

Der Weg zur Authentizität - über die Angst vor Veränderung -

Eigentlich klingt diese Aussage beinahe verdächtig banal, denn ‚natürlich‘ möchte Jeder *er selbst*, also ‚echt‘ (*authentisch*) sein und auf dem Weg durchs Leben sein individuelles Höchstmaß an ‚Selbst‘heit leben und genießen. Zumindest meint man, davon ausgehen zu dürfen.

Doch ganz so abwegig scheint der Verdacht nicht zu sein, daß hier zumeist der Wunsch der Vater des Gedankens ist und es den meisten Menschen eben doch nicht so einfach erscheint, IHR Leben zu leben, IHR wahres SELBST zu (er)kennen; wie sonst ließe sich der millionenfache Absatz Tausender von ‚Lebenshilfebüchern‘ erklären? Warum sonst erleben Filme eine Hochzeit, die uns das ‚Heldentum‘ der ‚Krisenbewältiger‘ schlechthin vor Augen führen? In derartigen Filmen sehen wir dann furchtlose Helden alle Probleme meistern, brutal oder spielerisch, aber immer erfolgreich. Warum flüchten denn so viele Menschen in esoterische Zirkel, Kulte und Sekten? Warum nehmen die psychosomatischen Erkrankungen erschreckend rapide zu, obwohl unsere Berufswelt weniger gefährlich und beschwerlich ist, wir weniger lange arbeiten und intensivere Möglichkeiten der Freizeitnutzung haben als jemals zuvor? Beunruhigen müssen in dem Zusammenhang auch die Zunahme der Amokläufe zuvor unauffälliger (und immer jüngerer) Mitmenschen und die wachsende Aggressivität in unserer Umwelt, letztlich auch die steigenden Selbstmordraten.

Wenn Sie nun schulterzuckend konstatieren, daß bei Ihnen alles ‚im grünen Bereich‘ sei und Sie obige Fragen schlicht weder beantworten können, noch sich damit zu befassen gedächten, sollten Sie sich mit den folgenden Gedanken gar nicht weiter belasten. Für Sie ist die Welt so in Ordnung, wie sie ist.

Die Probleme der ‚Selbstpositionierung‘

‚Authentizität‘ ist ein modernes Schlagwort - eigentlich ist es ein spätionisches Wort und wohl ca. 2.800 Jahre alt, aber was soll's. Es bedeutet ‚Echtheit‘, und als Prädikat hängen wir es Menschen an, bei denen wir den Eindruck haben, sie seien wirklich ‚*sie selbst*‘, also authentisch. Ihnen gehört dann unsere laut geäußerte Achtung oder stille Bewunderung. Viele ihrer Fähigkeiten hätten wir gerne (wobei wir uns flugs selbst erklären, warum *wir* das eben nicht können, was *dagegen* spricht, wie mühselig das wäre, und, und, und). Das Ende vom Lied: Alles bleibt, wie es ist – bei uns ändert sich nichts, und bei nächster Gelegenheit überfällt uns in gleicher Weise das Gefühl der eigenen Ohnmacht, Inkompetenz, des Neides, der Bewunderung. Unsere Minderwertigkeitskomplexe werden genährt, und wir „beschließen“ einmal mehr, unser Leben zu ändern, „mehr“ (was? wovon?) tun zu wollen, jetzt endlich frühere „Beschlüsse“ umzusetzen, etc., etc.. Und dennoch: Nur die wenigsten dieser Momente dauern länger als ein paar „Schrecksekunden“, dann bleibt doch wieder alles beim alten – inkl. des schlechten Gewissens bzgl. unserer Trägheit, der in uns grummelnden

Ängste und Feigheitsmomente. Das geht dann über Jahre so, und allmählich entwickeln wir selbst bei diesem ständigen Selbstverleugnen, dem Kampf zwischen Wunsch und schlechtem Gewissen (wenn es einmal mehr nur beim Wünschen blieb) eine Art Routine, bis wir – irgendwann – des Faktors ‚Zeit‘ gewahr werden und uns klar wird, daß dieses oder jenes nun wirklich nicht mehr möglich ist, weil wir zu alt und körperlich nicht mehr fit genug sind, irgend ein anderer Zeitgenosse unsere Idee hat patentieren lassen, entsprechende Bezugspersonen gestorben sind, usw.. Uns wird dann bewußt, daß wir mithilfe fauler Ausreden Zeit und Chancen verbummelt, nicht rechtzeitig oder zu wenig konsequent gehandelt haben, Gelegenheiten unwiederbringlich verstreichen ließen.

Inwieweit sich diese Verdrängungsmechanismen, dieses Sammelsurium fauler Ausreden (vor uns selbst mehr als vor allen Mitmenschen) auf unsere Psyche, unser Seelenleben, aber auch auf unseren Funktionsapparat, den Körper, auswirken, ist den meisten Menschen gar nicht bewußt. Der alte lateinische Spruch ‚*mens sana in corpore sano*‘ (‚*In einem gesunden Körper lebt auch ein gesunder Geist*‘) macht andersherum viel mehr Sinn: ‚*Je gesünder das ‚DenkFühlHandeln‘¹ eines Menschen ist, desto gesünder bleibt auch sein Körper*‘.

Was unterscheidet uns von der gesamten übrigen Natur?

Seit der Mensch durch den Schluß der Hirnbrücke in den Stand versetzt wurde, zu *denken*, vorausschauend zu planen, zu abstrahieren, zu vergleichen, zu werten, sich etwas abstrakt vorzustellen (auch ohne realen Bezug), sucht er nach Erklärungen für seine schiere Existenz, den Ursprung (und Sinn) dieser Welt und des ihn umgebenden Kosmos. Er trat damit immer mehr aus dem Kranz der übrigen Geschöpfe – der Pflanzen und Tiere, die in ihrer natürlichen Umwelt eingebettet leben, ohne diese zu hinterfragen – heraus und begann zu experimentieren. Anders als alle anderen Lebensformen sucht(e) er nach Erklärungsmustern und Begründungen, fragt nach Sinn und Nutzen, plant und gestaltet, kurz: Er stellt sich mit allem, was ihn ausmacht – seine Physis, Herkunft und Fähigkeiten, seine Umwelt, Freunde, Elternhaus, aber auch seine Zukunft (Familie, Beruf, etc.) – unter ein ‚*Wertungsschema*‘, in ein System von vergleichbaren Parametern, das sich in der Weise (und Schnelligkeit) formt, wie sich seine Denkfähigkeit entwickelt. Da dies aber jeweils im entsprechenden Umfeld erfolgt (Familie, später Nachbarschaft, Verwandten- und Freundeskreis, Kindergarten, Schule, etc.), werden bereits dem jungen Menschlein (und dessen noch unbeschriebener ‚Festplatte‘ mit rund 100 Milliarden Synapsen, die gierig danach hungern, mit Inhalten gefüttert zu werden) bestimmte Prägungen zuteil, die einerseits zu Talenten und Neigungen, Fähigkeiten und Fertigkeiten führen, die uns im späteren Leben nützlich und wertvoll sein können (wenn wir sie trainieren und vervollkommen), andererseits erkennen wir (später) auch die Mängel unserer ‚Programmierung‘ im Kindes- und Jugendalter.

¹ Eine Wortschöpfung, die verdeutlichen soll, daß erst wenn (rationales) *Denken*, (seelisch-emotionales) *Fühlen* und (physisches) *Handeln* eine reale Verquickung, eine tatsächlich umgesetzte Gemeinsamkeit erfahren, der Mensch eine Harmonie in seinem komplexen ‚Ich‘ gewärtigt, er mit sich selbst also im Einklang steht und lebt.

Narben der Kindheit

Negative Erfahrungen hinterlassen Spuren im Gehirn

Die Magdeburger Biologin **Anna Katharina Braun** hat an Ratten-Gehirnen jetzt auch neurologisch nachgewiesen, daß frühe traumatische Erfahrungen das Verhalten eines Lebewesens sein ganzes Leben lang beeinflussen können. Wissenschaftler aus Magdeburg hatten die Beziehungen junger Ratten zu ihren Eltern und Geschwistern systematisch gestört. Hören konnten die kleinen Strauchratten sich zwar gegenseitig, sehen jedoch nicht: Streß und Angst waren die Folge. Die Forscher gehen davon aus, daß Streßhormone über das Blut ins Gehirn gelangen und dort das Wachstum von Nervenzellen und synaptischen Kontakten beeinflussen.

Zum Beweis schnitten die Neurobiologen die Gehirne von Ratten in feine Scheiben und untersuchten diese unter dem Mikroskop. *„Wir haben festgestellt, daß bei den deprivierten Strauchratten die Anzahl von Dörnchensynapsen stark vermehrt ist,“* sagt **Anna Katharina Braun**. Diese dauerhaften Veränderungen finden in einem Bereich des Gehirns statt, der für *Emotionen* und das *Lernen* zuständig ist. Daß sich die Ergebnisse auf Menschen übertragen lassen, zeigen kernspintomographische Aufnahmen von Kindergehirnen. Bei vernachlässigten Kindern sind in den entsprechenden limbischen Gehirnregionen Stoffwechselunterfunktionen erkennbar. Die Konsequenz: *„Man kann anhand unserer Daten überlegen, ob man Verhaltensstörungen therapieren und auch diese Gehirnstörungen wieder reparieren kann,“* so **Anna Katharina Braun**.

Daß wir in Kindheit und Jugend programmiert werden, ist nichts Neues, werden Sie sagen. Stimmt, aber interessant dabei ist doch, daß die meisten Menschen sich eigener Werte und Fähigkeiten kaum bewußt sind und viel mehr damit beschäftigt sind, sich mit anderen Menschen und deren Vorzügen zu vergleichen – zumeist mit dem Ergebnis, daß sie diese ob ihrer (anderen, besseren) Fähigkeiten beneiden, die eigenen Vorzüge aber weder zu schätzen noch zu genießen wissen. Auf diese Idee käme kein anderes Lebewesen unserer Welt, denn dazu ist ein Gehirn menschlicher Bauart und Funktionalität nötig.

Nun könnte man meinen: *„Gut so, nur wer sich mit anderen Menschen vergleicht und bei diesen Fähigkeiten entdeckt, die ihm selbst fehlen, kann daraus die Motivation entwickeln, sich diese Menschen zum Vorbild zu nehmen, um dazuzulernen, neue Fertigkeiten zu erlernen, besser zu werden“*. Fein, das klingt gut, und theoretisch ist dagegen nichts einzuwenden. Aber warum beobachten wir dann (bei uns wie auch bei unseren Mitmenschen) das Phänomen des Neides, der Mißgunst, der eigenen Geringschätzung? Ein Kleinkind, das mit wachen Augen neugierig seine Umwelt bei ihrem Tun und Treiben beäugt und nachzuahmen versucht, handelt in spielerischer Freude, interessiert und motiviert. Jeder kleine Fortschritt ist ihm Motivation für erneutes Versuchen. Jeder gelungene Versuch bringt ihm unbewußte Bestätigung und führt zu weiterem Bemühen. Erst die Reaktion der ihn umgebenden Erwachsenen führt zu einer Bewußtwerdung, einer Reflektion des eigenen Handelns. Erhält es Lob und Beifall, stimuliert dies das Kind zu weiterem stärkeren Bemühen – Lob wird als positive Zuwendung empfunden. Stößt es hingegen auf Ablehnung, Kritik und

Vorwurf, fühlt es sich belastet und zurückgewiesen. Es entwickelt sich allmählich ein ‚Wertekatalog‘, in den das Kind – ohne daß es sich dessen bewußt wird oder darüber schon eigenmächtig zu entscheiden vermag – eingebunden wird. Instinktiv – das Kind ist auf den Schutz durch die es umgebenden größeren Menschen angewiesen – paßt es sich diesem Wertungsschema an, es unterwirft sich ihm.

Der Prozeß der ‚Normierung‘² beginnt rapide fortzuschreiten. Mehr und mehr hinterfragt es dann nicht mehr, was es selbst ausprobieren, lernen und erfahren will, vielmehr lernt es zu begreifen (mitunter im ursächlichsten Sinne des Wortes ‚be-greifen‘), was es wie zu tun, bzw. zu lassen hat, was von ihm erwartet wird, wofür es Lob/Beifall erfährt oder Vorwurf/Strafe erntet. Ersteres setzt bestärkenden ‚EU-Streß‘³ frei, letzteres reduzierenden ‚DIS-Streß‘⁴. Da das Kind dabei (in beiden Fällen) zumeist keine wirkliche Erklärung mitgeliefert bekommt, adaptiert es zwar ein bestimmtes Verhaltensmuster – es lernt, welche Reaktionen es bei seinem Umfeld durch welches Verhalten auslöst –, ein *Lernen* im Sinne eines von Verständnis geprägten Nachvollziehens und ein daraus resultierendes *Verstehen* unterbleibt jedoch. Hier liegt die Wurzel der Tatsache, daß die meisten Menschen mehr *dressiert* als *erzogen* werden. Ein Beispiel mag hierbei zum Verständnis dienen: Nahezu jeder Bewohner unserer Breitengrade lernt Lesen und Schreiben sowie die vier Grundrechenarten. Beschränkt sich die Vermittlung dieser Basisbildung auf die Schule und wird deren Anwendung nicht in erlebnisfreudiger Art und Weise sinnstiftend begründet und trainiert, verkümmert diese Basis jeglicher weitergehenden Bildung spätestens nach dem Abgang von der Schule sehr schnell; ganz sicher ist dies der Grund, warum wir selbst in den Industrienationen einen erschreckend hohen Prozentsatz an ‚funktionalen‘ Analphabeten⁵ haben, deren aktiver wie passiver Wortschatz bedrückend simpel und deren Wissensaufnahme im späteren Leben auf ‚BILD‘-Zeitungsniveau beschränkt bleibt. Jeder halbwegs fordernde Text ist ihnen zuviel, und daß man Fremdwörter auch in entsprechenden Lexika nachschlagen und damit seinen eigenen Wortschatz erweitern könnte, davon haben sie mitunter raunen gehört, aber in ihrem elterlichen Zuhause hatte es das auch nicht gegeben.....

Diese Zeitgenossen schreiben auch im Erwachsenenalter kaum Briefe und scheuen davor zurück, wirkliche Literatur in die Hand zu nehmen. Vieler Menschen Wortwahl, Schriftsprache, Grammatik und Interpunktion ist auf dem Niveau eines Viertklässlers stehen geblieben. Eine Freude am geschriebenen Wort wurde ihnen nie vermittelt. Eigentlich gar nicht so lustig ist auch, wenn ein Erwachsener allen Ernstes seinem Chef erklärt, einer Erhöhung seines Gehalts um ein Zehntel könne er in keinem Fall zustimmen, es müßte schon mindestens ein Zwanzigstel sein.

Mögen Sie dieses Beispiel noch als vernachlässigbaren Einzelfall ansehen (was er leider gar nicht ist), so müssen wir leider konstatieren, daß das Gros der (geistigen) **Versagens-** sowie

² Viel zu wenig wird, auch in der psychologischen Fachliteratur, zwischen (natürlicher) ‚Lebensbefähigung‘ und der (normierenden) ‚Sozialisierung‘ unterschieden. Erstere entspricht der natürlichen Aufgabe der Eltern, letztere heutzutage vor allem der Bequemlichkeit der verschiedenen Sozialitäten (Familie, Nachbarschaft, Kommune, usw.) und ihrer materiellen, funktionalen, geistigen, religiösen und sonstigen Werte und Überzeugungen, die gewahrt, eingehalten und, bitte schön, nicht gefährdet und hinterfragt werden sollen. Im späteren werden wir hierzu noch auf den Unterschied zwischen *Ethik* und *Moral* – genau darum geht es nämlich hierbei – zu sprechen kommen.

³ *positiver*, durch Hormone ausgelöster Streß, vor allem *Endorphine* und *Serotonin*

⁴ *negativer* Streß, ausgelöst durch *Adrenalin* und *Noradrenalin*, das zu K(r)ampf- und/oder Fluchtverhalten führt

⁵ Darunter versteht man Menschen, die zwar irgendwann Lesen und Schreiben gelernt haben, diese Fähigkeit aber nach der Schule brachliegen und wieder verkümmern ließen.

der (seelisch-emotionalen) *Verlustängste* die gravierendsten Folgen derartig normierter Erziehung sind. In dieser Phase, innerhalb derer das Kind noch nicht intellektuell zu reflektieren vermag, bzw., etwas später, der Jugendliche sich noch nicht autonom abzugrenzen versteht, „lernt“ der junge Mensch, sich in aufscheinenden Zweifelsfällen lieber zu ducken und nachzugeben, als daß er – seinem inneren Impetus folgend – erst einmal innehält, sich Zeit gibt, um nachzufragen und zu reflektieren, bevor er einen *eigenen* Standpunkt einnimmt. Man könnte diese Phase als ‚Weggabelung‘ beschreiben, bei der es um nichts Bedeutenderes geht, als darum, daß hier entschieden wird, ob der Mensch zum generell *angepaßten Mitläufer* oder zur *authentisch-souveränen Persönlichkeit* wird. Ersterer, der „pflegeleichte“ Typ, ist in Familie, Schule und im späteren Sozial- und Berufsleben willkommener (weil leichter zu lenken), letzterer wird gerne summarisch als ‚*schwierig*‘ oder gar ‚*auffällig*‘ beschrieben. Diese Kinder/Jugendlichen stören, fügen sich ungern (bis gar nicht) und gelten als ‚*Sorgenkinder*‘ und ‚*Schwarze Schafe*‘. Man greift dann zum bewährten Strafenkatalog, rückt ihnen etwa durch ‚Erziehungsberater‘ auf den Leib oder stopft sie gar mit Medikamenten voll, um sie ‚in den Griff‘ zu bekommen. Auf die wirklichen Hintergründe ihres Verhaltens gehen nur die wenigsten Eltern und Lehrer ein; erstens sind sie dafür gar nicht ausgebildet, zweitens haben sie dafür gar nicht die notwendige Zeit und drittens steht für sie mehr im Vordergrund, ihren Schutzbefohlenen zu dressieren, zu einem vorzeigbaren Teil der normierten Gesellschaft zu machen, als daß man sich individuell mit ihm – seinem *DenkFühlen* – auseinandersetzt.

Pädagogik in der Erziehung

Die Auswirkungen unterschiedlicher – systemisch-normierter oder pädagogisch-wertvoller – Erziehungsmatern werden zwar theoretisch (in Fachbüchern, bei Kongressen u.ä.) beliebtermaßen diskutiert, Eingang in die tägliche Erziehungspraxis finden Gedanken zu diesem Thema hingegen selten. Zweifel am Wert ihrer Erziehung – und nur daraus erwächst die Bereitschaft, sich zusätzliche Informationen zu besorgen – haben zumeist nur diejenigen, die gerade deshalb schon weniger Fehler in der Erziehung ihrer Kinder verbrochen haben, während sich diejenigen, die selbst aus pädagogisch schwachen Elternhäusern kommen, jede Einmischung in die Erziehung ihrer Kinder empört verbieten.

Dies zeigt sich immer wieder bei Gesprächen mit straffällig gewordenen Jugendlichen (bzw. deren Eltern), verhaltensgestörten Kindern, aber auch bei Psychogrammen von erwachsenen Tätern. Dabei wäre gerade in unserer zunehmend komplexer werdenden Welt den pädagogischen Inhalten und der Qualität der Erziehung von Kindern und Jugendlichen allerhöchste Aufmerksamkeit und innigste Zuwendung zu widmen, wenn es um die Entwicklung der Zukunftsfähigkeit einer Gesellschaft, den Aufbau einer lebenswerten, friedlicheren, im Rahmen der Globalisierung immer kleiner werdenden Welt geht. Das Problem der heutigen Erziehung ist insofern auch leicht zu erklären, als es früher nicht nur Vater und Mutter überlassen blieb, ihre Kinder zu erziehen – zumeist sogar noch neben ihrem Job und/oder der Führung eines Haushaltes –, vielmehr bildeten größere Gruppen von Menschen eine *Familie*, und die Kinder waren gewissermaßen die Kinder aller in dieser Großfamilie. Dies brachte aber mit sich, daß die Aufmerksamkeit der Kinder nicht auf zwei Menschen beschränkt blieb. Kinder hatten also wesentlich mehr Bezugspersonen, an denen sie sich orientieren konnten; die ‚Last‘ der Vermittlung pädagogisch wertvoller Inhalte lag also auf den Schultern mehrerer, nicht nur zweier Menschen. Gut zu beobachten ist dies noch

heute in anderen Ländern – Südamerika, Afrika und einigen ostasiatischen Staaten –, wo die Großfamilie noch als solche existiert.

Doch wiewohl eine qualitativ hochwertige Erziehung vielleicht nie schwieriger war als heute, trägt diesem Gedanken keine (seit Jahrzehnten diskutierte) „*Bildungsreform*“ Rechnung. Selbst im Grundgesetz werden zwar die Rechte der Eltern und Erzieher geregelt (Art. 6), in welcher eklatanter Weise damit aber nur allzu häufig gleichzeitig der Art. 2 GG [„*Freiheit der Person*“, *Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit*“ (wie steht’s eigentlich um die *geistige* und die *seelisch-emotionale*?)] mit Füßen getreten wird und inwieweit Art. 7 („*Schulwesen*“ und „*Religionsunterricht*“) – getragen von der „*staatlichen Schul- und Bildungsträgerschaft*“ (das System euphemisiert dies mit „*Fürsorgepflicht*“!) – die Entwicklung einer pädagogisch wertvollen und auf das Individuum eingehenden Erziehung geradezu verhindert, wird nur selten erkannt. Bezüglich der Rechte der Kinder, der eigentlich originär Betroffenen, erschöpft sich unser Grundgesetz in der materiellen Gleichsetzung von leiblichen, Adoptiv- und Pflegekindern. Das muß wohl genügen, meint der Gesetzgeber.

Wer darauf hinweist, wird schnell als Spinner abqualifiziert oder als Querulant diffamiert. Aber gerade hier liegt der Keim einer zunehmend um sich greifenden Kinder- und Jugendkriminalität – Ausdruck überforderter Elternschaft und Hilflosigkeit der darin aufwachsenden Kinder/Jugendlichen, die niemals eine freudvoll erlebte eigene Identität entwickeln konnten. Die Zeugnisse von Verwandten und Bekannten, Mitschülern und Kollegen straffälliger Mitbürger, die betonen, der Delinquent sei stets zuvorkommend

gewesen, nie auffällig geworden und man könne das gar nicht verstehen, belegen nur das oben Ausgeführte, vor allem die Ahnungslosigkeit des Gros der Bevölkerung, oftmals selbst Eltern oder gar Großeltern.

Gestatten Sie an dieser Stelle einen kleinen Exkurs: Gerade einmal seit etwa 20 Jahren beschäftigt sich die Psychologie mit ihrem jüngsten ‚Ableger‘, der ‚*praenatalen Psychologie*‘. Sie steckt also noch absolut in den Kinderschuhen. Aufgabe der ‚*Prän.-Psych.*‘ ist es vor allem, zu erforschen, inwieweit der Embryo schon im Frühstadium durch den mütterlichen Zustrom von Hormonen aller Art (Freude-/Glücks-, aber auch Angst- und Schmerz hormonen) in seiner Entwicklung beeinflußt, aber auch, inwieweit er bereits durch rudimentär ausgebildete Sinne (taktil, auditiv, später auch die Wahrnehmung von hell und dunkel) geprägt wird. Hier dürften uns in den nächsten Jahrzehnten einerseits enorme Erkenntnisse um bislang unbekannte Kausalitäten und Zusammenhänge ins Haus stehen, andererseits werden sich die ‚*Genetiker*‘, die (vor allem im Auftrag der Pharmalobby) alles auf Gen(defekt)e zurückführen, und die *Adaptionisten*, die vor allem von Prägungen durch die Umwelt ausgehen, jede Menge harscher Gefechte liefern.

Denken Sie nur an die Diskussion zur ‚*erblich*‘ oder ‚*adaptionistisch*‘ bedingten Homosexualität. Da es in der freien Natur keine (post-iuvenile) männliche Homosexualität gibt, liegt der Schluß nahe, daß es sich hierbei wohl vornehm um Prägungen (also Adaptionismen) handelt. Mir ist bei allen Seminaren und Therapiegesprächen noch nicht ein einziger Fall von männlicher Homosexualität untergekommen, bei dem nicht erhebliche Erziehungsprobleme als geradezu klassische Auslöser für Homosexualität auszumachen waren.

Gänzlich anders verhält es sich mit der weiblich ausgeprägten Form von latenter Homosexualität, die in unterschiedlicher Weise (wenngleich auch nicht als ausgeprägtes Lesbierinnen tum!) auch im Tierreich zu beobachten ist – zumindest ein kardinaler Hinweis

darauf, was genetisch determiniert (*natürlich*) ist, bzw. was adaptionsistisch (*normiert*) ist (und inzwischen als regelrecht ‚*chic*‘ gefeiert wird).

Obwohl sich in vielen Fällen adaptionsistische Auslöser für genetische Prädispositionen ergeben könnten, sollten es sich Pharmaindustrie, Psychologie und Therapeuten nicht zu einfach machen, Ursachen nicht zu vorschnell in einen oder anderen Lager vermuten.

Lernen – mit Freude und neugieriger Lust

Lernen (mit Freude, Verständnis und erkanntem Sinn) ist etwas völlig anderes als ein von der Vokabel ‚Muß‘ begleitetes oder im Angesicht einer Prüfung (deren sittlichen Nährwert man nie erklärt bekam) erzwungenes Einpauken. Aber anstatt auf diese pädagogische Binse einzugehen, läßt sich das (am einzelnen Menschen nicht im mindesten interessierte) staatliche System etwas ganz anderes einfallen: Erst untersagt es, bei schriftlichen Prüfungen Orthographiefehler zur Grundlage der Benotung heranzuziehen, dann verfügt es eine ‚*Rechtschreibreform*‘, die man pädagogisch nur als kriminellen Akt, bildungstechnisch schlicht als systemische Volksverblödung bezeichnen muß – ein (leider) nicht justiziables Verbrechen und ein Anschlag auf die Intelligenz ganzer Generationen. (Die Frage, wie *demokratisch*, d.h. *mehrheitlich-freiwillig* sich eine gesamte Sprachgruppe hierbei hoheitlich behandeln bzw. entmündigen ließ, muß an dieser Stelle erst gar nicht gestellt werden.)

Mithilfe einer gutsortierten Hausbibliothek, in der auch ein etymologisches Wörterbuch, Fachliteratur und Lexika nicht fehlen müssen, kann ein junger Mensch eine Liebe zu Schrift, Sprache und Literatur, interesseweckenden Zugang zu allgemeinem Wissen, Geschichte, Kunst und allen sonstigen Zweigen humanistischer Bildung finden. Nur, diese Hinführung erfolgt spielerisch-natürlich allenfalls im Elternhaus, selten hingegen im späteren Leben. Aber welche Eltern haben schon gelernt, nicht nur als Ernährer und Einkleider zu fungieren, sondern auch geistige und seelisch-emotionale Inhalte pädagogisch wertvoll zu vermitteln?

Als Fazit bleibt anzumerken, daß bei den meisten Menschen bereits an der Basis dessen, was zum Aufbau einer späteren *Authentizität* notwendig ist, eklatante Fehler gemacht werden. Diese im späteren Leben zu beheben, fällt dem Menschen enorm schwer, denn er schleppt zum einen – um seine Schwäche sehr wohl wissend – im Hinterkopf ein zunehmend größeres Päckchen an *Scham* mit sich herum, zum anderen begleitet sein künftiges Leben ein erhebliches Maß an *Abneigung* vor dem, was ihn nie sonderlich interessierte und wozu er auch niemals einen ermunternden Zugang gelehrt bekam.

Zwar spricht man seit einigen Jahren schlagwortartig vom „*lebenslangen Lernen*“, für die meisten jedoch bleibt dies nur eine lustige, aber theoretische Alliteration – ohne daß sie dies als Aufforderung ansähen, ihr eigenes Leben damit reicher, bunter und interessanter zu gestalten.

Zudem lernen Kinder sehr schnell die Angst vor Tests kennen. So erinnere ich mich noch gut der Situation, als mein kleiner Sohn Mitte des 2. Schuljahres nach Hause kam und freudig-erregt verkündete, daß es im 2. Halbjahr nun erstmals Noten gäbe. Zur Erklärung: Seit Beginn der 80er Jahre sah man es (leider auch in Bayern) als sozialpädagogische Errungenschaft an, Kindern während der ersten 1 1/2 Schuljahre jedweden Notenstreß zu ersparen, da dies für die kindliche Seele schädlich sei. Neugierig geworden frug ich eine Reihe von Schulkameraden

meines Sohnes, und zum Ärger der Schulpsychologie zeigten sich ausnahmslos alle hocherfreut darüber, daß ihre Leistung nunmehr erstmals vergleichend meßbar würde.

Hier drängt sich die Erkenntnis auf, daß Kinder sehr wohl in Konkurrenz mit ihrer Umwelt treten und diese auch intuitiv suchen – ein ähnliches Verhalten beobachten wir auch bei Tierkindern. Erst das Verhalten der Eltern, die ihren Sprößlingen den eigenen Wertmaßstab überstülpen, lassen das Kind die eigene friedliche Konkurrenzbereitschaft aufgeben und zu Erfüllungsbütteln ihrer Eltern werden.

Da die meisten Eltern ihre Kinder mit dem Thema Schule, vor allem jedoch mit den verschiedenen Fächern ziemlich alleine lassen – schon deshalb, weil ihnen viele Teilbereiche des heutigen Lehrplans völlig unbekannt sind –, andererseits aber gute Noten erwarten, sieht sich das Kind sehr schnell in einem unverständlichen Dilemma wieder; einerseits soll sich das Kind in allen Fächern des Lehrkanons als gut erweisen, andererseits wird es dabei gerade von denjenigen, die es als konkurrenzlose Vorbilder ansieht und nachahmt (seinen Eltern), in keiner Weise begleitet, geschweige denn pädagogisch wertvoll hingeführt. Da naturgemäß nicht jedes Fach – bedingt durch pädagogisch unterschiedlich geeignete Lehrkräfte – das Interesse des Kindes findet, ergeben sich zwangsläufig auch notenmäßige Unterschiede. Käme das Kind noch relativ gut mit dem Umstand zurecht, daß ihm z.B. Sport und Mathematik mehr Freude bereiten als Geographie und Sprachen, so „lernt“ es seinen eigenen „Minderwert“ vor allem dadurch kennen, daß weniger gute Noten ihm elterliche Vorwürfe und Rügen einbringen. Just in dieser Phase liegt ein entscheidendes Element begründet: Die Erprobungs- und Erkundungsphase des Kindes und die eigentlich intendierte Entwicklung hin zu einer Eigenständigkeit, aus der dann ein gesundes Selbstverständnis und eine gelebte *Authentizität* erwachsen könnten, wird nun jäh unterbrochen und ins Gegenteil verkehrt. Ohne daß das Kind dies intellektuell begleitet, entwickelt es nun ein ‚Muster der Folgsamkeit‘; es lernt den ihm abverlangten Vorgaben entsprechend „gut“, „erfolgreich“, „lobens-“ und „liebenswert“ zu sein – unter Aufgabe seiner eigenen Interessen, seiner Neugier und originärer Lernfreude. Hierin liegt aber der Grund, warum so viele Erwachsene noch nach Jahren und Jahrzehnten mit Ingrid und oftmals sogar mit Schrecken an ihre Schulzeit zurückdenken und jede Form von „Lernen“ als etwas Schmerzliches, zumindest aber Unangenehmes empfinden. Jeder praktische Psychologe kennt sogar Fälle von Patienten, die sogar als erfolgreiche Menschen in ihrem Berufsleben bisweilen noch schweißgebadet aufwachen, weil sie der Alptraum quält, durch's Abitur gefallen zu sein.

Ich habe diesen Gedanken deshalb so viel Aufmerksamkeit gewidmet, weil genau in dieser Phase sich ein entscheidendes Moment in unserem Leben abspielt: Wir kehren nämlich genau hier dem als Kind eingeschlagenen Weg hin zur Entwicklung einer *individuellen Authentizität* den Rücken und folgen den Vorgaben der *Normierung*, als deren Lohn wir uns die Liebe und Zuwendung unserer Eltern und im späteren Lauf unseres Umfeldes, unserer Kollegen und Bekannten zu sichern versuchen. Hier liegt die Crux, der Schlüssel dafür, warum es uns im späteren Leben so schwer fällt, unsere eigene *Authentizität* wiederzufinden, unserem eigenen Empfinden entsprechend zu leben und uns selbst zu erleben.

Die freie Entscheidung – und warum wir uns so schwer damit tun

Nun könnte man damit argumentieren, daß ab einem gewissen Alter (welchem?) jeder für sich selbst verantwortlich sei und nicht alles lebenslang auf die Eltern und andere prägende Mitmenschen geschoben werden könne. Gerne wird dann noch darauf hingewiesen, daß ansonsten ja auch jede Leistung eines Menschen eigentlich seinen Eltern/Erziehern zugerechnet werden müßte.

Nun, dazu wäre folgendes zu sagen: Auch das prächtigste Haus lebt von der Qualität seines Fundamentes. Selbst die nobelste Ausstattung, technische Feinessen und edelste Gärten ändern daran nichts. Übertragen: Ein verwahrloster Charakter als Folge pädagogisch verpfuschter Primärprägungen als Grundlage des weiteren Lebens können durch später erarbeiteten Wohlstand, Titel, Orden und teure Accessoires nicht ‚verwertvollt‘ werden. Ob und wann sich diese geistig-seelischen Verwahrlosungsmuster Bahn brechen, vermag niemand vorauszusehen.

Es geht aber nicht nur um Extrem-Ausbrüche, vielmehr sind es die scheinbar harmlosen Negativprägungen früherer Erziehung, die uns dann im weiteren Leben als Erwachsene so schier unüberwindlich und täglich quälend vor den Füßen liegen.

Diese Negativprägungen sind, und das wird häufig nicht beachtet, nicht spontaner und situativer, sondern grundsätzlicher Art. Ein Beispiel mag dies illustrieren: Viele Menschen sehen ‚Eifersucht‘ als etwas *Natürliches* an, und tatsächlich erkennen wir auch im Tierreich Eifersuchtsmuster. Was jedoch gleich erscheint, ist in Wahrheit völlig unterschiedlich. Zum einen stellt das, was wir vielfach als Eifersucht bei Tieren bezeichnen, ein genetisches Urprogramm dar, mithilfe dessen schlechte von guten Genen unterschieden, aussortiert und vom Akt der Fortpflanzung ausgeschlossen werden sollen. Dieses Motiv wird nicht aus adaptierten Minderwertigkeitskomplexen und Verlustängsten generiert, wie beim Menschen. Zum anderen: Haben Sie schon mal eine Kuh (Stute, Hündin, Katze, etc.) erlebt, die sich darüber beschwerte, daß ihre Geschlechtsgenossin vor ihren Augen gedeckt wurde, sie also „übergangen“ wurde? Eifersucht unter Tieren läuft grundsätzlich völlig anders (und dem Eifersuchtsgebaren des Menschen nur gering vergleichbar) ab. Scham und Verschämtheit – nicht zuletzt in völlig verquerten, asexuellen Denkmustern einer religiöser Wertesystemik verankert – kennen Tiere ohnehin nicht. Letztlich: Ist der ‚casus‘, der sexuelle Akt erledigt, sind auch die Eifersüchteleien vorbei – kein Nachtarocken, kein weiter schwelender Haß oder Rachedanke vergiften die tierischen Beziehungen. Wie anders verhält sich hingegen der Mensch!

Nicht anders ist es beim Thema ‚Neid‘; auch hier sollte man nicht gleichsetzen (und als *natürlich* bezeichnen), was bei Tier und Mensch gänzlich andere Ursachen und Handlungsstrukturen aufweist. Wir beneiden unsere Mitmenschen auch um Dinge, die wir in Wahrheit weder brauchen noch benötigen. Ein derart unsinniges Verhalten fiele einem Tier nie ein; hat es seinen Hunger oder sonstige Bedürfnisse gestillt, sieht es seelenruhig, ja beinahe gelangweilt zu, wie sich auch das Nachbar-tier bedient – selbst wenn es in der Nahrungskette unter ihm steht. Der Mensch hingegen verzichtet generell auf keine sich ihm bietende Gelegenheit (Stichwort: ‚Schnäppchen‘, auf die wir – da freut sich die Werbung! – selbst dann nicht verzichten, wenn wir den Gegenstand überhaupt nicht benötigen und, bei klarem Verstand betrachtet, ihn uns gar nicht leisten könnten). Streifen Sie mal durch Ihren Haushalt und werfen Sie rigoros alles raus, was Sie in den letzten 12 Monaten nicht einmal

(außer zum Staubwischen) angefaßt, geschweige denn genutzt haben. Sie werden staunen und vielleicht ans Untervermieten ihrer leeren Räume denken.

Adaptierte Gefühle als Stolpersteine

Kurz: Haß, Neid, Eifersucht, Ekel und Rache, aber auch Feigheit, eine geduckte Haltung, eine unnatürlich leise bzw. hohe Stimme, mangelnder Mut, anderen Menschen (geradewegs) in die Augen zu sehen, das Heer der Phobien, Manien, Neurosen und Psychosen, Allergien und andere Zivilisationskrankheiten (welch bequemer Sammelbegriff, um die Eigenverantwortung abzuschieben und sich in sein „Los“ zu finden!) sind die störenden Kerne im Kirschkuchen unseres Lebens. Nur können wir sie eben nicht einfach ausspucken und das Problem als erledigt betrachten. Wir tragen sie – eher wie Klötze an den Beinen eines Marathonläufers – durch unser Leben, ängstlich darauf wartend, wann sie uns das nächste Mal behindern, wann unser Umfeld, vielleicht gar Freunde und Bekannte, Chefs oder Untergebene, unsere Schüler oder Kinder sie bemerken. Diese Ängste belasten unser *Denken*, *Fühlen* und *Handeln* – dementsprechend läuft unser *„DenkFühlHandeln“* nicht rund –, unsere Beziehungen, unser Familien- und Berufsleben. Sie halten unser Denken gefangen (wenn auch bisweilen fast lautlos), belasten unsere Schlafphasen (weshalb die meisten Menschen viel zu lange schlafen – *„Schlaf als Flucht“* – und der Absatz von Schlafmitteln konstant zunimmt). Aus dem gleichen Grunde flüchten sich aber auch immer mehr Menschen in Rauschzustände, Extremsportarten, Sekten, Kulte und esoterische Zirkel. Sie suchen immer ausgefallener (völlig unnatürliche) *„Kicks“* und die (für kurze Zeit) angstdämmende Zuflucht in Massenveranstaltungen – je lärmender, desto besser; man hört dann das Wimmern der eigenen Seele nicht mehr so laut, nimmt die bohrenden Zweifel der eigenen Gedanken und Gefühle weniger stark wahr ...

Nicht nur widerlich, sondern in höchstem Maße unnatürlich, also regelrecht pervers, sind Verhaltensmuster, die tatsächlich in dieser Form nur beim *„denkenden Tier“ Mensch* zu beobachten sind. Jedes natürlich empfindende Tier würde Plätze fluchtartig verlassen, wo jede natürliche *„Intimdistanz“* durchbrochen wird – denken Sie an Fußballstadien –, schrille Lautstärke aufs Gehör schlägt (Rockkonzerte und entsprechend lautverstärkte Formen von „Musik“), Kreaturen der gleichen Spezies zum Gaudium der Menge aufeinander einprügeln (Boxkämpfe) oder höhergestellte Lebewesen aus schierer Freude am Töten Vertreter einer unterlegenen Spezies bestialisch quälen (Hahnen-, Bären-, Stier- und Hundekämpfe, aber auch Safaris und das Angeln seien hier erwähnt) und dies auch noch als *„Sport“* oder Teil ihrer *„Kultur“* bezeichnen!

Selbstbestimmte Lebensgestaltung

Nun kann sich ja – so möchte man meinen – Jeder, der sich mit bestimmten Gegebenheiten, Hindernissen, Prägungen, eigenen Schwächen, seinem Umfeld und bestehenden Lebensumständen nicht (mehr) einverstanden erklärt, von diesen verabschieden. Er kann doch als intelligenter Mensch sein Leben selbst gestalten, dazulernen, sich anderen Menschen zuwenden und neue Aufgabenfelder entwickeln.

Soweit zur Theorie. Nur, warum tun genau dies die Menschen nicht? Warum blockieren sie sich, ihre Weiterentwicklung, einen gravierenden Wechsel in eine andere Richtung, obgleich sie doch unter den gegebenen Umständen so eminent – manchmal schier bis an die Grenze des Erträglichen – leiden?

Jeder Intelligenz zum Trotz bleiben Menschen in Beziehungen, Arbeitsverhältnissen und leidvoll empfundenen Lebensumständen und Abhängigkeiten, obwohl sie kontinuierlich darunter leiden, sich bisweilen sogar selbst verachten (und bestrafen), von Alternativen träumen oder ihnen diese sogar von Mitmenschen vorgelebt werden? Warum, um alles in der Welt, tun sie das?

Da bleibt die geschundene Ehefrau bei ihrem saulustigen Ehemann, läßt sich gelegentlich verprügeln und nebenbei auch noch schwängern. Da lebt der 35-Jährige immer noch ‚bei Muttern‘ (wie bequem), die kein weibliches Wesen näher als Armeslänge an ‚ihren Schatz‘ heranläßt. Da erträgt der brave Arbeiter den täglichen Spott seiner Kollegen, manchmal auch den Unmut seines Chefs – wie seit Jahren schon. Da schimpft der Nachbar über Politik(er), Korruption und Ungerechtigkeit, drückt sich aber vor jeglicher politischer Aktivität.

Die Liste derartiger Unverständlichkeiten ist schier endlos, wir alle kennen solche Fälle. Aber wir kennen auch die „Erklärungen“, die uns derartige Zeitgenossen dann liefern, wenn wir sie fragen, warum sie sich das antun. Da gibt’s den ‚Pflichtbewußten‘, der sich für unersetzbar hält, die ‚Perspektivlose‘, die uns die Gefahren (oder Sinnlosigkeit) jeder vorgeschlagenen Alternative zu erklären versucht. Da wird stur behauptet, man habe ‚keine Zeit‘ (wiewohl wir alle 168 Stunden pro Woche haben). Besonders „Lebenserfahrene“ versichern uns, daß ‚*man da sowieso nichts ändern*‘ könne. Man leidet weiter – an Stimme, Körperhaltung, Gestik, Mimik und Teint deutlich ablesbar. Geändert wird faktisch nichts. Wenn’s gar nicht mehr geht, wirft man Pillen ein, besucht den (ratlosen) Arzt, den Herrn der Atteste, und läßt sich ‚krankschreiben‘ (oder geht als wohlversorgter Beamter ‚auf Kur‘). *Die Hoffnung stirbt*, wie ein russisches Sprichwort sagt, *immer als letztes*.

Noch einmal die Frage? Warum handeln die Menschen nicht? Was hält sie davon ab, diese leidvollen Fesseln zu sprengen, die Umstände zu verändern?

Das schleichende Gift der Gewöhnung

Hier treffen wir auf ein wirklich faszinierendes Phänomen: Anstatt Umstände, unter denen wir leiden, ehestmöglich und nachhaltig zu ändern, verharren wir im Stadium der Duldung und üben uns in der „Kunst“ des Leidens und hoffnungsvoll-abwartenden Ertragens. Nur mit menschlicher „Intelligenz“ ist es zu erklären, daß wir dann sogar noch Begründungen dafür suchen (und „natürlich“ finden), warum wir an den gegebenen Umständen „*eben nichts ändern können*“. Clever wie wir sind, trösten wir uns dann damit, daß es anderen Menschen noch viel schlechter gehe, und wir besinnen uns auf die Tugend der „Zufriedenheit“, ja wir sind sogar noch dankbar dafür, daß es uns noch „*relativ gut*“ geht. Duldsamkeit wird damit beinahe zur Lebenskunst stilisiert und zu einer menschlichen Stärke verklärt. Im Hinduismus gipfelt das Ganze sogar in der Überzeugung, daß man sich nur durch das Erdulden und Ertragen der vorliegenden Lebensverhältnisse für ein nächstes Leben – dann auf einer komfortableren Stufe – qualifiziere. Welch clevere – im Grunde eigentlich perverse – Methode, Menschen (und sogar ganze Völker) ruhig zu stellen und einer „*Moral der Duldsamkeit*“ zu unterwerfen. In Verbindung mit der (ebenfalls nur aus menschlicher

Intelligenz erwachsenden) Angst vor dem Tod und der bange Frage nach dem *Jenseits* (?) wird damit auch der Gedanke an die Wiedergeburt, die hoffnungsvolle Qualifizierung des eigenen Ichs für ein weiteres besseres Leben erklärlich.

Nun, all dies sind Vorgaben, mit denen Menschen, insbesondere junge, die noch aufzubegehren versuchen, weil sie sich nicht in gegebene Mühsal d`reinfinden wollen, zur „Ordnung“ gerufen werden. Sie werden damit zum gefügigen Opfer der Lebensumstände, die nun mal so sind, wie sie sind. Mit diesen Umständen lernen wir uns zu arrangieren, und nach und nach verlieren wir den neugierig-mutigen Blick dafür, was man ändern könnte und sollte. Wir gewöhnen uns an die Umstände und Zustände unseres Lebens. Kommt dann irgendein „Besserwisser“ des Wegs, der uns Alternativen aufzeigen möchte oder Änderungen vorschlägt, reflektieren wir gar nicht, was daran richtig sein könnte und inwieweit man diesen Vorschlag zumindest einer Prüfung unterziehen sollte. Vielmehr verteidigen wir – oft blitzschnell, ohne überhaupt nachzudenken – dann sogar unsere jetzigen (leidvollen) Umstände und schwören Stein und Bein, daß sich daran nichts ändern läßt. Wir zeihen den Andersdenkenden des Irrtums, des Idealismus und mangelnder Lebenserfahrung, anstatt erst einmal in Ruhe zu überlegen, ob er nicht sogar Recht haben könnte.

Das Ganze geschieht nach dem Motto: Lieber ein bekanntes Leid, mit dem wir uns zu arrangieren gelernt haben, als die Ungewißheit einer uns nicht bekannten Andersartigkeit, auch wenn dies mit einer Änderung unseres als nicht sonderlich freudvoll empfundenen Lebens verbunden sein könnte. Streng nach der Devise: Geteiltes Leid ist halbes Leid.

Da die Mehrzahl der Menschen nach diesem Muster verfährt, finden sich *Querdenker* grundsätzlich schnell isoliert und ausgegrenzt. Umgekehrt fühlen sich die Verteidiger der bestehenden Umstände schnell im Recht, da sie die Masse in ihrem Umfeld hinter sich wissen. Man ist sich einig, versagt sich dem Querdenker und bleibt am liebsten – Funktion des Stammtisches, des Kaffeekränzchens, des Clubs oder der Partei – unter sich. So grenzen sich soziale Gruppen aller Größen – von Familien bis zu ganzen Völkern – voneinander ab. Sie werden manipulierbar, ohne es zu merken.

Ein wichtiges Moment hierbei spielt die *Moral*, die uns aufgibt, wie wir – um in der Masse weiter akzeptiert und geduldet zu werden – zu denken, zu fühlen, zu argumentieren und zu leben haben. Die *Moral* ist also ein von der Gesellschaft zur Wahrung des ‚*Status quo*‘ ausgegebener Kranz von Überzeugungen, dem sich die Masse tunlichst zu unterwerfen hat. Im Gegensatz hierzu steht das *Ethos* – sehr vereinfacht könnte man hier vom Gewissen des Einzelnen sprechen –, das jedem Menschen innewohnt und als natürliches Regulativ dient. Mit Hilfe des *Ethos* spüren wir ganz genau, was wir eigentlich tun sollten, was sauber, ehrlich und echt bzw. unehrlich, böse und falsch ist. Diese beiden Bestimmungsp Parameter – das *endogene Ethos* und die *exogen vorgegebene Moral* – stehen sich jedoch in den meisten Fällen diametral gegenüber, obwohl sie – etymologisch völlig unterschiedlichen Kultursprachen entstammend – in der gesamten Literatur und selbst von hochintelligenten Menschen zumeist synonym verwendet werden. So hat selbst der große Denker **Immanuel Kant** in keinem seiner Werke explizit zwischen *Moral* und *Ethik* unterschieden⁶.

⁶ Zur weiteren Erörterung dieser unheilvollen Diskrepanz erlauben Sie mir, auf die Schriften „*Souveränität als Lebensmaxime*“, „*Macht der Information*“ und das Buch „*Korruption – Die Entschlüsselung eines universellen Phänomens*“, Fouqué Literaturverlag, ISBN 3-8267-4522-2, zu verweisen (alle unter www.innenweltschutz.de/artikel.html).

Und noch auf ein weiteres Phänomen soll kurz eingegangen werden: Auch die Begriffe „*allein*“ und „*einsam*“ werden nur allzu häufig synonym verwendet, ohne daß man darüber üblicherweise lange nachdenkt. Der Unterschied ist jedoch gewaltig: Wer wirklich „*alleines*“, also mit sich selbst im Reinen, im Einklang mit seinem endogenen *Ethos* ist, hat kein Problem damit, auch einmal eine Meinung als Einzelner zu vertreten – sei die Masse der Andersdenkenden auch noch so groß. Wer jedoch davor Angst hat, sich mit seiner Meinung ins Abseits gestellt und von den anderen verlassen zu sehen, hat in Wahrheit Angst vor der *Einsamkeit*. Insofern ist die Aussage „*Ich habe Angst davor, allein zu sein*“ im Grunde genommen widersinnig, und was wir bei Erfindern und großen Denkern, die oftmals im Widerpart zu ihrer gesamten Umwelt standen, so herzlich bewundern, ist deren Fähigkeit, schmerzfrei *alleine* sein zu können, sich selbst zu genügen und nicht des Zuspruchs, der Bestätigung und der Anerkennung ihres Umfeldes zu bedürfen. Gefeierte und anerkannt werden sie zumeist erst viel später.

Der Weg zurück zur Authentizität

Wer wirklich *authentisch* leben, also wieder zu seiner originären Authentizität finden möchte, ist zwangsläufig vor die Problematik gestellt, mit vielen Überzeugungen und eingeübten Vorgehensweisen zu brechen, frühere Denk- und Handlungsmuster in Frage zu stellen und den Katalog seiner Überzeugungen völlig neu zu sortieren. Dies ist nicht selten ein höchst schmerzvoller Akt, bedeutet er doch vielfach eine Abkehr von Denkweisen, die man als Kind übernommen hat, unter denen man zwar unter Umständen litt, die in Frage zu stellen man jedoch nicht gewagt hätte. Nunmehr müßte man also diese mitunter jahrzehntelang mit sich herumgeschleppten Denkstrukturen völlig neu überprüfen, sich vielfach derer Unsinnigkeit gewahr werden und damit brechen. Da dies viel Mut erfordert und manchmal sogar einem imaginären „Verrat an den Eltern“ gleicht, schrecken davor viele Menschen – je älter, desto mehr – intuitiv zurück; so sehr sie sich eigentlich nach eigener Authentizität sehnen und ein wirklich authentisches Leben führen wollen – das geht ihnen denn doch zu weit, das „können sie nicht“. Sie begnügen sich dann damit, nach einer „relativen Authentizität“ zu spielen, der Mut zu einer tatsächlichen Selbstverwirklichung fehlt ihnen aber. Sie bleiben, wozu sie erzogen wurden: Nachahmer ihrer Eltern und Opfer ihres kindlichen Umfeldes, ihrer früheren Dressur.

Bewegten wir uns bislang bei all diesen Betrachtungen noch auf einem relativ allgemeinen Niveau, so kommen (unter den gleichen Gesichtspunkten) schwerwiegende spezifische Erziehungsmomente und bestimmte Erlebnisse im Kindheits- und Jugendalter noch erschwerend hinzu. So kennt jeder von uns Momente aus seiner Kindheit/Jugend, wo er ausgesprochen unfair behandelt, zu Unrecht verprügelt wurde oder sich falsch verstanden fühlte. Bis heute aber fehlt ihm eine ehrliche Entschuldigung dessen, der ihm dieses Unrecht zugefügt hat. Handelt es sich dabei um entfernte Figuren seines früheren Umfeldes oder einen Lehrer aus der Kategorie „doof“, so läßt es sich damit noch weitestgehend bequem leben. Viel gravierender ist es aber, wenn es sich dabei um die Eltern, Geschwister oder nahe Verwandte handelte, denen man – auch dies ein Ergebnis familiärer Dressur – bis heute nicht wirklich böse sein darf („*Immerhin sind es doch Deine Eltern!*“). Derartige Momente können sich tief ins Unterbewußtsein eines Menschen eingraben und dort, ähnlich einem gutartigen Tumor,

über Jahre und Jahrzehnte eingekapselt schlummern. Doch niemand weiß, wann dieser „Tumor“ plötzlich aufbricht, bösartig wird und (geistig-seelische) „Metastasen“ bildet. In den Gerichtsakten unzähliger Strafprozesse finden sich Hinweise und Belege für derartige frühe Vergewaltigungen der kindlichen Seele und der jugendlichen Geistesentwicklung. Ohne psychologisch hierauf zu tief einzugehen: Hier liegen oftmals die Begründungen dafür, warum derart geprägte Kinder und Jugendliche im späteren Leben entweder zu Dauerversagern oder nie wirklich erwachsen werden. Unter anderen Konstellationen entscheiden sich diese Menschen im späteren Leben für einen Beruf oder streben nach einer Position, in dem/der sie dann selbst Macht ausüben, bestrafen, bewerten oder verurteilen können. Wären sich die Karrieristen in manchen Konzernen, aber auch Lehrer und Erzieher, Polizisten und Soldaten, Richter und Staatsanwälte, Politiker und Gewerkschaftsführer darüber klar, *warum* sie genau diesen Berufsweg gegangen sind, diese Position (vielleicht sogar mit allen Mitteln) erkämpft haben, sie würden erschrecken und staunen, womöglich gar in Tränen ausbrechen.

Hier liegt auch der Schlüssel für zwanghafte Verhaltensmuster, krankhafte Pädophilie, sexuelle Gewaltphantasien (Vergewaltigung als ausgelebter Mutterhaß), der Hang zu skrupelloser Brutalität und Destruktivismus multipler Art.

Daß eine derartige Fremdbestimmtheit, das unbewußte Heischen nach Anerkennung, der Hunger nach Liebe und Lob, aber auch ein unterbewußtes Rache- und Haßgefühl auf Dauer nicht ohne Folgen für das eigene System, das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele, bleiben kann, ist nur allzu verständlich. Oftmals leiden diese Menschen dann an Symptomen und Krankheiten, für die kein Arzt eine Erklärung bereithält. Derartige Phänomene subsummiert man dann unter der Kategorie „psychosomatische Erkrankungen“ oder reiht sie in den Katalog der „Zivilisations-“ oder „Berufskrankheiten“ ein. Dabei ergäbe eine psychoanalytische Durchforstung des Lebensweges, vor allem der früh-kindlichen und jugendlichen Entwicklung sehr wohl die Ursachen für den späteren Lebensweg, die Wahl des Berufes, vor allem aber die Qualität der jahre- und jahrzehntelang verdrängten unterschweligen Wünsche und Hoffnungen, Ängste und Niederlagen, die diesem Menschen widerfahren sind.

Aus all dem wird verständlich, warum es gerade Erwachsenen so ungeheuer schwer fällt, den Weg zurück zur eigenen Authentizität, zur echten *Ich-Haftigkeit* zu finden.

Bevor wir aber den Versuch wagen, einen „*Fahrplan*“ dafür aufzustellen, die eigene Authentizität (= Echtheit eigenen Lebens/Erlebens) aufzustellen, möchte ich Ihr Interesse auf die beiden kürzesten „*Bannbotschaften*“ lenken, die es wohl gibt: die beiden Wort-Dubletten „*kann nicht*“ und „*ich muß*“. Achten Sie einmal darauf: Tagtäglich benutzen wir beide Wortsequenzen selbst – oft sehr gedankenlos. Und auch in unserem Umfeld hören wir sie tagtäglich und bei allen möglichen Gelegenheiten. Es hat sich in unserer Sprachwelt regelrecht eingebürgert, daß wir selbst und unsere Kollegen, Freunde und Bekannten diese Worthülsen straffrei verwenden, quasi als „Ausweis“ eigener Unfähigkeit und in der festen Überzeugung, daß dies eben so sei – unabänderlich und bedauerlicherweise. Vielleicht sollten wir genau hier ansetzen, indem wir den „Banncharakter“ dieser „Botschaften“ brechen – durch das „Zauberwörtchen“ **WARUM?**

Dieses Zauberwort „**WARUM**“ hat auf die beiden o.g. Bannbotschaften einen ähnlichen Effekt wie der berühmte Knoblauch oder das ach so christliche Kreuz auf die Damen und Herren Vampire.

Üblicherweise kommt zwar als erste Reaktion eine Bestätigung („*Weil ich es eben nicht kann ...*“) oder („*Ich muß eben einfach ...*“), insistieren Sie aber auf einer Begründung, „*warum*“ dies oder jenes nicht sein kann oder genau so sein muß, so bietet sich demjenigen, der unter

diesem „Bann“ steht (oder zu stehen vermeint) die reale Chance, darüber noch einmal nachzudenken und vielleicht selbst darauf zu stoßen, warum er sich selbst verunfähigt bzw. unter Zwang gestellt sieht. In vielen psychologischen Sitzungen habe ich durch diese Rückfrage tatsächlich einen Einstieg für den Ausstieg aus der ‚Gefangenschaft‘ von Menschen bewirken können, der dann zu einer völlig neuen Sichtweise geführt hat, Mut vermittelte und Überlegungen für eine andere Herangehensweise an die Lösung von Problemen provozierte, auch wenn der/die Betroffene seit Jahren unter dem jeweiligen Zwang litt.

Generell kann jede Hilfe, den Weg zur eigenen Authentizität (wieder)zufinden, nur auf der Basis von *Freiwilligkeit* erfolgen, da ansonsten nur ein Zwang gegen den anderen ausgetauscht wird. Wer sich selbst authentifizieren oder einem anderen dabei helfen will, die eigene Authentizität wieder zu entwickeln, tut nicht gut daran, sich in einen Machtkampf mit den Protagonisten früherer „Autoritäten“ einzulassen. Nur diejenige Autorität kann als falsch und erzwungen identifiziert werden, vor der man nicht (mehr) erschrickt, der man sich nicht mehr ausgeliefert sieht.

Hierzu ist eine enge Kooperation zwischen *Denken* und *Fühlen* notwendig. Wenn aber – aufgrund von oben genannten Mechanismen der Dialog – ich nenne dies sogar den „**Inneren Monolog**“, weil sich das Ganze ja in *einer* Person abspielt – gestört ist, sich also Kopf und Bauch, Vernunft und Gefühl, Ratio und Emotio nicht angstfrei und in vertrauter Weise miteinander austauschen können, dann ist eine Basis zur Entwicklung eines authentischen Lebens nur eingeschränkt möglich bzw. sogar unmöglich.

Um nun diesen ‚*Inneren Monolog*‘, der bei Kleinkindern noch mühelos funktioniert, wieder zu aktivieren, kann immer wieder das Zauberwörtchen „**WARUM**“ verwendet werden. Es hilft uns, falschem Denken, instrukturiertem, normativem Fehl-*DenkFühlen* auf die Spur zu kommen. Und mit der Zeit lernt der Suchende, mit diesem Zauberwörtchen immer behender und angstfreier umzugehen. Je unbedenklicher ich aber mit dem Wort „**WARUM**“ hantiere, desto interessanter und von einem gewissen Sportsgeist begleitet gestaltet sich die Entdeckung des eigenen ICHs und die Entwicklung hin zur angestrebten Authentizität. Es macht dann regelrecht Spaß und zunehmend Freude, immer mehr Bereiche des bisher gepflegten *DenkFühlHandelns* angstfrei in Frage zu stellen, Vorurteile zu beerdigen, alte Denkmuster als falsch und (völlig unnötigerweise) belastend zu entlarven und zusehends alternative Denkstrukturen in spielerischer Weise zu entwickeln.

Sofern man Freunde und Partner auf diesem Weg der Entdeckung des eigenen ICHs und der Entwicklung der eigenen Echtheit („Authentizität“) gewinnen kann, gestaltet sich die Entdeckung des eigenen Selbst sogar zu einem höchst freudvoll empfundenen Hobby. Jeder kleine Schritt wird dann zur Bestätigung, jeder Erfolg zu einem Sieg. Und gemeinsam geht (fast) alles leichter.

Sie werden sehen, daß sich Ihr Blickfeld und Ihre Denkweise dramatisch und in zunehmender Geschwindigkeit weiten. Sie werden aber auch feststellen, daß sich körperliche Verspannungen lösen und sogar Ihre komplette Physis darauf außerordentlich positiv reagiert. Ich habe Fälle erlebt, in denen Menschen auf „wundersame Weise“ alte Leiden und

Schwächen körperlicher oder geistiger Art plötzlich verloren – mitunter sehr zum Erstaunen ihrer Ärzte – und auch ihr Empfinden, ihre Einstellung zum eigenen Leben wie auch zu ihrer Umwelt dramatische Änderungen erfuhren, sie auf unerklärliche Weise lebensfroher und glücklicher wurden.

Eine echte Authentizität äußert sich in Gestik und Mimik, Stimme und Haltung. Sie generiert Kraft und Entschlußfreude, befähigt zu Entscheidungen und Leistungen körperlicher, geistiger und seelischer Art, die sich diese Menschen früher weder zutrauten, noch zu denen sie realiter fähig waren. Die Basis einer freudvollen Lebensführung, einer genußvoll erlebten Selbstverwirklichung liegt im Grad der Authentizität, der Verwirklichung des eigenen ICHs, des unverwechselbaren *Selbst*.

Fazit – kurz und knapp:

Menschliches Leben ist *DenkFühlHandeln*, und entweder ist dieses (oder Bestandteile dessen) fremdbestimmt, normiert und exogen festgezurr – im „Plasma“ der Moral, dessen was üblich ist und was das Umfeld erwartet –, oder der Mensch bestimmt sein *DenkFühlHandeln* selbst – selbstdefiniert, ethisch und endogen gesteuert. Dann und nur in dem Maße ist er *authentisch*.

Authentizität ist der Zustand wahrer Echtheit eines Menschen, der in seiner natürlichen Souveränität denkt, fühlt und handelt. Dieses selbstbestimmte ‚*DenkFühlHandeln*‘ sieht einen Menschen zwar im Kreis der unterschiedlichen Sozialitäten, er *denkfühlhandelt* aber autonom, und weder läßt er sich von seinen Umfeldern manipulieren und korrumpieren, noch versucht er dies selbst.

Er lebt seine Neugier und Interessen ebenso aus wie er lebensfroh genießen kann. Weder vor Trauer noch vor Problemen schreckt er zurück. Unerklärliches wird zur Herausforderung, statt daß er sich mühsamer Erklärungen bedient – notfalls sogar übernatürlicher, göttlicher oder satanischer –, nur um die eigene Unruhe, das eigene Nicht-Verstehen zu beruhigen. Er kämpft nicht *gegen* Widernisse, sondern *für* Lösungswege.

Er ist mit sich im Reinen – ohne daß er seine Entwicklung für abgeschlossen erklärt. Er bemäntelt keine Schwächen, vielmehr rückt er ihnen – so es ihm interessant und wichtig erscheint – mit kluger Überlegung, Interesse und Fleiß zuleibe.

Er leidet nicht darunter, wenn seine Gedanken und Ideen keinen Widerhall in seinem Umfeld finden, kann eigene wie fremde Leistungen feiern und begibt sich problemlos mal in die Rolle des Lernenden (als Schüler) oder die des Lehrenden und Vorbilds.

Sein Leben ist von Interesse und Neugier, Mut und Engagement bestimmt; er nimmt sich selbst und seine Umwelt höchst aufmerksam wahr – aber beides nicht zu ernst. Er vermag in hohem Maße Lust und Genuß zu erleben, aber auch zu schenken. Er betrachtet das Leben ebenso wie Glück, Liebe und Freundschaft – als ein wertvolles Geschenk auf Zeit!

Und dies – die Wiederentdeckung des eigenen ICHs, Ihrer tatsächlichen unverwechselbaren Persönlichkeit – wünsche ich Ihnen von Herzen.

H.-W. Graf