

Grundprobleme und Lösungsprinzipien der menschlichen Existenz

Wir sind vom ersten Tag an unseres Lebens gefordert, uns an das Leben anzupassen, uns zu entwickeln, Lebensziele zu suchen, eine Lebenskunst zu erlernen, schlicht miteinander leben zu lernen. Alle Menschen in allen Zeiten mussten und müssen Antworten auf die existenziellen Grundprobleme ihres Daseins suchen. Unsere Liste erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind hier ggf. selbst gefordert, Lösungen für ihre weiteren persönlichen individuellen Grundprobleme zu suchen. Die Grundprobleme und unsere persönlichen Lösungsmuster stehen in enger Beziehung zu unserem Charakter bzw. unseren Persönlichkeitseigenschaften und stehen damit in Beziehung zu den Bereichen Beziehung, Liebe, Partnerschaft, Familie, Sexualität, Arbeit, Berufsleben und Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und den bedeutsamen Anderen.

Grundprobleme	Lösungsprinzipien
<p>Todesangstproblematik: Wir altern und müssen sterben. Wir streben nach Überleben, aber der Tod ist nicht vorhersagbar und unausweichlich – keiner kann ihm entinnen. Der Tod an sich kann nicht kontrolliert werden. Wir sind ihm vollkommen ausgeliefert, er kann jederzeit eintreffen.</p> <p>Leidtoleranzproblematik: Menschen streben nach Leid-Freiheit, jedoch ist Leid (Schmerzen, Trauer, Unbehagen etc.) in einem Menschenleben nicht zu verhindern.</p> <p>Isolationsproblematik: Wir sind existenziell isoliert und in den entscheidenden Situationen unseres Lebens letztlich allein, was uns Angst macht. Wir suchen nach Bindung, deren Möglichkeiten jedoch begrenzt sind. Niemand kann sicher sein, ob und wie lange eine Beziehung hält. Auch kann jede Bindung durch den allgegenwärtigen Tod abrupt beendet werden.</p> <p>Sinnproblematik: Das Leben ist an sich sinnlos. Wir sind sinnstrebende Wesen in einer Welt, die keine Sinnhaftigkeit anbietet. Wir selbst geben Phänomenen Bedeutung und konstruieren unsere Welt.</p> <p>Freiheitsproblematik: Wir sind frei, das klingt zunächst nicht nach einem Problem. Aber - wir sind eben verdammt zur Freiheit, denn wir müssen uns ständig entscheiden, soll unser Leben nicht scheitern. Ohne Entscheidungen bleiben wir immer mehr hinter unseren Möglichkeiten zurück. Jede Entscheidung ist ein Anerkennen von Grenzen, ein Verzicht auf die oft unzähligen Alternativen.</p> <p>Kontrollproblematik: Wir suchen nach Kontrolle und Sicherheit, jedoch geschehen die meisten Dinge ohne unser Zutun. Wir können die Menschen und die Welt nicht kontrollieren und vorherberechnen. Oft erkennen wir unsere Möglichkeiten der Einflussnahme nicht.</p> <p>Selbstwertproblematik: Wir wollen von der Gesellschaft anerkannt werden und machen daher unseren Wert oft von der Meinung anderer über uns abhängig.</p> <p>Impulskontrollproblematik: Wir haben Wünsche, die wir oft sofort umsetzen wollen, Bedürfnisse und Triebe, die befriedigt werden müssen oder wollen. Affekte wie Wut, Angst, Ärger, Hass, Lust, Gier oder Neid, die sofort nach Außen wollen, sind oft sozial destruktiv oder schlagen auch in selbstzerstörerische Handlungen um.</p>	<p>Angst vermindern durch Akzeptieren der Machtlosigkeit gegenüber dem Tod. Der eigenen Sterblichkeit zustimmen. Realistische Einschätzung für reale Bedrohungen entwickeln. Im Bewusstsein der eigenen Endlichkeit Lebensziele entwickeln.</p> <p>Akzeptanz der Allgegenwärtigkeit von Leid und Aufgeben eines Vermeidungsverhaltens. Vermeidung von Leid (= Angst vor unangenehmen Empfindungen) führt meist zu noch größerem Leid.</p> <p>Akzeptanz der Tatsache, letztlich allein und In-Sich-Selbst-Lebend zu sein. Das innere Erleben, sei es angenehm oder unangenehm, wird immer alleine erfahren. Durch jede schwierige Situation muss der Einzelne alleine durchgehen. Intime dauerhafte Liebesbeziehungen können einen Puffer vor dieser Angst darstellen.</p> <p>Akzeptieren des Fehlens eines allgemeingültigen Sinnes in der Welt und akzeptieren der Notwendigkeit, eigene Werte und Ziele zu schaffen, so dass das persönliche Leben als sinnvoll erlebt wird.</p> <p>Treffen von Entscheidungen üben. Sich Zeit dafür nehmen, „eine Nacht drüber schlafen“, dann entscheiden. Abwägen lernen. Lebenslanges Reifen anstreben, zunehmend Verantwortung für sein Leben und getroffene Entscheidungen übernehmen. Einmal getroffene Entscheidungen nötigenfalls in Frage stellen lernen. Freiheit Anderer akzeptieren lernen. Unangemessenen Glauben an Autoritäten oder „Gegebenheiten“ in Frage stellen lernen.</p> <p>Akzeptanz der eigenen Machtlosigkeit. Das, was verändert werden kann, verändern (wenn man es will). Das mit Gelassenheit hinnehmen, was nicht verändert werden kann. Kontrolle besteht für uns - in unseren individuellen Grenzen - nur über unser eigenes Verhalten und unsere bewussten Gedanken. Alles andere steht nicht unter direkter Kontrolle.</p> <p>Entkoppeln des Selbstwerts von der Meinung anderer und der eigenen Leistung. Lernen, sich selbst unabhängig von fremdbestimmten Maßstäben wertzuschätzen oder alternativ eine Gesamtbewertung der eigenen Person zu unterlassen.</p> <p>Wir sind lebenslang aufgefordert, unsere Impulse zu verstehen, in unsere Lebenszusammenhänge sinnvoll einzuordnen und zu „befrieden“, was mit fortschreitender Persönlichkeitsreife immer seltener einer sofortigen „Befriedigung“ gleichkommt. Entwicklung einer akzeptierenden Frustrationstoleranz und der Fähigkeit, Ziele langfristig zu verfolgen und auf unmittelbare Befriedigung der Impulse zunehmend verzichten zu können.</p>