

Vortrag
von Dr. phil. Martha von Jesensky

Warum das Streben nach Tugenden auch eine Gesundheitsprophylaxe ist

Selbstsicherheit ist eine Lebensform.
Selbsttäuschung auch.
Welche Rolle spielen da die Tugenden?

Datum: **Samstag, 20. November 2010, 15.15 bis 16.30 Uhr**
Ort: Kneipp-Hof · 8374 Dussnang · Seminarraum
Eintritt frei · max. 34 Personen

Vortrag im Internet zugänglich ab 21. November 2010 unter
www.jesensky.ch

Liebe Zuhörer/-innen, Leser/-innen!

Einleitend

Wenn man aufmerksam die Medien, Fernsehdiskussionen, Gespräche in Cafés, auf der Bahnhofstrasse in Zürich oder im Lichthof der Credit Suisse am Paradeplatz verfolgt (vielfach unwillkürlich), wird man feststellen können, dass oft ausdrucksstarke Worte fallen, wie Selbstbestimmung, Selbstachtung, Selbstwertgefühl, Selbstmanagement und ähnliches. Die Neue Zürcher Zeitung stellt uns zum Beispiel wöchentlich Persönlichkeiten vor, die mit all diesen Attributen ausgestattet sind. Menschen, die bis etwa sechzig Stunden in der Woche arbeiten, pro Tag mehr als hundert E-Mails beantworten und darüber hinaus noch Zeit finden ihr grosses Beziehungsnetz zu pflegen. Man staunt, wie sie eine Selbstsicherheit ausstrahlen, wovon Durchschnittsmenschen nur träumen.

Was steckt dahinter? Ist Selbstsicherheit mit Erfolg und Leistungsstärke zu haben? Und wenn ja, wie lange kann das währen? Warum ist es so, dass Menschen, von denen man annimmt, dass sie eine starke Persönlichkeitsstruktur haben, unerwartet psychisch zusammenbrechen? Ist es wegen Burnout („Ausgebranntsein“)? Und: Was geschieht mit dem Selbstwertgefühl, wenn unsere Bemühungen bei der Lebensgestaltung sich hauptsächlich auf die Förderung und Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten und Bedürfnisse fokussieren? Kommt es dann nicht eher zu einer einseitigen Entwicklung, die zwar, solange man konkurrenzfähig ist, standhält, doch bei schicksalhaften Einbrüchen, die man nicht steuern kann, massiv geschwächt wird?

Psychotherapien können viel bewirken. Aber ohne Tugendbildung bleiben sie unvollständig. Nach mehr als fünfzehn Jahren intensiver Forschung auf diesem Gebiet, bin ich der Überzeugung, dass ein motiviertes Streben nach Verinnerlichung sittlicher Werte (wenn das auch nur in kleinen Schritten geschieht), ein ausserordentlich wirksames Mittel zur Erreichung des psychischen Gleichgewichts werden kann, weil dabei psychische Kräfte, die beim Denken, Fühlen, Intuieren, Handeln, Reagieren und dgl. freigesetzt werden und sich kathartisch (reinigend) auswirken.

Meine Beobachtungen und Erkenntnisse stützen sich auf:

- praktische Erfahrungen mit Patienten
- Gespräche mit zahlreichen Persönlichkeiten aus Politik, Wirtschaft (speziell Bankwesen), Kunstschaffenden, Theologen, katholischen und evangelischen Pfarrern und einfachen ArbeiterInnen
- analytische Auseinandersetzung mit Lebensbiografien von bekannten Persönlichkeiten aus dem Gebiet der Philosophie, Literatur, Musikgeschichte, Kirchengeschichte und Lebensdokumentationen.

Der Titel dieses Vortrages mutet beim ersten Blick vielleicht seltsam an, wenn man bedenkt, dass es sich hier um zwei verschiedene Disziplinen handelt,

die scheinbar nichts Gemeinsames haben und somit nicht aufeinander bezogen werden können.

Bei Behandlung dieses Themas, das ich vor dem Hintergrund meiner Charakter- und Tugendforschung verfasste, berühre ich nebst psychologischer Aspekte auch neurologische, soziologische und religiöse Gesichtspunkte.

In unserer heutigen Leistungsgesellschaft, die einem „Fitness-Center“ ähnelt, haben andere Werte Priorität. Doch die Erkenntnis, dass ethische Werte auch ein Gesundheitspotential in sich bergen, wäre eine neue Dimension.

Was ist Tugend?

Tugend ist per Definition die Ausgerichtetheit der Aufmerksamkeit auf das *sittlich Gute* (ein moralischer Wert also), und **Gesundheit** wird definiert als ein Zustand völligen körperlichen, seelischen und sozialen Wohlbefindens (und nicht nur als das frei sein von Krankheiten oder Gebrechen). (Vgl. WHO)

Weil man ohne Gesundheit nicht genussfähig ist, ist sie für viele Menschen ein zentrales Thema. Glück und Gesundheit bedingen sich gegenseitig. Wie die Gesundheit messbar ist, so auch das Glück. Das letztere vor allem anhand von Selbsteinschätzungen. So wird den Versuchspersonen zum Beispiel auf einer Skala von 1 bis 10 die Frage „Wie glücklich fühlen Sie sich?“ vorgelegt.

Gesunde Menschen sind genussfähig und haben im Allgemeinen ein gutes Lebens- und Selbstwertgefühl. Sie fühlen sich als Träger eines Wertes, wie z.B. „Ich habe beruflich viel erreicht“, „bin künstlerisch begabt“, „meine Arbeit wird geschätzt“, usw. Kurz: Selbstwertgefühl verleiht Selbstsicherheit aufgrund positiver Selbstachtung.

Auf die vorbeugenden Massnahmen für die Erhaltung der Gesundheit möchte ich im Rahmen dieses Referats nicht eingehen, weil diese allgemein bekannt und zugänglich sind (z.B. im Internet). Was aber weniger bekannt ist, ist, dass das kontinuierliche Bemühen, sich Tugenden anzueignen, *nachhaltig* die Persönlichkeit stabilisiert, z.B. in Form einer inneren Selbstgewissheit, die bei schweren Krisen durchzuhalten hilft.

Ein Team um den Psychiater und Neurowissenschaftler Gregory Berns (2002) von der *Emory University* in Atlanta fand zum Beispiel heraus, dass im Gehirn ein Belohnungssystem aktiviert wird, wenn man mit anderen Menschen wohlwollend kooperiert (z.B. innere Freude und Enthusiasmus). Und eine Studie der amerikanischen Psychologin Stephanie Brown zeigte, dass freigebige Menschen eine bessere Lebensqualität haben als solche, die auf ihre eigenen Bedürfnisse fixiert sind.

Es gibt viele Tugenden, um welche sich eine Anstrengung lohnt. So etwa die Aufrichtigkeit, Standhaftigkeit, Treue, Bescheidenheit, Ausdauer, Geduld, Verlässlichkeit, Altruismus, Masshalten, Gewissenhaftigkeit usw. Ihr Gegenteil wäre Falschheit, Neid, Rücksichtslosigkeit, Egoismus, Härte,

Unberechenbarkeit, Geiz, Gier und dgl. Beide haben mit *Willenshaltungen* zu tun. Und Willenshaltungen sind Persönlichkeitsmerkmale, die entweder *stabilisieren* oder *destabilisieren*.

Destabilisierende Willenshaltungen erzeugen **Stress**. Tugenden hingegen stärken die Persönlichkeit und helfen bei der Stressbewältigung (z.B. die Fähigkeit zur Versöhnung und Vergebung).

Unter *Stress* (engl. Druck, Zwang) versteht man allgemein die Reaktion auf eine körperliche oder psychische Anforderung, die als Belastung empfunden wird. Jeder Reiz, jeder Faktor, der eine geistige oder körperliche Anforderung stellt, ist ein **Stressor**, d.h. Stressauslöser. So zum Beispiel eine emotionale Erregung, Schmerz, Verletzungen, Infektionen, Kälte, Hitze, aber auch unerwarteter Erfolg, der eine Änderung des Lebensstils nach sich zieht. Beim Menschen ist die emotionale Erregung einer der häufigsten Auslöser von Stress. Angenehme sowie unangenehme Gefühlsregungen sind mit einem Anstieg von körperlichem Stress verbunden.

Der Vater der Stressforschung, Hans Selye (1988), unterscheidet diese beiden Stresswirkungen in **Distress** und **Eustress**. Unter **Distress** versteht er eine schädliche und grundsätzlich unangenehme Stresswirkung und unter **Eustress** eine gutartig und angenehm empfundene.

Nun ist Stress während des ganzen Lebens ein ständiger Begleiter. Durch ihn erreichen wir die höheren Stufen der geistigen und körperlichen Fortschritte. Ist es nicht so, dass der Mensch produktiver ist, wenn er ein bisschen mehr unter Druck steht? Dabei darf der Druck allerdings ein gesundes Mass nicht überschreiten. Persönlicher Fortschritt ist also eine positive Stresseinwirkung, ein Eustress. Dieser ist zu fördern, hingegen negativer Stress, der Distress, der Körper und Geist zermüht, ist möglichst zu vermeiden. (Vgl. A. Mehr, 1984)

Es gibt noch *endogene* (innere) und *exogene* (äussere) Faktoren, die Stress verursachen. Exogene Faktoren (sog. Stressoren) dringen von aussen an den Organismus (z.B. durch Unfall oder Gewaltanwendung) heran. Endogene Faktoren hingegen sind Probleme im Innern, zum Beispiel eine körperliche oder psychische Krankheit, wie Depression oder übertriebene Angstzustände.

Ergänzend zu Selyes Stressforschung möchte ich an dieser Stelle auf meine eigenen Erfahrungen in Bezug auf den innerlich ausgelösten *negativen Stress* hinweisen. Es handelt sich um *Willenshaltungen*. Negative Willenshaltungen (siehe oben) erzeugen einen selbstzerstörerischen Stress. Und zwar deshalb, weil sie sich gegen den „inneren Erzieher“, das *Gewissen* stellen. Dies geschieht unabhängig davon, ob man das wahrhaben will oder nicht.

Erklärung

In der sogenannten *Amygdala*, dem unbewussten Bereich der Psyche, sammeln sich kontinuierlich die intensiv erlebten positiven und negativen Willenshaltungen, wie in einem Stausee. Da sie energiegeladen sind, erzeugen sie Spannung in der Psyche und im Körper, angenehme oder

schädliche. Wenn zum Beispiel Neid, Hass, Rache, Falschheit usw. stärker sind als Wohlwollen, Vergebung, Altruismus, und dgl., kann das zu Stresskrankheit führen. Manifestationen unter anderem: Grübeln, Unruhe, Niedergeschlagenheit, Angst, Schlafstörung, somatische Beschwerden usw.

Was geschieht, wenn die „Schulung der Gewissens“ vernachlässigt wird? Antwort: Die moralische Differenzierungsfähigkeit bzw. „Feinfühligkeit“ des Gewissens verkümmert und es entsteht eine entwicklungspsychologisch bedingte, vorwiegend *egoistische* Persönlichkeitsstruktur. Sie ist (fast) ständig bemüht, ihre eigenen Interessen und Bedürfnisse zu befriedigen und weil das zwangsläufig zu Konflikten führt, da andere Menschen unter Umständen dasselbe Ziel verfolgen, ist der *negative Stress* sozusagen vorprogrammiert.

Kurzer Erfahrungsbericht

In den 80er und 90er Jahren habe ich viele depressiven Patienten behandelt. Dabei ist mir aufgefallen, dass bei einigen Patienten die Therapie schon bei etwa 15 Sitzungen zur Besserung ihres Zustandes geführt hat, während bei anderen, obwohl von der Krankengeschichte her eine Ähnlichkeit bestand, dies nicht der Fall war.

Um das genauer zu untersuchen, habe ich mich entschlossen, nebst einigen tiefenpsychologischen (projektiven) und einem Persönlichkeitstest (FPI/ Freiburger Persönlichkeitsinventar), auch die näheren Familienangehörigen intensiver in die Behandlung einzubeziehen. Der Grund: Ich wollte mehr über gewisse Persönlichkeitsmerkmale (Charakterzüge) meiner Patienten erfahren, über die sie, bewusst oder unbewusst, (fast) nie gesprochen haben.

Interessanterweise haben die Familienangehörigen (Ehemann, -frau, Kinder oder andere nähere Verwandte) meine Patienten vielfach anders erlebt, als sie sich selbst beschrieben haben. Etwa so: „Stur, eigenwillig, launisch, egozentrisch, rücksichtslos“. Ich staunte, denn die betroffenen Patienten wollten oder konnten sich nicht ernsthaft mit dieser ihrer „Schattenseite“ auseinandersetzen.

Bei denjenigen Patienten hingegen, die das von sich aus taten, verlief die Therapie effizienter. Aufgrund dieser Erfahrung, erkannte ich die **therapeutische Wirkung der moralischen Werte.**

Der Sozialwissenschaftler Harmut Rosa (2009) sagt: „Es gibt eine tiefe Sehnsucht im Menschen, einen Einklang zwischen seinem Innenleben und der Welt aussen zu spüren. So etwas wie ein Bedürfnis nach Resonanz. Es fehlt in der heutigen Zeit aber auch ein Vertrauen darauf, dass in der Tiefe unseres Selbst etwas ist, das zu diesem Resonanzverhältnis verhelfen kann.“ Aus meiner Sicht ist das der Glaube an das Gute.

F. Dostojewskij (geb. 1821), sagt in diesem Zusammenhang: „Es gibt im Menschen eine chaotische Mischung von Gut und Böse, wobei das Böse jedes Mal die Oberhand gewinnt, wenn die erforderliche Hemmung fehlt.“

Dostojewskij glaubte an jene moralischen und geistigen Kräfte im Menschen, die in ihm einen inneren Wandel, eine „qualitative Revolution“ hervorbringen können. Zugleich weist er auch auf die Quelle alles Guten, aus dem alle Tugenden ihre Kraft schöpfen, auf **Gott** hin. Man entdeckt dabei nicht nur die eigenen Wesenszüge, sondern lernt auch die Wesenszüge anderer Menschen zu schätzen.

Zur Glücksfixierung

Soviel Glücksfixierung wie heute gab es noch nie. Die Skala der Glücksangebote reicht vom Glück des einfachen Lebens bis auf die hohe Schule der Genussverfeinerung (z.B. Wellness) oder auf Jahrtausende alte philosophische Lehren oder Lebenskunst (wie Buddhismus, Konfuzianismus oder Meister Kungs Tugendlehre). Neuerdings gibt es auch ein Überangebot an Übersinnlichem und Esoterischem, das die Sehnsüchte der Glücksuchenden zu stillen versucht. So gibt es beispielsweise in der Schweiz zweitausend Esoterikprodukte online, aber auch die Zahl der Alternativtherapeuten und spirituellen Lebensberater geht in die Tausende. Gradmesser für die Beurteilung der esoterischen Szene ist die jährliche Ausstellung „Lebenskraft“ in Zürich. Regelmässig wird sie von achttausend Besucherinnen und Besuchern frequentiert, die die neuesten Angebote und Dienstleistungen der hundert-siebzig Aussteller studieren.

„Wir sind buchstäblich umstellt von den 'Kulissen der Glücks'“, sagt auch der Soziologe Gerhard Schulze (2008). „Das Versprechen des guten Lebens ist inzwischen das eigentliche Verkaufsargument in jedem Werbespot. Wenn wir einen Urlaub planen, planen wir die schönsten Wochen des Jahres; wir hoffen wöchentlich auf das Lottoglück, um unsere Glücksvorstellungen noch besser inszenieren zu können... Das gute Leben ist (unterschwellig) das Dauerthema aller Konsumangebote. In Urlaub zu fahren ist heute mehr als blosser Erholungstage oder Bildungsreisen. Jeder Urlaub wird zur Mikroversion einer persönlichen Idee des guten Lebens. Auf Kreuzfahrten und in Themenparks, auf Safaris und in den All-Inclusive-Ferienparadiesen entfaltet sich das ganze Spektrum der Bedürfnisse, wenigstens auf Zeit dem Ideal, „wie das Leben eigentlich sein sollte“, nahe zu kommen.“

Aber auch im Alltag bieten zahlreiche Zeitschriften die individuellen Variationen des guten Lebens an. Es gibt zur Zeit zweihundert Zeitschriften im Verkaufsangebot. Alle Liebhabereien werden bedient; Wohn-, Mode- und Gartenzeitschriften bieten Tipps zur Vervollkommnung des eigenen Lebensstils an und der dazu nötigen Accessoires; Gourmet- und Reisezeitschriften halten uns auf dem Laufenden, was die Verfeinerung der Genüsse betrifft.

Die Strukturen der erlebnisorientierten Gesellschaft sind auch in das kirchliche Leben eingedrungen. „Das Experimentell-Kreative prägt alles was wir machen“, sagt zum Beispiel eine Person von der Ökumenischen Frauenbewegung Zürich. „Unsere Projekte sind kritisch, sinnlich und lustvoll“, fügt ergänzend eine Teilnehmerin hinzu. Oder aus dem Bildungsangebot eines Frauenklosters im Raum Baden-Württemberg kann man folgendes

entnehmen: „Das dritte Programm des Klosters enthält mittlerweile 76 Seminare und Kursangebote unter anderem Tanz, Bewegungsmeditationen, Hatha-Yoga, Fastenkurse usw.“ Die Intention ist: Kirchliche Werte durch Optimierung des Wohlbefindens schmackhaft machen.

Derweil verweist auch der französische Philosoph M. Foucault (2008) an das antike Konzept der philosophischen Arbeit an sich selbst: „Nicht um verbissene Arbeit geht es, sondern um geduldiges Einüben von Kompetenzen im Dienste des guten Lebens.“ Und Biedermann (2008) bringt es auf den Punkt: „Die aufgeklärte Moralphilosophie orientiert sich am Wohl des Menschen. Das Konzept einer gottgewollten Ordnung der Dinge ist ihr fremd! Sein Ziel ist es, wie das der akademischen Ethik, Verbesserungen zum Wohle des Menschen zu erarbeiten.“

Doch inmitten dieser Spass- und Freizeit-, Option- und Erlebnisgesellschaft wächst die Zahl derer, die unfähig sind, ihren inneren Frieden zu finden. Sie ringen immer mehr um sich selbst, sagt der Depressionsspezialist Daniel Hell (2008). Das sind Menschen, die an Depressionen, Angst, Stress und an Burnout-Syndrom (psychischer und körperlicher Erschöpfung) leiden. Die bekannteste Gegenwarts-künstlerin Pipilotti Rist (2009) beantwortet die Frage eines Journalisten, was denn ihre Vorstellung des absoluten Glücks sei, so: „Das weiss ich nicht, ich kann da nur Vermutungen anstellen. Glück ist ein sehr individuelles Empfinden, das aber mit der Glücksmenge von anderen Menschen verkoppelt zu sein scheint. Glück ist brutal relativ. Dann steht dem Glück immer auch die Angst vor Verlust im Wege, und wir haben hier in Mitteleuropa recht viel zu verlieren. Ich glaube auch, dass viele Leute genauso angstgesteuert sind wie ich. Wir gehen eigentlich alle durch den Alltag mit einem Gedanken: Wenden sich die andern von mir ab? Wir schränken uns ein, fürchten uns vor Blamagen. Diese dauernde Selbstzensur ist grauenhaft und verhindert viel Glück. Wir leben zwar in einer der freiesten Gesellschaften der Welt und der Geschichte, und doch sind wir andauernd präventiv gehemmt. Oder kennen Sie jemanden, der einfach ein Zimmer mit anderen Menschen betritt und lossingt?“

Depressionen machen über 50 Prozent aller psychischen Erkrankungen aus. Gemäss WHO wird die Depression ab 2020 nach den Herz-Kreislauf-erkrankungen die zweithäufigste Krankheit sein. Angst hat also „Hochkonjunktur“.

Was ist gutes Leben und wie erreicht man es?

Der bekannteste Glücksforscher unserer Zeit und Entdecker des *Flow-Konzepts* M. Csikszentmihalyi (1991) sagt: „Das gute Leben ist nicht einen Sportwagen zu besitzen, Champagner zu trinken oder ein All-Inclusive-Urlaub. Nichts gegen diese Genüsse, aber sie sind nicht zu verwechseln mit dem tiefen Gefühl von Erfüllung, das sich nur nach dem Erreichen eines selbstgesteckten Zieles einstellt oder in Freundschaften oder in kreativen Leistungen zu finden ist.“

M. Csikszentmihalyi nennt *Flow-Erlebnis* jenen Zustand, in dem man völlig in einer Tätigkeit aufgeht und darob Raum und Zeit vergisst. Er nennt das

„Fließenerlebnis“. Der Kerngedanke ist: Wenn ein Mensch in einer Tätigkeit so aufgeht, dass er dabei sich selbst und die Welt um sich herum „vergisst“, stellt sich ein „Fließenerlebnis“ ein. *Flow* entspricht einer **inneren Motivation**, die so anspruchsvoll und erfüllend für den Akteur ist, dass äussere Reize (wie Geld und Macht) kaum mehr eine Rolle spielen. *Flow* ist in diesem Sinne nach M. Csikszentmihalyi nicht nur der Schlüssel zum individuellen Glück und zu gesteigerter Kreativität, sondern auch zu einer ethischen Lebensweise.

Eine Person, die weiss, was und wie sie etwas zu tun hat und ihre eigenen Fähigkeiten kennt, kann sich ganz auf das Ausführen einer Tätigkeit einlassen, in ihr „aufgehen“. Die volle Aufmerksamkeit kommt der Lösung der Aufgabe zugute. Die Person ist nicht mehr abgelenkt durch Gedanken wie: „Was denken die anderen über mich?“ „Wie komme ich bei anderen an?“, sondern hat die Chance, sich positiv ausschliesslich auf die Aufgabenbewältigung zu konzentrieren, also ein Tun zu entfalten, in dem sie eine hohe Übereinstimmung zwischen äusserer Anforderungen und innerer Wünsche erlebt.

So ähnlich sah das schon der bekannte Philosoph B. Russell (1872-1970). In seinem 1930 erschienen Buch „Die Eroberung des Glücks“ („The Conquest of Happiness“) schreibt er: „Der glückliche Mensch lebt sachlich, er hat freie Zuneigungen und umfassende Interessen.“ Diese Interessen müssen allerdings echt sein; wer sie nur „berechnend“ entwickle, weil er glücklich werden solle, wird nicht glücklich.

Das von M. Csikszentmihalyi definierte „Fließenerlebnis“ ist aber nicht zu verwechseln mit dem „Fließenerlebnis“ etwa eines Extrem-Kletterers oder eines anderen Sportfanatikers, bei denen *Flow* zur Sucht (Übertreibung) werden kann.

Der Sportjournalist Ch. Zürcher (2007) berichtet: „Eine neue Generation von Spitzen-Kletterern revolutioniert das Bergsteigen und spielt offen mit dem Tod. Als wagemutigster gilt der Deutsche Alexander Huber. Huber will ohne Sicherung den Torre Egger (Patagonien) besteigen. In den letzten dreissig Jahren haben es gerade einmal sieben Seilschaften nach ganz oben geschafft. Ohne Begleitung, ohne Sicherung hat sich noch niemand in diese Wand gewagt, die so hoch ist wie die Eigernordwand, aber viel schwieriger. Doch ohne Begleitung und ohne Sicherung den Torre Egger zu besteigen, ist genau das, was sich Huber vorgenommen hat.“

Huber: „Der Egger wird mich nicht so ermüden, dass ich schlafen muss. Wenn nötig, erledige ich den Zacken in dreissig Stunden nonstop.“

Oder: Ein 90jähriger ehemaliger Chemienobelpreisträger sagt in einem Interview, was ihn glücklich macht: „Ich übe täglich Tennis, damit ich eine Stunde mit Roger Federer spielen kann.“

Nach M. Csikszentmihalyi leben wir heute zwischen zwei Extremen. Einerseits fühlen wir uns überfordert von zahllosen Verpflichtungen und Stressoren des Alltags und des Berufslebens mit seinen Höchstanforderungen. Deshalb tun wir andererseits in der Freizeit Dinge, die uns zwar vorübergehend Spass machen, aber unterfordern, weil sie uns weder Konzentration abverlangen noch Anstrengung (zum Beispiel

Fernsehen, Kino, Restaurants, Gespräche, Geselligkeit). Andererseits sind wir bald ausgelaugt und gelangweilt und werden immer unzufriedener. M. Csikszentmihalyi sagt: „Im Laufe der Jahre habe ich viele Chefs grosser Konzerne, einflussreiche Politiker und mehrere Dutzend Nobelpreisträger kennen gelernt. Es waren herausragende Persönlichkeiten, die in ihrem Leben exzellente Leistungen vollbracht hatten, doch keine dieser Personen hatte ein erfülltes Leben.“ Das Entscheidende ist das zu finden, was einem mit Leidenschaft erfüllt – und es weiter zu entwickeln.

Glücksuche aus meiner Sicht

Allen Flow-Erlebnissen ist gemeinsam, dass sie das Bewusstsein mit Bildern und Gefühlen erfüllen, die die Persönlichkeit beglücken. Sie optimieren zwar das individuelle Wohlbefinden, fördern aber nicht automatisch die Tugenden.

Als Ergänzung zu den oben geschilderten Forschungsergebnissen von M. Csikszentmihalyi weise ich darauf hin, dass die Fokussierung und Vertiefung der Interessen und Begabungen auf eine Aufgabe, wenn sie als wichtigste Lebensorientierung wahrgenommen wird, zwar Befriedigung verschafft, jedoch die Psyche auf die Dauer nicht stabilisieren kann. Warum? Weil dabei leicht eine „verklärte“ Selbsteinschätzung entstehen kann, die nicht nur den Umgang mit Mitmenschen erschwert, sondern auch das Wachstum in Tugenden (ohne welche die Psyche „amputiert“ ist), blockiert. Wird die **Tugend** nicht gefördert, dann „verkümmert“ die Psyche und macht den Betroffenen früher oder später unzufrieden. Es gibt zahlreiche Beispiele dafür, auch von bekannten Persönlichkeiten. So schreibt zum Beispiel der russische Nobelpreisträger Leo Tolstoj, sich seines Problems bewusst, in sein Tagebuch:

„Ich bin ...unordentlich und gesellschaftlich unerzogen. Ich bin reizbar, lästig für andere, unbescheiden, intolerant und schüchtern wie ein kleiner Junge. Ich bin fast ein Ignorant. Was ich weiss, habe ich mir irgendwie selbst beigebracht, stückweise, unzusammenhängend, unsystematisch, und es ist nicht viel wert. Ich unkeusch, unentschlossen, unbeständig, auf dumme Weise eitel und leidenschaftlich wie alle Charakterlosen... ich bin so träge, dass meine Trägheit fast eine unüberwindliche Gewohnheit geworden ist... Ich liebe die Güte, und wenn ich von ihr abirre, bin ich mir selbst zuwider und kehre gern zu ihr zurück; aber es gibt etwas, was ich mehr liebe als gut zu sein – den Ruhm. Ich bin so anspruchsvoll, und dieses Gefühl in mir ist so wenig befriedigt worden, dass ich fürchte, wenn ich die Wahl hätte zwischen Ruhm und Tugend, würde ich oft den ersteren vorziehen.“ (1854)

Ein anderes Beispiel: Der Komponist Richard Wagner (1813-1883) war von Beginn an so überzeugt von der überragenden Bedeutung seiner Werke, dass es für ihn fest stand, dass die Gesellschaft die Pflicht habe, ihm seinen Lebensunterhalt zu finanzieren. Von seinem Förderer, dem Komponisten

Franz Liszt (1811-1886), fordert er aus seinem Exil (Schweiz), in einem unzumutbaren Ton, dass er ihm Geld, Verträge, Verlagshonorare, einen Erard-Flügel beschaffe und natürlich seine Musik aufführe. (Vgl. B. Meier, 2008)

An den deutschen Theaterbühnen sah Wagner, so geht es aus einem Brief hervor, nur „Halbheit in Allem und Jedem“ und bei den Mitarbeitern Liszts in Weimar „Stupidität, Borniertheit, die Gemeinheit und – den leeren Dünkel eifersüchtiger Hofdiener.“ (Bemerkung: Dabei hatte Liszt die Absicht – da er die Werke Wagners hoch schätzte, – ihn bekannt zu machen. Weimar sollte nach Liszts Willen, eine Wagner-Stadt werden. Heutzutage ist Bayreuth eine „Wagner-Stadt“.)

Natürlich entwickeln wir nicht alles, was wir vermögen (so einer der bedeutendsten Theologen des 20. Jahrhunderts Romano Guardini) auch zur vollen Reife. Nur eines dürfen wir nicht, sagt Caterina von Siena (geb. 1347): Stehen bleiben.

Die Verinnerlichung der stabilisierenden Willenshaltungen (bzw. Tugenden) trägt zur Selbstsicherheit bei. Der Grund: Dieses Streben ist zugleich mit der Selbsterforschung des Gewissens verbunden. Das Gewissen ist aber **die** moralische Instanz, die anzeigt (wenn sie nicht verschüttet ist), was recht und unrecht ist.

Empfehlung:

Man versucht sich die verschiedenen Tugenden kontinuierlich anzueignen, beziehungsweise „einzuüben“. Was gewinnt man damit? Man gewinnt ein „psychisches Reservoir“ an Werten und guten Kräften, die wie eine Art „Rückversicherung“ des Gewissens, in schwierigen Situationen oder Niederlagen eine Orientierung bieten, dass man sich zwar auf einem schmalen aber guten Weg befindet; auf dem Weg zum inneren Frieden.

Selbsttäuschung ist hingegen eine „Blase“, die irgendwann platzt. Sie entsteht aus *destabilisierenden Merkmalen der Willenshaltungen* wie Fixierung auf die eigenen Bedürfnisse, Neigung zu Animositäten, Ruhmsucht, Vergeltungsphantasien, Masslosigkeit, Hemmungslosigkeit und dergleichen.

Hinweis: Weil jeder Mensch grundsätzlich das Gute liebt und, wie der Hirnforscher Gerald Hüther (2007) sagt, unser Gehirn ein „soziales Organ“ ist, ist die Selbsttäuschung schlussendlich selbstzerstörerisch. Die Kommunikationswissenschaftlerin Miriam Meckel beschreibt zum Beispiel in ihrem neuen Buch, wie in einer psychiatrischen Klinik Bankmanager, die durch ihr Verhalten Schaden angerichtet haben, weinend zusammenbrachen. Erwähnenswert in diesem Zusammenhang ist, wie neuere neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass schon beim Nachdenken über persönlich-moralische Probleme emotionale Prozesse beteiligt sind, deren Wirkung das Verhalten beeinflussen, ob man es will oder nicht.

Meine Erfahrung: Solange sich Menschen guter Gesundheit erfreuen, ihre Hobbies und Fähigkeiten ohne grosse Hindernisse entfalten können, ihre Probleme in der Familie oder im Beruf lösen können, fühlen sie sich glücklich, stabil und denken nicht viel über Tugenden nach. Doch sobald dieses System

der „guten Dinge“ zusammenbricht, zum Beispiel durch Krankheit, Scheidung, Arbeitsverlust oder Mobbing am Arbeitsplatz, geraten nicht wenige in eine Sinnkrise, von der sie sich nur langsam oder gar nicht mehr richtig erholen können. Auch gläubige Christen, von denen man annehmen dürfte, dass sie widerstandsfähiger sind.

Was ist Resilienz?

Im Zusammenhang mit dem vorliegenden Referat, möchte ich auf einen neueren Zweig der Psychologie, auf die sogenannte Resilienzforschung aufmerksam machen.

Die Psychologie nennt die Fähigkeit, Schicksalsschläge ohne langfristige Folgen zu überstehen, **Resilienz**. Die Fachbezeichnung für diese psychische Widerstandsfähigkeit stammt aus der Physik und meint elastische Stoffe, die unter äusserem Druck nicht zerbrechen und nach einer Deformierung wieder ihre alte Form annehmen.

Neue amerikanische Untersuchungen zeigen, dass nach potenziell traumatischen Ereignissen, wie Verlust einer geliebten Person, schwere Erkrankung oder Unfall, über fünfzig Prozent der Betroffenen Resilienz zeigen.

In einer Langzeitstudie mit 700 Kindern auf der hawaiianischen Insel Kauai zeigte zum Beispiel die Psychologin Emmy Werner nicht nur, dass Armut, Krankheit, Gewalt oder Scheidung die Entwicklung der Kinder negativ beeinflussen, sondern auch, dass sich ein Drittel der Kinder trotz allem positiv entwickelte. Daraus folgerte die Psychologin, dass psychische Widerstandskraft nicht wegen Krisen, sondern aus ihnen heraus entsteht.

Die Resilienzforschung geht nun der Frage nach, warum manche Menschen Schicksalsschläge oder das Aufwachsen unter widrigen Verhältnissen besser bewältigen als andere.

In meiner mehr als zwanzigjährigen beruflichen Tätigkeit als Psychologin mit Erwachsenen (unter ihnen auch Ordensleute und Priester), habe ich die Erfahrung gemacht, dass Menschen nach einer schweren Krise nicht nur die Auseinandersetzung mit dem Sinn des Lebens suchen, sondern dass viele von ihnen auch ein starkes Bedürfnis nach Verbesserung ihrer sittlichen Einstellung haben. Und je mehr sie sich darin verwirklichen wollen (das freilich ein langer Prozess ist), desto selbstsicherer werden sie. Anders gesagt: Das Streben nach Tugenden legt sich wie ein „Schutzmantel“ über die Seele, der in grossen Krisen des Lebens eine innere Orientierung gibt und beruhigt.

Ein anschauliches Beispiel dafür wäre Ludwig van Beethoven (geb. 1770), der bekanntlich ab seinem dreissigsten Lebensjahr an einer Gehörkrankheit litt. Die Demütigung, die er erlitt, wenn jemand neben ihm stand und man von weitem eine Flöte hörte und er nichts hörte, beschreibt er so: „Solche Ereignisse brachten mich der Verzweiflung nahe, es fehlte wenig, und ich endigte selbst mein Leben...“ Dann empfiehlt Beethoven die Tugend, die ihm

aus der Krise geholfen hat: „Ich spreche aus Erfahrung, sie war es, die mich selbst im Elende gehoben... hätte ich nicht irgendwo gelesen, der Mensch dürfe nicht freiwillig scheiden von seinem Leben, so lange er noch eine gute Tat verrichten kann, längst wäre ich nicht mehr...“ (1802/1810)

Das Streben nach Tugenden kann auch den *religiösen Glauben vertiefen*. Leo Tolstoj hat das besonders in seinen letzten Lebensjahren erfahren. Aus einem Brief an einen Studenten (1910) geht folgendes hervor: „Sie fragen mich, ob ich das Leben, das ich führe, liebe; nein, ich liebe es nicht. Ich liebe es nicht, weil ich mit meinen Angehörigen im Luxus lebe, während um mich herum Armut und Not ist, die ich nicht lindern kann, und gleichzeitig kann ich auch von meinem Wohlleben nicht loskommen. In dieser Hinsicht gefällt mir mein Leben durchaus nicht. Es gefällt mir jedoch, insofern ich nur imstande bin, das Vermächtnis Christi, soweit es in meinen Kräften steht, zu erfüllen, das heisst Gott und meinen Nächsten zu lieben... dies ist mein Ziel. Und da ich diesem Ziel, wenn auch schlecht genug, nahe komme, so bin ich nicht traurig, sondern glücklich darüber...“

Christian Schütz (2009) sagt in diesem Zusammenhang: „Das Wissen um Gottes alles durchdringende und erhellende Gegenwart übt auf unser Denken und Inneres nicht nur eine unwahrscheinlich reinigende und disziplinierende Wirkung aus, es versetzt zugleich in eine Verfassung innerer Ruhe, Ordnung und Stimmigkeit, die heilt und befreit.“

Zum Schluss noch eine kleine Geschichte, wie die edelste Form der Tugend, die Demut, Menschen mit völlig verschiedenen Einstellungen miteinander verbinden kann.

Ein Student fuhr mit dem Zug. Er sass einem Mann gegenüber, der das Aussehen eines reichen Landwirts hatte.

Der Mann betete den Rosenkranz. Glauben Sie, verehrter Herr, redete der Student ihn an, noch an diese veralteten Dinge? Folgen Sie meinem Rat, werfen Sie Ihren Rosenkranz aus dem Fenster und lernen Sie, was die Wissenschaft sagt.

Wissenschaft? Vielleicht können Sie mir das erklären? - antwortete der alte Mann mit Tränen in den Augen.

Der Student sah die Emotion seines Reisegefährten. Um seine Gefühle nicht noch mehr zu verletzen, sagte er etwas verlegen: Lassen Sie mir bitte Ihre Adresse. Ich sende Ihnen dann ein paar Unterlagen zu dem Thema.

Der Student warf einen Blick auf die Visitenkarte, die der Herr aus einer inneren Jackentasche hervorgeholt hatte, und wurde sehr still.

Auf der Karte stand gedruckt: „Louis Pasteur, Direktor, Institut für die wissenschaftliche Forschung, Paris“.

Angebot

Im Anschluss zu dem obigen Vortrag möchte ich ein **Tugendseminar**, zwecks inhaltlicher Vertiefung und Erfahrungsaustausch veranstalten.

Ort und Datum werden Ende März 2011 bekannt gegeben.

Hinweis

Vortrag zum Thema: **Die wahre Einfachheit.**
 Oder: Die Schönheit einer besonderen
 Selbstfindung.

(Der Vortrag ist öffentlich. Ort und Datum werden Ende März 2011 bekannt gegeben.)

Ich freue mich auf Ihr Interesse.