

Remo Largo
in seinem Haus im
Schweizerischen
Kanton St. Gallen

PSYCHOLOGIE

„ANGST VOR DEM ABSTURZ“

Der Kinderarzt und Bestsellerautor Remo Largo hat erstmals ein Buch über Erwachsene geschrieben. Viele leben nicht das Leben, das zu ihnen passt, sagt er – und fürchten doch die Veränderung

Interview: Tobias Schmitz

Herr Largo, viele Menschen haben Angst, am Ende ihres Lebens festzustellen, dass sie gar nicht ihr eigenes Leben gelebt haben. Dass sie nur die Erwartungen anderer erfüllen wollten. Verstehen Sie diese Angst?

Natürlich. Wir reden zwar immer von Freiheit, vor allem von materieller. Aber, um es mit Friedrich Dürrenmatt zu sagen: Unser Leben ist ein goldenes Gefängnis. Wir sind weitgehend fremdbestimmt und haben es verinnerlicht. Insbesondere Männer.

Warum das?

Vielleicht weil mehr Frauen als Männer im täglichen Umgang mit ihren Kindern sehen, wie das ist, wenn ein Mensch seine Freiheit unbekümmert und selbstbestimmt leben will. Da werden ihnen die Zwänge, denen das Erwachsenenleben oft unterworfen ist, viel bewusster.

Und die Männer?

Die sind sehr in Bedrängnis. Bei der Arbeit, in der Partnerschaft, in der Familie. Sie wollen überall funktionieren. Sie scheinen gar nicht die Kraft zu haben, ihr eigenes Leben zu hinterfragen.

In Ihrem neuen Buch „Das passende Leben“ haben Sie Ihre Erfahrungen aus mehr als 30 Jahren Arbeit als Arzt und Forscher zusammengetragen. Das liest sich stellenweise beklemmend. Sie schreiben über Menschen, die jahrzehntelang vergeblich ihren Weg suchen. Was ist für Sie ein „passendes Leben“?

Ein Leben, in dem der Mensch seine individuellen Bedürfnisse befriedigen und seine

ganz eigenen Kompetenzen anwenden kann – ohne dauerhaft überfordert oder unterfordert zu sein. Das nenne ich das „Fit-Prinzip“. Leider gelingt das immer mehr Menschen nicht mehr.

Warum scheitern wir so oft an dieser Herausforderung? Warum sind so viele Menschen unglücklich mit ihrem Dasein?

Weil immer mehr Menschen unter existenziellen Ängsten leiden und emotional und sozial extrem verunsichert sind.

Aber geht es uns nicht besser als je zuvor? Unser Sozialsystem funktioniert. Unsere Lebenserwartung hat sich in den vergangenen 130 Jahren verdoppelt. Wir leben in Frieden.

Und trotzdem erscheinen mir viele Erwachsene heute so, als gingen sie wie betäubt durch die Welt. Sie leben, sie funktionieren, aber sie spüren keine Freude am eigenen Dasein. Sie wissen, dass sie sich auf einem hohen Plateau des Wohlstands befinden, aber sie haben Angst vor dem Absturz. Diese Angst übertragen sie auf ihre Kinder und überfordern sie dabei. Weil die Eltern glauben, dass ihre Kinder nur so gesellschaftlich mithalten könnten.

Was konkret fehlt uns?

Wir leben zu wenig nach unseren Grundbedürfnissen: körperliche Integrität, Geborgenheit, soziale Anerkennung, Selbstentfaltung, Leistung und existenzielle Sicherheit – sie machen den Sinn des Lebens aus. Unser physisches und psychisches Wohlbefinden hängt davon ab, ob wir diese Grundbedürfnisse ausreichend befriedigen können. ➤

FOTOS: DANIEL AMMANN

Körperlich geht es den meisten von uns bestens. Die Defizite müssen woanders liegen.

Schon beim Thema Geborgenheit wird es schwierig: Viele Kinder bekommen heute nicht mehr die Geborgenheit, die sie eigentlich brauchten. Weil die Eltern extrem gestresst sind oder weil Familien auseinanderbrechen. Auch viele Erwachsene suchen angestrengt nach Geborgenheit, springen aber oft nur von einer Verliebtheit zur nächsten, ohne sich wirklich angenommen zu fühlen. Menschen suchen emotionale Sicherheit, und das auf Dauer – egal, ob in Beziehungen oder im Beruf. Aber sie finden sie immer weniger.

Warum ist das so?

Aus vielerlei Gründen. So hat etwa die Religion in früheren Zeiten enorm zur Geborgenheit und zum Gemeinschaftsgefühl beigetragen. Sie hat den Menschen große Sicherheit gegeben. Oder denken Sie an die Zeiten des Wirtschaftswunders. Das Einkommen stieg, jede Arbeitskraft wurde gebraucht. Heute fürchten viele Menschen, dass man ihre Arbeitskraft in Zukunft immer weniger brauchen wird, Stichwort Digitalisierung. Das ängstigt und verunsichert sie.

Denn wer nicht mehr gebraucht wird, kann nicht zeigen, was in ihm steckt.

Genau das ist der Punkt. Menschen arbeiten viele Jahre daran, sich Fähigkeiten anzueignen. Die wollen sie irgendwann auch selbstbestimmt einsetzen. Das verschafft Befriedigung. Das ist gut für den Menschen selbst und auch für die Gemeinschaft. Doch es wird immer schwerer, seine individuellen Fähigkeiten einzubringen.

Aber bislang haben die allermeisten doch noch Arbeit.

Das stimmt, aber viele führen in ihrem Berufsleben nur noch Aufträge aus. Es wird ihnen genauestens vorgeschrieben, wie was wann zu erledigen ist. Ich hatte vor einigen Wochen ein Gespräch mit meinem Bankberater. Er ist 50 Jahre alt, verfügt also über langjährige Erfahrung. Aber wenn er ein Kundengespräch führt, dann muss er dafür eine Checkliste abarbeiten.

Zur Person

Der Schweizer Remo Largo, geboren 1943, studierte Medizin und Entwicklungspädiatrie. 27 Jahre lang leitete er die Abteilung „Wachstum und Entwicklung“ an der Universitäts-Kinderklinik Zürich, viele seiner **Sachbücher** gelten als Klassiker der Erziehungsliteratur. Kürzlich ist sein neuestes Buch erschienen: „Das passende Leben – was unsere Individualität ausmacht und wie wir sie leben können“ (480 S., 24 Euro, S. Fischer). Largo ist Vater dreier Töchter und Großvater von vier Enkeln.

In modernen Betrieben sind viele Abläufe standardisiert, normiert, zertifiziert. Das wird oft mit Qualitätssicherung erklärt.

Egal, wie es begründet wird, es ist ein Problem für die Menschen. Unsere Welt ist auf maximale Effizienz getrimmt. Und die individuellen Bedürfnisse des Einzelnen geraten dabei völlig aus dem Blick. Arbeitnehmer erkennen nicht mal mehr den kleinen Anteil ihrer Arbeit am Gelingen des großen Ganzen. Das berufliche Leben besteht aus einer Liste von Anstellungen, ist aber keine richtige Berufsbiografie mehr.

Das müssen Sie erklären.

Ein Bauer oder Tischler konnte früher auf sein Arbeitsleben zurückblicken und sagen: Damals habe ich hier dieses gelernt, dort dann jenes. Hier war in meinem Leben eine Krise, dort ein Höhepunkt. Es entstand das Bild einer individuellen Entwicklung. Am Ende eines weitgehend selbstbestimmten Berufslebens konnte der Mensch zurückblicken und sagen: Das war ich. Aber aus

„DER BELIEBIG OPTIMIERBARE MENSCH – DAS IST EIN GROSSER IRRTUM“

den beruflichen Stationen eines Angestellten im Dienstleistungssektor entsteht heute meist kein Bild mehr. Der arbeitet heute hier etwas ab und morgen dort etwas ab. Kann er sich selbst entfalten? Selten. Bekommt er soziale Anerkennung? Selten. Das führt zu großer Frustration.

Ein Lob vom Chef hilft nicht?

Meist nicht. Die Leute sind nicht dumm. Sie durchschauen, wie sie behandelt werden. Wenn der Chef am Ende des Jahres wie in einem Ritual sagt, man habe für das Team gute Arbeit geleistet, dann denken sie sofort: Das muss er jetzt sagen. Das lernt man in Führungskräfte-seminaren.

Und so ein Lob nährt uns nicht?

Nein. Weil echte soziale Anerkennung nur funktioniert, wenn sie in einer Gemein-

schaft ausgesprochen wird, in der sich die Menschen wirklich kennen und schätzen. Mit allen Stärken und allen Schwächen. Wir brauchen den Umgang mit Menschen, denen wir wirklich vertrauen, um uns so entfalten zu können, wie wir wirklich sind.

Warum ist das heute immer weniger möglich?

Weil wir immer nur in Leistung und Zahlen denken. Wer kann heute noch von seinem Vorgesetzten sagen, dass er auch mit Schwächen und Defiziten der Mitarbeiter gut und verantwortungsvoll umgeht? Offenbar geht unsere Gesellschaft davon aus, dass jeder Mensch beliebig optimierbar ist. Ein großer Irrtum.

Warum das?

Wir können nur die Leistung erbringen, die unseren Fähigkeiten entspricht. Jenseits seines Begabungspotenzials bringt Förderung einem Kind beispielsweise nichts. Ein Kind, das überfüttert wird, wird auch nicht größer, sondern nur dick. Genauso ist es mit der geistigen Entwicklung: Überforderung demotiviert das Kind. Ich wünsche mir eine Gesellschaft, die die individuellen Leistungsgrenzen von Kindern und auch Erwachsenen akzeptiert, statt sie unter einen immer größeren Druck zu setzen.

Wie wollen Sie diese Gesellschaft erreichen?

Von der Wirtschaft zu erwarten, dass sie sich ändert, ist illusorisch. Wir müssen selbst dafür sorgen, dass unser Leben im Sinne des „Fit-Prinzips“ wieder zu uns „passt“.

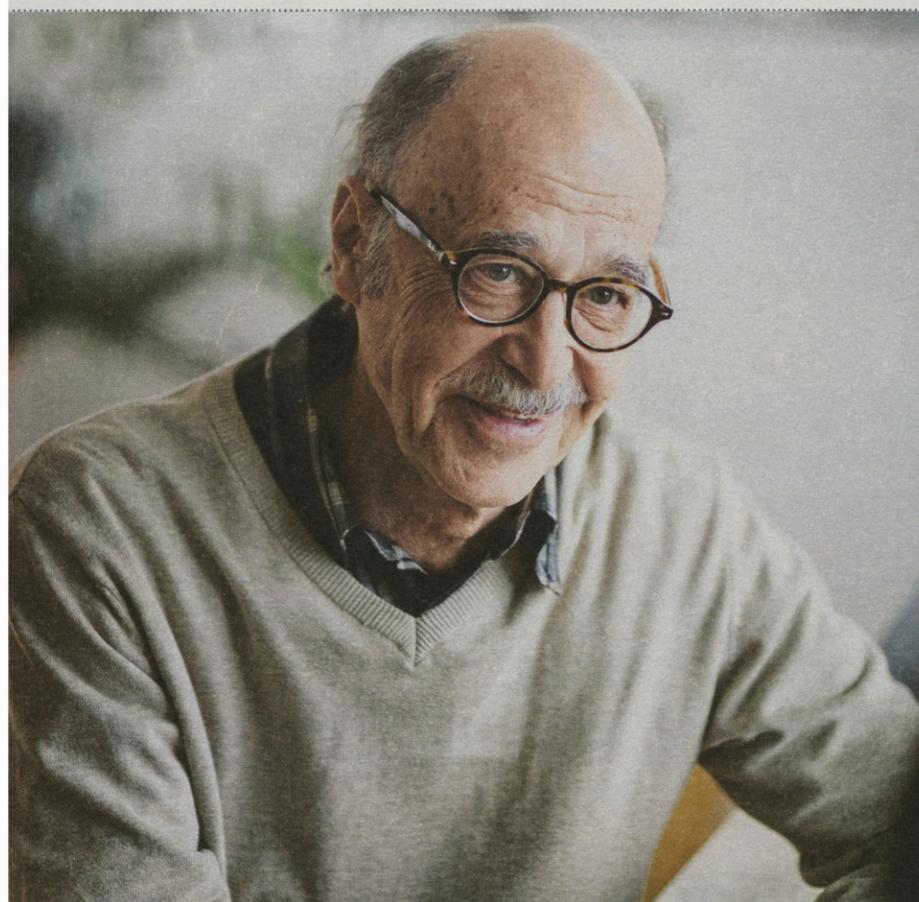
Und wo fangen wir an?

Bei uns selbst. Ich glaube, tief in unserem Inneren wissen wir, was wir brauchen. Als zutiefst soziale Wesen brauchen wir andere Menschen, um zufrieden zu sein. Das ist seit 200 000 Jahren so. Aber seit 200 Jahren entfernen wir uns von der Gemeinschaft immer mehr. Industrialisierung und Globalisierung haben aus uns Einzelkämpfer gemacht. Das System, für das wir arbeiten, ist zudem unglaublich komplex geworden.

Wir durchschauen unsere Welt nicht mehr. Überspitzt gesagt: Unsere Grundbedürfnisse und Fähigkeiten sind auf ein Dorf zugeschnitten, wo jeder jeden kannte. Jetzt leben wir in einer anonymen Massengesellschaft.

Wollen Sie das Rad zurückdrehen? Ins vorindustrielle Zeitalter?

Nein. Aber der Mensch braucht Heimat. Innerlich und äußerlich. Er braucht einen Platz, an dem er sich geborgen fühlt. Sonst wird er krank, bekommt einen Burnout oder Depressionen oder wird abhängig von Alkohol oder Medikamenten. Oft versuchen wir unsere Nöte zu kompensieren – vor allem durch Konsum. Mit dem großen Auto oder einem superteuren Smartphone



Largo ist zuversichtlich. Er glaubt, die junge Generation durchschaue „die Mühle, in der sich die ältere befindet“. Die Suche nach Zufriedenheit sei wichtiger geworden

wollen wir unsere emotional-sozialen Defizite ausgleichen, bleiben aber innerlich einsam. Kennen Sie den großen Hit von Adele, im Internet zwei Milliarden Mal angeklickt?

Sie meinen „Hello“?

Ja. Der drückt für mich diese Einsamkeit des Menschen perfekt aus. „Hello from the other side“, singt Adele. Das bringt es genau auf den Punkt: Wir fühlen uns oft auf der „anderen Seite“ von etwas oder jemandem. Sind getrennt, aber sehnen uns nach Nähe.

Wie können wir die verlorene Nähe wiederherstellen?

Wenn wir in unserer Gesellschaft etwas ändern wollen, dann müssen wir bei den Kindern anfangen. Aber das Abarbeiten von Aufträgen, an dem die Erwachsenen im Büro leiden, finden wir ja auch schon in den Schulen. Da gibt es keine selbstbestimmte Lernentwicklung. Wir trauen unseren Kindern gar nicht mehr zu, dass sie sich selbstständig entwickeln können. **Fehlendes Zutrauen – ist das eine Ursache dafür, dass es vielen Menschen so schwerfällt, das für sie passende Leben zu finden?**

Genau. Zutrauen in mich selbst – das muss ich lernen. Ich muss die Erfahrung machen, dass ich selbstbestimmt Dinge erreichen

kann. Das nennt man Selbstwirksamkeit. Ich habe bei meiner wissenschaftlichen Arbeit zur kindlichen Entwicklung in den Züricher Langzeitstudien einen Jungen kennengelernt, der war mathematisch hochbegabt. Der hat später an der Universität theoretische Physik studiert, also so ziemlich das Schwerste, was Sie studieren können. Er hat sein Studium abgeschlossen und dann gesagt: So, jetzt werde ich Schreiner. Das fand ich großartig. Die innere Freiheit, die dieser Mann hatte, haben heute leider immer weniger Menschen.

Vielleicht weil es einfach gewisse wirtschaftliche Zwänge gibt. Nicht alle Menschen können sich ihren Traumjob aussuchen.

Deshalb plädiere ich ja auch für die Einführung des bedingungslosen Grundeinkommens. Und vor allem für Lebensgemeinschaften, in denen man selbstbestimmt leben kann. Es würde Menschen eine größere Freiheit geben, sich nach den eigenen Bedürfnissen zu entfalten. Das gelingt zurzeit vielen nicht. Aber ich bin überzeugt davon, dass wir die Gesellschaft verändern können.

Was macht Sie da so optimistisch?

Nehmen Sie die Französische Revolution. Was ging ihr voraus? Tausend Jahre Feudal-

system! Hätten Sie die Leute einige Jahre vor der Revolution gefragt, ob sie sich vorstellen können, das System zu ändern, hätten die mit dem Kopf geschüttelt. Und was hat sich dann alles geändert! Auch wir leben in einer Zeitenwende.

Wir brauchen eine neue Revolution?

Eine friedliche. Weil unsere Gesellschaft und Wirtschaft an ein Ende kommen. Es wird durch technischen Fortschritt und Rationalisierung immer weniger Arbeit geben. Die Menschen, die noch Arbeit haben, werden immer häufiger krank sein. Die Massengesellschaft lässt sich nur durch Lebensgemeinschaften lebenswert machen, in denen die Menschen miteinander vertraut sind.

Noch einmal: Woher nehmen Sie die Zuversicht?

Von der jüngeren Generation. Junge Menschen haben heute schon ein ganz anderes Verhältnis zu Eigentum und Karriere. Es geht ihnen viel mehr als früher um die Suche nach individueller Zufriedenheit. Die jüngere Generation durchschaut die Mühle, in der sich die ältere befindet.

Haben Sie selbst das für Sie passende Leben gefunden?

Im Großen und Ganzen schon.

Wie haben Sie das erreicht?

Gnädiges Schicksal und Glück. Mein Vater hatte eine mechanische Werkstatt, die sollte ich übernehmen. Aber ich wollte studieren. Da hat sich mein jüngerer Bruder bereit erklärt, die Werkstatt zu übernehmen. Damit hat er mich befreit. Das war eine Weichenstellung. Die andere Weiche kam, als ich Kinderchirurg werden wollte, aber schwer krank wurde. Ich verlor rechts das Gehör, war teilweise gelähmt. Ich konnte nicht den ganzen Tag stehen, ein normaler Klinikjob war undenkbar. Ich kam auf eine wissenschaftliche Abteilung mit vielen Freiheiten. Und hatte einen Chef, der an mich glaubte und der mich unterstützte. Ich konnte 30 Jahre lang über die kindliche Entwicklung forschen und eine Poliklinik für Kinder mit Entwicklungs- und Verhaltensauffälligkeiten aufbauen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind König von Deutschland. Sie können Dinge mit einem Fingerschnippen verändern. Was würden Sie tun?

Ich würde dafür sorgen, dass in allen Altersklassen und gesellschaftlichen Schichten eine offene Diskussion über die Grundbedürfnisse des Menschen geführt wird. Ich bin überzeugt, dass wir danach anders leben würden. Weil ich eine sehr hohe Meinung vom Bürger habe. Ich glaube, wir alle wissen tief in unserem Inneren genau, was uns fehlt. Aber wir trauen uns nicht, es auszusprechen. Und danach zu leben. ✖