

Ideale der westlichen Welt

gekürzte Version

Peter Hien

Wesentliche Inhalte:

- Vorwort	Seite 3
- 1. Griechische Philosophie	4
- 2. Christentum	6
- 3. Sinnsprüche, Volksweisheiten	8
- 4. Die Märchen	9
- 5. Humanismus, Renaissance	11
- 6. Immanuel Kant	13
- 7. Johann Wolfgang von Goethe	16
- 8. Friedrich Schiller	18
- 9. Klinische Psychologie	19
- 10. Irrationales Verhalten	21
- 11. Entwicklungspsychologie	24
- 12. Soziales Leben und Beziehungen	25
- 13. Der Betrieb als soziales System	27
- 14. Kommunikation – Gesprächsführung	29
- 15. ZEN-Buddhismus	34
- 16. Humor	44
- Schlusswort	46

Vorwort

Die westliche Welt hat von der Antike bis heute eine Hochkultur geschaffen mit einem Wohlstand und Technologie, die in der Geschichte der Menschheit einzigartig ist.

Die Grundlagen unserer westlichen Kultur und Gesellschaft wurden in antiken Griechenland gelegt. Dies entwickelte sich über die Philosophie, das Christentum, die Literatur, Technologie und Wissenschaft, bis zur modernen Psychologie.

Die Menschen in Europa und Nordamerika nehmen das heute als selbstverständlich. Das ist es aber nicht. Sehr leicht erkennbar, wenn man das Mittelalter und in der Neuzeit andere Kontinente und Kulturkreise betrachtet.

1. Griechische Philosophie und Antike

Menschen wie Sokrates, Platon und zuvorderst Aristoteles haben die zentralen Themen des Menschseins auf der Welt und in der Gemeinschaft gelegt. Die römische Elite war sich sehr wohl bewusst, dass der Erfolg des römischen Imperiums in erster Linie auf diesen gesellschaftlichen Errungenschaften der „alten“ Griechen beruhte.

Ein Weltbild aus Mythen und Göttern wurde durch philosophische und naturwissenschaftliche Erklärungen ersetzt. So sahen sie in der Mathematik den Weg zu einer Weltbeschreibung und -erklärung. Dies u.a. in den Bereichen Geometrie, Musiktheorie, Kalenderrechnung und Astronomie.

Man ahnte schon sehr richtig, dass die gesamte Natur aus kleinsten, unteilbaren Einheiten, aus Atomen (*atomoi*) zusammengesetzt sein müsse.

Von den Sophisten stammt der berühmte Satz: *“Der Mensch ist das Maß aller Dinge.”*

Sophisten sind damit v. a. Rhetoriklehrer. "Es gibt keine göttliche Schöpferkraft, alles lässt sich rational erklären."

Sokrates versuchte durch Fragen und rhetorische Logik den Einzelnen zum richtigen Leben zu bringen. Erkenne dich selbst. Er sprach vom Menschen und seinen ethischen Pflichten (Gutes zu tun).

Berühmt ist Platons Höhlengleichnis: Wir sind wie Menschen, die in einer Höhle sitzen, nie die Sonne gesehen haben und unsere Schatten für das wahre Leben halten. Manche Menschen begeben sich mühevoll aus der Höhle. Hier finden sie die "richtige" Welt. Das Leben muss tugendhaft sein. Und der Lohn ist das Leben nach dem Tod.

Aristoteles war der Realist. Biologie und Medizin, Politik, Rhetorik wurden mit einem enzyklopädischen Wissensdrang erfasst. Er begründete die Logik mit ihrer heute noch aktuellen Wissenschaftssystematik.

Ethik des Aristoteles:

- In der Vernunft vollendet sich der Mensch.
- Vernunft wird entwickelt durch Fleiß und Bildung
- Soziale Einbindung durch Beachtung der Normen und Gesetze
- Der freie Wille reicht nicht, man muss das Gute auch trainieren.
- Tugenden sind u.a. Tapferkeit, Mäßigung und Großzügigkeit.

Stoa und Epikureismus befassten sich mit dem Thema „glückendes Leben“ im weitesten Sinne und begannen psychologisch zu denken.

2. Christentum

Das Neue Testament hat dann eine solidarische Gesellschaft geformt, die sich in Europa durchsetzte. Liebe, Gerechtigkeit und hohe Werte sind grundlegend für den Bestand unserer Nationen. Dies kann man in den Programmen der großen Parteien der westlichen Welt nachlesen:

- Solidarität, Nächstenliebe, soziale Sicherung
- Gerechtigkeit, Schutz vor Willkür und Missbrauch
- Würde und Freiheit aller Menschen
- Freiheitliche Demokratie
- Freiheit des anderen begrenzt die eigene Freiheit
- Menschen für das freie Gemeinwesen in die Pflicht zu nehmen
- Chancengleichheit, aber nicht Ergebnisgleichheit
- Freie Entfaltung selbstbewusster Persönlichkeiten nach christlichem Verständnis
- Gleichberechtigung Mann und Frau
- Leistungs- und Verantwortungsbereitschaft
- Respekt, kein Neid
- Vergebung
- Starke Familien
- Bildung und Kultur
- Forschung und Entwicklung und damit Wohlstand
- Ökologie – Schutz der natürlichen Lebensgrundlagen
- Sicherheit in einem starken Staat
- Wohlstand für alle
- Rücksicht, Pünktlichkeit, Fleiß, Anstand, Manieren

Diese Prinzipien haben die christliche Kultur innerhalb von 2000 Jahren einzigartig erfolgreich gemacht. Und weil dies bereits in den kleinen christlichen Gruppen so war, hat sich diese christliche Wertegesellschaft gegen übermächtige Anfeindungen und Verfolgungen durchgesetzt. In einem römischen Reich mit kriegerisch-heidnischen Stämmen und auch heute in einer sehr materialistischen Welt – die Gruppierung, die christliche Werte lebt, die erweist sich rasch als die Überlegene.

All dies sieht der einzelne vernünftige Mensch natürlich ein. Letztlich folgt er am Ende aber nur wenn sich daraus Vorteile ergeben. Sofortige Vorteile im

Moment (z.B. man fühlt sich damit gut und man kann auf dieser Basis wahrscheinlich am besten zusammen leben), mittelfristige Vorteile (z.B. man erreicht seine gesteckten Ziele) und langfristige Vorteile (z.B. Familie, Kinder, Ökologie, funktionierender Staat, Frieden); ganz langfristig für die, die auf ein „Leben im Himmel“ spekulieren.

Die zehn Gebote:

1. Ich bin der Herr, dein Gott. Du sollst keine anderen Götter haben neben mir.
2. Du sollst den Namen des Herrn, deines Gottes, nicht missbrauchen.
3. Du sollst den Feiertag heiligen.
4. Du sollst deinen Vater und deine Mutter ehren.
5. Du sollst nicht töten.
6. Du sollst nicht ehebrechen.
7. Du sollst nicht stehlen.
8. Du sollst nicht falsch Zeugnis reden wider deinen Nächsten.
9. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Haus.
10. Du sollst nicht begehren deines Nächsten Weib, Knecht, Magd, Vieh noch alles, was dein Nächster hat.

Ganz zentral ab dem Neuen Testament die Nächstenliebe, die Liebe zu sich selbst, zu Gott und das Prinzip der Vergebung - mit der steten Chance auf einen Neubeginn.

3. Sinnsprüche, Volksweisheiten

Alte Volksweisheiten bzw. Sinnsprüche sind gewachsen und gehaltvoll, recht einfach und bodenständig formuliert. Komplexe Sachverhalte werden recht griffig und humorig beschrieben. Das sind bewährte Lebensregeln, sie wurden oft gelesen und oft zitiert. Kluge Menschen haben sie den Jungen weiter gegeben. Man tut auch heute gut daran die Weisheiten immer wieder zu lesen. Man staunt, wie sie dann zunehmend an Bedeutung erlangen.

Besser ohne Abendessen ins Bett gehen, als mit Schulden aufstehen.

Freundlich abgeschlagen ist besser als mit Unwillen gegeben.

Wer den Acker pflegt, den pflegt der Acker.

Wer den Acker nicht baut, dem wächst Unkraut.

Der Adler fängt keine Fliegen.

Je höher der Affe steigt, je mehr er den Hintern zeigt.

Wer allen dienen will, kommt immer am schlimmsten weg.

Wer alles will, bekommt nichts.

Allzu klug ist dumm.

Bei den Alten wird man gut gehalten.

Frage nicht, was andre machen, achte auf deine eigenen Sachen.

Was man nicht kann ändern, das muss man lassen schlendern.

Wer viel anfängt, endet wenig.

Wer nichts an der Angel hat, der fängt nichts.

Ein fauler Apfel steckt hundert an.

Wer Arbeit liebt und sparsam zehrt, der sich in aller Welt ernährt.

Arbeit ohne Vorteil wird sauer.

Argwohn isst mit dem Teufel aus einer Schüssel.

Der Mann ist ehrenwert, der alle Dinge zum Besten kehrt.

Ein faules Ei verdirbt den ganzen Brei.

Kümmere dich nicht um ungelegte Eier.

Es fällt keine Eiche vom ersten Streiche.

Besser ein Übel als zwei.

4. Die deutschen Märchen

Die Märchen sind einer alten archaisch-mystischen Denkart zuzuordnen. Der Jung'sche Archetypus, der sich in allen Kulturen ähnlich darstellt, geprägt von einem harten Überlebenskampf, vor allem auf dem Land.

9

Und in diesen bedrückenden Runden wurden Geschichten erzählt. Diese Geschichten sollten vorrangig gruselig, schaurig, Angst-einflößend, erschreckend sein. Die Geschichten waren allen bereits bekannt und kursierten weit.

Einige Interpretationen in Kurzform :

Hans im Glück: Ein Mensch kann sich von Dingen lösen, die ihn hemmen.

Eisenhans: In einem Königshaus bleibt ein Kind infantil; der Eisenhans formt einen verantwortungsbewussten Menschen.

Der Wolf und die sieben Geißlein: Die Geißlein waren geschützt – solange sie dem Wolf nicht verrieten, wie sie vorgingen.

Hase und Igel: Tunlichst zu vermeiden, dass man sich nicht zum Hasen machen lässt.

Hänsel und Gretl: Kinder wurden weg gegeben, überleben war vielerorts nicht möglich.

Aschenputtel: Disziplin und Fleiß haben ihren Lohn, auch in der Armut. Die infantilen Schwestern scheitern.

Frau Holle: idem

Dornröschen: eine junge passive Frau schließt sich ein und „muss“ von einem aktiven Menschen befreit werden.

Bei aller Härte und Grausamkeit siegt stets das Gute. Treue, Fleiß und Ehrlichkeit werden belohnt. Wer auszieht und Erfahrungen sammelt, wird zuletzt Erfolg haben.

Im ungebildeten ländlichen Bereich war Geisterglaube und eine Neigung zu extrem verwobenen irrationalen Geschichten sehr ausgeprägt. Geschichten von Hexen und magischen Vorgängen sowie völlig verworrenen irrationalen Begebenheiten erfreuten sich großer Beliebtheit. Eine vage Ahnung von Druden, Hexen und Geisterwelten wurde bis in die 1960er Jahre kommuniziert. Jedem, der eine Geschichte erzählte, wurde gerne zugehört. Viele Geschichten waren schon bekannt, wurden immer wieder variiert, es kam vor allem darauf an, wie man diese Geschichten erzählte; da gab es dann einige, die dies besonders gut konnten.

Im Böhmisches, Bayrischen Wald, Pfalz und im Niederbayrischen waren die Geschichten sehr beängstigend und einschüchternd; die armen kleinen Menschen mussten bedingungslos „funktionieren“ in einem harten System der Ausbeutung, das der Versklavung gleich kam.

Die Grausamkeiten in den Märchen sind oft sehr schlimm, derartige Greuel waren aber damals nicht unüblich, Konfrontation wurde als „notwendige Abhärtung“ erachtet. Beispielsweise wurden ja Rechtsbrüche im Mittelalter grausamst geahndet. In der britischen Besatzungszone wurden Grimms Märchen verboten, weil man einen Zusammenhang mit dem Terror in den KZs sah.

5. Humanismus, Aufklärung

Der Humanismus eine geistige Bewegung, die sich ab dem 14. Jahrhundert von Italien langsam in Europa ausbreitete. Basierend auf der Philosophie der griechischen Antike wendete man sich den Wissenschaften zu.

Grundwerte des Humanismus:

- * Die Würde des Menschen ist unantastbar.
- * Toleranz. (Grenze, wo man Rechte anderer verletzen würde)
- * Demokratie
- * Frieden
- * Gleichberechtigung der Geschlechter
- * Recht und Pflicht des Menschen
- * Gegen Dogmatismus und absolute Wahrheiten
Friedlicher Austausch von Ideen.
Anerkennung der Begrenztheit unseres Wissens .
- * Bejahung der Wissenschaft ,
die an ethische Kriterien geknüpft werden muss.
- * Die Welt in ihrer Vielfältigkeit und Widersprüchlichkeit erleben.
Die Vielfalt als Bereicherung des Lebens ansehen.
- * Bewahrung der natürlichen Lebensgrundlagen.
- * Die Freiheit zwischen den Lebensauffassungen wählen zu können.
- * Leid wird nicht als sinnstiftend angesehen.
Ziel ist die Minimierung von Leid und die Vermehrung von Glück.
Freiheit der Kunst.

Erasmus von Rotterdam (1466–1536) setzte sich für einen christlichen Humanismus ein.

Luther sah den einzelnen Menschen und einen übergeordneten Sinn. Sein Ansinnen zielte auf ein richtiges und gottgefälliges Leben, so dass der Einzelne Gnade vor Gott finde. Er attackierte die Unterjochung durch die katholische Kirche. Der Klerus war selbstsüchtig. Die ausgelaugte Bevölkerung orientierte sich aber nicht ungern an der Kirche („*unterm Krummstab ist gut leben*“), weil die verbrecherische Feudalherrschaft des Adels noch übler war.

Albert Einstein : »Eine Verbesserung der Bedingungen auf der Welt ist im Wesentlichen nicht von wissenschaftlicher Kenntnis, sondern vielmehr von der Erfüllung humaner Traditionen und Ideale abhängig.«

Mahatma Gandhi: »You must not lose faith in humanity. Humanity is an ocean; if a few drops of the ocean are dirty, the ocean does not become dirty.«

Richard von Weizsäcker: »Europa muss, seinem Erbe getreu, einen neuen Humanismus verkörpern, als Hort der Menschenwürde und der sozialen Gerechtigkeit.«

Wilhelm von Humboldt:

Er propagierte die Persönlichkeitsbildung in intellektueller, ethischer und ästhetischer Hinsicht.

Bis gegen Ende des 19. Jahrhunderts spielte Humboldts humanistische Ausrichtung an Gymnasien wie im Hochschulwesen eine wichtige Rolle.

Es wird es sich als Fehler erweisen, dass wir die humanistische Bildung so leichtfertig aufgegeben haben. Natürlich kann man dies auch durch andere Inhalte kompensieren, das tut aber derzeit niemand.

6. Immanuel Kant

Kant setzte den freien Willen und die Logik über Religion und Fürsten. Und er verbindet logisches wissenschaftliches Denken mit höchster Ethik.

Er musste den ganzen Ballast des mystischen, scholastischen, irrationalen, religiösen und feudalistischen Denkens überwinden. Und da stand er alleine gegen eine ganze Welt, die nun seit 1500 Jahren so funktionierte und dachte.

Kant war der entscheidende Mensch, der Europa in die neue Zeit hob und damit die Aufklärung und den Humanismus in Europa verankerte. Wir sehen heute in vielen Ländern, wie ihnen dieser wichtige Schritt zu einer modernen Gesellschaft fehlt.

Kritik der reinen Vernunft :

Er behandelt eine didaktische und wissenschaftliche Methodenlehre.

Nur sinnliche und emotionale Wahrnehmung der Umwelt verwickelt uns in Widersprüche. Kant erkennt diese damit unvermeidlichen Irrtümer. Er erkennt erstmals sehr deutlich, wo irrationale Argumentationen (Kirche, Scholastik, Feudalismus, usw.) zu ungunsten Widersprüchen führen müssen.

Erkenntnistheorie :

Unter welchen Bedingungen ist Erkenntnis möglich? Wie kommt es nun zur Erkenntnis? Unsere Umwelt können wir uns ohne Raum und Zeit nicht vorstellen.

Nach Kant erkennen wir nicht das wertfreie Ding, sondern belegen es sofort mit Emotionen und Interpretationen. Der Mensch erkennt etwas und überlagert es gleich mit seinen Emotionen und Vorerfahrungen. Solche wahllos gefärbten

Wahrnehmungen plus Interpretation nennt Kant Empfindungen. Dies bedeutet, dass vermeintliche Erkenntnis immer erst mal falsch ist.

Wahrnehmungen plus Interpretation führen nicht zu sachlichen Urteilen. Sie sind zunächst völlig unbestimmt. Der logische Verstand muss also erlernt werden. Das unvoreingenommene Denken ist der Angelpunkt der Kantischen Erkenntnistheorie.

Grundlegung der Moralphilosophie :

„Was soll ich tun?“ , der sog. „kategorische Imperativ“.

- „handle so, als ob die Maxime deiner Handlung durch deinen Willen zum allgemeinen Naturgesetze werden sollte.“
- „ handle nur nach derjenigen Maxime, durch die du zugleich wollen kannst, dass sie ein allgemeines Gesetz werde.“
- „Handle so, dass du die Menschheit sowohl in deiner Person, als in der Person eines jeden andern jederzeit zugleich als Zweck, niemals bloß als Mittel brauchst.“
- „Demnach muss ein jedes vernünftige Wesen so handeln, als ob es durch seine Maximen jederzeit ein gesetzgebendes Glied im allgemeinen Reiche der Zwecke wäre.“

Es gehört für Kant zu den Pflichten, das Glück anderer Personen durch uneigennütziges Handeln zu befördern.

Moderne Gesellschaft und Ethik :

Man kann im Verlauf der Geschichte keine göttliche Absicht finden. Geschichte ist ein Abbild des Menschen, der frei sein sollte. Seine Rechtsphilosophie mündet in einem umfassenden Völkerbund:

„Denn wenn das Glück es so fügt: dass ein mächtiges und aufgeklärtes Volk sich zu einer Republik (die ihrer Natur nach zum ewigen Frieden geneigt sein muss) bilden kann, so gibt diese einen Mittelpunkt der föderativen Vereinigung für andere Staaten ab, um sich an sie anzuschließen und so den Freiheitszustand der Staaten gemäß der Idee des Völkerrechts zu sichern und sich durch mehrere Verbindungen dieser Art nach und nach immer weiter auszubreiten.“

Aufklärung und Revolution :

„Aufklärung ist der Ausgang des Menschen aus seiner selbst verschuldeten Unmündigkeit. Unmündigkeit ist das Unvermögen, sich seines Verstandes zu bedienen. Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen! ist also der Wahlspruch der Aufklärung.“

Kant war ein starker Befürworter der französischen Revolution, und musste deshalb mit Sanktionen rechnen. Konsequentes moralisches Handeln ist für Kant nicht möglich ohne den Glauben an Freiheit. Daher ist die Moral das Ursprüngliche, die Religion und die Politik haben zu folgen.

15

Naturwissenschaften :

Kant bahnt die Zukunft Europas durch objektives, rationales und wissenschaftliches Denken. Er sagt, wir sahen bisher die Umwelt und die Zusammenhänge der Natur so, als ob ein Zweck darin liege. Zweck ist dabei keine Eigenschaft von Gegenständen, sondern wird von uns gedacht und in die Objekte hineingelegt. Es wurde bis dahin alles vermischt mit Meinung, Rhetorik, Religion, Macht, Politik, subjektiven Urteilen und zur Durchsetzung von Partikularinteressen.

Und damit trennt er nun Religion und Naturwissenschaft endgültig; er sagt, wir müssen uns hüten Naturwissenschaften mit Religion zu vermengen.

Argumente und Erkenntnisse müssen rational, ein Urteil muss allgemeingültig sein. Erkenntnisse sind wissenschaftlich und logisch zu sichern. Ein gesichertes Urteil hat für jedermann Gültigkeit und ist auch durch keine Diskussion wegzudenken, Meinungen spielen keine Rolle.

7. Johann Wolfgang von Goethe

Albert Schweitzer meinte, dass von drei Deutschen die höchsten Kulturleistungen der Menschheit geschaffen wurden:

- Die Übersetzung der Bibel durch Martin Luther (Sprache, Grammatik, Logik - Basis für die weitere Entwicklung der westlichen Welt).
- Die Übersetzung „Der Mittlere Pfad der Tugend - die Reden Godamo Buddhas“ durch E. Neumann.
- und - Goethes Faust.

Es geht im „Faust“ um die Verzweiflung eines 50jährigen über sein beschränktes Leben, und dabei ist er noch privilegiert. Er ist vollkommen egozentrisch, kriegt nicht, was er sich ausdenkt - und schließt deshalb lieber einen „Pakt mit dem Teufel“.

Einzigartig in der Weltliteratur der „Prolog im Himmel“. Gott der Herr thront und seine Engel sehen alles verklärt. Dies wird durch den bodenständigen Mephisto in Frage gestellt.

Interessanterweise ist der Teufel sympathisch und freundlich eloquent. Er lässt erkennen, dass das sog. Böse im Leben eine wichtige und regulierende Rolle spielt.

Faust hat ein infantiles Bedürfnis nach Triebbefriedigung (Freud'sches „ES“). Und dabei zerstört er einfach alles, was sich ihm dabei in den Weg stellt. Dies geht sogar dem Teufel zu weit, er verabscheut diese ungezügelten lust- und triebgesteuerten Forderungen des Faust: *„Du sprichst ja wie Hans Liederlich.....“*

Goethe zeigt gleich zu Anfang, dass eine umfängliche umfassende Erkenntnis des Lebens nicht möglich ist. Er lässt Mephisto sagen: *„Glaub unsereinem, dieses Ganze ist nur für einen Gott gemacht.“*

Im zweiten Teil wird Mephisto zum Vasallen eines verarmten dummen Kaisers. Gemeinsam mit Faust macht er diesen reich und mächtig, indem er Bodenschätze hebt und im übertragenen Sinne eine Papiergeldwährung einführt, die alle Steuern direkt dem Kaiser zuführt.

Ein Gegenkaiser droht die Macht zu übernehmen. Mephisto und Faust können den Kriegsverlauf wenden. Faust wird reichlich belohnt mit Land und politischen Aufgaben. Nun wird er seine selbstbezogene Lebensweise aufgeben und gesellschaftlich Verantwortung übernehmen. Ein Bischof will das verhindern, weil er ahnt, dass hier etwas nicht mit rechten Dingen zuging - er schafft dies aber nicht.

Mittlerweile hundert Jahre alt und blind, hält Faust die lärmenden Lemuren, die ihm das Grab schaufeln, für seine Arbeiter, die einen Deich errichten sollen, mit dem er dem Meer Land für Besitzlose abgewinnen will.

Im Streben nach dem „höchsten Dasein“ hat Faust erst ganz spät seine infantile Selbstbezogenheit überwunden. Er will nun seine Fähigkeiten für das Wohl der Bedürftigen einsetzen, von denen viele Millionen existieren. Mit dieser späten Sinnfindung kann Faust sich endlich akzeptieren.

Faust im Teil 2 kann man als einen dynamisch voranschreitenden Unternehmer interpretieren, der die Welt transformiert und die Natur unterwirft. Und Goethe erkennt und beschreibt das Unheil das daraus ergeben wird. Er erkennt, dass nun das Gleichgewicht zerstört werden wird.

Der Sinn von Goethes Faust:

Der große Bogen, vom triebhaft infantil geltungsbedürftigen lustgesteuerten Individuum zum verantwortungsbewussten Menschen – dies ist wahrscheinlich der übergeordnete Sinn. Am wichtigsten dürften allerdings die sehr vielen feinsinnigen Details sein. Goethe hatte einen aktiven Wortschatz von etwa 30.000 Wörtern. Das ist und war einzigartig.

Sprache und logische Grammatik sind die wichtigsten Instrumente für Entwicklung, Planung, Strategien und Wissenschaft.

Der Mensch muss sich bilden und entwickeln; er braucht ein sehr breites Spektrum an Reaktionsmöglichkeiten auf eine sehr vielfältige und vieldimensionale Welt. Wir müssen ein sehr weit gefächertes Reaktionsmuster auf die vielfältigen Facetten des Lebens erarbeiten, um bestehen zu können. Und so ist auch das Leben: *„ein rechter Mann (Mensch), der den Moment erfasst“*.

8. Friedrich Schiller

Friedrich Schiller ist für die unschätzbaren hohen Ideale und Werte der westlichen Welt der entscheidende Protagonist. Er hat, wie kein anderer, beeindruckend deutlich erkannt und formuliert, wohin sich der aufgeklärte Mensch entwickeln muss. Heute haben wir das alles so "internalisiert" und übernommen. Er forderte die Freiheit und die Freiheit der Gedanken und Meinungen.

Sein überzogener Pathos und Empfindsamkeit waren notwendig, um die unsäglichen Mißstände, bedingt durch den grausamen Adel und Klerus eindeutig aufzuzeigen. Aristokratischer und kirchlicher Herrschaft stellt er das Individuum und die Menschlichkeit gegenüber.

Eine ästhetische Erziehung des Menschen und die Verbindung von Verstand und Gefühl sollen den gewaltfreien Übergang zu einem vernünftigen Staat bahnen. Kein Wunder, dass ihm Adel, reiches Großbürgertum und Klerus misstrauten und keiner ihm eine dotierte Position angeboten hatte.

Was sich Schiller von Literatur und Bühne erwartete, sind Ideale, die zeitlos sind: eine Schärfung der Urteilskraft, einen sichereren Sinn für das Gerechte, Mitgefühl für andere Menschen, Erkenntnis der Geschichte, anderer Völker und Sitten, Erziehung zu mehr Toleranz in jeder Hinsicht.

Was kann eine Schaubühne bewirken? Wie soll diese die Gesellschaft positiv verändern? so lautete das Thema der Vorlesung, die Schiller vor der kurfürstlichen deutschen Gesellschaft hielt. Dieser Vortrag fand damals kein Gehör, das „Establishment“ wollte davon nichts hören und nichts wissen.

Er beschrieb, dass Kunst, Theater und Literatur den Menschen und die Gesellschaft positiv formen und über Politik, Religion und Justiz stehen. Kein Wunder, dass ihm kein Fürst und kein Bischof eine feste Anstellung geben wollten.

9. Klinische Psychologie

Klinische Psychologie fasst zusammen, was klinisch und wissenschaftlich an gesicherter Erkenntnis vorliegt.

Der Mensch definiert sich selbst über die Inhalte seines Bewusstseins und seiner Gedanken. Man spricht vom „menschlichen Geist“. Das funktioniert, und ist gleichzeitig höchst störanfällig:

Was sehen uns als einzigartigen Individuen – durch unser Gehirn:

-
-

Dem sog. Bewusstsein steht das Unter- bzw. Vorbewusste gegenüber:

-
-

Was tut das Bewusstsein:

-
-

Einfluss des Schlafes:

-
-

Meditation:

-
-

Hypnose:

-
-

Meditation, Musik und Demenz:

-
-

Freud, Adler und Jung :

-
-

Verschiedene Psychotherapien :

- **Psychoanalyse:**
-
- **Verhaltenstherapie:**
-
- **Aversionstherapie:**
-
- **Soziales Lernen:**
-
- **Kognitive Therapie:**
-
- **Humanistische Therapie,**
-

10. Irrationales Verhalten

Das archaische Gebaren war ähnlich tierischen Horden mit festen Hierarchien, Grausamkeiten, sozialer Fellpflege, und bei den Menschen dann zunehmend Rituale, die in religiöse Muster mündeten.

21

Irrationales Verhalten - sich Lösen von der Ratio - „Entspannung“:

- Lust , Ekstase, Trance, Rausch
- Drogen, rhythmische Ekstase, Rituale
- Schreien, Grölen, aggressiver Gesang bzw. Verlautbaren, Schlachtrufe
- Macht und Lust ausleben
-

Die **Neurosenlehre** befasst sich mit diesem Thema sehr strukturiert und betont auch regelhaft, dass sich irrationales Verhalten und alltägliches „normales“ Verhalten allenfalls graduell (Wichtung im gesamten Leben) unterscheiden.

Die entscheidende Frage bei abnormem irrationalen Verhalten ist, ob der Mensch dies erkennt, ob es für den Einzelnen und sein Umfeld erträglich ist, ob er es noch steuern und kontrollieren kann.

Destruierende Impulse:

Das Gehirn, unser ICH, wird zunehmend zu dem, was wir daraus machen. Die positive Entwicklung von positiven Tugenden erfordert Beharrlichkeit, Ausdauer, Selbstbeherrschung, Disziplin und Fleiß.

Und leider funktioniert auch das Gegenteil sehr gut – und ist für den Menschen erst mal „verführerischer“. Die Entwicklung von Bildung, Humor, Eloquenz, Leistung, Stärke und Kultur werden als mühselig wahrgenommen.

Dann entstehen Kompensationsstrategien:

- Flucht in Zerstreuung, Ablenkung, u.a.
- Nichtstun, Phlegma, Bequemlichkeit,
- ungerichtete Angst (Versagensängste)
- Und dann trotzdem Suche nach Anerkennung und Gruppenzugehörigkeit
- Neid, Hass, Eifersucht, Fremdsteuerung (externer Strukturgeber)

Diese Muster finden wir in primitiven Strukturen, wie kriminellen Vereinigungen, bei Terroristen, Fanatikern, aggressiven Kulturen. Man ist überrascht, wie schnell diese in den Vordergrund kommen, wenn die Kontrollinstanzen schwach werden oder weg fallen oder dies erlaubt wird. Klassische Beispiele sind Konzentrationslager, Gewalt in Städten, Terror im Nahen Osten.

Und dann noch das hochgewichtige archaische Bedürfnis nach Gruppenzugehörigkeit, allgemeine Anerkennung und vor allem Anerkennung durch eine bestimmte Bezugsperson, und schon hat man eine kriminelle Bande, einen Führer oder eine Terrorgruppe.

Die moderne westliche Welt erfordert Talent, Leistungsbereitschaft, Einfühlungsvermögen, sehr komplexe und schwierige Anpassungsstrategien. Diese sind sehr schwer umzusetzen und mit viel Versagen und Frustration verknüpft.

Depression und Angst:

Langanhaltender Stress soll der wesentliche Auslöser von ungerichteter Angst und Depression sein. Die depressiven Erkrankungen in modernen Industrienationen werden oft in einem Zusammenhang mit den rasanten Veränderungen von Gesellschaft und Wirtschaft gesehen. Dabei sollen angeblich Faktoren wie Arbeitsplatzunsicherheit, wachsende Anforderungen an Mobilität und Flexibilität, Auflösung vertrauter Strukturen, Leistungsdruck und innerbetrieblicher Konkurrenzkampf eine zunehmende Rolle spielen.

Dies ist jedoch offensichtlich falsch. In Krisen- oder Kriegszeiten - also in Phasen größter psychischer Verunsicherung und existenzieller Bedrohung - geht die Zahl der depressiven Erkrankungen und suizidalen Handlungen deutlich zurück.

Angsterkrankungen und Depressionen nehmen zu, wenn Menschen unter besten Bedingungen leben, in unserer BRD sind 10 – 20% betroffen! Im Klinikalltag sind es um 30%. Meist die Menschen, die das angenehmste

Wohlleben führen können. Hauptauslöser scheint zu sein, wenn Menschen sich keiner Aufgabe und Verantwortung stellen und ihr Lebensziel in Bequemlichkeit favorisieren. Das Vermeiden und die unzureichende Bewältigung gestellter Aufgaben induziert Angst und Depression.

Die beste Therapie wäre, wenn man diese Menschen zu einem geregelten und arbeitssamen Tagesablauf "zwingt" (Therapiegruppe, Klinik, Familie, Partner, Betrieb); man führt sozusagen mit Disziplin und Fleiß eine positiver Wertschätzung und ein positives Selbstwertgefühl herbei.

Resilienz:

Menschen, die als resilient bezeichnet werden, sind in der Lage Belastungssituationen und auch Niederlagen und Tiefschläge gut zu meistern. Selbst aus Krisensituationen können sie gestärkt hervorgehen. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind vordergründige Begriffe.

Resilienz findet man bei disziplinierten, geordneten, gebildeten und fleißigen Menschen. Ein eng verwandter Begriff ist Selbstregulation.

Die 7 Säulen der Resilienz:

Optimismus: Resiliente Menschen setzen ihren Optimismus ganz gezielt ein, um ihre eigenen Ressourcen effektiv und zielgenau einzusetzen.

Akzeptanz: Nur wenn die Krise erkannt und akzeptiert wird, kann sie auch angegangen werden.

Orientierung auf eine Lösung: Lösungsorientierung und Zieldefinition

Aktiv gestalten: Aufmerksamkeit nicht nur auf andere Personen und Umstände richten, sondern in erster Linie sich selbst fordern. Sie versuchen Umstände aktiv und selbst zum Besseren zu verändern.

Verbindliche Verantwortlichkeit: Dazu gehört, dass man die Konsequenzen von Vermeidungsstrategien (Bequemlichkeit, Nichts-Tun) erkennt und stattdessen aktiv, engagiert, gebildet, diszipliniert und fleißig wird.

Netzwerke aufbauen: Indem man etwas mit und für andere tut!

Zukunft planen und gestalten: Pläne und Gestaltung des Lebens - vor allem mit altruistischen Zielen. Anmerkung: Sinntherapie nach Fabry und Frankl.

11. Entwicklungspsychologie

Entwicklungspsychologie beschreibt, wie sich der kleine Mensch zum großen Menschen entwickelt – und was für eine gute Entwicklung richtig ist.

Das Gehirn des kleinen Kindes entwickelt sich erst mal rasant:

- Die wesentlichen Verbindungen und Vernetzungen finden vor dem 3. Lebensjahr statt.
- Bis zum 6. Lebensjahr besteht der höchste Grad der Vernetzung.
- Das sind doppelt so viele wie beim Erwachsenen; leider wird meist bis zum Jugendalter wieder abgebaut - auf den Stand mit ca. 2 Jahren.
- Welche Verbindungen erhalten und verstärkt werden, wird durch Lernen, Erfahrungen und von den Umweltreizen bestimmt.
- In den ersten 10 - 12 Jahren wird der Grundstein für die weitere kognitive Entwicklung gelegt.

Zusammenfassung:

- Die Kindheit ist ganz wesentlich für die Entwicklung.
- Vor allem Sprache ist das zentrale Thema. Lieder, Vorlesen und Geschichten erzählen.
- Ebenso musizieren und Lieder singen.
- Entwicklung endet aber nicht mit der Kindheit bzw. Jugend - Entwicklung findet über die gesamte Lebensspanne statt.
- Nicht-Entwicklung von Geist und Gehirn ist steter Abbau. Dies bewirkt zunehmendes Versagen und Ängste, und auch eine frühe dementielle Entwicklung.
- Entwicklung wird heute als ein das ganze Leben andauernder Prozess der Auseinandersetzung des einzelnen Menschen mit sich und der der Umwelt angesehen.

12. Soziales Leben, Beziehungen

Sozialpsychologie wird immer bedeutsamer: wie nehmen Menschen sich selbst, ihre Umwelt und sich selbst in ihrer Umwelt wahr, soziale Kognition und Konstruktion einer sozialen Realität.

Soziale Normen:

- Zugehörigkeit zu einer Gruppe → Erwartungen zu erfüllen.
- Negative Konsequenzen → wenn diese nicht erfüllt werden.
- Uniformität → Abweichungen nur teilweise erlaubt
- Zwang ausgeübt → Zurückweisung, Umerziehung, Ausstoßen

- Konformität gibt vor allem Gescheiterten Sicherheit – Zugehörigkeit
- Konformität fordern schwache Menschen am gnadenlosesten ein,
- selbst wenn Führung Fakten ganz offensichtlich falsch interpretiert:
- - 25% setzen aggressiv die Fehlbeurteilungen der Führungsgruppe um
- - nur 25% der Gruppe bleiben sich treu und unabhängig
- - 50 – 75% variieren, neigen zur Anpassung nach Entwicklung

Prosoziales Verhalten – Altruismus:

- Prosoziales Verhalten, das in erster Linie weitestgehend ohne Berücksichtigung der eigenen Sicherheit oder eigenen Interessen durchgeführt wird.
- Vereinzelt mit hohen Risiken oder Opfern,
- ontogenetisch sinnvoll zum Erhalt der Gruppe (Familie, Stamm, Land)
- emotionale Verbundenheit, Empathie (Nähe, Kindchenschema, Schönheit, etc.),
- reziproker indirekter Altruismus sogar im Tierreich, Nutzen kommt zurück,
- Anerkennung, soziale Beziehungen stärken,
- eigene Person in der Gruppe stärken,
- Zugehörigkeit, Identifikation.
- Christentum („Liebe“): positiver Bewertung durch die Gruppe
- Auch im ZEN ist „Mitgefühl“ ganz hoch angesiedelt;
- Hilfemotivation ist interkulturell genetisch angelegt,
- Hilfemotivation kann durch Bitten aktiviert werden

Aggression:

- Unterdrückung und Hemmung bewirkt Aggression.
- Schwache Geschöpfe, die unsicher sind, ziehen sich entweder zurück, oder werden aggressiv.
- Hemmung und Enthemmung von Aggression in der Amygdala,
- kann hormonell aber auch mit Elektroablation beeinflusst werden.

Erlaubte Aggression durch legitimierte Autorität:

- Versuchsprotokoll mit massiven Stromschlägen für Menschen.
- Diese Akteure waren ganz normale Studenten!
- 75% setzten Welpen (Quietschen, Schreien, massive Angst etc) unter maximale Stromstöße, weil das angeordnet war.
- 90% Krankenschwestern gaben wissentlich falsche Medikamente
- mit 4-fach zu hoher Dosis !
- auf Anordnung („er hat die Verantwortung übernommen“).
- So funktionieren Folter, Tötungen und Massaker auf Befehl,
- und das tun dann ganz normale Menschen !

Wie funktioniert das - Erklärung:

- Hyposensibilisierung, langsames Steigern der Untaten.
- Gruppenzugehörigkeit.
- Zuerst nur Einer, dann folgen andere.
- Zuerst assistiert man nur.
- Der Kommunikator ist „glaubwürdig“,
- das Opfer ist emotional und räumlich getrennt.
- Ganz schnell hat der Einzelne soviel Schuld,
- die er nun eigentlich erkennen und einräumen müsste.
- Damit verlöre er aber die Gruppenzugehörigkeit,
- und wird dann oft sogar selbst zum Opfer.
- Bedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit zu/in dieser Gruppe,
- Bedürfnis „sich korrekt zu verhalten“ (Angst vor Sanktion-Ausschluss)
- Es gibt keinen einfach-erkennbaren-direkten Weg aus dieser Situation,
- Vorliebe für „Gehorsam“ gegenüber einer Autorität,
- Autorität und Gehorsam bei vielen Menschen als positive Begriffe.
- Ein Held würde Widerstand leisten, handelt nach seinem Gewissen,
- bleibt aufmerksam und moralisch richtig.

13. Der Betrieb als soziales System

Die moderne Psychologie ist die **Betriebspsychologie**. Das Zusammenleben und Zusammenarbeiten in der modernen Produktionsgesellschaft ist die zentrale Frage unserer Gesellschaft.

Oft dominiert das Thema „Effizienz und Produktivitätssteigerung“

-
-

Konflikte im Betrieb sind normal, sind die Regel. Die Konfliktpartner sind emotional betroffen und eine befriedigende Lösung für alle oft nicht erkennbar. Sehr viel kommunikative Fähigkeit, auch Humor und Lebensart, sind nötig, um die Menschen aus diesem Dilemma zu führen.

Oft werden **Konflikte gezielt instrumentalisiert**, um Partikularinteressen durchzusetzen.

Zu oft werden Sach- und Beziehungsebene „geschickt“ vermischt.
.....

5 Empfehlungen zur Konfliktlösung :

1.
2.

Aufgaben der Leitung / Ziele der Mitarbeiterführung:

-
-

Motivation - Anreize und Verbindlichkeit:

- Anreizstrategie: z.B. Leistungszulagen, Freizeit, Weiterbildung
-

Problem der unmotivierten Gruppe:

1. Verstehen:

- Was liegt vor ?
- Meistens ein Konflikt zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitern.
-

2. Verschieben:

- Für Emotionen und Verfassung Verständnis zeigen!
- Erst Beziehungskonflikte lösen,
-

3. Vereinbaren:

- Am Ende wird eine Vereinbarung getroffen,
- ein gemeinsames Ziel wird formuliert.
-

Führung - funktionale Autorität in vielen Bereichen:

- Viele unbequeme Entscheidungen sind oft und dringend notwendig,
- auch leitende Mitarbeiter bedürfen des verlässlichen Rückhaltes einer solidarischen Führungsgruppe, ansonsten droht dem Betrieb Stillstand und das Scheitern.

- Handlungskompetenz
- - Initiative: Impulse geben und Ideen entwickeln.
- - Entschlussfreudig: es muss jemand entscheiden.
- - Verantwortungsbewusstsein
- - gegenüber dem Betrieb, MA´s und sich selbst.

- Fachkompetenz - fachliches Können und Wissen,
- Methodenkompetenz, situatives Führen (LGO – leading by going around).
- Soziale Kompetenz, gerecht, unparteiisch.
- Ethische Kompetenz, Vorbildfunktion, Selbstbeherrschung.
- Menschenkenntnis : Kenntnis von psychologischen u. soziologischen Begriffen.
- Humor und Rhetorik,
- kontakt- und kommunikationsfähig.
- Auch optisch gutes Auftreten.

14. Kommunikation

Alles, was wir tun, ist Kommunikation, alles, worauf funktionierende Betriebe und funktionierendes Zusammenarbeiten und Zusammenleben beruhen, ist Kommunikation.

Grundregeln der Gesprächsführung:

Kommunikation ist Leben. Jeder Mensch sollte stets an seinem Ich und an seiner Persönlichkeit arbeiten. Bildung, gute Sprache, ein Repertoire an kommunikativen Themen, Humor und Witz, Charme und gute Stimmung, ja – man sollte einen Unterhaltungswert haben.

Die sozialen Grundbedürfnisse in der Kommunikation:

- Anerkennung durch einen Menschen
- Vertrauen zum Gesprächspartner
- Soziale Anerkennung
- Sicherheit und Geborgenheit
- Selbstachtung
- Unabhängigkeit

Will man andere von sich überzeugen, so bedarf es eigener Überzeugungen: Es erfordert die eigene Identifikation mit dem Ziel, man lebt dies vor. Dabei ist man sehr gut informiert, um diese positive Beziehung zum Ziel dem Gegenüber zu vermitteln. Durch Fleiß und Arbeit an sich selbst kann man dies überzeugend vermitteln.

Die Menschen sind heute offener, aber auch kritischer geworden:

1.
2.

4 Stufen wie man ein gutes Gespräch führt :

.....

Überzeugen gelingt auf der berühmten Sachebene nicht:

Sachinformation des Wortes.	7 %
Informationsgehalt der Stimme:	38 %
Und der Körpersprache:	55 %
Bewusst kommuniziert werden nur	7 %
Unterbewusst, folgenschwer, wirksamer	93 %



Ziele und Ideale prägen die unterbewusste Kommunikation:

-
-

Anerkennung: Welches ist die größte Beleidigung für einen Menschen? – Die Missachtung. Zurücksetzung, Herabsetzung, davor haben auch die meisten Menschen Angst. Diese (narzisstischen) Kränkungen führen oft zu subtilem Hass und „Rache“. Respekt und Mitgefühl sind die Basis für eine gute Kommunikation.

4 Aspekte der Kommunikation :

.....

.....

Rhetorik/Kommunikation braucht ein Ziel: Man muss wissen, was man will. Und das soll man bedenken, bevor man in ein wichtiges Gespräch geht. Das müssen keine starren Vorstellungen oder Vorgaben sein. An Idealen, Aufgaben, Leitfäden oder Philosophien sollte man sich aber schon orientieren. Man erkenne sich selbst, wer man ist und was man will; wie sollen es sonst andere tun?

Rhetorik braucht aber auch Technik :

- Satz: kurz ohne Nebensätze
Wortreichtum, Synonyme, maximal eine Wiederholung
menschliche, freundliche, positive Formulierungen

- Schnell: kann nervös und unsicher wirken
kann als dominante Missachtung verstanden werden
Zuhörer kombinieren langsamer als man sprechen kann

- Langsam: zu langsam wirkt arrogant
oder inkompetent
ruft Widerstände hervor

- Modulation: „der Ton macht die Musik“
deshalb Stimmmelodie beachten
Geschwindigkeit wechseln, lebendig sprechen
Pausen sind ganz wichtig

- Körper: offene Hände auf Niveau Bauch
darüber wäre nervös, hektisch
darunter wirkt abfällig
offener Blickkontakt und ggf. lächeln

- Auftreten: persönlich, menschlich, Wärme ausstrahlen,
verstehend, kompetent
freundliche, aktive, zugewandte Mimik

Das schwierige Gespräch:

Die schlechte Nachricht - schlimm für den Empfänger :

- Blickkontakt, die Zuhörer folgen den Augen des Sprechers
- Die WIR-EBENE finden, unsere Aufgabe (nicht „Problem“)
- Ganz sachlich die Fakten und Informationen zusammen fassen, ohne Wertung
- in der 3ten Person („der Befund“, „der Bauplan“, „die Mittel“)
- Trennen Sie den Problemort vom Gesprächsort
- zugängliche Stimme, wenn Sie die Person ansehen (am Satzende Betonung nach oben)
- Seriöse Stimme, wenn Sie etwas vorlesen (flach, Betonung nach unten)
- Winkel zum Gesprächspartner nebeneinander bis 90°
- Nie direkt gegenüber = Auge um Auge = Konfliktposition!

Das De-Eskalationsgespräch :

- De-eskalieren durch Terminvergabe an einem anderen Ort
- Verständnis zeigen, Angst verstehen („Stoßdämpfer“)
- Druck erzeugt Gegendruck
- Menschen haben oft Schuldgefühle,
- sind Opfer dieser Gefühle, sie haben Angst
- Angebote machen
- Bei Unmöglichkeit möglichst viele Angebote machen
- Aktivitäten abgeben
- versuchen den Standpunkt nachzuvollziehen
- „kann ich verstehen“ erzeugt oft Erstaunen
- Reframing: Ein unlösbares Problem aus einem neuen Sichtwinkel betrachten, das kann auch mal humorig sein.
-

Vermeiden Sie :

- Reden: Selbst so wenig wie möglich, Verhältnis ca. 30 / 70
- Keine Vorgaben: Lösungen werden nur „zerfleddert“
auf Vorschläge soll der Partner selbst kommen
dafür die Motivation suchen
selbst aussprechen und formulieren lassen
wenn es sein muss, auch mal schauspielern
„Gut, dass Sie hier sind, da werden wir sicher eine Lösung finden (oder helfen können)“.
- Widerspruch: Führt immer in eine Prestigediskussion
Wenn man in diese Fall ging, dann zurück:
„Vielleicht habe ich mich falsch ausgedrückt“
- Sehr schlecht: erhobener Finger oder ein Stift
- Ganz geschickt „Ich mache mir Sorgen“,
dies weist sehr charmant auf einen Missstand hin

Das Kritikgespräch :

- Soll möglichst ein Lösungsgespräch sein
- Nicht am Ort des Problems
- Zuerst Positives herausstellen
- Ehrliche und offene Rückfragen stellen
- Dann:
- Sorge und Betroffenheit
- Dann Lösung, wie
- „Wie wäre aus Ihrer Sicht“
- „Ich schlage nach Ihren Ausführungen vor“
- „Eine gute Lösung wäre nach Ihren Ausführungen“
- Und Schluss, Ergebnis gut, Ende.

15. ZEN und die Werte der westlichen Welt

Der ZEN-Buddhismus ist genau genommen auch „Psychologie“. Einerseits eine nahezu 100%-ige Überlappung mit moderner Psychologie, dem Humanismus und dem Christentum, nur eine ganz andere Sichtweise und ganz anders formuliert. Durch diese Verfremdung wird die Bedeutung wechselseitig erst so richtig bewusst.

Buddha sah sich selbst auch nie als Religionsgründer, aus heutiger Sicht eher Psychoanalytiker oder Berater in grundsätzlichen und schwierigen Lebens- und Organisationsfragen („Coach“).

Sein Hauptthema war das sog. „ICH“. Und das macht den ZEN-Buddhismus so wertvoll neben Christentum und Humanismus. Das Christentum fordert vom Einzelnen die Einhaltung hoher Werte und Tugenden und der Humanismus postuliert dazu das freie ICH. Nur – was ist dieses ICH eigentlich? Und hier ergänzt und stärkt Buddha das Christentum und den Humanismus ganz großartig.

ZEN ist keine Religion:

ZEN-Buddhismus versteht sich als Lehre vom Leben, es fordert Bildung und Lebensart, Selbst-Erkenntnis ist wesentlich.

Buddhismus ist an keine historische Wahrheit gebunden, es ist eine zeitlose psychologische Wissenschaft.

Buddha ist kein Gott und kein Prophet und wollte auch nie einer sein.

Die Wiedergeburtstheorien sind nicht buddhistisch, sondern hinduistisch. Diese wurden vor 2500 Jahren als gegebene Wahrheit gesehen. Buddha und das Thema Wiedergeburt werden oft unsinnig vermengt. Wiedergeburt wurde zu Buddhas Zeit als gegeben erachtet, so wie das frische Gras grün ist. Es wird in den Urtexten erwähnt. Im ZEN wird es aber nicht thematisiert, weil ohne Bedeutung.

Es gibt nicht die eine Wahrheit. Wahrheit im Buddhismus wird sehr relativiert. Also nicht ein „entweder-oder“, sondern ein „sowohl-als-auch“ und andere Teilwahrheiten soll man gelten lassen und offen betrachten.

Ein nicht-materialistisches Weltbild. Das buddhistische Weltbild ist nicht materialistisch: So auch im Christentum „am Anfang war das Wort.“ Es geht also nicht um materiellen Möglichkeiten oder chemisch-physikalische Prozesse. Wichtig ist, vor einer Tat soll eine Vision, ein Plan, eine Idee, eine Motivation, ein Ziel stehen.

Das Weltbild der Industriegesellschaft ist hingegen materialistisch. Der Mensch sieht sich heute als austauschbares Zahnrad in einem unendlich komplizierten Getriebe und muss mithalten. Probleme versucht man „materialistisch“ zu lösen.

Die Psychologie von Ursache und Wirkung. Das eigene Tun und Denken ist Ursache für eine weitere Wirkung (abgespeichert tief im Unterbewussten) und holt den Menschen immer wieder ein (Konditionierung und Steuerung dadurch).

Kein Festklammern, kein Anhängen. Alles Existierende ist unbeständig, Sicherheit auf dieser Welt ist eine Illusion. Es hat keinen Sinn stete Sicherheit zu suchen, weil man sich dem Fluss des Lebens entgegenstellt und dadurch nur Angst entsteht. Diese Existenzbedingung bedeutet zwar Unsicherheit, aber

auch, wenn man es akzeptiert, Freiheit und keine Angst mehr vor einer Zukunft, die in vielerlei Hinsicht zu variabel und unvorhersehbar ist. Aus dieser Einsicht entsteht die Chance im Jetzt zu leben. Negative und angstbesetzte Projektion kann man zunehmend als solche erkennen und dadurch überwinden. Dies nimmt auch die ungerichtete Angst vor Herausforderungen.

Selbstbezogenheit, Selbstsucht ist das Verfolgen egoistischer Ziele auf Kosten anderer. Ein angstbesetztes egoistisches Anklammern, um den eigenen Vorteil zu sichern. Es schadet nach „karmischer“ Gesetzmäßigkeit einem selbst. Feindschaft, Eitelkeit, Hass, Raffgier etc. verkennt, dass wir mit unserer „Umwelt“ verwoben sind. Der Buddhist sieht dies als mangelnde Einsicht und Weisheit, man muss verstehen, dass man sich (und sein engstes Umfeld) nicht durch Selbstbezogenheit beschädigen darf.

Liebe, Mitgefühl. Auch im Buddhismus gilt der Satz „Liebe deinen Nächsten und dich selbst“; man liebt den anderen und man liebt sich selbst.

Im Buddhismus formuliert als Mit-Gefühl, Mitleid, sich-freuen-mit-dem-anderen.

Ehrlichkeit, Dharma bedeutet Redlichkeit in allen Lebenssituationen, Einordnen und selbst Erkennen einer Aufgabe, frei und selbstverantwortlich sich einfügen und dienen. Freiheit wird oft egoistisch und Ich-bezogen gelebt; dies ist erst mal erfolgreich, führt aber bald zu Angst und Leid. Recht bald stellen sich nämlich dann Einsamkeit, Verlust- und Versagensängste ein.

4 edle Wahrheiten und der 8-fache Pfad:

Buddhas Einsicht – er fasste die **4 edlen Wahrheiten** zusammen:

1. Leben ist Leiden und Angst
2. Leid und Angst entsteht durch Begierde und Anhaften
3. Es ist möglich sich von Leid und Angst zu befreien
4. Der Weg dazu ist der Achtfache Pfad zum rechten Leben

37

Leid wird wahrscheinlich wesentlich besser mit „Angst“ (Stress/Frust) übersetzt, wir nehmen mal beides. Anhaften wahrscheinlich besser mit „egoistischem Sich-Anklammern“

Die erste edle Wahrheit, Leben ist Angst, ist nicht pessimistisch gemeint. Sie besagt nur, dass man der Realität ins Auge sieht, nach dem Motto Gefahr erkannt, Gefahr gebannt. Verdrängen, Nicht-wahrhaben-wollen ist keine Lösung. Bewusstwerden erlaubt erst das Sich-Lösen. Die Betrachtung der eigenen Gedanken und Emotionen in der Meditation nimmt einem Thema die Angstbesetzung und man kann steuern, auch Ängste/Sorgen als Lebenslüge aufdecken.

Die zweite edle Wahrheit beschreibt das selbstsüchtige-sich-Anklammern, meist an das vermeintliche Glück, aber sehr aggressiv zum eigenen Vorteil. Sehr viele tun das aus Veränderungsangst, klammern sich an einen Ist-Zustand und an der Befriedigung von Bedürfnissen, wie Geltung, Status u.a.

Die dritte edle Wahrheit fordert sich selbst zu befreien. Eigenschaften, die man einem Gott zuordnet soll man auf sich zu projizieren, durch Achtsamkeit, Ausdauer, Disziplin und besonders in der Meditation. Es ist die Buddha-Natur in jedem Menschen. Diese Freiheit ist sehr humorig. Humor löst die Spannungen des Lebens auf. Es ist eine übergeordnete Sichtweise. Es erlaubt ein Lachen oder Lächeln in nahezu allen Lebenssituationen. Es befreit auch von der Angst in schwierigen Situationen, z.B. die viele Musiker vor Auftritten haben.

Die vierte Wahrheit beschreibt den 8-fachen Pfad zum rechten Leben:

1. rechte Ansicht / rechte Einsicht
2. rechtes Motiv / rechte Gesinnung
3. rechte Rede
4. rechtes Tun
5. rechter Lebensunterhalt
6. rechte Anstrengung
7. rechte Achtsamkeit
8. rechte Konzentration / rechte Meditation

Rechte Anstrengung beschreibt Buddha mit seiner ureigensten Denkweise. Gedanken, Körperempfindungen, Emotionen erfüllen unseren Geist. Wir prägen uns dadurch unterbewusst. Sauberkeit, Reinheit pflegen wir in Bezug auf unseren Körper, Zähne, Kleidung, Wohnung, Auto, etc. Für unseren Geist nehmen wir uns hierfür aber kaum Zeit. Die Ausrichtung ist materiell, wir kümmern uns nicht oder zu wenig um unsere geistige Gesundheit. Im Gegenteil, wir neigen eher dazu unseren Geist zu vermüllen und unsere Gedanken zu verschlacken.

Reinigen des Geistes. Buddha spricht vom Reinigen des Geistes, vom Kultivieren von Gedanken und Gefühlen. Schlechte Gedanken, wie üble Nachrede, Hass, Lüge, Neid, Verunglimpfung, Verlangen, Abneigung etc. schaden dem Urheber selbst. Affektfrei, unvoreingenommen, wohlwollend, liebevoll sollte man seinen Mitmenschen gegenüber treten. Mitgefühl, Mitfreude, Gleichmut sollten ausstrahlen. Sich für andere freuen. Auch hier wichtig die Liebe zu sich selbst.

Wesentlich ist es sich selbst zu lieben und akzeptieren, ohne Angst vor Zurückweisung oder Isolation, analog dem Christentum „liebe Deinen Nächsten wie Dich selbst“

Eric Berne sagt das so, „ich bin o.k., du bist o.k.“. Auf Bayerisch: Leben und leben lassen.

Die „sowohl-als-auch“ Attitüde versus dem „entweder-oder“ erlaubt es den anderen anzunehmen. Ansonsten projizieren wir unsere Ängste und unsere Stressoren auf die Umwelt, auf bayerisch heisst das „der mag sich selbst nicht“.

Rechte Anstrengung: *„Nicht soll unser Denken aus der Fassung geraten, und nicht wollen wir ein böses Wort äußern. Freundlich und mitleidvoll wollen wir verweilen mit einem Denken voller Güte, ohne innere Abneigung. Nachdem wir jene Person mit einem Geist voller Güte durchdrungen haben, wollen wir in diesem Zustand verweilen. Nachdem wir, damit beginnend, die ganze Welt mit einem Geist voller Güte, mit entfaltetem, geweihtem, grenzenlosem, friedlichem, nicht bindendem Geiste durchdrungen haben, wollen wir in diesem Zustand verweilen.“*

Das Thema „rechte Achtsamkeit“ bezieht sich auf Konzentration und Meditation und ist ein entscheidender Aspekt des Buddhismus. Es ist das Bewusstwerden emotionaler und mentaler Prozesse. Es führt zum Erkennen unbewusster Vorgänge. Meditation, also bewusstes Beobachten, lässt uns unterbewusste Gedanken und Emotionen (auch Körperempfindungen) als solche erkennen; und damit lernen wir zunehmend damit um zu gehen.

Das Gehirn ist wie ein Fernseher, mit vielen Programmen, Sender und Empfänger gleichzeitig, mit einer kaum steuerbaren Fernbedienung. Und dieses Nonstop-Programm konditioniert uns unterbewusst, schafft oft Verwirrung und erzeugt unvorhersehbar Freude, plötzliche Emotionen, vor allem aber ungerichtete Angst. In der Meditation schaut man sich diese wirren Gedanken, unvorhersehbaren Emotionen und vorbewussten Körperempfindungen ganz bewusst an. Zuerst nur auf den Atem achten, Gedanken, Körperempfinden und Emotionen sind als solche zu erkennen, bei Abschweifungen immer wieder zurückkehren, und immer wieder den Atem beobachten.

Meditation ist die aktive Beobachtung von Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen. Das ist ein Non-stop-Kinoprogramm oder PC-Hintergrund-Programm des Gehirns, das uns unkontrolliert durch die Höhen und Tiefen jagt („die Matrix“). Viele haben da die Kontrolle schon lange verloren. Meditation soll befreien von diesen unterbewussten „Konditionierungen“ und Steuerungen. Ständige Gedankenströme, Emotionen, Ängste, Denkschemen können hemmen, können falsche Assoziationen herstellen.

Im weitesten Sinne nahe der Psychoanalyse; „Wer sich selbst beherrscht, beherrscht die Welt“, „Wer das Ganze hat, hat auch die Teile.“

Worauf richtet sich „achtsames, gerichtetes“ Denken:

1. Den Körper, das Körperempfinden (zunächst meist der Atem)
2. Emotionen und Gefühle
3. Das Denken, die Gedanken

ZEN - Kernaussagen:

ZEN ist eine Denkart und Lebensform des Alltags. Es betont, dass wir ein egozentrisches Bewusstsein haben. Das ist eine hohe Gabe, kann uns aber auch scheitern lassen. Das Leben wird meist als angstbesetzt, schwierig, verwirrend, „frustrierend“ empfunden; selbst wenn es uns gut geht, haben wir Sorge, dass es nicht so bleibt. Das Leben ist aber vollkommen, vollendet, so wie es ist. Wir ahnen, dass es auch unbegrenzt, weit und frei sein könnte. Die Antwort und Lösung suchen wir außerhalb von uns, z.B. im Auto, im Partner, in der Karriere, Ferien, etc. Noch schlimmer: die ewige Suche nach dem Glück, sie muss scheitern. Man fragt sich, war der Hans-im-Glück (Grimms Märchen) schon ZEN-Buddhist ?

ZEN heißt „Sitzen“

- Sitzen und seinen Atem verfolgen
- Sitzen und seine Gedanken betrachten
- Sitzen und seine Gefühle/Emotionen betrachten
- Sitzen o. Stehen und Trompete üben ?

Das Verfolgen des Atmens ist analog dem berühmten „Om“ oder der Mantra-Meditation. Man nimmt wahr, dass man ein Körper ist. Das ist vor allem initial ganz schwer. Sofort schweifen Gedanken und Emotionen ab. Man schafft initial keine 10 Sekunden durchzuhalten.

Die abschweifenden Gedankenströme sind zu betrachten:

- 99% haben keine existentielle Wirklichkeit.
- Sie sind emotional gefärbt.
- Sie sind nur Spiegel unserer Ängste.
- Sie laufen wie eine Matrix völlig zufällig ab.
- Die Gedanken werden betrachtet.
- Immer wieder ganz kurz, nicht verweilen,
- 100mal, 1000mal, 10000mal.
- Dann zurück zum Sitzen & Atmen oder Trompeteüben.
- Und dann werden diese Gedanken irgendwann langweilig.
- Wir Zappen durch diese Fernsehkanäle und fangen an zu begreifen,
- dass da eigentlich NICHTS ist.

ZEN kann erschreckend sein. Auf diesem Weg fliehen viele, oder es geht ihnen ganz schlecht, manche machen mal eine „Pause“. Manche Menschen können in eine Krise geraten! Das Harte an ZaZen ist: Es kann erst mal erschreckend sein, was sich in unserem Kopf abspielt. Und man versteht, es ist wie das Zappen durch die schlechten Fernsehkanäle, nicht mehr. Wir müssen nur lernen damit umzugehen.

Das ZEN-Üben gibt erst mal keine Kraft. Es ist kein kurzer Weg zum Anderssein; nach spätestens 10 Sekunden fängt man ungebremst zu denken an, auch noch nach Jahren. Aber genau das ständige Denken kommt jetzt nach vorne, wir fangen an es als solches zu erkennen und lernen diese Gedanken zu etikettieren

Man übt ZaZen im Augenblick, auch im Alltag. Immer wieder muss man von dieser im Kopf drehenden Gedankenwelt Abstand nehmen. Diese fernsehskanalähnlichen Gedankenströme sind als solche zu erkennen. Sich selbst und die Umwelt so wahrnehmen, wie sie ist. Nicht irgendwelche Phantasievorstellungen oder zufälligen Assoziationen und Verknüpfungen davon ernst nehmen, sondern dazu eine humorvolle Distanz wahren.

Man wird dadurch erst mal kein besserer Mensch, erkennt sich aber selbst. Wenn man wütend ist, so erkennt man das. Wenn man zornig ist, dann nimmt man das wahr. Ich bin, was ich im Augenblick bin - und erkenne das. Das verletzt nicht, wird zuletzt etwas steuerbar, kann mit einem Witz und einem Lachen beendet werden.

Angst ist das große Thema im Alltag. Wir vermeiden Gedanken und Situationen, die Angst auslösen. Dieses Vermeidungsverhalten verstärkt die Angst. Das kann sich über sehr weite Lebensbereiche verselbstständigen. ZaZen betrachtet genau dies, schaut es sich an, wertfrei, immer wieder und immer wieder.

Diese Gedankenprozesse sind zufällige Verknüpfungen, eine traumähnliche Matrix, die durch unser Gehirn läuft. Daraus entstehen Phantasieprodukte. Alle Menschen sind davon betroffen, unterschiedlich ausgeprägt und dadurch unterschiedlich beeinflusst. In der Regel aber derselbe Mechanismus.

Das Jetzt wird immer aus der Vergangenheit und durch diese Gedanken gefärbt und in die Zukunft projiziert. Das Jetzt, das Gegenüber, die Situation werden davon so beeinflusst, dass aus vielen einfachen-geradlinigen Dingen unser „Drama“ wird. Es ist schon ein Riesenfortschritt, wenn man bereit ist das erkennen zu wollen. Man lernt, dass Zorn, Eifersucht, Angst, Selbstmitleid, Langeweile, Neid, alles o.k. sein kann, man muss es nur als solches erkennen.

Das nüchterne Betrachten der Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen funktioniert mitunter sehr schlecht. Viele brauchen dazu ein Hilfsmittel. Das kann ein Mantra sein, das berühmte Om oder anderes, Bogenschießen, bewusstes Gehen, Trompeteüben und vieles mehr.

42

Gefühle - wir nehmen dazu Abstand und betrachten diese. Zorn, Wunschträume, Sorgen sind wie einen Film betrachten. Hierzu gehört viel Humor. Natürlich öffnen wir auch die Büchse der Pandora, werden erst mal reizbarer und empfindlicher, weil die Schutzmechanismen wegfallen. Da nehmen wir Dinge wahr, die wir so vielleicht nicht wissen wollten. Hier machen viele eine lange Zen-Pause, weil dies das Lebensgefühl schon sehr stört.

Gedanken und Interpretationen. Wir lernen aber, dass das „Gedachte“ wenig mit der Wirklichkeit zu tun hat. Unser Leben besteht aus ständigen Interaktionen und immer interpretieren wir das und meist falsch und meist getrübt-emotional. Meist mit zunehmenden Lebensjahren immer schlimmer und angstbesetzter. Ungefärbte reine schöne Gefühle kommen da oft nicht mehr durch. Werdet wie die Kinder, hat deshalb mal einer gesagt. Diese Kindlichkeit hilft und lässt uns ganz unbefangen sein, muss aber vom Erwachsenen wieder erlernt und auch geübt werden.

Der Geist will ständig spazieren gehen. Buddha: „*Gedanken sind wie Affen, die den Baum rauf- und runterklettern.*“ In den Jahren des Sitzens und Atmens erkennen wir so allmählich die Struktur unserer sinnlosen Gedankenströme, unseres Körperempfindens und unserer Emotionen. Immer wenn z.B. Ärger aufkommt, können wir alle damit verbundenen Gedanken und Reaktionen betrachten. Diese Gedanken und Empfindungen sind nichts Reales, es ist wie eine sog. Konditionierung.

Ein banaler Auslöser kann eine Kaskade an Gedanken, Emotionen und körperliche Reaktionen hervorrufen, als ob jemand in uns einen Schalter umlegen würde. Das kann man erst mal nicht vermeiden, das ist so. Man kann es aber als Solches erkennen – und darüber lachen. Das beobachtende Selbst steht distanziert neben sich und lächelt über sich selbst.

Distanz zu uns und zur Umwelt. Das Leben kann auch als Straßenverkehr gesehen werden. Wir sind ständig damit beschäftigt auszuweichen. Eine gute Möglichkeit ist es zur Seite zu treten und den Verkehr zu beobachten. Also nicht mehr selbst Verkehr spielen. Wir können plötzlich sehen, welche Richtung der Verkehr nimmt, und wir erkennen, dass er in gewissem Sinne mit uns gar nichts zu tun hat. Er fließt einfach so dahin. Und wir schmunzeln und sind nicht mehr betroffen.

Das Leben kann mit einem Teppich in einer Eingangshalle verglichen werden, die Ereignisse gehen ständig über uns hinweg und lassen ihren Druck und „Schmutz“ zurück. Diese Rolle sollte man nicht einnehmen. Ein buddhistisches Sprichwort stellt diesen Vergleich her und rät genau das nicht zu sein, also zur Seite gehen und beobachten.

Ängste und Leiden bestimmen oft das Leben. Was ist der Unterschied zwischen dem Ergreifen vernünftiger Maßnahmen und dem unaufhörlichen Sorgen und Kreisen der Gedanken ? Ist es der Verzicht auf das sog. „Anhängen“ ? Verzicht heißt nicht, die Dinge dieser Welt aufzugeben, sondern nur zu akzeptieren, dass sie dahingehen könnten oder werden.

Rechte Anstrengung. Üben bedeutet ein Leben zu verlassen, in dem man sich und andere verletzt. Eine ungute ständige Frage: „Was werde ich davon haben?“ Wir schaffen uns selbst eine Gedankenstruktur, die unser Leben überlagert. Und leben dadurch unser Leben nicht so, wie es ist. Wir kreisen um Wunschträume, wie wir oder andere zu sein hätten. Und wie wir es hinbiegen müssen, damit wir bekommen, was wir wollen. Das ist unnötig anstrengend, verbraucht zur Unzeit unnütz und unnötig Energie.

Diese Ziele und Wünsche können auch Fluchtversuche sein. Ideale werden postuliert, sind oft nur reiner Egoismus. Man versucht vor etwas zu entfliehen. Die berühmte fließende Grenze zwischen Streben und Neurose. Humorvolle Distanz erlaubt es dies zu erkennen.

16. Humor

Die Themen Antike, Psychologie, Werte, Ideale, Christentum, Humanismus, Tugenden, Philosophie usw. können beschwerlich werden; die Dosis macht das Gift. Humor und Witz erlauben es Spannungen und Konflikte aus einer anderen oder übergeordneten Perspektive aufzulösen. Zudem hat unser Goethe schon früh erkannt, dass es die eine allgemeingültige Antwort sowieso nicht gibt. Karl Valentin meinte: „Nur g'scheid ist auch blöd“.

Konflikte, Bedrohungen oder nicht-veränderbare Konstellationen erzeugen Spannung. Der Mensch lacht und freut sich, wenn es gelingt dies durch einen Perspektivwechsel aufzulösen. Witze und Anekdoten, Sketche und humorige Äußerungen funktionieren nach diesem Prinzip. In der Regel ist das Lachen etwas ganz Positives, eine Befreiung, eine Freude, weil es eine Lösung, eine Auflösung, eine Befreiung oder einen gangbaren Weg gibt.

Es ist aber nicht nur die Entspannung auf einer höheren Ebene oder durch einen Perspektivwechsel. Man nutzt Humor auch, um eine emotionale Distanz zu Unvermeidlichem zu bekommen. Ängste werden verfremdet dargestellt und man kann sich befreiend emotional distanzieren. Kontakte können mit Humor geknüpft und verfestigt werden. Lachen mit Partnern solidarisiert, stärkt die Gruppe und die Verbundenheit. Konflikte können mit Humor vermieden oder abgemildert werden. Die Menschen lachen zu gerne über Bekanntes, das sie einerseits belastet, und ein anderer, humoriger Blickwinkel wird dann befreiend; Komik ist Leid, das man überwindet.

Diese Technik oder Art zu denken kann man üben-trainieren-vertiefen-erlernen, wenn man sich damit befasst und derartiges immer wieder liest und betrachtet. Die Fähigkeit zu überraschenden erfreulichen Gedankenverbindungen ist erlernbar. Das ist ein Handwerk, mit dem man auch im Leben viel Gutes tun kann. ZEN beschreibt dies übrigens und nutzt dies auch.

Gerade wenn man sich mit Werten, Moral, Sinn, Philosophie, Gesellschaft usw. auseinandersetzt, das ist ab einem bestimmten Punkt sehr belastend. Das ist ab einem bestimmten Punkt sogar abstoßend und impliziert das Gegenteil.

Deshalb ist Humor gerade bei diesen Themen, wie Menschen sich ausrichten und Zusammenleben funktioniert, ein ganz zentrales Thema. Vielleicht sogar das wichtigste. Man betrachte, wie Goethe den Prolog im Himmel darstellt,

dieses unglaubliche Spannungsfeld zwischen Gut und Böse, er hat dieses unsägliche komplexe Thema mit Humor und Eloquenz bewältigt.

Humor und Lachen sollte zentral sein bei jährlichen Mitarbeiterbefragungen. „Arbeitszufriedenheit“ und Ähnliches ergeben kein valides Bild. Wird an Ihrem Arbeitsplatz gelacht und ist der Umgang humorig? Dies brächte eine zuverlässige Aussage über das Klima. Dabei sind oft die Mitarbeiter selbst Ursache einer humorlosen Atmosphäre. Humor und Lebensart muss man üben und leben.

45

Natürlich können Witz, Sarkasmus, Zynismus und Ironie negativ eingesetzt werden; das gibt es sehr häufig, ist aber nicht unser Thema und hat auch nichts mit Humor zu tun.

„Lachen ist die beste Medizin“, wenn es aufrichtig und ehrlich ist, sagt der Volksmund. Lachen setzt im Gehirn Endorphine frei, die lindernd auf Schmerzen, körperliches Unwohlsein, Ängste und Stress einwirken. Menschen, die lachen, leben länger und glücklicher.

wizzi entstand als Ableitung zu einem Vorläufer des Verbs „wissen“. Also gewitzt sein, Grundbedeutung „Verstand, Klugheit“, Esprit, Spiritus, geistreicher Einfall. Analysen von Humor und Witz sind stets gequält und sinnlos, ähnlich wie die Besprechung von Bildern, Musik, Theater u.ä.

Gewitztes Denken, humorige Lebensphilosophie und eloquentes Formulieren, das ist eine ganz hohe Lebenskunst, die einem selbst und anderen sehr viel Freude macht und Kraft gibt. Ähnlich einem Musikinstrument, einer Wissenschaft, einem Handwerk oder einer Sprache muss man dies aber auch lernen und üben, ein Repertoire an Sprache, Inhalten, Anekdoten, Geschichten und Sprüchen kontinuierlich und beharrlich entwickeln. Es ist wie Musik nicht nur eine Kunst, sondern auch ein „Handwerk“.

Schlusswort

LaoTse beschreibt in seinem Tao-te-king vor 3500 Jahren:

- Gesetze - werden gebrochen
- Vorschriften - werden umgangen
- Zwänge - führen zu Vermeidungsstrategien
- Eine positive gesellschaftliche Entwicklung
- ist nur mit einem übergeordneten „Sinn“ möglich.

Die westliche Welt basiert auf unschätzbar hohen Idealen. Freiheit, Gleichheit und Gerechtigkeit geben grundsätzlich jedem die Möglichkeit sich zu entfalten. Diese Chance beruht auf Solidarität, Liebe, Mitgefühl, Leistung, Disziplin, Fleiß, Bildung und gesellschaftlich positiv formulierten Zielen. Dies ist verankert in den Verfassungen.

Es fehlt in unserer Kultur:

- die Liebe zu unserer Umwelt,
- der konsequente Schutz der Natur und der Tierwelt,
- eine konsequent ökologische Ausrichtung,
- die überhaupt nicht im Widerspruch zur Ökonomie steht – im Gegenteil.

Was beflügelt diese westliche Welt und machte sie so erfolgreich? Es ist die Fähigkeit das Leben und die Aufgaben als Ganzes in seiner Vielfalt zu erkennen und die Verantwortungen und Aufgaben wahr zu nehmen.

Ein gutes Beispiel ist die Musik. Musik ist ein Fundament unserer Hochkultur. Musiker verstehen das Leben wahrscheinlich am besten. Da, wo viel musiziert wird, wo viele ein Musikinstrument spielen, wo es ein gelebtes Kulturleben gibt, dahin folgt auch die gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklung.

Das Leben in der westlichen Welt ist wie eine sehr große Sinfonie, wir dürfen im größten und weltbesten Orchester mitspielen. Alle Instrumente, alle Klangfarben, alle Tonarten, alle Rhythmen, alle Stilrichtungen.

Wenn man ein Instrument spielt, bedarf es Fleiß, Disziplin, Ausdauer, Kraft, und verbindliche Übernahme der Verantwortung, damit man richtig mitspielen und einsetzen kann. Wir lernen Teil dieses Orchesters zu sein, bringen es unseren Kindern bei, helfen unseren Mitmenschen mit zu wirken.

Und wenn unser Leben zu Ende geht, dann haben wir an vielen sehr guten Passagen und Konzerten mitgewirkt, haben damit viele erfreut, haben unseren Kindern und anderen die Musik und Instrumente beigebracht - und geben unseren Platz am Ende des Lebens weiter an andere. Und derart wurde unsere großes Sinfonieorchester über die Jahrhunderte immer besser und entwickelte sich.

Die griechisch-römische Antike:

- hier sind die Wurzeln unserer Hochkultur und Freiheit
- Aristoteles legte das Fundament
- das Christentum fügte das Prinzip der Liebe und Solidarität hinzu

Humanismus und Aufklärung:

- ermöglichte das freie Denken in einer freien Welt
- mit Wissenschaften, Demokratie, Wirtschaft, sozialer Sicherung, Kultur
- Soziales Leben in einer freien Gesellschaft.

Das Gehirn und unser ICH werden zu dem, was wir daraus machen:

- mit Liebe, Mitgefühl, Bildung, Leistung, Disziplin, Fleiß, Ethik
- stete positive Entwicklung von positiven Tugenden

ZEN ergänzt dies komplementär, wie der Kontrapunkt in einer Fuge:

- der Mensch ist unfrei und leidet, weil er konditioniert ist
- er muss diese Konditionierungen erkennen
- lernen mit diesen umzugehen
- und gewinnt dadurch die Kraft und die Freiheit
- für ein sehr gutes Leben.

Humor:

- Gewitztes Denken und eloquente Sprache
- eine feine schöne positive Denk- und Lebensart,
- die einem selbst viel nützt und auch anderen Freude macht

Es wird notwendig, dass sich die westliche Welt auf ihre Fundamente besinnt. Und wir werden jetzt weiterhin sehr stark werden müssen. Die globalen Veränderungen erlauben keine „splendid isolation“, für niemanden. Es bedarf einer enormen unbezwingbaren Stärke. Diese muss wirtschaftlich und wissenschaftlich sein, mental und psychologisch, kulturell und gesellschaftlich, aber auch strukturell und militärisch. Dies wird nun immer wichtiger, um das zu erhalten, zu entwickeln, zu schützen und weiter zu geben, was sich in der westlichen Welt die letzten 2500 Jahre gebildet hat.

Jeder Einzelne, seine Angehörigen, der Freundeskreis, die Familie, Bekannte, das Umfeld, Betriebe und Behörden, Polizei und Militär, Politik und Gerichte, Städte und Gemeinden sind gefordert diese sehr dringliche Aufgabe zu erkennen und mit zu wirken.