

CHRISTINE BAUER-JELINEK

MACHT WORT

Angst, Wut und Ohnmacht überwinden

Klarer denken und entscheiden

Widerstandskraft stärken

ueberreuter

*Die größte Entscheidung deines Lebens liegt darin,
dass du dein Leben ändern kannst,
indem du deine Geisteshaltung änderst.*

Albert Schweitzer

3. KAPITEL: KLARE ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

In den wirtschaftlich und technisch hoch entwickelten Gesellschaften wird den Menschen in allen Bereichen ein riesiges Angebot gemacht. Es beginnt bei der Auswahl von über hundert Käsesorten im Supermarkt, reicht über die Möglichkeiten in Freizeit und Kultur bis zur Berufs- und Partnerwahl. Wir sind gezwungen, im Alltag ständig Entscheidungen zu treffen, kaum etwas läuft noch als Routine ab: Lese ich die E-Mails jetzt oder später, treffe ich mich mit der Freundin im Café oder im Restaurant, führe ich das heikle Gespräch mit meinem Partner heute Abend oder lieber doch erst am Wochenende? Es folgen die Fragen nach dem Urlaub, dem Auto, der Anlageform für das ersparte Geld, der besten Kinderbetreuung, dem Wohnort; ob man die Beziehung oder den Job wechseln und welche Beratung man dafür in Anspruch nehmen soll. Nahezu alles wird hinterfragt: gesellschaftliche Normen und Werte, religiöse Gebote, Festtage und Rituale, der Sinn des Lebens und die Bedeutung des Todes.

Geld oder Leben? Wer KEINE Wahl hat, hat die Qual

In keiner Phase der Menschheitsgeschichte musste das Individuum diese Menge an täglichen sowie grundsätzlichen Entscheidungen treffen. Das Sprichwort „Wer die Wahl hat, hat die Qual“ war nie passender. Individu-

elle Freiheit zählt seit den bürgerlichen Revolutionen zu unseren wichtigsten Grundwerten. Wir haben sie mittlerweile in den Rang eines Dogmas erhoben und beurteilen auch andere Gesellschaften und Menschen danach, wie sie es mit der Freiheit halten. Doch ihre zweifellos positive Wirkung kann nicht unendlich ausgedehnt werden.

Die Vermehrung der Wahlmöglichkeiten hat unsere ohnedies schon komplexe Lebenssituation noch verschärft. Unsere *etablierten Denk-Systeme* sind nicht mehr in der Lage, entsprechende Kriterien zu entwickeln, weil uns zu vieles verlockend oder sinnvoll erscheint. Es ist so, als ob wir bei vollen Töpfen verhungern würden, weil die Zahl der Angebote in jedem Bereich zwar rasant zunimmt, wir aber immer weniger fähig sind, uns zu entscheiden. Es ergeht uns wie in einem Experiment aus der Biologie: Der Seestern verwendet seine fünf Arme zur Aufnahme der Nahrung. Wenn er etwas Fressbares wahrnimmt, ergreift er es ganz automatisch mit jenem Arm, der diesem am nächsten ist. Das funktioniert im Allgemeinen hervorragend. Die Forscher legten nun dem Seestern vor jeden seiner Arme im gleichen Abstand ein gleichartiges Futterstück. Plötzlich konnte der Seestern kein einziges Stück mehr aufnehmen. Er hat keine Entscheidungsinstanz mehr, mit der er einen Arm in Bewegung setzen könnte – und würde trotz des reichen Angebots verhungern.

Neben den Alltagsentscheidungen stehen wir immer öfter vor Grundsatzzfragen, die gar keine Wahl im herkömmlichen Sinn zulassen: Wer möchte sich schon zwischen Geld *oder* Leben entscheiden müssen? Viele Menschen gewinnen daher den Eindruck, ihre Entschlusskraft verloren zu haben. Sie können nicht gleich erkennen, dass diese Unsicherheit durch die Veränderung der äußeren Umstände kommt, durch die Art und Weise, wie wir durch Kampagnen von Politik und Wirtschaft als mündige Bürger und verantwortungsbewusste Konsumenten zur ständigen Auswahl gedrängt werden.

Medienvertreter und Entscheidungsträger sind in Kommunikationstechniken bestens geschult und wissen, wie man Meinungen beeinflusst. Wir erhalten immer weniger brauchbare Informationen, dafür eine Fülle von widersprüchlichen Aussagen, die lediglich Appellcharakter haben und kaum noch Fakten liefern. Weil uns dadurch alles als gleich erstrebenswert erscheint, stimmt auch der Satz: „Wer KEINE Wahl hat, hat die

Qual.“ Nur wenn unser *mental-emotionales System* hoch entwickelt ist, haben wir eine Chance, Manipulation zu durchschauen und uns eine eigene Meinung zu bilden. Erst dann können wir entsprechend sinnvoll entscheiden – sei es, um eine Partei zu wählen, sich im Berufsleben durchzusetzen oder lebendige Beziehungen zu gestalten. Dazu benötigen wir als Erstes Klarheit über unsere – oft unbewussten – Überzeugungen und Werte.

Der Machbarkeitswahn

Alles planen und kontrollieren zu können, reich, gesund, schön und sexuell aktiv zu sein – das sind die Wunschträume vieler Bürgerinnen und Bürger der modernen Erfolgsgesellschaften. Man ist bestrebt, überall und auf möglichst hohem Niveau mitzuspielen. Scheitern ist nicht vorgesehen. Kann man diesen Ansprüchen nicht genügen, so lässt das nur einen Schluss zu: Man ist selbst schuld und muss sich eben noch mehr anstrengen. Das Motto lautet: „Jeder ist seines Glückes Schmied.“ Die Forderung nach *Selbstoptimierung* zählt zu den Kernwerten der liberalen Gesellschaftsordnungen. *Fürsorge* für andere oder *Hilfsbereitschaft* wird hingegen als unzulässige Einmischung gesehen, mit den Fachbegriffen „paternalistisch“ oder „overprotective“ belegt und grundsätzlich abgelehnt: Man darf den anderen nicht der Schwäche verdächtigen, ihn von der Zuwendung abhängig machen oder in seiner Entwicklung behindern. Daher halten wir uns mit unserer *Fürsorge* eher zurück, denn niemand möchte als „Kümmerer“ gelten. Ebenso unterdrücken wir auch unser eigenes Bedürfnis nach Zuwendung, weil wir keine Ablehnung riskieren wollen und ohnedies kaum Mitgefühl erwarten dürfen. Niemand möchte als hilfsbedürftig erscheinen.

So lange wie möglich versuchen wir die Vorgabe der *Selbstständigkeit* zu erfüllen. Oft begeben wir uns erst auf die Suche nach Unterstützung, wenn wir an einem Tiefpunkt angelangt sind; wenn Krankheiten oder finanzielle Probleme existenzbedrohlich werden, Medikamente nicht mehr helfen oder der Alkoholkonsum gefährlich hoch ist. Doch bevor wir *reale* Menschen um Hilfe bitten, kaufen wir lieber ein Ratgeberbuch,

suchen im Internet nach Psycho- und Powertechniken oder holen Rat bei *anonymen* Freunden einer Facebook-Gruppe.

Doch die Angebote der Communitys sind nur schwer einzuordnen und oft kommt es zu Unvereinbarkeiten. Nur fehlen die „Beipackzettel“, die bei Arzneimitteln den Konsumenten über mögliche Nebenwirkungen in Kenntnis setzen. So bleibt uns vorerst nur das „Versuch-Irrtum-Verfahren“, um zu erkennen, welche Überzeugungen brauchbar sind und welche wir vermeiden sollten.

Positives Denken als Flucht

Möglicherweise haben wir lange Zeit versucht, Ehekrisen, Jobprobleme, Schmerzen und sogar Krankheiten mithilfe des „Positiven Denkens“ zu überwinden. Wir bemühten uns, negative Überzeugungen (auch *Glaubenssätze* genannt) durch positive zu ersetzen. Anstelle eines resignierenden Satzes wie „Ich kann das nicht“ oder auch eines zweifelnden wie „Werde ich das können?“ soll ein kräftiger Appell an unser Unterbewusstsein gerichtet werden: „Ich schaffe das!“ Die wohl bekanntesten Vertreter dieser Mentaltechnik, Dale Carnegie mit seinem Bestseller „Sorge dich nicht – lebe!“⁵⁸ und Joseph Murphy mit „Die Macht des positiven Denkens“⁵⁹, hatten einen Boom ausgelöst: Man müsse Zielvorstellungen visualisieren, positive Affirmationen aufsagen, sich mit allen Sinnen vorstellen, wie es sich anfühlt, tatsächlich reich und gesund zu sein. Alle Probleme sollten damit zu lösen sein: Hat man beispielsweise zu wenig Geld, dann läge es an einer inneren Blockade. Man müsse das Ergebnis mental vorwegnehmen, dann würde sich der gewünschte Zustand „automatisch“ einstellen. Wer dann immer noch Schulden hatte, hätte eben nicht positiv genug gedacht.

Generationen sind mit der Erlösungsfantasie groß geworden, dass sie ihre Ziele durch die Aktivierung der richtigen Vorstellung erreichen könnten. Selbst hartnäckige Skeptiker wurden von der Kraft der Gedanken überzeugt, als um 1975 die österreichischen Skispringer, „die Adler“, sensationelle Erfolge erzielten, weil ihr Trainer Baldur Preiml erstmals das „Mentale Training“ eingesetzt hatte. Seither kommen ständig neue Methoden auf den Markt, die mit Beeinflussung des Geistes arbeiten, und auch heute noch leben Lifestyle- und Gesundheitsmagazine von Ti-

teln wie „Sätze, die Sie nicht mehr sagen sollten, und wie Sie dadurch freier und glücklicher werden“.⁶⁰

Es hat lange gedauert, bis sich die Gegenbewegung formierte. Günter Scheich brachte mit seinem Buch „Positives Denken macht krank – Vom Schwindel mit gefährlichen Erfolgsversprechen“⁶¹ auf den Punkt, was Therapeuten schon länger beobachten konnten: Die Überzeugung, alles durch den eigenen Willen kontrollieren zu können, für alles ausschließlich selbst verantwortlich zu sein, führt geradewegs in die Überforderung. Zudem vernebelt die ständige positive Selbstmanipulation den Blick auf die Realität. Wenn sich die Ergebnisse über längere Zeit nicht einstellen, sind die positiven Denkerinnen und Denker kaum in der Lage, ihre Reserven zur Bewältigung der Hindernisse zu mobilisieren. Das Entscheidungssystem ist blockiert, weil ihm durch die Visualisierung signalisiert wurde, dass das Ziel bereits erreicht wurde. Inzwischen zeigen seriöse Untersuchungen, dass man mit der Kraft der Gedanken vieles bewegen kann – aber keineswegs alles.⁶²

Experten hinterfragen

Wenn die Probleme weiterbestehen und man mit den Selbstversuchen nicht weiterkommt, wendet man sich an seinen Arzt, seinen Priester, seine Astrologin, seine Diätberaterin, seine Therapeutin, seinen Coach oder einfach seine Freunde. Doch auch dann erfährt man häufig nicht die dringend benötigte Zuwendung, sondern hört nur allgemeine Rezepte: „Da musst du durch!“ – „Es geht darum, loszulassen.“ – „Sie sollten die Beziehung zu Ihrem Vater aufarbeiten.“ – „Wen Gott liebt, den prüft er am meisten.“ – „Nehmen Sie ein Antidepressivum, dann funktionieren Sie bald wieder.“ – „Wenn das Mars-Pluto-Quadrat vorbei ist, wird sich die Situation deutlich entspannen.“ – „Meditieren Sie regelmäßig.“ – „Machen Sie endlich mehr Bewegung.“ – „Sie müssen Prioritäten setzen und mehr delegieren.“ – „Entgiften Sie Ihren Körper mit einer Detox-Diät.“ – „Lass dir deine Falten unterspritzen, dann wirst du dich gleich selbstbewusster fühlen.“ – „Vermeiden Sie Zucker!“ – „Essen Sie vegan!“

Und wieder stehen wir mit einer Fülle von Anweisungen allein da, denn auch der gute Rat von Fachleuten muss hinterfragt werden. Selbst unsere Freunde – so sehr sie sich auch bemühen – projizieren oft nur ihre

eigenen Ängste oder Sehnsüchte auf uns und dementsprechend wenig objektiv sind dann auch ihre Ratschläge. Wir sollten daher ihr Engagement wertschätzen, den Inhalt jedoch überprüfen.

So kommen wir oft über längere Zeit zu keiner zufriedenstellenden Lösung – und mit jedem fehlgeschlagenen Versuch wächst der Druck und manchmal auch die Verzweiflung: Wir wissen nicht mehr, woran wir glauben sollen und wer uns helfen kann. Wir fragen uns dann: „Bin ich gestört oder sind es die anderen? Muss ich meine Einstellungen ändern oder soll ich die äußeren Umstände verändern?“ Der Sozialtherapeut Erich Fromm meint dazu: „Da nun die Mehrheit der Mitglieder einer Gesellschaft an gewissen Defekten leidet, werden diese als Normalität wahrgenommen, und der Einzelne setzt sie sich sogar zum Ziel, um einem Außenseitertum aus dem Weg zu gehen: ‚Was [dem Einzelnen] an innerem Reichtum und an echtem Glücksgefühl verlorengegangen sein mag, wird durch die Sicherheit kompensiert, die das Gefühl gibt, zur übrigen Menschheit zu passen – so wie er sie kennt.“⁶³

Natürlich spricht nichts gegen ein professionelles Mentales Training, in dem die positiven Kräfte gestärkt werden, gegen eine Psychotherapie, gegen eine alternative oder schulmedizinische Behandlung. Man sollte jedoch jede Methode nur wie einen Gipsverband betrachten, der den Knochen stützt, bis er wieder belastet werden kann. Dann müssen wir wieder selbst laufen. Dass chronisch erschöpfte Menschen die Hoffnung auf Erlösung hegen, ohne den beschwerlichen Weg der Erkenntnis gehen zu müssen, ist zwar verständlich, jedoch nicht nachhaltig wirksam: Medikamente haben Nebenwirkungen, die vorerst angenehme Entspannung von Alkohol oder anderen Drogen führt zur Sucht, die Überzeugungen, das Leben total kontrollieren zu können, zerplatzen wie Seifenblasen.

Wie im Sport helfen mentale Techniken nur in Kombination mit dem mühsamen körperlichen Training, der Schinderei in der Kraftkammer. Es nützt nichts, den nächsten Sieg als garantiert zu betrachten und die Tatsache zu verdrängen, dass die nächste Niederlage sicher eintreten wird. Wenn wir uns von Manipulationen jeglicher Art befreien und unser Leben selbst gestalten wollen, bleibt es uns nicht erspart, die Anstrengung der Schulung unseres gesamten *mental-emotionalen Systems* auf uns zu nehmen. Ziel ist, sowohl das negative („Ich kann das nicht“) als auch

das positive Denken („Ich bin reich und gesund“) durch das *realistische Denken* zu ersetzen: „Ich prüfe die Lage und entscheide dann, welche Handlung für diese konkrete Situation angemessen ist.“

Niemand schafft alles allein

Mit dieser Anstrengung müssen wir uns jedoch nicht allein abmühen: Auch Spitzenleistungen werden nicht von Einzelgängern erbracht. Sie beruhen immer auch auf der Unterstützung durch „echte“ Menschen. So haben Sportlerinnen und Sportler ein großes Team von Trainern, Masseuren, Ärzten, Psychologen, Managern und Pressesprechern, die mit ihnen auch emotional verbunden sind. Künstlerinnen und Künstler lassen sich von anderen Menschen inspirieren und von Mäzenen fördern. Aber nicht nur für den beruflichen Erfolg sind Helfer notwendig, selbst im privaten Umfeld braucht man vertraute Menschen, die willens und auch fähig sind, Zuwendung und Fürsorge über längere Zeit zur Verfügung zu stellen.

Diese „guten Geister“ bleiben dabei meist im Hintergrund – im besten Fall werden sie dafür gut bezahlt oder am Erfolg beteiligt. Wenn die Mitglieder im beruflichen und privaten „Supportteam“ dazu auch noch ehrlich wertgeschätzt und herzlich bedankt werden, dann funktioniert die Arbeitsteilung meist zu aller Zufriedenheit. Eine der bedeutendsten Familientherapeuten, Virginia Satir, beschreibt diesen – heute oft in Vergessenheit geratenen – Prozess so: „Ich glaube daran, dass das größte Geschenk, das ich von jemandem empfangen kann, ist, gesehen, gehört, verstanden und berührt zu werden. Das größte Geschenk, das ich geben kann, ist, den anderen zu sehen, zu hören, zu verstehen und zu berühren. Wenn dies geschieht, entsteht Beziehung.“⁶⁴

Daher sollten wir uns keine falschen Vorstellungen von prominenten Vorbildern und deren Leistungen machen, die sie scheinbar ganz allein erbringen. Wir können bei einem Blick hinter die Kulissen leicht erkennen, auf wie viel Unterstützung deren Erfolg aufgebaut ist, auch wenn sie allein im Rampenlicht stehen.

Dementsprechend sollten wir auch unsere Überzeugung „Ich kann alles allein schaffen“ ernsthaft hinterfragen und uns auf die Suche nach

jenen Menschen machen, die unserem Leben im Hintergrund Halt und Zuwendung geben. Meist entdeckt man dabei überraschenderweise stille Helferinnen und Helfer – Familienmitglieder, Freunde, Mentoren, Arbeitskollegen oder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter –, denen man bisher kaum Aufmerksamkeit und Dank gewidmet hat. Wer diese „Schuld“ begleicht und in Zukunft darauf achtet, hat gute Chancen, seine Lebensqualität deutlich zu verbessern.

Sollten wir jedoch bei der Überprüfung unseres Umfeldes feststellen, dass wir tatsächlich zu wenig Unterstützung erfahren, ist es hoch an der Zeit, sich darum zu kümmern. Der Mangel kann dadurch entstanden sein, dass man in der Kindheit schlechte Erfahrungen gemacht hat und deshalb keine Zuwendung mehr zulassen kann. Oder man hat über Jahre hinweg die hilfreichen Menschen nicht gesehen und nicht bedankt. Vielleicht hat man den Erfolg als selbstverständlich angenommen, bis sich alle enttäuscht oder verbittert zurückgezogen haben. Mithilfe der *Selbstreflexion* kann man diese Muster analysieren und die Realität mit wacher Aufmerksamkeit überprüfen. Danach lassen sich Änderungen der Glaubenssätze und des Verhaltens einleiten.

Wer jedoch der Idee von der unbegrenzten Selbstoptimierung und dem Streben nach völliger Unabhängigkeit folgt, muss ein Leben in dauernden Konkurrenzkämpfen in Kauf nehmen – oder weiterhin mit Positivem Denken auf ein Wunder warten. Der Machbarkeitswahn wie auch andere falsche Überzeugungen sind wesentliche Quellen von Unzufriedenheit. Dagegen gewappnet ist, wer neben der notwendigen Zuwendung von „wirklichen Menschen“ rechtzeitig Alternativen für seine Wünsche sucht und diese auch wie einen Notfallplan vorbereitet. Das bedeutet, zusätzlich zur Auflösung der eigenen Blockaden auch die Spielregeln des jeweiligen Umfeldes zu beachten und zu erkennen, unter welchen Bedingungen die gesetzten Ziele überhaupt erreicht werden können.⁶⁵

Sollen oder Wollen?

Früher oder später müssen wir uns fragen, woran wir uns in einer sich rasch verändernden, pluralistischen Gesellschaft orientieren sollen. Wie

wollen wir das „richtige“ Verhalten messen? Weil uns die allgemein gültigen Regeln für das Zusammenleben abhandengekommen sind, versuchen wir es zunächst mit der „Oberfläche“. Wir vergleichen sichtbare Kriterien, Statussymbole wie Auto, Haus, Designermarken, technisches Equipment oder Schmuck. Dabei orientieren wir uns vorwiegend an Einzelpersonen, nehmen Prominente als Vorbilder, vergleichen uns mit Nachbarn, konkurrieren mit Kollegen und sogar mit Freunden. Und weil dieses Verhalten zutiefst menschlich ist, wurden seine Auswüchse früher durch religiöse oder politisch-ideologische Gebote in Grenzen gehalten: Tugenden wie Nächstenliebe oder Solidarität sollten angestrebt und Todsünden wie Neid und Gier vermieden werden.

Zudem kannte man die Menschen seiner Umgebung meist schon das ganze Leben und konnte sie gut einschätzen. Die Nachbarschaft sorgte mit ihrer „sozialen Kontrolle“ – meist penibel – für die Einhaltung der Regeln. Seit der Einführung des Begriffes durch Edward Alsworth Ross (1896) haben zahlreiche Soziologen die Enge und den Zwang beschrieben, die in diesen Lebensformen vorherrschen – nicht zuletzt Michel Foucault in „Überwachen und Strafen“⁶⁶. Dementsprechend wurden die neuen Freiheiten, die das anonyme Leben in den Städten, Liberalismus und Globalisierung mit sich brachten, von vielen sehr begrüßt. Nicht zuletzt war diese Freiheit auch der Nährboden für kulturelle, technische und rechtliche Entwicklungen der Moderne.

Die Idealbilder, wie ein gelungenes Leben und eine zeitgemäße Gesellschaft aussehen sollen, haben sich in den letzten 30 Jahren deutlich verändert. Die allgemein wirksame Orientierungsfunktion der beiden großen Institutionen Religion und Politik verliert laufend an Bedeutung (mit Ausnahme des Islam). Sie haben einen Großteil ihrer Aufgaben bereits einer neuen Institution überlassen: der Wirtschaft. Wir merken an den Veränderungen des zwischenmenschlichen Verhaltens und der Gewohnheiten, dass dieser Wandel große Teile der Bevölkerung erfasst hat. So nimmt zum Beispiel die Anzahl jener Menschen, die religiöse Feiertage wie Weihnachten oder politische Gedenktage wie den „Tag der Arbeit“ noch in ihrer tieferen Bedeutung wahrnehmen, ständig ab. Stattdessen werden Festtage zunehmend von den „Konsumtempeln“ gestaltet, was dem Handel nach Valentinstag, Ostern, Muttertag oder Hal-

loween jährlich steigende Umsatzzahlen beschert. In das Vakuum, das die schwindenden Traditionen in den wirtschaftlich hoch entwickelten Gesellschaften hinterließen, konnte die Ersatzreligion „Konsum“ ungehindert eindringen. Nahezu unbemerkt haben wir über die Botschafter der Werbewirtschaft, die Lifestyle-Medien, die neuen Wertvorstellungen übernommen: Wir sehen nicht mehr ein, dass wir unsere Wünsche mäßigen sollten, wenn man uns doch ständig vermittelt, dass man alles haben kann. Der Anspruch auf sofortige Befriedigung aller Bedürfnisse wird als modern und tatkräftig erlebt, während Werte wie Verzicht, Opferbereitschaft und Geduld altmodisch und realitätsfremd wirken. Die Frage lautet für viele nicht mehr: „Wie *soll* ich leben?“, sondern nur noch: „Wie *will* ich leben?“

Von der WIR-Gesellschaft zur ICH-Gesellschaft

Sätze, die mit „sollen, dürfen, müssen“ beginnen, weisen auf Ethik und Moral sowie die Normen einer Gesellschaft hin. Die Bewertung unseres Handelns erfolgt hier aufgrund der Beziehung zu einer Gemeinschaft, aus der Sicht der *anderen* Mitglieder auf das Individuum. Wir *sollen* so handeln, wie es der Allgemeinheit dienlich ist. Das bekannteste, wenn auch heute schwer verständliche Zitat dazu ist der „Kategorische Imperativ“ des Philosophen Immanuel Kant (1785): „Handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“ Damit wollte er die Menschen davon abhalten, ihre persönlichen Erfahrungen und Vorlieben als Grundlagen für ihr Handeln zu nehmen, denn diese wären zu unbestimmt und subjektiv. Die Pflicht und das Gesetz hingegen wären besser geeignet, gute Entscheidungen zu treffen.

Diese *soziale Ethik* ist durch die Entwicklungen der letzten 150 Jahre in den Hintergrund getreten und das Individuum mit seinen bewussten und unbewussten Gefühlen und Überzeugungen wurde, unterstützt durch die Psychologie, in den Mittelpunkt gerückt. Die meisten psychologischen Theorien und Schulen gehen davon aus, dass der Mensch von den Zwängen allgemeiner Normen, eines „Über-Ichs“ oder eines „Eltern-Ichs“ befreit werden sollte und dann sein erwachsenes, mündiges ICH zur Grundlage von Entscheidungen machen könne. Dazu zählen,

um nur einige mit ihren Entstehungszeiten zu nennen, die Tiefenpsychologie (Sigmund Freud, 1910), die Individualpsychologie (Alfred Adler 1920), die Selbstpsychologie der Menschwerdung (C. G. Jung, 1930), die Existenzanalyse (Viktor E. Frankl, 1950), die Ich-Zustände der Transaktionsanalyse (Eric Berne, 1960), die individuelle Gestaltungskraft des Konstruktivismus (u. a. Paul Watzlawick, 1970 und danach). Sie und viele andere Zeitgenossen haben den Grundstein für unsere heute verbreitete *individuelle Ethik* gelegt. Selbst wenn ihre Methoden natürlich auch die Auswirkungen des Verhaltens auf die Beziehungen und die Wechselwirkung mit der Gesellschaft beachten, so verschiebt sich dennoch seither der Fokus von der Gemeinschaft auf das Individuum. Wir fragen uns in erster Linie: „Was will *ich*? Was bedeutet das für *mich*? Wie geht es *mir*?“, und denken, wenn überhaupt, erst später darüber nach, welche Konsequenzen eine Entscheidung für die Mitmenschen, die Gesellschaft oder die Umwelt hat.

In Gemeinschaften, in denen die Werte über längere Zeit stabil bleiben, weiß das Individuum genau, was erlaubt ist und welche Strafen es bei Übertretung der Regeln zu erwarten hat. Die Freiheit ist zwar eingeschränkt, doch es stehen innerhalb des Rahmens mehr Kräfte für die Gestaltung des persönlichen Lebens zur Verfügung. Man muss nicht ständig Entscheidungen treffen. In den modernen Gesellschaften verfügt der Einzelne über viele Wahlmöglichkeiten: Wohnort, Beruf, Lebenspartner, sexuelle Orientierung, politische und religiöse Überzeugungen können gewählt und auch wieder verändert werden.

Es sieht auf den ersten Blick so aus, als wäre dies ein Idealzustand. Doch nun sind wir in einer Phase angekommen, in der wir erkennen müssen, dass diese Freiheit nicht nur Vorteile hat, sondern auch erhebliche Belastungen mit sich bringt. Nicht nur, dass der Aufwand, den wir zur Bewältigung der täglichen Entscheidungen benötigen, enorm hoch ist – wir werden dadurch auch in größerem Ausmaß für unser Handeln verantwortlich gemacht. War es bisher möglich, die Schuld am Scheitern auf den lieben Gott, die Erziehung oder die Gesellschaft zu schieben, so sehen wir uns nun mit der Tatsache konfrontiert, dass wir selbst für alles in unserem Leben Rechenschaft ablegen müssen. Nicht nur mangelnder Erfolg oder missglückte Beziehungen werden auf persönliches Versagen

zurückgeführt, selbst Schicksalsschläge werden als Hinweise interpretiert, dass man sich nicht genügend angestrengt hat.

Dazu kommt noch, dass diese neue Freiheit auch trügerisch ist, denn unter ihrer Oberfläche verbergen sich durchaus wieder Zwänge. Auch in unserer liberalen Gesellschaft wird uns vermittelt, was wir denken und wie wir uns verhalten sollen. Jene Normen sind zwar nicht mehr festgeschrieben, doch genau deshalb benötigt das Individuum besondere Fähigkeiten, um sich am „Unausgesprochenen“ zu orientieren. Das Zusammenspiel von deklariertem Freiheit und heimlichem Zwang funktioniert wie ein unsichtbarer Filter, der über Erfolg und Misserfolg, über Zugehörigkeit oder Isolation entscheidet.

Diese größere Bedeutung des persönlichen Schicksals und die Möglichkeit, den eigenen Lebensentwurf zu wählen, wurden erst als Erweiterung und als Befreiung erlebt. Jetzt allerdings kommen die negativen Seiten zum Tragen: Aus einem gesunden Selbstbewusstsein wird Narzissmus, aus Selbstfürsorge wird Egozentrik – aus einer WIR-Gesellschaft wurde eine ICH-Gesellschaft. Die Gemeinschaft zerfällt in Einzelwesen mit immer schwächeren Verbindungen, wie das Richard Sennett in seinem Buch „Der flexible Mensch“⁶⁷ eindringlich darstellt.

Unsere modernen Gemeinschaften werden zunehmend unbeständiger, denn ihre Mitglieder verbringen nicht mehr das ganze Leben gemeinsam: Sie wechseln in immer kürzeren Abständen durch die Internationalisierung der Studien und den globalisierten Arbeitsmarkt den Wohnort oder den Arbeitsplatz. Auch Freundschaften und Lebensgemeinschaften sind oft nicht mehr von langer Dauer. Nach und nach sinkt die Schwelle der Verantwortung, denn soziale Verhaltensweisen wie Rücksichtnahme, Dankbarkeit, Bescheidenheit und Höflichkeit können ihre Wirkung nur entfalten, wenn die Beteiligten Gelegenheit haben, ihre Beziehungen über längere Zeit, das heißt über viele Jahre, zu pflegen. Bei kürzeren Kontakten darf man sich davon keinen Nutzen mehr erwarten, weil keine Gelegenheit für einen Austausch besteht: Man hat einem Kollegen oder einem Nachbarn einen Gefallen getan, doch bevor dieser sich revanchieren könnte, ist der eine oder der andere schon nicht mehr da. Da keine Gegenleistungen und auch keine sozialen Sanktionen zu erwarten sind, kann man den einfacheren und bequemeren Weg wählen und

sich – oft nach zahlreichen schmerzlichen Erfahrungen der Benachteiligung – gleich direkt für den eigenen Vorteil entscheiden: „Jeder ist sich selbst der Nächste“, „Man muss selbst schauen, wo man bleibt“, „Take the money and run“, „Geiz ist geil“, „Nur die Harten kommen in den Garten“. Werbebotschaften und Redewendungen dieser Art verkünden die neuen „Gebote“ des Individualismus. Wer sich an die alten Regeln hält, gilt als Sozialromantiker, als hoffnungsloser Idealist, als naiver Gutmensch. Und er hat auch ganz real mit Nachteilen zu rechnen, weil die sozialen Mechanismen in unbeständigen Gemeinschaften nicht mehr gelten. Da wir aber neben den raschen Veränderungen meist auch noch in einigen beständigeren Beziehungen leben, sind wir ständig gezwungen, eine Wahl zwischen alten und neuen Überzeugungen, zwischen Gemeinschaft und gesundem Egoismus zu treffen.

Die *Entweder-oder-Falle*

Setzen wir uns längere Zeit dem Stress der ständigen Entscheidungen aus, wird uns schmerzlich bewusst, dass man vielleicht doch nicht alles zugleich haben kann. Weil man uns aber ständig vermittelt, dass wir auf nichts verzichten müssen, können wir diese Einsicht meist nicht sofort akzeptieren: Wir wollen daran festhalten, dass uns alle Möglichkeiten weiterhin offenstehen. Daher geraten wir nicht nur bei der Wahl des Urlaubsziels oder des nächsten Autos, sondern auch in grundsätzlichen Lebensfragen immer öfter in einen Entscheidungsnotstand: Entweder Karriere oder Familie? Entweder Genuss oder Gesundheit? Entweder Sicherheit oder Freiheit? „Sollte ich endlich mit dem Rauchen aufhören oder soll ich mir wenigstens diesen Genuss gönnen, wenn doch das Leben so anstrengend ist?“ – „Soll ich noch mehr Zeit für den Erfolg im Beruf investieren oder soll ich mich mehr um meine Familie kümmern?“ Geraten wir in ein solches Dilemma, ist unsere erste Reaktion meist, dass wir beides zugleich verwirklichen wollen.

Lange Zeit bemühen wir uns darum, um dann irgendwann einzusehen, dass es doch nicht möglich ist, beide Werte im gleichen Ausmaß zu verwirklichen. Dann wollen wir am liebsten möglichst rasch eine grund-

sätzliche Wahl treffen, um dem Zwiespalt zu entkommen: Wir sammeln Argumente für die eine und für die andere Seite, verfassen Plus-Minus-Listen und quälen uns oft lange mit den Überlegungen dazu. In jeder freien Minute, in den Nächten, beim Spazierengehen, ständig wälzen wir die stets gleichen Gedanken und stellen fest, dass jede Entscheidung *für* eine Seite zugleich eine Entscheidung *gegen* die andere ist und dass wir um einen Verzicht nicht herumkommen. Schließlich geben wir uns einen Ruck und treffen dennoch eine Wahl – dann kostet es sehr viel Kraft und Disziplin, auch dabei zu bleiben. Beispielsweise entscheidet sich jemand für ein gesundes Leben. Dann verzichtet er zuerst auf Alkohol, später auf Zucker und schließlich auf Fleisch. Eine Zeit lang wird er zufrieden sein, doch gar nicht selten gerät der Entschluss ins Wanken: Die andere Seite meldet sich wieder mit ihren Bedürfnissen: Er fällt ins andere Extrem, gibt den Anspruch auf ein gesundes Leben auf, genießt und lässt sich gehen – so lange, bis ihn das schlechte Gewissen packt und das Spiel wieder von vorne beginnt. Eine solche Vorgangsweise erzeugt das Gefühl, in einer Klemme zu stecken, keinen Ausweg zu sehen, in eine *Entweder-oder-Falle* getappt zu sein: Dann folgt die enttäuschte Schlussfolgerung: „Man kann eben nicht alles haben!“

Auf diese Weise entsteht immer wieder das Gefühl, versagt zu haben, weil wir nämlich beide Ziele attraktiv finden und auf keines der beiden auf Dauer verzichten wollen. Tatsächlich treffen wir in diesem Denkmuster – entgegen der allgemeinen Überzeugung – gar keine Wahl. Wir pendeln zwischen den gegensätzlichen Überzeugungen und werden wie von einem unsichtbaren starken Gummiband in das andere Extrem geschleudert, sobald wir uns zu weit in eine Richtung bewegen.

So musste etwa eine tüchtige Rechtsanwältin in einer renommierten Kanzlei erleben, dass ihre Bemühungen um die Aufnahme als Partnerin schon längere Zeit nicht fruchteten. Jedes Mal kamen andere Personen zum Zug, die wesentlich weniger geleistet hatten als sie. Sie durchdachte alle möglichen Optionen: noch härter arbeiten und auf die nächste Gelegenheit hoffen; sich ständig über die Ungerechtigkeit empören; resignieren und innerlich kündigen; in einer anderen Kanzlei einen neuen Versuch starten. Bei jeder dieser Möglichkeiten würde sie nach einiger Zeit wieder vor demselben Problem stehen.

Sucht unsere Juristin jedoch nach den tieferen Ursachen und analysiert sowohl die äußeren Umstände als auch das eigene Verhalten, so wird sie ein Spannungsfeld entdecken: Bei einer Karriere in diesem Umfeld kommt es nicht nur auf fundiertes Fachwissen, erfolgreiche Akquise und soziale Kompetenz an. Das würde ja zu ihren Vorzügen zählen. Vielmehr erfordern die ständigen Machtspiele und Grabenkämpfe der erfolgshungrigen Kollegen ihre höchste Aufmerksamkeit. Taktisches Verhalten wäre angebracht – doch das liegt ihr gar nicht. Zudem sind die Beziehungen zu den Seniorpartnern von großer Bedeutung, doch sie hasst es, sich „einzuschleimen“. Nun erkennt unsere Juristin auch, dass sie selbst nach anderen Werten lebt, als diese Kanzlei sie vertritt: Sie selbst erwartet Transparenz, Wertschätzung und Gerechtigkeit auch am Arbeitsplatz, dort geht es jedoch um Ehrgeiz, Durchsetzungsvermögen und sicheres Auftreten. Damit schnappt die *Entweder-oder-Falle* zu: Auf der einen Seite steht ihr Wunsch nach Karriere und auf der anderen Seite ihre Sehnsucht nach Menschlichkeit. Sie meint nun, eine Grundsatzentscheidung zwischen Erfolg oder Authentizität treffen zu müssen: Suche ich mir eine kleinere Kanzlei, die meinen Werten mehr entgegenkommt, dann sind meine Aufstiegsmöglichkeiten eingeschränkt; oder spiele ich in diesem Job nach den geforderten Regeln, dann müsste ich mich sehr „verbiegen“. Weil sie aber keinen dieser Werte aufgeben möchte, wird sie jede Entscheidung bereuen. Sie wird immer glauben, etwas versäumt zu haben.

Ein anderes Beispiel: Ein aufstrebender Manager in einem internationalen Konzern möchte sich regelmäßig um sein Kind kümmern. Er hat bereits seine Vätekarenz durchgesetzt und will nun seine ebenfalls berufstätige Frau entlasten und auch weiterhin am Aufwachsen des Kindes teilhaben. Da er es drei Mal in der Woche um 17 Uhr aus dem Kindergarten abholen muss, kann er immer wieder an wichtigen Meetings nicht teilnehmen. Dafür wird er ständig zur Rechtfertigung aufgefordert. Sein Chef versichert ihm zwar (aus Gründen der Political Correctness), dass er sein Engagement für die Familie sehr lobenswert findet. Doch in der Folge bemerkt der Manager, dass wichtige Projekte einem Kollegen übertragen werden. Nun müsste er etwas unternehmen und landet umgehend in der *Entweder-oder-Falle*: Er meint, sich grundsätzlich entscheiden zu müssen, ob er ein engagierter Vater sein oder lieber Karriere machen möchte.

Oder: Eine selbstbewusste Frau ließ sich von ihrem Mann scheiden, weil er ständig eifersüchtig auf ihre harmlosen Flirts mit anderen Männern war und es deswegen oft zu Auseinandersetzungen kam. Jetzt lebt sie allein, sie muss sich nicht mehr den Konflikten in der Beziehung aussetzen und kann ihren Freiheitsdrang ungestört ausleben. Aber die gelegentlichen Affären vermitteln ihr keine Geborgenheit. Sie steht vor einem quälenden Zwiespalt und meint, auf das eine oder das andere grundsätzlich verzichten zu müssen: entweder Nähe oder Freiheit.

Solche und ähnliche Situationen kennen wir alle. Wir sehen uns genötigt, zwischen zwei gleichwertigen Überzeugungen wählen zu müssen, und landen in einer *Entweder-oder-Falle*. Im Berufsleben werden Fragen aufgeworfen wie: Soll man seine Ideen preisgeben oder soll man sie lieber für sich behalten? Soll man den Vorschlägen des Kollegen Glauben schenken oder soll man sie lieber kontrollieren? Soll man bei einer Grippe zu Hause bleiben oder die Kollegen nicht im Stich lassen? Der Berufstätige sehnt sich nach der Rente, der Pensionist sehnt sich danach, gebraucht zu werden. Jeder wird genügend Beispiele unter seinen Bekannten finden, die immer das, was sie zurzeit haben oder tun, nicht schätzen und sich das Gegenteil wünschen. Auch wenn sie versuchen, mit ungeheurem Einsatz die Gegensätze auf hohem Niveau miteinander zu vereinbaren, werden sie dennoch immer wieder enttäuscht sein. Sitzt man in der *Entweder-oder-Falle*, so bedeutet jede grundsätzliche Entscheidung für eine Seite, dass man auf die andere Seite ebenso grundsätzlich verzichten müsste.

Erster hilfloser Lösungsversuch: sowohl als auch

Hat man erkannt, dass das *Entweder-oder-Prinzip* keine sinnvollen Entscheidungen zulässt, sucht man natürlich nach einer Lösung und wird vermutlich der Logik folgend feststellen: „Wenn das *Entweder-Oder* nicht weiterhilft, dann kann es doch nur das *Sowohl-als-Auch* sein.“ Damit, so glauben viele, müsse das Problem zu lösen sein: Jeder könnte beide Bereiche miteinander auf höchstem Niveau verbinden.

Davon spricht auch der Volksmund, wenn er das Sprichwort „Lieber arm und gesund als reich und krank“ abwandelt in „Lieber reich und gesund als arm und krank“. Diese Ansicht haben sich – wie schon in frühe-

ren Abschnitten dargestellt wurde – Politiker, Journalisten und Manager, aber auch Psychologen und Philosophen und vor allem die Medien auf ihre Fahnen geschrieben. Zunehmend wird das *Entweder-oder-Denken* als falsch angeprangert und das *Sowohl-als-auch-Prinzip* als Ausweg aus dem Dilemma öffentlich propagiert.

Doch auch bei diesem Lösungsversuch wird man immer wieder unzufrieden sein, weil es nie genug ist und stets irgendwo ein Mangel auftritt. Für den Misserfolg wird man sich selbst die Schuld geben: Man hat eben wieder einmal zu wenig Einsatz gebracht, während die anderen es doch offensichtlich schaffen. Diese weitverbreitete Überzeugung ist neben den schon beschriebenen Arbeitsbedingungen mitverantwortlich für die Zunahme von psychischen Erkrankungen. Sie wird jenen zum Verhängnis, die geglaubt haben, sie könnten damit der *Entweder-oder-Falle* entkommen. In der „*Sowohl-als-auch-Lawine*“ haben sie dieselben Symptome – nur ihre Begründungen sind anders.

Zweiter hilfloser Lösungsversuch: weder noch

Manche meinen, sie hätten doch noch einen Ausweg aus der Spannung der *Entweder-oder-Falle* gefunden, indem sie persönliche Beziehungen und soziales Engagement ebenso verweigern wie Karriere und Besitz: *weder noch* ist ihre Devise. Sie lassen sich auf gar nichts ein und sind immer auf der Flucht oder in Abwehrhaltung. Ihre Befindlichkeit ist irgendwo zwischen Zynismus und Neid angesiedelt, ihre Anstrengung investieren sie in die Kontrolle von Situationen, indem sie allen „Versuchungen“ aus dem Weg gehen. Auch sie nehmen dadurch ein großes Maß an persönlichem Leid auf sich und finden letztlich keinen Ausweg – sie landen in der *Weder-noch-Wüste*. Obwohl sie vielleicht viel Bewunderung für ihre Selbstdisziplin und ihre puristische Lebenseinstellung erlangen, quält viele dann doch im Unterbewusstsein der ständige Mangel in allen Bereichen. Nur wenige sind für die Askese wirklich geeignet und können aus vollem Herzen der Vielfalt entsagen.

Dritter hilfloser Lösungsversuch: die Abwertung

Um diese inneren Konflikte zu vermeiden, greifen manche Menschen zu einem mentalen Trick: Sie idealisieren einen der beiden Gegensätze und

verachten oder verurteilen den anderen. Die *Abwertung* ist sowohl auf gesellschaftlicher als auch auf individueller Ebene die meistverbreitete Strategie, mit der versucht wird, ein Werte-Dilemma zu lösen. Und dies, obwohl die historischen Beispiele wie auch die persönliche Lebenserfahrung zeigen, dass sie nicht nachhaltig wirksam ist.

Wer sich für ein gesundes Leben entschieden hat, lehnt bald jeglichen Genuss grundsätzlich ab und wird dann zum „Gesundheitsapostel“, der andere ständig missionieren möchte. Menschen, die das Essen genießen und auch einmal „über die Stränge schlagen“, verachtet er als schwach und disziplinos. Mit der Zeit wertet er Genuss und Lebensfreude grundsätzlich als lasterhaft ab.

Ein anderes Beispiel: Eine gut ausgebildete Frau hat bewusst die Entscheidung getroffen, sich ganz der Erziehung ihrer drei Kinder und ihrem schönen Haus mit Garten zu widmen. Sie möchte ihren Partner bei seiner Karriere unterstützen und hat dafür ihren interessanten Job aufgegeben. Nun ist auch das jüngste Kind in der Schule und sie wäre insgeheim gerne wieder berufstätig. Diesen Wunsch erlaubt sie sich jedoch nicht, weil sie doch mit großem Enthusiasmus die Familie gewählt hat und damit ihre Ideale verraten würde.

Ihre Nachbarin hat in kürzester Zeit Molekularbiologie studiert und arbeitet zurzeit an einem viel beachteten internationalen Forschungsprojekt. Täglich bekommt die „Nur-Hausfrau“ deren Erfolgserlebnisse aus der Arbeitswelt zu hören und die Begeisterung zu spüren. Wenn sie sich nicht mit ihrem heimlichen Wunsch nach beruflichen Erfolgen auseinandersetzt, wird sie je nach ihrer charakterlichen Veranlagung entweder sich selbst oder aber die Nachbarin *abwerten*. Entweder fühlt sie sich selbst als unfähig und bedauert ihre Entscheidung. Sie stellt sich vor, wie erfolgreich sie hätte sein können, und wirft sich ihre Versäumnisse vor. Zugleich würde sie beginnen, ihre Nachbarin übertrieben zu bewundern.

Oder aber sie beginnt die Lebensform der berufstätigen Nachbarin *abzuwerten* und *idealisiert* ihre eigene ursprüngliche Meinung: „Es ist doch viel besser, bei den Kindern zu Hause zu bleiben und deren Entwicklung zu fördern. Das ist die einzig wirklich sinnvolle Aufgabe im Leben. Die Nachbarin wird noch sehen, wie weit sie mit ihrer Jagd nach Erfolg kommt. Am Ende wird sie allein und erschöpft dastehen – es kriselt ja

jetzt schon in ihrer Ehe.“ Vielleicht werden die beiden weiterhin Kontakt haben, aber die Freundschaft wird merklich unter den Spannungen leiden.

Wenn freilich die Molekularbiologin erlebt, wie vergnügt die Nachbarin mit ihren Kindern im Garten spielt, während sie nach täglich zehn Stunden im Labor nun am Wochenende ihre E-Mails beantworten muss, wird sie entweder ihre eigene Situation *abwerten*, sich mit Selbstzweifeln und dem Vorwurf quälen, ihr Lebensglück zu verpassen. Oder sie wird die Situation der Nachbarin *abwerten* und ihre eigene Position *idealisieren*: „Berufstätig zu sein ist doch viel erfüllender, als sich mit Kindern abzuplagen.“

Die Gegensätze lassen sich jedoch auf Dauer nicht ohne ernste Konsequenzen abspalten. Auch bei noch so gutem Willen werden mit der Zeit die Kontrollkräfte erlahmen und die abgewertete Seite wird sich wieder bemerkbar machen: Die Nur-Hausfrau sehnt sich nach einem Beruf und die Karrierefrau sehnt sich nach mehr Zeit für ihre Kinder. Der Single hätte dann doch gerne wieder eine Beziehung und der Ehemann wünscht sich mehr Freiheit. Wenn nicht beide Bereiche ihren angemessenen Ausdruck finden dürfen, verliert – extrem formuliert – der Karrieremensch seine Familie, seine Freunde, seine Gesundheit. Der Familienmensch hingegen kann keinen Job erfolgreich ausfüllen und gerät womöglich in finanzielle Schwierigkeiten. In jedem Fall bleibt einem mit der Abwertung immer eine Welt versagt. Die Menschen werden zum Opfer oder zum Täter, indem sie ihre eigenen Vorstellungen verdammen und die anderen bewundern oder die eigene Welt glorifizieren und die andere verachten.

Der Versuch, der *Entweder-oder-Falle* durch Abwertung zu entkommen, führt in beruflichen und privaten Auseinandersetzungen rasch zu Aggression und Manipulation: Es besser wissen oder recht haben zu wollen, zu moralisieren, Vorwürfe zu machen und die Integrität des Gegenübers infrage zu stellen, zählt zu den indirekten, sehr häufig verwendeten Kampftechniken derer, die eigentlich den Kampf ablehnen.⁶⁸ Indem wir unsere Werte als richtig erklären und diejenigen des Gegenübers als falsch, nehmen wir uns das Recht der Bewertung, die Definitionsmacht, heraus und stellen uns damit über den anderen – ohne noch ein sach-

liches Argument gebracht oder unsere Gefühle gezeigt zu haben. Es ist verständlich, wenn auch nicht sinnvoll, dass der derart moralisch Unterlegene sich mit allen Mitteln dagegen wehren wird und nun seinerseits versucht, das Machtverhältnis umzukehren. Gelingt es ihm nicht, greift er oft zu größeren Maßnahmen. Es ist dann nur noch ein kleiner Schritt bis zum persönlichen oder politischen Dogmatismus mit allen damit verbundenen Auswüchsen an Gewalt und Unterdrückung der Gegenseite.

Menschen, die meinen, sich grundsätzlich zwischen zwei gleich wichtigen Überzeugungen entscheiden zu müssen, befinden sich im Dauerstress. Die einen lenken sich mit gesellschaftlichen, beruflichen oder sportlichen Aktivitäten von dieser unbefriedigenden Situation ab, sie werden zu Workaholics oder legen sich eine dicke Haut aus Zynismus und Menschenverachtung zu. Die anderen laufen Gefahr, depressiv zu werden. In jeder dieser Varianten wird der Mensch nicht den Grad an Zufriedenheit und Wohlstand erreichen, den er sich wünscht. Wer in einer *Entweder-oder-Falle* sitzt, kann keine befriedigende Lösung finden.

Politik in der Falle

Auch religiöse oder politische Systeme arbeiten zurzeit mit dem Prinzip der Abwertung: Von zwei an sich positiven, aber gegensätzlichen Werten wird einer als unerwünscht deklariert – oder zur Sünde erklärt, zum Beispiel „Sicherheit oder Freiheit“. Wird in einem ideologischen System die *Freiheit* abgewertet, so entspricht sie nicht mehr einem natürlichen Bedürfnis nach Entfaltung, sondern wird als gefährlich, als familien- und staatszersetzend angesehen. Der Wunsch nach *Sicherheit* wird hingegen zur Tugend erhoben: Ehestand, Besitzerwerb und Tradition oder auch Parteitreue sind in einer solchen Ideologie erstrebenswerte und gesellschaftlich anerkannte Werte, während Risikofreude, Spontaneität und Kreativität bedrohlich sind, weil man Chaos oder sogar Anarchie befürchtet. Menschen, die mit ihrem Freiheitsstreben die Toleranzschwelle des Sicherheitsbedürfnisses einer solchen Gesellschaft oder Subkultur überschreiten, werden ausgeschlossen – entweder durch offensichtliche Strafmaßnahmen wie Gefängnis und Verbannung oder auch durch soziale Ächtung, Isolation und Mobbing. Wenn sich allerdings das Werte-Karussell wieder weiterdreht, dann wird plötzlich *Sicherheit* als Merkmal

der Spießbürger *abgewertet*, während *Freiheit* die Fortschrittlichen auszeichnet. Auf diese Weise werden wieder andere Menschen zu Außenseitern.

Die Machtzyklen der Gesellschaftsformen funktionieren (leider) immer noch nach dem Muster des Pendelschlags in das andere Extrem: Wenn einzelne Staaten zu klein oder zu schwach sind, streben sie nach Zusammenschluss (z. B. EWG und Europäische Union). Nach Phasen von zu viel Zentralismus folgen wieder Autonomiebewegungen (z. B. der Austritt Großbritanniens aus der EU, der „Brexit“). Zu viel Planwirtschaft führt zu Bestrebungen nach mehr Freiheit (z. B. Zusammenbruch des Realen Sozialismus). Und zu viel Liberalisierung erzeugt den Ruf nach mehr Kontrolle und Regeln (z. B. Zähmung des Kapitalismus).

Auf der politischen Ebene liegt das Problem darin, dass ursprünglich gute Absichten und Ziele von Parteien oder Bewegungen mit der Zeit zu Dogmen werden und daher der ebenso wichtige Gegenwert nicht mehr vertreten ist. Hält dieser Zustand über längere Zeit an, wächst der Widerstand gegen die totale Vereinnahmung. Es setzt die Gegenbewegung ein, die wieder ihre Überzeugungen verabsolutiert, worauf die Gegenseite erneut an Einfluss gewinnt.

Derzeit ist dieser Mechanismus deutlich am Gegensatz „Internationalismus oder Nationalismus“ zu beobachten: Während die eine Seite auf die Flüchtlingsströme mit der Forderung nach offenen Grenzen reagiert, fordert die andere deren Schließung, die einen sehen den Nationalstaat am Ende und wünschen sich den Weltbürger, die anderen reaktivieren den Heimatbegriff anhand von Nation und Sprache.

Die verbalen Attacken werden von beiden Seiten immer härter: Die Vertreterinnen und Vertreter des Internationalismus wählen die verdeckte Form der Moralkеule und sehen sich im Verhältnis zu den politisch Rechten, die oft mit Direktheit und groben Formulierungen schockieren, als die „besseren Demokraten“. Doch viele Menschen lassen sich nicht mehr durch moralische Aufforderungen motivieren. Durch die übertriebene Individualisierung und die damit verbundene allgemeine Orientierungslosigkeit sehnen sie sich wieder stärker nach klaren Richtlinien. Sie folgen lieber jenen, die einfache Lösungen versprechen und dabei auch noch Unterhaltungswert haben – wie beispielsweise Donald Trump, der

republikanische Präsidentschaftskandidat der USA (2016). Wenig Begeisterung erzeugen jene, die mit besorgtem Gesicht ständig betonen, wie komplex und kompliziert die Zusammenhänge sind, und die ständig das Verhalten der Menschen regulieren wollen.

Zurzeit befinden wir uns in einer Pattsituation: Nachdem die Sozial-Ethik (Orientierung an der Gemeinschaft) von der Individual-Ethik (Orientierung am Individuum) abgelöst wurde, scheint nun Letztere an ihre Grenzen zu gelangen. Auf der politischen Bühne werfen die einen den anderen vor, das Gemeinwohl zu vernachlässigen und die Entsolidarisierung zu fördern, während neoliberale Protagonisten ihre Gegner abwertend als Sozialromantiker und linksgrüne Gutmenschen bezeichnen. Es findet kein sinnvoller Diskurs über berechtigte Meinungsunterschiede mehr statt, die Fähigkeit, Kompromisse zu schließen, ist in der Politik verloren gegangen – vielmehr liefern die Politiker einander nur noch Machtkämpfe oder Abwehrschlachten. Dies, obwohl sich nur wenige Menschen die Zeit des zentralistischen Kommunismus zurückwünschen und bei einer Volksbefragung wahrscheinlich auch keine Mehrheit für den derzeit herrschenden Finanzkapitalismus mit all seinen negativen Auswirkungen zustande käme. Wer immer auch diese Auseinandersetzung diesmal gewinnen wird, nach einiger Zeit wird das Pendel wieder ins Gegenteil ausschlagen und so würde es immer weitergehen.

Außer, wir würden auch in der Politik eine Weiterentwicklung des Denkens, Redens und Handelns erreichen ...

Der Ausweg: Eine *Meta-Vernunft* entwickeln

Alle diese hilflosen Versuche führen jedenfalls nicht zu brauchbaren Lösungen und beschädigen deshalb sowohl unser Selbstwertgefühl als auch den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Es bestehen jedoch gute Chancen, unser *mental-emotionales System* deutlich zu verbessern, um für jede Lage die bestmögliche Vorgangsweise zu finden. Dies gelingt, indem wir lernen, Gefühle und Verstand – also die *emotionalen Energiequellen* und die *etablierten Denk-Systeme* – besser zu nutzen. Wir bezeichnen diese Kompetenz in der Folge als *Meta-Vernunft*. Ihre Funktionsweise kann

man sich so vorstellen, wie wenn bei einem Computer zwar viele Programme auf der Festplatte installiert sind, aber nur die aktuell benötigten im Arbeitsspeicher aktiviert werden.

Um die *Meta-Vernunft* zu verstehen, müssen wir den Begriff der Vernunft von seinem negativen Beigeschmack befreien, den er für viele Menschen unserer Zeit und Kultur bekommen hat: „Sei doch vernünftig!“ wurde in der Erziehung die längste Zeit als Aufforderung zur Unterdrückung von Gefühlen benützt. Auch unsere eigenen Versuche, einen inneren Konflikt zu lösen, enden meist mit einem hilflosen Appell an unsere Vernunft. Damit ist allerdings meist nicht die ganzheitliche Integration unserer Wünsche gemeint, sondern eine etwas missmutige Unterwerfung unter eine lästige Verpflichtung oder eine undifferenzierte Anpassung an die Umstände. Viele Menschen betrachten daher die Ablehnung der Vernunft – also irrationales oder unkontrolliertes Verhalten – als Weg zur Befreiung von Zwängen, als emanzipatorischen Akt. Möglicherweise ist das jedoch nur ein Zeichen von Hilflosigkeit, weil für die Weiterentwicklung des *mental-emotionalen Systems* zur *Meta-Vernunft* das Lern-Programm fehlt.

In der Geschichte der Geisteswissenschaften und in der Literatur finden wir Überlegungen und Theorien über den Zusammenhang von Erfahrung durch sinnliche Wahrnehmung (Empirismus) und abstraktem Denken (Rationalismus) – nachzulesen unter anderem bei Francis Bacon, Thomas Hobbes, John Locke für die Vertreter der Gefühle und bei René Descartes, Baruch de Spinoza, Gottfried Wilhelm Leibniz für jene, die sich am Denken orientieren. Die Diskussion wird allerdings oft in der Art der Henne-Ei-Problematik geführt: Die einen schwören auf die *Empfindungen* als Basis aller Erkenntnis, die anderen bevorzugen den *Verstand* und misstrauen den Sinnen. Der deutsche Philosoph Immanuel Kant suchte zur Zeit der Aufklärung nach der Auflösung des Widerspruchs dieser beiden Positionen durch eine komplexe Verschränkung: „Kritik der reinen Vernunft“, „Kritik der praktischen Vernunft“ und „Kritik der Urteilskraft“⁶⁹. Diese Kontroverse zieht sich bis in die heutige Zeit, blieb jedoch den intellektuellen Eliten vorbehalten.

Inzwischen haben Philosophie, Psychologie und Kommunikationswissenschaften ausreichende Erkenntnisse und Methoden geliefert, die

in populärwissenschaftlichen Ratgebern, Lifestyle-Magazinen und Sonntagsbeilagen der Zeitungen einem breiten Publikum zugänglich gemacht wurden. Das hat dazu geführt, dass diese Diskussion es bis in den Alltag und den Small Talk geschafft hat, aber auch, dass nun eine zufriedenstellende Verbindung von Gefühl und Verstand für alle möglich wäre – ähnlich wie das Lesen und Schreiben sich von einer Fähigkeit, die nur Mönchen und Adeligen vorbehalten war, über Jahrhunderte zu einer Kulturtechnik der Allgemeinheit entwickelt hat. Wir müssen uns daher nicht mit unwirksamen Denkstilen und unkontrollierten Gefühlen endlos weiterquälen und könnten sowohl unsere Beziehungen verbessern als auch in politischen Diskussionen punkten, ohne in die Falle der Abwertung zu tappen.

Sieben Stufen auf dem Weg zur *Meta-Vernunft*

Weiter geht es dann im Buch ...

Sie möchten das Buch „Machtwort“ gleich bestellen?
Einfach ***hier klicken***.

Auch als ***ebook*** erhältlich.