

## Fünf heilbringende Gewohnheiten

In den 1990er-Jahren haben zwei umfangreiche psychologische Studien Aufsehen erregt. Die eine stammte von *Stephan R. Covey*, der die erfolgreichsten Persönlichkeiten Amerikas auf gemeinsame Gewohnheiten hin untersucht und aus Tausenden gesammelter Daten „Kriterien der Tüchtigkeit“ entwickelt hat.<sup>6</sup> Die andere stammte von *Leonard A. Sagan*, der langlebige Personen verschiedenster Volksgruppen auf gemeinsame Lebensstile hin untersucht und Merkmale herausgefiltert hat, die für Menschen mit hoher Lebenserwartung charakteristisch sind.<sup>7</sup>

„HEILBRINGENDE GEWOHNHEIT“	IM BLICK
1. Selbstverantwortlich entscheiden, spüren, es kommt auf einen selbst an, wissen, man kann sich jederzeit ändern und jede Situation mitgestalten, verbessern oder akzeptieren.	DAS EIGENE
2. Selbstüberschreitend denken, sich im Interesse der Welt manches abfordern, aber auch im Interesse eines solchen Dienstes an der Welt auf sich selbst achten.	DAS FREMDE
3. Proaktiv (statt reaktiv), zukunftsorientiert und gewissensgeleitet handeln, stets beginnen mit „dem Ende im Visier“ und gelassen-konsequent darauf zugehen.	DAS KOMMENDE
4. Grundvertrauen pflegen und erhalten, in herzliche und dauerhafte Bindungen einbringen; aber genauso an einsamen, schweren Tagen unhinterfragt in sich wirken lassen.	DAS ÜBERGEORDNETE
5. Bewusstseinshorizont erweitern in der rationalen wie mystischen Suche nach Sinn, Erkenntnis und Information; geistig, seelisch und körperlich beweglich bleiben.	DAS ZUSAMMENHÄNGENDE

Obwohl die erste Studie eher Psychosoziales und die zweite eher Psychosomatisches zum Gegenstand hatte und beide Studien getrennt voneinander durchgeführt worden waren, kam es zu erstaunlichen Deckungsgleichheiten bei den Ergebnissen. Noch erstaunlicher aber war, dass diese deckungsgleichen Ergebnisse exakt dem entsprachen, was im logotherapeutischen Schrifttum unter dem Stichwort „heilbringend“ längst beschrieben vorlag.

Betrachten wir vor diesem Hintergrund die Ergebnisse aus den beiden Studien, wie sie auf S. 17 in der tabellarischen Aufstellung der fünf wichtigsten „heilbringenden Gewohnheiten“ besonders tüchtiger und langlebiger Personen skizziert sind.

Einige Erklärungen sollen die aufgezählten Gewohnheiten näher umreißen.

## 1. Selbstverantwortlich entscheiden – im Blick: das Eigene

Niemand hat ununterbrochen Kontrolle über sich, auch nicht im bewussten Leben. Jeder gerät zeitweise „außer sich“, vor allem unter extremen Druck- und Stressbedingungen. Ferner gibt es neuronale und hirnorganische Schäden, aufgrund derer ein Mensch nicht (mehr) „bei sich“ ist und jegliche Selbstregulierungskraft verliert. Das sind jedoch Ausnahmestände, nicht die Regel. Trotzdem hält sich eine Mehrheit von erwachsenen Personen *in der Regel* für kontrolliert statt für kontrollierend, fühlt sich getrieben, gesteuert, verkorkst, hilflos und ausgeliefert. Für gewöhnlich wird ihnen ein niedriges Selbstbewusstsein bzw. ein Minderwertigkeitskomplex (*Adler*) zugesprochen. Nur fragt sich, ob diese Personen nicht einfach einer falschen Idee huldigen. Der Idee nämlich, sie seien im Prinzip hochkomplexe vorprogrammierte Bio-Roboter, die auf jener Lebensbahn dahintrudeln, die ihnen Gene, Eltern und Gesellschaft von klein auf zugewiesen haben. In Wirklichkeit sind sie Kinder der Freiheit! Sie sind zwar nicht frei von diversen Vorprogrammierungen, aber frei, im Gewühl der kreuz und quer

schießenden Einflüsse und Einflüsterungen von innen und von außen Ordnung zu stiften, indem sie sie Stück für Stück annehmen oder verwerfen. Darauf kommt es an: auf das Ja oder Nein der Person, auf ihr „letztes Wörtchen“, das sie im Zuge ihrer geistigen Entwicklung stets mitreden darf. Menschsein ist von der Pike auf „entscheidendes Sein“, wie es *Karl Jaspers* einmal genannt hat.

Freilich soll nicht geaugnet werden, dass ein hartnäckig verteidigtes Kontrolliertwerden seine banalen Vorteile hat. Man ist an nichts schuld, man hat nichts zu verantworten, man muss sich zu nichts aufraffen und braucht zu nichts zu stehen. Vorteile, die leider in Nachteile umschlagen ...

## BEISPIEL

Nehmen wir an, ein Mann erbt einen kleinen Lebensmittelladen, der nicht floriert. Er bezieht eine der nachstehenden Positionen:

- *„Wann hat das Schicksal mir schon jemals etwas Gutes beschert? Ich bin ein notorischer Pechvogel!“*
- *„Mein Vater hat seine Geschäfte mit eiserner Hand getätigt und mir niemals beigebracht, wie man das macht. Deswegen bin ich heute dazu nicht in der Lage.“*
- *„Wenn ich Zeit und Geld in den Laden investieren würde, würde ich bloß die Konkurrenz um die Ecke anstacheln, die mir ohnehin schon das Leben sauer genug macht!“*
- *„Mein Steuerberater hat mir geraten, das Geschäft zu übernehmen, und jetzt zeigt sich, was sein Rat taugt. Da bin ich ordentlich reingefallen!“*
- *„Ich weiß nicht mehr weiter und möchte am liebsten alles hinschmeißen. In diesem verdammten Wirtschaftssystem hat man keine Chance!“*

Egal, welche der obigen Positionen der Mann auswählen mag, es ist – ganz im Sinne der beiden wissenschaftlichen Studien

von *Covey* und *Sagan* – zu befürchten, dass der ererbte Laden entweder rasch Pleite machen oder seinen Besitzer allmählich ins Grab bringen wird. Das liegt nicht am Laden. Auch nicht am Schicksal, am Vater, an der Konkurrenz, am Steuerberater oder am Wirtschaftssystem. Es liegt an dem Mann, der nicht „das Seine“ im Blick hat: sein eigenes Zutun im Rahmen seiner Möglichkeiten, seine eigenen Entscheidungen in Richtung verantwortbarer Geschäftsführung oder Geschäftsschließung (je nachdem), einem Mann, der sich wegen des Dahinwelkens seines Erbes massiv und intensiv rechtfertigt, während sein Erbe weiterhin ungehindert dahinwelkt. Ähnlich gehen viele Menschen mit ihrer Art von „Erbe“ um: mit ihren Talenten, Fähigkeiten, Kenntnissen und Existenzgrundlagen. Symbolisch ausgedrückt, deklarieren sie sämtliche Fensterscheiben ringsum für gesplittert und haben eigentlich nur einen Sprung in ihrer Brille: ihr roboterhaftes Menschen- und Selbstbild. Warum kleben sie daran fest? Mehr als eine Vermutung habe ich nicht anzubieten. Doch dünkt mich nach jahrzehntelanger psychotherapeutischer Erfahrung, dass es an ihrer geringen Vergebungsbereitschaft haken könnte. Spätestens seit den brisanten Forschungen von *Tausch*<sup>8</sup> an der Universität Hamburg wissen wir, dass der Prozess des *Vergebens* die Motivation zur eigenen Verhaltensänderung enorm fördert. Deshalb könnte es schlichtweg alter Groll sein (Groll gegen wen auch immer, begründet oder nicht), der selbstverantwortliches Handeln blockiert, weil ein anderer oder anderes eben im Groll verantwortlich gemacht wird für die eigene Misere.

Wenn dies stimmt, könnte umgekehrterweise der Gnadenakt des *Vergebens* selbstverantwortliches Handeln wieder entblockieren, weil er etwaiges Fremdverschulden *aus* dem Blick und die Ressourcen des eigenen „Erbes“ endlich *in* den Blick gleiten lässt. Ein Gedanke zum Nachsinnen ...