

An die neue Rechtschreibung angepasste digitalisierte Version vom 24. Dezember 2017.

Universität Hamburg  
Fachbereich Sportwissenschaft  
Michael Roemer  
Tutor: POEST I (Tiwald)

31.5.1985/Ja

Kein Mensch ist eine INSEL, völlig für sich selbst;  
jeder Mensch ist ein Stück des KONTINENTS,  
ein Teil des GANZEN.

Wenn eine SCHOLLE von der SEE weggespült wird  
ist EUROPA weniger,  
genauso wie es das VORGEBIRGE wäre,  
genauso wie ein HEIM oder deine FREUNDE  
oder einer der DEINEN es wären;  
eines jeden Menschen TOD verringert mich,  
weil ich eingewoben bin in die MENSCHHEIT;  
und deshalb sende niemanden herauszufinden,  
für wen die STUNDE schlägt,  
sie schlägt für DICH.

*John DONNE (1572 - 1631)*

## ON BEING DOWN AND OUT

*Essay für einen Freund*

### I

„Down and Out in Paris and London“ ist der Titel eines Buches von George ORWELL – dem Autor solcher „Klassiker“ wie „Animal Farm“ und „1984“. In diesem autobiographischen Bericht beschreibt ORWELL höchst unangenehme Phasen seines Lebens als völlig verarmter Tramp in England und als Kellner in einer brutalen Restaurantionsmachinerie im Herzen von Paris, in denen er um seine nackte Existenz zu kämpfen lernte.

Seit einiger Zeit schon wollte ich einen Essay schreiben über einen Zustand, den wohl jeder aus eigener Erfahrung kennt: das Gefühl tiefster Niedergeschlagenheit, das Gefühl total „down and out“ zu sein. Es sind im Wesentlichen zwei Gründe, die mich dazu veranlassen: Zum einen kenne ich dieses Gefühl gut aus eigener Erfahrung und würde gern nie wieder *so* „down and out“ sein, und nun, da es mir besser geht, möchte ich meine Gedanken ordnen, um später in ähnlichen Phasen davon profitieren zu können. Einige Psychologen würden das vielleicht etwas gestelzt als „psychohygienische Präventivmaßnahme“ bezeichnen. Zum anderen habe ich in meinen Krisen und bei ihrer Bewältigung Erfahrungen gesammelt, die ich gerne mit anderen

teilen möchte. Dies will ich insbesondere deshalb tun, da ich sehe, dass die heutigen Lebensumstände ebenso wie unsere Haltung dazu vor allem die sensibelsten Menschen immer öfter in schwere Krisen stürzt, in denen guter Rat ebenso selten wie teuer ist.

Natürlich kann man Fachleute konsultieren – was in äußerst schwierigen Fällen ohnehin nicht zu vermeiden ist –, doch die Vielzahl der Therapien, von denen viele sich als allein seligmachend preisen, ebenso wie die Art vieler Fachleute, mit *ihrem* Leben umzugehen, ließen in mir eine gehörige Portion Skepsis bezüglich ihrer Wirksamkeit und ihrer Fähigkeiten entstehen. Außerdem bergen die meisten dieser Therapien das ungelöste Problem der Abhängigkeit des Klienten vom Therapeuten in sich. Denn von klein auf wird uns ständig gesagt, wie wir zu gehen, zu essen und zu sprechen haben – nun sollen uns diese Therapeuten sagen, wie wir mit unseren Problemen umgehen sollen. Das wichtigste aber, was es im Leben zu entwickeln gilt, das *Gefühl* der Richtigkeit und Angemessenheit einer Tätigkeit oder Denkweise wird durch dieses „Vorkauen“ systematisch zerstört und bleibt hoffnungslos unterentwickelt. Dieser Essay propagiert eine mögliche Alternative dazu: die Alternative der Selbsthilfe. Nach einer Beschreibung und Analyse des „Krisenzustandes“, der trotz unterschiedlicher Probleme bei den meisten Menschen ähnliche Merkmale aufweist, sollen im zweiten Teil dieser kurzen Abhandlung mir wichtig erscheinende Voraussetzungen sowie Anfangsschritte der direkten Selbsthilfe skizziert werden.

Eine Schwierigkeit soll aber nicht verhehlt werden: Anfangs sprach ich von einem *Gefühl* der Niedergeschlagenheit, und wir alle wissen, dass der Zugang zu unseren Gefühlen mittels rationaler Überlegungen meistens blockiert ist. Solange aber das Gefühl sich nicht geändert hat, kann man nicht von der Bewältigung einer Krise sprechen. Bei diesem Problem werden sehr schnell die Grenzen meiner Vorgehensweise deutlich. Hinter meinem Versuch steht aber die Überzeugung, dass die meisten Gefühle durch konkrete Lebensumstände und durch die Art, wie wir mit ihnen umgehen, hervorgerufen werden. Wenn wir aber bestimmte Lebensumstände und unsere Einstellung zu ihnen ändern, können wir dadurch unsere Gefühle beeinflussen. Mit diesen Überlegungen bin ich bei einem zentralen Punkt angelangt: Es scheint mir ganz wichtig, zwischen dem konkreten Problem – das von Liebeskummer über Examensfurcht bis zur Existenzangst reichen kann – und unserer Einstellung dazu zu unterscheiden. Die meisten Menschen unterstellen dabei ein lineares Abhängigkeitsverhältnis: wenn ich auf dieses Problem stoße, stellt sich dieses und jenes Gefühl ein. Wenn dem so wäre, dürfte es keine fröhlichen und zufriedenen Krüppel geben. Gerade die Existenz von solchen Menschen, die von sich sagen, dass sie durch ihre schwere Krankheit einen anderen, viel besseren Bezug zum Leben entwickelt haben, beweist, dass man sich zu einem Problem – wie z. B. der Verkrüppelung, das unsere reale oder nur eingebildete „Existenzbedrohung“ oftmals als lächerlich und absurd erscheinen lässt – *so, aber auch anders* stellen kann.

Doch es ist nicht nur zwischen einem Problem und unserer Haltung dazu zu unterscheiden, sondern ebenso zwischen äußeren und inneren Problemen. Unter einem äußeren Problem will ich konkrete Umstände verstehen, die uns das Leben schwer machen oder die der Befriedigung unserer Wünsche im Wege stehen. Im Folgenden will ich die „inneren Probleme“, die ich kurzgefasst einmal als „psychische Dispositionen“ umschreiben will, genauer analysieren, da ich der festen Überzeugung bin, dass sie viel häufiger als die „äußeren Probleme“ unserem Lebensglück im Wege stehen.

Ausgangspunkt für die Analyse der „inneren Probleme“ ist die Tatsache, dass das Bild, das ich mir von mir selbst mache und was im Wissenschaftsjargon als „Selbstkonzept“ bezeichnet wird,

mein eigenes Handeln maßgeblich bestimmt. Wenn ich das Bild eines Versagers von mir habe, werde ich mich auch dementsprechend verhalten. Auf der anderen Seite sollte ein jeder von uns das Gefühl kennen, wenn es einem gut geht und alles, insbesondere der Umgang mit anderen Menschen, sehr viel leichter von der Hand geht. Dieses Selbstbild oder „Selbstkonzept“ entspricht in den seltensten Fällen der vollen Wirklichkeit, denn wenn wir einmal den Strom von Gedanken über uns selbst, der ständig in unserem Kopf herumsprudelt, objektiv betrachten könnten, würden wir feststellen, aus wie vielen Halb-, Teil-, ja sogar Unwahrheiten wie Rationalisierungen, Projektionen und Autosuggestionen dieser Teil des Bewusstseinsstromes besteht. Ein generelles Merkmal dieses „inneren Geredes“ ist, dass es nicht nur oftmals bei konkreten Problemen, sondern auch schon bei antizipierten Schwierigkeiten („Im Examen flipp‘ ich bestimmt aus“) enorm anschwillt. Gerade dann, wenn es am wichtigsten wäre, einen klaren Kopf zu behalten, um die konkreten äußeren und inneren Probleme zu bewältigen, wird unser Bewusstsein durch dieses „innere Gerede“ am meisten getrübt. Die Ursachen dafür und für andere „psychische Dispositionen“ sind vielfältig: sie mögen u.a. auf Kindheitserlebnisse, auf die Erziehung, auf Veranlagung und auf bestimmte Einstellungen zurückgehen. Doch während die ersten drei Faktoren in der Vergangenheit liegen und deshalb nicht mehr zu beeinflussen sind, möchte ich mich auf die vierte der Ursachen beschränken, weil sie die einzige in meiner (unvollständigen) Aufzählung ist, die noch zu ändern ist.

Ein wesentlicher Grund für das Zunehmen des inneren Geredes ist nämlich eine Einstellung, die natürlich auch kulturell und sozial vermittelt ist und die von Psychologen als „Soll-Wert-Fixierung“ bezeichnet wird. Darunter versteht man ein Übermaß an Zieldrang oder eine gewisse Verbissenheit; ein Ziel unter allen Umständen zu erreichen. Meistens setzen wir uns diese Ziele gar nicht selbst, sondern übernehmen die von unserer Mitwelt allgemein als erstrebenswert erachteten Ziele. Wenn wir diese Ziele dann einmal erreicht haben, können wir gar keine große Befriedigung dabei empfinden,

- weil wir die Ziele nicht selbst gesetzt haben und
- weil wir so verbissen (d.h. Soll-Wert-fixiert) für ihre Erreichung gekämpft haben.

Sowohl die Akzeptierung von fremdgesetzten Zielen als auch die Soll-Wert-Fixierung deuten darauf hin, wie stark wir unsere Selbsteinschätzung von der Wertschätzung der Mitwelt abhängig machen. Das Gesagte trifft aber auf die meisten Menschen zu, was uns deutlich vor Augen führen müsste:

- die Relativität der von anderen Menschen gesetzten Ziele,
- die Wichtigkeit, ein stabiles Selbstvertrauen aufzubauen, das nicht von der Einschätzung der (genauso kaputten) Mitwelt abhängig ist.

Damit wir uns richtig verstehen: Es geht nicht darum, *sämtliche* fremdgesetzten Ziele abzulehnen und Soll-Wert-Fixierung *völlig* zu vermeiden, denn der Mensch benötigt zur Erhaltung seiner psychophysischen Gesundheit eine (längerfristige) Zielorientierung; es geht vielmehr darum, Ziele – ob fremd- oder selbstgesetzt – *bewusst* zu akzeptieren und eine *übergroße* Soll-Wert-Fixierung zu vermeiden. Letzteres ist deshalb so wichtig, weil die übergroße Soll-Wert-Fixierung unter stärkerer psychischer Belastung oftmals umschlägt in eine Misserfolgs-Antizipation. Dieses Vorwegnehmen von Misserfolgen, das sich anfangs nur auf bestimmte Teilziele wie z. B. berufliches Weiterkommen oder Liebesglück bezog, wird unter bestimmten Umständen generalisiert und auf das *gesamte* eigene Leben übertragen. Es entsteht dann bei diesem Soll-Wert-fixierten Menschen das Gefühl, sein Leben überhaupt nicht mehr selbst bestimmen zu können. Dieses Gefühl ist kennzeichnend für eine Depression.

Wie ich zu zeigen versuchte, entsteht dieses Gefühl am Ende des Prozesses: Soll-Wert-Fixierung – Misserfolgsantizipation – Generalisierung der Misserfolgsantizipation. Parallel dazu verläuft eine Veränderung im Selbstkonzept: das Gefühl, sein Leben nicht mehr selbst bestimmen zu können, wird erst dann übermächtig, wenn das Individuum sein Selbstbild des durchschnittlich Erfolgreichen, das ihn zur Akzeptierung der Soll-Werte veranlasste, durch ständige negative Autosuggestionsformeln („Ich schaff das nicht“, „Siehst‘ du, schon wieder hab ich Mist gemacht“) zum Selbstbild des Versagers heruntermeißelt. Da das Selbstbild des durchschnittlich Erfolgreichen oftmals die einzige Krücke ist, mit der sich unser Ich stützt, ist es völlig offensichtlich, dass wir zusammenbrechen müssen, wenn uns diese Krücke entzogen wird, oder besser: wir sie uns selbst wegziehen. Kaum etwas tut so weh wie ein zerbrochenes Selbstbild. Das hinzukommende Gefühl der Unfähigkeit, sein eigenes Leben zu bestimmen, führt immer in die tiefste Niedergeschlagenheit.

Aufgrund der gegenseitigen Beeinflussung der verschiedenen Persönlichkeitsbereiche äußert sich die Depression – ein emotional als extrem negativ empfundener Zustand – in einer generellen Verzerrung unserer Wahrnehmung, unseres Denkens und sogar unserer Haltung und Bewegung. Wir alle kennen (hoffentlich) das Gefühl ungebändigter Lebensfreude an einem schönen Sommertag, an dem uns die ganze Welt zulacht – das Gegenteil tritt nun in der Depression auf: die Welt wird schwärzer gesehen als sie wirklich ist, das Denken kreist um negative Beschwörungsformeln („Es hat ja alles keinen Sinn“), die Haltung ist gebeugt und die Bewegungen sind langsam und monoton. An kaum etwas Anderem als Haltung und Bewegung wird so klar deutlich, dass die Depression auch mit einer enormen Senkung des Energiespiegels einhergeht – und Energie wird hier nicht rein physikalisch verstanden – sondern meint Lebens- oder Bioenergie.

Für den Theoretiker mag die Frage wichtig sein, ob zuerst die Henne oder das Ei da war: Führt ein gesenkter Energiespiegel zur Depression oder führt eine Depression zu einem gesenkten Energiespiegel? Doch für den Praktiker ist diese Frage zweitrangig: Wichtiger ist die Erkenntnis, dass eine Gesundung immer einer Erhöhung des Energiespiegels bedarf und dass ein erhöhter Energiespiegel *ein* wichtiges Kriterium der Gesundung darstellt. Bisher wurde der Zustand tiefer Niedergeschlagenheit – oder Depression – durch

- das Gefühl der Unfähigkeit, sein Leben zu bestimmen
- durch das veränderte Selbstbild
- durch eine Verzerrung des Wahrnehmens, Denkens und Handelns
- durch einen gesenkten Energiespiegel

gekennzeichnet. Die Liste ist keineswegs vollständig, ich habe lediglich mir wichtig erscheinende Aspekte herausgestrichen. Was mir aber noch wichtiger erscheint, will ich jetzt am Ende des ersten Teils, der sich mit der Erklärung der Ursachen beschäftigt, nur andeuten.

Die Verzerrung der Wahrnehmung und des Denkens ist in diesen Zustand fast immer mit einem als überwältigend empfundenen Gefühl der Einsamkeit und der Isoliertheit von anderen Menschen verbunden. Was würde geschehen, wenn sich dieses Gefühl eines Tages nur als eine durch eine bestimmte Gemütsverfassung verschlechterte Version einer vor allem im Abendland verbreiteten Fiktion herausstellt, der Unterstellung nämlich, dass Menschen voneinander getrennt und verschieden sind? Was würde geschehen, wenn wir erkennen würden, wie willkürlich unser Verstand Grenzen konstruiert zwischen Systemen, die allein schon durch den gleichen Raum, die gleiche Zeit und ineinander übersetzbare Sprachen verbunden sind? Systemen also, wie sie der „Mensch“ und die „Menschheit“ darstellen? Fragen und Gedanken,

die sich in dieser Richtung bewegen, stellen eines der wirksamsten „Heil“-Mittel (engl.: to heal, whole, holy; grch.: holos = ganz) gegen die verbreitetste und gefährlichste Volkskrankheit unserer Zeit dar: die von einigen Menschen als quälend empfundene, von anderen nur selten *wahrgenommene*, uns alle aber ständig umgebende Sinnlosigkeit des (eigenen) Daseins. Doch nicht nur Fragen und Gedanken, sondern vor allem konkrete Handlungen können uns vor der wie eine Seuche um sich greifenden Sinnentleerung schützen. Allerdings ist es mit der Beseitigung der Sinnlosigkeit allein auch nicht getan, denn es gibt genügend Menschen, die zwar das Leben insgesamt nicht als sinnlos betrachten, weil sie insgeheim spüren (wollen), dass ihr Leben einen Sinn hat. Wenn man diese Menschen aber konkret danach fragt, *wofür* sie leben, welche Werte sie *verwirklichen* wollen, sind sie meistens sprach- und ratlos. Die Beseitigung der Sinnlosigkeit reicht also nicht aus, sondern es geht vor allem darum, sich zu positiven Werten zu bekennen und sie in der sozialen *Wirklichkeit* (das Wort stammt von Meister ECKHART) umzusetzen. Ohne eine auch noch so unsicher und vorsichtig formulierte Antwort auf die Frage nach dem Sinn des Daseins ist auf Dauer keine Depression heilbar – und kein Glück dauerhaft.

## II

Am Anfang dieses Essays versprach ich, auch einige mir wichtig erscheinende Voraussetzungen sowie Anfangsschritte der direkten Selbsthilfe aufzuzeigen. Dies will ich nun im folgenden zweiten Teil versuchen. Im Prinzip scheint alles ganz einfach: Man suche nach den Ursachen seines Unglücks, erkenne sie und ändere sie. Oftmals wurde schon eine bloße Umkehrung der negativ sich auswirkenden Verhaltens- und Denkweisen eine bemerkenswerte Verbesserung verursachen. Wenn man z. B. bemerkt, dass man ein negatives Selbstbild von sich hat, sollte man lediglich anfangen, „positiv zu denken“ oder sich von den Soll-Wert-Fixierungen zu lösen, da eine der Hauptursachen für das Unglücklichsein, die ich am Ende des ersten Teils nur kurz anriss, in der immer mehr zunehmenden Empfindung der Sinnlosigkeit des eigenen Daseins und Handelns liegen soll, wäre es das Beste und Wichtigste, nach dem Sinn des Lebens zu suchen. Gewonnen hätte dann derjenige, der ihn auch findet. Leider ist das alles nicht so einfach. So wichtig es auch sein mag, nach „dem“ Sinn zu suchen, so schwierig ist es gleichzeitig, ihn zu finden; insbesondere dann, wenn man außerhalb seiner konkreten Lebensumstände und nur für sich allein losgelöst von seiner Umgebung und seinen Mitmenschen sucht.

„Fängt nicht überall das Beste mit Krankheit an?“ fragt NOVALIS. Gerade für den Weg zur Gesundung scheint es mir ungemein wichtig, am Anfang die eigene schlechte Lage erst einmal zu akzeptieren. Besser wäre es noch, sie zu begrüßen, da sie uns dazu zwingt, uns entweder mit unserem Unglücklichsein abzufinden oder aber Schritte und Wege zu suchen, um aus diesem Schlamassel herauszufinden. Das Leben ist ein Prozess, in dem wir schöne und unschöne, bessere und schlechtere Phasen in einer gewissen Logik durchlaufen. Nur haben die guten Phasen den Nachteil, dass sie uns selbstzufrieden machen, uns einlullen und uns vorgaukeln, es wäre unnötig und überflüssig, sich zu ändern und weiter zu entwickeln. Der „Sinn“ der schlechten Phasen besteht darin, uns vor Augen zu führen, dass es notwendig und möglich ist, etwas zu ändern. Schmerz ist ein guter, wenn auch nicht der beste Lehrmeister; und natürlich sind die schlechten Phasen auch äußerst schmerzlich und schwierig. Insbesondere ist aller Anfang schwer, dann gerade weil es anfangs so schwierig ist, „einen“ Sinn zu finden, frustriert uns unsere nicht zu vermeidenden Misserfolge auf der Suche, so dass wir – kraftlos wie wir in dieser Situation nun einmal sind – unser Streben bald wieder aufgeben. Wie schwierig es

außerdem ist, die eine Verhaltensweise durch eine andere zu ersetzen, weiß jeder aus eigener Erfahrung. Die Frage: „Was tun?“ hat auch einen so intelligenten Mann wie LENIN stark beschäftigt – zugegebenermaßen allerdings in einem etwas anderen Zusammenhang.

Nachdem ich eine Weile den Stein von ein paar Weisen aus der Ferne betrachtet habe, will ich nun meine Antwort auf die Frage formulieren. Das Leben ist ein konstanter Versuch, Ordnung in das Chaos zu bringen und uns und die Welt vor dem Verfall zu bewahren. Der Mensch lebt nicht von Brot allein, sondern wie ein hellseherischer Physiker es klar erkannt hat, allein von negativer Entropie. Doch Entropie und Negentropie sind nicht nur physikalisch zu verstehen, sondern psychophysisch. Deshalb ist der Versuch sinnvoll, Ordnung in die Gedanken ebenso wie in die konkreten Lebensumstände zu bringen. Dazu will ich mich des Schemas der modernen materialistischen Theorie bedienen, die der Materie die drei Aspekte des Stoffes, der Energie und der Information zuspricht. Diese drei Aspekte können auch als Hinweise dazu dienen, wo die Selbsthilfe schwerpunktmäßig ansetzen könnte. Dem Aspekt des Stoffes wurde dann z. B. die Änderung der Ernährungsweise entsprechen, dem Aspekt der Energie ließen sich die Steigerung der Lebensfreude und der Motivation zuordnen und der Aspekt der Information kann bei der Änderung unserer Einstellung Berücksichtigung finden. Theoretisch wäre es am besten, auf allen Ebenen gleichzeitig anzusetzen, da man dadurch die größte und schnellste Änderung erzielen würde. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich dazu sagen, dass dieser Versuch zum Scheitern verurteilt ist. Denn nichts ist schädlicher bei dem Versuch etwas zu ändern als Perfektionismus.

Ebenso wie der Versuch, einen Sinn im Dasein sozusagen im Schnellverfahren zu finden, kann ein erfolgreicher Perfektionismus in tiefe Frustration umschlagen und damit jegliche Motivation zusammenbrechen lassen. Eine stabile und umsetzbare Motivation zum Handeln lässt sich auf geistiger Ebene in den Worten eines meiner Lehrer nur aus der Spannung zwischen der „Liebe zum Ideal“ und dem „Mut zur Unvollkommenheit“, auf praktischer Ebene nur durch den „Weg der kleinen Schritte“ aufbauen. Dazu ist eine Umorientierung der Aufmerksamkeit vom gebannten Starren auf irgendwelche Ideale oder unrealistische Ziele auf die konkrete Ausgangslage, die mich im Moment so unbefriedigt lässt, sowie auf die manchmal nur minimalen Erfolge und Verbesserungen im Vergleich zur Ausgangslage unerlässlich. „Erkenne dich selbst“ stand schon über dem Orakel von Delphi und auch die Ratschläge aller Weisen lassen sich auf den einfachen Nenner bringen: Wenn du das Leid überwinden willst, musst du dich selbst erkennen. Wenn du dich selbst erkennen willst, musst du bei dem anfangen, was ist.

Bisher habe ich als die wichtigsten Voraussetzungen auf geistiger Ebene die Entwicklung von Liebe und Mut sowie das Ersetzen des Perfektionismus durch Realismus genannt, im Folgenden will ich das Raster des Materialismus verwenden und einige Bereiche der Lebenspraxis ansprechen, die alle zur Verbesserung der Ausgangslage beitragen können, wenn nicht gar dazu unerlässlich sind. Doch auch die geistigen Voraussetzungen wie Liebe, Mut und Realismus werden erst dann real und wirklich, wenn sie in der Praxis umgesetzt und damit spürbar werden.

Dichterworte, Merksätze und Volksweisheiten können auch zur Orientierung bei der Praxisbewältigung hilfreich sein. So sagte z. B. Wilhelm REICH, der zum Vater der Bioenergetik – einer Richtung in der Humanistischen Psychologie – gemacht wurde: „Arbeit, Liebe und Wissen sind die Quellen unseres Lebens. Sie sollten es auch bestimmen.“ Mit etwas gutem Willen lassen sich diese drei Begriffe dem vorher angesprochenen Raster zuordnen. Die *Arbeit* stellt dann den wichtigsten Bereich unter dem *Aspekt des Stoffes* dar. Sie ist deshalb so wichtig, weil sie zur individuellen und kollektiven Befriedigung vor allem der materiellen

Bedürfnisse dient. Gegenwärtig ist der überwiegende Teil der Arbeit durch Entfremdung gekennzeichnet. Der Arbeitende wird durch unsere Gesellschaftsstruktur von seiner Arbeit, ihrem Ergebnis, ihrem Wert, von seinen Mitmenschen und von sich selbst entfremdet. Wie schon MARX lehrte, besteht der einzige Weg zum individuellen wie kollektiven Glück in der Aufhebung dieser Entfremdung, was nur durch eine gemeinsame Anstrengung erreicht werden kann.

Andere wichtige Bereiche, die überwiegend zum stofflichen Aspekt gehören, sind die *Ernährung*, die *körperliche Betätigung* (u.a. Sport) und die *Sexualität*. Da sich die Menschen in ihren Lebensverhältnissen, ihren Tätigkeiten und ihrer biologischen Beschaffenheit unterscheiden, lassen sich für diese Bereiche nur wenige allgemeine Regeln und Grundsätze finden, die für alle Menschen gleichermaßen zutreffen. Dieses wird schon bei der Betrachtung der unterschiedlichsten Ernährungsregeln und Diätvorschriften deutlich, die sich zum Teil völlig widersprechen. Das Wichtigste bei allen Ernährungsarten aber ist das gründliche und ausdauernde Kauen der Nahrung, da die Kaubewegung u. a. zur vermehrten Speichelabsonderung und damit zur Vorverdauung der Nahrung beiträgt. Auch für die körperliche Betätigung und das Geschlechtsleben lassen sich nur wenige allgemein zutreffende Grundsätze finden, von denen ich nur den mir am wichtigsten erscheinenden herausheben will. Entscheidend für diese beiden Bereiche ist – wie für das gesamte Leben überhaupt – die innere Anteilnahme sowie das Ersetzen des ungesunden Pendelns zwischen Verspannung und Erschlaffung durch den harmonischen Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung. Eine gesunde Ernährungsweise, harmonische An- und Entspannung sowie die damit verbundene Fähigkeit zur Konzentration kann man lernen, und man wird genügend Hilfsmittel, Methoden und Informationen finden, die einen dabei helfen – wenn man nach ihnen sucht und sich helfen lassen will.

Es ist natürlich offensichtlich, dass keiner der bislang oder im folgenden aufgeführten Bereiche isoliert für sich besteht, oder für sich allein genommen zur vollen Gesundheit führt, denn es lassen sich genügend Beispiele für kränkelnde Vegetarier, hirnlose Athleten und unglückliche Sexualprotze finden. Der alte Römerspruch „*Mens sana in corpore sano*“ zeigt deutlich, dass viele der oben erwähnten Dichterworte und Volksweisheiten in ihrer Unvollständigkeit oder Einseitigkeit falsch sind.

Die bislang aufgezählten Bereiche, in denen man mit einer Änderung anfangen könnte, lassen sich auch den anderen Bereichen zuordnen – das von mir benutzte Schema soll lediglich als ein gedankliches Ordnungsmuster dienen. Denn die unter den stofflichen Aspekt angesprochenen Grundbausteine der Ernährung, der körperlichen Betätigung und der Sexualität fallen natürlich auch unter den *Aspekt der Energie*. Wenn man von der schon in der antiken griechischen Philosophie vollzogenen Aufteilung des Menschen in Körper, Geist und Seele ausgeht, dann merkt schnell, dass die stofflichen Grundbausteine vorwiegend Körper zugeordnet werden müssen, denn sie dienen dazu, den Körper mit stofflicher Energie zu versorgen oder tragen zur Energieentladung bei. Zu erwähnen bleibt noch als wichtigster Energielieferant die *Atmung*, die als elementare Lebensfunktion Körper, Geist und Seele verbindet. Gerade weil diese Funktion so elementar und umfassend ist, birgt jede Manipulation der Atmung eine große Gefahr und sollte nur unter Anleitung von ausgezeichneten Fachleuten erfolgen, die einem zeigen, dass die Atmung die Aufmerksamkeit führen sollte (und nicht umgekehrt) und dass man – wenn überhaupt – im Wesentlichen nur etwas an der Ausatmung gezielt ändern sollte.

Auch der Geist und die Seele haben ihre speziellen Energielieferanten. Während der Geist sich hauptsächlich von Ideen und Gedanken ernährt, zu deren „fachgemäßer Produktion“ die Kultur im Allgemeinen, die Wissenschaft und die Kunst im Speziellen vom Menschen entwickelt wurden, lebt die Seele allein vom „Wahren, Guten und Schönen“, die alle nur Ausdrucksformen der *Liebe* sind. Die Liebe umfasst dazu noch alle möglichen Formen der Nächstenliebe, Eltern- und Kinderliebe, der erotischen Liebe, der Selbstliebe, der Gottesliebe und der Liebe zur Kunst, zu Ideen und Idealen. Ebenso wie das „richtige“ Denken kann und muss man auch das „richtige“ Lieben lernen, denn beides sind eher erworbene als ererbte Fähigkeiten. Voraussetzung für das Beherrschen der „Kunst des Liebens“ ist einerseits, dass man sich selbst in seiner Schwäche und Stärke zu lieben lernt, andererseits vor allem aber, dass man andere zu lieben lernt, ohne Gegenliebe zu erwarten. Wie so oft ist das Leben derart paradox, dass man desto mehr Liebe erhält, je weniger man sie benötigt.

Schließlich bleibt noch der *Aspekt der Information* anzusprechen, oder wie REICH es nannte, das Wissen. Das Wissen lässt sich aufteilen in Selbstkenntnis, Lebenskenntnis und Menschenkenntnis. Auch diese Aufteilungen sind eher ein Hilfsmittel zum Ordnen der Gedanken als konkret in der Realität voneinander geschiedene Gegebenheiten. Das Orakel von Delphi lehrte uns aber schon, dass man beim Erkennen bei sich selbst anfangen muss. Denn nur dann ist gewährleistet, dass man einen Maßstab zur Beurteilung des eigenen Lebens, anderer Menschen und Situationen entwickelt. Selbsterkenntnis fängt damit an, dass man sich selbst genau emotionslos und vorwurfsfrei beobachtet und prüft. Dazu sind eine Distanzierung von sich selbst sowie ein gewisses In-sich-kehren notwendig. Doch im weiteren Verlauf der Selbsterkenntnis wird man merken, dass Ideen und Emotionen einen oft täuschen können, weshalb das In-sich-kehren ergänzt werden muss durch das Sich-nach-Außen-wenden. Noch einmal: Nur konkrete Handlungen verwirklichen Gedanken und Gefühle. Man kann den Menschen als einen Spiegel betrachten, der ständig sich selbst, andere Menschen, Gefühle, Ideen und Situationen widerspiegelt. Selbsterkenntnis ist ein Prozess der Reinigung dieses Spiegels, um die Unschärfen und Verzerrungen, die durch die Unreinheit des Spiegels entstehen, zu verringern und die ideelle und materielle Realität angemessener und verzerrungsfreier widerzuspiegeln. Aber nicht nur man selbst spiegelt seine Um- und Mitwelt, sondern man spiegelt sich selbst in seinen Handlungen, seiner Um- und Mitwelt. „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück“ lautet ein indisches Sprichwort. So kann man lernen, sich in seinen eigenen Handlungen, den Reaktionen und Verhaltensweisen anderer Menschen, Tiere und Pflanzen wiederzuerkennen. Ebenso liefern die eigenen und fremden Lebensverhältnisse, Kunst- und Gedankenprodukte wertvolle, wenn auch gebrochene Spiegelbilder, die man sich durch genaue Beobachtung für die Selbst-, Menschen- und Lebenskenntnis zunutze machen kann.

Wenn einer durch unerträgliche Lebensverhältnisse oder den durch Einsicht geleiteten Willen veranlasst wird, mit einer Änderung des eigenen Lebens anzufangen, betrachte er am Anfang ganz nüchtern die von mir angesprochenen Bereiche der Arbeit, der Ernährung, der körperlichen Betätigung, der Sexualität, der Atmung, seiner Geistes- und Gefühlswelt und konstatiere genau die derzeitige Ausgangslage, am besten, indem er es schriftlich festhält. Man kann seine eigene Zukunft nur bestimmen, wenn man seinen gegenwärtigen Zustand und seine Vergangenheit kennt. Wenn man öfter solche „Momentaufnahmen“ macht, sensibilisiert man sich für die einen beherrschenden Denk-, Wahrnehmungs-, Gefühls- und Verhaltensgewohnheiten. Dies ist der erste Schritt zu ihrer Änderung und Beherrschung. Wie



schwer dieses ist, wird auch von TOLSTOI unterstrichen, der gesagt haben soll, dass der Mensch lieber zugrunde geht, als dass er seine Gewohnheiten ändert.

Nachdem man festgestellt hat, was war und was ist, überlege man sich, was sein soll. Die genaue Kenntnis der Ausgangslage sowie das Erstellen kurz-, mittel- und langfristiger Ziele geben einem die notwendige Stabilität, um die nicht zu vermeidenden Erschütterungen im Laufe des Lebens zu kompensieren. Das verlässlichste Mittel, die Richtigkeit einer Entscheidung in einer bestimmten Situation zu erkennen, ist das subjektive *Gefühl der Erleichterung*, das sich nach dieser Entscheidung einstellt. Wenn dieses Gefühl nicht auftritt, war die Entscheidung mit großer Sicherheit falsch. Einige haben die Freiheit der Entscheidung als dasjenige Kennzeichen genannt, das den Menschen vom Tier unterscheidet. Einige andere haben den Zwang zur Entscheidung als wesentliches Merkmal des Menschen unterstrichen. Denn der Mensch ist nicht nur frei in seiner Entscheidung, er ist auch gezwungen, sich zu entscheiden zwischen falsch und richtig, wahr und unwahr, gut und schlecht, schön und hässlich. Der Philosoph Ernst BLOCH hat einmal gesagt: „Ich bin, aber ich habe mich nicht. Darum werden wir erst.“ Damit meinte er wohl, dass der Mensch solange nicht sein eigenes Schicksal bestimmen kann, solange fremde Mächte dies tun. Im Sinne von Erich FROMMS „Haben oder Sein“ sollte man diesen Ausspruch vielleicht ergänzen: „Ich habe mich, aber ich bin nicht. Darum kann ich noch werden.“

Nun magst Du Dich nach all diesen großen und kleinen Worten ein wenig verwirrt fragen: „Alles schön und gut, aber wo soll ich denn nun konkret beginnen?“ Es wäre vermessen von mir, wenn ich eine definitive Antwort darauf geben wollte, denn obwohl die meisten Schwierigkeiten und Krisen bei allen Menschen ähnlich sind, sind sie doch gleichzeitig verschieden. Das einzige, was am Anfang der Bewältigung einer *jeden* Krise steht, ist die Aufgabe, dass man – und diese saloppe Formulierung sei mir im Gedenkjahre eines großen Mannes, der es liebte, dem „Volke aufs Maul zu schauen“, erlaubt – den Hintern hochkriegt und „irgendwann, irgendwie und irgendwo“ *einfach* einmal anfängt. Doch diesen inneren Ruck, den man sich da geben muss, kann einem kein Mensch, keine Methode, kein Hilfsmittel – geschweige denn ein Essay – abnehmen. Für mich bedeutet Glück auch, Verantwortung für sich selbst und andere zu übernehmen. Und das kann man nur allein.