

# DAS GLÜCK DER BEGRENZTHEIT

«Mit verpassten Chancen verläuft das Leben ganz anders», sagt der Psychotherapeut Theodor Itten. Ein Gespräch über das Glück des Verpassens, den Mut zur Lücke und die Unvollkommenheit.

VON ANJANA BHAGWATI

«SAITEN»: Herr Itten, Sie wollten zuerst Clown und dann Tänzer werden. Haben Sie es je bereut, es nicht gemacht zu haben?

THEODOR ITTEN: Ja, das habe ich. Das Clownhafte, das Humoristische, das Ertragen der Melancholie der Menschen konnte ich später jedoch innerhalb meines Berufes als Psychotherapeut einsetzen, etwa in der Arbeit mit Kindern.

Die wenigsten setzen ihre Kindheitsträume in die Tat um. Woran liegt das?

Das liegt an mehreren Faktoren: der Prägung durch die Eltern, den eigenen Fähigkeiten und Talenten, den erlaubten Berufen und Wunscherfüllungsmöglichkeiten, die man bekommt. Einige Kinder setzen sich durch, vielleicht auch mit der Unterstützung einer Tante, eines Onkels oder Lehrers. Andere erinnern sich im Alter an ihre Kindheitsträume und versuchen es nochmal.

Heute leben die Menschen unter dem Druck, immer und überall alles mitmachen zu müssen. Die Medien und Ratgeber wie «A 1000 places to see before you die!» tragen dazu bei. Jeder hat zwangsläufig das Gefühl, ständig etwas zu verpassen.

Diese Verlockung, überall auf der Welt hinreisen zu müssen, gibt es nicht erst seit kurzem. Man sollte bloss nichts verpassen: «Hast Du den Film schon gesehen?»; «Herr Itten, Sie sollten unbedingt diese Ausstellung besuchen!»; «Warst du schon in der Lokremise?». Überall dabei sein, überall erreichbar sein – der Druck ist enorm. Ich werde ja schon ganz atemlos, wenn ich nur darüber rede. Aber man kann nicht überall dabei sein, man muss sich abgrenzen können.

Hinzu kommt, dass man sich schlecht fühlt, wenn jemand genau das in die Tat umsetzt, was man auch gerne gemacht hätte. Ist das eine normale Reaktion?

Das hängt von Charakter und Prägung ab. Ich möchte zum Beispiel gern in ein Konzert gehen, kann aber nicht. Ein Freund erzählt mir nachher, wie hervorragend es war. Dann

finde ich es schade und es bedrückt mich. Auf der anderen Seite aber weiss ich, was mich abgehalten hat hinzugehen: Etwas anderes war wichtig. Das ist dieses Verpassen durch die Begrenzung.

Kann es auch eine Kunst sein, etwas zu verpassen? Spannend ist, dass wir in dieser Stadt das Gespräch über verpasste Chancen führen. St.Gallen wurde gegründet, weil Gallus fieberkrank über eine Wurzel fiel und nicht mehr mit Kolumban weiterziehen konnte. St.Gallen ist eine Stadt für Gestrauchelte. Gallus hat «verpasst», mit Kolumban zu gehen und dessen Stab zu bekommen. Und was passiert? Es entsteht eine Stadt, die im achten und neunten Jahrhundert prägend war für die deutsche Sprache und natürlich für die Stoffe und Spitzen. Und was ist das Besondere an der Spitze? – Dass sie Löcher hat! Sie ist nicht vollkommen und trotzdem ist sie optimal. Übrigens landete der Stab am Schluss gleichwohl bei Gallus.

Trotz des Gefühls des Verpassens, fehlt es oft am inneren Antrieb, einen Wunsch in die Tat umzusetzen. Warum?

Der Pianist Arthur Rubinstein hatte in New York ein Konzert gegeben, da kam ein Millionär auf ihn zu und sagte, er würde alles geben, wenn er so Klavier spielen könnte wie er. Und Rubinstein antwortete: «Auch sieben Tage die Woche sieben Stunden lang üben?» Das heisst, wenn man ein solches Ziel erreichen will, ganz gleich in welchem Beruf, bedeutet dies strikte Disziplin und aufwändiges Üben. Und trotzdem beschleichen einen manchmal diese leisen Neidgefühle.

Oder man wird bitter, wenn man sich vor Augen führt, was man in der Vergangenheit nicht vollendet hat.

Ja, ich habe Kollegen, die es schmerzt, dass sie ihre Dissertation nicht zu Ende geschrieben haben, obwohl nur noch wenige Seiten fehlten. Etwas anderes ist es, wenn Anton Bruckner, der viel komponiert hat, eine Symphonie anfängt und sie nicht vollenden kann, weil er einfach nicht weiter-

kommt. Und Franz Kafka betrachtete seine drei grossen Romane «Der Prozess», «Das Schloss» und «Amerika» als unvollendet.

Wie kann man selbstbewusst dazu stehen, dass man etwas nicht erreicht hat?

Wir brauchen Zeit und Geduld in der Jugend, um unseren Beruf zu meistern, unsere Kenntnisse zu vertiefen und auf sie zu vertrauen. Mit den häufigen Berufswechseln heutzutage braucht man die Kompetenz, sich Neues anzueignen oder Altes loslassen zu können, wenn man merkt, dass es nicht weitergeht. Aufgeben ist nicht leicht. Dafür braucht es Echtheit mit sich selbst.

Hat das etwas mit dem Anspruch des Menschen zu tun, perfekt zu sein?

Max Frisch gibt uns in seinem Theaterstück «Biographie: ein Spiel» die Möglichkeit, immer wieder spielerisch in Lebenssituationen zurückzugehen und sie zu reflektieren. Etwa: Wäre ich mit dieser Frau zusammengeblieben, dann ... Der Moment, den man damals erlebt hat, sieht heute ganz anders aus. Frisch hat den Versuch, nicht scheitern zu müssen oder scheitern zu können, und das Scheitern in der Beziehung in seinen Büchern thematisiert, um sich selbst in seiner Begrenztheit zu zeigen. Das wiederum gibt auch uns ein Beispiel, uns in unserer eigenen Begrenztheit zurechtzufinden – zu erkennen, dass man nicht perfekt ist.

Das Bereuen bleibt aber trotzdem ...

Es ist aber auch eine gute Fähigkeit, wieder ins Hier und Jetzt zu kommen. Wenn ich etwas bereue, muss ich vom Jetzt aus ehrlich zu mir selbst sein. Man muss sich eingestehen, dass man damals andere Vorstellungen hatte und einfach nicht anders handeln konnte.

Offt hat man ja auch gar nichts verpasst, denkt es aber. Wieso?

Ich kann eine Bauchentscheidung treffen und beim Nachdenken darüber nicht mehr sicher sein, ob es richtig war. Aber vom Bauch aus war es gut genug – das reicht, um eine Entscheidung zu treffen. Das ist ein wichtiges Konzept.

Sie haben vorhin gesagt, dass wir erkennen müssen, nicht perfekt zu sein. Woher stammt unser Gefühl des Unvollkommenseins?

Das beginnt bereits in der Schule. Fürs erste Diktat erhält man eine Viereinhalb und die Mutter sagt: «Ja, Viereinhalb ist gut, aber es gibt auch noch Fünfer und Sechser.» Es könnte besser sein. Das erzeugt ein Gefühl von latenter Kritik, die konstant da ist. Es spielt eine Rolle, wie man gefördert, wie man kritisiert wurde. Psychoanalytisch heisst das, dass mir in den prägenden Jahren eine ausreichende Spiegelung meines Könnens gefehlt hat.

Wie kann man mit dem Gefühl der Unvollkommenheit umgehen?

Ist das Gefühl des Unvollkommenseins im Erwachsenenalter noch vorhanden, lohnt es sich, dies psychotherapeutisch zu behandeln, um das transgenerationelle Weitergeben dieser Gefühle zu vermeiden. Man sollte wieder das Gefühl bekommen, dass das, was man tut und kann, ausreicht. Wir sind begrenzt in der Aufnahmefähigkeit, in der Leistungsfähigkeit und in der Lebensfähigkeit. Wir sind sterbliche Wesen – es ist wichtig, diese Begrenztheit anzunehmen. Nur dann kann man auch eigene Mängel ertragen und einschätzen lernen.

Und im Verpassen Chancen erkennen?

Es gibt immer eine Chance im Verpassen. Manchmal laufe ich durch die Stadt und verpasse Leute, die ich nicht sehe und die mich nicht sehen. Mit verpassten Chancen verläuft das Leben ganz anders. Aber manchmal sehe ich Leute und werde gesehen – das sind schöne Momente der Synchronizität. Zur richtigen Zeit, am richtigen Ort zu sein.

Wie kann man mit dem Gefühl, etwas verpasst zu haben, leben?

Man muss lernen zu akzeptieren, dass Verpassen auch zu Neuem oder gar Besserem führen kann. Zur Befreiung von fixen Ideen, wie die Welt sein sollte und wie alles laufen müsste. Wichtig ist, loslassen zu können, zu vergessen, was man verpasst hat. Mut zur Lücke! Die Lücke sollte man aber auch überbrücken, um auf der andern Seite weitergehen zu können. Zudem sollte man Freude an der Vergänglichkeit empfinden.

**«Wir sind begrenzt in der Aufnahmefähigkeit, in der Leistungsfähigkeit und in der Lebensfähigkeit. Wir sind sterbliche Wesen.»**

Plädieren Sie für mehr Mut zum Verpassen?

Ja, für mehr Mut zur Gemächlichkeit, wenn ich etwas verpasse. Mehr Mut haben zu dem, was nach dem Verpassen kommt. Man soll sich fragen, warum man etwas verpasst hat; aber nicht nur vergangenheitsbezogen, sondern auch zukunftsgerichtet: Wozu hat man es verpasst? Was entsteht aus dem Verpassen?

Sind die Menschen, die in der Vergangenheit der verpassten Chancen leben, realitätsfern?

Nein, sie verpassen einfach das Hier und Jetzt. Lebe ich in der Vergangenheit, blockiere ich mich in der Gegenwart. Ich lasse Zeit im Jetzt verrinnen für etwas, das schon lange verronnen ist. Ein Fussballspieler kann nicht lange über einen verfehlten Pass nachgrübeln, denn das Spiel geht weiter. Auch wenn ich das Gefühl habe, ich hätte etwas verpasst, sollte ich doch den Mut zum Jetzt besitzen.

Ist etwas zu verpassen, Schicksal?

Ja, das denke ich. Schicksal hat damit zu tun, zu akzeptieren, dass es etwas gibt, das wir nicht begreifen können, etwas, das viel grösser ist als wir Menschen. Es ist ein Konzept, um das Unverständliche als Unverständliches begreifen zu können. Zu akzeptieren, dass wir sterbliche, begrenzte Wesen sind und dass wir nicht alles erklären können, was da ist. Zu begreifen, was für ein Segen es ist, dass wir in dieser riesigen Kosmologie leben, ohne erfassen zu können, um was es schlussendlich geht. Das Schicksal hat eine erfreuliche Seite, wenn wir sagen können: «Das Schicksal ist für uns gefügt, ich bin jetzt hier.»

**Anjana Bhagwati**, 1966,  
ist freie Journalistin BR.

## Editorial

Begonnen hat es unerfreulich. Die Sonderausstellung «Gretlers Panoptikum» im Historischen und Völkerkundemuseum St.Gallen hätte der Kern der vorliegenden «Saiten»-Ausgabe werden sollen – doch dann wurde die Ausstellung abgesagt und unser Heftthema war dahin. Oder doch nicht? Abgesagt, verpasst, unvollendet, das waren die Schlagwörter, die plötzlich durch die Redaktion geisterten und «Saiten» machte sich auf die Suche nach verpassten Chancen und glücklichen Unterlassungen.

Wolfgang Steiger besuchte das Historische und Völkerkundemuseum und fuhr mit Roland Gretler nach Zürich, um mit ihm durch seine Sammlung zu streifen und beschreibt, wie die Chance verpasst wurde, das einzigartige Panoptikum für eine breite Öffentlichkeit zu erschliessen.

Der St.Galler Psychotherapeut Theodor Itten erklärt im Gespräch mit Anjana Bhagwati, wie man trotz verpassten Chancen glücklich werden kann. Bildgewordener Beweis dafür ist der Zoobesuch von Christian Beutler. Seine Fotografien zeigen, wie schön es sein kann, zu spät abgedrückt zu haben und der Bericht von Harry Rosenbaum, wie froh man sein kann, dass das AKW-Projekt Rüthi gebodigt wurde. Gut gibt es Widerständige, die nicht auf jeden Trendzug aufspringen.

*Andrea Kessler*

**Des Weiteren:** Anstelle des Meisterstücks wird ab diesem Monat Monika Slamanig Mass nehmen und in Wien St.Gallen den Spiegel vorhalten. Wir freuen uns auf ihre Wiener Geschichten.

### Impressum

#### Saiten – Ostschweizer Kulturmagazin

204. Ausgabe, September 2011, 17. Jahrgang, erscheint monatlich

**Herausgeber:** Verein Saiten, Verlag, Schmiedgasse 15, Postfach 556, 9004 St.Gallen, Tel. 071 222 30 66, Fax 071 222 30 77,

**Redaktion:** Andrea Kessler, Johannes Stieger, redaktion@saiten.ch

**Verlag/Anzeigen:** Richard Zöllig, verlag@saiten.ch

**Sekretariat:** Gabriela Baumann, sekretariat@saiten.ch

**Kalender:** Anna Tayler, kalender@saiten.ch

**Gestaltung:** Carol Pfenninger, Michael Schoch, grafik@saiten.ch

**Vereinsvorstand:** Susan Boos, Lorenz Bühler, Gabriela Manser, Hanspeter Spörri (Präsident), Rubel Vetsch

**Vertrieb:** 8 days a week, Rubel Vetsch

**Druck:** Niedermann Druck AG, St.Gallen

**Anzeigentarife:** siehe Mediadaten 1. 2005

**Saiten bestellen:** Standardbeitrag Fr. 60.-, Unterstützungsbeitrag Fr. 90.-, Gönnerbeitrag Fr. 250.-, Tel. 071 222 30 66, sekretariat@saiten.ch

**Internet:** www.saiten.ch

**Fotografie, Illustration:** Daniel Ammann, Florian Bachmann, Beni Bischof, Michael Bodenmann, Stefan Bösch, Christiane Dörig, Tine Edel, Adrian Elsener, Rahel Eisenring, Georg Gatsas, Jonathan Né-

meth, Lika Nüssli, Franziska Messner-Rast, Tobias Siebrecht, Theres Senn, Barbara Signer, Manuel Stahlberger, Felix Stüchel, D-J Stieger, Lukas Unseld

**Text:** Marcel Bächtiger, Susan Boos, Rolf Bossart, Kurt Bracharz, Sabina Brunnschweiler, Wendelin Brühwiler, Sina Bühler, Richard Butz, Bettina Dyttrich, Heidi Eisenhut, Marcel Elsener, Andreas Pagetti, Hans Fässler, Tin Fischer, Mathias Frei, Carol Forster, Christina Genova, Andrea Gerster, Flori Gugger, Giuseppe Gracia, Eva Grundl, Michael Guggenheimer, Etrix Hasler, Frank Heer, Damian Hohl, René Hornung, Ralph Hug, Kathrin Haselbach, Lea Hürlimann, Daniel Kehl, Florian Keller, Thomas Knellwolf, Andreas Kneubühler, Fred Kurer, Noëmi Landolt, Manuel Lehmann, Sandra Meier, Melissa Müller, Peter Müller, Andreas

Niedermann, Charles Pfahlbauer jr., Milo Rau, Philippe Reichen, Holger Reile, Shqipton Rexhaj, Adrian Riklin, Mark Riklin, Roman Riklin, Harry Rosenbaum, Andri Rostetter, Andreas Roth, Daniel Ryser, Kristin Schmidt, Verena Schoch, Sabin Schreiber, René Sieber, Monika Slamanig, Barnaby Skinner, Yves Solenthaler, Hanspeter Spörri, Wolfgang Steiger, Kaspar Surber, Peter Surber, Florian Vetsch, Daniela Vetsch Böbi, Roger Walch, Michael Walther, Bettina Wollinsky, Rafael Zeier  
**Korrektur:** Esther Hungerbühler, Noëmi Landolt  
© 2011: Verein Saiten, St.Gallen. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung. Die Urheberrechte der Beiträge und Anzeigentwürfe bleiben beim Verlag. Keine Gewähr für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Illustrationen.