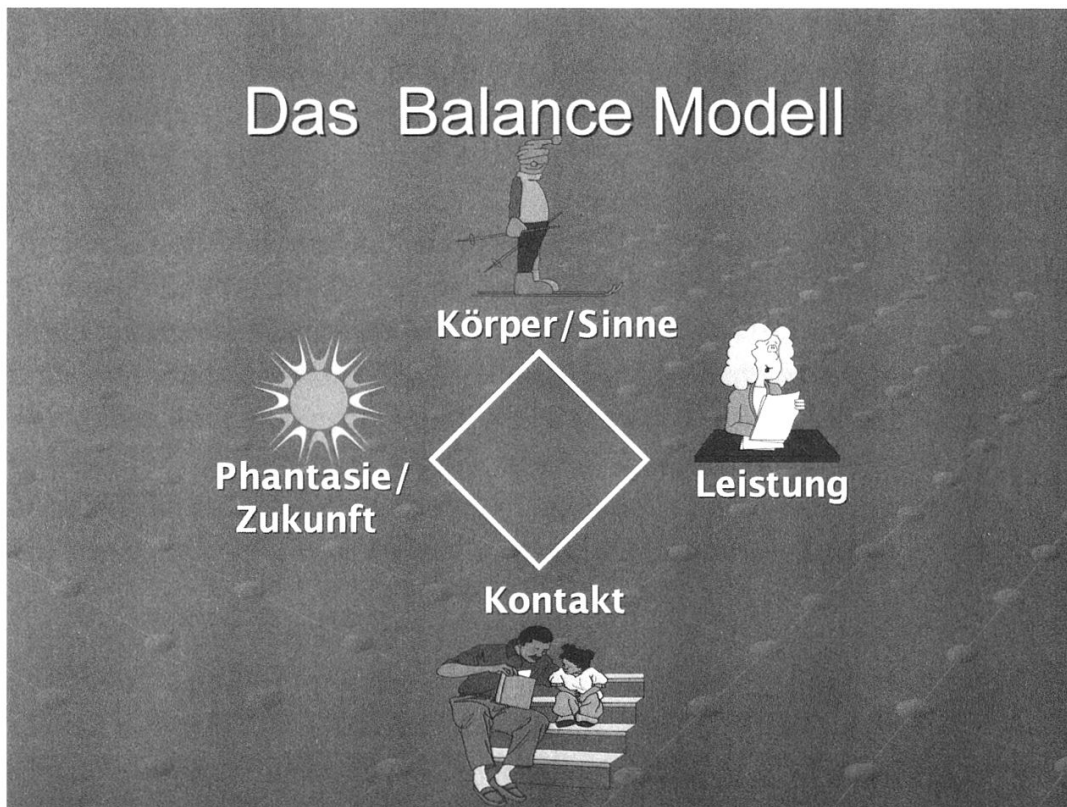
Trotz der kulturellen und sozialen Unterschiede und der Einzigartigkeit eines jedes Menschen können wir beobachten, dass alle Menschen bei der Gestaltung ihres Lebens und ihrer Fähigkeiten auf bestimmte Bereiche ihr Augenmerk richten und daher auch viel Zeit investieren, diese Bereiche in eine gewisse Balance zu bringen. Wir können dies am besten an einem Modell illustrieren, das in der Positiven Psychotherapie<sup>4</sup> bekannt ist und von vier solchen Bereichen redet (vgl. die Abbildung S. 279).

Im *Bereich Körper/Sinne* geht es hauptsächlich darum, ob der Mensch die Fähigkeit hat, seinen Körper lustvoll zu erleben und damit die Gesundheit zu erhalten. Im Vordergrund steht das Körper-Ich-Gefühl. Wie nimmt man seinen Körper wahr? Menschsein bedeutet zunächst, einen Körper zu haben. Der Körper ist ein sichtbarer Ausdruck von Leben, Veränderung, Krankheit und Tod. Die Körperlichkeit beinhaltet die Grundbedürfnisse des Lebens. Wie erlebt man die verschiedenen Sinneseindrücke und die Informationen aus der Umwelt? Der Schlaf- und Fütterungsrhythmus könnte bedeutsam für die Entwicklung einiger Fähigkeiten sein, z. B. von Pünktlichkeit oder Zuverlässigkeit.

---

<sup>3</sup> UDO BOESSMANN, Psychohygiene für Ärzte und Therapeuten. Der schonende Umgang mit der Übertragung und Gegenübertragung, in: Klaus Jork/Nossrat Peseschkian (Hg.), *Salutogenese und Positive Psychotherapie. Gesund werden – gesund bleiben*, Bern (Huber) 2006, 57–63, hier 60.

<sup>4</sup> Vgl. JORK/PESECHKIAN (Hg.), *Salutogenese* (wie Anm. 3); ferner NOSSRAT PESECHKIAN/UDO BOESSMANN, *Angst und Depression im Alltag. Eine Anleitung zu Selbsthilfe und positiver Psychotherapie* (Fischer 13302), Frankfurt a.M. (Fischer) 2007; NOSSRAT PESECHKIAN, *Psychosomatik und Psychotherapie. Transkultureller und interdisziplinärer Ansatz am Beispiel von 40 Krankheitsbildern* (Fischer 11713), Frankfurt a.M. (Fischer) 1993; UDO BOESSMANN (Hg.), *Praktischer Leitfaden für tiefenpsychologisch fundierte Richtlinien-therapie. Grundbegriffe, Diagnostik, Techniken und Supervision für psychodynamische Kassenpsychotherapie*, Bonn (Deutscher Psychologen Verlag) 2001. Vgl. zudem noch THORWALD DETHLEFSEN/RÜDIGER DAHLKE, *Krankheit als Weg. Deutung und Be-Deutung der Krankheitsbilder*, München (Goldmann) 1990; RÜDIGER DAHLKE, *Krankheit als Sprache der Seele. Be-Deutung und Chance der Krankheitsbilder*, München (Bertelsmann) 1992.



Im *Bereich Leistung/Verstand* wird der Mensch die Fähigkeit entwickeln, von seinen Lernmöglichkeiten Gebrauch zu machen, um sie intentional einzusetzen. Hierzu gehört die Art und Weise, wie Leistungsnormen ausgeprägt sind und wie sie in das Selbstkonzept eingegliedert werden. Denken und Verstand ermöglichen es, systematisch und gezielt Probleme zu lösen und Leistungen zu optimieren. Viele Menschen definieren sich zum grossen Teil durch das, was sie für eine Gemeinschaft leisten können. Das kann eine Tätigkeit sein, die bezahlt wird oder ehrenamtliche Aufgaben beinhaltet. Die Leistungsfähigkeit eines Menschen bestimmt seine ökonomische Situation und seinen sozialen Rang.

Im *Bereich Kontakt/Tradition* kann der Mensch die Fähigkeit entwickeln, seine emotionalen Qualitäten umfassend zu gestalten und damit soziale Beziehungen aufzunehmen und zu pflegen. Es geht um die Fähigkeit zu lieben und sich zu verhalten, um geliebt zu werden. Wichtig ist hier die Beziehung zu sich selbst, zum Partner, zur Familie, dann auch das Verhältnis zu anderen Menschen, Gruppen, sozialen Schichten und fremden Kulturkreisen. Die Beziehungen zu Tieren, Pflanzen und Dingen gehören dazu. Die sozialen Verhaltensweisen werden durch die individuellen Lernerfahrungen und die Überlieferung (Tradition) mitgeprägt. Unsere Möglichkeit, Kontakte zu gestalten, und sozial erlernte Auswahlkrite-

rien, die sie steuern, sind beispielsweise sehr bedeutsam, um unsere Beziehungen zu pflegen: Man erwartet von einem Partner Höflichkeit, Ehrlichkeit, Gerechtigkeit, Ordnung, die Beschäftigung mit bestimmten Interessengebieten usw., und man sucht sich die Partner aus, die in irgendeiner Weise diesen Kriterien entsprechen.

Im *Bereich Phantasie/Zukunft* entwickelt der Mensch die Fähigkeit, seine intuitiven und phantasievollen Ressourcen zu nutzen und damit die nahe und ferne Zukunft optimistisch und sinngebend zu entwerfen. Intuition und Phantasie reichen über die unmittelbare Wirklichkeit hinaus und können all das beinhalten, was wir als Sinn einer Tätigkeit, Sinn des Lebens, Wunsch, Zukunftsmalerei oder Utopie bezeichnen. Auf die Fähigkeiten der Intuition und Phantasie und die sich aus ihr entwickelnden Bedürfnisse gehen Weltanschauung und Religionen ein, die damit die Beziehung zu einer fernen Zukunft vermitteln.

Dieses Vierergespann ähnelt einer Waage, die immer ein ausgewogenes Verhältnis von je etwa 25% haben muss, um ein seelisches, geistiges und körperliches Gleichgewicht zu garantieren. Ausschlaggebend für ein ausgewogenes seelisches und balanciertes Leben ist die Fähigkeit, positiv und kreativ zu denken. Eine Eigenschaft, die vielen Menschen nahezu abhanden gekommen ist, aber durchaus wieder erlernbar ist.

Dieses (salutogenetische) Modell der Positiven Psychotherapie bietet die vier Qualitäten des Lebens als Beschreibung von Ressourcen und Chancen.

## **5. Fragen zu den vier Qualitäten des Lebens**

Im Folgenden präsentiere ich eine Liste mit Fragen zu den vier erwähnten Bereichen, die Ihnen helfen soll, für die Balance des Lebens sensibilisiert zu werden.

### *5.1 Fragen zum Bereich Körper/Sinne: die Fähigkeit, den Körper lustvoll zu erleben*

- Legen Sie Wert auf Körperpflege, auf ihre Kleidung, ihre Frisur?
- Halten Sie sich durch Gymnastik, Wandern, Schwimmen oder eine andere Sportart fit?
- Atmen Sie öfters einmal tief durch?
- Können Sie sich durch autogenes Training, Yoga oder andere Übungen lockern und entspannen?
- Achten Sie auf Art und Menge ihrer Ernährung?

- Ist das Essen für Sie eine Gelegenheit, Kontakte zu pflegen oder anzuknüpfen?
- Halten Sie sich an ihre Diätvorschriften?
- Wie ist Ihre Verdauung?
- Haben Sie einen bestimmten Rhythmus bezüglich des Schlafens (Zeit des Zu-Bett-Gehens, Aufstehens)?
- Legen Sie Wert auf Körperkontakt und Zärtlichkeit? Mit wem haben Sie diese Art von Kontakten?
- Haben Sie noch sexuelle Kontakte oder haben Sie keine Gelegenheit oder Neigung mehr dazu?
- Was tun Sie, wenn Sie Schmerzen haben? Nehmen Sie Medikamente? Entspannen Sie sich? Verhalten Sie sich eher aktiv oder passiv?

### *5.2 Fragen zum Bereich Leistung/Beruf: die Fähigkeit, seine Leistungsgrenzen zu steuern*

- Womit beschäftigen Sie sich in Ihrer Freizeit?
- Haben Sie ein Hobby?
- Fühlen Sie sich noch in der Lage, eine nützliche Tätigkeit auszuüben?
- Haben Sie Lust, etwas Neues anzufangen (z. B. eine Sprache, eine handwerkliche Kunst wie Töpfern, Emaillieren, Batiken zu erlernen, andere Kulturen kennen zu lernen)?
- Können Sie anderen bei ihren schulischen oder beruflichen Problemen aus Ihrer Erfahrung beratend oder helfend zur Seite stehen (z. B. Kindern bei den Schulaufgaben helfen)?
- Können Sie etwas organisieren (z. B. eine Reise, eine Ausstellung, einen Diavortrag)?
- Haben Sie die wichtigen Lebensaufgaben ihres Lebens erfüllt?

### *5.3 Fragen zum Bereich Kontakt/Familie: die Fähigkeit, Beziehungen aufzunehmen und zu pflegen*

- Auf welche Aktualfähigkeiten legen Sie bei Menschen, zu denen Sie Kontakt haben oder einen Kontakt aufbauen möchten, besonderen Wert: Ordnung, Sauberkeit, Pünktlichkeit, Höflichkeit, Ehrlichkeit, Fleiss, Zuverlässigkeit, Sparsamkeit, Gehorsam, Gerechtigkeit, Treue, Geduld, Zeit, Kontakt, Vertrauen, Hoffnung, Zärtlichkeit, Sexualität, Religion?
- Welche dieser Aktualfähigkeiten sind für Sie allergische Punkte, die Kontakte erschweren oder verhindern?

- Wo haben Sie diese Einstellung gelernt? Wer hat sie Ihnen vermittelt?
- Wie sind Ihre Kontakte zu Ihren Angehörigen?
- Können Sie alte Kontakte aufleben lassen, indem Sie selbst die Initiative ergreifen?
- Können Sie sich mit anderen Menschen zusammentun, die einsam sind, und etwas zusammen unternehmen oder ins Leben rufen (einen Klub für gemeinsame Hobbys)?
- Können Sie durch Kontaktangebote etwas für andere Menschen tun (z.B. Babysitten usw.)?
- Beteiligen Sie sich an Bürgerinitiativen, in einer Glaubensgemeinschaft, in einer Partei oder einem Verein usw.?

#### *5.4 Fragen zum Bereich Phantasie/Zukunft: die Fähigkeit, die nahe Zukunft hoffnungsvoll zu gestalten*

- Womit beschäftigen Sie sich vorwiegend in ihrer Fantasie: mit dem Körper, ihrem (ehemaligen) Beruf, Möglichkeiten des Kontakts, philosophisch-weltanschaulichen und naturwissenschaftlichen Fragen?
- Haben Sie Pläne für ihre Gegenwart und Zukunft, die Sie in Angriff nehmen können?
- Beschäftigen Sie sich – aktiv oder passiv – mit Musik, Malerei, Plastik, Literatur?
- Welche Rolle spielt die Religion in ihrem Leben?
- Was ist der Sinn Ihres Lebens?
- Was ist für Sie der Sinn von Gesundheit und Krankheit?
- Setzen Sie sich mit der Frage des Todes auseinander?
- Gibt es für Sie ein Leben nach dem Tod?
- Tun Sie etwas für Ihre Umwelt (Luft, Boden, Pflanzen, Tiere)? Können Sie sich für Ihre Umwelt engagieren?
- Beschäftigen Sie sich mit Fragen der Politik?
- Ist für Sie der Weltfrieden ein erreichbares Ziel? Was können Sie dafür tun?
- Wie denken Sie über die Frage der Einheit der Menschheit? Ist das für Sie ein Ziel? Wie kann sie realisiert werden?
- Akzeptieren Sie Ihre Beschwerden auch als Chance, bisher nicht erlernte Bereiche (Körper, Sinne, Leistung, Kontakt, Phantasie/Zukunft) zu entwickeln?

## 6. Fazit

Jeder Mensch muss sein Leben irgendwie gestalten. Wirkliche Lebensqualität aber ist erst dann möglich, wenn jeder und jede das Leben ganzheitlich gestaltet. So wird Lebensrichtung und Lebensinhalt erfahr- und sichtbar.

Ich schliesse mit einem Hinweis auf die Heilige Schrift, in der sich Spuren der vier Bereiche der Positiven Psychotherapie finden. Ich nenne ein Beispiel, wo es nach einem strengen Tag darum geht, zur Ruhe zu kommen: «Die Apostel kehrten zu Jesus zurück und berichteten ihm alles, was sie getan und verbreitet hatten (*Leistung*). Da sagte er zu ihnen: kommt in die Stille (*Zukunft*), ihr allein und ruht euch ein wenig aus (*Körper*). Denn es war immer ein grosses Kommen und Gehen (*Kontakt*), sie hatten nicht einmal Zeit zu essen» (vgl. Mk 6, 30f.).

*John Okoro (geb. 1949 in Kano, Nigeria), Bischof Mag. Dr. phil. 1974 BA in Philosophy (Enugu). 1974–1980 Studium der Theologie und Psychologie in Innsbruck, 1978 Mag. theol. 1980 Dr. phil. Danach Ausbildung in Klinischer Psychologie und Psychotherapie in Nigeria und Österreich, 2000 European Certificate of Psychotherapy Vienna. 1981–1988 Lehrtätigkeit in Psychologie und Psychotherapie in Nigeria. Seit 1991 Psychotherapeut in freier Praxis in Dornbirn/A. Seit 1999 Psychologe im Institut für Sozialdienste Feldkirch/A, seit 2002 Dozent für Psychodynamische und Transkulturelle Psychotherapie in Wiesbaden. 1988–1995 römisch-katholischer Seelsorger in Dornbirn, 1995–1997 in Zypern und Syrien (UNO-Dienst). 1998–2008 altkatholischer Seelsorger in Vorarlberg. 2007/8 Wahl und Weihe zum Bischof der Altkatholischen Kirche Österreichs.*

*Adresse: An der Minderach 8, A-6858 Schwarzach, Österreich. E-Mail: Joh.edith@vol.at.*

### *English Summary*

Life and the meaning of life has been a question that humans have endeavoured to answer. Nevertheless the perception of life varies from continent to continent, from race to race, from individual to individual. There are differences in age groups and gender. It has always been the desire of humans to live a life that is meaningful, healthy, and balanced. This exposé attempts through the Positive Psychotherapeutic Method to show how this can be achieved. The four dimensions of living, body, achievement, contacts and fantasy were used to show that life and living can be kept in balance, if the four aspects are lived equitably. Above all through questionnaires about the quality of life, one can access his or her potentialities of living.