



Kommentar der Regisseurin:

Der Tod meines Vaters vor 14 Jahren war für mich ein Weckruf. Damals wurde mir bewusst, dass auch ich nur ein Leben habe, dass dieses Leben ein Ende haben wird, und dass ich das Beste aus diesem Leben machen sollte.

Bloß: Wie oft stehen wir uns, gerade wenn es um Beziehungen oder die Liebe geht, selbst im Weg. Wie oft wiederholen wir zwanghaft dieselben Muster, wie oft reagieren wir auf eine Art und Weise, die uns selber nicht verständlich ist. Wie oft quälen wir uns mit widersprüchlichen Gedanken und Gefühlen. Wie oft handeln wir entgegen unserem Besten und dem Besten der Anderen.

Ich empfand es als große Herausforderung, ein Leben in der Gegenwart zu führen, das nicht von Verletzungen der Vergangenheit bestimmt wird, und nicht von Ängsten vor der Zukunft.

Eine analytische Psychotherapie und die Lektüre von Yaloms Büchern halfen mir damals auf der Reise zu mir selbst. Mein Einstieg in Yaloms Welt war «Die Liebe und ihr Henker. Zehn Fallgeschichten aus der Psychotherapie». Im Vorwort beschreibt Yalom eine Gruppenübung, bei der er Männer und Frauen, «keineswegs verzweifelte, hilfsbedürftige, sondern durchwegs erfolgreiche, lebensstüchtige Leute», aufforderte, sich gegenseitig immer wieder eine einzige Frage zu stellen: «Was willst Du?»

«Ich will Dich wiedersehen.‘ ,Ich will Deine Liebe.‘ ,Ich will, dass Du stolz auf mich bist.‘ ,Ich will, dass Du weißt, wie sehr ich dich liebe und wie leid es mir tut, dass ich Dir das nie gesagt habe.‘ ,Ich will, dass Du zurückkommst – ich bin so einsam.‘ ,Ich will endlich die Kindheit erleben, die ich nie hatte.‘ ,Ich will wieder gesund, wieder jung sein.‘ ,Ich will meinem Leben einen Sinn geben.‘

So viele Wünsche. So viele Sehnsüchte. Und so viele Schmerzen, die binnen weniger Minuten hervorbrechen. Allgegenwärtige Schmerzen, Schmerzen, die ständig unter der Membrane des Lebens schlummern. Schmerzen, die man nur allzu leicht aufrührt.»

Letztlich, sagt Yalom, ist es eine Frage der gesellschaftlichen Bedingungen, der persönlichen Prägung und der finanziellen Mittel, ob jemand in eine Therapie geht. Das Leiden am Leben hingegen ist universell.

Vor der Frage, wer wir sind, vor der Frage, was uns eigentlich an- und umtreibt, vor der Frage, was das alles für einen Sinn macht, stehen wir alle, immer wieder.

Mit **YALOMS ANLEITUNG ZUM GLÜCKLICHSEIN** wollte ich einen Film machen, der beim Publikum eine ähnlich kathartische Wirkung entfaltet, wie sie die Lektüre von Irvin Yaloms Büchern auf mich gehabt hat – einen Film, der die Zuschauerinnen und Zuschauer dazu inspiriert, nie die Neugier auf sich selbst zu verlieren.