

Dirk Revenstorf

Selbstfürsorge

Selbstausbeutung

Man kann sich fragen, ob bei den drängenden Problemen, die die Welt beschäftigen, wie Flüchtlinge, Terror, wachsende Ungleichheit von Arm und Reich, der Anspruch auf Selbstfürsorge berechtigt ist. Doch für Angehörige einer helfenden Zunft gilt, dass sie dafür sorgen können sollten, dass es ihnen gut, damit sie anderen helfen können. Denn wer will schon einen Therapeuten haben, der sich durch die Sitzung quält.

Was ist Selbstfürsorge? Ist Selbstfürsorge Selbstverwöhnung? So wie Wellness? Selbstbelohnung? Mal shoppen als Selbsttröstung, sich mal einen guten Tropfen gönnen oder als Ablenkung auf eine Party gehen. Womöglich - aber vielleicht nicht wirklich, denn Konsum macht zwar Spaß und ein Vorteil des Konsums ist die oft einfache Beschaffung des Glücksgefühls. Die Nachteile sind allerdings Verflachung des Gefühls durch Gewöhnung, mögliches Suchpotenzial und dass Konsum meist wenig zur Selbstwirksamkeit beiträgt.

Vielleicht ist Selbstfürsorge mehr so etwas wie nachhaltig für Zufriedenheit, Gesundheit und Beziehungen zu sorgen, das richtige Verhältnis von Arbeit und Freizeit und eine Balance zwischen Geben und Nehmen zu finden. Das können Psychotherapeuten besonders schlecht. Sie geben immer viel, weil sie meinen, das müssten sie

von Berufs wegen und sie erhalten vielleicht dafür ein bisschen narzisstische Selbstbestätigung. Aber sie erleben auch uneingestandene Enttäuschungen: die Frustrationen des Widerstands, der Misserfolge, die lang sich hinziehenden, unergiebigem Gespräche. Wenn man Sokrates folgt, der sagt, es soll einem zunächst selber gut gehen, damit man es den anderen gut gehen lassen kann, dann passt ein Satz wie „Patienten muss nicht unbedingt geholfen werden, Hauptsache dem Therapeuten geht es gut“¹. Aber wie macht man das?

Selbstfürsorge hat etwas mit Zufriedenheit und Glück zu tun. In den westlichen Zivilisationen gab es dafür noch nie so viel Freiheit, noch nie waren so viele Ressourcen verfügbar wie heute. Doch nur wenige sind glücklich. Ärmere Länder haben eine geringere Depressionsrate (Esch, 2012) - das kann allerdings ein Artefakt der Aufklärung sein. Vor 50 Jahren bezeichnete sich jeder zweite Engländer als glücklicher Mensch. Seitdem hat sich der Reichtum der Briten verdreifacht, aber nur noch 35% bezeichnen sich heute als glücklich.

Im Gegenteil, Depressionen und Angststörungen nehmen weltweit zu. Auch der Ritalinverbrauch und die Fälle exzessivem Alkoholkonsums steigen. In Deutschland werden zwar die Selbstmorde beständig weniger, doch die Zahl der diagnostizierten psychischen Erkrankungen nimmt zu: in den letzten zehn Jahren stieg die Rate der stationären Aufnahmen aller F-Diagnosen des ICD 10 von 6 auf 9 pro 1000 Einwohner und davon stieg die Depression als häufigste psychische Erkrankung auf mehr als das

¹ Der Satz geht glaube ich auf Gunther Schmidt zurück

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

Doppelte (von 11 auf 23). In den USA ist die Depressionsrate 10mal so hoch wie vor Hundert Jahren. Bemerkenswert ist auch, dass in Krisenzeiten Stress und Depression geringer sind; das Zusammenrücken in Perioden des Umbruchs wirkt offenbar protektiv.

Und trotzdem wir müssen es gerade in der Wohlstands Gesellschaft, schaffen, glücklich werden. Wir sind geradezu verdammt zum Glück wie Bruckner sagt (2001). Seit der französischen Revolution und der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung gilt der Imperativ: „Sei Deines Glückes Schmied.“ Du musst es schaffen, sonst bist Du ein Versager. Wenn Du es nicht schaffst, dann bist Du erstens frustriert und zweitens erntest Du Verachtung und die Scham des Verlierers. Schön, erfolgreich und glücklich: das wird uns aus den Medien, den Zeitschriften, den Fernsehsendungen, in youtubes entgegengestrahlt. Woraus besteht dieses Glück? Aus der Komfortzone der Markenkleidung, Accessoires wie teuren Handtaschen und Autos, aus Immobilienbesitzes und Aktien? Zeichen des Erfolgs, aber die Frage ist, ob Erfolg notwendigerweise Glück bringt. Vielleicht kurzfristig schon. Doch die von der Wirtschaft gepamperten „Intensivkäufer“, (High Consumers) zeigten in amerikanischen Erhebungen ein geringeres Glücksniveau, dazu weniger Sozialkontakte und verminderte Gesundheit. Der Konsum allein scheint nicht nachhaltig zu sein und erfordert daher stetigen Nachschub. Und endet es dann nach geraumer Zeit, wie Henry Miller etwa 1930 sarkastisch formuliert hat, im klimatisiertem Alptraum der Komfortzone.

Der Anspruch zu den Gewinnern zu gehören, ist anstrengend. Man quält sich durch Fitnessprogramme und Diäten, möbelt die äußere Erscheinung mit Botox und Schönheits-OPs auf, damit der Erfolg sichtbar wird. Vielleicht müssen wir in naher Zukunft gar nicht mehr so viel tun, um diese optimierte Funktionsfähigkeit zu erreichen, weil die Bio-psycho-technologie uns stromlinienförmig macht, uns auf Trab hält. Der Futurist und Politologe Fukuyama (2002), glaubt, der Mensch sei eigentlich am Ende des Menschlichen angekommen, denn er wird demnächst relativ künstlich und nicht mehr wirklich menschlich leben. Wir werden durch psychologische Selektion genau in die ökologische Lücke verfrachtet, in der wir am besten funktionieren, wo wir die besten Resultate erzielen. Wir werden durch Amphetamine arbeitsfähig gemacht; durch Ritalin wird uns die Wildheit genommen. Die Traurigkeit wird uns durch Antidepressiva genommen und die Erektionsschwäche durch Viagra. So haben wir stets gute Laune und sind leistungsfähig und potent und womöglich kann man demnächst auch das Genom optimieren oder durch Klonen Menschen fabrizieren wie das Schaf Dolly, die optimal angepasst sind und hoffentlich etwas länger leben als Dolly. Aber das wäre ein den Wechselfällen der Natur entrissenes Kunstwesen; es wäre das Ende des Menschen².

Das kann es nicht sein. Es muss etwas geben, was wir als positiv und natürlich empfinden, als Glück, als Zufriedenheit. Etwas, das uns in Initiative, Aktivität und Selbstbewusstsein bestärkt. Also vielleicht das, was Czikszentmihalyi **Flow** genannt hat.

² Man kann einwenden, dass die Fähigkeit des Menschen die Natur in der beschriebenen Form zu verändern zu seiner Natur gehört. Das bliebe alles im Rahmen des Natürlichen.

Die optimale Haltung:

- Arbeit ist nicht Mühe, sondern als EUstress.
- Handlung und Bewusstsein werden eins,
- Mühelosen Hingabe, sonstige Sorgen werden ausgeblendet.
- Man ist ganz im Hier und Jetzt, Zeitgefühl geht verloren;
- Man ist an der Kompetenzgrenze herausgefordert, nicht drüber - das wäre Stress, aber auch nicht darunter, das wäre langweilig.
- Und die Geschehnisse erscheinen unter Kontrolle

So funktioniert der Mensch produktiv und lustvoll. Aber das ist zugleich der beste Weg zur Selbstaussbeutung.

Es gibt verschiedene Stile, wie man sich selbst ausbeuten kann und im Konkurrenzgerangel um Anerkennung gut funktioniert.

Z.B. Leistung erzielen durch *rigide Disziplin*, die einem dazu verhilft, sich streif zu machen um durchzuhalten und schließlich Bandscheibenschäden haben.

Oder Anerkennung durch *histrionisches Drama* erreichen, indem man schöpferisch, unterhaltsam, kreativ ist und dabei eventuell durch Überzeichnung nicht mehr so richtig weiß, was man wirklich will, weil man vor lauter Drama sich selbst nicht mehr spürt.

Oder Anerkennung durch *masochistisches Ertragen* jedweder Belastung zu erhoffen, dass einem Gerechtigkeit widerfährt, indem man geduldig auf sich nimmt, was gefordert wird und immer noch mehr, damit man akzeptiert wird.

Man kann auch Anerkennung durch *Dominanz* ertrotzen, in der Rolle des Frontmannes, der Frontfrau, der oder die alles kann, alles organisiert, alles im Griff hat. Da ist kein Platz für Furcht, denn die unansehnlich. Gerhard Schröder hat einmal gesagt: ich kenne keine Angst. Als Chefin oder Chef muss man ein Held sein. Der zeigt keine Schwäche, der muss so tun als hätte er keine und als bräuchte er auch keine Anlehnung. Er verliert die Hingabe –

Hingabe wäre Schwäche. Und er verliert das Gewährsein der eigenen Verletzlichkeit und Empfindsamkeit.

Eine andere Art, Anerkennung zu gewinnen, ist es durch *Harmonie*, und Vernetzung bei Mitmenschen auf dem Radarschirm zu bleiben und dabei sich unversehens in eine abhängige, sehr angepasste Position zu begeben.

Man kann auch zumindest Duldung durch *Bescheidenheit und Rücksicht erreichen*, dadurch nichts in Anspruch zu nehmen und pflegeleicht zu sein; das führt zur Verbitterung, weil man mit dem kurzen Ende von der Wurst zufrieden sein muss.

So sind solche klassischen Charakterstrukturen bzw. Persönlichkeitsstile in bestimmter Weise einerseits Anpassungsleistungen. Auf der anderen Seite haben sie alle eine Schwachstelle, die sie stressanfällig macht. Der *Leistungsorientierte* übersieht, dass er eigentlich als Mensch gewollt werden möchte und nicht durch Leistung. Der *Ausdrucksstarke-dramatische* verstellt er sich und produziert Drama und übersieht, was er wirklich will. Der masochistische *Dulder* nimmt zu viel auf sich, weil er Angst hat, das Wohlwollen der Menschen zu verlieren und übersieht dabei, dass er sich chronisch überfordert. Der dominante *Held* glaubt immer stark sein zu müssen und übersieht, dass er anlehnsbedürftig ist, dass er auch Ängste hat, die er meint unterdrücken zu müssen. Der *Angepasste* begibt sich zu sehr in die Abhängigkeit von der Gunst der anderen und verliert seine Selbstständigkeit. Der *Zurückgezogene* schließlich kommt einfach zu kurz.

Alle diese Stile sind im gewissen Umfang funktional; sie sind die Zahnrädchen in der Maschinerie der Konkurrenzgesellschaft und als Ersatz für unerfüllte Wünsche nach Bestätigung wird vielleicht

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

abends den Kühlschrank entleert oder mehr getrunken als gut tut oder Groll somatisierend in sich hinein gefressen.

Aber kann man auch funktionieren und dabei gesund bleiben

Selbstfürsorge

Achtsamkeit

Richard Davidson hat sich mit dem Thema der Selbstfürsorge beschäftigt und hält Achtsamkeit einen guten Weg, um emotionalen Stress zu reduzieren und die kognitive Kontrolle über die Situation zu behalten. Achtsamkeit bedeutet, durch Übung vermehrt auf die Umstände und die Dinge im Hier und Jetzt sowohl in sich als auch um sich herum zu achten. Dem liegt die plausible Auffassung zu Grunde, dass das Leben in der Gegenwart stattfindet und es gut tut, sich der augenblicklichen Erfahrung bewusst zu sein und nicht in Gedanken ständig bei den unerledigten Dingen der Vergangenheit oder den Hoffnungen und Befürchtungen in der Zukunft zu verweilen. Wie er sagt: „The human mind is a wandering mind“ und das ist von Übel, denn „a wandering mind is an unhappy mind“.

Davidson konnte z.B. zeigen, dass durch ein Achtsamkeitstraining der Umfang und die Durchblutung der Mandelkerne im Gehirn abnimmt, die zuständig für die Emotionen wie für Angst und Aggression sind und zur Kampf- oder Fluchtreaktion motivieren, was beides Stress bedeutet. Gleichzeitig erhöht sich die Durchblutung des Präfrontalem Cortex, der für die kognitive Kontrolle zuständig ist. Das heißt, die Ruhe und die Übersicht und das Verbleiben in der

gegenwärtigen Erfahrung sind wesentliche Faktoren für das Wohlbefinden und zur gelassenen Ausübung von effizienten Tätigkeiten. Aber reicht es sich mit der Gegenwart auseinander zu setzen?

Glück

Nachdem Seligmann über 25 Jahre lang mit Depression beschäftigt hat, war es ihm zu viel und er entschied sich für die positive Psychologie. Das interessante Ergebnis seiner Untersuchung (Seligmann 2002, Klein 2003) ist, dass Glück nicht nur in der Gegenwart durch Faktoren wie Entscheidungsfreiheit, Sex, Bewegung, Freundschaft gefördert wird. Sondern dazu gehört es für die Zukunft Hoffnung und eine Vision zu haben. Und vielleicht unerwartet, dass es für die Lebenszufriedenheit wichtig ist, mit der Vergangenheit abzuschließen. Das bedeutet, für die positiven Erfahrungen dankbar zu sein und die erlittenen Beeinträchtigungen verzeihen zu können.

In der Gegenwart trägt es zur Lebenszufriedenheit bei, wenn wir eine *Auswahl* von Handlungsmöglichkeiten haben. Das kann durch glückliche Umstände gegeben sein – sozusagen ein Geschenk wie etwa ein Lottogewinn (was die ursprüngliche Bedeutung von Gelucke -> Glück ist). Zum Teil können wir zu dieser Vielfalt etwas beitragen, durch Kompetenz und aktive Suche nach Situationen, in denen Auswahl gegeben ist. Dabei ist berücksichtigen, dass zu viele Möglichkeiten stressig sein können, weil der Entscheidungsprozess schwer fällt.³ Aber nur *eine* Möglichkeit zu haben ist auch nicht

³ Stellen Sie sich vor, Sie wollen ein Auto kaufen und es gibt drei verschiedene Typen die in Frage kommen (Cabrio, Limousine und USV) und 10 Marken, die jeden dieser Typen bauen und es kommen vier Farben infrage usw.)

angenehm, weil man sich damit nicht frei fühlt. Weiter ist die Fähigkeit oder Möglichkeit, über die Lebensumstände *selbst zu bestimmen* für die Zufriedenheit förderlich, d.h. die Kontrolle über die Situation zu behalten und nicht andere für mich entscheiden zu lassen.

Physische *Bewegung* wie Sport steigert das positive Lebensgefühl ebenso wie *Sexualität*. Sex ist ohnehin eine große Ressource für die Vitalität, aber auch *Freundschaft* ist wichtig. Freundschaften können emotional wirklich nährend sein. Und natürlich die *Liebe*. Liebe und das Geliebt-werden sind etwas Besonderes, nämlich das Gefühl für den anderen da zu sein, ohne etwas dabei zu verlieren. Man bekommt scheinbar etwas, ohne etwas dafür zu tun. Und womöglich wird man sogar wieder geliebt.

Deswegen sind die *Liebe* und die *Freundschaft* der Renner auf dem Glücksmarkt. Liebe und Freundschaft werden einem zwar geschenkt; man kann sie nicht unbedingt forcieren und muss warten, dass sie sich als Gelegenheit auftun. Doch wenn man sich dafür entscheidet, diese Liebe oder diese Freundschaft anzunehmen, muss man bedenken, dass sie leicht der Erosion zum Opfer fallen fallen wenn man sie nicht pflegt. Am ehesten merkt man den Niedergang sowohl bei Freundschaft wie auch bei Liebesbeziehungen, wenn Verachtung, Rückzug, Gewalt und Gleichgültigkeit, oder Verleugnung sich einstellen. Es sind die apokalyptischen Reiter, Anzeichen dafür, dass die Beziehung am Ende ist, wie John Gottman (1995) aufgrund empirischer Untersuchungen an Paaren herausgefunden hat.

Was Sterbende bereuen.

Interessant für die Selbstfürsorge sind die Beobachtungen, die Bronie Ware (2012) als Sterbebegleiterin gemacht hat. Sie hat 280 Menschen im Hospiz betreut und sie auf dem Sterbebett gefragt, was sie gern im Leben anders gemacht hätten. Fünf Dinge wurden in der Rückschau von den Sterbenden relativ einheitlich und mehrheitlich genannt. Sie sagten:

1) Eigenes Leben zu leben: „Ich hätte mehr Mut haben sollen, mein *eigenes Leben zu leben* und mich nicht so sehr von den Erwartungen anderer leiten zu lassen“. Das ist, was der Soziologe David Riesman vor fast 50 Jahren Außen-Leitung genannt hat. Seit für Menschen westlicher Zivilisationen die Traditionsleitung verschwunden ist, mag niemand mehr so recht an die Geborgenheit in der gesellschaftlichen Ordnung glauben. Begriffe wie Heimat, Beruf und Familie können leicht abhanden kommen und in der Unsicherheit der äußeren Umstände schauen die Menschen gebannt auf die Anderen und die auf die Medien. Was wird dort geboten, was machen die Nachbarn, muss ich das nicht auch haben, dieses Auto, diese Modeartikel, die Reise. Dabei verleugnen Menschen u.U. die Fähigkeit ein eigenes Leben zu leben, besonders wenn es im Widerspruch zu den sozialen Normen stünde. Das hätten sich die Sterbenden als erstes gewünscht.

2) Gefühle: Weiter hätten sich die Sterbenden gewünscht, mehr zu ihren *Gefühlen zu stehen* ohne die Angst, es sich mit jemanden zu verscherzen. Aus lauter Rücksicht darauf, dass andere mit mir nicht einverstanden sein könnten oder ich sogar Missbilligung ernte, die

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

eigene Haltung zu verbergen, führt dazu, dass man sich verbiegt, wenn es zur Gewohnheit wird.

3) Mut zu Veränderungen: Ein dritter Punkt der Reue war, mehr *Mut zu Veränderungen* zu haben. Nicht einfach in der Komfortzone zu verharren, die relativ zufriedenstellend ist und zu sagen so sei es auch schon gut, sondern sich Träume erfüllen, sich auf Projekte einlassen, die vielleicht ein Wagnis beinhalten. Vielleicht ist es eine bestimmte Segeltour oder dieses Haus kaufen bzw. bauen oder jenes Instrument zu spielen lernen. Dinge, die nicht mit 100 % Sicherheit kalkulierbar sind, aber die Chance haben, eine Erfüllung mit sich zu bringen.

4) Freundschaften: Viertens äußerten die Sterbenden, dass es ihnen wichtig gewesen wäre, mehr Zeit für Freunde haben. Freundschaften, die man nicht pflegt, verkommen. Niemand will mehr etwas von einem wissen, wenn man nach 10 oder 20 Jahren anruft und schon gar nicht, wenn man anruft, um eine Auskunft oder Unterstützung zu wollen. Es ist oft so, dass Freundschaften erst im Alter wieder aufgegriffen werden oder erst dann der Wunsch besteht sie wieder aufzugreifen. Aber entweder sind die Freunde bereits tot oder innerlich soweit entfernt, dass sie von Dir nichts mehr wissen wollen.

5) Arbeit: Und was alle gesagt haben und was eigentlich trivial ist, aber im Gegensatz zu den Vorstellungen unserer Leistungsgesellschaft steht ist: „Ich hätte weniger arbeiten sollen, um mehr Zeit für meinen Partner/Partnerin, meine Liebesbeziehung zu haben und dafür meine Kinder aufwachsen zu sehen.“

Damit wären schon einmal drei Kandidaten für die Selbstfürsorge genannt: *Achtsamkeit, Authentizität und Verbundenheit* mit anderen Menschen durch Liebe und Freundschaft. Dazu gehört es, zu den eigenen Gefühlen zu stehen, Pläne in Angriff zu nehmen und sich nicht so sehr von den Erwartungen anderer leiten lassen. Das ist was Riesman Innenleitung genannt hat, die er für die nächste Stufe der gesellschaftlichen Entwicklung hielt.

Verbitterung

Der Zeitgeist der Postmoderne in der Leistungsgesellschaft, wo Geborgenheit in der Religiosität, im Beruf, in der Familie unsicher geworden sind, ist geprägt durch narzisstische Züge von Erfolg und Selbstoptimierung. Wenn aber diese Ansprüche frustriert werden, wenn das idealisierte Selbstbild scheitert, resultieren Depression und Verbitterung, weil die lebensüblichen Belastungen, die durchaus nicht angenehm sind, aber vorkommen wie Kündigung, Verlassen werden, Mangel an Gerechtigkeit, Sicherheit, Vertrauen, Wohlstand nicht heroisch ertragen sondern als vernichtend erlebt werden. Die Welt muss doch gerecht sein, kann man sich denn auf niemanden verlassen, ich muss doch endlich reich werden, mein Beruf ist mein Ein und Alles, wo bleibt mein Komfort und meine Sicherheit. Eine bekannte Schauspielerin, die mit 70 depressiv wurde sagte in der Therapie: „Wo ist meine Internationalität geblieben?“

Solche Vorannahmen machen endtäuschbar; das führt zu Kränkung und dann zu Wut, die möglicherweise extreme und unkontrollierte Ausmaße annimmt, eben narzisstische Wut; langfristig kann es zu Verbitterung führen. Diese Verbitterung und Groll werden noch vertieft, wenn man sich auf das Negative konzentriert, auf den Ärger,

auf die Frustration und sich mit Rache-Gedanken rumschlägt übers Heimzahlen: „ich werde es ihm heimzahlen... ich wünsche ihm die Pest an den Hals..“ .usw . Aber auch Verachtung, dass man den Kontakt vermeidet und dem Felde geht, um die Frustration nicht zu spüren, löst das Problem nicht. Ich tue so, „als würden X nicht existieren, für mich ist X gestorben“. Es fällt schwer gnädig zu sein, aber alles andere sorgt für Verbitterung.

Was kann man gegen die Verbitterung tun? Der Berliner Psychiater Michael Linden, der dieses Konzept der klinischen Verbitterung erfunden hat und ins ICD bringen wollte, was ihm bisher nicht gelungen ist, sagt: die Hilfe gegen Verbitterung sind Achtsamkeit, Empathie, Verzeihen, Dankbarkeit, Toleranz, Heiterkeit, Perspektivwechsel und Disidentifikation, d.h., sich nicht mit dem, was betroffen macht, mit dem Ärger, mit der Schuld, die einem zugewiesen wird, zu identifizieren.

Dankbarkeit

Damit kommen wir in der Vergangenheit an, nämlich: wie lässt sich Selbstfürsorge trotz der Belastungen ermöglichen, die aus der Vergangenheit in die Gegenwart hinein ragen? Es sind zwei Dinge: Dankbarkeit und Vergebung. Dankbarkeit ist nach McCullough & Emmons, die sich mit dem Konzept empirisch befasst haben, ein subjektiver Gradmesser für die Wohltaten, die ich erlebe. Ich bin umso dankbarer je wichtiger und angenehmer und wohltuender das ist, was mir widerfährt. Darüber hinaus ist es ein Motiv dafür, dass ich selber prosozial handle, altruistisch werde, dass ich etwas

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

zurückgebe, dass ich schenke. Und drittens verstärkt Dankbarkeit aber auch das prosoziale Verhalten des anderen, dem ich meine Dankbarkeit zeige. Aber sie basiert aber nicht auf Reziprozität. Entscheidend ist, dass Dankbarkeit verschwindet, wenn sie erwartet oder gefordert wird. Dann entstünde das Gefühl zu Dank verpflichtet zu sein.

Damit wird Dankbarkeit ein Nicht-Nullsummenspiel. Das Nicht-Nullsummenspiel, das offenbar nur Menschen zustande bringen, steht im Gegensatz zu den Nullsummenspielen, die Menschen und Tiere normalerweise spielen: darin gewinnt der eine das, was der andere verliert. Es ist das übliche Resultat von Konkurrenz. Des Einen Geschäft geht gut; dann nimmt er dem Anderen in der Branche wahrscheinlich etwas, wenn der Markt ausgeschöpft ist. Aber positive Emotionen wie Liebe, Freundschaft, Vertrauen, Unterstützung, Dankbarkeit, Empathie führen dazu, dass alle Betroffenen gewinnen: jemand, der etwas wie Freundschaft gibt, verliert nichts, da das Geben wie in der Liebe schon selbst ein Gewinn sein kann.

Man hat festgestellt, dass Dankbarkeit tatsächlich empirisch nachweisbar Menschen positiv verändert. Z.B. dass materialistisches Denken durch Dankbarkeit abnimmt, Arztbesuche werden weniger und es ist weniger Neid da. Dankbarkeit fördert gute Laune und Optimismus. Man ließ Menschen ein halbes Jahr lang jeden Abend fünf Dinge aufschreiben, für die sie an diesem Tag dankbar waren und eine Kontrollgruppe ließ man fünf Dinge aufschreiben, über die sie sich geärgert hatten. Der ersten Gruppe ging es nach einem halben Jahr erheblich besser: weniger

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

Depression und Angst als in der Ärger Gruppe. Daher ist es eine gute Übung (als ein Gehirntraining) jeden Abend im Bett 3 bis 5 Dinge benennen, für die man an diesem Tag dankbar sein könnte? Oliver Sacks schrieb in einem letzten Essays als wusste dass noch wenig Zeit blieb: „Ich bin dankbar, dass er diesen Tag mit schönem Wetter noch erleben kann.“

Anekdote: Ein bekannter Moderator hatte sich ein Jahr Auszeit genommen und ist durch die ganze Welt gereist. Am Ende des Jahres wusste er: ich bin dankbar in einem westlichen Land geboren zu sein, studiert haben zu können und diese Berufschancen gehabt zu haben. Aber man kann auch für das Wasser dankbar sein, das man trinken kann, für die Verkehrswege, die zur Verfügung stehen, die Lebensmittel die man einfach nur vom Regal nehmen muss, das Dach über dem Kopf, die Sicherheit in der Umwelt. Und man kann dankbar für Glück in der Liebe. So leicht ist die Dankbarkeit.

Verzeihen

Der zweite Aspekt, um mit der Vergangenheit in einer guten Weise abzuschließen, ist das Verzeihen können. Everitt Worthington hat eine grausame Erfahrung machen müssen. Er und sein Bruder fanden ihre alte Mutter vergewaltigt, zu Tode geprügelt in deren Wohnung. Der Bruder hat sich später Leben genommen. Worthington dagegen hat einen Weg gefunden, wie man sich nachträglich vor Traumatisierungen durch solche Erfahrungen

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

schützen kann. Indem man verzeiht. Das klingt absurd; Rache erscheint doch angemessen.

Anekdote: Es gab vor etlichen Jahren einen Fall in Norddeutschland, wo ein Journalist öffentlich im Gerichtssaal dem Täter verziehen hat, der seine 6-jährige Tochter missbraucht und umgebracht hatte. Die ganze Welt war empört und er erhielt Schmähbriefe. Und doch ist es möglicherweise der einzige Weg, mit der Vergangenheit abzuschließen.

Worthington hat aus dieser Erfahrung ein Programm in fünf Schritten entwickelt, die allesamt nicht einfach sind:

(1) Erinnere die Verletzung ohne dich selbst als Opfer zu fühlen, ohne den anderen zu verteufeln; verzichte auf Rachegefühle. Das ist nicht leicht.

(2) Und zweitens stell dir vor, der Täter sitzt dir gegenüber, drücke deinen Schmerz aus, deine Wut, deine Enttäuschung.

3) Aber dann wechsle die Seite und antworte aus der Position des Täters, sodass ein wenig verständlich wird warum er/sie dir so wehgetan hat. Deswegen musst du es nicht rechtfertigen oder gut finden; aber du kannst vielleicht eher verstehen.

(4) Und dann verzeihe in Gedanken, vielleicht nicht unbedingt öffentlich, verzeihe in Gedanken, ohne Gegenleistung, ohne Vergeltungsgedanken. Denke an Gelegenheiten, bei denen du selbst jemanden verletzt hast und wie erleichternd es war, als man dir verzieh.

(5) Schreibe einen Zettel oder eine Notiz, dass du verzeihen hast. Den behältst du für dich, aber lies diese Notiz ab und zu vielleicht zu Anfang täglich, um zu erinnern, dass du verzeihen willst. Das trifft übrigens auch aufs Geschäftsleben zu. Auch dort gibt es Unrecht und Gemeinheiten, die, wenn man sie weiter mit sich herum trägt, sich wie Gift im Inneren verteilen, und dann Gefühle Handlungen färben - ein sicherer Weg, schlecht für sich zu sorgen.

Schluss

Zum Schluss möchte ich etwas erwähnen, das Dankbarkeit erleichtert, eine Art Dankbarkeits-Meditation, die sich Naikan⁴ nennt. Zunächst hat er dieses Verfahren zunächst bei Gefängnisinsassen angewendet. Es ist sehr schlicht. Man muss nur drei Fragen beantworten: Was habe ich von der Person X, mit ich mich innerlich auseinandersetzen möchte, bekommen, wofür ich dankbar bin? Was habe ich für X getan? Und welches Problem habe ich X vielleicht bereitet? Worum ich ihn eventuell um Verzeihung bitten könnte. In jeden Fall wird nicht betrachtet, welche Probleme X mir gemacht hat. Denn damit käme ich leicht wieder in die Opferrolle, in die Rolle des Gekränkten, der in Groll und Verbitterung versinkt. Selbstfürsorge dagegen besteht darin, aus der Opferrolle herauszukommen und ein zufriedenes Leben zu führen. So haben scheint es insgesamt sechs Kandidaten für die Selbstfürsorge geben, die alle dem Nicht-Nullsummenspiel entsprechen, das Robert Wright als typisch menschliche Eigenschaft, als menschliche

⁴ Naikan heißt Innenschau. Sie wurde von einem japanischen, sehr erfolgreichen Geschäftsmann eingeführt, der auf der Suche nach einer spirituellen Orientierung war.

Dirk Revenstorf Selbstfürsorge

Fähigkeit charakterisiert hat. Nämlich etwas was gewinnen ohne dass ein Andere etwas verliert. Es sind *Achtsamkeit, Verbundenheit, Authentizität, Empathie, Dankbarkeit* oder *Verzeihen..*

Nicht die Glücklichen dankbar sind, sondern die Dankbaren sind glücklich.

Tübingen Dezember 2014