



Andreas Salcher

Der verletzte Mensch

284 Seiten

Ecowin € 19,95

ISBN 978-3-902404-69-5

Verletzungen gehören zu den stärksten Antriebskräften in unserem Leben. Sie haben einen Sinn, hinter dem unsere Lebensaufgabe steht. Diesen für sich zu erkennen ist entscheidend für die Versöhnung mit uns selbst und der Welt. Die Erkenntnisse bedeutender Denker, spiritueller Lehrer und Wissenschaftler zeigen die Zusammenhänge zwischen unseren Verletzungen und unseren Talenten auf.



Andreas Salcher

Der talentierte Schüler und seine Feinde

224 Seiten

Ecowin € 19,95

ISBN 978-3-902404-55-8

Gerade in der Weihnachtszeit brechen einst erlittene Verletzungen wieder auf – seelische Narben beginnen zu schmerzen.

Verletzungsfreie Weihnachtszeit

Andreas Salchers Bestseller „Der verletzte Mensch“ hilft nicht nur dabei, das Leben verletzungsfreier zu überstehen – er bringt in vielen beispielgebenden Geschichten auch Ansätze zur Heilung.

Redaktion: In einer sprachlich sehr ansprechenden Form beleuchten Sie in sehr vielen kurzen Momentaufnahmen das Thema.

Salcher: Ich bin ein Freund von Geschichten. Sie sind der beste Ausdruck, Lebenswirklichkeit wiederzugeben. Geschichten sind Behauptungen über das Leben, die man nicht widerlegen kann. Ein Argument können Sie widerlegen. Zahlen, Daten, Fakten können sie widerlegen. Wenn man sich die großen Menschheitsgeschichten anschaut, aus dem letzten Jahrhundert – zum Beispiel Oliver Twist, oder jetzt Harry Potter – da sind all die Grundweisheiten des Menschen in Geschichten verpackt. Der Mensch fühlt sich Geschichten einfach näher. Ich habe sehr viele Gespräche mit Menschen über ihre Geschichten geführt. Ich habe diese teilweise aus Anonymitätsgründen leicht verändert, aber jede Geschichte, die in diesem Buch steht, ist wahr.

Das Buch versteht sich wie ein Dialog mit einem guten Freund

Man bezeichnet Sie als charmanten Geschichtenerzähler. Sie berichten über starke Persönlichkeiten und ihre Begegnungen mit diesen. Dabei gelingt es Ihnen, den Sukkus herauszufiltern. Ist es das, was den Mega-Bestseller ausmacht?

Salcher: Ein guter Autor versucht nicht, krampfhaft einen Bestseller zu schreiben. Was ich versuche, ist Bücher zu schreiben, in denen sich Menschen wieder finden. Und dafür gibt es kein Rezept. Mir ist ganz wichtig, ein Buch zu schreiben, bei dem der Mensch sagt: Ja, das betrifft mich, da finde ich mich wieder. Ich versuche den Bogen der Geschichten weit aufzumachen. Ich bin sehr froh darüber, dass viele Menschen sagen, sie haben eigentlich das Gefühl, bei den beschriebenen Begegnungen mit einem Dalai Lama oder zum Beispiel einem Paulo Coelho dabei gewesen zu sein.

Bei den Schilderungen schaffen Sie es, nie ins Anmaßende abzugleiten. Auch in Ihren Dar-

stellungen von möglichen Umsetzungen. Ihr Buch ist ja nicht als Ratgeber zu verstehen.

Salcher: Bei mir gibt es nicht die fünf Regeln gegen die Verletzung – ich gehe von einem mündigen Leser aus. Ich biete Wahrheiten und Weisheiten an, aber was der Leser für sein Leben dann daraus macht, lasse ich ihm offen. Und ich glaube, das ist auch das Schöne. Es ist ein Buch, das die Leute am Nachtkästchen liegen lassen, aus dem sie mehrmals bestimmte Passagen lesen. Die Aussage gefällt mir sehr gut, dass dieses Buch wie der Dialog mit einem guten Freund ist.

Ein Bereich betrifft das Gebiet der Resilienz, der inneren Kraft, die entscheidet, ob man an Verletzungen zerbricht oder daran wächst.

Salcher: Die Resilienzforschung wurde an sich mit Emmy Werner gestartet, einer amerikanischen Universitätsprofessorin. In den 50er Jahren hat sie auf einer Hawaii-Insel mit Hochrisikokindern Lebensstudien gemacht. Dabei kam zu Tage, dass von diesen Kindern, die in sehr schwierige Familienverhältnisse geboren wurden, zwei Drittel die sozialen Probleme ihrer Eltern übernommen haben, aber ein Drittel ein sehr erfolgreiches privates und berufliches Leben hatte. Das Entscheidende ist, Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, sich nicht in die Opferrolle zu begeben.

Das zweite sind Freunde und Mentoren – man braucht in seinem Leben zumindest einen Menschen, der an einen glaubt, der einen aufrichtet und bestärkt. Wenn die Eltern diese Rolle nicht erfüllen, kann das ein Freund, ein naher Verwandter oder ein Lehrer, es kann aber auch eine wildfremde Person sein. Ein Mensch, der die Probleme nicht löst, aber der dich persönlich bestärkt und dir Mut macht.

Der dritte Punkt sind bestimmte Charaktereigenschaften – ein ausgeglichenes Temperament tut sich leichter, als ein cholerasches.

Und das vierte ist die Eingebundenheit in eine soziale Gemeinschaft. Also bei jungen Menschen, ob das die Pfadfinder sind, die Katholische Jugend, ein Sportclub, die Frei-



Andreas Salcher

Dr. Andreas Salcher hat Betriebswirtschaft studiert und ein „Executive Program“ an der Harvard-Universität absolviert. Mit seinen innovativen Beratungskonzepten ist er ein gefragter Vortragender in Europa und in den USA.

Er engagierte sich als stv. Bundesschulsprecher in der Schülervertretung und wurde 1987 zum jüngsten Mitglied des Wiener Landtags gewählt, dem er insgesamt 12 Jahre angehörte. Nach einem persönlichen Treffen mit Sir Karl Popper im Jahr 1993 in London hat er die erste österreichische Schule für besonders Begabte, die „Sir Karl Popper Schule“, mitbegründet.

2004 initiierte Dr. Salcher mit DI Gundula Schatz die „Waldzell Meetings“ im Stift Melk, an denen bisher sieben Nobelpreisträger, moralische Autoritäten wie der Dalai Lama, Künstler wie Christo und Jeanne-Claude, Paulo Coelho, Frank Gehry und Isabel Allende sowie einige der bedeutendsten Wissenschaftler unserer Zeit teilgenommen haben.

Buchliebling Preisträger 2009

2008 erschien im Ecowin Verlag Salchers Bestseller „Der talentierte Schüler und seine Feinde“, für das er heuer zum *Autor des Jahres* gewählt wurde.

Zuneigung. Es sind vor allem diese frühen Verletzungen, die sich Kinder einfangen, wobei es sich dabei meistens um keine bewussten Verletzungen handelt – eher Unachtsamkeit – das nicht genaue Hinschauen, das Zu-wenig-Zeit-Haben – das ist eigentlich das Entscheidende. Es ist nicht möglich, sein Kind komplett vor Verletzungen zu bewahren. Ganz im Gegenteil, das wäre sogar sehr schädlich.

Was Eltern immer tun können, ist, das Selbstwertgefühl der Kinder von Anfang an zu stärken. Dann bildet sich das Urvertrauen. Und Kinder, die diese innere Akzeptanz haben, haben nachgewiesenermaßen auch eine höhere Widerstandskraft.

Die starken Erwartungen an Weihnachten haben Mitschuld an Verletzungen

Weihnachten – die Verletzungs-Hochsaison?

Salcher: Ich würde sagen, der ganze November und Dezember ist schon eine Zeit, in der die Menschen stärker emotionalisiert werden. Die, die in Beziehungen leben, durch den ganzen Stress – da kracht es sehr oft. Beispielsweise die Familie, die miteinander einkaufen geht, mit den drei Kindern, Vater und Mutter sind wahnsinnig unter Stress, und gehen sich ungemein auf die Nerven – Verletzungsgefahr pur. Diejenigen, die in keiner Partnerschaft sind und keine Kinder haben, die sehen überall glückliche Kinder und glückliche schmusende Paare. Daher ist das schon eine Zeit, wo sozusagen eine besondere Sensibilität für Verletzungen gegeben ist. Auch eine Zeit, wo dann eine Kleinigkeit oft ausreicht. Daran ist auch diese riesige Erwartungshaltung an Weihnachten schuld. Alles das zusammen spielt sozusagen eine Rolle, warum in dieser Zeit eine besondere Sensibilität herrscht.

Neben den Verletzungen, die in dieser Zeit sehr leicht passieren können, stehen auf der anderen Seite die Verletzungen, die gerade, wenn man zu dieser Zeit einsam ist, auftauchen?

Salcher: Das ist der Punkt. Ich glaube Weihnachten an sich produziert keine Verletzungen. Aber die Adventzeit bereitet mit ihrer stärkeren Emotionalisierung den Boden dafür, dass die Verletzungen, die wir in uns schon drinnen haben, stärker ausbrechen. Weihnachten ist Sensibilisierung und Emotionalisierung gekoppelt mit dem enormen Stress, der auf den Menschen lastet.

Also, um die Weihnachtszeit gut zu überleben, sollte man Ihr Buch lesen?

Salcher: So einfach geht das leider nicht, aber ich merke – und das ist sehr schön – dass „Der verletzte Mensch“ im Gegensatz zu „Der talentierte Schüler und seine Feinde“ ein wirkliches Geschenkbuch ist. D. h., dir geht es nicht besonders gut, ich schenke dir dieses Buch. Mir hat dieses Buch viel gegeben, ich möchte das meinem besten Freund weitergeben. Das ist, was ich E-Mails entnehme, was mich berührt und mir gefällt. Ein Buch kann man vom materiellen Wert her nicht mit einem Ring vergleichen, aber es ist etwas sehr Persönliches. Ich merke bei meinen Lesungen, dass sich die Leute meine Bücher oft nicht für sich widmen lassen, sondern für ihre Eltern Kinder und Partner. Ich muss dazu sagen, das Buch wird meiner Schätzung nach zu 80 % von Frauen gekauft, aber dann sehr wohl an deren Partner zum aufmerksamen Lesen weitergegeben, ein wenig als „Gebrauchsanleitung“ – vielleicht sogar mit angestrichenen Stellen ...

Danke für das Gespräch.





© Ecowin Verlag / Martin Vukovits

willige Feuerwehr – das ist egal. Resilienz ist ein Begriff, der aus der Bauforschung kommt und die Biegsamkeit von Material bewertet. Wenn der Sturm über den Neusiedlersee fegt, gibt es bestimmte Halme, die brechen und andere, die biegsam genug sind, diesen Druck auszuhalten. Das ist sehr wichtig. Der Fairness halber muss man aber schon sagen, dass Resilienz auch genetisch bedingt ist.

Können aus Opfern auch Täter werden?

Salcher: Das ist eine große Tragik, das zeigt auch die Wissenschaft sehr klar. Aus vielen Opfern werden leider Täter. Ein Großteil – das hat ja schon Alice Miller in ihren Studien festgestellt – bzw. fast alle Menschen, die später Kinder sexuell missbrauchen, sind in ihrer Kindheit bewusst oder unbewusst selbst sexuell missbraucht worden. Menschen, die zu Gewalt gegen andere neigen, sind meistens Opfer von Gewalt in ihrer Kindheit gewesen. Da gibt es schon einen tragischen Zusammenhang. Umso wichtiger ist es, Kindern zu helfen, aus dieser Situation herauszukommen. Es ist eben eine gewisse Gefahr, dass das passiert, aber es ist Gott sei Dank keine Gewissheit und Sicherheit.

Frauen tendieren stärker zur Selbstverletzung als Männer

Sie schreiben: Viele Opfer tragen ein unsichtbares Schild auf dem steht „verletzt mich“, um

in ihrer Rolle dadurch zumindest Anerkennung und Aufmerksamkeit zu finden.

Salcher: Das Schlimmste, das es für Kinder gibt, ist, dass sie gar nicht akzeptiert werden. Und damit sie überhaupt eine Rolle haben, übernehmen sie die Rolle des Opfers. Beim Thema Verletzung darf man das Thema Selbstverletzung nicht unterschätzen. Frauen tendieren stärker als Männer zur Selbstverletzung, indem sie nur mehr die Wünsche anderer erfüllen, ihrer Partner, ihrer Mütter, ihrer Kinder und ihre eigene Persönlichkeit gar nicht berücksichtigen. Das ist auch eine Form des Opfers.

Für Männer ist die große Herausforderung, überhaupt zu akzeptieren, dass sie verletzt worden sind. Viele Männer wachsen ja in der Tradition auf, „Indianer kennen keinen Schmerz“. Männer müssen akzeptieren, dass etwas passiert ist, das uns erschüttert hat, das uns gekränkt hat, das uns Tränen in die Augen getrieben hat, das uns Schmerzen bereitet hat. Wenn wir das einmal akzeptieren, tun sich Männer interessanterweise leichter, ihre Lebensentwürfe auch grundlegend zu ändern. Frauen hat man in der Geschichte immer die Depressionen zugestanden, die in Wirklichkeit aber nur ein Synonym für Verletzung waren. Frauen akzeptieren für sich viel schneller, tun sich auch leichter, mit ihren Freundinnen darüber zu sprechen. Frauen haben aber oft das Problem, dass sie dann sehr leicht in dieser Opferrolle hängen bleiben, und es ihnen nicht gelingt, herauszu-

kommen und einen neuen Lebensentwurf zu wagen. Das ist die Riesenherausforderung für Frauen.

Ein wichtiger Part in puncto Heilungsprozess ist der Terminus „Vergebung“.

Salcher: Das größte Problem bei der Vergebung ist, dass wir ein völlig falsches Verständnis für Vergebung haben. Ich vergebe nicht, damit es dem Täter besser geht, sondern damit es mir besser geht. Vergebung heißt, was immer mir ein Täter angetan habe, ich in meine Lebensgeschichte integrieren und ich mich mit mir selbst versöhnen kann. Ein Mensch, der immer wieder davon erzählt, was ihm jemand anderer angetan hat, der gibt eigentlich die Hauptrolle in seinem Leben an jemand anderen ab. Es ist für uns entscheidend zu erkennen, dass wir es sind, die die Hauptrolle in unserem Leben spielen.

Wie wichtig ist dabei eine optimistische Lebenseinstellung?

Salcher: Martin Seligman hat das Buch geschrieben „Optimisten leben länger“ und sich sehr mit diesem Thema auseinandergesetzt. Ja, es ist tatsächlich so, Optimisten leben länger.

Sie zitieren im Buch: „Die Menschen werden als Prinzen und Prinzessinnen geboren, die Eltern machen aus ihnen Frösche“.

Salcher: Es gibt drei Grundprinzipien, die fangen alle mit Z an: Zeit, Zärtlichkeit und