

**Gudula Ritz-Schulte, Alfons Hucklebrink, *Autor des eigenen Lebens werden (Anleitung zur Selbstentwicklung)*, Stuttgart, Kohlhammer GmbH 2012, S.160, 24,90 Euro**

Rezensent: Dr. Robert Steiner, Facharzt für Allgemeinmedizin, Logotherapeut,  
Datum: 28.08.2012

Frau Dr. Gudula Ritz-Schulte ist sicher vielen bekannt als Geschäftsführerin des Institutes für Motivations- und Persönlichkeitsentwicklung IMPART an der Universität Osnabrück. Sie hat bei Prof. Dr. Julius Kuhl promoviert und ist Autorin mehrerer Bücher zu PSI (Persönlichkeits-System-Interaktion). Hier hat sie zusammen mit dem Schriftsteller und Literaturkritiker Alfons Hucklebrink ein Werk vorgelegt, das auf der Grundlage der PSI-Theorie von Prof. Kuhl eine Anleitung zur Selbstentwicklung gibt. Es geht hier um die Beschäftigung mit, ja besser um die Entdeckung der eigenen Biografie.

Den Einstieg in dieses Werk hatte ich mir erarbeiten müssen und für bestimmte Ausdrucksweisen etwas Zeit benötigt sie zu verinnerlichen, wenn die Autorin z.B. von „Vergleichzeitigung“ oder „Verdinglichung“ spricht. Manchmal war mir die Bedeutung eines Satzes oder Abschnittes erst nach wiederholtem Lesen klarer geworden und da stieg mein Interesse mit jeder Seite. Die Ausführungen sind anspruchsvoll, aber das ist wohl gewollt, es soll ja nicht ein Freizeitroman sein, der am Strand unter dem Sonnenschirm so nebenbei gelesen werden kann.

Autobiografie als die Geschichte meines Lebens (wer schrieb bisher? das Leben oder ich?) – auf jeden Fall ist es die Chance, diese Geschichte ab nun selbst weiter zu schreiben. Die Autorin meint darin die Freiheit, eigene Möglichkeiten innerhalb der uns gegebenen Grenzen zu sehen und sie zu leben. Gesellschaftlich vorgeprägte Lebensentwürfe können zwar Orientierung bieten, meint sie, wie das in früheren Zeiten in der Regel der Fall war. Heute fallen diese traditionellen Lebensentwürfe zusehends weg. Gleichzeitig werden die Voraussetzungen zur Entwicklung von Eigenverantwortung für die junge Generation immer ungünstiger, was auch mit den Verflachungsrisiken in der heutigen Gesellschaft zu tun hat (S. 27). Frau Ritz-Schulte geht der Frage nach, ob das Verhalten von Personen eher durch Lernerfahrung oder durch Veranlagung bestimmt sei und stellt dann die Frage wo der Spielraum für Selbstbestimmung bleibe. In der Folge bricht sie eine Lanze für die menschliche Fähigkeit zur Selbststeuerung, für den freien Willen und für die Fähigkeit selbstgewählte Absichten umzusetzen, was genau das zentrale Thema dieses Buches ist (S. 28). Das hebt sich in der aktuellen philosophisch-neurobiologischen Diskussion um Determiniertheit und (un)freien Willen erfreulich hervor. Hier wird die Nähe zum Frankl'schen Gedankengut der Logotherapie deutlich. Köstlich aufschlussreich auch das Kapitel „Der moderne Mensch als Chaospilot (und Höhenflieger)“, in dem es unter anderem um den Unterschied zwischen Gehirn und Computer geht, z.B. kann das Gehirn „zwischen den Zeilen lesen“, was der Computer nicht kann (S.33 f).

Das Buch ist ein Plädoyer gegen die Oberflächlichkeit vielfacher heutiger Lebensentwürfe und Masseninformativvermittlung, ein Plädoyer für die Vertiefung der persönlichen Existenz (des Selbst). Die eigene Lebensgeschichte zu schreiben, so die Autorin, erfordere Selbst-Bewusstsein und das gebe es nur mit autobiografischen Erinnerungen und der unmittelbaren Erfahrung der Gegenwart und Zukunft.

Die Beschäftigung mit der eigenen Biografie helfe, Antwort zu finden auf die Frage „wer bin ich?“ „Im kapitalismus- und gewinnorientierten Heute ist (blinder) Funktionalismus gefragt – da stört ‚Selbstgespür‘, denn solche Menschen lassen sich nicht so leicht und bedingungslos führen“ (S. 56, f). Autobiografische Aufmerksamkeit könne ein Gegengewicht gegen die Risiken des blinden Funktionalismus anbieten. Sie führe nicht nur zu einem tieferen Selbstverständnis, sondern habe auch eine soziale Komponente (was uns gerade im digitalen Zeitalter so nötig wäre). Ritz-Schulte: „Narrationen helfen ja nicht nur, uns selbst zu spüren und uns unseres Lebens bewusster zu werden, sie vertiefen Beziehungen und Bindungen zwischen Menschen, indem sie eine Paar-, Familien- oder Gruppenidentität schaffen“.

Der Mitautor Alfons Huckebrink (Schriftsteller, Literaturkritiker und Leiter von Schreibwerkstätten) betont die kreative Konstruktivität des Gedächtnisses und mit Bernd Brecht stimmt er überein, dass sein eigener Geschichtsschreiber zu werden zur Folge hat, hinfort sorgfältiger und anspruchsvoller zu leben – sorgfältiger mit sich selbst und anspruchsvoller gegenüber anderen. Er zeigt auf, dass Autobiografie eine soziale und kulturelle Funktion hat, als Projektionsfläche für das Selbst dient und als eine Form der Selbstdarstellung durchaus eine ästhetische Dimension aufweist und somit den Menschen in seinem künstlichen Wesensgrund anspricht. Insofern ist nach Huckebrink Autobiografie immer auch Fiktion, wofür der Autor zahlreiche Beispiele von Schriftstellern und Autoren bringt. Und sie ist Deutung der Ereignisse, die ja für den Schreiber eine Be-Deutung haben, der Versuch einer Einordnung in einen Sinn- und Verstehenszusammenhang.

Ab Seite 91 werden Kniffe zum Anfangen gegeben und 10 goldene Regeln lebensgeschichtlichen Schreibens erleichtern dem Interessierten den Einstieg und geben ihm Mut zum ersten Schritt. Den Abschluss seines Beitrages bilden Einblicke in zehn Autobiografien berühmter Persönlichkeiten, die die Lust auf die Lektüre des einen oder anderen Buches anregen.

Im dritten, den „praktischen“ Teil weist Frau Ritz-Schulte auf die Wichtigkeit der ressourcenorientierten Auseinandersetzung mit der eigenen Biografie hin, während eine problem- und krisenzentrierte Sicht die Gefahr der Verschlechterung psychischer Befindlichkeit und sogar psychosomatischer Krankheiten berge. Wichtig der Hinweis, dass autobiografische Erinnerungen nicht ein permanentes Grübeln über sich selbst meinen, eher ein Nachspüren, ein Nachfragen an sich selbst: Was wollte ich immer schon mal gerne tun? Was könnte ich als meine Wurzeln ansehen/erkennen? Was waren meine Kindheitsträume? Wie stehe ich heute dazu? Gibt es Erlebnisse, die mir meine Neigungen und Interessen verdeutlichen können, damit ich mir in der verbleibenden Zeit selbst noch besser auf die Spur kommen kann?

Gegen Ende des Buches gibt die Autorin einen Einblick in die PSI-Theorie von Prof. Julius Kuhl. Es tut auch gut zu erfahren, dass nicht jeder, der sich mit der eigenen Biografie beschäftigen will, psychologisch geschult sein muss, wenn auch solches Wissen hilfreich sein kann. Und da ist dieser Exkurs in die PSI-Theorie gut verständlich gehalten, auch für Nicht-Psychologen.

Die Autoren ermutigen hier die Leser/Innen alle eigenen Erfahrungen, insbesondere auch die leidvollen, anzuschauen und sie in das Selbstbild zu integrieren, denn „die meisten

und wichtigsten Erfahrungen machen wir durch Fehler, Schmerz und Leid, durch deren Bewältigung wir uns wie Phönix aus der Asche gestärkt erheben können“(S.148)  
So ist das Buch eine Fundgrube für alle, die aus der eigenen Biografie lernen und sich damit besser verstehen möchten, aber auch für Professionelle, die andere Menschen in ihrer Biografiearbeit leiten.

Robert Steiner