

Adi Bachmann

**Vom aelter werden,
vom gesund und
lebenstuechtig bleiben
und vom Spass am Leben**

und von
ein paar
anderen
Sachen,
die mir
hin und
wieder
durch
den Kopf
gehen



Adi Bachmann

**Vom aelter werden,
vom gesund und
lebenstuechtig bleiben
und vom Spass am Leben**

und von
ein paar
anderen
Sachen,
die mir
hin und
wieder
durch
den Kopf
gehen



Adi Bachmann

**Vom aelter werden, vom gesund
und lebensstuechtig bleiben und
vom Spass am Leben**

**und von ein paar anderen Sachen, die
mir hin und wieder durch den Kopf
gehen**

Vom Aelterwerden, vom gesund und lebensstuechtig bleiben und vom Spass am Leben

und von ein paar anderen Sachen, die mir hin und wieder durch den Kopf gehen

Teil 1

Eine Freundin fragte mich, ob es so etwas gaebe wie einen heimlichen Jungbrunnen oder eine Jugendlichkeitsdroge. Ich fand die Frage erst einmal eigenartig, dann interessant - schon allein deshalb, weil ich sie mir selbst noch nie gestellt hatte ... Hahaha. Die Frage veranlasste mich, herausfinden zu wollen, ob so etwas wie ein Jungbrunnen tatsaechlich existiert und ob es etwas gibt, das der Wirkung einer Jugendlichkeitsdroge entspricht. Das Ergebnis meiner Ueberlegungen wurde umfangreicher als gedacht und die Niederschrift wuchs Seite um Seite. Das Thema ist vielfaeltig, und ich wollte nicht nur an der Oberflaeche bleiben.

Hier also einige Gedanken zum Thema Jungbrunnen und Jugendlichkeitsdroge.

Jungbrunnen:

Klar, bei Jungbrunnen fallen fast jedem auf Anhieb drei Dinge ein: die mittelalterliche Altweibermuehle von Trippsdrill, mit deren Hilfe alte Weiber angeblich wieder in junge und begehrenswerte Schoenheiten verwandelt wurden; die ebenfalls hauptsaechlich mittelalterlichen Darstellungen, Erzaehlungen und Schwaenke von wundersamen Jungbrunnen, deren Wasser verjuengend gewirkt haben sollen – getrunken oder als Guss ueber Kopf und Koerper oder als Vollbad – ein Bad Woerishofen der fruehen Jahre, gewissermassen. Von Lucas Cranach d. Ae. gibt es eine solche Brunnen-Darstellung. Benjamin Button, ist eine zeitgenoessische Interpretation des Themas – diesmal die Maennerseite darstellend

und stark ueberspitzt. Wer moechte wirklich wieder so jung werden, dass er sein Leben schlussendlich als Saeugling beendet? Ich jedenfalls nicht.

Jugend und Alter:

Was meinen wir mit jung sein? Was bedeutet uns jung sein? Ist jung sein gleichzusetzen mit jugendlich daherkommen? Welche aeusseren Erscheinungsformen und welche geistigen, emotionalen, seelischen und koerperlichen Qualitaeten verbinden wir mit jungsein und mit jugendlich und mit Jugend im Allgemeinen? Stimmt zum Beispiel die Feststellung eines bekannten deutschen Orthopaeden, der Mensch sei so jung wie seine Gelenke? Und trifft die Volksweisheit wirklich zu, dass Hans nimmermehr lernt, was Haenschen nicht gelernt hat?

Meine Antwort ist erst einmal aehnlich allgemein wie die Aussage, dass Krankheit die Abwesenheit von Gesundheit ist. Aber etwas praeziser moechte ich schon werden: Jugend ist die Abwesenheit von Krankheiten und Leiden und Symptomen, die in der Regel mit dem Lebensabschnitt Alter verbunden sind: eingeschraenkte sexuelle Potenz, Zeugungs- und Gebaerunfaehigkeit, spezifische Alterskrankheiten wie Altersdiabetes, Alzheimer, Bitterkeit, Demenz, Gebrechlichkeit, Gedaechnisschwaeche, Inkontinenz, Lebensueberdruss, Parkinson, Pflegebeduerftigkeit, reduzierte Mobilitaet, soziale Isolation, Todessehnsucht, Verwirrtheit oder Zynismus.

In Spiegel-online las ich einen Beitrag zum Thema „Ewiges Leben“. Ein ewiges Leben stellt im Grund die extreme Verlaengerung von Altwerden dar. Der Artikel liefert eine Menge Stoff zum Nachdenken. Hans von Storch, der Autor, nimmt nicht dazu Stellung, ob ein verlaengertes Leben anzustreben ist. Er setzt sich mit dem ungeschriebenen Gesetz der Endlichkeit auseinander und mit dem Tabubruch, der passiert, wenn diese selbstverstaendliche Begrenzung nach und nach hinten geschoben und irgendwann einmal vielleicht sogar aufgehoben werden kann. Durch eine Ersatzteilchirurgie zum Beispiel oder durch medizinische,

biochemische oder genetische Manipulationen am menschlichen Organismus. Ein ewiges Leben wuerde dadurch zukuenftig in den Bereich des Moeglichen gelangen. Hier ist der Beitrag von Hans von Storch:

„Ewiges Leben“ - Die Überwindung der letzten Grenzen:

Mobilität, Information und Kommunikation sind heute total und global: In unserer scheinbar grenzenlosen Welt ist der Tod die letzte Barriere. Doch auch sie wird der Mensch eines Tages überwinden.

Ich soll von Zukunft schreiben, Zukunft in den kommenden 50 Jahren, genauer über folgenschwere wissenschaftlich-technische Fortschritte. Als Wissenschaftler frage ich mich sofort - wie kann ich das tun, welche Methoden stehen mir zur Verfügung? Kenne ich die Zusammenhänge gut genug, um kritische Faktoren zu identifizieren, deren Veränderung wirklich Folgen haben würde? Könnte ich so Szenarien konstruieren, wie sie so schön in Peter Schwarz' „The Art of the Long View“ beschrieben sind? Wohl eher nicht.

Ich könnte schon vorhandene Entwicklungen einfach fortschreiben in die Zukunft, aber das gäbe nur graduelle Veränderungen: mehr Funktionalität, weniger Ressourceneinsatz, höhere Effizienz - beim Energieverbrauch, bei der Unterhaltungselektronik, Prozesssteuerung und Rechnen, beim Transport, in der Medizin, bei der Überwachung und beim Töten. Aber das wäre alles Business as usual, keine wirklich qualitativ neue Dimension.

Wenn nicht fortschreiben, vielleicht ein Orakel befragen - und da fällt mir nur die Berichterstattung des Herrn Carl Barks aus Entenhausen ein. In diesem Ort, der sich wohl in einem Paralleluniversum zum unsrigen befindet, gibt es viele Erfindungen, die wir noch nicht kannten, die sich aber bei uns materialisierten: Das Pfadfinderhandbuch des Fähnlein Fieselschweifs etwa, das Antworten auf die meisten relevanten Fragen hat (man denke nur an das Problem, wie man mit einem Mann umgeht, in dessen Schnabel sich eine Schildkröte verbissen hat). Das ist vor wenigen Jahren als internetfähiges Mobiltelefon schließlich auch bei uns eingeführt worden.

Andere Erfindungen wie die Unterdrückung unerwünschten Geräuschs - in Entenhausen eingesetzt zum toleranten Umgang mit Kindergeschrei - findet sich im irdischen Technikangebot als "Noise Reduction"-System für den Flugreisenden. Andere Erfindungen warten noch auf die Einführung in unserer Welt - bei mir steht das Schwarzlicht an vorderster Stelle, also eine Glühlampe, mit der man Dunkelheit herstellt. Ich fürchte, der geneigte Leser wird mit dieser für mich glorreichen Perspektive des Schwarzlichts nicht befriedigt sein, obwohl das Pentagon dafür einiges geben würde.

Es bleibt die reine Phantasie, um wissenschaftlich-technische Umwälzungen in Aussicht zu stellen, die tatsächlich überraschend sind und unsere Art zu leben massiv beeinflussen wird. Dass es solche Veränderungen geben wird, ist eine empirische Tatsache - siehe das Problem des Pferdemitestes in Hamburg um das Jahr 1900, was sich durch das Aufkommen neuer technischer Fortbewegungsmittel von selbst erledigte. Daneben wird es andere Überraschungen geben, wie in jüngster Vergangenheit der Versuch zorniger junger Männer, die Zeichen setzen wollten, indem sie vollbesetzte Flugzeuge in Hochhäuser lenkten; oder der Erfolg eines klugen kleinen Mannes in China, der die Effizienz der Katzen zur leitenden Maxime erhob; dem Abgrund anderer kleiner Männer in Deutschland, die vorgaben bessere Menschen zu züchten. So etwas wird es auch in Zukunft geben, denn die menschliche Natur wird recht unverändert bleiben, mit ihrer Irrationalität und Begeisterungsfähigkeit und ihrem Bedarf an Angst.

Also Phantasie. Damit eine Neuerung wirklich verändert, muss sie eine Schranke unserer Existenz überwinden, wie die Möglichkeit, via Atombombe eine ganze Stadt auf einen Schlag auszulöschen; via Internet am Strand Zugang zur Encyclopedia Britannica zu haben; via Telefon mühelos mit seinen Freunden auf der anderen Seite der Welt zu sprechen; via Raumtechnik auf dem Mond spazieren zu gehen; mit modernen Medikamenten trotz lebensbedrohender Krankheiten und Defizite ein normales Leben führen zu können; oder einen Kindergeburtstag in Afghanistan durch einen Knopfdruck irgendwo in einer US-amerikanischen Kommandozentrale zu einem abrupten Ende zu bringen.

Wir haben die Lebensdauer verlängert, aber nicht qualitativ.

Welche großen Grenzen bleiben, nachdem wir uns im Rahmen der physikalischen Gegebenheiten fast überall hinbewegen können, allgegenwärtigen Zugang zu den Dokumenten des Wissens haben, mit jeder anderen Person auf der Welt ohne Zeitverzug kommunizieren können?

Eine dieser Grenzen ist das Alter. Wir haben die Lebensdauer graduell immer weiter verlängert, aber nicht qualitativ. Bisher hat wohl noch niemand 200 oder 500 Jahre lang gelebt. Genau hier erwarte ich einen Durchbruch, was nicht bedeutet, dass ich ihn erhoffe. Irgendwie hoffe ich eher, dass ich sterbe, bevor dieser Durchbruch erreicht sein wird. Aber er wird kommen: Technologien, die eine massiv verlängerte oder sogar unbegrenzte Lebensdauer ermöglichen werden. Ich erwarte völlig neuartige Reparaturmethoden für den Körper - ob dies mittels Stammzellen gelingen kann, ist jenseits meines Wissens, aber irgendwie plausibel erscheint es mir als Zeitungsleser schon.

Körperteile, Mägen, Venen, Kniegelenke, Haut und Haare werden irgendwo produziert und bei Bedarf eingebaut werden. Möglicherweise werden die Körper ausgetauscht, der alte biologische gegen einen neuen synthetischen. Von dort ist die Idee des körperlosen Lebens auch nicht mehr ferne, der Zustand der reinen Wahrnehmung ohne physischen Gegenpart. Bei der Gelegenheit wird sich auch die Option der Gedächtnismanipulation ergeben. Dann wäre man sehr schnell bei einem Szenario der völligen Kontrolle wie in dem Science-Fiction-Film „The Matrix“.

Sowas wurde zwar schon von Helmut Schelsky in den sechziger Jahren vorhergesagt, aber was kam, waren das Internet und die zunehmende Atomisierung gesellschaftlicher Vorgänge - wie von Nico Stehr im Jahr 2000 schön analysiert. Ein ungeregelteres Leben mit mehr Freiheiten und neuen Dimensionen. Denn die zukünftige gesellschaftliche Organisation wird nicht determiniert durch die Technologien, sondern die Menschen werden ihrer Natur gemäß sich selbst eine für sie annehmbare und wünschenswerte Zukunft schaffen.

Dazu sei bemerkt, dass es in Entenhausen zwar Friedhöfe gibt, aber keine erkennbaren Sterbefälle; Unfälle werden durch Überpflasterung erfolgreich geheilt. Und die Wissenschaft stellt sich

neuen Herausforderungen, wie die Erfindung des geruchlosen Kohls. Die Zukunft wird uns also noch einiges zu bieten haben.“ Soweit der Artikel.

„Ewiges Leben“ – die Ueberwindung der letzten Grenzen?:

In der Archaeologie spielen Graeber und Bestattungsformen eine wichtige Rolle: die Art der Graeber, ihre Formen, die Stellen, wo sie angelegt wurden – die Entfernung zu den Ansiedlungen der Lebenden beispielsweise –, oder die Koerperhaltungen der Leichname und ihre Lage entsprechend der Himmelsrichtungen, und die unterschiedlichen Grabbeigaben. Archaeologen schliessen z.B. aus solchen Entdeckungen, dass es in der fruehen kretischen Kultur ca. 2500 v.u.Z., eine klare Vorstellung von einem Leben nach dem Tod gegeben haben muss.

In kretischen Kuppelgraebern, die direkt am Rand von Siedlungen erbaut wurden, fand man zahlreiche Idole aus Kalkstein, Steatit (Speckstein) und Elfenbein – entweder waren das Importe von Originalfiguren von den kykladischen Inseln oder auf Kreta angefertigte Kopien davon. Die kleinen, in der Regel zwischen acht und zwei Zentimeter hohen und meist flachen Idole im damals weltberuehmten kykladischen Stil, sollen troestende oder beschuetzende oder in den letzten Dingen erfahrene Begleiter auf dem Weg vom Leben in das Reich des Todes gewesen sein. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

In manchen kretischen Graebern fand man Terrakotta-Figuren, zum Beispiel eine Gruppe von vier maennlichen Taenzern, die in Haltung und Bewegung den bekannten Sirtaki-Taenzern sehr aehnlich sind. Die Gruppe der vier Taenzer, die im Archaeologischen Nationalmuseum in Iraklion ausgestellt ist, symbolisiert vielleicht das Freudige und Erloesende des Todes: ein Familienmitglied ist gestorben, die Hinterbliebenen tanzen! Der Tod als Anlass fuer ein Fest: das bekannte Konzept vom Leben als einem Jammertal und dem Tod als die Erloesung davon. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

Auch Rueckschluesse auf die Stellung alter Menschen in ihrer Gesellschaft auf die Ahnenverehrung lassen sich ziehen. Dadurch, dass man die Toten nicht einfach beiseite schaffte und aus den Augen und dem Gedaechnis verlor, sondern dass man sie in Gemeinschaftsgraebnern in unmittelbarer Naehe des Dorfes beisetzte, wurde die Wertschaetzung fuer die Alten ausgedrueckt. Die Toten sassen oder lagen in Kuppelgraebnern und nahmen gewissermassen weiter Anteil am sozialen Leben ihrer Sippe. Von Zeit zu Zeit wurden die blanken Gerippe dann zur Seite gerueckt und mit Kalk ueberstreut. Damit wurde Platz geschaffen fuer neue Leichname. Die heute noch existierenden Schaedel- und Knochenhaeuser in mediterranen Laendern stellen eine Miniaturisierung dieses respektvollen, aber gleichzeitig effektiven Umgangs mit den Ueberresten der Verstorbenen dar. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

In Mesopothamien, in China und im alten Aegypten wurden Vorstellungen von einem Leben nach dem Tod entwickelt, von einem Gottesgericht und einer Wiederauferstehung von den Toten und religioes und kulturell verankert. Ein Beispiel ist die Menge wertvoller Gegenstaende, die man dem jungen und ploetzlich verstorbenen Kindpharao Tut-anch-amun in eine schnell beschlagnahmte Grabkammer im Tal der Koenige packte. Weil er so jung und so ueberraschend starb, konnte er eine der Hauptaufgaben eines jeden Pharao gar nicht erst beginnen, geschweige denn vollenden: seine eigene Grabstaette zu planen und errichten zu lassen. Also hatte man ihn in aller Eile reich mit den Dingen ausgestattet, die ein Pharao nach seinem Uebertritt vom Haus des Todes in das Haus des Lebens braucht und legte ihn in ein Grab, das urspruenglich nicht fuer ihn bestimmt war. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

Das alles passierte lange vor dem Siegeszug der religioesen und philosophischen Vorstellungen, wie sie in den heiligen Schriften der Juden und Christen stehen oder der Gedankenwelten Platos und Aristotels'. Es passierte auch lange vor dem so detailgenau und hoechst verbindlich aufgerichteten islamischen Glaubensgebaeude und den von Gott gegebenen und von dem Erzengel dem grossen Propheten in die Hand diktierten Suren des Koran. - Spuren einer

Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

Aus der mittleren Altsteinzeit – 200.000 bis 40.000 vuZ. - stammen die aeltesten Graeberfunde, z.B. in Frankreich oder dem Irak. Bereits hier wurden den Toten Ausruestungsgegenstaende mitgegeben, aber auch Speisen und auffaellig rote Farbstueckchen. Vielleicht sind diese Farbstueckchen nur die zufaelligen Reste des farbigen Untergrundes, auf dem die Toten beigeetzt wurden. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

. Aus der juengeren Altsteinzeit – 40.000 bis 10.000 vuZ. – haben wir ueppige Zeugnisse und Belege von dem, was die Menschen damals gedacht haben mochten, was sie sich wuenschten, was sie begehrten und welche Vorstellungen sie mit ihrer eigenen Endlichkeit und der Endlichkeit allen Lebens verbanden. Durch Hoehlenbilder in Suedwestfrankreich (Lascaux), Spanien (Altamira) und Nordafrika (Libysche Wueste) haben wir Kenntniss davon und durch Darstellungen von oft stark uebertrieben ueppigen, sinnlichen, muetterlichen Frauen - die Alma Mater, die naehrenden Mutter -, die gleichzeitig Fruchtbarkeits- und Sexualsymbole waren. Solche Figuren wurden in Baden-Wuerttemberg, im Perigord und in der Wachau gefunden. Vielleicht war (und ist) die grossbruestige, naehrende Mutter das Sexualsymbol an sich? Wenn man an Darstellungen der stillenden christlichen Mutter Maria aus dem 14., 15. und 16. Jahrhundert denkt und an ihre nackten Brueste und die oft recht luesternen Blicke des gar nicht mehr so neugeboren wirkenden Jesusknaben ...

In der juengeren Altsteinzeit wurden die Toten oft in einer Schicht roter Farbe in der Erde bestattet, in festlicher Kleidung wie Hose, Anorak und Muetze. Diese Kleidungsstuecke wurden hauefig mit Perlen, Tierzaehnen und Schmuckschnecken geschmueckt. Die Grabbeigaben waren aehnlich denen, wie sie bereits in der mittleren Altsteinzeit ueblich waren. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

Wir koennen weitergehen in der sogenannten neolithischen Revolution, dem Uebergang von der Alt- in die Jungsteinzeit und weiter in die Kupfer- und Bronzezeit. Ein Blick durch ein Zeitfenster mit einen Abschnitt von etwa 5000 bis 1500 vor unserer

Zeitrechnung zeigt uns: aus Fruchtbarkeitssymbolen wurden Fruchtbarkeitsreligionen, aus magischen Tierdarstellungen entwickelten sich verehrungswuerdige Goetter mit oft menschlichen Zuegen, manche in Tiergestalt oder solche in unterschiedlichen Mischformen zwischen Mensch und Tier, wie die Skylla oder der Kentaur etwa, oder in Mischformen zwischen Tieren, wie die Chimaere oder der Greif.

In dieser Phase wurden aus Schamanen religioese Priester und der Adel entstand. Die Toten wurden weiterhin in oder in der Naehue der Haeuser beigesetzt, in Kuppel-, Schacht- und in Megalithgraebern. Das alles sind Zeugnisse von Glaubensvorstellungen, die von einem Weiterleben nach dem Tod ausgehen und von der lebendigen Ausuebung von Ahnenkulten. - Spuren einer Vorstellung von einem ewig langen Leben finden wir hier nicht.

Die Kulturen des alten Orients, der Sumerer (Keilschrift), Babylonier (sumerische Keilschrift), Assyrer (Keilschrift) und Aegypter (Hieroglyphen), die Kultur des minoischen Kreta (kretische linear A- und linear B-Schrift), von Mykene (kretische linear B-Schrift) und des archaischen Griechenlands (phoenikisches Alphabet) oder der Shang-Dynastie Chinas (chinesische Schriftzeichen) sind in Teilen oder sogar durchgehend schriftlich dokumentiert oder durch muendlich ueberlieferte Mythen und Sagen zusaetzlich bekannt gemacht worden. Wir sind hier also weniger auf Mutmassungen und Spekulationen angewiesen, sondern koennen viele in diesem Zusammenhang wichtige schriftlich niedergelegte Informationen entziffern, lesen und auswerten..

In allen alten Kulturen gibt es einen wie auch immer ausgestalteten Glauben an ein Weiterleben nach dem Tod, an eine Wiedergeburt oder eine Seelenwanderung - Reinkarnation, Metempsychose, Samsara. Also kann man zurecht fragen: Tod wo ist dein Stachel? Der Glaube an ein Weiterleben nach dem Tod ist ein Trost, um einerseits die wohl groessten Konfrontation im menschlichen Sein in ihrer Wirkung abzuschwaechen, zum anderen ein wirkungsvoller Ansatz, um aus gott- oder goetternahen Herrschern und Priestern eine Elite zu formen, sie zu ermaechtigen und an der Macht zu halten. Gerade auch fuer den Aufbau von Dynastien hatten Totenkult und Ahnenverehrung eine zentrale Bedeutung erlangt.

Zusammenfassend kann man festhalten, dass in dem besprochenen Zeitabschnitt die Idee von einem ewig langen Leben nicht dokumentiert ist. Das Gegenteil ist richtig: viele Riten und Braeuche unserer Vorfahren bezogen sich auf das Sterbenmuessen, auf den Tod als natuerliche Begrenzung des Lebens und auf den Glauben an ein Leben nach dem Tod in einer anderen Form. Die Angst der Alten war nicht die Angst vor dem Tod und vor dem Sterben an sich. Die Menschen waren in der Regel den vielen Schicksalsschlaegen, Krankheiten, Seuchen, Hunger und Entbehrungen fast schutzlos ausgeliefert. Die Lebenserwartung war viel niedriger als in unserer Zeit, und einer meist kurzen Spanne frohen und munteren Lebens standen oft ungleich laengere Zeiten der Not und des Leids gegenueber. Die Erde war den allermeisten tatsaechlich ein Jammertal.

Aber in erster Linie plagte nicht die aeussere Not die Menschen, sondern eine innere, eine seelische, die aus der Ungewissheit kam, was sie nach ihrem irdischen Leben, nach ihrem Tod erwartete. Die alten Aegypter hatten bereits die Vorstellung von einem goettlichen Gericht entwickelt, die Griechen der Antike gingen ohnehin davon aus, dass ihr Handeln von den Goettern bewertet und bestraft werden wuerde. Ausgepraegt und theologisch fest verankert ist die Vorstellung von einem strengen Gottesgericht bei den Vertretern der drei Abrahams-Religionen: im Judentum, Christentum und im Islam. Waehrend Hindus und Buddhisten bei schlechtem Karma schlicht noch eine weitere Runde auf dem Karusell des Lebens drehen muessen, und noch eine, und noch eine - geht es bei den Juden, Christen und Moslems radikal um Himmel oder Hoelle, um ein ewiges Leben in der Naehe von Gott, oder ein ewiges Leben in der Verdammnis, weit weg von Gott: in der Glut der Hoelle. Vor dem goettlichen Gericht, dem Juengsten Gericht – bei den Christen ist es das Partikulargericht - und seinem Urteilsspruch hatten die Menschen eine fuerchterliche Angst. Das Sterben und der Tod bildeten nur den Uebergang zu Gericht und Urteil. Das Gottesgericht war es, wovor sich die Menschen grauten. Wenn Gryphius sagte: „Mensch bedenke, dass du sterben musst“, meinte er nicht den bekannten und allgemein akzeptierten Vorgang des Sterbens, sondern das Urteil, das im goettlichen Gericht dem Verstorbenen

droht.

Ein „ewig langes Leben“ in der Vorstellung unserer Tage:

Es macht Sinn, das Beschriebene fortzuführen und das Thema „Weiterleben nach dem Tod“ aus dem Blickwinkel von uns Menschen im 21. Jahrhundert uZ. zu betrachten und uns zu fragen: wohin hat sich die fast selbstverständliche Gläubigkeit und die fast durchgehende Akzeptanz der religiösen Systeme zurückgezogen? Wo vertrauen Menschen ohne wesentliche Einschränkungen heute noch auf eine gottnahen kirchlichen oder einer gottnahen weltlichen, machtpolitischen Institution? Und wo sind die Eliten geblieben, die solche Institutionen noch überzeugend repräsentierten? Wo vertrauen Menschen noch auf den Trost durch die Idee von einem Weiterleben nach dem Tod? Einer der Grundpfeiler in der religiösen Dogmatik der Ägypter, Griechen, Juden, Christen und Mohammedaner ist doch die Botschaft, dass sich alle Menschen nach einem Gottesgericht entweder in der Hölle der Verdammnis oder im Himmel, in der Nähe Gottes, wiederfinden würden. Also – wie bereits festgestellt – nicht die Angst vor dem Tod, dem Sterben müssen, lösten den Horror aus, sondern die Folgen des Gottesgerichtes.

Wenn ich auf Konzepte wie einer Wiederauferstehung und einem Weiterleben nach dem Tod, einer Wiedergeburt oder einer Seelenwanderung nicht mehr bauen kann – dann wird es eng. Dann ist die Angst vor dem Tod reduziert auf die echte Angst vor seiner Endgültigkeit, auf die Angst vor dem grossen Unbekannten, auf die Angst vor der Leere und Bedeutungslosigkeit und all den damit verbundenen Anstrengungen und Niederlagen des Lebens. Aber: dann ist und bleibt die Erde zwar ein Jammertal, aber eines, in dem ich mich einigermassen auskenne und zurechtfinde und in dem ich mich einrichten kann – und oft gar nicht so schlecht. Nach dem Stachel des Todes muss ich nicht mehr fragen: ich spüre ihn ein Leben lang – überall und immerfort. Aber als Mensch bin ich anpassungs- und gewohnungsfähig und erstaunlich geduldig und bereit, auch schwere Schicksalsschläge und miese

Lebensumstaende hinzunehmen - voller Beschwerden zwar, aber eben doch.

Andererseits kann ich nicht mehr das ganze Jammertal-Leben mit einer gnadenreichen und paradieshaften Erwartung eines Lebens nach dem Leben kompensieren und so tun, als waere dieses zweite Leben das eigentliche, das wirkliche, das erfuelle und freudvolle Leben.

So gesehen haben wir heute gute Gruende, auf die Ueberwindung der letzten Grenzen zu hoffen und auf die Moeglichkeit eines moeglichst langen ersten Lebens, vielleicht sogar ewig langen ersten Lebens hinzuarbeiten. Damit koennten wir den Tod, die Ursache der Angst vor dem grossen Unbekannten moeglichst weit von uns und zeitlich moeglichst weit nach hinten schieben. Am besten gleich soweit, bis es den Tod und die Angst vor dem Tod gar nicht mehr gibt. Einfach deshalb, weil dann schlichtweg nicht mehr gestorben wird. Keine sichtbaren Sterbefaelle mehr in Entenhausen.

Gibt es ein Johannes-Hesters-Prinzip?:

Ein Freund wurde im Juli 2011 achtundachtzig. Er ist Physiker, Buddhist und lebt seit vielen Jahren als Deutscher in Australien. Er ist rundherum aktiv, schreibt kluge Texte und ist noch immer bei guter Gesundheit, etwas wackelig vielleicht und vergesslicher als frueher – aber immerhin.

Ein Nachbar und Freund in Ubud ist ein fuenfundachtzigjaehriger Hollaender - er stotzt vor Kraft, geht fast taeglich schwimmen und erzaehlte vor gar nicht langer Zeit stolz von den Erektionen, die er noch immer hat.

Ein anderer verehrter Freund ist ein US-Amerikaner, der jahrzehntelang in Schottland lebte, Er ist Anfang fuenfundachtzig, emeritierter Professor, sehr klug und ungeheuer belesen. In balinesischer und internationaler moderner Kunst kennt er sich aus, wie kaum ein Zweiter. Vor wenigen Tagen ist er wieder ohne Begleitung fuer einige Wochen nach England und Schottland gereist, vor allem, um seine drei Soehne und deren Familien zu besuchen, aber auch, um sich umzuschauen, was es Neues und

Aufsehererregendes auf der britischen Insel gäbe.

An Lebensjahren gemessen bin ich im Vergleich zu diesen drei Freunden ein junger Hefepfer. Damit bin ich für die Jungbrunnen-Frage eigentlich der falsche Adressat. Da meine etwa gleichaltrige Freundin zur Zeit die über 80jährigen nicht so sehr interessieren dürften – ausser in den Bereichen Ausblicke und Hoffnungen vielleicht -, bleibe ich dabei und versuche ein paar Antworten zu finden.

Selbstverständlich gibt es kein Johannes-Hesters-Prinzip. Es gibt unterschiedliche Konzepte, wie Menschen bis ins hohe Alter energiegeladen, leistungsfähig, konzentriert, sexuell virulent, lebensfreudig und belastbar bleiben können. Konzepte für ein Jungbleiben im Alter, sozusagen. Aber wie alle Konzepte, sind sie ihrem Wesen nach nur Kopfgeburt, sind aufgesetzt, und entziehen sich meist einer gewissenhaften und aussagefähigen Überprüfung. Sie haben oft mehr mit Glauben und Aberglauben zu tun als mit der Suche nach Wahrheit und Wirklichkeit. Sie sind – wenn man alles zusammenzählt - deshalb meist auch ohne tatsächlichen Nutzen.

Fragt man zehn erkennbar jung gebliebene ältere Menschen, worauf sie ihre gute Energie, ihre Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit, ihre sexuelle Virulenz und ihre Lebensfreude und Belastbarkeit zurückführen, erhält man unter Umständen fünfzig unterschiedliche Antworten.

Würde man zum Beispiel den inzwischen 93jährigen Helmut Schmidt fragen, ob ihn das Rauchen beim Altwerden behindert hätte und ob das Rauchen und die damit naturgegebene Verengung der Arterien seine Gehirntätigkeit beeinträchtigen - er würde wahrscheinlich gar keine Antwort geben, sondern einem selbstgerecht den Rauch seiner Mentholzigarette ins Gesicht blasen. Oder: „Am Samstag, den 1. Oktober 2011, feierte Katharina Freundl in Burghausen, Landkreis Altoetting, ihren 100. Geburtstag. Ein Geheimnis ihres hohen Alters sieht sie darin: „Nach einem harten Arbeitstag habe ich mir immer ein Stamperl Schnaps gegönnt.“

„Laut ihrem Pass wurde Kesi Karujewa, wohnhaft im Dorf Goity nahe Tschetscheniens Hauptstadt Grosny, am 5. Januar 1895 geboren, im vorletzten Jahrhundert. Sie wäre damit anderthalb Jahre älter als die

US-Amerikanerin Besse Cooper, derzeit offiziell der älteste Lebende Mensch auf der Welt. Das Geheimnis ihres langen Lebens: 'Immer schön fett essen', sagt Kesi. Die Alte bekommt immer die speckigsten Stücke, wenn die Familie einen Hammel schlachtet, und den mächtigsten Rahm.“

Ich will damit sagen, dass es kein Patentrezept fuer ein jugendliches Altwerden gibt. Auch im Alter bleiben wir Menschen gerne Individualisten.

Gibt es serioese Empfehlungen zum Thema „Altern und jung bleiben“?:

Selbstverstaendlich gibt es die. Und es sind nicht wenige. Aber sie sind in der Regel widerspruechlich, unklar und oft nicht einfach auf eine Reihe zu bekommen. Deshalb habe ich eine Uebersicht entworfen – einfach zum darueber Nachdenken. Dieser Uebersicht kann auch als eine Sammlung moeglicher Empfehlungen und Vorschlaege fuer das eigene alltaegliche Leben angesehen werden. Aber Vorsicht: diese Uebersicht basiert auf Erfahrungen, die ich im Lauf von Jahrzehnten gemacht habe. Das Material schoepft aus Einsichten, die mir beim Lesen schlauer Buecher kamen, aus Gespraechen, die mir wichtig und hilfreich erschienen, aus Erfahrungen und Einsichten aus meiner Psychotherapie, aus Selbsterfahrungsgruppen und Trainings, an denen ich teilnahm, aus allgemeinen Lebenserfahrungen bis hin zu den nachhaltigen Beeinflussungen durch drei Maenner, die ich, ohne lange nachdenken zu muessen, als meine Lehrer bezeichne: Wolfgang Heinrichs (mein Wunschvater, Lehrer und Vorbild, als ich ein junger Anfangsgrafiker war), Baghwan Shree Rajneesh (Osho) und Werner Erhard (Landmark Education, Forum).

Das alles war und ist mein Weg, und ich bin sicher, dass ich diesen nicht jemand anderem einfach ueberstuelpen kann. Bedenkenswert aber, moeglicherweise sogar anregend finde ich die Uebersicht schon.

Der folgende Text liest sich nicht unbedingt wie eine Handreichung fuer aeltere Menschen. Das kann auch nicht sein: denn mein Thema

ist Altern und Jungbleiben. Was haben Sex, Aufbruchstimmung, grosse Ziele, an einem inneren Kompass basteln oder seine Potenziale erkennen und ausschöpfen mit dem Aelterwerden zu tun? Verschliesse ich die Augen vor der Tatsache, dass es wirklich unterscheidbare Entwicklungsstufen in einem Menschenleben gibt, oder will ich das einfach nicht als gegeben hinnehmen? Ich weiss aus eigener Erfahrung, dass Altern und sich Jungfuehlen vor allem im Kopf passiert und von Entscheidungen und Verhaltensmustern abhaengt, die dort gefaellt werden beziehungsweise gepraeagt wurden. Ich muss nicht erst an Adenauer erinnern, den Alten von Rhoendorf, der 1949 mit dreiundsiebzig erster Kanzler der Bundesrepublik Deutschland wurde und als Siebenundachtzigjaehriger aus dem Amt gedraengt werden musste. Er starb mit einundneunzig: es gibt viele Menschen, die mit sechzig, siebzig, achtzig oder neunzig noch froh und munter sind und noch beachtenswerte Dinge in Bewegung bringen beziehungsweise weiter bewegen.

Moegliche Ziele auf dem Weg zum Aelterwerden:

Ich will meinen inneren Kompass weiterentwickeln, auf den ich in den unterschiedlichsten Lebenssituationen vertrauen kann. Ein innerer Kompass als Orientierungshilfe, der alle Aspekte von Wissen, Denken, Fuehlen und Erfahrung in sich einschliesst.

Ich will weiterhin meine Potenziale erkennen und ausschöpfen. Nach dem Versuch-und-Irrtum-Prinzip und in dem Vertrauen, dass jeder Fehler und jedes Versagen auch ein Lernschritt ist, kann ich meine Interessen, Begabungen und Faehigkeiten erkennen und optimieren.

Ich will immer mehr der Meister meiner selbst werden und mich nicht von Umstaenden, Trieben oder Suchtphaenomenen steuern zu lassen. Das ist eine notwendige Voraussetzung fuer ein selbstverantwortliches Leben.

Ich will nach wie vor Unterschiede in meinem Leben und im Leben anderer bewirken. Diese Faehigkeit will ich Schritt fuer Schritt weiterentwickeln.

Moegliche Strategien, solche Ziele zu erreichen:

Nur in Harmonie mit mir selbst, mit meinen Mitmenschen und mit meiner Umwelt

kann ich die oben angeführten Ziele zu verwirklichen,

Integritaet ist die Grundlage allen Handelns. Integritaet bedeutet, dass ich meine Standards und Ideale in meinen Alltag integriere werden und dort in entsprechendes Handeln umsetze.

Ich ermoeegliche und foerdere weiterhin persoenliches Wachstum – bei sich selbst und bei meinen Mitmenschen.

Moegliche Methoden, Ziele zu erreichen:

Vorweg eine ernstzunehmende Warnung: psychische und psychosomatische Probleme wie Angstattacken, Herzrasen, manisch-depressive Schuebe, andauernde Depressionen, Abhanengigkeit von Alkohol, Medikamenten oder Drogen, psychotische Schuebe, Anzeichen von Schizophrenie, Verfolgungswahn oder Selbstmordgedanken sind keine Bereiche, in denen eine verantwortliche und ueberschaubare“ Arbeit an sich selbst“ eine angemessene oder ausreichende Therapie sein kann. Bei den ersten Symptomen einer ernsthaften psychischen oder psychosomatischen Veraenderung sucht man am besten eine entsprechende kommunale Beratungstelle auf, einen niedergelassenen Facharzt oder eine Fachklinik, die einen guten Ruf haben und vertraut sich der Kompetenz, der Erfahrung und dem Einfuehlungsvermoegen von Fachleuten an.

Wie wir etwas ueber uns selbst in Erfahrung bringen koennen:

Selbstbeobachtung:

Am Anfang aller Methoden, die dazu beitragen sollen, mehr ueber uns zu lernen und einen inneren Kompass zu entwickeln, Potenziale auszuschöpfen, Meister unserer selbst zu werden oder Unterschiede im Leben zu bewirken, steht die Selbstbeobachtung. Die Selbstbeobachtung ist sozusagen die Mutter aller Methoden zur Persoenlichkeitsentwicklung. Selbstbeoachtung bedeutet nicht mehr und nicht weniger, als einen Abstand zu sich selbst herzustellen und sich zu beobachten: Stopp - was denke gerade? Stopp – mache ich das, was ich gerade mache, automatisch oder bewusst? Stopp – wo bin ich gerade mit meinen Gedanken? Stopp – habe ich mich eben in dieser speziellen Situation anders verhalten als gewoehnlich? Stopp – was hat mich jetzt wuetend gemacht? Stopp – was hat mich an ihrer/seiner Reaktion gefreut, mir nicht gefallen, mich unsicher gemacht? Und so weiter. Dabei geht es erst einmal und vor allem darum, solche Beobachtungen ueberhaupt anzustellen und zweitens, sie ohne Bewertung zu akzeptieren als das, was sie sind: Selbstbeobachtungen, die als Bewusstseins-Inseln im Strom unserer automatisch ablaufenden Gedanken, Gefuehle und Handlungen auftauchen.

Selbstanalyse:

Die Selbstbeobachtung liefert das Material fuer eine Selbstanalyse, und die Selbstanalyse liefert das Material, um schlussendlich einen inneren Kompass weiter entwickeln zu koennen, die eigenen Potenziale auszuschöpfen, Meister unserer selbst zu werden und Unterschiede im Leben zu bewirken. Der Begriff Selbstanalyse meint, dass man tatsaechlich von der Moeglichkeit ausgeht, den Selbstbeobachtungen in ihren Urspruengen und ihren Funktionen und Absichten auf den Grund gehen zu koennen: mit der Hilfe von Intuition, durch das Aus- und Anprobieren unterschiedlicher Erklaerungen und Begrueendungen, bis eine davon angemessen erscheint, durch ein Hinhorchen und Hinspueren auf Koerperphaenomene, die bei bestimmten Gedanken und in bestimmten Situationen auftauchen, wie Schweissausbrueche, Kopfschmerzen, Atemnnot, Herzklopfen oder Herzrasen, Brechreiz,

Druck auf Blase oder Darm und durch das Erkennen bestimmter Reaktions- oder Verhaltensmuster und Zwaenge, wie Panikattacken, Angst vor Eingeschlossensein, Ausweich- und Fluchtreflexe, Wutanfaelle bis hin zum Verlangen nach Zerstoe rung und Totschlag. Bei dieser Methode spielen Mut und Erfahrung eine grosse Rolle. Jeder Versuch ist, und mag er erst einmal unbedeutend erscheinen, von groesseren Wert fuer eine erfolgreiche Selbstanalyse als das aengstliche Festhalten an einem „Das will ich gar nicht wissen“ oder einem unbegrue ndbaren „Ich glaube aber, dass ...“

Traumarbeit:

Einen besonderen Zugang zu inneren oder unbewussten Vorgaengen ermoeglicht das, was Sigmund Freud „Traumarbeit“ nannte. Schon bei Imhotep, Aeskulap und Hippokrates wurden Traumarbeit und Traumdeutung zur Heilung von Patienten angewandt. Aber erst durch Freuds „Traumdeutung“ (erschienen 1899) wurden die Bedeutung von Traeumen und die Moeglichkeiten ihrer Deutung nach und nach weltweit bekannt gemacht. Freud selbst hat die Traumdeutung zuerst an sich selbst ausprobiert und erforscht. Nicht jeder von uns ist ein Sigmund Freud; aber Freud hat mit der Arbeit an sich selbst und den weitreichenden Ergebnissen daraus bewiesen, dass nicht nur die Selbstanalyse, sondern auch die Deutung der eigenen Traeume moeglich ist.

Dabei sind Papier und Bleistift wichtig plus eine Portion Selbstueberwindung und Disziplin. Denn: „Schreib das auf!“ heisst, sich mitten in der Nacht Notizen zu dem eben durchlebten Traumgeschehen zu machen, damit man sich am Morgen danach wenigstens an Teile des Traums der zurueckliegenden Nacht erinnern kann. Auch hier gilt erst einmal, die Trauminhalte ohne Bewertung und ohne Zensur aufzuschreiben, also nur festzuhalten. Erst dann folgt das genauere Betrachten, das Untersuchen und Einordnen. Wenn dies mit Distanz, Intuition und ein wenig Kombinationsvermoegen geschieht, kann das zu einleuchtenden Ergebnissen fuehren. Interessant ist das auf jeden Fall.

Wer, wenn nicht ich selbst, ist in meinen Traeumen zu Hause? Und wer, wenn nicht ich selbst, kann die einzelnen Traumepisoden,

Traumdetails oder Traumsymbole am besten erkennen und beschreiben und damit die Basis schaffen fuer ihre eigentliche Deutung?

Beobachten, nachdenken, hinspueren, kombinieren, Gespraechefuehren, sich oeffnen, Einsichten und Erkenntnisse zulassen und freifliessende Intuitionen und innere Monologe gehoeren zum notwendigen und selbstverstaendlichen to do in der Selbstbeobachtung, Selbstanalyse und der Traumarbeit. In Notizbuechern oder mit Hilfe des Computers kann man Aufzeichnungen regelmaessig und uebersichtlich, gut lesbar und mit dem Hinweis auf Uhrzeit, Tag, Monat und Jahr festhalten.

Fuer erfolgreiche Prozesse in der Selbstbeobachtung, der Selbstanalyse und der Traumarbeit ist es wichtig, sich selbst nichts vorzumachen, also sich nicht selbst zu beluegen und zu betraegen, sondern immer moeglichst offen und ehrlich zu sein. Die gute Nachricht ist, dass man lernen und trainieren kann, offen und ehrlich zu sein. Ein erster Schritt schafft die Moeglichkeit fuer weitere Schritte. Offenheit und Ehrlichkeit lassen in der Regel bei jedem Gegenueber den Wunsch wachsen, ebenfalls offen und ehrlich zu sein. Auf diese Weise kann ein echter Dialog entstehen - ausgeloeost durch diesen ersten eigenen Schritt ...

Gespraechstherapie, Psychotherapie, Psychoanalyse, Selbsterfahrungsgruppen, Lebensberatung auf gespraechstherapeutischer, schamanistischer, astologischer oder wahrsagerischer Grundlage:

Kommt man mit der Selbstbeobachtung und Selbstanalyse, der Traumarbeit und Traumdeutung in einer angemessenen Zeit nicht weiter oder ist man mit den Ergebnissen seiner Anstrengungen nicht zufrieden, ist es sinnvoll, sich nach professioneller Unterstuetzung umzusehen. Dabei sollte man wissen, dass die Moeglichkeiten, sich psychotherapeutisch behandeln zu lassen oder an einer Selbsterfahrungsgruppe teilzunehmen, vielfaeltiger sind, als mit einer Psychoanalyse zu beginnen: die Warteliste erfahrener und guter Analytiker ist in aller Regel lang; lang ist auch die Dauer der Behandlung und die Kosten sind hoch.

Fuer Gespraechstherapie, Psychothereapie, Psychoanalyse und Selbsterfahrungsgruppen gelten einige Grundregeln: Therapien kosten Geld und beanspruchen Zeit; Psychotherapeuten, Psychoanalytiker und Lebensberater sind nicht nur in der Regel kompetente Heilberufler, sondern meist auch Selbstaendige: ihr Wunsch zu helfen und zu heilen und der Wunsch nach einem gefuellten Bankkonto kann zu Interessenskonflikten fuehren. Wie ueberall gibt es auch unter den Psychologen und Analytikern schwarze Schafe. Die Ergebnisse einer Psychotherapie oder der Teilnahme an einer Selbsterfahrungsgruppe haengen stark von der Offenheit und der Energie ab, mit der sich ein Patient/Klient/Teilnehmer in den therapeutischen Prozess einbringen kann und einbringen will.

Die oralen Troesterchen:

Es gibt unter den Medikamenten viele Dinge zum Einnehmen, zum sich in den Mund stecken: Mittel zur psychischen Aufhellung oder zur Behebung von Transmitterproblemen im Gehirn, Mittel zum Daempfen oder zum Ankurbeln, Mittel bei Schlafstoerungen oder chronischen Kopfschmerzen.

Ein ganz wichtiger Schritt beim Erwachsenwerden und Altern ist der notwendige Abschied vom kleinkindlich-oralen Verhalten. Erwachsenwerden ist ein notwendiger Prozess in der Entwicklung zu einer reifen Persoenlichkeit, und das heisst auch, dass nicht jedes Hunger- oder Einsamkeitsgefuehl, nicht jede koerperliche oder seelische Verstimmung aus der Welt geschafft werden muss, dadurch, dass man sich etwas in den Mund steckt. Erwachsen, aelter und reif werden bedeutet auch, ohne die oralen Troesterchen auszukommen, wie sie fuer ein Kleinkind unverzichtbar erscheinen moegen. Zum Thema Rauchen, Gewohnheitstrinken, Frust- und Suchtessen, dem Einwerfen von Tabletten bitte etwas weiter unten lesen.

Zufriedenheit und Glueck setzt Handeln voraus: taetig werden, einen Weg suchen, einen Weg gehen. Dieser Weg ist oft anstrengend, manchmal muehsam oder kaum noch zu schaffen, meist steckt so ein Weg voller Enttaeusungen und Rueckschlaege. Aber ohne

aktives Handeln gibt es weder Zufriedenheit noch Glueck. Man kann Zufriedenheit oder Glueck nicht einfach gegen Bares kaufen. Man kann sich helfen, aber nicht tragen lassen. Ohne eine verbindliche Selbstverpflichtung und ohne Disziplin wird man bald Probleme bekommen, auf dem beschwerlichen Weg weiterzugehen. Denn es gibt ihn tatsaechlich, diesen inneren Schweinehund: die Verfuehrungen durch die inneren Stimmen und die Faulheit und Bequemlichkeit, die ebenso ein Teil von uns Menschen sind, wie die Bereitschaft, Verzicht zu leisten und Anstrengungen auf uns zu nehmen, um ein hoeheres oder groesseres Ziel zu erreichen. Also noch einmal: die „Gluecksbringer“ Schokolade, Psychopharmaka oder euphorisierende Drogen sind es nicht, die uns nachhaltig weiterbringen.

Lebensberatung:

In diesem Bereich ist die Situation unuebersichtlicher. Von der eher oberflaechlich ausgebildeten Familienhelferin, dem erfahrenen Diplomspsychologen, dem pensionierten Leiter eines Personalbueros, dem selbsternannten Menschenkenner bis hin zum psychologisch bewanderten Astrologen, vom I Ging-, Tarotkarten- oder Radiaesthesie-Deutern bis zum Runen-, Wuerfel- oder Kaffeesatz-Experten gibt es viele Anbieter, die von der Angst, der Unsicherheit und der scheinbaren Hilflosigkeit ihrer Mitmenschen leben. Und manche davon gar nicht so schlecht.

Selbstverstaendlich gilt auch fuer den Bereich Lebenshilfe: Reden ist Gold – Schweigen oder sich vorenthalten ist nicht einmal Silber, sondern Blech. Auf der Grundlage von Erfahrung und durch mit Einfuehlungsvermoegen und Anteilnahme gefuehrte Gespraechе, koennen befreiend wirken. Gerade so, als wuerde jemand ein Licht in einem dunklen und bedrohlichen Raum anmachen. Eine Bedrohung sehen und sie erkennen koennen, nimmt ihr bereits einen Teil ihrer Kraft. Beratungsgespraechе koennen einen fliessenden Uebergang zur einer Psychotherapie schaffen, einer Talking Cure, wie Sigmund Freuds Mentor und Kollege Josef Breuer sie nannte.

Teil 2

Orientierungshilfen:

Manchen Menschen erscheinen Wuensche, Sehnsuechte, Triebe, Beziehungen, Gefuehle, seelische Prozesse, Gedanken, Erinnerungen, Krankheiten, Ungluecksfaelle oder Katastrophen von vorne herein raetselhaft. In ihren Augen sind diese nicht, oder nur ganz schwer zu begreifen und zu durchschauen. Solche Phaenomene erscheinen ihnen erst einmal - und oft sogar fuer immer - dunkel und bedrohlich. Wie ein Labyrinth, in dem moeglicherweise – wie im kretischen Mythos – ein menschenverschlingendes Ungeheuer auf seine Opfer lauert. Um sich in das „Labyrinth Leben“ trotz aller Aengste und Bedenken hineinzuwagen, ist man auf Hilfen angewiesen: auf einen inneren Kompass, einen Guide oder zumindest einen Ariadne-Faden oder auf Markierungen, die einem das Herumwandern im Labyrinth Leben erleichtern.

Die nachfolgend aufgefuehrten Themen sollen Orientierungshilfen sein oder Anregungen zum Nachdenken. Wie alles, was ich hier aufgeschrieben habe, sind diese Punkte zwar nicht beliebig, aber doch sehr persoendlich in ihrer Auswahl. Ihre unterschiedliche Laenge stellt keine Wertung dar; manche Themen liegen mir naeher als andere, in manchen Bereichen habe ich mehr eigene Erfahrungen gemacht als in anderen. Die Themen sind alphabetisch geordnet - von „Alkoholismus“ bis „Zukunft“.

An dieser Stelle moechte ich bereits vorab entschuldigen fuer den manchmal vielleicht allzu starken appellativen Charakter der Texte. Ich bitte mir nachzusehen, dass ich selbst und heute noch starke auf Hinweise, Informationen und Apelle reagiere. Manchmal sogar dankbar, wenn ich den Eindruck habe, dass mir jemand etwas nahelegt, was ich ohnehin zu tun vorhatte.

Zu allen Themen gibt es im Internet weiterfuehrende, vertiefende Informationen. Nutzen Sie dazu auch das „Volkslexikon Wikipedia“

und damit die (Schwarm)Intelligenz, die Erfahrungen und den Fleiss von zigtausend Beitraegern weltweit.

Alkoholismus:

„Wer Sorgen hat, hat auch Likoer“, stellte der grosse deutsche Alltagsphilosoph Wilhelm Busch lapidar fest. Also: wie mit dem Alkohol Schluss machen, wenn die Sorgen weiterhin bestehen?

Sorgen, Noete, Selbstzweifel, soziale Isolation oder die Furcht davor, innere Leere, Ohnmachtsgefuehle, Verlust- oder Versagensangste – all das gehoert zu unserem Menschsein. Meist kommen wir mehr oder weniger gut damit zurecht, manchmal aber nicht. Dann kann es passieren, dass wir versuchen, unser Unwohlsein mit der Wirkung von Alkohol zu daempfen. Dieses „Wenn ich etwas getrunken habe, dann fuehle ich mich besser,“ steht wahrscheinlich am Beginn vieler Karrieren als Alkoholiker. Daraus kann sich schnell Gewoehnung und Sucht entwickeln – und damit schliesst sich der Teufelskreis: auf der materiellen und psychologischen Ebene leben die ursaechlichen Anlaesse weiter, die ja durch das Trinken nicht verschwinden. Auf der physiologischen Ebene fordert die Sucht, immer neu befriedigt zu werden. Verstaerkt wird diese Kausalitaet noch durch eine archaische Lust am Rausch, beziehungsweise die Sehnsucht danach.

Problemverschaerfend kommt dazu, dass auch hoher Alkoholkonsum gesellschaftlich akzeptiert wird und in unserer Kultur fest verankert ist. Trotz der hohen Kosten, die durch Alkoholismus entstehen, war bislang keine deutsche Regierung bereit, das Geschaef mit dem Alkohol entscheidend einzuschnaerken. Unter Ministern, Abgeordneten und Verwaltungsbuerokraten gibt es schlichtweg zu viele Sueffler und Alkoholranke, die an einer solchen Neuregelung persoendlich kein grosses Interesse haben. Und das Finanzministerium erfreut sich weiterhin an den doppelten Steuereinnahmen, einmal aus der Herstellung von Alkohol (Branntwein-, Schaumwein-, Zwischenerzeugnis-, Biersteuer) und dem Handel mit Alkohol (Umsatzsteuer).

Alkohol ist in Deutschland die am haeufigsten konsumierte Droge. Der durchschnittliche Jahresverbrauch pro Kopf liegt bei elf bis zwolf

Litern reinem Alkohol. Deutschland ist in Sachen Alkoholkonsum der Spitzenreiter in Europa. 75 bis 80 Prozent der Erwachsenen trinken regelmäßig Alkohol, was in Massen genossen auch nicht schädlich sein muss. Die Zahl der Alkoholkranken wird auf 2,5 Millionen geschätzt.

Regelmässig zuviel Alkohol trinken führt zu akuten Vergiftungserscheinungen. Die Alkoholkrankheit verändert die Organe: die Leber verfettet bis zum Leber- und Herzversagen, das Krebsrisiko steigt, das zentrale Nervensystem kann gestört werden, Sprach- und Reaktionsvermögen verlangsamen, das Gehirn kann geschädigt werden - der Alkoholranke kann buchstäblich "verblöden".

Auf der psychischen Ebene verändert der Alkoholismus die Persönlichkeit: es kommt zu einem zunehmenden Leistungsabbau, zu Wutanfällen, Wahnzuständen, zu anhaltender Lebensmüdigkeit und zu Selbstmordabsichten.

Ein fortwährend gerötetes Gesicht, Bluthochdruck, verminderte Selbstkritik und gesteigerte Reizbarkeit und eventuell ein morgendliches Zittern der Hände können äussere Erkennungsmerkmale sein.

Gibt es wirksame Hilfe gegen die Alkoholkrankheit? Im Zentrum steht die Einsicht des Alkoholkranken, dass er tatsächlich behandlungsbedürftig ist und dass ihm dabei nur ein konsequenter Entzug helfen kann. Auf dieser Einsicht baut der eigentliche Entzug auf, dazu kommt oft eine Psychotherapie, damit der Patient die Ursachen seiner Sucht erkennen kann und gleichzeitig lernt, auch mit den Situationen besser umzugehen, die zu Rückfällen führen können. Eine medikamentöse Behandlung soll das Verlangen nach Alkohol mindern. Doch am Anfang steht die Erkenntnis, dass ein Entzug nötig ist.

„Den ersten Schritt muss immer der Patient machen: Er muss sich seiner Krankheit selbst bewusst geworden sein. Mit gutem Willen und festen Vorsätzen allein und mit der Unterstützung verständnisbereiter Angehöriger und Freunde (Co-Abhängige) lässt sich Alkoholismus nicht heilen. Alkoholismus ist eine komplexe Krankheit und erfordert komplexe Therapiemaassnahmen.“
(Peter Sefrin, Professor für präklinische Notfallmedizin in

Wuerzburg)

Annehmen was ist:

„Wer als Pinguin geboren wurde, wird auch durch sieben Jahre Therapie keine Giraffe“, sagt der Arzt, Autor und Kabarettist Eckart von Hirschhausen. „Aus einem Regenwurm wird nie ein Adler werden“, sagte mein Freund Fritz Pampus. „Wenn du nur noch Vanilleeis bekommen kannst, weil es Schokoladeneis nicht mehr gibt, dann freu dich ueber das Vanilleeis, umarme und liebe es“, hiess es in Werner Erhards „Forum“. Alle drei Beispiele meinen dasselbe: Anerkenne was ist und was du nicht aendern kannst, umarme es und mache es zu einem Teil von dir. Anstatt ein Leben lang frustriert, voller Beschwerden und Anklagen gegen Gott und die Welt herumzulaufen, kannst du damit die Grundlage fuer ein zufriedenes Leben schaffen.

Klar ist, dass das, was fuer den Pinguin gilt, auch fuer die Giraffe zutrifft. Und auch ein Adler kann schlecht zum Regenwurm mutieren. Das Pinguin-Giraffe-Beispiel gefaellt mir persoendlich besser, weil es die eingearbeitete Bewertung nicht enthaelt, die beim Regenwurm-Adler-Beispiel moeglicherweise enthalten ist. Bei dem Vanille- bzw. Schokoladeneis-Beispiel geht es in beiden Richtungen um Eis; das erotische Lutschen, das angenehme Schlurzen; die angenehme Kuehle im Rachen gibt es auf jeden Fall - den ziehenden Schmerz bei kaelteempfindlichen Zaehnen aber auch.

An dieser Stelle moechte ich einfuegen, dass nirgendwo festgelegt ist, dass man alles und jedes annehmen und umarmen muss. Es gibt auch die Moeglichkeit des Ausweichens. Ein Pinguin wird sich in der Sahara am falschen Ort und deshalb unwohl fuehlen. In den noerdlichen Eismeeren dagegen ist er zu Hause, lebt auf und ist ganz Pinguin. Natuerlich haben auch die Giraffe, der Regenwurm und der Adler Lebensraeume, die ihnen zu ihnen passen und die ihnen entsprechen. Auch ein Mensch braucht die passende Umgebung, eine Umgebung, in der er sich zu Hause fuehlt, wohl und sicher und in der er aufleben und wachsen kann.

Eine zweite Anmerkung: Vorsicht ist angesagt, um das „Annehmen, was ist“ nicht misszuverstehen. Mit „annehmen was ist“ ist nicht

gemeint, in eine Richtung abzutauchen, die eher eine Mischung aus Bequemlichkeit und Gleichgültigkeit darstellt. „Annehmen was ist“ beschreibt eine Haltung, die tatsächlich unabänderbare Umstände als solche anerkennt. Also heisst es, genau zu sein und unterscheiden zu lernen, was veränderbar und was tatsächlich unveränderbar ist. Es gehört zu den wirklich spannenden Dingen zu sehen oder sogar daran teilzuhaben, was entstehen kann, wenn Menschen einen „von Gott gegebenen“ Umstand nicht mehr als solchen akzeptieren wollen und bereit sind, viel einzusetzen, um ihn zu verändern. Sklavenbefreiung, Menschenrechte, Kriegsdienstverweigerung, Anti-Atom-, Öko- und Friedensbewegungen, Gleichberechtigung der Frauen, SOS Kinderdörfer, Ärzte ohne Grenzen und die Protestbewegungen in den Ländern des Nahen Ostens, fielen und fallen nicht vom Himmel – sie sind die Ergebnisse von Entwicklungen, die damit begannen, dass erst einer, dann mehrere, dann viele öffentlich Stellung bezogen, weil sie einen Unterschied in ihrem Leben und im Leben anderer machen wollten.

Als moderne, hochtrainierte Effizienz- und ergebnisorientierte Funktionsmenschen und Selbstoptimierer bewerten wir neue soziale- und politische-, aber auch simple humanitäre Entwicklungen nach den gleichen rigiden und technokratischen Kriterien wie die Produktionsverfahren bei VW oder Ciba-Geigy. Häufig sind das aber nur Ausreden und Abwehrverhalten. Selbstverständlich ist, dass jede neue Entwicklung – wie alles andere auch - die Möglichkeit der Fehlentwicklung und des Scheiterns beinhaltet. Aus Angst davor, am Schluss vielleicht bei den Verlierern zu landen, will man sich an solchen Entwicklungen gar nicht erst beteiligen. Dabei übersehen wir, welche Lernschritte durch solche Prozesse möglich werden und dass viele der genannten Bewegungen letztlich nachhaltig wirksame Veränderungen hervorgebracht haben.

Anpassung und Unterwerfung:

Wie einfach wäre unser Leben, wenn wir keine Rudeltiere wären, sondern mit uns selbst zufriedene, uns selbstbegattende

Einzelgaenger. Und wie langweilig waere das. Aber wir muessen uns mit diesem Gedanken gar nicht weiter beschaeftigen, denn wir sind einfach Rudeltiere. Deshalb sind wir als Einzelgaenger nicht zufrieden und wir leiden darunter, und Sex haben wir am Liebsten mit anderen Menschen.

In jeder Gruppe (Rudel) muss der Einzelne Anpassungsleistungen erbringen, um von seiner Gruppe anerkannt und als ihresgleichen aufgenommen zu werden. Unterschiedliche Gruppen haben unterschiedliche Formen und Systeme von Uebereinstimmung (Konsens) entwickelt, manchmal ueber Tausende von Jahren. Waechst man in so einem Konsenssystem auf, waechst die Anpassung gewissermassen von alleine mit. Das geht zwar nicht ohne Reibung, Streit, Frustration und mancherlei Verzweiflung ab, aber spaetestens nach der Pubertaet, im fruehen Erwachsenenleben, duerfte dieser Prozess weitgehend abgeschlossen sein. Man weiss dann im Prinzip, wo man herkommt, wo man hingehoert, wie der Hase laeuft, sozusagen, was sich gehoert und was nicht, wie man eine gute Figur macht, das Gesicht nicht verliert, seine Defizite oder seine Aengste kaschiert und so weiter.

Problematisch wird es meist erst dann, wenn man von einem Konsenssystem in ein anderes ueberwechselt: von einer Schule in eine andere, vom elterlichen Haushalt in einen eigenen, von einem Partner zum anderen, von einer Firma in eine andere, von einer sozialen Schicht in eine andere, von einer Religionsgemeinschaft in eine andere, von einem Land in ein anderes. Jetzt geht es nicht mehr nur um die notwendige Anpassung an ein neues, oft anderes Konsenssystem, sondern auch um die Vermeidung von Unterwerfung. Die fruehe Anpassung unter ein Konsenssystem stellt die Aneignung dessen Werte dar – ob wir das wollen, oder nicht. Die meisten Werte, die wir dann wie in einem Rucksack mit uns herumschleppen, haben wir nicht selbst erschaffen, sondern uebernommen, uns angeeignet - oft wenig hinterfragt und oft sogar ganz ungeprueft. Ein Beispiel dafuer, wie es in so einem Rucksack aussehen kann: Wir Deutsche sind einfach fleissiger, ordentlicher, umweltbewusster, rationaler, besser im Organisieren, aber skeptischer und unfreundlicher als die Balinesen.

Fuer diese Werte – wenn sie uns denn wichtig und verteidigungswert erscheinen – muessen wir eintreten. Unterwerfung an sich nuetzt meist weder uns noch unserem Gegenueber. Erst durch ein sich gegenseitiges Durchdringen von Werten, auf der Basis von Akzeptanz und Toleranz, kann etwas Neues entstehen. Unterwerfung als Methode der Konfliktvermeidung oder aus Lust an der Unterwerfung wurden meist bereits in frueher Kindheit gepraeagt. Es ist nicht leicht, daran substantiell etwas zu veraendern. Aber wir koennen uns immer wieder klarmachen, dass wir die Moeglichkeit haben, mit Hilfe unseres Bewusstseins die beiden Bereiche, Anpassung und Unterwerfung, besser auszubalancieren.

Anspruchshaltung:

“I never promised you a Rose Garden“, heisst der Titel eines 1964 erschienen Romans, der den Kampf eines jungen Maedchens mit ihrer Schizophrenie schildert. Tatsache aber ist, dass ganz viele von uns herumlaufen, als waere ihnen, von wem auch immer, ein „Rose Garden“ oder etwas anderes Tolles versprochen worden, auf dessen Zustellung wir aergerlicherweise noch immer warten muessen. Und jetzt sind wir beleidigt. Jeden Tag. Und zu Recht, wie wir finden.

Einer unserer ueblichen Standards ist es, dass wir verstimmt oder gekraenkt reagieren, wenn jemand ein Versprechen nicht einhaelt. Zu Recht, wie ich finde. Versprechen sollten, nach Moeglichkeit unter allen Umstaenden, eingehalten werden. Andererseits muessen wir aber zwischen Versprechen und Erwartungen unterscheiden. Oft erwarten wir etwas, das uns nie jemand versprochen hat. Und wir sind trotzdem verstimmt und gekraenkt, wenn sich unsere insgeheime Erwartung nicht erfuellt. Sich zu fragen, ist mir das versprochen worden, von wem, wann, bis wann? – kann schnell klaeren, ob es sich um ein nicht eingehaltenes Versprechen handelt oder um eine nicht erfuellte Erwartung. Also: Ohne Versprechen kein Anspruch. Das koennte so einfach sein, wenn ...

Arbeit:

„Die Franzosen arbeiten um zu leben, die Deutschen leben um zu

arbeiten“ – mit diesem Kalauer bin ich aufgewachsen. „Die Arbeit ist die beste Alternative zum Tod“ – diesen Sinnspruch habe ich erst kuerzlich gelesen. Beide „Weisheiten“ zeigen, dass Arbeit fuer uns etwas prinzipiell Wichtiges und Komplexes ist. Arbeit kann als Strafe verhaengt werden, als Moeglichkeit erscheinen, oder sogar als Belohnung ausgesetzt werden.

Es gibt „Scheissarbeit“ – buchstaeblich, wenn man die eigenen Ausscheidungen und die seiner Familie und Freunde aus einem verstopften Abflussrohr raehren muss. Und „Scheissarbeit“, die einen fertig macht, weil sie eintoenig und langweilig ist, die eigene Intelligenz und Faehigkeiten unterfordert. Oder „Scheissarbeit“, die uns in ein Arbeitsumfeld zwingt, das von Luegen, Betruengen, Bevormunden, Misstrauen, Haeme, Angst und Mobbing gepraeagt ist. Und es gibt „Scheissarbeit“, weil wir ihr einen grossen Teil unserer Lebenszeit opfern muessen, obwohl wir doch statt zu arbeiten viel lieber etwas anderes tun wuerden.

Dann gibt es Arbeit, die eine Moeglichkeit darstellt, sich auszudruecken: Verstand und Geschick, Phantasie und Einfallsreichtum, strategische Faehigkeiten und Mut. Die Arbeit wird zum Spiel, die Energie fliesst wie das Wasser aus einer sorgfaeltig gefassten und gut gepflegten Quelle.

Leben um zu arbeiten: angeblich sind 70% der Berufstaetigen in Deutschland mit ihrer Arbeit unzufrieden. Was fuer eine Zahl und was fuer eine Aussage! Klar scheint zu sein, dass ungeliebte und unbefriedigende Arbeit, die nur geringe Teile unserer Intelligenz, unseres Wissens, unserer Erfahrung und unserer Kraft und Geschicklichkeit beanspucht, krank machen kann.

Arbeiten um zu leben: bezahlte Arbeit ist die Notwendigkeit fuer die meisten Menschen, das zu erwirtschaften, was sie und ihre Naechsten zum Leben und Ueberleben brauchen. Dabei gibt es eine feine, aber wichtige Trennlinie: wie von einer Macht von oben bestimmt, gibt es in jeder Gesellschaft einen Konsens, der den Lebensstil beschreibt und festlegt, und damit das Konsumverhalten, dem der Einzelne nachzueifern hat: Nahrung, Wohnung, Kleidung, Versicherungen, Unterhaltung, Freizeit, Mobilitaet, Reisen, Bildung und Fortbildung – in allen Bereichen gibt es so etwas wie eine schichtenspezifische Normierung, die bitteschoen eingehalten

werden muss. Sonst ...

Es lohnt sich fuer mich immer wieder, meinen Finanzaufwand mit dem in Beziehung zu setzen, was ich dafuer an Lebensstil bekomme und was mich das an Zufriedenheit, Erfuellung und Glueck kostet und was mir das an Zufriedenheit, Erfuellung und Glueck bringt – Lebenaqualitaet also. In vielen Faellen verursachen Einsparungen die hoechsten Zugewinne. Vielleicht auch in der Gegenueberstellung von arbeiten und leben: reduziere ich die Ausgaben, muss ich weniger dafuer arbeiten und kann etwas freier und selbstbestimmter leben.

Auch unsere Arbeitswelt ist nicht als fertiges Produkt vom Himmel gefallen. Wir haben alle an ihrer Ausgestaltung mitgearbeitet, beziehungsweise akzeptieren sie so, wie sie uns gegenuebersteht bzw. aufgenoetigt wird. Diese Gestalt radikal und schnell veraendern zu wollen, wird nicht gelingen. Also bietet sich eher eine Verabschiedung von dem Dogma an, nur in der Arbeit die Erfuellung im Leben zu suchen. Durch weniger oder weniger kostspieligen Konsum muss ich weniger verdienen, muss ich also weniger und weniger gestresst arbeiten und leben. Die gewonnene Zeit kann ich fuer Dinge einsetzen, die mich zufrieden machen, die mich verlebendigen und meine Lebensfreude erhalten. Fazit: Vielleicht kommt der Gewinn durch den Verzicht?

Balance:

Ein Aspekt im balinesischen Denken wird eindrucksvoll durch ein simples grafisches Muster dargestellt: in Abstaenden ueberdecken sich quadratische schwarze und weisse Felder und werden da, wo sie uebereinander zu liegen kommen, eine Mischung aus beiden, naemlich zu grauen Feldern. Die schwarzen Felder symbolisieren die dunklen Kraefte, einfach ausgedrueckt: das Boese; die weissen Felder symbolisieren die hellen Kraefte, einfach ausgedrueckt: das Gute. Die grauen Felder zeigen, dass sich das Gute und das Boese vermischen, dass sie in Balance gebracht und in Balance gehalten werden muessen. Aufgrund ihres spirituellen Wissens und ihrer spirituellen Erfahrungen, gehen die Balinesen davon aus, dass es unmoeglich ist – und deshalb auch gar keinen Sinn macht -, das

Gute oder das Boese zu unterdruecken und bekaempfen. Aber einen Ausgleich zwischen den beiden sich gegenueberstehenden Kraefte herzustellen -, das scheint den Balinesen moeglich und deshalb auch erstrebenswert zu sein. Den Ausgleich suchen, die Mitte, den Mittelweg, Extreme vermeiden – das sind moegliche Ziele auf dem Weg durchs Leben.

Eine zweite balinesische Lebensweisheit: aendere, was du aendern kannst; leide nicht unter dem, was du nicht aendern kannst, sondern schliesse es in deine Gebete ein..

Beziehungen:

Noch einmal: Wie einfach waere unser Leben, wenn wir keine Rudeltiere waeren, sondern mit uns selbst zufriedene, uns selbstbegattende Einzelgaenger. Und wie langweilig waere das. Jede Beziehung ist eine Interessengemeinschaft: sexuelle Lueste und Begierden ausleben, Nachkommen zeugen und aufziehen, Geschaefte machen, Fussball spielen, Imperien zusammenheiraten, den Lebensunterhalt verdienen, soziale Sicherheit anzustreben, Trostspender sein oder Serviceleister, Musik in einer Band machen und so weiter. Das klingt nicht sehr romantisch, reflektiert aber tatsaechlich das, wozu Beziehungen eigentlich da sind.

In allen Beziehungen sind Konflikte programmiert: weil es so gut wie nie ein Leben lang andauernde gleichartige Interessen gibt, und weil es kaum Menschen gibt, die sich auf Dauer und ohne Gegenwehr einem anderen Menschen unterordnen - freiwillige Herr-und-Hund-Beziehungen sind eher selten.

In den allerguenstigsten Faellen erfreuen wir uns an dem, was wir geben und was wir bekommen. In guenstigen Faellen erzielen wir tragfaehige Kompromisse, die unsere Lebensenergie und Lebensfreude nicht ganz und gar aufbrauchen und uns eher satt als hungrig hinterlassen. In unguenstigen Faellen aber sind wir dauernd damit beschaeftigt, mit Beziehungen unzufrieden zu sein, sie aufzuloesen und neue einzugehen, diese auf- und auszubauen, um sie eines Tages wieder aufzuloesen: diese Form des sich aufeinander Beziehehs ist eine zeit-, nerven- und kostenintensive Methode.

Paarbeziehungen auf Zeit und Beziehungen ohne Verbindlichkeiten und Pflichten sind neue Moeglichkeiten, die aus der gewachsenen finanziellen und gesellschaftlichen Unabhaengigkeit unserer Tage staerker in den Vordergrund gerueckt sind.

Eine Wahrheit aber ist: funktionierende Beziehungen - gleich welcher Art - sind komplex und bestehen aus Arbeit, Anpassung, dem Annehmen was ist, Dankbarkeit, Disziplin, Treue, Loyalitaet, Geduld, Einsicht, Fuehlen, Fuersorge, Kompromiss, Teilen, Freiwilligkeit, Sex, Zaertlichkeit, Auseinandersetzung, Commitment, Streit, Versoehnung – eine Mixed Juice also, der im Ruehrwerk Leben aus vielen unterschiedlichen Ingredienzien entstehen kann.

Bioenergetische Uebungen:

Es ist einfach und meist kostenlos, das Fliessen unserer Lebensenergie zu unterstuetzen: taeglich praktizierte einfache Uebungen helfen uns dabei. Die „Kundalini-„ und die „Dynamische Meditation“ (siehe Kundalini- und Dynamische Meditation) und das „Schuetteln“ (siehe Schuettel-Meditation) gehoeren dazu, die „Fuenf Tibeter“ (siehe Fuenf Tibeter) und andere dem Yoga aehnliche Bewegungsablaeufe, aber auch die guten alten Kniebeugen und Liegestuetzen helfen uns, unseren Kreislauf in Gang zu setzen, ihn zu beschleunigen und zu staerken und unsere Muskeln und Gelenke fit zu halten. Es gibt Menschen, besonders Kinder, die einen natuerlichen Bewegungsdrang haben und gerne an die Grenzen ihrer koerperlichen Leistungsfaeheigkeit gehen. Aber viele werden – besonders im Alter – koerperlichen Anstrengungen gegenueber immer gleichgueltiger und fauler. Koerperlicher Unbeweglichkeit folgt dann oft eine geistige, und Antriebswille und Lebensfreude nehmen ab.

Burnout-Syndrom:

Ausbeutung, Selbstausbeutung, Ueberforderung, enttaeuschte Erwartungen - mir scheint eine wesentliche Ursache fuer das inzwischen fast inflationaer auftauchende Burnout-Syndrom darin zu liegen, dass vielen von uns verwirklichtbare und lebenswerte,

beziehungsweise erstrebenswerte Visionen abhanden gekommen sind und damit ein wesentliches Stueck Zukunft. Das kann der Einstieg fuer eine lange dauernde, tiefe Depression sein. Ein Leben ohne Zukunft ist fuer die meisten von uns nicht lebenswert. Nur die Allerwenigsten sind in der Lage, es gut in dem sogenannten „Hier und Jetzt“ auszuhalten. Ein Leben ohne Visionen schwaecht erst die Lebensfreude, dann die psychische Balance, zum Schluss die organischen Abwehrkraefte. Und dann hat man ein Krankheitsbild, auf das sich viele Menschen in den hochkapitalistischen Industrielaendern heute schnell einigen koennen: „Burnout-Syndrom“. Die Aerzte, die Pharmaindustrie, Reha-Einrichtungen und die Medien lieben solche Etikettierungen. Da kann alles schnell, wenig erforscht und wenig sortiert in eine Schachtel gepackt werden. Etikett drauf, und es geht dann nur um die Symptome und nicht um die Ursachen. Fuer Probleme, die in kapitalistischen Gesellschaften auftauchen, geht man in aller Regel nicht ihren oekonomischen, oekologischen, sozialen, psychologischen oder politischen Ursachen auf den Grund – nein, man entwickelt eine Industrie, die mit industriellen Mitteln und Methoden Abhilfe schaffen soll. Deshalb der Begriff „Industriegesellschaft“. Haha. Aber ernsthaft nachgefragt: Warum werden in teuren Reha-Kliniken die subjektiv-privaten (Fehl)Entwicklungen in der Kindheit der Burnout-Patienten bearbeitet, aber nicht die krankmachenden Aspekte von Raubtierkapitalismus, asozialer Marktwirtschaft und profitgieriger Globalisierung im Allgemeinen und der damit verbundenen ueberfordernden Leistungsgesellschaft im Besonderen? Und genuegt es, ueber vier Wochen Yoga, Tai Chi oder Chi Gong zu ueben, um anschliessend zurueckzukehren zu Ausbeutung, Selbstausbeutung, Ueberforderung, Frustration etc.?

Noch eine ketzerische Frage zum Schluss: stossen wir bei Menschen in armen Laendern, deren taeglicher Ueberlebenskampf fuer unser Verstaendnis sehr anstrengend ist, oft auf das Burnout-Syndrom?

Dankbarkeit:

„Ich bekomme ja nie etwas“, „Ich hab nie etwas bekommen, das mir

wirklich Freude gemacht hat“, „Ich steh immer am Ende der Verteilschlange“ – das waren feste Bestandteile meines Lebensskripts. Fruehkindliche Erfahrungen in den Not- und Mangeljahren nach dem Zweiten Weltkrieg, viele erlittene Kraenkungen durch Kinder von amerikanischen Besatzungssoldaten, mit denen ich aufwuchs und die Tatsache, dass ich von meinen Eltern nie das bekam, was ich mir wuenschte - sie hatten einfach das Geld nicht dazu, – diese fruehen Grunderfahrungen haben mich immer auf das schauen lassen, was ich nicht hatte. Das, was ich was ich hatte und laufend bekam, beachtete ich nicht, es zaehlte nicht. Meine Einstellung war die eines „vom Leben“ nicht geliebten und generell undankbaren und unzufriedenen Menschen.

Ich war schon ueber vierzig, als ich dieses „Ich bekomme ja nie etwas“ (inzwischen hatte ich sogar drei Kinder „bekommen“) als altes Konzept und als altes Programm erkannte, das nichts mehr mit meinen aktuellen Lebensumstaenden zu tun hatte. Es hatte sich zwar ueberlebt, hatte mich aber als Skript weiterhin im Griff. Ich begann mit einer therapeutischen Gegenmassnahme: jeden Morgen machte ich dem Yoga aehnliche Uebungen und bedankte mich am Ende der Uebungen bei den Menschen, von denen ich Gutes erfahren und bekommen habe – als Erstes immer bei meiner Mutter und meinem Vater. Und ich bedankte mich fuer das Viele, was ich Verlauf meines Lebens bekomme habe. Das fuehlte sich anfangs fremd und etwas kuenstlich an. Es fuehlte sich aber immer besser an, und nach etwa sechs Monaten war ich durchdrungen von der realistisch erscheinenden Vorstellung, dass ich tatsaechlich mehr als genug habe und dass es das Leben gut mit mir meint. Undankbarkeit und Missgunst waren Schritt fuer Schritt durch Dankbarkeit ersetzt worden und durch den starken Wunsch, meinen Ueberfluss zu teilen.

Dankbarkeit und Teilenkoennen sind zwei positive Eigenschaften: sie verbinden uns mit anderen Menschen; mit Familienmitgliedern, Freunden und Bekannten, Nachbarn, Kollegen und mit Menschen ueberall auf der Welt, denen wir dankbar etwas von unserem Ueberfluss abgeben koennen.

Beim Schreiben dieser Zeilen merke ich, dass es wieder einmal Zeit

fuer meine morgendlichen „Dankbarkeits-Uebungen“ ist.

Das darf nicht sein:

Die meisten wissen genau, was sein darf und was nicht, was sich gehoert und was nicht, was man tut und was nicht, was so sein soll und nicht anders. „Das darf nicht sein“, „das sollte nicht sein“, „das kann nicht sein“ – das sind tief verwurzelte und sehr oft benutzte Ausrufe. „This should not be“, heisst es ihm Englischen, und ich bin ueberzeugt davon, dass solche wertenden und (ver)urteilenden Saetze in jedem Land und in jeder Sprache existieren. Eine echte oder angenommene Mehrheit in einer Gruppe hat festgelegt, was Norm ist, was man darf, was zumutbar ist oder was den Rahmen sprengt, und wir als Einzelne uebernehmen das. In den USA unserer Tage wird viel dem Begriff „Political Correctness“ untergeordnet - einem Einheitsbrei aus Religion, Moral, Ethik, Alltagspsychologie, Oekonomie, Unterdrueckung, Diskriminierung. Diese werden staendig und intensiv miteinander verruehrt, dass es nicht mehr gelingt, die einzelnen Zutaten zu unterscheiden. Und so wird dann kaum noch ueberlegt, warum eigentlich das eine nicht sein darf, das andere aber schon, warum die einen etwas duerfen, die anderen aber nicht. Wir plappern und aeffen einfach nach, was uns unterschiedliche Autoritaeten ein Leben lang erst eingetrichtert und dann abverlangt haben.

„Das aber darf nicht sein, das sollte nicht sein, das kann nicht sein!“
Haha.

Das Leben ist leer und bedeutungslos:

So verwirrend und falsch diese Aussage erst einmal erscheinen mag, ist sie nicht. Ich habe sie – mit ziemlich genau diesen Worten – das erste Mal waehrend eines Landmark-Education-Seminars in Muenchen gehoert.

Das Leben. Das Geheimnis des Lebens. Die Frage, was Leben ueberhaupt ist. Die Frage nach dem Sinn des Lebens. Das ist neben der Frage nach dem Tod und nach dem Sinn des Todes die wohl wichtigste Frage, die uns heute umtreibt. Das war nicht immer so:

Leben und Lebendiges hat man frueher eher als normal und selbstverstaendlich erlebt – bei den Menschen, bei den Tieren, in der Natur. Das raetselhafte und geheimnisvolle Phaenomens Tod beschaeftigte die Menschen hingegen mehr. Und wie wir wissen, sind die meisten Religionen Todesreligionen, das heisst, sie betrachten das irdische Leben als eine Uebergangs- und Bewaehrungsphase und als einen Zugang zu einer „anderen Existenzform“.

Seit der Antike gibt es Definitionen fuer die „Seinsform von Lebewesen“, die zahlreiche metaphysische Aspekte beinhalten. Spaeter entwickelte sich eine naturwissenschaftlich-mathematische und eine naturwissenschaftliche-physikalisch/chemische, also „mechanistische Auffassung“ von dem, was Leben ist und die entsprechende Definitionen dazu. Gegen diese wissenschaftliche Einstellung, alles Leben aus dem Zusammenwirken chemischer Elemente innerhalb der Naturgesetzen erklaren zu koennen, wendet sich eine sogenannte „vitalistische Auffassung“. In 20. Jahrhundert wurde es erstmals moeglich, vorhandene Lebewesen umzubauen oder als „kuenstliches Leben“ ganz neu zu schaffen. Welche Seinsform haben solche Lebewesen?

Diese knappe Uebersicht soll deutlich machen, dass das, was wir so selbstverstaendlich als Leben bezeichnen, eigentlich nur in der Form von widerspruechlichen Definitionen existiert. Was Leben in einem umfassenden, endgueltigen Sinn bedeutet, wissen wir nicht. Loeschen wir die von Menschen gemachten Definitionen, bleibt eine unbeschriebene Tafel. Wir koennten sagen, dass Leben aus sich selbst heraus wie ein unbeschriebenes Blatt ist. Leer. Das Leben selbst liefert uns keine Erklaerung ueber sich selbst. Deshalb koennen wir weitergehen und sagen: das leere, unbeschriebene Blatt liefert uns keine Bedeutung. Deshalb koennten wir sagen: das Leben ist leer und bedeutungslos.

Wenn aber das Leben leer und bedeutslos ist, welche Bedeutung hat das fuer uns Menschen? Haben wir nicht dadurch die ungeheuere Moeglichkeit, unser Leben nach unseren Vorstellungen zu entwerfen und zu gestalten und ihm einen selbstgewaehlten Sinn und eine selbstgewaehlte Bedeutung zu geben? Wir koennen das Leben, unser Leben, veraendern. Also Schoepfer sein – oder

Zerstörer. Und wir können uns ausserdem fragen: haben wir wirklich eine Wahl?

Das Problem der grossen Zahl:

Die Bevölkerungsexplosion, die Menschenmassen, die Deckung menschlicher Grundbedürfnisse wie Wohnraum, Ernährung, medizinische Versorgung, bezahlte Arbeit. Die Entstehung riesiger, kaum mehr organisierbarer und kontrollierbarer Stadtkonglomerate, die mit Verdienstmöglichkeiten, Zukunftschancen, Teilhabe an Bildung, Fortbildung, Kultur, Freizeitgestaltung oder Unterhaltung locken. Mehr als die Hälfte aller Menschen lebt in Städten. Die Mehrheit davon in Slums. Der Verlust stabiler sozialer Strukturen, das Entstehen sozialer Spannungen, die Entwurzelung, Entpersönlichung, die Manipulierbarkeit von Milliarden – das alles war bereits mit dem Auftauchen des ersten fruchtbaren heterosexuellen Menschenpaares auf der Erde in die Wege geleitet worden.

Zur Erinnerung: Das oft zitierte Schachspiel zwischen dem Tyrannen Shihram und dem Brahmanen Sissa ibn Dahir: Sissa gewann und zur Belohnung wollte er ein Weizenkorn auf das erste Feld des Schachbretts, auf das zweite Feld die doppelte Menge, also zwei, auf das dritte wiederum doppelt so viele, also vier und so weiter. Der unterlegene Tyrann lachte und war wegen der unangemessenen Bescheidenheit des Brahmanen beleidigt. Was dann aber herauskam war, dass sich auf allen Feldern zusammen $2^{64} - 1$ oder 18.446.744.073.709.551.615 Weizenkörner häuften. Nun stellte sich die Frage, wie das Versprechen eingelöst werden konnte. Der schlaue Rechenmeister des Tyrannen war noch schlauer als der schlaue Sissa. Er half seinem Herrn aus der Patsche. Er empfahl ihm, Sissa ibn Dahir die gesamte Getreidemenge Korn für Korn zählen lassen.

Das Problem der grossen Zahl, sprich, die immer schneller sich verdoppelten Weltbevölkerung, ist gegeben. Es liess sich von Anfang an nicht mehr aus der Welt schaffen. Ob es uns Menschen gelingt, ausreichende Nahrungsmittel und akzeptable Ordnungs- und Verteilstrukturen für 10, 15 oder 20 Milliarden Erdbewohner zu

schaffen? Das sei dahingestellt. Ich bezweifle es.

Depression:

Depressive Menschen leiden. Sie leiden darunter, dass ihr Leben leer und sinnlos ist; dass sie ueber keine Spannkraft mehr verfuegen und keine Lebensfreude empfinden; dass sie sich weder in ihrer Haut, noch in ihrem zu Hause noch zusammen mit anderen Menschen wohlfuehlen. Sie ziehen sich zurueck in eine Art Schneckenhaus, in einen abgeschotteten Raum. Sie haben Angst vor anderen Menschen. Sie haben Angst vor unbekannten Situationen. Jede Begegnung erscheint ihnen gefaehrlich, oft sogar lebensbedrohlich. Sie haben kein Vertrauen mehr zu sich. Sie sind allein auf der Welt. Und sie haben keine Hoffnung, dass sich dieser Zustand jemals zum Besseren aendern koennte. Es ist das Leben in einem Tunnel. Stumpf und grau.

Depressionen koennen viele Ursachen haben. Eine davon ist eine Dysfunktion im Gehirn: Botenstoffe, Neurotransmitter, stehen nicht oder nicht ausreichend zur Verfuegung. Depressiven Menschen mangelt es an Noradrenalin und Serotonin. Dadurch koennen Nervenimpulse nur eingeschraenkt weitergeleitet werden. Aus einem chemisch-physiologischen Problem wird ein psychologisches Problem, das die ganze Person umfasst und veraendert. Bis jetzt ist unklar, ob die Veränderung des Serotoninspiegels eine Ursache oder eine Folge der Depression ist.

Unklar ist auch, welche genetischen und sozio-psychologischen Besonderheiten genau zusammenwirken muessen, damit es zum Krankheitsbild Depression kommt. Depressionen koennen innerhalb der Familie vererbt werden, aber sie entstehen auch jenseits einer moeglichen Vererbung durch praegende fruehkindliche Erlebnisse, durch besondere Lebensumstaende und Schicksalsschlaege, durch Dauerbelastungen in Beruf, in Beziehungen und Familie, durch sich veraendernde und/oder verschlechternde oekonomische, soziale und politische Lebensbedingungen. Bei manchen Frauen gibt es eine depressive Phase nach einer Geburt, eine oft verharmloste „Midlife Crisis“ bei Maennern kann Ausdruck einer Depression sein. Ein grosser Verlust kann zu einer voruebergehenden Depression

fuehren.

Es gibt offenbar zwei Hauptursachen fuer Depressionen: die physiologische und die psychologisch-mentale. Und hier kann eine erfolgversprechende Therapie einsetzen: auf der einen Seite eine entsprechende und vom Arzt ueberwachte medikamentose Behandlung, auf der anderen Seite eine Psychotherapie, die helfen kann, den Ursachen auf den Grund zu gehen. Inwieweit die beiden Therapieformen parallel angewendet werden koennen, muss von aertzlicher Seite entschieden werden.

Das Wichtigste fuer einen an einer Depression erkrankten Menschen aber ist es, sich mitzuteilen, das Gespraech zu suchen, sich zu oeffnen, sich anzuvertrauen und um Unterstuetzung und Hilfe zu bitten. Das ist fuer viele ein schwieriger Schritt, aber ein unerlaesslicher. Der Weg zu einem im Umgang mit depressiven Patienten erfahrenen Arzt ist letztlich der einzig sinnvolle.

Unbedingt muss man beruecksichtigen, dass sich depressive Erkrankungen oft hinter anderen Krankheiten verstecken. Krankheiten, die fuer Betroffene anscheinend leichter zu akzeptieren sind, als eine Depression. Und das, obwohl heute – zum Beispiel in Deutschland – Millionen Menschen unter Depressionen leiden. Der Begriff von der Volkskrankheit Depression hat sich schon seit laengerer Zeit etabliert.

Volkskrankheit Depression: Kraenkungen in der fruehen Kindheit, aussergewoehnlich schwierige Umstaende bei der Geburt, psychosoziale Aspekte, natuerliche Verstimmungen, Trauer, Angst, Verlust – eigentlich alle nicht vorrangig aggressiven Reaktionsmuster – werden inzwischen als Krankheit gesehen. Oft wird das selbstverstaendliche Auf- und Ab im Leben nicht mehr als gegeben hingenommen.

Aber nachgefragt: ist in manchen Faellen eine Depressionen nicht eigentlich Ausdruck einer Resignation? Was wuerde den Unterschied ausmachen? Resignation ist situations- und objektbezogen – darauf hat man leichter Zugriff als auf eine Depression. Die Moeglichkeiten der Bearbeitung und Bewaeltigung waeren besser: Optionen, Chancen, Moeglichkeiten nutzen, einen neuen Anlauf nehmen – das hilft, der Resignation zu entkommen und wieder zu Erfolgserlebnissen zu kommen und dadurch zu einem

gesteigerten Selbstwertgefuehl. Depression ist eine Krankheit, Resignation ist die Reaktion auf eine oder eine Folge von Niederlagen oder enttaeuschten Erwartungen – keine Krankheit. Man kann sich moeglicherweise einer anderen Aufgabe, eine andere Taetigkeit widmen oder ein anderes Ziel finden, das besser zu einem passt. Aktivitaet kann an die Stelle von Passivitaet treten und dazu beitragen, die Resignation zu ueberwinden.

Disziplin und Selbstdisziplin:

Bei egoistischen, lustorientierten Hedonisten sind diese beiden Begriffe wahrscheinlich wenig beliebt, denn sie stehen im klaren Gegensatz zum Konzept des Hedonismus, das besagt, dass der Mensch letztendlich nur auf Lust beziehungsweise Freude aus ist. Aber Disziplin und Selbstdisziplin gehoeren zu den Fundamenten, auf denen jede geordnete und erfolgreiche Gemeinschaft basiert – Hedonismus hin, Hedonismus her. Disziplin und Selbstdisziplin haben immer mit einem Ziel zu tun und mit der Absicht, ein solches auch zu erreichen. Das kann eine bessere Leistung in einem Unterrichtsfach sein, eine bestimmte Position in der Firma, das Amt des Bundeskanzlers, ein fairer funktionsfaehiges Staatswesen oder ein Besuch bei Freunden, am Sonntag, puenktlich um 16.00 Uhr. Das ist manchmal anstrengend, weil zum Erreichen des Ziels Eigenkontrolle und Ordnungsstrukturen notwendig sind. Da muessen andere Wuensche und Handlungen moeglicherweise zurueckstehen: das Ziel geht vor. Im Kleinen wie im Grossen. Aber: die Disziplin, die es braucht, rechtzeitig und ehrlich seine Steuern bezahlen, wird ueberstrapaziert, wenn die Steuergelder in trueben, unkontrollierbaren Kanaelen verschwinden oder ein Unrechtssystem immer eine Minderheit bevorzugt und die Mehrheit ausbeutet.

Disziplin und Selbstdisziplin sind fabelhafte Eigenschaften, wenn sie einem Zweck und einem nachvollziehbaren Ziel untergeordnet sind. Als Selbstzweck haben sie eher eine laehmende Wirkung. Sie stehen ja nicht nur mit dem Hedonismus auf Kriegsfuss, sondern auch einer spielerischen Neugierde, einer lustvollen Kreativitaet und einer fliessenden, heiteren Lebendigkeit.

Dass Disziplin und Selbstdisziplin in Gehorsam umkippen koennen

und Gehorsam in Kadavergehorsam, das ist gerade fuer uns Deutsche ein besonderes Thema.

Dominanz, Dominanz vermeiden, Dominanz geniessen

Seine Mitmenschen beherrschen zu wollen, seien es Kinder, Partner oder Lebenspartner, seien es Freunde, Nachbarn, Kollegen oder Mitarbeiter – das Phaenomen scheint vor allem im psychologischen Bereich zu existieren. Aber unser Dominanzverhalten ist auch ein Aspekt unseres Fortpflanzungs- und Selbsterhaltungstriebes, der biologisch begruendet ist. Auf nicht-individueller Ebene kennen wir Dominanz im gesellschaftlichen und staatlichen Sektor.

Dominanz, also andere kontrollieren und beherrschen zu wollen/zu muessen – dieser triebhafte Wunsch/Zwang schafft im Zusammenleben Probleme. Es gibt es naemlich einen ebenso starken Trieb, Dominanz zu vermeiden und, wenn moeglich, dies wiederum in Dominanz zu verkehren. Die Auseinandersetzungen zwischen Dominanz und Dominanz vermeiden finden immer und ueberall statt. Ununterbrochen. Und nicht nur unter der Oberflaeche. Im staatlichen und im gesellschaftlichen Bereich braucht es klare und verbindliche Grenzen und Richtlinien, die vorhandene und moegliche Dominanz zu begrenzen und Schwaechere gegen Staerkere in Schutz zu nehmen. Ansaetze dazu gibt es – auch wenn vielen Uebergriffen nur selten wirklich wirkungsvoll begegnet werden kann.

Im persoenlichen Bereich bedarf es der Einsicht, dass das Gegeneinander von Dominanz und Dominanz vermeiden so etwas wie ein unterunterbrochener Grabenkrieg ist, in dem viel Energie verschwendet wird. Nach einer solchen Einsicht sind Disziplin und Selbstdisziplin gefragt, wie sie ja auch beim Einhalten von Regeln noetig sind: du sollst nicht luegen, du sollst nicht betruegen, du sollst fremdgehen, et cetra – auch wenn einem manchmal danach zumute sein mag. Oder eine neue Regel, wie waers mit dieser: du sollst nicht dominieren? Oder mit einer zweiten: du sollst das Dominieren deines Gegenuebers verstehen, dich ihm aber nicht unterwerfen?

Im krankhaften Bereich finden wir eine dritte Form von Dominanzverhalten: wenn man der Dominanz nichts mehr

entgegensetzen will und den Part des Unterworfenen auf Dauer uebernimmt und ihn – gerade im sexuellen Bereich – als lustvoll empfindet. Oft so sehr, dass man ohne die Unterwerfung keine Lust mehr empfinden kann.

Dynamische Meditation:

In Poona lernte ich die „Dynamische Meditation“ kennen: ein starkes Stueck. Bhagwan Shree Rajneesh hat sie angeblich entwickelt, um den meditationswilligen Westlern die Moeglichkeit zu verschaffen, ihre Aussenorientierung erst einmal auszuleben, ehe sie zu einer „stillen“ Meditation ueberhaupt faehig sind. Keine schlechte Idee, finde ich.

Diese „aktive“ Meditationstechnik soll durch intensive Bewegungen und holotropes Atmen* den ganzen Organismus erst stark aufladen und dann zu einer reinigende Entladung (Katharsis) fuehren. Waehrend der Dynamischen Meditation steigt der Blutdruck, die Aufmerksamkeit und der Energiespiegel werden erhoelt. Die angestrebte Katharsis hat eine umfassend heilende Wirkung. Die tatsaechliche Absicht der Dynamischen Meditation aber ist es, zu einer inneren Ruhe und Stille zu kommen.

Die Meditation ist in fuenf Phasen gegliedert: in Atmen, Katharsis, Huepfen, Stoppen, Tanzen; sie dauern zusammen etwa eine Stunde. Waehrend der Dynamischen Meditation kann es zwischendurch recht laut werden: die Musik (auf CD oder als MP3), das Atmen, Huepfen oder Tanzen und die oft lauten Schreie waehrend einer moeglichen Katharsis machen auf jeden Fall einen (Tritt)Schallschutz notwendig, wenn man nicht weit von anderen Menschen entfernt lebt. Es wird mit leerem Magen meditiert, also vor einer Mahlzeit meditiert.

*) holotropes Atmen ist eine Atemtechnik, die durch gewollte Hyperventilation dazu beitragen kann, aussergewoehnliche Bewusstseinszustaeude zu erreichen.

Einsicht:

Viele Amerikaner stellen nuechtern und richtig fest: „Shit happens“..

Dass Scheisse passiert, dass man dabei manches Mal der scheissende Vogel und manches Mal das angeschissene Denkmal ist – Tatsache ist, dass vieles im Leben einfach beschissen ist oder jedenfalls auf Anhieb so erscheint. Das war so, das ist so und das wird so bleiben. Anzunehmen, man koennte der Scheisse langfristig oder gar fuer immer aus dem Weg gehen, gehoert zu den beliebtesten und wirkungsvollsten Methoden der Selbstfrustration. Denn es wird nicht gelingen. Jeder von uns weiss, dass Kraenkung, Krankheit, Niederlage, Scheitern, Enttaeuschung, Verlust und Tod feste und unabdingbare Teile eines jeden Lebens sind. Ihnen ausweichen oder sie vermeiden zu wollen und dagegen anzukaempfen in der Hoffnung, sich davor schuetzen zu koennen, ist auf Dauer ein erfolgreicher Weg, sich verrueckt zu machen und bitter und zynisch zu werden. Oder sich selbst zu laehmen. „Das darf nicht sein ...“ oder „Das darf doch nicht wahr sein ...“ oder „Doch nicht mit mir ...“ (siehe weiter oben) sind Unschreibungen dafuer. Es kostet uns eine Menge Kraft und Zufriedenheit, immer wieder gegen unabaenderbare Gegebenheiten im Leben anzukaempfen. Die Einsicht in tatsaechliche Unabaenderlichkeiten ist bestimmt der bessere Weg.

Energie und Energiehaushalt:

Wir reden hier nicht ueber Heizoelpreise und positive oder negative Energiebilanzen im oekologischen Sinn. Hier geht es um Lebensenergie und ihre Abhaengigkeit vom Zusammenwirken von Geist und Koerper, manche zaehlen auch die Seele dazu. Lebensenergie: in der gesamten belebten Natur gibt es eine Kraft, die nur eines will: leben, ueberleben und sich fortpflanzen. Diese Kraft haben Einzeller, faszinierende Lebewesen in der Tiefsee und hochkomplexe Saeugetiere bis hin zu den Primaten und schliesslich wir Menschen. Der Ueberlebens- und Fortpflanzungswunsch (Trieb) hat alle Lebewesen – oft ueber Milliarden von Jahren – in zum Teil aeusserst einfallsreiche Anpassungs- und Ausleseprozesse gezwungen. Und Anpassung und Auslese gehen weiter. Leben ist Energie, kann man zusammenfassen. Und: Ohne Energie kein Leben.

Davon ausgehend kann man feststellen, dass Leben und Belebung da beginnen, wo die Lebensenergie einsetzt und da endet, wo die Lebensenergie versiegt ist. Wir muessen an dieser Stelle aber nicht klaeren, wie diese Energie einmal in die Welt kam, wo und wie sie entstand und ob eine Ursache, eine Kraft, denkbar ist, das dieses System irgendwann einmal in Gang gesetzt hat. Fuer die Kreationisten ist das einfach: sie glauben an einen Schoepfergott und glauben – nein, wissen -, dass dieser Gott alles Leben auf der Erde erschaffen hat und zum Schluss, zur Kroenung also, Adam seinen „goettlichen Odem“ einhauchte. Und aus einem unbelebten Gebilde aus Lehm wurde der erste Mensch.

Uns reicht es vielleicht fuer den Moment, dass wir lebendig sind, solange wir atmen, und dass wir ueber die Atmung Zugang zu unserer Lebensenergie haben.

Wenn also Energie ganz selbstverstaendlich zum Leben gehoert, koennen wir im Grunde darauf vertrauen, dass jedes Lebewesen ueber eine ausreichende Menge davon verfuegt. Aber was heisst schon ausreichend? Hat ein Saeugling, der 12 Tage nach seiner Geburt stirbt, seine Lebensenergie aufgebraucht? Ist einem 75jaehrigen, der lebensmuede ist, die Energie zum Weiterleben abhandengekommen? War einer 42jaehrigen, die durch einen Verkehrsunfall ums Leben kam, nur fuer diese 42 Jahre Lebensenergie zugeteilt worden? Und wenn ja, von wem?

Seit langer Zeit trage ich ein Bild von Lebensenergie in mir: Lebensenergie ist ein fliessendes Wasser, das als Quelle aus der Tiefe der Erde kommt, jung und wild, und sich einen Weg sucht, sich ein Bett graebt, dieses verbreitert und an manchen Stellen begradit oder umleitet, dann in einem Flussbett weiterfliesst und schliesslich als breiter Strom in einem grossen, weiten Ozean muendet. Dazwischen gibt es Engstellen mit Stromschnellen, natuerliche und von Menschen gemachte Hindernisse, erwuenschte und ungeliebte Zufluesse von unerwarteten Seiten, Hochwasserzeiten und Phasen von Niedrigwasser. Machmal droht das Wasser zu versiegen, taucht aber dann an einer ganz anderen Stelle wieder auf. Auch kuenstlich kanalisierte Abschnitte gibt es.

Ich liebe dieses Bild. Es ist mein persoenliches Bild von der Energie und dem Energiehaushalt: das Wasser, der Bach, der Fluss, der

Strom sind da und fliessen von alleine. Ich aber, mit zunehmendem Alter etwas einsichtiger geworden, kann und darf das Fliessen in seiner Bewegung unterstuetzen, auch wenn Wasser von alleine von oben nach unten fliesst. Geroell und groessere Steine sind zur Seite zu raeumen, natuerliche und unnatuerliche Hindernisse zu beseitigen beziehungsweise ihnen auszuweichen. Deiche und Rueckstauraeume muessen eingerichtet und Reservoirs angelegt werden. Und das alles in der Absicht, den Energiefluss zu unterstuetzen und mit den Ressourcen nicht kleinlich oder angstbesetzt, aber doch verantwortlich umzugehen. Die Energie reicht immer fuer ein Leben. Die Frage ist, wie lange so ein Leben sein kann. Und wie kraftvoll und erfuellt es gelebt und vollbracht werden will und kann

Ernaehrung, Genussmittel, Suchtmittel:

Zucker, Weissmehl, industriell produziertes Fleisch, die meisten Wurstwaren, Zuchtfisch, Meeresfisch, Fette, Oele, Softdrinks oder Obst und Gemuese vom Discounter? Besser nicht! Ja, was soll man dann noch essen? – Ein Standardthema unserer Tage, und ein Thema ohne Ende. Fast alle Informationen und Ratschlaege dazu sind auf irgendeine Weise interessengebunden und widersprechen sich so, wie die zahllosen Ratschlaege zur Loesung der Eurokrise, beispielsweise, und auch: wie man spart und gleichzeitig ein Wirtschaftswachstum unterstuetzt.

Einige Fakten aber scheinen inzwischen unstrittig zu sein:

- Nicht der Haus- oder Facharzt, der Verbraucherschutz oder die Lebensmittelkontrolleure sind fuer Ihre gesunde Ernaehrung verantwortlich, sondern Sie selbst.
- FdH (Friss die Haelfte) ist nicht nur die effizienteste Methode um Uebergewicht zu vermeiden, sondern hilft auch, beim Einkauf Geld zu sparen, Geld, das man fuer qualitativ bessere und gesuendere Lebensmittel ausgeben kann - weniger schadstoffbelastet, frischer, umweltvertraeglicher.
- Am gesuendesten ist eine abwechslungsreiche, gemischte Ernaehrung mit einem moeglichst geringen Anteil an Fleisch und Wurst aus industrieller Produktion und einem moeglichst hohen

Anteil an frischem Gemuese und Obst aus oekologischem Anbau.

- Ueber 90% der Lebensmittel im Handel ist Designer Food. Food Design dient nicht in erster Linie der Gesundheit des Verbrauchers, sondern der Pofitmaximierung der Hersteller.

- Nicht alles ist glaubwuerdig, was auf den Verpackungen steht. Haeufig dient die Verbraucherinformation der Desinformation.

- Fertiggerichte sind teurer und weniger gesund als selbst zubereitete Gerichte aus frischen Zutaten.

- Slow Food ist in aller Regel gesuender als Fast Food.

- Haeufiges und ueberlegtes Einkaufen verhindert, dass ein Teil der Lebensmittel im Muell landet. Schade um die Lebensmittel, schade ums Geld und schade um den Zeitaufwand fuer den Einkauf. Der Einkauf frischer Lebensmittel alle zwei Tage im kleinen Supermarkt um die Ecke kann billiger sein, als der Einkauf fuer die ganze Woche im Hypermarkt am Stadtrand.

Gegen Genussmittel im Ernaehrungsbereich ist nicht viel einzuwenden, solange sie in geringen Mengen tatsaechlich genossen werden, „mit Verstand“, sozusagen: Kaffee und Tee, feine Schokolade, exotische Fruechte, exquisite Kaese oder koestlicher Schinken, feine Desserts und raffinierte Backwaren. Wie Feiertage den Jahreslauf strukturieren und den Alltag ueberhoehen koennen, koennen Genussmittel Spannung und Bereicherung in das allgemeine Essjahr bringen.

Wie schnell aus Genussmitteln Suchtmittel werden koennen, zeigen die Beispiele Alkohol und Tabakwaren. Wie auch sonst gilt es also, einen „goldenen Mittelweg“ zwischen tatsaechlichem Genuss und der leicht zu ueberschreitenden Grenze zur Sucht zu finden.

Erwartungen:

Wer sich etwas wuenscht, eroeffnet Enttaeusungen Tuer und Tor. Diese Weisheit zu verbreiten, bemuehte sich schon der alte Buddha. Nicht weit vom Wunsch entfernt haust die Erwartung. Jede Erwartung ist zuerst einmal an einen selbst gebunden – ob sie begruendet ist oder nicht. Aufgrund von Vorgeschichten und Vorerfahrungen erwarten wir etwas, von dessen Erfuellung wir oft recht hartnaeckig ueberzeugt sind. Aber siehe da, unsere

Erwartungen werden haeufig nicht erfuehlt: das Wetter ist schlechter als erwartet, die Preise sind hoeher als erwartet, der Chef ist kritischer als erwartet, der Kunde ist nicht so zufrieden wie erwartet, die Geliebte ist sproeder als erwartet, die Portionen sind kleiner als erwartet. „Die Rechnung ohne den Wirt machen“, heisst das entsprechende Sprichwort. Erwartungen entwickeln, wichtige Personen und Umstaende nicht mit einbeziehen und dann diese Erwartungen sich auch noch verfestigen lassen – das fuehrt fast immer zu Enttaeusungen. Weniger Erwartungen haben und anstelle von Erwartungen feste Vereinbarungen treffen – das verringert garantiert die Zahl und den Umfang von Enttaeusungen. Ich erwarte, dass ich eines Tages ohne Erwartungen auskomme. Auch diese Erwartung wird sich nicht erfuehlen.

Essen:

Ein unerschoepfliches Thema. Hier nur einige Stichpunkte: weniger ist mehr; haeufiger kleine Mahlzeiten sind besser, als wenige grosse; nicht schlingen, sondern geniessen; langes Kauen verlaegert die Mahlzeit, erhoehrt den Genuss und ist gut fuer die Verdauung; gemeinsam an einem gedeckten Tisch essen macht mehr Spass, als alleine Tiefkuehlpizzas aus dem Karton zu futtern; zur Erinnerung: fruehstuecke wie ein Koenig, esse zu Mittag wie Bauer, esse zu Abend wie ein Bettelmann; auch zur Erinnerung: ueber 90% unserer Lebensmittel heute sind „Designer-Lebensmittel“ - also nicht naturbelassen, sondern markt- und profitgerecht aufbereitet; gute Qualitaet kostet mehr; Essen soll gegessen werde und nicht in den Muell wandern; besser frisch vom Markt als aus der Tiefkuehltruhe des Discounters; Obst- und Gemuesesaefte am besten selbst frisch zubereiten. (siehe Lebensmittel)

Fleisch essen:

Pro Fleisch: Fleisch ist für den Menschen nicht nur eines der ältesten Nahrungsmittel überhaupt, sondern auch eines der biologisch wertvollsten. Diese Tatsache verdankt es in erster Linie seinem hohen Eiweissgehalt. Zusätzlich aber wird durch den

Fleischkonsum ein Teil des menschlichen Vitamin- und Eisenbedarfs gedeckt. So kommt es, dass gerade bei Menschen, die extreme Leistungen zu erbringen haben, das Fleisch einen besonders hohen Stellenwert auf dem Menueplan besitzt.

Kontra Fleisch: Es besteht heute unter Fachleuten kein Zweifel mehr darann, dass mit einer fleischlosen, vegetarischen Ernährung eine optimale Deckung des Nährstoffbedarfs gewährleistet werden kann. Dies gilt für alle Altersgruppen. Bei einigen Erkrankungen, z.B. Fettstoffwechselstörungen, Bluthochdruck oder Rheuma, ist eine vegetarische Lebensweise eine der sinnvollsten therapeutischen Maßnahmen überhaupt. Wie es jeder mit dem Fleischessen haelt, bleibt ihm selber überlassen. Allerdings muss man sich auch über die Folgen des Fleischessens für die eigene Gesundheit im Klaren sein. Der Konsum von Fleisch, Wurst und Fisch ist ein Risikofaktor für zahlreiche Erkrankungen: Diabetes, Übergewicht, Knochenschäden, Krebs, Entzündungen, Herzinfarkt, Arteriosklerose, Bakterienvergiftungen. Dazu kommen die Auswirkungen von Umweltgiften, eine mögliche Antibiotika-Resistenz, BSE.

Die industrielle Massenproduktion, das industrielle Schlachten und Verarbeiten von Tieren, der Ekelfaktor, die starke Belastung der Umwelt, auch durch das hohe Transportaufkommen einschliesslich des Subventions-Tourismus von Fleisch und Fleischprodukten in Europa – all das wirkt sich auf Bilanzen jenseits der direkten Gesundheitsbilanz negativ aus.

Der Verzehr von Fisch und Meeresfrüchten ist nicht unbedingt gesünder. Hier fällt die Belastung durch Schwermetalle besonders ins Gewicht. Wer gesund leben möchte, sollte auf Fleisch und Fisch ganz verzichten oder wenigstens die Mengen stark einschränken.

Freiwilligkeit:

Kinder können sich stundenlang der Beobachtung von Wüstenspringmäusen, dem Spiel mit einem Video Game oder dem Bau eines meterhohen Turms aus Lego-Elementen hingeben. Sie tun das freiwillig und sind deshalb konzentriert, geduldig, diszipliniert und mit Freude bei der Sache. Werden sie aber dazu

aufgefordert, ihr Zimmer in Ordnung zu bringen oder das Katzenklo zu saubern, ist von Freude, Konzentration oder Geduld nicht viel mehr zu sehen: aus Freiwillig ist Zwang geworden, aus Hingabe wird Ablehnung.

Ganz tief in jedem von uns sitzt der Wunsch, nicht von anderen dominiert zu werden, sondern wenn moeglich, den Spiess herumzudrehen, und andere zu dominieren. Das scheint ein uralter Code zu sein, der schon das soziale Verhalten unserer Ur-Ur-Ur-Ur-Grossvaeter steuerte – naemlich das der Primaten.

Flow:

Mehrfach geht es in diesen Orientierungshilfen um ungeteilte Aufmerksamkeit, um Konzentration, um Hingabe, um Fokussieren. So auch beim „Flow“. Mit einer Arbeit oder einer Beschaeftigung eins zu werden, mit ihnen gewissermassen zu verschmelzen, so, dass man auf die unmittelbare Umgebung und die Zeit vergisst und einem alles wie von selbst von der Hand geht – das nennt man heute auf Neudeutsch „Flow“. Auch auf Altdeutsch drueckt „Flow“ nichts anderes aus als ein wunderbares Gefuehl von Leichtigkeit und Glueck.

Und jetzt kommt die gute Nachricht: Flow-Erfahrungen kann man wiederholen, man kann sie bewusst herbeifuehren; Flow kann man lernen:

Man raeumt sich jeden Tag eine gewisse Zeit ein, in der man sich - moeglichst ungestoert und unabgelenkt – auf eine einzige Sache konzentrierern, sich ihr ganz hingeben kann.

Diese Sache muss konkret sein, einen herausfordern, aber in ihrer Zielsetzung erreichbar sein.

Bei Stress durch Ueberforderung oder bei Langeweile durch Unterforderung kann kein Flow entstehen.

Wichtig ist, dass man das, was man tut, wirklich durchdringt: dass man genau weiss, was man tut und warum man es tut..

Sich darauf zu konzentrieren, immer besser und geschickter zu werden und von Zeit zu Zeit neue Herausforderungen zu suchen, erleichtern den Flow.

Auch beim Sport oder einer anderen Freizeitbeschaeftigung sucht

man immer wieder nach einem Zugang zum Flow.

Man kann Flow nicht erzwingen, aber man kann ihn moeglich machen. Baghwan sagte einmal: „Etwas zehn Minuten lang mit Konzentration, Liebe und Hingabe zu tun, bewirkt mehr, als Stunden ohne Anteilnahme und Freude damit zu verbringen.“ Er sprach vom Umgang mit den eigenen Kindern.

Fuehlen und Gefuehle:

„Maenner zeigen ihre Gefuehle nicht“, heisst ein gaengiger Vorwurf. Und tatsaechlich reagieren Maenner in einer gefuehlsmaessig fordernden Situation eher zurueckhaltend, waehrend Frauen sich in einer vergleichbaren Situation ihrer Erschuetterung, ihrer Verzweiflung oder ihrer Wut auf die Ungerechtigkeit des Schicksals oft nicht sehr zurueckhalten. Frauen duerfen ihrer Gefuehle zeigen, Maenner offenbar nicht. Schon kleine Buben und erst Recht heranwachsende Jungens versuchen, ihre Traenen unter allen Umstaenden zurueckzuhalten.

Anscheinend gibt es nicht nur einen Unterschied zwischen den Geschlechtern, sondern auch zwischen den Voelkern: Frauen im keltisch- germanisch gepraeigten mittleren und noerdlichen Europa zeigen weniger Gefuehle als Frauen in romanisch-mediterranen Laendern. Aber ueberall verbergen Frauen wie Maenner aus der „Oberschicht“ ihre Gefuehle besser als „einfache“ Leute und agieren sie eher unter verschiedenen Masken aus. Nach meiner Beobachtung zeigen Bauern oeffentlich eher ihre harten Seiten als ihre Trauer, trauernde muslimische Bauersfrauen in Aegypten aber reissen an ihren Haaren, Juden – nicht nur Bauern – an ihrer Kleidung. Und auf Bali ist es noch einmal ganz anders: da gibt es so viel maskenhaftes Verhalten, dass man als Aussenstehender selten weiss, welches Gefuehl gerade dran ist.

In Sachen Fuehlen und Gefuehle gibt es also nicht nur Unterschiede zwischen den Geschlechtern, sondern auch solche, die sich auf geographische, soziale, kulturelle und religioese Gegebenheiten beziehen.

Soweit zum Thema „Gefuehle zeigen“. Was aber zu den Thema

„Gefuehle haben“ und „Fuehlen“?

Die Groesse des *Gehirns*

, besonders die des Grosshirns, unterscheidet den Menschen von anderen hochentwickelten Wirbeltieren. Durch die Groesse des Grosshirns ist der Mensch in den geistig-seelischen Bereichen aussergewoehnlich leistungsfahig. Die Grosshirnrinde ist das ranghoechste Integrationsorgan innerhalb des *zentralen Nervensystems*

. Es besteht aus 50 bis 100 Milliarden Nervenzellen, wobei jede Zelle wiederum mit etwa zehntausend Gehirnzellen verbunden ist. Dieses gigantische Netzwerk ermoeeglicht eine schnelle und erfolgreiche Verarbeitung grosser Mengen unterschiedlichster Daten. Das ist der menschliche Computer, das ist Datenerfassung und Datenverarbeitung auf allerhoechstem Niveau. Und das ist der Sitz unserer *Intelligenz*

, unseres *Verstandes*

, unserer *Vernunft*

– unseres *Bewusstseins*

.
Unter *Intelligenz*

verstehen wir die Faehigkeit, sowohl sichtbare als auch abstrakte Zusammenhaenge zu erkennen und zu bewerten. Dadurch wird eine Anpassung an veraenderte Situationen und Lebensbedingungen oder das Auffinden von praktischen Problemloesungen moeglich gemacht. Erbanlagen und familiaere, soziale und kulturelle Einwirkungen bestimmen wesentlich die Entwicklung unserer Intelligenz. Reize und Anregungen bei Neugeborenen und Kleinkindern stimulieren die Intelligenz-Entwicklung; unterbleiben solche Stimula, wirkt sich das auf die Intelligenz-Entwicklung behindernd aus.

Auffassen, beurteilen, bedenken – das sind die Funktionen, die dem *Verstand*

zugeordnet werden. Alle drei sind durch eine kognitive (geistige) Erziehung erlernbar und steigerbar mit dem Ziel, sich an neue Gegebenheiten kreativ anpassen zu koennen.

Vernunft

ist eine durch und durch menschliche Fähigkeit: in einem fortwährenden Prozess von miteinander reden und dem Austauschen und Abgleichen von Erfahrungen schaffen sich Menschen einen Orientierungs- und Ordnungsrahmen, der möglichst alle mit einbezieht. In diesem fortwährenden Prozess werden die Einzelpunkte der Rahmenbedingungen immer neu hinterfragt, überprüft und gegebenenfalls neu formuliert. Vernunft und vernünftig sein drückt also eine verstandesmäßige und erfahrungsbedingte Übereinstimmung aus. „Das hat Vernunft“ oder „das ist vernünftig“, sagen wir, wenn wir uns in einem solchen Orientierungs- und Ordnungsrahmen wiederfinden können.

Jetzt aber die Fragen: Was sind überhaupt *Gefühle*

? Wo entstehen Gefühle und wer oder was steuert sie?

Gefühle

, und alles, was wir der *Gefühlswelt*

zuordnen, werden stark subjektiv erlebt. Deshalb ist es so schwer festzustellen, ob jeder ein benanntes Gefühl in gleicher Weise erlebt. Sinnvoll scheint zu sein, den Begriff *Emotionen*

anstelle von *Gefühlen*

zu verwenden und die Emotionen zu unterscheiden in *koerperliche Beduerfnisse*

(Durst, Hunger, Geschlechtstrieb, Schlafbeduerfnis), *Affekte*

(Aggressivitaet, Wut, Zorn), *Gefühle*

(Ekel, Erwartung, Enttaueschung, Freude, Furcht, Glueck, Hoffnung, Neugierde, Verachtung) und *Stimmungen*

(Angst, Hochgefuehl, Niedergeschlagenheit, Depression).

Das limbische System ist das zentrale Bewertungssystem im Gehirn.

Es erfasst und bewertet alles emotional-unbewusst, was mit und durch uns passiert. Diese Bewertungen werden in einem *emotionalen Erfahrungsgedaechtnis*

gespeichert. Im *limbischen System*

wird dafür gesorgt, dass unser Gehirn alle bewussten und unbewussten Handlungsentscheidungen immer aufgrund von vergangenen Erfahrungen trifft, die in dem emotionalen Erfahrungsgedaechtnis gespeichert sind. Das limbische System ist schon bei Ungeborenen im Mutterleib aktiv.

„Stellt das Gehirn fest, dass wir eine Situation genauso oder ähnlich

bereits erlebt haben, so werden mit den Erinnerungen an das frühere Geschehen die Inhalte des emotionalen Erfahrungsgedächtnis wieder aufgerufen und von uns als *Gefühle*

erlebt, die uns dann als Neugierde, Belohnungserwartung oder Freude antreiben oder als Furcht und Abneigung warnen. Wenn allerdings Situationen völlig neu sind, dann heißt der Befehl: Tu etwas, das aufgrund früherer Erfahrungen sinnvoll erscheint, und prüfe, welche Folgen dies hat! Gleichzeitig rät das emotionale Gedächtnis zu Vor- und Umsicht, was wir als Aufregung und leichte Furcht, gepaart mit Neugier erleben.“ (Gerhard Roth)

Verstand und Emotionen arbeiten zusammen, um unser Verhalten zu steuern:

die unbewussten limbischen Zentren sind zur emotionalen Bewertung da, der Verstand zur schnellen, detaillierten Wahrnehmung komplexer Situationen und zur Verarbeitung der riesigen Datenmengen, die bei komplexen Wahrnehmungen anfallen. Verstand und Emotionen arbeiten zusammen, das heisst *Vernunft und Verstand allein entscheiden nichts, die oberste Entscheidungsgewalt liegt bei den Emotionen.*

„Je wichtiger eine Entscheidung für einen Menschen ist, desto mehr wird er von bewussten und insbesondere unbewussten Gefühlen geleitet, denn diese sind "Kurzmitteilungen" des emotionalen Erfahrungsgedächtnisses. Dieses emotionale Erfahrungsgedächtnis ist eine *Vernunft höherer Ordnung*

als das vernünftige Denken, denn es enthält in komprimierter Form das, was sich aus individueller Sicht im bisherigen Leben bewährt hat. Daraus folgt allerdings auch: In dem Maße, in dem Individuen unterschiedliche Erfahrungen gemacht haben, erscheint ihnen ihr eigenes Verhalten und das ihrer Mitmenschen unterschiedlich vernünftig bzw. unvernünftig! ... Verstand und Vernunft sind außerordentlich wichtig, wenn es darum geht, nicht spontan und voreilig zu reagieren, sondern komplexe Situationen genau zu analysieren und entsprechend komplexe Handlungsplanung zu betreiben. Insofern ist der Ratschlag "Folge Deinem Verstand!" meist ein guter Rat. Jedoch ist mit dem Einsatz

vernünftigen Denkens keineswegs garantiert, dass das limbische System den Resultaten dieses Einsatzes auch folgt. Dies hängt ausschließlich davon ab, welche Vor- und Nachteile sich das limbische System im Lichte der bisherigen Erfahrungen davon verspricht, und diese in dem Maße wirksam, in dem sie mit starken positiven oder negativen Gefühlen verbunden sind. *Insofern regieren immer Emotionen als Ausdruck der gesamten bisherigen Erfahrungen unser Handeln, so sehr wir uns auch um Vernunft bemühen.*“ (Gerhard Roth)

Fuenf Tibeter:

Unter dem Stichwort „Dankbarkeit“ schrieb ich von yoga-ähnlichen Uebungen. Es handelt sich dabei um eine Abfolge von einfachen Koerperhaltungen, die unter dem Namen „Fuenf Tibeter“ bekannt ist. Das sind Uebungen, durch die vor allem die Wirbelsaeule beweglicher werden soll. Ob sich durch die „Fuenf Tibeter“ auch ein Verjuengungseffekt einstellt, wie manche behaupten, sei dahingestellt. Hier eine kurze Uebersicht:

Der Kreisel:

Die Uebung: Stellen Sie sich mit waagerecht ausgestreckten Armen hin, Beine zusammen, und drehen Sie sich im Uhrzeigersinn mehrmals um die eigene Achse, solange, bis sich ein leichtes Schwindelgefuehl einstellt.

Die Ausgleichsuebung hierzu: im Stehen beide Haende vor der Brust falten, langsam ein- und ausatmen und zur Ruhe kommen.

Die Kerze:

Die Uebung: Legen Sie sich ausgestreckt auf den Boden, die Arme liegen seitlich am Koerper an. Erst die Halswirbelsaeule, den Nacken und den Kopf langsam in Richtung Boden bringen, dann den unteren Ruecken. Jetzt beide Beine und den Kopf anheben und die Beine gerade nach oben strecken, die Fuesse sind angewinkelt. Der untere Ruecken bleibt am Boden liegen.

Die Ausgleichsuebung hierzu: Erst Halswirbelsaeule, Nacken und

Kopf, dann den unteren Ruecken wieder in Richtung Boden bringen.

Der Halbmond:

Die Uebung: Sie knien sich auf den Boden, Fuesse und Zehen sind aufgestellt, die Arme liegen seitlich an. Die Arme greifen nach hinten, Haende liegen auf dem Gesaess. Die Wirbelsaeule und den Kopf nach hinten beugen, soweit, bis es Ihnen unangenehm wird.

Die Ausgleichsuebung hierzu: Sie gehen in eine Hockstellung: Unterbeine und Fuesse liegen auf dem Boden; Schenkel, Gesaess, Oberkoerper liegen auf den Unterbeinen und sind nach vorne gebeugt, der Kopf beruehrt den Boden. Die Arme liegen seitlich ebenfalls auf dem Boden.

Die Bruecke:

Die Uebung: Sie setzen sich mit aufrechtem Oberkoerper auf den Boden, die Beine sind ausgestreckt, die Fuesse angewinkelt und die Arme sind auf den Boden gestuetzt. Das Gesaess in die Richtung der Fuesse schieben. Wenn Ihr Gesaess beginnt, sich vom Boden abzuheben, weiter schieben, bis sich eine Bruecke bildet; dann den Kopf in den Nacken legen, aber nur soweit, solange es nicht wehtut.

Die Ausgleichsuebung hierzu: Auf den Boden setzen, beide Beine anwinkeln, die Arme liegen links und vom Koerper. Jetzt den Ruecken und die gesamte Wirbelsaeule langsam einrollen, sozusagen rund machen. Diese Stellung kurz beibehalten.

Der Berg:

Die Uebung: Sie legen sich flach und ausgestreckt auf dem Bauch, die Fuesse und Zehen sind aufgestellt. Etwa in Schulterhoehe liegen Ihre Haende. Jetzt zu einer Liegestuetze hochstemmen und dann das Becken durchhaengen lassen; der Kopf ist nach oben gestreckt. Dann das Gesaess anheben und nach oben druecken und die Wirbelsaeule gerade ausrichten. Die Beine strecken, den Kopf zwischen den Armen nach unten haengen lassen.

Zwei Ausgleichsuebungen hierzu: Flach auf den Bauch legen, den rechten Arm und das rechte Bein anwinkeln; kurz so liegen bleiben und wieder austrecken. Dann den linken Arm und das linke Bein anwinkeln und in dieser Position bleiben.

Das war's. Detailliertere Beschreibungen und Fotos finden sie im Internet.

Geduld:

Geduld spielt heute keine so grosse Rolle mehr; inzwischen ist „instant“ angesagt. Geduld aber beinhaltet: dulden, erdulden, Langmut, Nachsicht, Ausdauer, standhalten, Gleichmut, warten koennen, den richtigen Zeitpunkt fuer richtiges Handeln abwarten – eigentlich alles vernuenftige und nachahmenswerte Dinge.. Aber obwohl wir immer aelter werden, entwickeln wir zunehmend die Ungeduld von Kleinkindern und Heranwachsenden: alles sollte moeglichst sofort passieren, wir draengeln, koennen nicht mehr warten und tun haeufig so, als kaeme es - bei uns besonders - auf die Minute an. Die Abkopplung von natuerlichen Rhythmen, die Missachtung organischer Wachstumsprozesse und die Macht des „Zeitdiktators Uhr“ hat uns ungeduldig werden lassen. Schade.

Machen wir uns von Zeit zu Zeit die wohltuende Wirkung von Langmut, Nachsicht, Ausdauer oder Gleichmut bewusst. Und handeln wir danach: dann werden wir wieder geduldiger und auch zufriedener.

Gehorsam:

Dass Disziplin und Selbstdisziplin in Gehorsam umkippen koennen und Gehorsam in Kadavergehorsam, das ist gerade fuer uns Deutsche ein besonderes Thema. – So endete der Beitrag ueber Disziplin und Selbstdisziplin. „Horchen“ und „gehorschen“ steckt im Wort Gehorsam. Um horchen zu koennen, muss etwas zu hoeren sein, um zu gehorschen, muss es ein Gebot oder ein Verbot geben. Gehorsam setzt immer diese Grundstruktur voraus: gebieten und/oder verbieten auf der einen Seite, gehorschen auf der anderen. Die allermeisten Strukturen, in denen wir leben, sind autoritaer gepraeagt und oft maechtig und auf unterschiedliche Weise gewaltbereit. Elternhaus, Schule, Arbeitsplatz, oeffentliche Einrichtungen, Staatswesen. Menschen sind einerseits bereit zu Unterordnung – dazu wurden sie lange genug konditioniert -, andererseits streben sie nach Rang und Macht. Gehorsam wird in der Regel belohnt, Ungehorsam sanktioniert. Gehorsam oder

Ungehorsam – beides sollte nicht als unerschütterliches Prinzip gelten. Einer demokratischen Gesellschaft ist es wohl angemessen, beide Phänomene immer wieder unter den Gesichtspunkten Funktionalität und Rationalität zu betrachten. Gerade in einer Zeit, in der der Pendel wieder einmal mehr zu autoritären, machtfixierten Positionen wandert. Ich halte es für absolut notwendig, solchen Bestrebungen den Gehorsam zu verweigern. Ziviler Ungehorsam ist nämlich keine Modeerscheinung, sondern in verschiedenen Fällen die notwendige und einzig verantwortbare Haltung als (Gut)Mensch und Bürger.

Anstelle einer Illustration ein Verweis auf ein Stichwort im Internet zum Thema: Gehe Sie einfach auf www.gehorsam.net. „Diese website präsentiert die ungeahnten Schönheiten des Gehorsams in der Katholischen Kirche“, heisst es da – Sie werden sich vielleicht wundern.

Geld, Wohlstand, Reichtum:

Gibt es irgendwo ein grosses, goldenes Buch in dem steht, dass Geld, Wohlstand und Reichtum an sich schlecht sind? Gibt es irgendwo ein grosses, goldenes Buch in dem steht, dass Geld, Wohlstand und Reichtum an sich gut sind? Nein, ein solches Buch gibt es nicht. Aber es gibt einen bedenkenswerten Satz, der Jesus von Nazareth zugeschrieben wird: „Eher geht ein Kamel durch ein Nadelöhr, als dass ein Reicher in das Reich Gottes gelangt.“ Ok, aber: wer will den heute noch in das Reich Gottes, in den Himmel, kommen? Wo doch die meisten von uns einfach möglichst lange auf dieser Erde bleiben wollen.

Geld, Wohlstand und Reichtum waren – soweit wir das wissen – schon immer ungleich verteilt. Macht es das besser? Die nachstehende kleine Übersicht vergleicht den Erloes aus angestellter Arbeit von Mitarbeitern im deutschen Unternehmen XYZ; in der linken Spalte das zu versteuernde Einkommen von A, B, C und D, daneben der aktuelle Steuersatz (verheiratet), dann das Steueraufkommen, ganz rechts der Nettoverdienst. Gratifikationen und Bonuse sind nicht berücksichtigt.

A 36.000 Euro = 12,72% Steuern = 4.580 Euro, verbleiben 31.420 Euro = 2.610 Euro mtl.

B 60.000 Euro = 20% Steuern = 11.868 Euro, verbleiben 48.132 Euro = 4.011 Euro mtl.

C 500.000 Euro = 41% Steuern = 204.000 Euro, verbleiben 296.000 Euro = 24.666 Euro mtl.

D 1.000.000 Euro = 44% Steuern = 441.000 Euro, verbleiben 559.000 Euro = 46.583 Euro

Ein kurzes Resumee: D verdient netto das 18fache von A; A kann keine Ruecklagen bilden, zieht also 0 Gewinn aus einem Anlagevermoegen; D kann Ruecklagen bilden und zieht Gewinn aus seinem Anlagevermoegen; das Geld von D vermehrt; bei A vermehrt sich nichts.

Wohlgemerkt: A, B, C und D sind bei XYZ angestellt. Man muss kein Wahrsager sein um zu behaupten, dass bei betriebsbedingten Kuendigungen D seinen Arbeitsplatz vor A verlieren wird. D wird wahrscheinlich ohne Abfindung in die Arbeitslosigkeit verabschiedet. Sollte A seinen Management-Sessel raehren muessen, wird er wahrscheinlich seine vertraglich vereinbarte Abstandszahlung erhalten. Da A ein Teil seines Gehaltes und der ausgeschuetteten Boni in Form von Firmenanteilen erhielt, wird er auch nach der Vertragsaufloesung am Gewinn des Unternehmens beteiligt sein.

Frage 1: Wie lange dauert es, bis A seine erste Million verdient hat?

Frage 2: Wieviele Jahrhunderte muss A arbeiten, bis er Millionaer wird?

Feststellung: die Spreizung bei den Einkommen aus unselbstaendiger Arbeit ist gewaltig.

In Kronberg im Taunus leben die reichsten Deutschen. Es sind Industrielle, Manager, Banker. Manche nennen Kronberg ein „Ghetto des Geldes“ oder eine „Enklave der Reichen“. Um die Hilfsbereitschaft von Bewohnern Kronbergs zu testen, verkleideten sich eine Schauspielerin und ein Redakteur der Wochenzeitung DIE ZEIT (Viola Heess und Henning Sussebach) im Jahr 2011, kurz vor Weihnachten und begaben sich wie seinerzeit Maria und Josef auf Herbergssuche. Ordentlich gewaschen, gekleidet und frisiert, ohne Alkoholfahne und ohne abstossende besondere Kennzeichen

klingelten sie an Tueren Kronberger Villen und baten um Hilfe: ein Nachtlager vielleicht und etwas zum Essen. Man muss jetzt die Geschichte nicht lang und breit treten, aber die Reaktionen reichten von totalem Unverstaendnis, ueber Anmache bis zu Beschimpfungen und Beleidigungen – Hilfe wurde nicht geleistet. Nur der evangelische Pfarrer gab – mehr aus amtlicher Verpflichtung denn aus chritlicher Naechstenliebe – eine Notunterkunft und eine Mahlzeit.

Fazit: Die Reichen Kronbergs muessen sich ja nicht gleich ins Reich Gottes zwaengen, aber soweit haette der Eine und die Andere doch durchs Nadeloehr spitzen und eine Geldspende in die bittenden Haende der beiden Bittsteller druecken koennen.

„Reiche wollen unter sich bleiben“, heisst es. Ich machte erste Anfangserfahrungen mit dieser Behauptung, als ich in einigen Luxushotels im Sueden Balis zu tun hatte. Durch eine Information aufgeweckt, verglich ich die Preise von drei anerkannten noblen Hotels: Das „Fours Seasons“ in Jimberan/Bali, das „George V“ in Paris und den „Bayerischen Hof“ in Muenchen. Ich fand heraus, was deren werte Gaeste – laut Website-Informationen - fuer die teuerste Uebernachtung bezahlen muessen: Im Four Seasons sind das 2.660 Euro, im George V. 3.000 Euro, im Bayerischen Hof 3.600 Euro. Ja, Muenchen war schon immer etwas teurer. Das sind also die Eintrittspreise in die Welt der Reichen, die so gerne unter sich bleiben.

Ob sie auch schoen sind, die Reichen, wie es oft heisst, ist aus dieser oberflaechlichen Recherche nicht abzuleiten. Fakt aber ist, dass Geld und Reichtum ungleich verteilt sind, und dass dieser Umstand taeglich und in oft provozierender Art und Weise vorgefuehrt wird. Fuer mich ist das hochgradig asozial und ich bringe kein Verstaendnis auf fuer diesen gewaltigen Unterschied zwischen arm und reich in Deutschland und die Weigerung der politischen Parteien, diesen Umstand ueber die Steuergesetze zumindest zu entschaeufen. „Leistung muss sich wieder lohnen“ sagte Guido Westerwelle 2010, und er meinte, dass Arbeitnehmer mehr Geld bekommen muessten als arbeitslose Hartz IV-Empfaeger. Spaeter wurde der missverstaendliche und provokante FDP-Slogan in „Arbeit muss sich wieder lohnen“ umformuliert. Ich meine, die Arbeit in den

unteren und mittleren Einkommensbereichen muss sich – ueber niedrigere Steuersaetze – besser lohnen als bisher; die Steuersaetze fuer hohe und hoechste Einkommen muessen zum Ausgleich angehoben und die Erbschaftssteuer wieder eingefuehrt. Aber wie ich schon weiss: auf mich hoert ja keiner.

Geld und Besitz teilen:

siehe „Teilen und sich mitteilen“

Gemeinwohl:

In verschiedenen Sprachen gibt es das den Begriff „Gemeinwohl“ nicht, in den entsprechenden Laendern ist das, was wir im Deutschen „Gemeinwohl“ nennen, nicht bekannt und wird oft auch nicht praktiziert. Im Unterschied zu vielen Strukturen, in denen sich eine Nachbarschaft, eine Berufsgruppe, eine Glaubensgemeinschaft oder Menschen aus dem gleichen Herkunftsland zusammenfinden, bezieht sich das „Gemeinwohl“ auf ein ueber-individuelle Gemeinwesen. Urspruenglich auf einen staedtischen Raum bezogen, meint Gemeinwohl heute etwas Groesseres: nicht Deutschland als Staat, nicht Potsdam als Stadt, nicht Hessen als Bundesland und nicht die Goethstrasse in Moetzingen als Nachbarschaft. Das Gemeinwohl betrifft ein Gemeinwesen, ein Lebensraum, eine Umwelt, in der ich und allen anderen in einem faieren Miteinander ihre Interessen vertreten und ausbalancieren koennen. Fuer Gemeinwohl zu sorgen, setzt Initiative voraus, Eigenverantwortung, Aufmerksamkeit, Buerger- und Gerechtigkeitssinn und Selbstbewusstsein. Gemeinwohl kann man nicht an staatliche oder kommunale Verwaltungen deligieren, dafuer muss man selbst eintreten und selbst etwas dafuer tun.

Gesundheit:

„Ohne Gesundheit ist alles nichts.“ „Gesundheit ist die Abwesenheit von Krankheit.“ „Gesundheit ist ein wichtiger persönlcher und gesellschaftlicher Wert.“ Es ist nicht einfach zu bestimmen, was

Gesundheit, und – die Kehrseite der Medaille – was Krankheit ist. Aber einiges steht fest: welche Einschränkungen mit dem Verlust von Gesundheit verbunden sind, wird uns früher oder später bewusst gemacht, manchmal erst im Alter, durch eigene Erkrankungen, durch Krankheiten im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis, durch den eigenen mehr oder weniger bewusst erfahrenen Alterungsprozess.

Auch einige andere Dinge zum Thema „Gesundheit“ gelten als gesichert: Frauen sind meist gesundheitsbewusster als Männer, Wohlhabende gesünder als Arme - der Abstand zwischen diesen beiden Bevölkerungsgruppen hat in den letzten zwanzig Jahren immer mehr zugenommen. Und: die präventive Medizin – die Förderung und die Erhaltung von Gesundheit - erfordert einen geringeren finanziellen Aufwand als der Versuch der kurativen Medizin, angegriffene Gesundheit wieder herzustellen.

Viele körperliche Faktoren entscheiden mit, ob wir gesund bleiben oder krank werden:

Vererbung: durch genetische Faktoren;

Nahrung: gesunde, frische, vielseitige Nahrung, reich an natürlichen Vitaminen, Spurenelementen und Mineralien, durch das Verzehren von Obst, Gemüse, Getreide, Milch, Kartoffeln, Hülsenfrüchte etc.;

Bewegung: Gymnastik, Sport, auch Übungen wie z.B. Yoga, Tai Chi, Chi Gong;

natürliche Umwelt: Luft, Wasser, Boden, Licht, Luftdruck, Luftfeuchtigkeit;

zivilisatorische Umwelt: Wärme, Unterkunft, Hygiene, Kleidung, Geborgenheit, Schutz vor Gefahren, Zuwendung, Fürsorge - frei von Aufputsch- und Suchtmitteln;

soziale Beziehungen: gute Beziehungen in Familie, Freundes- und Bekanntenkreis und zu Arbeitskollegen;

Entspannung, Ausgeglichenheit: ausreichend viel Schlaf, Phasen von Entspannung, Ruhe und Erholung, wenig Hetze, wenig Stress;

erfüllte Sexualität: freiwillig, partnerschaftlich, befriedigend;

Arbeit: keine dauernde Über- oder Unterforderung, gutes Betriebsklima, faire Kollegen, faire Vorgesetzte, faire Bezahlung,

faire soziale Leistungen;

Viele seelisch-geistige Faktoren entscheiden mit, ob wir gesund bleiben oder krank werden:

Liebe: Lebenspartner, Kinder, Familie, Mitmenschen lieben und von ihnen geliebt werden, faehig sein zu Ausgleich, Freundlichkeit, Kontaktfähigkeit, sozialer Kompetenz;

Selbstachtung, Selbstvertrauen: Erfolg, Anerkennung, Bestätigung finden, Kritik und Lob konstruktiv nuetzen, Fähigkeit, sich als Individuum gegenueber anderen behaupten und abgrenzen zu können;

Sicherheit: Grundgefühl der Geborgenheit; Sicherheit, bezogen auf Einkommen, Nahrung, Kleidung, Wohnen; Sicherheit der politischen und wirtschaftlichen Entwicklungen;

Freiheit: Gestaltungsmöglichkeiten für das eigene und das gesellschaftliche Leben, lohnende Ziele, Gedankenfreiheit, Redefreiheit, Freiheit zu veroeffentlichen, Pressefreiheit, freie Orts-, Berufs- und Partnerwahl, Freiheit fuer schöpferische Betätigung (Kreativität); Mobilitaets- und Reisefreiheit;

Verbundenheit: mit Partner, Familie und Freunden, mit dem Gemeinwohl; Konfliktfähigkeit und Faehigkeit zur Aussöhnung, Erlebnisse haben und Erfahrungen mit Erinnerungswert machen.

Viele materielle Faktoren entscheiden mit, ob wir gesund sind oder krank werden:

ein Leben ohne uebermaechtige Schulden;

eine befriedigende Wohnsituation;

ausreichend soziale Sicherheit;

Zugang zu sauberem Trinkwasser;

Zugang zu genügend gesunder Nahrung.

(Der Text basiert im Wesentlichen auf einem Eintrag in Wikipedia)

Gott:

„Geld, Glueck, Gott“, sagte jemand, darum drehe sich alles im Leben. Was soll man dazu sagen? Ueber Geld zu schreiben mag ja

noch angehen, ueber Glueck zu schreiben wird schon schwieriger. Aber ueber Gott? Ich habe mich seit meiner Kindheit immer in irgendeiner Form mit Gott beschaeftigt, zwischendurch sehr intensiv, nach ihm gesucht, ein Zipfelchen davon erhascht, wieder losgelassen, dann verloren. Ich hab's aufgegeben.

Gutmensch:

Beim Lesen fiel mir haeufiger ein Begriff auf, den ich bislang nicht kannte: der „*Gutmensch*“

. Erstaunt stellte ich fest, dass das nicht die abgekürzte Form war für „ein guter Mensch“ oder „ein Mensch, der Gutes im Sinn hat“ oder „ein Mensch, der vorhat, Gutes zu tun oder Gutes tut.“ Nein, der Gutmensch ist eine offenbar nicht ganz ernst zu nehmende Unterart der Gattung Mensch: auffällig und merkwürdig. Seine Leitbilder scheinen Begriffe wie Anteilnahme, Ausgleich, Gerechtigkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Treue, Fairness, Loyalität, Unrechtsbewusstsein und Nachgiebigkeit zu sein; vielleicht gehoeren sogar Ansätze von Nächstenliebe dazu. Der Gutmensch ist eher weltfremd, nicht un-, sondern anti-modern, nicht auf der Höhe der Zeit, sozusagen. Alles miteinander Begriffe, die das Ich in einen positiven Zusammenhang mit einem *Du*

oder *sie*

bringen. Der Gutmensch wird aber dargestellt als jemand, der nur geringe Erfolgsaussichten in Aufstiegs-, Konsolidierungs- und Überlebenskämpfen in den diversen Berufs-, Freizeit und Konsumwelten und Beziehungskonstrukten hat. Eher bedächtig als smart, eher Romantiker als Realist, ist er eher ein Verlierer als ein Sieger. Auf gut Deutsch: ein „*Looser*“

Da hat sich in der sogenannten Wertewelt anscheinend etwas heftig geaendert. Ich erinnere mich: der Typ Mensch, dessen Handeln beispielgebend für alles Handeln ist, stand frueher mehr im Mittelpunkt – trotz aller Unterlassungen, Übertreibungen, Mängel oder Deformationen. Wie die Karotte vor dem Maul des Esels hing der Kant'sche Imperativ manchmal ganz direkt vor unseren Nasen.

Und da hängt er noch heute, mehr denn je, grösser denn je, bedeutsamer denn je – aber anscheinend unerreichbarer denn je. Für mich gilt immer noch als das oberste Ziel meines Handelns: tu nur das, was den anderen gut tut. Trotz der offensichtlichen Vergeblichkeit, dieses hoch gesteckte Ziel auch nur annähernd erreichen zu können. Aber dieses Ziel nicht aus den Augen verlieren, mich auch auf Dauer nicht entmutigen lassen, mein Beharrungsvermögen und Stehvermögen verbessern, mich keinen unqualifizierten Hoffnungen hingeben – da will ich dranbleiben. Und weiterhin Eigenschaften entwickeln und pflegen, wie Anteilnahme, Ausgleich, Gerechtigkeit, Aufrichtigkeit, Ehrlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Treue, Fairness, Loyalität, Unrechtsbewusstsein und Nachgiebigkeit zu sein, vielleicht sogar Ansätze von Nächstenliebe. Es immer wieder zu probieren – das kann nicht schaden. Denn: Wir können die Welt nicht ändern, ohne uns selbst zu ändern.

Habgier

„Die Welt hat genug für jedermanns Bedürfnisse, aber nicht für jedermanns Gier.“ – *Mahatma Gandhi* –

Ein Ehepaar aus dem Württembergischen baut mit Fleiss und Umsicht ein Imperium aus Drogeriefilialen auf. Die Geschäftsidee ist gut, die Kunden kaufen die Ware trotz der ärmlich Ausstattung der Läden und dem kleinen Sortiment, die Profite wachsen zu satten Vermögen. Dem Ehepaar genügt dieser Erfolg nicht. Es müssen mehr und noch Filialen und mehr und noch mehr Läden werden. Die Profite müssen noch mehr gesteigert werden. Das geht nur, wenn man die Mitarbeiter noch mehr ausbeutet: schlechte Einarbeitung, schlechte Löhne, schlechte Sozialleistungen, Misstrauen überall, Kontrolle überall, möglichst keine Gewerkschaften, möglichst keine Mitbestimmung, möglichst viel Druck auf die/den einzelnen MitarbeiterIn.

Gewerkschafter alarmieren, Mitarbeiter alarmieren, ein Gericht verurteilt das Ehepaar wegen nicht bezahlter Tariflöhne zu einer Geldstrafe von 1 Million Euro, und einer Freiheitsstrafe je 10

Monaten auf Bewahrung. Das Image des Konzerns leidet darunter. Die Kunden solidaren sich mit den Mitarbeitern, gehen auf Abstand, werden weniger, kaufen weniger. Viele wenden sich ganz ab und kaufen bei anderen Drogerie-Discountern. Filialen werden dichtgemacht. Mitarbeiter verlieren ihren Arbeitsplatz. Jetzt hat der Konzern eine sogenannte Plan-Insolvenz angemeldet. Man wird sehen, wozu das fuehrt. Mehr Menschen verlieren ihre Arbeit. Eine Marke ist schwer beschaedigt. Und die Familie aus dem Wuerttembergischen verfuegt noch immer ein Privatvermoegen?

Habgier

und *Geiz*

gehoeeren zu den sieben sogenannten Todsunden.

Hingabe:

Den Begriff Hingabe kennen wir aus dem Relioesen: sich bis zur Ekstase an einen Gott hingeben, sich hingeben als Diener eines Gottes: den Schleier nehmen, ein Geluebde ablegen, auf „irdische Genuesse“ ganz verzichten, Askese leben. Mit dem Begriff Hingabe verbinden wir immer etwas Totales, Hundertprozentiges; Hingabe erfordert Fokussieren, das heisst, ungeteilte Aufmerksamkeit, moeglichst frei von Ablenkungen. Die Ablenkung ist der Gegenpieler die der Hingabe, Versuchung und Verfuehrung sind ihre Feinde.

Hingabe funktioniert auch ohne den urspruenglich religioesen Hintergrund. Hingabe hat nichts Wahnhaftes. Etwas mit Hingabe tun, mit ungeteilter Aufmerksamkeit – das macht nicht muede, sondern erfrischt, macht satt und zufrieden. Manchmal fuehrt sie auch zur Ekstase. Das kann beim Arbeiten passieren. beim Sex, beim Lernen, beim Musizieren, beim Putzen oder beim Tanzen. Hingabe schafft den Zugang zu einer anderen Ebene von Lebensqualitaet, und wer sich hin und wieder ganz hingeben kann, hat die Chance, eine volles und reiches Leben zu leben und nicht nur ein kruemelndes Schnittchen davon.

Humor:

Im Flugzeug sitzt ein Mann neben einem kleinen Maedchen. Er

wendet sich an das Maedchen und fragt: "Wollen wir uns ein wenig unterhalten? Dann vergeht die Zeit schneller." Das kleine Mädchen, das gerade in einem Buch liest, schlaegt das Buch zu und fragt den Fremden: "Über was möchten Sie denn mit mir reden?" "Oh, ich weiss nicht", antwortet der Fremde. "Vielleicht über Atomstrom?" "OK", sagt das Maedchen. "Das ist ein interessantes Thema. Aber darf ich Sie zuerst etwas fragen?" „Na klar.“ „Also: ein Pferd, eine Kuh und ein Reh fressen alle gruenes Gras. Aber das Reh scheidet kleine Kügelchen aus, die Kuh Fladen und das Pferd macht Bollen. Warum, denken Sie, ist das so?" Der Mann denkt nach und sagt schliesslich: "Nun, ich habe keine Ahnung." Darauf antwortet das kleine Mädchen: "Fühlen Sie sich wirklich kompetent genug, mit mir über Atomstrom zu reden, wenn Sie nicht einmal über Scheisse Bescheid wissen?"

Soweit der Witz. Ich finde ihn uebrigens gut. Humor ist natuerlich mehr, als Witze zu erzaehlen oder ueber Witze zu lachen. In „Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten“ untersuchte Sigmund Freud Technik und Tendenzen des Witzes und kam zu dem Ergebnis, dass Witze Konflikte entschaerfen helfen und zu Lustgewinn fuehren (siehe „Lachen“).

Humor ist ein eher geheimnisvolles Phänomen – es gibt bis heute keine Definition dafür. Und: die meisten wollen Humor haben und die wenigsten haben ihn - sie sind humorlos. Grundsätzlich scheint Humor nur im Spannungsfeld zwischen dem Individuum und dessen Außen- oder Umwelt zu existieren. Das fast immer selbstbezogene und selbstverliebte „Ich“ und die Welt da draussen, die ständig dafür sorgt, dass ich für dieses „Ich“ sorgen und mich um es kümmern muss, sind sich nicht grün, sozusagen. Eine einfache Methode, diesen immerwährenden Konflikt zu lösen, wäre ein sich völliges Abkapseln von der Welt. Das klappt aber weniger leicht, als es sich anhört. Ein zweiter Weg wäre, die Umwelt zu kontrollieren und sie in den Griff zu bekommen. In einem grossen Feldversuch über viele Jahrzehnte haben Kommunisten das versucht – schlussendlich wurde nur mehr getrunken als gelacht. Eine dritte Möglichkeit ist vielleicht die beste: die Welt und ihre Menschen in ihren ganzen Eigen- und Unarten zu akzeptieren und einen Schutz zwischen eben dieser Welt und sich selbst zu errichten: „Humor ist, wenn man trotzdem lacht.“ Das könnte der Schutz sein.

Lachen an sich ist gut und heilsam - kommt in unserem Leben aber nur hin und wieder vor. Humor aber ist eine Qualität, die unsere Sicht auf die Welt ausdrückt und wie wir als Individuen mit den unauflösbaren Spannungen in unserem Dasein zurechtkommen - jeden Tag, ohne Zynismus, ohne Diskriminierung und ohne Verhöhnung. Denn: traurige Menschen können gefährlich werden, heitere, humorvolle Menschen bringen Licht ins Dunkel.

Informationsgesellschaft:

Zu diesem Thema ist im Grunde alles gesagt und geschrieben worden. Aus eigener Erfahrung – als jemand, der auf Bali über das Internet täglich drei deutsche online-Zeitungen liest, mails empfängt und schreibt, den Wechselkurs des Euro verfolgt, beim Verfassen von Texten googelt und Wikipedia intensiv nutzt – bin ich zu einigen Ansichten gekommen:

1. es ist richtiger, „Mediengesellschaft“ anstelle von

Informationsgesellschaft zu sagen;

2. intensive Mediennutzung macht süchtig;

3. Medienkonsum führt zur falschen Annahme, Leben in all seinen Facetten sei durchschaubar, erfahrbar und kontrollierbar;

4. alle Medien sind interessengebunden und profitorientiert;

5. es gibt einen Unterschied zwischen öffentlicher und veröffentlichter Meinung;

6. Menge und Inhalte der veröffentlichten Informationen schaffen Desinformation;

7. Informationen dienen oft nur dazu, Werbung zu transportieren;

8. „Facebook ermöglicht es dir, mit den Menschen in deinem Leben in Verbindung zu treten und Inhalte mit diesen zu teilen.“ Frage: Welche Qualität haben diese Verbindungen? Vermitteln soziale Netzwerke wie „facebook“

ihren Mitgliedern nicht die Illusion, Teil einer *community*

(Gemeinschaft) von Freunden zu sein / werden zu können?

9. soziale Netzwerke im Internet sammeln Benutzerdaten und entwickeln Nutzerprofile, die an die Werbewirtschaft verkauft werden;

10. soziale Netzwerke im Internet führen zum entprivatisierten, manipulierbaren, vereinnahmbaren Typus Mensch;

11. „Wer die Medien kontrolliert, kontrolliert die Menschen“, hiess es einmal. Stimmt nicht mehr: elektronische Medien kann man auf Dauer nicht kontrollieren/zensieren. Elektronische Medien werden einer staatlichen Kontrolle immer einen Schritt voraus sein.

Integrität:

Jeder von uns hat Werte und Standards – Dinge, die er tut, tun will, auf keinen Fall tut oder tun will. Viele unserer Werte und Standards tragen wir nur wie Fahnen vor uns her und schmücken uns damit. Möglichst viele der als wichtig bezeichneten persönlichen Werte und Standards in den Alltag zu integrieren und im Alltag, also jeden Tag, tatsächlich zu leben - das bezeichne ich als Integrität.

Körperübungen, Bewegung und Sport:

Gesunde Menschen bewegen sich gerne; kranke Menschen koennen durch Koerperuebungen, Bewegung und Sport gesuender werden – eine einfache und einfach nachvollziehbare Formel. Von Aerobic bis Langlauf, von Gymnastik bis Badminton, von Schwimmen bis Schuettel-Meditation, von Radfahren bis Basketball, von Yoga bis Fast Walking – die Moeglichkeiten sind riesig, die Kosten von gering bis teuer, der Zugewinn an Lebensfreude und Selbstwertgefuehl kann gross sein. Verlierer ist in jedem Fall der „innere Schweinehund“, der uns zaeh und einfallsreich immer wieder davon abhaelt, fuer unseren Koerper, fuer unsere Gesundheit, fuer unsere Psyche etwas Gutes zu tun.

Mit jeder Koerperuebung, mit jeder Bewegung und jedem Sport, den wir betreiben, uebernehmen wir das Kommando ueber uns selbst. Und das alleine hilft uns bereits, unsere Gesundheit zu erhalten bzw. wieder gesund zu werden.

Konzentration:

Focusieren, Hingabe, Flow, Konzentration – das sind die Mitglieder eines Teams, das sich gegenseitig unterstuetzt, um gemeinsam ein Ziel zu erreichen. Das Ziel ist, eine Aufgabe in einer angemessenen Zeit bestmoeglich zu loesen. Dabei macht es grundsatzlich keinen Unterschied, was das fuer eine Aufgabe ist: einen Kuchen backen, neue Vokabeln lernen, ein Projekt planen, mit den Kindern ins Schwimmbad gehen oder einen Dorn zu entfernen, der sich im Fuss unter die Hornhaut geschoben hat. Sich zu konzentrieren macht es notwendig, seine Aufmerksamkeit auf nur eine einzige Sache zu richten, den Blickwinkel zu verengen, Ablenkungen zu beschraenken oder ganz ausschalten.

Konzentration setzt die Bereitschaft voraus, sich tatsaechlich konzentrieren und ein Vorhaben verwirklichen zu wollen, und sie setzt die Erwartung voraus, dass sich durch konzentriertes Handeln ein hoeherer Lustgewinn einstellt.

Kundalini-Meditation:

In Poona lernte ich die „Kundalini Meditation“ kennen: ein starkes Stueck. Bhagwan Shree Rajneesh hat sie angeblich entwickelt, um den meditationswilligen Westlern die Moeglichkeit zu verschaffen, ihre Aussenorientierung erst einmal auszuagieren, ehe sie zu einer „stillen Meditation“ ueberhaupt faehig sind. Keine schlechte Idee, finde ich (*siehe auch „Dynamische Meditation“*).

Die Kundalini-Meditation ist im Vergleich zur Dynamischen Meditation sanfter. Sie ist ebenfalls aufs Bewegen ausgerichtet, aber eher so, dass sie hilft, aufgestaute koerperliche und emotionale Spannungen zu verringern, also ohne eine kathartische Zuspitzung. Sie ist deshalb eine Meditation fuer den Nachmittag oder den Abend. Das Bild von der Kundalini, der Schlange, die zusammengerollt in unseren Sexzentrum liegt, ist ein Ausdruck fuer die Core-, die Kern- oder Basis-Energie. Die Kraft dieser Schlange soll durch die Kundalini-Meditation erweckt und genutzt werden. Das drueckt sich durch eine hoehere Herzfrequenz und eine staerkeren Durchblutung aus, dann im Verlauf der Meditation durch niedrigere Herzfrequenz und Blutdruck, durch eine aktivere Taetigkeit der Alpha- und Thetawellen im Gehirn, durch hoehere Aufmerksamkeit und eine entspanntere Muskulatur. Die Kundalini-Meditation soll helfen, unsere Aussenorientierung zu verringern und den Weg zu mehr Innenschau (Introspektion) zu finden.

Georg Chaitanya Deuter
(*Chaitanya Hari*)

hat die Musik zur Kundalini-Meditation komponiert und produziert. Sie gliedert die einstuendige Meditation in vier gleichlange Phasen: Schuettern – Tanzen – Meditation – Stille. Die Musik ist auf CD erhaeltlich.

Lachen:

“Dir wird das Lachen schon noch vergehen“, habe ich als Kind und Heranwachsender immer wieder zu hoeren bekommen. Das war Drohung und Warnung in einem. Wo doch das Leben eine so komplizierte und ernste Angelegenheit ist! Gerade deshalb waere

eigentlich mehr Lachen angesagt. Hier auf Bali erlebe ich das genaue Gegenteil: wie Kindern suchen und finden erwachsene Balinesen staendig Anlaesse zum Lachen. Oft unterbrechen sie das, was sie gerade tun und lachen ueber sich selbst, ueber eine merkwuerdige Geschichte oder eine in ihren Augen komische Begebenheit. Und wie die Kinder wehren sie lachend ab, entlasten sich und sind deutlich schadenfroh, wenn jemand ein Missgeschick oder ein kleiner Unfall passiert ist. Kein Teller zerdeppert am Boden, ohne dass darueber gelacht wird - dieses Lachen soll verharmlosend wirken und die Spannung abbauen helfen. Und ich? Ich „ernsthafter“ Deutscher noergle in mich hinein: „Was die schon wieder zu lachen haben.“

Dabei muesste ich eigentlich wissen, dass Lachen tatsaechlich gesund ist, dass es eine natuerliche menschliche Reaktion auf alle moegliche komische Situationen ist, dass es entlastet, Spannungen und Aengste abbaut und moeglichen Konflikten die scharfe Spitze nimmt. Wie schade, dass sich die Ankuendigung „Dir wird das Lachen schon noch vergehen“, in unserem Leben so oft erfuehlt. Dabei hat das Lachen eine ausserordentlich positive Wirkung auf unseren Organismus (wenn man einmal vom beruechtigten Lachkrampf absieht): unsere Herzfunktion und unsere Kreislauf werden angeregt, der Blutdruck erhoeht sich ebenso wie der Sauerstoffgehalt im Blut, das Innere des Unterbauchs kommt heftig in Bewegung – so sehr, dass die „Wenig-Lacher“ unter uns vom Lachen einen Muskelkater bekommen koennen. Die Lungen werden gestaerkt, Cholesterin verbrannt, das Immunsystem wird gestaerkt, Stresshormone nehmen ab, die Verdauung wird angeregt. Und nach dem Lachen entspannt sich der Organismus und die Herzfrequenz und der Blutdruck werden wieder normal. Das klingt wie ein ganzes Buendel fein aufeinander abgestimmte Massnahmen, um uns gesund so erhalten und unser Wohlbefinden zu steigern. Und das ist es auch. Und das Schoenste zum Schluss: herzliches Lachen passiert vor allem in Gesellschaft mit anderen Menschen, laesst ein Gemeinschaftsgefuehl entstehen und verstaerken.

Also werden wir ab sofort keine Gelegenheit mehr auslassen, um das Erheiternde einer Situation zu erfassen und dann mit anderen darueber von Herzen lachen – bis uns, ja, bis uns die

(Gluecks)Traenen kommen.

Massenkultur und Individualitaet:

Koennen wir uns den Alltag und das Lebensgefuehl der Menschen vorstellen, als die gesamte Weltbevoelkerung nicht mehr als drei Millionen Menschen ausmache? Das war vor etwa 25.000 Jahren. Nein, das koennen wir wahrscheinlich nicht.

Und was passierte dann? Weiler - Dorf - Kleinstadt - mittelgrosse Stadt - Grossstadt - Staedtekonglomerat - Megapolis - die Tendenz ist klar: die meisten unserer Vorfahren lebten auf dem „flachen Land“, aus dem die vergleichsweise wenigen groesseren Staedte wie Tuerme herausragten. Heute lebt der groessere Teil der Menschheit in Staedten - die Aussicht auf bessere Verdienstmoeglichkeiten, eine bessere Grundversorgung, auf Kultur und Unterhaltung hat zu einer Verstaedterung der Weltbevoelkerung gefuehrt.

Eine Weltbevoelkerung von einer Milliarde Menschen zaehlte man 1804 – es dauerte also etwa 27.000 Jahre, bis die sich die Zahl von drei Millionen auf eine Milliarde erhoehte. Von da an begann ein rasantes Wachsen der globalen Bevoelkerung. Trotz Hungersnoete, Naturkatastrophen, Kriege oder Epedemien nahm ihre Zahl auf sieben Milliarden im Jahr 2011 zu, acht Milliarden sollen es 2025 sein und 9,2 bis 10 Milliarden bis 2050. Fuer nicht wenige Beobachter ist damit der Zustand der Ueberbevoelkerung bereits eingetreten. Was auf jeden Fall bereits auf den Weg gebracht ist, ist die strukturelle Veraenderung des Menschen vom einem in ueberschaubaren Strukturen lebenden Individuum hin zum Massenmenschen, der in mehr und mehr undurchsichtigen Strukturen lebt und zugerichtet ist auf Massenproduktion und Massenmarkt und Massenkonsum in einer Massenkultur.

Ironischerweise versucht der moderne Massenmensch durch massenhaften Konsum von Massenprodukten aus dem Massenmarkt innerhalb der Massengesellschaft zu seiner Individualitaet zurueckzufinden. Globale Strategien in der Produktentwicklung und der Informations-, Medien-, Marketing- und Werbeindustrie bereiten ohne Unterbrechung Schein-

Entscheidungen vor, mit deren Hilfe sich der moderne Mensch sein scheinbar individuelles Selbstbild zusammensetzen kann. Ist es laecherlich oder traurig, wenn Milliarden Menschen ueberzeugt vor sich hinsingen: „I do it my Way.“? Welch ein Selbstbetrug.

Jenseits der globalen Probleme von Ernaehrung, Trinkwasser, Energie, Bodenschaetze, Gesundheit oder bezahlter Arbeit, stellt sich die Frage, in wieweit Menschen den negativen Auswirkungen ihrer Vermassung in all ihren Lebensbereichen etwas entgegensetzen koennen, wollen oder sollen.

Ich fand inzwischen heraus, dass es eine Menge von Taetigkeiten gibt, die eine tatsaechliche Individualisierung erlauben. Interessanterweise sind sie alle in den Bereichen Selbstversorgung oder Tun-um-des-Tuns-wegen (l'art pour l'art) angesiedelt. Sie fuehren uns in die Zeit vor der industriellen Revolution zurueck und haben haben mehrheitlich mit Handarbeit zu tun - ohne die Verwendung aufwendiger Maschinen aus den Baumaerkten und ohne vorfabrizierte Produkte aus den Hobbyabteilungen von Einkaufszentren. Diese Taetigkeiten spekulieren nicht auf einen Kaeufermarkt oder haben das Ziel, beruehmt zu werden. Sie sind bescheiden und halten sich im Hintergrund. Sie benoetigen Geschick, Hingabe, Konzentration, Geduld und erlauben uns, unsere Faehigkeiten zu erkennen, sie auszuloten und auf die Probe zu stellen und zu trainieren. Unsere Sinne, unser Verstand und unsere Gefuehle werden gefordert und damit wir als Ganzes - als ganzheitliche Menschen. Das kann ein gutes - und nicht teures - Gegengewicht zur Entpersoenlichung sein und zum Verlust an Individualitaet. Unsere Art zu wirtschaften und unser Gesellschaftssystem und die damit verbundenen Arbeits- und Lebensbedingungen koennen wir kaum aendern – unsere innere Einstellung dazu aber schon, und vor allem das, womit wir unsere freie Zeit verbringen.

Hier eine ganz bestimmt unvollstaendige Liste von Taetigkeiten, die zu einer echten

Individualisierung zurueckfuehren koennen:

- Kleidung und Textilien fuer den Haushalt selbst entwerfen und schneiden;
- nach der Natur zeichnen und malen oder Gedanken und

Erinnerungen bildnerisch festhalten;

- Gedanken und Gefuehle in Gedichten ausdruecken;
- im Vorgarten, auf dem Balkon oder den Fensterbrettern Kraeuter, Gemuese und Blumen ziehen;
- Gegenstaende des taeglichen Bedarfs schreinern;
- mit biologischen Lebensmitteln neue Gerichte ausprobieren; Rezepte erfinden und aufschreiben;
- praktische Gegenstaende toepfern (in Aufbautechnik oder mit Hilfe einer Toepferscheibe);
- Holzschnitzen oder Bildhauern (in Stein oder Holz);
- aus gesunden Zutaten Brot, Broetchen, Kuchen und suesse Teilchen backen;
- Obstsaefte und Marmeladen einkochen;
- an einem Tagebuch, an Reiseberichten, der Familiengeschichte, einem Roman, Erzaehlungen, Kinderbuechern oder Kurzgeschichten schreiben.

Wem diese Aufstellung zu albern oder hausfrauenmaessig erscheint – wie das Bemalen einer Seidenkrawatte fuer Ottos Geburtstag –, hat noch nie versucht, ein ultmitives Gewuerzregal selbst zu entwerfen und zu bauen. Er kann sich aber auch einen schrottreifen Oldtimer kaufen und diesen im Lauf der Zeit auf Hochglanz bringen. Die Ambition, der Ernst und die Hingabe machen den Unterschied aus zwischen Zeit totschiagen und echter Kreativitaet und individueller Selbstverwirklichung.

Meditation:

Es gibt viele verschiedene Arten von Meditation. Es haengt davon ab, was man mit Meditation beziehungsweise einer Meditations-Praxis erreichen will.

Sich einfach versenken, ueber etwas konzentriert, in Ruhe und unabgelenkt nachdenken? Das wuerde man eher als Kontemplation bezeichnen.

Das Bewusstsein erweiternde Drogen einnehmen? Hier werden die Ränder zwischen Rausch, Flucht und Meditation schnell unscharf. Drogenkonsum kann Meditation und eine spirituelle Haltung nicht ersetzen.

Yoga kann im Spirituellen wurzeln und deshalb Meditation sein; Yoga kann aber auch einfach Übung zur Erhaltung der körperlichen Beweglichkeit sein.

Autogenes Training ermöglicht Entspannung, stellt aber keine Meditationsform dar.

Geh- und Tanzmeditationen, Mantra- und Musikmeditationen, Tantra, Aktive-, Martial Art- und Arbeits-Meditationen - das sind Meditationspraktiken, die zum Teil sehr alt sind und in denen die Sinne, Bewegungen und körperliche Betätigung als Mittel zum Erreichen meditativer Zustände genutzt werden. Dabei werden auch Atem- und Energietechniken, Trance und Ekstase im Sinn von Meditation angewandt. Osho (Bhagwan Shree Rajneesh) zum Beispiel, entwickelte für zappelige Westler die Kundalini-Meditation, die Dynamische Meditation, die Nataraj- und die Nadabrahma-Meditation - das sind Meditationsformen, die helfen sollen, seelische und körperliche Spannungen abzubauen, um die eigentliche, die stille Meditationsphase vorzubereiten.

Stille und ruhige Meditationen werden grundsätzlich als spirituelle und religiöse Praxis verstanden. Zen, Zazen, Rosenkranz oder die Tafeln von Chartres sind stille Meditationen. Dabei versucht man, die Gedankenfabrik im Kopf weniger zu nähren, sie in ihrer Aktivität zu verlangsamen und - Ziel der Meditation - ganz abzuschalten. Um Momente zu erleben, die frei von Gedanken und Denken sind und eine innere Leere oder Stille bedeuten. Man kann Achtsamkeit, Konzentration, Versenkung, Selbstbeherrschung, Ruhe, Glück - alles durchaus meditative Zustände - durch Übungen erreichen, die helfen, das Denken einzuschränken und dem Denken die dominierende Kraft zu nehmen.

Ziel von Meditation ist die Erleuchtung. Erleuchtung wird beschrieben als das Eins-Sein mit dem Ganzen. Das Ganze kann gleichgesetzt werden mit dem Eins-Sein mit der Natur. Mit dem Eins-Sein mit der Schöpfung. Mit dem Eins-Sein mit Gott. Aber nicht auf der Grundlage religiöser Dogmatik, sondern als spirituell-religiöse Selbsterfahrung.

Muellvermeidung:

Deutsche Haushalte, egal ob Singels oder Familien, sind offenbar Weltmeister in der Muelltrennung. Das weltweite etablierte System sich selbst verkaufender Waren – das SB-Warenhaus (SB fuer Selbstbedienung) – braucht bunt bedruckte Verpackungen, die gleichzeitig ueber die eingeschlossene Ware informieren und fuer sie werben. Verkaufspersonal wird ausserdem eingespart.

Frische- und klimaschuetzende buntbedruckte Packungen fuer Snacks und vorgefertigte Lebensmittel ermoeeglichen es den Herstellern, ihre Produkte ueberall zu vetreiben. Gut fuer die Produzenten und den Handel, und gut fuer die Verpackungsindustrie. Nicht so gut fuer die Umwelt. Die kostenlose Muelltrennung in deutschen Haushalten schont Produzenten, Handel und Verpackungsindustrie.

Wir spielen das Spiel mit, obwohl jeder von uns weiss, dass nur in der Muellvermeidung die Loesung der Probleme liegen kann, die die Beseitigung unseres Wohlstandsmuells mit sich bringen.

Multitasking:

Die Ausbeutung verwertbarer menschlicher Arbeitskraft ist so alt, wie es Arbeitsverhaeltnisse gibt. Das Entstehen von Reichtum durch die Ausbeutung von Sklaven, auch das ist uns bekannt. Ebenso, wie die Schoepfung von Mehrwert durch die Ausbeutung von Arbeitnehmern. Dabei bedient sich „die Wirtschaft“ heute subtilerer Methoden als frueher. Ein neues Modell von Ausbeutung und Selbstausbeutung ist das Multitasking. Multitasking bezieht sich urspruenglich auf Mediennutzer, die Informationen von mehreren unterschiedlichen Quellen nutzen – „*Urbandictionary.com*“

beschreibt das so: „Ein Multitasker ist jemand, der seinem iPod lauscht, die Zeitung liest und das Telefon beantwortet, waehrend er auf dem Klo sitzt.“ Weiter fortgefuehrt geht das dann in etwa so: „Du kannst/musst mit mehr als einem oder zwei Baellen jonglieren!“ „Du kannst/musst auf mehr als einem Spielfeld spielen!“ „Du kannst/musst mehr als eine Aufgabe zur gleichen Zeit loesen“ „Sie muessen in der Lagen sein, sieben verschiedene Projekte gleichzeitig zu betreuen!“ Die Leistungsgesellschaft verlangt 1.) von

jedem Mitarbeiter noch mehr zu leisten, damit 2.) die Zahl der Mitarbeiter verringert und der Kostenfaktor Arbeit gesenkt werden kann, um 3.) die Unternehmens-, die nationale und die internationale Wettbewerbsfähigkeit gesteigert oder zumindest aufrechterhalten werden kann. Dass ein solches System auf die Dauer krank macht, ist leicht zu durchschauen. Aber die Krankheitskosten werden auf alle Versicherten und alle Steuerzahler ueberwaelzt. Am System von Ausbeutung durch Ueberforderung aendert sich nichts.

Mut:

„Ich bin voller Selbstvertrauen. Ich bin mutig. Ich habe keine Angst. Ich bin stark, unabhaengig von den Umstaenden.“

Diese vier Kraftsaetze habe ich auf einem kleinen Kaertchen stehen, das mit Fuehrerschein, Visa-Card und einer Patientenkarte in meinem Portemonnaie steckt. Nicht, dass ich behaupte, dass meine Eigenschaften und meine Lebensfuehrung diesen vier Aussagen bereits entspraechen: in Wirklichkeit sind das Ziele, die ich im Leben erreichen moechte: Vertrauen, Mut, Angstfreiheit, Staerke. Manchmal verfuege ich mehr darueber, manchmal weniger, manchmal mache ich mir vor Angst fast in die Hosen, manchmal platze ich fast vor Selbstvertrauen.

Immer aber weiss ich, dass fuer mich der Mut im Mittelpunkt steht: der Mut, einen Fehler einzugestehen; der Mut, die Wahrheit zu sagen; der Mut, mich nach einer Niederlage wieder aufzurappeln und weiterzumachen; der Mut, „Nein“ zu sagen; der Mut zum Ungehorsam; der Mut, zu konfrontieren und Widerstand zu leisten; der Mut zur Zivilcourage.

Denn: Wenn man genau hinschaut, reduziert sich das Leben oft eine Mutfrage.

Und wenn ich eines Tages mutig bin ohne hysterisch zu werden, ohne zu uebertreiben und ohne jemand zu beleidigen – ja, dann weiss ich, dass das Kaertchen mit den vier Kraftsaetzen nur noch einen Erinnerungswert hat.

Panta Rhei – alles fliesst:

Diese Feststellung, die Heraklit zugeschrieben wird (um 550 bis 480 v.u.Z.), wuchs sich ueber zweieinhalb Jahrtausende zu einer der grossen innerhalb der Sammlungen von Weisheiten und Kalenderspruechen aus - ein populaer-philosophischer Bestseller, die ultimative Feststellung zum Thema „ewiges Werden und Vergehen“. Und was da alles fliesst, wenn alles fliesst! Und doch ist es so schwer, dieses „alles fliesst“, „alles ist in Bewegung“, „alles veraendert sich ununterbrochen“, wirklich zu begreifen und ins eigene Leben zu integrieren. Die Erkenntnisse aus der Teilchenphysik lassen uns moderne und aufgeklaerte Menschen wissen, dass nicht einmal die Tischplatte aus massivem Hartholz ein wirklich fester Koerper ist, sondern die Summe von Teilchen – staendig in Bewegung, auf und ab, hin und her. Wie fatal und wie schwer zu begreifen. Mir ist ganz uebel geworden, als Fritjof Capra in einem Workshop erklarte, dass es sich genau so verhaelt. Mir schwankte der Boden unter den Fuessen.

Denn da ging es ploetzlich nicht mehr um Teilchen-Physik, von der ich ohnehin nur ein Teilchen verstand, sondern um einen wichtigen Aspekt meines Lebenskonzeptes, naemlich um mein geradezu zwanghaftes Beduerfnis, alles und jedes kontrollieren zu wollen. Auf einmal kam alles ins Fliessen - da standen sich ohne Vorwarnung das Fliessen, das Fliessenlassen und das Kontrollieren, das Kontrollierenmuessen als fundamentale Gegebenheiten des Lebens unversoehnlich gegenueber. Verbunden mit der Aufforderung, mit dem Leben mitzufliessen. Diesen Konflikt habe ich bis heute nicht geloest - trotz der einfacheren Lebensumstaende auf der Insel Bali.

Ich erwaehne Bali deshalb, weil sich, auf viele Bereiche bezogen, fast taeglich Vergleiche zwischen Ost und West, zwischen Indonesien und Deutschland, anstellen lassen und wie sich die Unterschiede im Denken und Handeln auswirken. Bei einem von Kindesbeinen an „zwangsbewirtschafteten“ Menschen aus Deutschland – Saeugling, Kleinkind, Schueler, Lehrling, Berufstaetiger, Widerpart von Vorschriften und Verwaltungserlassen, Oponent gegen Behoerden, Polizei, Steuerpruefern, Radio- und Fernsehgebuehr-Eintreibern usw. - kommt mancher Fluss ins Stocken. Die Hindernisse, Daemme und Reglementierungen auf

Bali/Indonesien hingegen sind weniger zahlreich und werden weniger effizient kontrolliert. Da hat es das Fließen noch etwas leichter.

Plan B:

Der berühmte Plan B.: Halten Sie nach Möglichkeit immer eine gut durchdachte und finanziell abgesicherte Alternative bereit – egal für welche Lebenssituation. Das macht Sie unabhängiger und freier.

Rechthaben:

Um des Kaisers Bart zu streiten

bedeutet, sich um Dinge zu streiten, die des Streits nicht wert sind, oder die sich vielleicht auch gar nicht entscheiden lassen. Die Redensart kommt von dem Streit, der um Friedrich I., Barbarossa und dessen Bart geführt wurde. „*Von des Kaisers Bart*“

heißt ein Gedicht von Emanuel Geibel zum Thema. Am Schluß heißt es da: „Zankt, wenn ihr sitzt beim Weine, nicht um des Kaisers Bart!“

Während seiner Aufzucht verweilt ein Mensch extrem lange bei Mutter, Vater und anderen erwachsenen Bezugspersonen. Vom ersten Tag an erlebt der neugeborene Mensch die Überlegenheit der Erwachsenen. Er erlebt, dass Erwachsene immer Recht haben; er erlebt, dass Autoritäten immer Recht haben. Gegen diese rechthaberische Erwachsenenwelt gerichtete Bestrebungen verpuffen, weil sie sich innerhalb der Grenzen des bereits ausgeformten Systems von Überlegen- und Unterlegenheit, von Macht und Ohnmacht, von Recht- und Unrechthaben bewegen. Die Geschichte beweist, dass Revolutionen nur Konterrevolutionen führten, zu mehr nicht.

Der Wunsch, sich dem ewigen Rechthaben der Erzieher aus den Tagen von Kindheit und Jugend wenigstens im Erwachsenenleben erfolgreich zu widersetzen und sich sogar dafür zu rächen, ist oft die Ursache für ausgesprochen aggressive oder sogar kriegerische (Ersatz)Handlungen, bei Normalbürgern oft der Weg über die Nachbarschaftsklage vor Gericht. Nach der Devise: wenigstens ein

Mal Recht bekommen.

Es heisst, dass der Zwang zum Rechthaben in unterschiedlichen Laendern unterschiedlich ausgepraegt ist. In Deutschland, heisst es, sei dieser Zwang besonders stark.

Reisen:

Einmal im Jahr sollte man an einen Ort gehen, an dem man vorher noch nie war, sagte der Dalai Lama XIV. Ist das schon Reisen? Ja, denn mit offenen Sinnen und neugierig an einen fremden Ort gehen, kann eine groessere Reise sein, als mit Vorurteilen beladen und gelangweilt eine Fernreise nach Asien oder Suedamerika zu unternehmen. Andere Menschen und deren Lebenswirklichkeit erleben, andere Sprachen, Religionen und Braeuche kennenlernen, hilft unter anderem den Gedanken staerken, dass wir Menschen uns in unseren Wuenschen und Beduerfnissen viel aehnlicher sind, als wir das im Alltag wahrhaben und akzeptieren wollen. Auch zwei anderer Gedanken werden bestaetigt: es *eine Welt*

ist, die wir gemeinsam beleben und bewohnen; wir tragen *gemeinsam*

die Verantwortung, diesen Lebensraum zu schuetzen und langfristig zu bewahren. Wenn wir uns auf Reisen solchen Gedanken gestatten, erleben wir, dass Reisen tatsaechlich den Horizont erweitert.

Schuettel-Meditationen:

Das Schuetteln ist eine traditionelle Form bioenergetischer Arbeit. Es braucht nicht viel dazu, das Schuetteln zu praktizieren: ein „geschuetzter“ Raum wie bei den meisten Meditationen, leichte Kleidung, ein CD-Player, eine CD mit rhythmischer Musik. Es geht auch ohne Musik, aber die Musik stimuliert und man beginnt, sich im Rhythmus der Musik zu *schuetteln*,

nicht zu tanzen: Unterbeine, Knie, Oberschenkel, Becken, Oberkoerper, Arme, Nacken, Kopf – alles wird kraeftig durchgeschuettelt. Es ist gut, dem Koerper das Schuetteln selbst zu ueberlassen: die Bewegungen, das Tempo, die Intensitaet. Je

weniger der Verstand den Koerper kontrolliert, desto besser. Waehrend des Schuetteln sollen sich - wie bei anderen bioenergetischen Uebungen auch - koerperlich verfestigte seelische Blockaden geloest werden. Blockaden, die sich in unserem Koerper als laehmend festgesetzt haben. Das Schuetteln soll helfen, diese Energieblockaden aufzuloesen und einen meditativen, von Gedanken freien Raum entstehen zu lassen. Einen Raum, in den dann wieder der teilweise unterbrochene Strom aus sich selbst schoepfender „Lebensenergie“ einfliessen kann. In einem solchen Zustand kann es gelingen, zu seinem „inneren Selbst“ in Kontakt zu kommen: zur Summe aus Angst, Wut, Verzweiflung, Schwaeche, Resignation - aber auch Staerke, Optimismus, Lebensfreude, Lust. Das ganze Spektrum unserer Gefuehlswelt kann sich entfalten. Schuetteln mit vollem Bauch ist nicht zu empfehlen, also vor einer Mahlzeit schuetteln - am besten vor dem Fruehstueck oder vor dem Abendessen. 20 bis 30 Minuten am Tag – sechs bis siebenmal in der Woche helfen, einen auf laengere Sicht angelegten Prozess in Gang zu setzen und am Laufen zu halten..

Selbstoptimierer:

Auf den deutschen Schriftsteller Dr. Gustav Grossmann ist es zurueckzufuehren, dass heute Dinge wie »Chronoplan«, »Time/System« oder »Filofax« als Planungsinstrumente im Handel sind. Grossmanns »Planmaessiges Handeln« ist der Ursprung aller heute gaengigen Theorien und Methoden vom effizienten Umgang mit sich selbst.

„Erst das Ziel erarbeiten, - dann die Mittel zum Ziel - durch den klug und sorgfaeltig durchdachten Plan, - der jede Teil-Aufgabe durchfuhrungsreif macht und - das exakte Durchfuehren des Wieplans mit Hilfe des Glueckstagebuchs«, so steht es bei Grossmann. Beabsichtigt ist, alle Kraefte zu mobilisieren und zu buendeln: fuer eine bessere Arbeitsfaehigkeit, mehr Erfolg im Beruf, hoeheres Einkommen, mehr Lebensglueck. Eine systematische, auf ein jedes, wirklich jedes Detail, bezogene Unterteilung aller Taetigkeiten sollten – gewissermassen buchhalterisch – erst erfasst und dann abgearbeitet werden, bis sie mit einem „Erledigungsvermerk“ zuende

gebracht waren.

Aufbauend auf Grossmanns Erkenntnissen und den praktischen Erfahrungen mit sich selbst und seinen zahlreichen – mitunter auch prominenten – Schuelern, entstand eine Industrie des Selbstoptimierens. Unsere Wettbewerbs- und Ellenbogengesellschaft, das Rennen um die besten Jobs und die Hoffnung, durch und aus sich selbst heraus ein besserer, gluecklicher und selbstverstaendlicher wohlhabenderer Mensch werden zu koennen, hat das Selbstoptimieren zu einem integrierten Teil unserer Arbeitswelt werden lassen. Auch ueber den Bereichen Partnerschaft, Freizeit, Sport oder Gesundheit steht nicht das Credo, „Du *musst*

dich aendern“, sondern: „Du *kannst* dich aendern.“

Sex im Alter:

Mein Lieblingsthema. Als ich zweiundzwanzig war und von vorehelichem Sex nicht genug kriegen konnte, noetigte uns unser Chef und Meister gewissermassen Einblicke in sein Sexualleben auf. Er war zwanzig Jahre aelter als ich, also 40. Ich war schockiert: wie kann ein so alter Mensch noch Sex haben?

Heute bin ich achtundsechzig, mein frueherer Chef lebt nicht nicht mehr, und was soll ich sagen zum Thema „Sex im Alter“? Es macht noch immer Spass! Obwohl es doch im Grunde immer das Gleiche ist. Oder vielleicht doch nicht? Was im zunehmenden Alter weggefallen ist, ist die Gier, die Geilheit, das Draengende, die Selbstsucht. An Stelle dessen trat mehr und mehr der Wunsch nach Naehe, nach Zaertlichkeit und nach einem tatsaechlichen Miteinander. Von mir aus kann das noch viele Jahre so weitergehen. „Sexuelle Energie ist Lebensenergie und Lebensenergie ist sexuelle Energie“, habe ich frueher immer und ueberall hinausposaunt. Und stelle heute zufrieden fest: so ganz Unrecht hatte ich damit nicht.

Wie bei jeder guten Sache spielen Hingabe, Erfahrung, Geduld und Gelassenheit eine wesentliche Rolle. Aber gerade ueber diese Eigenschaften sollte man im Alter mehr verfuegen als in jungen Jahren.

Standards:

Wie oft sehe ich Balitouristen bald nach ihrer Ankunft nach Luft schnappen: der Verkehr, die Mopeds, der Muell, der Laerm, die Unordnung, die Luft, die Schwindler, die Luftfeuchtigkeit, die Strassen, der Bauboom. Und: die Freundlichkeit, die Heiterkeit, die Bescheidenheit, das Lachen, das Plaudern, die Musik, die Taenze, die Waerme, die Preiswuerdigkeit, die Geschaefte, die Tempel, die Feste, die Kinder ...

Dass es zu oft unterschiedlichen Betrachtungsweise und Wertungen kommt, hat direkt mit unseren Standards zu tun - die wir wie in einem Rucksack mit uns schleppen, wohin wir auch gehen. Diese Standards sind hilfreich und ermöglichen uns schnelle Orientierungen und schnelle Entscheidungen, manchmal aber sind sie nur Last. Auf jeden Fall hindern sie uns oft daran, offen und ganz ohne Vorurteile auf das zu schauen, was tatsaechlich da ist.

Teilen und sich mitteilen:

1999 fuhr ich nach Mailand und besichtigte das eben fertig restaurierte „Letzte Abendmahl“ von Leonardo da Vinci. Selbstverstaendlich war ich beeindruckt. Neben vielen anderen, ueber Jahrhunderte hinweg beschriebenen Details und Besonderheiten des weltberuehmten Wandbildes, finde ich es wert, die uns allen bekannte Grundsituation in den Mittelpunkt der Betrachtung zu ruecken:

Jesus teilt, und er teilt sich mit. Mit Maennern, die nach ihrer Bedeutung und Bestimmung weit unter ihm stehen, sitzt er an einem Tisch, nimmt ein Brot, bricht es, also zerteilt und verteilt es, teilt mit ihnen den Wein aus einem Becher. Und er teilt mit ihnen das Wissen um seine, und damit auch um ihre Zukunft. Das Teilen, das Brotbrechen und Weintrinken, das Brot und der Wein als Symbole fuer den Leib und das Blut Jesu, wird zur Erinnerung in allen christlichen Glaubensgemeinschaften als „Abendmahl“, als „Eucharistie“ rituell wiederholt. Das Teilen und sich Mitteilen als Einheit, als eine in sich geschlossene Handlung, halte ich fuer den

Kern der Botschaft, die von den Autoren der Bibel auf uns gekommen ist. Eine eindeutige Botschaft und ein kraeftiger Appell.

Traegheit:

Kurz und buendig: geistige und koerperlich Traegheit fuehren zu einem frueheren Tod – geistige und koerperliche Beweglichkeit halten laenger jung.

Ueberprogrammieren:

Wir lassen uns oft von Aengsten beherrschen: die Angst vor dem Alleinesein, vor sozialem Abstieg, vor Krankheiten, Langeweile, vor Uebergewicht, Mittelmaessigkeit und so weiter. Und anstatt mit Vernunft und Gelassenheit auf diese Aengste zu reagieren und zu versuchen, ihren moeglichen Ursachen auf den Grund zu gehen, beschreiten wir oft den genau umgekehrten Weg: den Weg der Vermeidung. Dazu stellen wir Programme auf, die uns helfen sollen, ueber die Ursachen hinweg die laestigen oder schmerzhaften Symptome aus der Welt zu schaffen. Wir trainieren uns zu Meistern im Erstellen von Tages-, Wochen-, Monats-, Jahres-, Fuenfjahres- und Lebensplaenen und wundern uns zwischendurch, dass wir gehetzt und unzufrieden sind. Dabei sind wir schlichtweg ueberprogrammiert und finden keine Moeglichkeit mehr zu Entspannung, Muse und Gelassenheit.

Programme haben ihren Sinn, und etwas gegen die laehmende Langeweile zu unternehmen macht auch Sinn. Ein Zuviel davon aber ist kontraproduktiv und den bereits vorhandenen Aengsten wird eine weitere hinzugefuegt: die Angst, die selbstgesetzten Programmpunkte nicht erfuellen zu koennen. Das gilt auch fuer Eltern, die – in bester Absicht – ihre Kinder zu Hoechstleistungen foerdern moechten, im Sport, in der Musik, in Sprachen und in naturwissenschaftlichen Faechern. Vielleicht waeren weniger Programm und mehr Kind, weniger Arbeits- und mehr Liebesbeziehung foerdernder?

Uebung und Einuebung:

In „Du musst dein Leben ändern“ beschreibt Peter Sloterdijk den Menschen als Übenden, als sich durch Übungen selbst erzeugendes Wesen. Die Aktivitäten des Menschen wirken unablässig auf ihn zurück: die Arbeit auf den Arbeiter, die Kommunikation auf den Kommunizierenden, die Gefühle auf den Fühlenden. „Du musst dein Leben ändern“ ist eine unterhaltsame und erhellende Beschreibung von Übungen, die erforderlich sind, ein Mensch zu werden und zu sein.

Urvertrauen:

Urvertrauen ist Gefühl und Wissen um die Lebenswirklichkeit, dass man „dazugehoert“ - zu einer Person (nah verwandt) oder zu mehreren Personen (Familie, Ersatzfamilie, Gruppe).

Urvertrauen, das Gefühl des Dazugehoerens, sind etwas Selbstverstaendliches; es muss nicht erworben werden und es bleiben zeitlebens vorhanden. Urvertrauen bildet sich in den ersten Tagen und Wochen nach der Geburt aus, vielleicht wird es bereits waehrend der Schwangerschaft angelegt. Urvertrauen ist die Voraussetzung fuer ein gelingendes, zufriedenes Leben.

Hat sich ein Urvertrauen nicht gebildet, leidet der Betroffene ein Leben lang unter diesem Defizit. Anstelle der Selbstverstaendlichkeit des Dazugehoerens tritt der Zwang, das Dazugehoeren erwerben zu muessen. Ein Mensch ohne Urvertrauen hat kein Vertrauen zu sich selbst und zu seinen Mitmenschen. Er wird immer wieder Situationen schaffen, die dieses Misstrauen rechtfertigen – er wird zum Erbauer und Zerstoeer von Beziehungen (Freundschaften, Paarbeziehungen, Ehen).

Weil er von jeder Beziehung die Aufloesung seines Mangels an Urvertrauen erwartet, also die Rettung seiner selbst, instrumentalisiert er jede Beziehung und bringt sie deshalb zum Scheitern. Er ueberfordert sein Gegenueber und ist enttaeuscht, dass er nicht bekommt, was er sich wuenscht.

Menschen ohne Urvertrauen muessen sich immer wieder neu beweisen. Sie sind fleissig, leistungsfixiert, haeufig zielorientiert, dominant. Sie neigen zu Ueberheblichkeit, Rechthaberei,

Besserwisserei. Sie stecken sich hohe Ziele, erreichen diese manchmal auch, koennen aber den Erfolg nicht geniessen. Es faellt ihnen schwer, sich endgueltig auf eine Beziehung oder auf eine Sache einzulassen. Menschen ohne Urvertrauen sammeln gerne – Gegenstaende, Menschen, Aufenthaltsorte.

Vegetarische Ernaehrung:

„Vegetarier sind gesünder. Vegetarier weisen günstigere Blutdruck- und Cholesterinwerte auf, haben weniger Gewichtsprobleme und sind weniger infektionsanfällig. Ihre Harnsäurewerte liegen niedriger. Unter den Vegetariern gibt es wenig Gicht-Patienten und sehr selten Diabetiker. Das Risiko für Herzinfarkt und Schlaganfall ist geringer. Es gibt weniger Gallenstein-Patienten. Auch das Risiko für Brust- und Dickdarmkrebs ist weitaus geringer. Und mancher, der zum Vegetarier wurde, hat binnen zwei bis drei Jahren seine Pollenallergie besiegt.

Bei Vegetariern liessen sich im Schnitt mehr Antioxidantien nachweisen als bei anderen Menschen. Menschen mit einem hohen Antioxidantien-Anteil in der Haut sehen jünger aus und haben weniger Falten.

Vegetarische Kost macht schlank. Wer sich vegetarisch ernährt und zudem Fett nur in Maßen zuführt, nimmt pro Woche rund ein Pfund ab - und das, ohne hungern zu müssen. Denn: fleischlose Kost wird viel eher in Wärmeenergie als in Fett umgewandelt.“ - *So steht es in der Nutrition Reviews Nr. 4, aus dem Jahr 2006.*

Ja, das Internet vergisst nichts.

Verpflichtung, Selbstverpflichtung, Commitment:

Pflicht – schon allein das Wort ruft oft Unbehagen hervor. Vielleicht verwenden wir deshalb neuerdings das angelsaechsische Wort „Commitment“. Wie gerne moechte man manchmal all seine Verpflichtungen loswerden, die Selbstverpflichtungen da und dort aufweichen und an deren Stelle die Freiwilligkeit setzen oder eine relative Gleichgueltigkeit. Aber gerade Verpflichtung, Selbstverpflichtung oder Commitment sind es, die unserem Leben

Struktur und Sicherheit verleihen - besonders in Situationen, in denen alles drunter und drueber zu gehen scheint. Die Verpflichtung zum Leben, die Selbstverpflichtung fuer unveraeusserbare Werte oder das Commitment, eine bestimmte Haltung unter keinen Umstaenden aufzugeben, koennen Trost und Staerke sein. Auch unter dem Gesichtspunkt, dass wir aus der Menschheitserfahrung wissen, dass die meisten von uns an einem bestimmten Punkt aufgeben und sich selbst und ihre Verpflichtungen verraten.

Visionen:

„I Have a Dream“.

Das ist die beruehmte Ueberschrift zu der bewegenden Rede, die Martin Luther King am 28. August 1963 vor dem Lincoln Memorial in Washington D.C. hielt. In *„I Have a Dream“*

beschreibt Martin Luther King seine Vision von der uneingeschraenkte Gleichstellung der Afroamerikaner in den USA, ausgehend von der Grundannahme, dass alle Menschen gleich erschaffen sind. Es war diese Vision Kings, die der Buergerechtsbewegung der 1960er Jahre und spaeter einen Namen und eine Richtung gab. Fast fuenfzig Jahre spaeter wissen wir, dass sich diese Vision bislang nur zu einem Teil verwirklicht hat, aber den Gleichstellungsprozess der Afroamerikaner doch unumkehrbar vorangebracht hat und inzwischen tief im Bewusstsein der Menschen verankert ist.

„I Have a Dream“ ist ein Urbild einer Vision. Das Wort Vision kommt vom Lateinischen *visio*,

und bedeutet Anblick oder Erscheinung. Das Wort Vision wurde ueber die laengste Zeit ausschliesslich im Zusammenhang mit religioesen Erscheinungen angewendet. Heute bezeichnet man mit Visionen in die Zukunft gerichtete Bilder von einer sich ins Positive wandelnden Welt: ein friedlich vereintes Europa, Deutschlands Aussoehnung mit dem Osten, ein Welt ohne Hunger, blauer Himmel ueber der Ruhr, Frieden schaffen ohne Waffen, Fair Trade, Chancengleichheit an Schulen und Hochschulen.

Visionen sind verwirklichtbare Traeume. Traeume, die groesser sind, als wir selbst. Die etwas in die Welt bringen, was es vorher so noch

nicht gegeben hat. Etwas, das allen zugute kommt, nicht nur einer Einzelperson oder einer kleinen privilegierten Gruppe. *Visionen richten sich nicht gegen, sondern stehen fuer etwas.*

Visionen stehen fuer das Erschaffen von Neuem und Nachhaltigem und nicht fuer das Verwalten von etwas Vorhandenem. Visionaere traehmen von einer besseren und gerechteren Welt.

Ohne Visionen und ohne Visionaere ist alles nichts.

Vorbilder und Meister:

Geistige Fuehrer, Mentoren, Wegbereiter, die auf einen zukommen, die man sich auswaehlt, von denen man sich angezogen fuehlt, bei denen man spuert, dass sie einem etwas geben koennen und wollen – das sind Vorbilder und Meister. Oft sind sie unerreichbar weit weg, manchmal ganz nah. Ich bekenne mich gerne zu Jesus, Wolfgang, Osho, Werner, Dalai Lama.

Wuensche:

Jeder weiss es – kaum einer befolgt es: Wuensche haben ist der sicherste Methode, enttaeuscht zu werden. Eine Wunscherfuellung ist meist an eine Bedingungen gebunden. Wie einfach waere alles, wenn wir die Herren ueber unsere Wuensche werden koennten.

Zeit und Zeitmanagement:

Ich habe ueber Jahrzehnte ein recht gutes Zeitmanagement praktiziert: Tages-, Wochen-, Monats-, Jahreskalender fuehrte ich gewissenhaft und hielt mich an meine Zeitplanung. Ging etwas schief damit, stand ich dafuer ein und brachte die Geschichte durch noch mehr Ueberstunden oder unbezahlte Arbeit wieder in Ordnung. Ich war effizient und bekannt als termintreu. Zwei gute Eigenschaften fuer einen Selbstaendigen. Jetzt, mit 68 und quasi als Rentner, haften mir diese Eigenschaften noch immer an. Im Prinzip. Aber viel von der gelebten Rigiditaet in Sachen Zeitmanagement hat sich in den letzten Jahren, besonders auf Bali, abgeschliffen. Die

Zeit als solche und ihre Bedeutung fuer mein Leben ist mehr in den Vordergrund getreten, ihr Management ist zwar noch wichtig, aber nicht mehr so.

Zukunft:

Wir muessen die Zukunft anders gestalten, weil die Kultur der Verschwendung und der Produktion von Müll und Umweltgiften keine erstrebenswerte und lebenswerte Zukunft ist. Nicht wir sollen oder wir muessten – nein, wir muessen andere Wege finden. Auch und gerade wir Alten.

Wir haben unsere Ellenbogen ausgelebt. Wir haben unsere Niederlagen verarbeitet. Wir hatten Gluecksmomente und wir waren so ungluecklich, dass wir schreiend die Waende hochgehen wollten. Wir haben uns Wissen angeeignet und wir haben Erfahrungen gesammelt. Wir wissen im Prinzip was geht und was nicht. Und wir wissen, dass wir alle miteinander gewaltige Fehler gemacht haben, Fehler, die nicht mehr rueckgaengig gemacht werden koennen.

Gerade wir Alten sind ein unschaetzbar wertvolles Potenzial und wir verfuegen ueber ein unschaetzbar wertvolles Potenzial an Wissen und Erfahrung, an notwendiger Distanz, an Geduld und Gleichmut. Dieses Potenzial muessen wir unseren Mitmenschen, unseren Kindern und Enkelkindern zur Verfuegung stellen: in der Hausgemeinschaft, in der Nachbarschaft, im Stadtviertel und im Dorf, in der Stadt und im Land. Vor lauter Angst vor der sich so schnell veraendernden Welt da draussen muessen wir nicht nach innen fluechten. Eine Kreuzfahrt kann ein Genuss sein, aber wir muessen unser Alter nicht auf den Meeren verbringen. Die wirklichen Abenteuer passieren da, wo wir mitarbeiten koennen, die Zukunft zu gestalten; wo wir mitarbeiten koennen, eine Kultur des Miteinander und Fuereinander, der Bescheidenheit und der Nachhaltigkeit zu schaffen.

Mehr faellt mir zu dem Thema im Moment nicht ein.

Texte: Adi Bachmann

Bildmaterialien: Christian Dekelver

Alle Rechte vorbehalten.

Tag der Veröffentlichung: 07.04.2012

<https://www.bookrix.de/-baliadi>