

Liebe Leserin, lieber Leser

Klassentreffen haben das Zeug, Lebenskrisen auszulösen. Das Erstaunen darüber, was aus den anderen geworden (oder nicht geworden) ist, geht schnell in selbstkritische Grübeleien über: „Was ist mit mir? Was habe ich verwirklicht von meinen Träumen und Plänen?“ Die ehrliche Bilanz fällt meist eher ungünstig aus. Vieles ist auf der Strecke geblieben, und wir fragen uns: Was wäre gewesen, wenn ich nicht vor dem nächsten Karriereprung gekniffen, wenn ich (keine) Kinder bekommen, wenn ich meine Jugendliebe nicht verlassen hätte? Gute Gefühle entstehen bei solchen Überlegungen selten. „Die vielen ungelebten Möglichkeiten verweigern die Zufriedenheit“, sagt Thomas Fuchs, Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Heidelberg – lässt dieser unangenehme Feststellung aber beruhigende Worte folgen. Vor Fantasien über alternative Lebensszenarien oder Zweifeln an getroffenen Entscheidungen sei niemand gefeit. Denn die Möglichkeiten, die sich einem Menschen böten, seien „immer ungleich mehr, als sich verwirklichen lässt“; wir könnten nicht alle sich bietenden Chancen ergreifen und blieben deshalb immer uns selbst etwas schuldig.

Die Gefahr ist allerdings groß, sich in diesem Schuldgefühl zu verheddern und das bislang Gelebte im Vergleich mit all dem Ungelebten abzuwerten. Wer hier zu streng mit sich ins Gericht geht, sollte sich drei Aspekte vor Augen führen:

Zum einen lassen sich längerfristige Entwicklungen und die Folgen von Entscheidungen meist erst im Nachhinein einschätzen – hinterher ist man immer klüger. Zum anderen sollte man bewusst den Blick auf das Gelungene richten. „Oft wird Gutes vergessen, und das ist schade“, meint die Psychoanalytikerin Verena Kast und empfiehlt, uns an Geschichten zu erinnern, die „ein differenzierteres Licht auf das eigene Leben werfen“ (siehe Titelgeschichte ab Seite 18).

Und schließlich gibt es Stimmen, die gerade in dem, was wir in unserem Leben nicht verwirklicht haben, einen ganz besonderen Sinn sehen. So meint der Psychologe und Theologe Alexander Susewind: „Gerade das Vermissen macht das Lebensgefühl eines Menschen ‚vollständig‘. Was man vermisst, ist symbolisch präsent. Vollständig wird ein Leben nicht dadurch, dass man ersetzt oder ausgleicht (oder gar

bestreitet), was einer vermisst hat; eher dadurch, dass er darin anerkannt wird, dass er es vermissen darf.“ Nicht gelebte Träume gehören zu unserem seelischen Mobiliar, und wie in einen realen Sessel können wir uns auch in eine Lieblingsfantasie fallen lassen. Die Alternativwelten, in die wir uns dann beamen, sind eine Folie, vor der wir die Realität erst würdigen und feststellen können: „Einiges versäumt, aber trotzdem nichts zu bereuen.“

Noch etwas in eigener Sache: Was wäre gewesen, wenn 1974 die Zeitschrift *Psychologie Heute* nicht gegründet worden wäre? Dann würden Sie mit diesem Heft nicht die 500. Ausgabe in Händen halten, und wir könnten nicht die Erfolgsgeschichte unseres Magazins feiern (ab Seite 70).

Im Namen der Redaktion danke ich Ihnen, unseren Leserinnen und Lesern, für Ihr anhaltendes Interesse – ohne Sie wäre diese Erfolgsgeschichte nicht möglich!



u.nuber@beltz.de

Annula Nuber