

**Walter Krieger**

**LEBENSSTIL – ZWISCHEN PSYCHOLOGIE UND RELIGION**

ISBN (978-620-2-44082-0)

**Inhaltsverzeichnis**

<b>Vorwort .....</b>	<b>2</b>
<b>I. Entwicklung des Lebensstils .....</b>	<b>3</b>
Am Anfang war die Meinung / Atmosphäre ist alles / Das Schiff, das sich Familie nennt / Ich entwickle mich und werde entwickelt / Ich möchte sein wie du / Zusammenfassung	
<b>II. Merkmale des Lebensstils .....</b>	<b>30</b>
Ohne Ziel geht gar nichts / Jeder Mensch ist einzigartig / Die Welt ist so, wie ich sie sehe / Du sollst dir ein Bild machen / Zusammenfassung	
<b>III. Mensch und Gemeinschaft .....</b>	<b>50</b>
Original unter Originalen / Gemeinschaftsgefühl / Zauberwort „Gemeinschaft“ / Die erwählte Gemeinschaft / Gut-sein ist gesund / Doch es gibt Widerstände / Falsch gestellte Weichen / Lebenshemmungen / Heilsames / Der Traum vom neuen Menschen	
<b>IV. Drei Lebensaufgaben .....</b>	<b>86</b>
Wir und die Welt Großzügigkeit / Gerechtigkeit und Friede / Politisches Bewusstsein / Soziale Fragen / Familie Menschheit / Bewahrung der Schöpfung Sich Regen bringt Segen Arbeitsklima / Probleme / Vorbereitung auf die Arbeitswelt / Der Mensch ist der Mittelpunkt der Arbeit / Unbezahlbares / Der christliche Auftrag zur Arbeit Das Abenteuer der Liebe Vorbereitung und Partnerwahl / Was bedeutet „Ehe“? / Die Ehe in Kirche und Welt / Wie kann Ehe gelingen? / Sexualität / Das Wunder der Ehe in christlicher Sicht Zusammenfassung	
<b>Schluss .....</b>	<b>113</b>
<b>Ausgewählte Literatur .....</b>	<b>115</b>

## Vorwort

Liebe Leser!

Ich freue mich, dass Sie zur Lektüre dieses Textes entschlossen sind. Wenn Sie ihn gelesen haben, werden Sie mehr wissen und mehr verstehen: von sich selbst, Ihren Mitmenschen – und von Gott. Sie ahnen es: hier geht es bei dem Wort „Lebensstil“ nicht um die Feinheiten des *savoir vivre*, sondern um das Leben selbst und um die Art und Weise, es möglichst gut zu leben. Das gelingt am besten, wenn ein Mensch versucht, es seiner Persönlichkeit gemäß zu gestalten und sich dazu einen entsprechenden persönlichen „Lebensstil“ aneignet.

Dieser Text kann dabei eine Hilfe sein. Er fasst die in meiner Dissertation („Spiritualität der Persönlichkeit“) gewonnenen Erkenntnisse zusammen, in der die christliche Spiritualität mit der Individualpsychologie verbunden wurde. Er ist kein Lehrbuch nach dem Motto „Der Weg zum Glück in vier einfachen Lektionen“, aber es gibt zahlreiche Hinweise für die Entwicklung eines gelingenden Lebensstils.

Dieser Text ist in vier Teile gegliedert.

Im 1. Teil wird die Entwicklung des Lebensstils in wesentlichen Zügen dargestellt und welche Rolle etwa eine Familie und Erziehung dabei haben. Der 2. Teil beschreibt die innere psychologische Struktur eines Lebensstils. Im 3. Teil wird der persönliche Lebensstil in seiner Verwirklichung inmitten der menschlichen Gemeinschaft betrachtet – mit allen Chancen und Schwierigkeiten.

Der 4. Teil zieht aus dem Vorangegangenen Konsequenzen für den Alltag, in dem sich der persönliche Lebensstil in den Lebensaufgaben der Mitmenschlichkeit, der Arbeit und der Liebe bewähren muss.

Dieser Text kann natürlich nicht alle Fragen beantworten. Aber er weist die Richtung, in der eine gute Antwort zu finden sein wird.

## **I. DIE ENTWICKLUNG DES LEBENSSTILS**

Wir beginnen am Anfang, bei der Entwicklung des Lebensstils überhaupt. Das beginnt mit dem Leben selbst, d.h. mit der Geburt – oder sogar schon vorher. (Aber das lässt sich nicht verlässlich untersuchen.) Uns beschäftigt hier alles, was den Menschen bei der Bildung seines Lebensstils beeinflusst, was ihm hilft, wie weit dies von ihm selbst abhängt und wohin das führt. Dabei geht es um einen umfassenden Stil des Lebens, der alle Lebensbereiche und alle Dimensionen der Persönlichkeit einschließt. Denn der Lebensstil ist der Ausgangspunkt jeglicher Lebensgestaltung. Er ist – wie der Mensch selbst – einmalig und einzigartig.

Anregungen zur Förderung eines gelingenden Lebensstils, den sich der Heranwachsende dadurch leichter aneignen kann, garnieren die folgenden Ausführungen. Eine wichtige Voraussetzung dazu ist allerdings eine unbeirrbar positive, wohlwollende Einstellung. Sogar bei Problemen und Konflikten soll ein Kind seine grundsätzliche Bejahung spüren, wenngleich bestimmte Verhaltensweisen nicht akzeptiert werden. Es ist gut, ehrlich zu bleiben und (auch negative) Gefühle zu zeigen, sie jedoch verständlich zu machen. Das ist realistisch – und ein Kind hat ein Lernfeld für seinen Weg in die Gemeinschaft.

Im Wesentlichen sind die Entwicklungen des Lebensstils in der Kindheit abgeschlossen. Dessen Entfaltung und eventuelle Veränderungen ereignen sich aber ein Leben lang – bis zur letzten Stunde hier auf Erden. Was danach noch in Bezug auf die menschliche Persönlichkeit gesagt werden kann, ist eine Frage des Glaubens. Beginnen wir also am Anfang.

### **Am Anfang war die Meinung**

Ein Kind wird geboren. So klein und hilflos es auf seine Mitmenschen angewiesen ist: Es ist schon eine eigene kleine Persönlichkeit. Wer verschiedene Kinder beobachtet, merkt bereits in den ersten Lebensstunden bei allen gemeinsamen Bedürfnissen feine Unterschiede. Nicht nur durch das Aussehen, auch durch die Stimme, den Blick, die

ersten Bewegungen beweist das Neugeborene, dass es von Anfang an ein einzigartiger und einmaliger Mensch ist.

Sofort nimmt es Kontakt mit seiner Umwelt auf und beginnt, darin seinen Lebensplan zu entwerfen. Ihm fehlen jegliche sprachliche Mittel, aber es kann aus seinem Erleben bereits wortlose Schlussfolgerungen ziehen, die sein ganzes weiteres Verhalten bestimmen werden.

Bald unterscheidet das Kind zwischen Lust und Unlust, zwischen Situationen der Geborgenheit, des Wohlbefindens, der Sicherheit, der Zuwendung und Situationen der Verunsicherung. Diese Unterscheidungen trifft es nach seinem subjektiven Erleben und der Einschätzung seiner Lage. Es folgt dabei ganz seiner „Meinung“. Diese Meinung ist die erste Lebenswirklichkeit, in der sich das Kind bewegt und die tatsächlich lebenswirksam ist. Denn hier entstehen erste und vielleicht schon stabile Einstellungen zu bestimmten Lebenssituationen.

Das Kind kann noch nicht sprechen und sich dies noch nicht bewusst machen. So lagern sich diese ersten Meinungen vom Leben auf der unterbewussten Ebene seiner Persönlichkeit ab und finden später als „Gefühle“ ihren Platz im persönlichen Lebensstil. Diese Gefühle umschreiben unbewusst die „primären Meinungen“ des Menschen, die er von sich selbst, seinen Mitmenschen und der Welt entwickelt.

Natürlich sollte es sich eine möglichst positive, frohe und vertrauende Meinung von der Welt bilden können. Das wird am besten ermöglicht, indem das Kind Zuwendung und Aufmerksamkeit erfährt. Für seine Kontaktpersonen bedeutet dies, die Aufgabe der Erziehung entsprechend der Persönlichkeit des Kindes ernst zu nehmen und ihm Orientierung in dieser Welt zu geben.

In seinen primären Meinungen kann das Kind irren. Vielleicht fasst es eine Situation falsch auf und kommt so zu einer subjektiven Einschätzung, die den objektiven Gegebenheiten nicht entspricht. Trotzdem bleibt eine solche irrige Meinung (zunächst) persönlichkeitsprägend. Das bedeutet, dass selbst ideale Lebensumstände der subjektiven Interpretation des Kindes ausgeliefert sind und falsch aufgefasst werden können. Umgekehrt kann ein Mensch auch in widrigen Lebensumständen zu einer positiven Lebenseinstellung finden. An der Grenze der kindlichen Auffassung bleiben alle äußeren Bemühungen und Beeinflussungen stehen – vorerst einmal, vielleicht aber schon für immer.

Mit dem Erwerb der Sprache und der wachsenden Fähigkeit, sich mitzuteilen und andere zu verstehen, multiplizieren sich die Kommunikationsmöglichkeiten des Kindes. In großem Maß übernimmt es die Sprechgewohnheiten der Umgebung. Hier lassen sich verschiedene Elemente des Sprechens positiv beeinflussen. So soll das Kind lernen, dass es sich klar und eindeutig ausdrücken und artikulieren soll. Sobald es dazu die Fähigkeit hat, soll ein bloßes Zeigen mit begleitendem „äh!“ als ungenügend erfahren werden. Zur Verständlichkeit gehört von Anfang an auch die richtige Lautstärke. Schließlich bedeutet das Sprechen mit dem Kind nicht, dass ein Älterer verniedlichend und kindisch wird, sondern lediglich die Sprache für das Kind einfach und erfassbar machen soll. (Es empfiehlt sich ein ganz normaler Wortschatz in kurzen, ganzen Sätzen.) Wenn Erwachsene eine vermeintliche „Kindersprache“ verwenden, wirken sie schnell lächerlich. Außerdem ist dies nicht hilfreich. Für das Kind ist jeder Spracherwerb gleich leicht oder schwer. Wozu soll es sich da für einen sehr kurzen Lebensabschnitt sprachliche Gewohnheiten aneignen, die es sofort wieder ablegen soll?

Nun wird das Kind stärker mit den Forderungen der Umwelt konfrontiert. Sogenannte Dressate lehren es zwingend, sich in eine gesellschaftliche Ordnung einzufügen, z.B. in der Reinlichkeitserziehung. Das Kind verinnerlicht diese Forderungen und erfüllt diese wie selbstverständlich. Die gesellschaftlich erwartete Anpassung verhindert, dass der Mensch später als „unerzogen“ gilt. Dieser „Zwang“ ist daher als Hilfsmittel für die Entwicklung sinnvoller und notwendiger Verhaltensweisen zu sehen. Es geht keinesfalls um ein Durchsetzen von Stärke. Wesentlich ist, wie dieser Zwang ausgeübt wird: konsequent, aber nicht stur; liebevoll, aber nicht nachgiebig; geduldig, aber nicht ohne den eventuellen eigenen Ärger kontrolliert zuzulassen; als Begleitung und Hilfe, nicht als Unterdrückung und Zeigen von Macht. In dieser mühsamen Aufgabe gilt es, das Kind Grenzen erfahren und es gleichzeitig spüren zu lassen, dass es angenommen und geliebt wird.

Das Kind versteht dies umso leichter, je besser ihm das Verhalten der Erziehungspersonen einsichtig wird, etwa durch Erklärung und Begründung oder im Spiel (Rollenspiel mit Stofftieren, Puppen, Figuren usw. – durch einführendes Erzählen aus der Sicht der Figuren heraus kann auch das Einfühlungsvermögen des Kindes gefördert werden; das freut sich, das ist traurig, das will etwas) oder durch die Erfahrung der konsequenten Logik von Handlungsabläufen: Wenn dies geschieht, dann

folgt das. Ein gewisser Spielraum widerspricht dem nicht, sofern das Kind dieselbe Grundlinie verstehen kann. Es darf Fehler machen. Das ist niemals eine Tragödie, sondern ein Ansporn, es das nächste Mal besser zu machen. Das Kind hat seinen eigenen Rhythmus und sein eigenes Tempo. Sobald dies ohne Krampf möglich wird, soll es beginnen, sich auf den gesellschaftlichen Rhythmus einzustellen (Schlafens- und Esszeiten usw.).

Mit fortschreitender Einsicht in den Sinn bestimmter Dressate übernimmt der Heranwachsende Regeln, Normen und Verhaltensweisen immer mehr durch „Selbstdressur“, d.h. er nimmt seine Erziehung Stück für Stück selbst in die Hand. Die Anfänge davon werden sichtbar, wenn das Kind z.B. beginnt, seine Stofftiere zu „erziehen“.

Auch die Sprachentwicklung erfolgt zunächst als Dressat, denn das Kind passt sich ja den bestehenden Regeln an. Es „spricht nach“, was ihm vorgegeben wird. Wie weit es jeweils seine eigenen Worte schon versteht, ist auf der Stufe des Nachsprechens nicht ersichtlich. Schon gar nicht darf man zu früh erwarten, dass das Kind Einsicht in den Sinn seiner eigenen Worte gewinnt.

Beherrscht das Kind die Sprache in ausreichendem Maß, beginnt die Phase der „sekundären Meinungsbildung“, d.h.: es wird imstande, gesellschaftliche Spielregeln „bewusst“ kennenzulernen und danach zu handeln. Sehr rasch wird das Kind mit unterschiedlichen, sogar einander widersprechenden gesellschaftlichen Vorstellungen konfrontiert, die sich außerdem in einer pluralistischen Gesellschaft wandeln können. Hier fließt das in seinen persönlichen Lebensstil ein, was es am stärksten und nachhaltigsten beeindruckt.

Gegen Ende des fünften Lebensjahres hat das Kind aus primären und sekundären Meinungen seinen persönlichen Lebensstil entwickelt, der in Zukunft all seinem Fühlen, Denken und Handeln zugrunde liegt.

## **Atmosphäre ist alles**

Von Anfang an beeinflusst die „Atmosphäre“ die kindliche Meinungsbildung nachhaltig. Deshalb ist das Umfeld der ersten Lebensjahre so wesentlich für die Persönlichkeitsentwicklung. Allerdings ist die Umwelt bzw. das

Milieu nur der Rahmen, in dem der Mensch aus seinen Veranlagungen kraft eigener Meinungsbildung seinen Lebensstil gestaltet. Denn dieser ist eine schöpferische Leistung der einzelnen.

Man kann dem Kind daher schon früh Schöpferisches zutrauen. Gefördert wird dies, indem nicht immer schon Fertiges vorsetzt, indem man beim Spiel nicht *für* das Kind spielt (weil man natürlich besser weiß, was man alles mit dem Spielzeug anfangen kann), sondern *mit* ihm. Ermutigen und Loben ist wichtig, ohne übertrieben zu werden. Es soll den Raum haben, eigene Ideen zu entwickeln und Entscheidungen zu treffen in Bereichen, die es überschauen kann. Diese Anfänge ergeben sich wie von selbst. Später muss bewusster im Auge behalten werden, dass sich ein Heranwachsender nicht von seiner Lebens-Kreativität dispensiert und in Passivität übergeht, weil dies bequemer ist.

Besonders bedeutsam ist für all dies die „Familienatmosphäre“. Deshalb soll sie im Folgenden ausführlich beschrieben werden.

Um die Charakteristik einer Familienatmosphäre kennenzulernen, kann man verschiedene Fragen stellen: Wie lebt eine Familie? Was ist wichtig? Worauf wird besonders Wert gelegt? Worum geht es in den Gesprächen? Was wird abgelehnt, was wird befürwortet? Wie werden Konflikte ausgetragen? Wie geht man miteinander um? Wie stark prägen die einzelnen Familienmitglieder das familiäre Klima?

Wenn man diese und weitere Fragen überlegt, kommt man unwillkürlich zu Gedanken, wie eine Familienatmosphäre im Idealfall aussehen sollte – und wie auf gar keinen Fall: Was man also anstreben und was man vermeiden sollte, um die Entfaltung des besten Lebensstils für jeden einzelnen zu ermöglichen.

Da oft erst Gegensätze das scheinbar und doch keineswegs Selbstverständliche deutlich machen, sollen zuerst einige ungünstige Familienatmosphären skizziert werden. Aber es möge niemand erschrecken, der feststellt, dass es den einen oder anderen Fehler auch in der eigenen Familie gibt: Fehler macht jeder. Entscheidend ist das Gesamte der Familienatmosphäre und das Bemühen, Fehler zu überwinden. Seien Sie deshalb zurückhaltend, wenn Ihnen das eine oder andere bei sich selbst bzw. bei Nachbarn, Freunden und Verwandten bekannt vorkommt. Was einem sofort ins Auge springt, muss nichts Wesentliches sein. Urteilen Sie nicht, aber schärfen Sie ihre Aufmerksamkeit, um Nachteiliges zu erkennen, zu überwinden und jeweils

Ihnen entsprechende, bessere Möglichkeiten herauszufinden und zu verwirklichen.

Und noch etwas: Das Erleben der Familienatmosphäre ist subjektiv. Jeder erlebt seine Familie entsprechend seiner „Meinung“ und nach seinem persönlichen Empfinden. Beispielsweise können Geschwister die eigene Familie auf sehr unterschiedliche Art erleben und durchaus verschiedene Meinungen über deren Atmosphäre haben, auch wenn „objektiv“ alle in „derselben“ Familienatmosphäre leben.

Welche negativen Charakteristika gibt es für verschiedene Formen einer familiären Atmosphäre?

- In einer *ablehnenden Atmosphäre* hat der einzelne das Gefühl, dass er nicht angenommen wird. Abgesehen von wirklich ablehnenden Eltern, muss dies in Wirklichkeit gar nicht sein. Dennoch erlebt das Kind seine Bezugspersonen als mächtig, kühl, lieblos, distanziert, hart und rücksichtslos. Dabei können solche Eltern ihr Kind durchaus lieben und akzeptieren lediglich bestimmte Verhaltensweisen nicht. Das Kind aber kann dies als umfassende „Ablehnung“ interpretieren und fühlt sich allein gelassen. Ob zu Recht oder zu Unrecht ist eine andere Frage und für das subjektive Erleben der Familienatmosphäre ohne Bedeutung. In der Folge wird es dem Kind schwer fallen, echtes Selbstvertrauen zu entwickeln, andere zu akzeptieren, Vertrauen zu fassen und zu lieben. Denn mit einer ablehnenden Familienatmosphäre erscheint ihm auch die Welt ablehnend und feindlich.
- In einer Familie mit *autoritärer Atmosphäre* herrscht vor allem Gehorsam und Disziplin. Die Kinder werden akzeptiert, wenn sie sich möglichst fraglos unterordnen. Sie erleben die Bezugspersonen als übermächtig und unantastbar, während sie sich selbst als schwach, unterlegen und abhängig erfahren. Ihnen mangelt es bald an Kreativität, Spontaneität und Flexibilität. In ihrem Tun suchen sie immer Bestätigung durch eine andere, von ihnen als Autorität angesehene Person. Im späteren Leben neigen sie dazu, überhöflich, schüchtern, gehemmt und überangepasst zu sein. Sie suchen stets eine autoritäre Instanz, an der sie sich orientieren können. Fehlt ihnen diese, so werden sie zu Dingen imstande, die sich zu Hause nie getan hätten: sie brechen radikal aus. Oder sie

werden selbst zu einer autoritär agierenden Person, die von anderen Unterordnung erzwingen will.

- In einer *leidensvollen Atmosphäre* fühlen sich Menschen als „Märtyrer“. Sie bemitleiden sich selbst und glauben, dass sie vom Leben ungerecht behandelt werden. In ihrem Leiden finden sie eine Art Selbsterfüllung und blicken insgeheim selbstgefällig auf die anderen herab. Denn die anderen werden als brutal und böse angesehen, während sie allein edel und gut sind: ein Zeichen der Ungerechtigkeit der Welt, die leer, traurig, trostlos und fremd erscheint. Bei anderen Menschen interessieren nur negative Eigenschaften, die das eigene negative Weltbild stets von neuem bestätigen. Das Kind erlebt seine Bezugsperson in einer solchen Atmosphäre als unzuverlässig, distanziert und angsterzeugend.
- In der *inkonsequenten Atmosphäre* verhalten sich die Bezugspersonen launisch und unberechenbar. Es gibt keine festen Regeln. Was momentan richtig ist, kann später in der gleichen Situation falsch sein und umgekehrt. Worüber die Eltern einmal lachen, dafür gibt es ein andermal die unangenehmsten Konsequenzen. Die Kinder werden verunsichert und in ihrer Persönlichkeit instabil. Es fehlt ihnen später an Selbstbeherrschung und Motivation, was zu Störungen im mitmenschlichen Bereich und zu beruflichen Schwierigkeiten (Unzuverlässigkeit, Kooperationsunfähigkeit) führen kann.
- Die *repressive Atmosphäre* wird von zumindest einem zwanghaften Elternteil geprägt, der bis in den Bereich privatester Interessen, Meinungen, Wünsche, Freundschaften und Gefühlen für das Kind Regeln aufstellt und durchsetzen will. (Das übertrifft die „autoritäre Atmosphäre“.) Deshalb gibt es kein Nachgeben und keinen Freiraum. Das Kind wird dressiert und völlig vereinnahmt. Das wird durch ständiges Herumnörgeln erreicht. Ohnmächtig, ausgeliefert, unfrei und eingesperrt in eine Welt voller Zwänge flieht das Kind in Tagträume oder hinter eine Maske. Später hat es Probleme bei intimeren Beziehungen und beim Mitteilen von persönlichen Gedanken und echten Gefühlen. Oder: Es staut sich so viel Wut auf, dass diese einmal unkontrolliert ausbricht.

- Die *hoffnungslose Atmosphäre* tritt auf, wenn Menschen in äußerlich entmutigenden, beengten, menschenunwürdigen Verhältnissen leben (in Slums, in Situationen der Verfolgung, in Lagern, bei schweren sozialen Behinderungen von Familienmitgliedern wie z.B. chronische Krankheiten, drückende Schulden, Alkoholismus oder langanhaltende Arbeitslosigkeit). Aber auch in „normalen“ äußeren Umständen können Eltern, die aus irgendeinem Grund vom Leben erschöpft und damit entmutigt sind, eine hoffnungslose Atmosphäre prägen. Letztlich steht alles unter dem Zeichen der Sinnlosigkeit und lässt das Kind entmutigt, pessimistisch und ängstlich heranwachsen.
- In der *überfürsorglichen Atmosphäre* wird dem Kind jede Schwierigkeit aus dem Weg geräumt. Es wird vor jeder unangenehmen Situation bewahrt und kann sich dadurch nicht an der Realität erproben und Selbstvertrauen entwickeln. Solcherart (vielleicht in bester Absicht und Unwissenheit) verwöhnte Kinder werden in Passivität gedrängt. Andererseits wollen sie alles haben und erwarten von anderen, dass sie jederzeit zur Verfügung stehen, um ihre Wünsche zu erfüllen. Solche Kinder empfinden sich nur dann als wertvoll und sicher, wenn sich andere um sie kümmern. Sie werden schon bei kleinen Schwierigkeiten schnell mutlos und verlieren jede Motivation, wenn sie sich zurückgesetzt fühlen. Gegenüber der Welt empfinden sie Angst, Leere und Unlust.
- Die *mitleidsvolle Atmosphäre* findet man vor allem, wenn ein Kind irgendeine „Behinderung“ bzw. eine Krankheit hat oder einen Schicksalsschlag erleiden musste. Die Aufmerksamkeit der Umgebung gilt dann nicht dem Kind, sondern der Ursache des Mitleids, die natürlich immer einen negativen Aspekt darstellt. Das Kind wird so die Meinung entwickeln, dass es aufgrund dieser Negativität Zuwendung erfährt. Ein negatives Selbstbild ist die Folge. Das Leben erscheint voller Leiden und Tragödien, deren Opfer es ist – und sein muss, um Beachtung zu finden. Während das Kind die anderen als stark, strahlend, überlegen und vom Schicksal begünstigt einschätzt, kommt es sich selbst hilflos, schwach, erdulnd und benachteiligt vor. Und darum meint es, jeden Anspruch auf Vorrechte und Begünstigungen zu haben.

- In der *materialistischen Atmosphäre* zählen vor allem Geld und Besitz. Menschliche Beziehungen sind zweitrangig. So erlebt sich das Kind mangels Wärme und Zuneigung als unwichtig, nebensächlich, unbedeutend und wertlos. Sein eigenes Streben nach existenzieller Sicherheit wird sich später auf derselben Linie bewegen und sich auf Geld und materielle Werte richten. Auf der Strecke bleiben Beziehungsfähigkeit und Mitgefühl.
- In einer *anspruchsvollen Atmosphäre* gelten hohe, ja elitäre Maßstäbe. Das Beste ist gerade gut genug: im Bereich des Konsums, Prestiges, der Leistung. Alles soll perfekt sein. Das Kind lebt in einer solchen Atmosphäre in der beständigen Angst zu versagen oder den Anforderungen nicht gerecht zu werden. Sogar objektiv gute Leistungen genügen nicht, um diese inneren Spannungen abzubauen. Es kommt sich immer noch minderwertig und unzulänglich vor und entwickelt auf eigene Art Rituale oder Eigenheiten, um das Leben auf Distanz zu halten.
- Eine *konkurrierende Atmosphäre* ist extrem leistungsbetont. Es kommt darauf an, anderen zu übertreffen. Ständig werden Vergleiche mit anderen Kindern gezogen. Sicherlich mag ein „Wettbewerb“ ein Kind einmal anspornen, aber daraus kann auch eine übergroße Angst vor Versagen entstehen. Denn bloß durchschnittliche und eigentlich zufriedenstellende Leistungen werden bereits tendenziös als Zeichen von Faulheit, Unzuverlässigkeit und Unfähigkeit dargestellt. So entwickelt das Kind eine Art Weltfremdheit und stellt bald ebenso hohe, überzogene und einseitige Ansprüche, denen es selbst oder ein anderer natürlich nie gerecht werden kann. Dadurch wird es entmutigt. Oder es wird selbst krampfhaft ehrgeizig, perfektionistisch und gnadenlos gegenüber vermeintlich Schwächeren.
- In der *herabsetzenden Atmosphäre* wird viel kritisiert, genörgelt und verächtlich gemacht. Denn wenn der andere erniedrigt wird, kann er nicht überlegen sein und der eigene Wert steigt. Also wird ein Schwächerer gesucht und zum Sündenbock gemacht. Das Kind übernimmt diese Haltung und glaubt später, nur dann seinen Platz im Leben zu finden, wenn es andere verletzt. Die Welt erscheint damit aber feindlich. Eine solche destruktive Atmosphäre führt zu Zynismus, Pessimismus und Misstrauen. Es wird für das Kind

schwierig werden, positive und gute mitmenschliche Beziehungen aufzubauen.

- In der *disharmonischen Atmosphäre* sind Streitigkeiten an der Tagesordnung. Das Kind wird in die elterlichen Konflikte einbezogen und hin- und hergerissen. Es lernt früh, dass Macht wichtig ist und wird versuchen, selbst Macht gegenüber anderen auszuüben, ihnen zu schaden und sie zu benutzen. Es gibt nichts schlimmeres, als die eigene Autorität in Frage gestellt zu sehen. So führt das Kind einen beständigen Angriffskrieg gegen die stets feindlichen Anderen. Es entwickelt eine Tendenz zu rücksichtsloser Ichhaftigkeit, in der es nicht möglich ist, Kooperationsverhalten, soziales Interesse und Gemeinschaftsgefühl einzuüben.

Nach so vielen schlechten Atmosphären muss man wohl im Geist ein Fenster öffnen und Luft holen. Zwar gibt es in (fast) jeder Familie das eine oder andere skizzierte negative Merkmal, aber im gesamten familiären Zusammenleben spielt es nur eine untergeordnete Rolle.

Viel mehr als um die Verdeutlichung negativer Elemente in einer Familienatmosphäre soll es jedoch um Hinweise für deren guten, positiven Aufbau gehen. Hier lassen sich vier Grundsätze aufstellen.

1. Jedes Familienmitglied wird als Mitmensch angenommen, so wie es ist. Auch wenn sein Verhalten einmal missbilligt werden muss, soll es stets um die grundsätzliche und bleibende Zuneigung durch die anderen wissen und sich dessen sicher sein können.
2. Kein Kind soll bevorzugt oder benachteiligt werden. Dazu ist es nötig, die Eigenart jedes einzelnen Kindes und die Unterschiede zu den anderen zu kennen und darauf einzugehen.
3. Über Schwierigkeiten kann man reden. Dabei geht es um eine offene Aussprache zwischen Partnern. Zuhören ist wichtiger als das Bemühen sich durchzusetzen. Über Konflikte hinweg sucht man die für alle mögliche beste Lösung. Hier gibt es keinen Sieger und keinen Verlierer.
4. Ratschläge für das familiäre Zusammenleben und für die Erziehung der Kinder sind keine Kochrezepte. So wertvoll es ist, gewisse Spielregeln für das Entstehen einer guten Familienatmosphäre zu kennen, so wenig hilft deren bloß äußerliche Befolgung. Denn nur

aus innerer Überzeugung heraus ist ein echtes persönliches Handeln möglich. Wo dies nicht der Fall ist, verrät man sich z.B. durch die Körpersprache ohnehin selbst, da sie dem anderen unmittelbarer und intensiver verständlich ist als Worte.

Wie kann nun eine gute Familienatmosphäre aussehen?

Als Antwort möchte ich einen „Idealfall“ programmatisch skizzieren, den es natürlich nicht gibt. Aber ich gehe davon aus, dass eine Atmosphäre umso besser ist, je näher sie diesem Ideal kommt, das im Menschen selbst grundgelegt ist. Denn: „*Der Mensch wird umso mehr Mensch, je mehr er er selbst ist*“ (St. Exupèry) und möglichst viele Seiten seiner Persönlichkeit entfaltet. Ich werde eine *christliche Atmosphäre* beschrieben, da hier alle Dimensionen des Mensch-seins (einschließlich der religiösen) berücksichtigt werden.

Deshalb ist eine christliche Atmosphäre zutiefst menschlich. Sie weiß alles Wertvolle zu schätzen, fördert das Gute in jedem Einzelnen und in der Gemeinschaft und bemüht sich, alles Ungute auf liebevolle aber konsequente Art zu überwinden.

Die erste Voraussetzung dafür sind gute und tragfähige Beziehungen. Man achtet einander und ist sich der Würde und Einzigartigkeit des anderen bewusst. Man kann taktvoll offen zueinander sein und begegnet einander in Herzlichkeit. Schwierigkeiten kann man in Ruhe klären. Niemand versucht, über den anderen zu herrschen, niemand passt sich zu sehr an, stets wird das Miteinander gesucht. Solidarität und Hilfsbereitschaft auf jeder Ebene prägen das familiäre Zusammenleben. Man ist zum Geben bereit ohne eine Gegenleistung zu erwarten. Das beruht auf einer freiwilligen Gegenseitigkeit. Man lässt sich helfen, sogar wenn diese Hilfe „gut gemeint“ und nicht wirklich sachlich hilfreich ist, denn jeder kleine Handgriff ist ein Zeichen von Aufmerksamkeit. Noch klarer tritt die familiäre Verbundenheit hervor, wenn man bereit ist, einander unangenehme Dinge abzunehmen.

Man hält zusammen und vermeidet, Schlechtes über andere Familienmitglieder zu sagen. Die Erfahrung einer solchen Solidarität vermittelt Verhaltensweisen der Loyalität, der Fairness, der Gerechtigkeit, der Gesprächsbereitschaft und der Liebe. Man nimmt sich füreinander Zeit. Gemeinsame Mahlzeiten, Spiele und Freizeit sind Gelegenheiten der

Begegnung und der Aufmerksamkeit. Man nimmt Anteil aneinander, an Freuden, Sorgen und an alltäglichen Erlebnissen.

Familienmitglieder sind füreinander da in der Bereitschaft, aufeinander Rücksicht zu nehmen. Man achtet die Stimmungslage des anderen und „überfährt“ einander nicht. Man ist bereit, eigene Interessen zurückzustecken, weiß jedoch, dass man diese keinesfalls aufzugeben braucht, sondern sich diesen zu gegebener Zeit widmen kann. Man pflegt gemeinsame Interessen und bemüht sich, diese zu entdecken.

Eine gewisse Ordnung ist beim Zusammenleben notwendig. Deshalb soll der Umgang miteinander „ordentlich“, d.h. sorgfältig und voll Achtung sein. Ebenso ist das Bemühen jedes einzelnen um eine „äußerliche Ordnung“ unerlässlich. Die Dinge haben ihren sinnvollen Platz. Dieser Anspruch auf Ordnung braucht nicht „sklavisch“ verstanden zu werden, aber umgekehrt geht Unordnung bzw. das Aufräumen hinter anderen auf die Nerven. Persönliche Schlampigkeit wird bald als Unaufmerksamkeit und Rücksichtslosigkeit empfunden. Und das ist unnötig, handelt es sich doch nur um Kleinigkeiten bzw. um den einen oder anderen Handgriff.

Kinder sind von Anfang an nicht nur Empfangende, sondern beschenken ihrerseits die Eltern mit ihrem Beitrag für das Familienleben. Schon früh achtet man auf ihr Mitfühlen, Mitdenken und ihre Mitverantwortung für das gelingende Zusammenleben. Sie begegnen den Eltern mit Vertrauen, während diese verantwortungsvoll und mit dem Blick auf das Wohl der Kinder ihre unverzichtbare Autorität sorgfältig ausüben.

In der Familie geht es nicht nur um das Zusammenleben im kleinen Kreis. Wesentlich gehört die Anteilnahme an Ereignissen im größeren Familien- und Freundeskreis dazu, wobei etwa die Sorge um ältere bzw. kranke Familienmitglieder niemals unter dem Faktor ihrer „Nützlichkeit“ oder als seufzend dargebrachtes Opfer betrachtet werden soll.

In der Familie werden Werte und Haltungen aufgebaut, die von gesellschaftlicher Bedeutung sind. Dazu gehört etwa Offenheit und Aufgeschlossenheit gegenüber den aktuellen Fragen der Zeit und der konkreten Situation in der nächsten Umgebung. Das beginnt in kleinen Schritten, beim Grüßen der Nachbarn in einem netten Wortwechsel, bei der Freundlichkeit in Geschäften oder bei Dienstleistungen (eine Freundlichkeit, die allerdings auch Achtung einfordern kann), bei Gesten der Hilfsbereitschaft. Man nimmt Anteil und setzt sich ein, wo es realistischerweise möglich ist.

Dass dabei ein Stück mehr Herzlichkeit und Gerechtigkeit in der Welt aufgebaut wird, erfahren die Kinder viel mehr durch das gelebte Beispiel der Eltern als durch moralische Appelle.

Gastfreundschaft bedeutet dann beispielsweise nicht bloß, dass man Gäste einlädt, sondern dass man mit der Tür des Hauses auch die innere Tür des Herzens öffnet.

Die Familie ist der erste Ort, an dem Aufmerksamkeit und Verantwortung für die Schöpfung vermittelt werden kann. Die Kinder öffnen ihren Blick für die Schönheit der Natur und lernen, das Geheimnis des Lebens von Pflanzen und Tieren mit Interesse und Sorgfalt zu betrachten. Zuhause lernen sie eine sinnvolle Beziehung zur Umwelt, etwa durch eine umweltbewusste Haushaltsführung. Dabei wird Lebenswissen vermittelt.

Das Beispiel der Eltern ist auch wesentlich – und hier komme ich zu etwas spezifisch Religiösem –, wenn es darum geht, als „Hauskirche“ die Gemeinschaft mit Gott erfahrbar zu machen. Ein gemeinsames Morgen-, Abend- oder Tischgebet, ein kurzes Denken an das Erlebte des vergangenen Tages vor dem Schlafengehen, ein bewusstes Kreuzzeichen, ein Kreuz bzw. ein Bild in der Wohnung sind kleine Zeichen dafür. Dazu kommt ein Besuch in der Kirche, wobei man dem Kind manches zu erklären beginnt, und das Erzählen von Geschichten von Gott und von Jesus. (Später helfen Bücher bzw. eine gute Kinderbibel.) Bei einem Besuch der Sonntagsmesse sollen die Kinder vor allem die Atmosphäre der frohen Andacht und der Aufmerksamkeit gegenüber Gott spüren. Geborgenheit soll hier durch eine vertraute Ordnung erfahren werden. Ein subjektives „Sich-wohl-fühlen“ ist zu wenig. Denn in der Sonntagsmesse geht es darum, Gott zu danken, zu feiern und ihn im Mittelpunkt zu sehen, nicht jedoch die eigenen Bedürfnisse.

Hinter allen elterlichen Bemühungen beginnen die Kinder als letzte Kraft die Liebe Gottes zu spüren. Doch der Glaube an Gott und das Entdecken seiner befreienden, persönlichkeitsstärkenden, ermutigenden Nähe ist letztlich ein Geschenk, das nur Gott geben kann. Noch so religiös orientierte Eltern können dies nicht einfach „produzieren“. Aber sie können helfen, einen Weg zu eröffnen.

Dabei hilft eine Familienkultur, die im Zusammenleben immer wieder schöne Akzente im Alltag und bei besonderen Gelegenheiten setzt: das gemeinsame Essen, Feste, Gespräche, Spiele, die Gestaltung der

gemeinsamen Freizeit, Umgangsformen, Versöhnung nach einem Streit, gelebtes und lebendiges Brauchtum. All das bildet eine Einheit mit dem persönlichen und gemeinschaftlichen Gebet, mit der Feier der Sakramente und mit einer entsprechenden Lebenshaltung. Wer den Sinn solcher Elemente einer Familienkultur erfahren hat, wird nichts davon missen wollen. Das ist keine Frömmerei, sondern die feste Überzeugung, dass Gott mich und meine Familie liebt. Und das ist ein Grund zur Freude und zu einer Haltung der Dankbarkeit für alles Gute, das ich täglich erfahren darf. Glaube und Leben sind eine Einheit.

Das bliebe Kindern vorenthalten, die in einer nicht-religiösen Atmosphäre aufwachsen. Letztlich kommt es jedoch aus das Kind selbst an. Es hat eine persönliche Kraft, mit der es sich einmal den tiefsten Fragen seiner Existenz öffnen und sich auch der Religion nähern kann. Der Glaube selbst bleibt sowieso immer ein – überraschendes – Geschenk.

Eine christliche Familienatmosphäre ist kein „Erfolgsrezept“ für ein gutes Familienleben. Denn der einzelne kann eine andere subjektive Meinung der erlebten Atmosphäre entwickeln und sich davon distanzieren. Was ein Kind äußerlich zunächst begeistert annimmt, kann sich später verflüchtigen, wenn es nie wirklich verinnerlicht wurde.

Die christliche Familienatmosphäre ist jedoch ein Fundament für das Kind, um einen guten Lebensweg in der Verbundenheit mit anderen Menschen einschlagen zu können. Aus der Erfahrung, angenommen und geliebt zu werden, wird es selbst im Bewusstsein der Gemeinschaft mit Gott andere annehmen, in die Gesellschaft und in die Kirche hineinwachsen und dort seinen Platz einnehmen.

## **Das Schiff, das sich Familie nennt**

Wenn ich die Familie mit einem Schiff vergleiche, so möchte ich nach der Betrachtung der „Schiffsatmosphäre“ (die in ähnlicher Weise auf alle menschlichen Gemeinschaften bezogen werden kann) nun auf das Meer, die Fische, das Klima und andere Fahrzeuge eingehen. Das Schiff „Familie“ fährt nicht allein, sondern inmitten einer ganzen Flotte, der Gesellschaft.

Es sind dieselben Menschen, die in einer Familie und in der Gesellschaft leben. Die einzelnen Familienmitglieder haben Anteil am öffentlichen Leben und tragen diese Öffentlichkeit wiederum in die Familie hinein. Sie werden mit verschiedenen Wertvorstellungen konfrontiert und setzen sich damit auseinander – natürlich auch in der Familie. Erlebnisse am Arbeitsplatz, Gespräche mit Nachbarn, Neuigkeiten aus den Medien usw. werden in der Familie erzählt und besprochen. Modeerscheinungen in den Schulklassen der heranwachsenden Kinder werden zum familiären Thema. Politische Ereignisse wirken in die Familie hinein. Die Ideale eines Volkes oder eine beliebte Fernsehserie prägen ein Stück weit die Familienatmosphäre. Die pluralistische Beliebigkeit von Werten hinterlässt auch in der Familie Spuren der Orientierungslosigkeit, die in einem kleinen Ausschnitt die gesellschaftliche Realität widerspiegelt.

Umgekehrt wirkt auch die Familie in die Gesellschaft hinein. Was in ihr gesprochen und gelebt wird, tragen die Familienmitglieder in den Verein, in den Freundeskreis, in die Pfarre, in die Partei, in die Medien. So werden die in der Familie praktizierten Werte und Haltungen weitergegeben und gewinnen größere Bedeutung.

Die Familie ist keine Insel, keine Kontrastgemeinschaft zur übrigen gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie ist kein Erholungsort für jene, die täglich ausgelaugt werden. Sie ist kein Therapiezentrum für Gestresste und Überforderte. Die Familie ist nicht dazu da, eine ausgleichende Funktion zur Leistungs- und Konsumdominanz darzustellen und alle menschlichen Defizite der übrigen Lebensbereiche auszugleichen. Zwar macht sie das auch, aber ihre primäre Aufgabe besteht – nach der Sicherung der familiären Existenz – in der ganzheitlichen Beheimatung ihrer Mitglieder und in ihrer Teilnahme am Leben in der Welt.

Die ersten Lebenshaltungen und sozialen Verhaltensweisen, die das Leben der Gesellschaft letztlich tragen, erfahren die Menschen in der Familie. Diese hat daher eine wichtige gesellschaftliche Aufgabe. Je besser sie diese zu erfüllen vermag, je mehr soziale Kompetenz ihre Mitglieder erwerben, desto mehr profitiert die größere Gemeinschaft. So ist es nur konsequent und richtig, gesellschaftliche und politische Rahmenbedingungen zu schaffen, in denen die Familie diese Aufgabe an ihren Mitgliedern – und damit an der Gesellschaft – möglichst gut wahrnehmen kann.

Mehr als früher braucht die Familie gesellschaftliche Unterstützung. Dabei handelt es sich nicht bloß um ein Zeichen guten Willens von Seiten der Öffentlichkeit, sondern die Familie hat ein Anrecht darauf aufgrund ihres wesentlichen und unverzichtbaren Beitrags, den sie für die Gesellschaft leistet.

Wie das im „Idealfall“ aussehen könnte, möchte ich im Folgenden skizzieren. Es geht nicht darum, zu schauen, wie weit eine Familie von diesem Ideal entfernt ist. Vielmehr sollte man sich über jedes verwirklichte Element freuen und eine Richtung wahrnehmen, in die man sich als Familie sinnvoll und gut weiterentwickeln kann.

- Die Familie bildet eine Gemeinschaft von Personen.  
Charakteristisch ist, dass es sich um eine Gemeinschaft des Lebens und der Liebe handelt. Das ganze Leben wird gemeinsam getragen. Darin findet der einzelne Annahme und Geborgenheit. Er erlebt persönliche Beheimatung und Stabilität, er kann „Wurzeln schlagen“ und ist damit imstande, auch anderen Beheimatung zu schenken und in seinen Bindungen treu zu bleiben.  
Dass die Familie eine Gemeinschaft von Personen ist, bedeutet, dass sie im Dienst der personalen Entfaltung ihrer Mitglieder steht. Der einzelne erfährt die Förderung seiner Anlagen und Fähigkeiten bei vielen Seiten seiner Persönlichkeit und unterstützt dies seinerseits bei den anderen.
- Die Familie übt einen wesentlichen Beitrag beim Dienst am Leben aus.  
Dabei geht es nicht nur um die Zeugung von Kindern und um deren biologisches, sondern um deren soziales Leben, d.h. um das Hineinwachsen in die menschliche Gemeinschaft. Das Kind erwirbt hier den Grundstock seiner sozialen Kompetenz und seines Gemeinschaftsgefühls, das später auf andere Gruppen (vom Freundeskreis über die Schule, den Betrieb usw. bis zur internationalen Völkergemeinschaft) übertragbar sein soll. Die Eltern sehen sich in diesem Zusammenhang mit der Aufgabe der Erziehung konfrontiert.  
Vor jeder bewussten „Erziehung“ prägt allerdings – wie schon erwähnt – das Vorbild der Eltern das Verhalten des Kindes. Auf dem Hintergrund einer alltäglich erfahrenen Art gegenseitiger Anteilnahme

an Erlebnissen aller Art, an Freuden und Sorgen erweist sich die Familie als Schule für die verantwortliche und gelingende Eingliederung des Kindes in den größeren Raum der Gesellschaft. Gleichzeitig weist dies den Eltern spezifische Rollen als Mutter bzw. als Vater zu, bei denen allerdings Manches veränderbar ist. Dennoch bleibt wohl die Mutter die erste Kontaktperson des Kindes und steht am Anfang seiner Entwicklung. An ihr erlebt das Kind die Verlässlichkeit eines Menschen und gewinnt damit die Voraussetzung für die Bildung des lebensnotwendigen „Urvertrauens“. Der Vater steht zunächst etwas im Hintergrund. Aber seine Liebe zur Mutter und zum Kind, seine aktive Rolle im Haushalt und in der Kinderbetreuung erleichtert ihr diese anspruchsvolle Aufgabe. Später wächst die Bedeutung der Vater-Kind-Beziehung und bereichert in zunehmendem Maß die familiäre Begegnung. Das Beste für das Kind ist demnach eine intakte Familie mit Mutter und Vater, die miteinander eine echte Lebens- und Liebensgemeinschaft bilden.

Damit die Eltern diesen Dienst am Leben ausüben können, brauchen sie eine materielle Existenzgrundlage sowie Berufsbedingungen, die sie daran nicht hindern. Der Beruf – die Karriere – muss auf das Familienleben Rücksicht nehmen. Individuell kann das sehr verschieden aussehen, die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sollen darauf Rücksicht nehmen.

- Die Familie nimmt teil am Leben und an der Entwicklung der Gesellschaft.

Das Familienleben verlangt Offenheit für die gesellschaftliche Realität. Diese spielt ja eine nicht zu unterschätzende Rolle im Familienleben. Äußere Einflüsse lassen sich nicht ausblenden oder ignorieren. In der Familie gibt es jedoch die Möglichkeit, sie in jenem Stellenwert zu sehen, der ihnen tatsächlich zukommt. Darüber muss man reden. Zudem bewirkt ein familiäres Klima, in dem Gespräche über Politik, Kultur, das Schicksal anderer Menschen, Völker und Epochen gepflegt wird, eine Atmosphäre der Weltoffenheit und motiviert zu einem eigenen (kleinen) Beitrag zur Weltgestaltung. Am meisten wird die Familie durch die gesellschaftliche Behandlung von „Familienfragen“ betroffen. Sie muss darauf gefasst sein, dass sie selbst – in Verbindung mit anderen Familien – ihre berechtigten Interessen anmeldet und vertritt.

- Christliche Familien nehmen teil am Leben und am Auftrag der Kirche.

Das heißt zuallererst: Sie wissen sich von Gott geliebt, sowohl als einzelne als auch als Familiengemeinschaft. Daraus ergibt sich jene Glaubenspraxis, die den Familienmitgliedern wie selbstverständlich die alltägliche Nähe Gottes spürbar werden lässt. Das realisiert sich beispielsweise im Kontakt mit der Wohnpfarre, in den Begegnungen mit Gemeindemitgliedern als „Schwestern und Brüder im Glauben“, beim Besuch der Sonntagsmesse, die – neben ihrem Charakter als Eucharistiefeyer – zu einer Art „Familientreffen“ wird. Das zur alltäglichen, guten Gewohnheit gewordene Gebet mit dem Kind macht erfahrbar, dass Gott im Familienleben „dazugehört“. Auf vielerlei Weise wird sichtbar, wie eine christliche Familie das Evangelium annimmt und verwirklicht. Damit bezeugt und verkündet sie als Lebens – und Liebensgemeinschaft ihren Glauben in Wort und Tat.

Was hier über die Familie, ihre Bedeutung, ihre Aufgabe und ihren gesellschaftlichen Zusammenhang gesagt wird, gilt in ähnlichem Sinn für alle Bereiche des Gemeinschaftslebens: Kindergarten, Schule, Freundeskreis, Arbeit, Pfarre, Verein, Partei usw. – alle stehen in einem gesellschaftlichen Zusammenhang und erfüllen eine bestimmte Funktion für die Gesamtgesellschaft. Überall prägt vor allem die Atmosphäre die Persönlichkeit der einzelnen Menschen, viel mehr als Ziele oder Inhalte, um die es vordergründig gehen mag. Auch die „unwichtigste“ Gruppe hat ihre Bedeutung für die Persönlichkeitsentfaltung ihrer Mitglieder, sei es durch die Art der gegenseitigen Begegnung.

## **Ich entwickle mich und werde entwickelt**

Wenn man in der Familie die Entfaltung der Persönlichkeit jedes einzelnen Familienmitgliedes anstrebt, geht es im Blick auf die Kinder um Erziehung. Eine Persönlichkeitsentfaltung des Kindes ergibt sich nicht von selbst. Das Kind braucht Förderung und Ermutigung, ebenso die Erfahrung von Grenzen. Und es braucht Orientierung, in welche Richtung es gehen soll. Das hilft ihm bei der Entwicklung seines persönlichen Lebensstils.

Die Eltern hingegen benötigen ein ungefähres Wissen davon, wie sie ihre Erziehungsverantwortung wahrnehmen können, worauf besonders Wert gelegt werden soll und welche Erziehungsziele vorrangig für die Entwicklung eines gelingenden Lebensstils sind.

Jede Selbstverwirklichung ist nur im Rahmen einer Gemeinschaft möglich, die natürlich auch Anforderungen stellt. Die Entfaltung der eigenen Fähigkeiten und der Dienst an der Gemeinschaft bilden keinen Gegensatz, sondern sind aufeinander bezogen. Denn keiner kann er selbst werden ohne die anderen. Die Entwicklung sozialer Bedürfnisse und Fähigkeiten gehört grundlegend und vorrangig zu einer richtig verstandenen Selbstverwirklichung.

- Am Anfang der Erziehung steht demnach alles, was dem Kind den Weg in die Gemeinschaft ebnet. Dazu gehört die Grundhaltung des „Gemeinschaftsgefühls“, in dem die anderen als Mitmenschen, als gleichwertige Partner im Leben angesehen werden. Um dieses zu stärken, empfiehlt sich die Förderung des Einfühlungsvermögens. Das kann etwa beim Erzählen geschehen, indem man Dinge und Ereignisse aus der Sicht anderer betrachtet. (Kinderbücher tun dies.) In alltäglichen Situationen kann man auf die Bedürfnisse bzw. auf die Stimmungslage anderer aufmerksam machen und zu einem entsprechend einfühlsamen Handeln anleiten (z.B.: jemand braucht Hilfe, Ruhe, ein Bussi usw.).

Die Voraussetzung für die Entfaltung sozialer Fähigkeiten ist das Erleben echter Gemeinschaft, in der man sich selbst angenommen, zugehörig und beheimatet fühlt. Jedes Konkurrenzdenken, jedes Streben nach Überlegenheit über andere, jede einseitige Entwicklung von Durchsetzungsvermögen tritt dabei zurück. Geschieht dies nicht, entfaltet sich eine egozentrierte Sicht der Welt. Der einzelne strebt dann immer intensiver danach, im Mittelpunkt zu sein und setzt sich dabei über kurz oder lang so unter Druck, bis er zum „Problem“ wird. Wichtigtuerei und Egoismus sind dann die Außenseite eines tiefen inneren Dilemmas.

- In der Erziehung wird das Kind vorbereitet, sein Leben in die Hand zu nehmen und selbstverantwortlich zu gestalten. Das beginnt bei kleinen Mitentscheidungen. Dabei soll man dem Kind Spielraum geben. Das ist nicht gleichbedeutend mit einer Unterordnung unter seine Wünsche und

Launen bzw. mit der Übernahme der Rolle des Dienstboten. Hier soll Wichtiges von Unwichtigem, hier sollen praktische Möglichkeiten (eventuell kann man auf Anregung des Kindes sinnvollerweise eine Gewohnheit ändern) von grundsätzlichen Unmöglichkeiten unterschieden werden. Auch muss nicht alles sofort geschehen. Die Erfüllung eines Wunsches kann *erstrebt*, sollte aber nicht zum faktischen Lebensinhalt werden. Jede „gute“ Art des Strebens nach Sinnvollem ist unterstützenswert: Ausdauer, Fleiß, Hilfsbereitschaft, Aufmerksamkeit, sogar ein *gewisses* Durchsetzungsvermögen. Unweigerlich wird das Kind früher oder später an die Grenzen seiner Entscheidungsmöglichkeiten stoßen. Dabei wird es mit Einschränkungen, Enttäuschungen, Zwängen und Entmutigungen konfrontiert. Die Auseinandersetzung damit ist lebensnotwendig. Fehlt diese – etwa aufgrund übertriebener Verwöhnung oder durch absolute Gleichgültigkeit (man lässt das Kind eben gewähren, wie es will, ohne dazu Stellung zu nehmen) – bleibt es letztlich in seiner Ichhaftigkeit gefangen und seinen stets wechselnden Launen und Bedürfnissen ausgeliefert. Erziehung muss Grenzen setzen und Hilfen anbieten. Unerlässlich sind – notfalls nachfolgende – Erklärungen und Begründungen für ein bestimmtes (Grenzen setzendes) Handeln. Z.B.: dazu ist jetzt keine Zeit, das brauchen wir nicht, das ist zu teuer, das ist ungesund, usw.

Jeder Erzieher hat natürlich seine eigene Sicht, wann und wo er Grenzen zieht. In aller Vielfalt sollte jeder einzelne in Liebenswürdigkeit verlässlich, konsequent, aber nicht stur reagieren. Wesentlich ist die Echtheit der Worte und Ehrlichkeit. Denn Floskeln werden durchschaut und kosten Glaubwürdigkeit.

Erziehung ereignet sich auch im Kontakt mit anderen Kindern. Man braucht Vertrauen, dass man andere Kinder als „grundsätzlich gut“ betrachtet. Als verantwortungsvoller Erzieher darf man allerdings nur zu einem *begründeten* und keinem blauäugig-naiven Vertrauen gegenüber anderen bereit sein.

In das Spiel der Kinder soll man sich möglichst nicht einmischen. Kinder brauchen die Erfahrung von Konflikten und Konfliktlösungen. Sogar Frustration dient in dieser – letztlich geschützten – Situation zu einer gewissen, realistischerweise notwendigen psychischen Abhärtung. Man muss den feinen Unterschied erkennen: Man kann das Kind sich selbst überlassen, lässt es aber nicht allein. So hat es

die Wahl zwischen eigenen Lösungen oder dem Hilfe-suchen, wo es (noch) überfordert ist.

Schließlich soll Erziehung in Selbsterziehung münden. Diese ist möglich, wenn ein Mensch gelernt hat, Zwängen zu begegnen und die Fähigkeit erworben hat, sein Verhalten selbst zu steuern, sich zu überwinden, trotz Schwierigkeiten an Zielen festzuhalten und Selbstdisziplin zu üben. Denn nur wer überwindet, kann im Leben gewinnen. Dadurch entfaltet sich jene innere Stärke, die den Menschen unabhängig macht vom Ausgeliefert-sein an Triebansprüche, an Gefühlsschwankungen oder an beständige Bestätigungen durch andere. Die beste Hilfe, die man dem Kind dazu anbieten kann, heißt Ermutigung. Diese kann z.B. darin bestehen, dass man kleine Leistungen anerkennt, das Kind lobt (ohne in ein kritikloses und unehrliches „Zweck-Loben“ abzugleiten), es zwischendurch mit Blicken aufmuntert usw. All diese kleinen Ermutigungen bedeuten letztlich eine Ermutigung zum Selbst-sein. Mit der Überwindung des realitätsfremden Lustprinzips (man möchte nur das tun, was einen freut) gewinnt der Mensch innere Freiheit und Selbstsicherheit. Dann wird er imstande, gegenüber unangemessenen Ansprüchen „nein“ zu sagen, Manipulationsversuchen zu widerstehen und zu verzichten. Den gesellschaftlichen Zwang des „In-seins“ kann er relativieren – und in jeder Situation selbst entscheiden, was sinnvoll ist. Sicherlich ist es nicht bloß ungesund, sondern geradezu gefährlich, wenn sich Menschen ohne innere Stärke von allen möglichen Seiten treiben lassen und wegen der kurzfristigen Erfüllung ihrer eingebildeten oder eingeredeten Bedürfnisse zu allzu vielem bereit sind.

- Die Entfaltung von Selbstverantwortung ermöglicht ein notwendiges Stück Distanz zur Gesellschaft. In diesem Sinn soll der Mensch befähigt werden, auch gegen eine gesellschaftliche Bequemlichkeit oder Erstarrung zur Weiterentwicklung der Gemeinschaft beizutragen. Was ihn dabei leiten mag, sind jene Werte, die er als wichtig erkannt hat, mit denen er sich identifizieren will. Da geht es z.B. um die Fähigkeit zu Liebe, Treue, Freundschaft, zu selbstständigem Urteil, zur Unterscheidung von Wahrheit und Lüge, Recht und Unrecht; es geht um die grundsätzliche Anerkennung

anderer und um die Gleichwertigkeit der Geschlechter; es geht um Lebensmut und Entscheidungsfähigkeit, um den rechten Gebrauch von Freiheit und Autorität, um Hilfsbereitschaft und Zivilcourage, um Ehrlichkeit, Verlässlichkeit, Pflichtbewusstsein und Verantwortung, um Gesprächsbereitschaft und Konfliktfähigkeit (Schlagfertigkeit kann zwar nützlich sein, ist aber keine Tugend), um die aktive Teilnahme am öffentlichen Leben, um den Aufbau von Frieden und Gerechtigkeit usw.

Was dabei in der Familie im Kleinen grundgelegt wird, erhält später als weltoffene Haltung Bedeutung für die größere Gemeinschaft – sogar für die menschliche Gesellschaft insgesamt.

Diese Aufzählung wichtiger Erziehungsziele will anregend sein. Sie ist keineswegs umfassend. Es wird auch kaum möglich sein, ein einziges genanntes Erziehungsziel vollständig zu erreichen. Aber jede einzelne Verwirklichung ist ein Schritt auf dem Weg zu einem guten Ziel.

- Ein wesentlicher Existenzbereich des Menschen ist seine Geschlechtlichkeit. Eine Sexualerziehung, die dem Menschen einen guten Weg zum Umgang mit seiner Sexualität in Selbstverantwortung aufzeigt, ist wichtig. Es geht um die Integration der Sexualität in die Gesamtpersönlichkeit und um ihre Bezogenheit auf die Liebe. (Nichts anderes beschreibt eigentlich das vielfach missverstandene Wort „Keuschheit“.)

Selbstverständlich ist die menschliche Geschlechtlichkeit eine Veranlagung. Schließlich umfasst sie in ihrer prägenden Kraft den ganzen Menschen und wirkt sich auf seine Körperlichkeit, seine Gefühle und seine Seele aus. Deshalb „hat“ der Mensch nicht nur Sexualität, sondern er „ist“ sexuell und er ist bis in seine letzte Körperzelle geschlechtlich geprägt.

Das Kind soll vorbereitet werden auf das Leben als Frau oder als Mann. Bei aller Gleichheit an Würde und Wert darf die Unterschiedlichkeit von Frau- bzw. Mann-sein nicht ignoriert werden. (Das Besondere einer homosexuellen Orientierung ist allerdings zu berücksichtigen.) Fern von Klischees und traditionellen Vorstellungen spielt jeder Mensch als Frau bzw. als Mann in verschiedenen Lebensbereichen eine gesellschaftliche Rolle.

In einer verantwortlichen Sexualerziehung ist der Zusammenhang zwischen Sexualität und der Fähigkeit zu ganzheitlicher und

umfassender Liebe sowie zur Verantwortung zu vermitteln. Das ist ein Grundwert. Denn Sexualität ohne Liebe ist Entartung, Sexualität ohne Verantwortung ist würdelos. Sexualerziehung ohne Verankerung in Liebe und Verantwortung führt zu einem Spiel der Beliebigkeit, Austauschbarkeit und der Missachtung des Partners als Mensch und Person.

Grundlegend für eine verantwortungsvolle Sexualerziehung ist die Akzeptanz, dass der andere niemals bloß dazu da ist, Wünsche zu erfüllen bzw. Launen zu befriedigen.

Kinder sollen voreinander Achtung haben und die gleiche Würde des anderen Geschlechts erkennen. Sie sollen um „Eigenarten“ wissen und diese ohne Abwertung akzeptieren. Das hilft, bereits in sehr frühen Jahren gesellschaftliche Klischees aufzudecken. Die sexuelle Aufklärung soll dem Alter und den Fragen der Kinder entsprechen. Den Heranwachsenden soll mit einer Offenheit begegnet werden, die keinen Raum für die Schweinwelt von Werbung, Klischees und Medien lässt. Liebe braucht Intimität. Sie bekennt, aber sie stellt sich nicht zur Schau. Wahrscheinlich wirkt das bewusst gewordene Vorbild der Eltern mehr als alles andere.

- Das Leben erschöpft sich nicht im Hier und Jetzt, nicht im Vorstellbaren, nicht im Sichtbaren. Der Mensch fühlt sich letztlich zu einer Unendlichkeit berufen und spürt, dass ein Geheimnis in ihm grundgelegt ist. Was für Christen selbstverständlich ist, sollten auch nicht-religiöse Erzieher ernst nehmen: die Pflege der religiösen Dimension in der Persönlichkeit des Kindes, die es als bereichernd und wertvoll erfahren kann. Es wäre schade, wenn ihm dies nicht ermöglicht wird.

Die Weckung dieser religiösen Dimension beginnt im Alltag. Kindliche Erfahrungen werden durch Hinweise der Eltern/der Erzieher mit Gott verbunden. Das darf nicht gekünstelt sein, sondern muss deren persönlicher Überzeugung entspringen. Z.B.: kann das Erlebnis der Natur, der Schöpfung, der Sonne, der Sterne, der Tiere, Pflanzen usw. einen Anlass dafür darstellen. Man kann damit verbunden auf den Rhythmus der Zeit eingehen: Morgen, Abend, Tag, Nacht, Jahreszeiten.

- Immer wieder gibt es „kulturelle“ Gelegenheiten – sofern diese nicht schon religiös verwurzelt sind – „etwas von Gott“ im

Leben der Menschen zu entdecken: Weihnachten, Ostern, Kirchen und deren Einrichtung usw. Andere Situationen ergeben sich aus dem sozialen Leben: essen, teilen, gernhaben, sich um andere kümmern, verzeihen usw.

- Persönliche Erfahrungen sind mitteilbar und können im Gebet mit Gott besprochen werden: Freude, Leid, Dankbarkeit, usw. Mit solchen Hinweisen gewinnt das Kind Anteil an der Beziehung der Erziehenden zu Gott. Es beginnt, ihn von selbst in eigenen Erfahrungen zu erahnen.

Konkret kann sich die parallel zur Entwicklung des kindlichen *Grundvertrauens* ereignen. Durch die Bezugsperson entfaltet sich eine Art Geborgenheitsgefühl, das mit Verlässlichkeit, Sicherheit, Wärme und Vertrauen verbunden wird. Intuitiv entwickelt das Kind ein Verständnis für Gott, der von den Eltern als unbedingt vertrauenswürdig, gütig und zuverlässig bezeugt wird. So wird die kindliche Erfahrungswelt durch diese vermittelte Beziehung zu Gott erweitert und vertieft.

Ebenso kann die grundsätzlich *positive Lebenseinstellung* des Kindes (die Welt wird als interessant, entdeckenswert betrachtet und freudig, dankbar bewundert) damit verbunden werden, dass letztlich Gott hinter allem Leben und der Welt insgesamt steht. Die Zustimmung des Kindes zum Dasein überhaupt wird darin zu einer frohen Dankbarkeit gegenüber Gott.

Auch das unwillkürliche *prosoziale Empfinden* des Kindes kann sich mit der Erfahrung Gottes verbinden. Aus dem spontanen Mitfreuen und Mitleiden des Kindes mit anderen entwickelt sich ein bewusstes Mitfühlen und Mitleiden mit Gott, der seine Zuwendung zu den Menschen zeigt.

Gott auf diese Weise zu erahnen wirkt sich auf das ganze Leben aus. Schließlich ist eine solche Gotteserfahrung persönlichkeitsstärkend. Die aufgebaute Beziehung zu Gott kann später unabhängig von einem fördernden oder hindernden religiösen Klima der Umwelt beibehalten werden. Sie ermöglicht eine relative Freiheit von Angst, von Gefühlen der Bedrohung und des Hasses, sodass eine positive und gesunde Einstellung zu eigenen Persönlichkeit und zum Leben insgesamt gelingt.

Schade, wenn ein Kind diese Möglichkeiten seiner Persönlichkeit nicht realisieren kann. Denn religiöse Erziehung ist nichts „Besonderes“, das nur zur bestimmten Anlässen aktualisiert wird, sondern sie durchzieht das ganze Leben mit allen Höhen, Tiefen und Alltäglichkeiten. Das Kind kann die Liebe Gottes und seine eigene Berufung zur Gemeinschaft mit ihm entdecken. Es kann Jesus Christus als Freund, Vorbild und als persönlichen Weg zu seinem Heil erfahren. Es kann in der befreienden, stärkenden und inspirierenden Kraft des Heiligen Geistes gemeinsam mit anderen zum Aufbau der menschlichen Gemeinschaft beitragen. Es kann in der Liebe zu den Mitmenschen Kraft, Hoffnung und den Sinn des Lebens finden.

## **Ich möchte sein wie du**

Erziehung ist eine Einführung in einen Lebensstil, der vom Kind auf persönliche Art und Weise angenommen, hinterfragt und für das eigene Leben adaptiert wird. Am weitreichendsten wird dies von subjektiv nahestehenden Bezugspersonen beeinflusst. Das sind Familienmitglieder, später auch Freunde, Paten, Bekannte, Lehrer, Erzieher sowie Persönlichkeiten aus der Geschichte (Heilige), aus Filmen oder aus der Literatur. Sie müssen beim Kind beliebt sein, ein gewisses Ansehen genießen und Erlebnisreichtum vermitteln. Wer vom Kind als Vorbild angesehen wird, „*hat etwas zu sagen*“ und sein Wort hat Gewicht. Darüber hinaus muss diese Person glaubwürdig und vertrauenswürdig sein und den Eindruck vermitteln, dass es auf der Seite des Kindes steht. Solche Persönlichkeiten beginnt das Kind nachzuahmen. Es eignet sich dessen Haltungen, Einstellungen, Meinungen und sogar Gewohnheiten an. Es sieht die Welt ein Stück weit durch die Augen seines Vorbilds. Vom Vorbild zu unterscheiden ist das Idol. Ein Idol wird nur in einigen, zumeist nebensächlichen Punkten bewundert. Seine Persönlichkeit ist uninteressant. Beim Vorbild hingegen ist der Mensch als solcher in seiner ganzen Persönlichkeit mit seinen Erfahrungen und mit seinem tatsächlichen (nicht bloß zur Schau gestellten) Lebensstil wichtig. Wer in der Öffentlichkeit Vorbildfunktion hat, soll sich dessen bewusst sein.

In der Frage des Lebensstils darf die Wirkung von Vorbildern nicht unterschätzt werden. Deshalb werden die Eltern daran interessiert sein, dass das Kind „sinnvolle“ Vorbilder finden kann, von denen es sich Gutes „abschauen“ kann. Das beginnt bei den Eltern selbst, ihrem Freundeskreis und dem größeren Familienkreis. Man sucht den Kontakt mit „guten“ Menschen und meidet solche, die „schlechten Einfluss“ ausüben. Auch die Auswahl der Kinder- und Jugendliteratur spielt eine Rolle: Bilderbücher, Kinderbücher, Kinderzeitschriften, Jugendbücher (literarisch und gestalterisch gut, nicht zu ideal, nicht zu banal), auch religiöse Bücher, bei denen besonders auf Qualität geachtet werden soll.

Weiters geht es um „Medienerziehung“, d.h. um eine verantwortungsvolle Auswahl an Fernseh-, Video-, Computerprogrammen und Apps, sowie um die Fähigkeit, damit entsprechend umzugehen. Gespräche helfen, die Eigenart von Medien zu entdecken, Bedeutung, Gestaltung und Aussage zu beachten und zu beurteilen, das Wertvolle zu behalten, das Wertlose begründet abzulehnen. Damit kann gar nicht früh genug begonnen werden, da die meisten Kinder mit sehr jungen Jahren eigene Entscheidungen über Umfang und Art ihres Medienkonsums treffen.

Das Kind findet und orientiert sich an Vorbildern auf vielerlei Weise. Es tut dies entlang der eingeschlagenen Linie seines persönlichen Lebensstils. Deshalb gewinnen beispielsweise Vorbilder aus Film und Fernsehen nur dort Einfluss, wo sich ein Mensch bereits in diese Richtung bewegt. Andere sind gegenüber denselben Einflüssen gleichsam „immun“, weil diese eben nichts mit ihrem Lebensstil zu tun haben.

Hier liegt ein großes Stück Verantwortung bei den Mediengestaltern und ihrem bei der Programmgestaltung einflussreichen Publikum. Mit dem Wissen, dass Fernsehen, Literatur, Kunst usw. eine Vorbildwirkung hat, sollten „gute Vorbilder“ gezeigt werden, „negative“ hingegen gar nicht die Möglichkeit bekommen, Vorbildwirkung zu erzielen.

## **Zusammenfassung**

In den vorangegangenen Kapiteln wurde die Entwicklung des Lebensstils betrachtet. Entscheidend ist, was ein Mensch aus seinen Anlagen und der Beeinflussung durch die Umwelt macht. Seine subjektive Auffassung von

sich selbst, den Mitmenschen und der Welt hat für ihn dabei mehr Bedeutung als die tatsächliche, „objektiv“ gegebene Realität.

In der Umwelt wird der Lebensstil vor allem durch *Atmosphäre* geprägt, am dichtesten in der Familie, in ähnlicher Form dann in Gruppen Gleichaltriger, im Kindergarten, in der Schule, in Freizeiteinrichtungen usw. Die Wirkung von Vorbildern beruht zunächst auf deren Ausstrahlung, durch die ein Mensch beeindruckt und angezogen wird.

Die Entwicklung eines bestimmten Lebensstils wird durch *Erziehung* zielstrebig gefördert. Erziehungsziele werden mehr oder weniger bewusst angestrebt und dem Kind nahegebracht. Letztlich soll es seine Erziehung selbst in die Hand nehmen und seine Persönlichkeit in der untrennbaren Verbundenheit mit seinen Mitmenschen entfalten.

In dem von ihm angenommenen Lebensstil verwirklicht sich seine Persönlichkeit. Der Lebensstil ist die Richtung, in die sich der Mensch sein Leben lang bewegt.

## II. KENNZEICHEN DES LEBENSSTILS

Im Folgenden sollen Kennzeichen des Lebensstils beschrieben werden, wie sie in der Persönlichkeit des Menschen grundgelegt sind. Vieles ist natürlich komplexer, als es hier dargestellt werden kann.

Die „Nachdenkpausen“, liebe Leser, sollen helfen, die guten Seiten des eigenen Lebensstils (neu) zu entdecken und zu überlegen, wie diese noch deutlicher und wirksamer werden könnten. Aber auch Schwächen und Fehler der eigenen Persönlichkeit dürfen bei einer aufrichtigen Betrachtung nicht übergangen werden. Niemand vergibt sich etwas, diese zuzugeben. Wir alle haben unseren „inneren Schweinehund“, unseren „Stachel“, unsere unsympathischen Eigenheiten. Aber wir können daran arbeiten. Dabei ist nicht einmal eine gewisse „Vollkommenheit“ entscheidend, sondern die Art und Weise, wie wir uns um die Entwicklung unserer Persönlichkeit bemühen. Nicht nur das Gelingen zählt, sondern jeder ehrliche Versuch.

### Ohne Ziel geht gar nichts

Der Lebensstil ist das umfassende Lebenskonzept des Menschen. Er ist mehr als ein Plan für das Hier und Jetzt, denn der Mensch ist auf Zukunft ausgerichtet. In seinem persönlichen Lebensstil verfolgt er Ziele. Dabei hat er eine Vorstellung davon, worauf alles hinauslaufen soll und wie er selbst darauf Einfluss nehmen will. Das ist ihm selbst oft nicht bewusst, führt ihn aber umso wirksamer – weil unbewusst und daher unbezweifelbar – auf seinem Weg entsprechend seinem Lebensstil voran.

Neben der unbewussten Seite des Lebensstils gibt es eine bewusste, öffentliche. Diese orientiert sich an dem, was die Gesellschaft gutheißt. Hier findet der einzelne ein Ordnungsprinzip, das ihm sagt, was „richtig“ und was „falsch“ ist, was „man“ tun darf und was nicht. Freilich ist das in einer pluralistischen Gesellschaft vieldeutig. *Der öffentliche Lebensstil* existiert vielleicht nur in einigen Grundsatzfragen. Für die Belange des Alltags findet sich hingegen eine Vielfalt von gesellschaftlich akzeptierten Verhaltensweisen bzw. Lebensstilen.

Nur wo ein Mensch in einer homogenen Umwelt aufwachsen würde, könnte ein einziger öffentlicher Lebensstil klar hervortreten. Dann wäre die Wahrscheinlichkeit größer, dass dieser konkrete öffentliche Lebensstil für die einzelnen prägend ist und bleibt – vorausgesetzt, dass dabei jene Ziele und Wege angesprochen werden, die ihn wirklich persönlich betreffen und die für sein Leben wichtig sind.

Es gibt immer wieder Bemühungen, so ein „homogenes“ Umfeld aufzubauen. Dies wird von jenen gewünscht, die von einem einzigen Lebensstil mehr als 100% überzeugt sind, oder die von der Vielfalt der Lebensmöglichkeiten verwirrt werden. Dann wird gegebenenfalls der Ruf nach einer „Ordnung“ lauter, die dann aber Einseitigkeit, Ausschließlichkeit und Intoleranz beinhaltet.

Das Ziel, das sich der Mensch selbst gesetzt hat, sowie die Art und Weise, wie er es erreichen will, bestimmt sein Denken, Handeln und Fühlen. Ohne Ziel könnte er nichts anfangen. Wer ziellos ist, kann sich in keine Richtung wenden und keinen Weg einschlagen. Er bleibt stehen oder wird getrieben. Er ist eigentlich von sich selbst aus handlungsunfähig. Das ist das Problem einer Ziel- und Zukunftslosigkeit. Wer keine Zukunftsaussichten im Blick hat, ist in der Gegenwart orientierungslos. Menschen, die einen schweren Schicksalsschlag erlitten haben, sind in einer solchen Situation. Extrem ist dies bei Flüchtlingen, die keine Möglichkeit erhalten, in einem anderen Land neu zu beginnen und gleichzeitig nicht zurück können. Auch psychisch antriebslose Menschen sind in diesem Dilemma. Was jemand in einer solchen Situation versucht, hat seinem Empfinden nach oft nichts mit ihm zu tun. Er wird sich selbst fremd.

Das grundlegende Ziel der menschlichen Persönlichkeit ist Sicherheit. Das Streben danach ist das leitende Prinzip für die Erstellung des persönlichen Lebenskonzepts. Diesem Ziel ordnen sich alle Teilziele unter, die ein Mensch situationsbezogen und aktuell kurz- oder mittelfristig anstrebt.

An dieser Stelle sollten Sie, liebe Leser, über Ihre Ziele nachdenken. Welche Ziele habe ich? Was bedeutet es, wenn ich sie erreiche? Kommt dann mehr Freundlichkeit und Liebe in die Welt? - Welche „guten Ziele“ gibt es überhaupt? Welche davon gibt es für mich? Welche möchte ich verwirklichen? - Was strebe ich im Bereich der Mitmenschlichkeit an? Wie stelle ich mir das Zusammenleben mit Nachbarn, Kollegen usw. vor? Welche Umgangsformen will ich mir stärker angewöhnen, welche

vermeiden? - Welche Ziele habe ich bei meiner Arbeit? Was bedeutet für mich „Karriere“? Welchen Stellenwert haben Sorgfalt, Verlässlichkeit, Kollegialität, Solidarität? - Um welche Ziele geht es mir in der Liebe? Wie möchte ich meine Liebesbeziehung gestalten? Wie soll sich Liebe in meinem Ehe- und Familienleben ausdrücken?

Nach dieser Nachdenkpause kommen wir wieder zum Thema: Das grundlegende Ziel der menschlichen Persönlichkeit ist Sicherheit, ja „Überlegenheit“, „Vollkommenheit“.

Was bedeutet dieses Streben nach „Überlegenheit“? Hier muss vorausgesetzt werden, dass sich der einzelne in seinem Leben zunächst als „unterlegen“ und „klein“ erfährt. Wenn man an ein Kind denkt, ist das klar. In gewissem Sinn ist das eine unangenehme Erfahrung, die so auf Dauer nicht hingenommen wird. Das Kind möchte aus einer solchen Situation herauskommen, sich „gleichwertig“ bzw. „groß“ fühlen und strebt danach, zu lernen und sich entsprechend zu entwickeln. Hat es den unangenehmen Zustand des Sich-unterlegen-fühlens überwunden, empfindet es seine Situation als angenehm, gesichert und sich selbst als „überlegen“, als „cool“.

Das gilt ebenso für Erwachsene. Die Erfahrung der Unterlegenheit gegenüber anderen (Vorgesetzten, Behörden, dem rücksichtslosen Autofahrer usw.) und anderem (politische Entscheidungen, Schicksal, usw.) kann man immer wieder machen. Hier sucht man einen Ausweg aus diesem unangenehmen Gefühl. Man wertet z.B. den anderen ab, stellt die Sache als unwichtig dar, nimmt das Unvermeidliche als Herausforderung an oder findet einen Weg, selbst „überlegen“ zu werden bzw. die Situation zu meistern. Wie man dies anstrebt, ist von Mensch zu Mensch verschieden. In diesem Sinn kann jemand Geld, Position und Macht anstreben. Oder er beweist sich durch Leistung. Oder er baut in sich den Gegensatz zum vermeintlich Überlegenen ab durch Gemeinschaftsgefühl und Mitmenschlichkeit.

Alles Streben dient dazu, eine tatsächliche oder bloß eingebildete Situation der Unterlegenheit zu überwinden und „Überlegenheit“ zu gewinnen. Der Mensch will sicher sein, d.h. nicht gefährdet und nicht bedroht.

Grundsätzlich geht es nicht um eine Überlegenheit *über* andere Menschen, denn das Streben nach persönlicher Sicherheit ist immer eingebunden in die Gemeinschaft *mit* anderen gleichwertigen Personen. Nur

irrtümlicherweise kann sich ein Überlegenheitsstreben über andere entwickeln.

Wir kommen zur nächsten Denkpause:

Wie sieht das bei mir aus? Wo möchte ich besonders gut dastehen? Wie möchte ich das erreichen? Entspricht das wirklich einem „guten Ziel“, wie ich es oben überlegt habe - oder geht es um Nebensächlichkeiten?

Inwieweit stehe ich unter dem Einfluss anderer?

Wie stehe ich zu anderen? Wie schätze ich sie ein? Welche Vergleiche ziehe ich zu mir? Was bedeutet es mir, irgendwo „besser“ oder „schlechter“ zu sein?

Wie gehe ich mit anderen Menschen um? Wie verhalte ich mich im Urlaub gegenüber „Einheimischen“ und gegenüber „Fremden“ an meinem Wohnort? Beachte ich die berechtigten Bedürfnisse anderer, nehme ich Rücksicht? Bin ich bereit, auf (unverdiente) Bevorzugung zu verzichten?

Vielleicht hilft das Nachdenken über diese Fragen, das persönliche Überlegenheitsstreben sinnvoller in den Griff zu bekommen und nur dort zuzulassen, wo es sich als gemeinschaftsdienlich herausstellt.

Je besser ich mich selbst durchschaue, desto konzentrierter kann ich mich auf das wirklich Wertvolle und Wesentliche ausrichten. Natürlich strebt jeder Mensch nach angenehmen „Nebensächlichkeiten“, doch sollte dieses Streben keinen zentralen, sondern den entsprechend untergeordneten Platz in der Lebensplanung einnehmen.

Besonders deutlich zeigt sich das Streben des Menschen nach einem Ziel der Überlegenheit, wenn er „Vollkommenheit“ erreichen will. Positiv gesehen geht es um die Vervollkommnung des Mensch-seins. Der Mensch möchte Fehler ablegen, Fähigkeiten verbessern und nach einer bestimmten Vorstellung „mehr Mensch“ sein. –

Hier kommt die unwillkürliche Rückfrage an mich: Wo möchte ich „mehr Mensch“ sein? Welche realistischen „guten Vorsätze“ will ich fassen und *in die Tat umsetzen*?

Zum Streben nach Überlegenheit und „Vollkommenheit“ gehört der Mut zur Unvollkommenheit, in dem ein Mensch ruhig und ehrlich Mängel zugeben kann. Wenn man bedenkt, dass hier jede/r in der gleichen Situation steckt, kann man die Akzeptanz der anderen Menschen erwarten – und ebenso zu deren Annahme inklusive ihrer Schwächen bereit sein. Es geht ja nicht um

Perfektionismus und Fehlerlosigkeit, sondern um die Anerkennung als Gleichwertiger, Nicht-Unterlegener. Frei von perfektionistischem Druck ermöglicht dies, das jeweils Bestmögliche zu tun und damit zufrieden zu sein.

Natürlich ist dieses Streben ein Weg mit vielen Schritten. Niemals werde ich einen „Zustand“ erreichen, der mir ein weiteres Bemühen ersparen würde. Das angestrebte Ziel steht nicht vor mir wie eine unbewegliche, monolithische Erscheinung, die neben der Realität des Lebens herumliegt. Es ist auch kein zu großer Hut, den ich mir überstülpe. Dann würde ich zwar größer wirken, aber nichts sehen.

Aber es gibt einige, die nicht zugeben können, etwas nicht zu wissen, etwas vergessen, etwas falsch gemacht oder sich geirrt zu haben. Wessen Reputation darauf aufgebaut ist, immer und überall Recht zu haben, kann leicht einem solchen Lebensirrtum unterliegen. Er schaltet ja aus, eigene Grenzen und Unvollkommenheiten zugeben zu können bzw. deren Akzeptanz von anderen zu verlangen. Aber: Wenn irgendwelche Erwartungen nicht erfüllt werden, wenn menschliche Schwächen offenbar werden: Was ist daran schlimm? Es gibt im Leben wenige Situationen, in denen es wirklich darauf ankommt, alles richtig zu machen.

Diese Akzeptanz von Mängeln gilt gegenseitig. Als Mitmensch habe ich die Aufgabe, ihre Eigenheiten wahrzunehmen und als Begleiterscheinung ihrer Persönlichkeit damit positiv umzugehen. Jede Kritik sollte liebevoll und aufbauend sein, sodass nicht Rechthaberei und Besserwisserei, sondern Anteilnahme spürbar wird.

Wo hingehen ein überhöhtes Persönlichkeitsideal angestrebt wird, fixiert der Mensch seine Erfahrungen von Unzulänglichkeit und Unterlegenheit – und macht sich dadurch letztlich krank. Oder er blendet seine eigene Unvollkommenheit aus und sieht alle Fehler bei den anderen. Tut er dies in einer Machtposition, können andere an diesem neurotisierten Selbst- und Fremdbild zerbrechen.

Denn das Streben nach einem perfektionistischen Vollkommenheitsideal wird vom Gemeinschaftsbezug des Menschen gelöst, was möglicherweise durch die Proklamierung „hoher Ziele“ verschleiert wird. Es geht aber de facto nur um die Überlegenheit um ihrer selbst willen. Ein Scheitern der Persönlichkeit im Bereich der Mitmenschlichkeit ist vorprogrammiert. Aber: Man könnte daran arbeiten, bevor es zu spät ist.

## Jeder Mensch ist einzigartig

Jeder Mensch ist einmalig, einzigartig und unvergleichlich. Das zeigt sich nicht nur an seinen Fingerabdrücken und seiner DNA, sondern in seinem ganzen Leben mit all seinen Lebensausdrücken. Jeder Mensch entwickelt sich auf individuelle Art. Er strebt sein Ziel auf seine eigene Weise an und entfaltet darin seinen persönlichen Lebensstil. Dabei ist er stets ein Teil der menschlichen Gemeinschaft und auf diese untrennbar bezogen.

Selbstverwirklichung und Leben in der Gemeinschaft gehören zusammen. Richtig verstanden können sich alle individuellen Fähigkeiten und Talente nur in der Gemeinschaft verwirklichen, die dem einzelnen zu seinem Selbst-sein verhilft. Dadurch profitiert wiederum die Gemeinschaft, wenn nämlich in ihr starke Persönlichkeiten sind, die zu ihr stehen.

Ein christlicher Grundsatz lautet: *Alles geschehe so, dass es aufbaut* (vgl. 1 Kor 14,26). Dahinter steckt (unter anderem) die Überzeugung, dass sich der einzelne in Wahrheit durch gelebte Mitmenschlichkeit selbst verwirklicht – und dadurch seiner Berufung folgt, Ebenbild Gottes zu sein. Im Mit-sein mit anderen findet der Mensch seine Identität, erkennt er seine Fähigkeiten, auf vielfältige Art zu lieben, und entdeckt er sein Leben als wunderbares Geschenk Gottes.

Wie sehr jeder Mensch einzigartig und unverwechselbar ist, zeigt er durch seinen Charakter und seine Gefühle. Der Charakter macht sichtbar, wie ein Mensch seiner Umwelt gegenübersteht, wie er sein Streben nach persönlicher Sicherheit mit seinem Gemeinschaftsgefühl verbindet. Es gibt dabei keine isolierten Charakterzüge. Alle gehören zusammen und bilden eine zielgerichtete Einheit in der menschlichen Persönlichkeit.

Hervorzuheben ist in diesem Zusammenhang der Grad der Aktivität eines Menschen. Man kann z.B. beobachten, dass einer geradlinig auf sein Ziel zugeht, ein anderer vermutet Schwierigkeiten und sucht das Ziel in einem Bogen zu erreichen, ein Dritter schließlich schlägt einen so großen Bogen, dass er sein Ziel verfehlt. Auch die persönliche Eigenart des Zögerns, Abwartens, des plötzlichen Haken-Schlagens, des „Zwei-Schritte-vor-einen-zurück“, oder des „Durchstartens“, ja des Temperaments, gehört zum individuellen Aktivitätsgrad eines Menschen. Das sind Zeichen einer Lebensenergie, mit der er ein Leben lang seine Aufgaben anpackt.

Die Gefühle eines Menschen sind ebenfalls dem Lebensstil eingeordnet. Es treten jene Gefühle auf, die dem Menschen – gemessen an seinem Ziel – in den Kram passen. Deshalb können sie eigentlich niemals Argumente sein, sondern nur Zeichen des Einverständnisses oder der Ablehnung gegenüber einer konkret vorliegenden Aufgabe oder Situation. Gefühle begleiten jede Handlung. Wir würden zwar dasselbe mit oder ohne Gefühle tun, aber positive Gefühle verstärken und erleichtern die Bereitschaft für Aktionen und Reaktionen. Wenn jemand von Gefühlen fortgerissen wird und scheinbar gegen seine Überzeugung handelt, muss schon vorher irgendeine (unbewusste) Bereitschaft dazu vorhanden gewesen sein. Denn Gefühle bzw. Betroffenheit allein lösen noch keine Handlung aus.

Nachdenkpause: Wie beurteile ich meinen Charakter? Was ist an mir charakteristisch – in positivem wie in negativem Sinn? Welche Eigenarten kennzeichnen mich? Wie schätze ich meinen Grad an „Aktivität“ ein? Wann habe ich angenehme bzw. unangenehme Gefühle? Wann erlebe ich Freude? Was braucht Überwindung?

Wenn ein Mensch gemäß seinem Lebensstil handeln kann, harmonisieren seine Gefühle. In einer Umgebung, die seinem Lebensstil nicht entspricht, neigt er hingegen dazu, sich „fremd“ zu fühlen. Das kann eine gewöhnliche Begleiterscheinung in ungewohnten, neuen Situationen sein oder in der Gesellschaft von Menschen auftreten, die einen offensichtlich ganz anderen Lebensstil pflegen (der z.B. für ein bestimmtes „Milieu“ charakteristisch ist, in das man sich „verirrt“ hat). Tritt ein solches Unbehagen der Fremdheit in vielen Lebenssituationen auf, wäre dies ein Hinweis einer ungesunden Übersteigerung, hinter der vermutlich der überzogene Anspruch steckt, die Welt solle sich so auf einen einstellen, wie es seinen Vorstellungen entspricht.

Allgemein empfiehlt sich bei einem auftretenden Gefühl der Fremdheit, sich seines persönlichen Wertes bewusst zu werden: *„Hier bin ich! Und wo ich bin, das ist mein Platz! Mit meinen Füßen stehe ich auf ein paar Quadratzentimeter Boden, die jetzt vorübergehend mit gehören. Ich bin ich. Ich erwarte keinen roten Teppich, keinen Applaus, keine besondere Aufmerksamkeit. Das ist nicht nötig. Ich weiß ohnehin, dass ich auf meine Art ein einmaliger Mensch unter einmaligen Menschen bin.“*

Besonders empfindsam sind Menschen gegenüber ihren Unlustgefühlen. Diese warnen vor einer möglichen „Verunsicherung“. Sie dienen daher zur Abwehr von Dingen, von denen man erwartet, dass sie nicht in den Lebensstil passen. Das beruht auf einer subjektiven „gefühlsmäßigen“ Einschätzung der Situation und zeigt, was für den Menschen aus seiner momentanen Sicht nicht seinem Ziel entspricht. Ob dies tatsächlich der Fall ist oder nur einem persönlichen Vorurteil entspringt, ist momentan ohne Bedeutung. Der Mensch verzichtet von vornherein auf derart ausgeschlossene Erfahrungen und leistet den Versuchen, ihn doch von deren Sinnhaftigkeit zu überzeugen, nachhaltig und hartnäckig Widerstand. Wenn ich von jemandem höre „*Ich habe keine Lust*“, ist das zunächst ein Stimmungsausdruck, den ich als solchen ernst nehmen muss. Aber es ist kein Argument, schon gar nicht, wenn es um eine einsichtige, begründbare Sache geht!

Wir alle tun mehr oder weniger, was unseren Gefühlen entspricht. Wir erleben sie als treibende Kraft, durchschauen aber nicht, dass wir sie selbst zu dieser Kraft gemacht haben, um unsere Einstellungen und unseren Lebensstil zu unterstützen. So kann letztlich keine innere Diskrepanz zwischen Einsicht und Gefühlen bestehen. Wo sie dennoch erscheint, ist jemand von seiner „Einsicht“ nicht wirklich innerlich überzeugt.

Der Mensch wird sein Leben nur nach jenen Erkenntnissen und Überzeugungen ausrichten, die mit angenehmen Gefühlen, letztlich mit „Lust“ bzw. mit „Beheimatung“, verbunden sind. Wo „Gutes-tun“ anerkannt wird und diese Anerkennung als „lustvoll“ erlebt wird, wird schließlich das Tun des Guten selbst zu einer Art „Lusterlebnis“: Schlag nach bei Aristoteles, Nikomachische Ethik.

Die Denk- und Gefühlswelt des Menschen gehören zusammen, wobei die Gefühle dem Verstand nachfolgen. D.h. Gefühle ändern sich, sobald jemand in seinem Inneren eine neue Erkenntnis angenommen und sein Verhalten entsprechend geändert hat.

Das braucht Zeit und Geduld. Gewohnheiten aller Art kann man nicht von heute auf morgen ändern. Sie müssen „eingeübt“ werden, z.B. bei der Ernährung, bei sportlicher Betätigung, beim Umgang mit Medien usw. Wenn eine Pflicht als sinnvoll anerkannt wird, stellt sich Freude und Genugtuung ein, mit denen deren Last leichter getragen wird. Nach einem ersten unvoreilhaften Eindruck kann man sich zu einem Menschen

überzeugen, sobald man seine positiven Seiten erkannt hat. Überhaupt werden mitmenschliche Beziehungen in ihrer Dynamik und ihren Veränderungen stark von Gefühlen begleitet. Um „auf dem Boden“ zu bleiben, dürfen sie aber nie verabsolutiert werden.

Die Geschichte menschlicher Beziehungen kann wechselhaft und vielschichtig sein. Nichts ist endgültig – außer dem, das unterlassen wird (Tucholsky). Fehler und sogar Beleidigungen können verziehen werden. Menschen können zu einem besseren Miteinander gewonnen werden, wenn jemand seine momentan belastete Gefühlslage überwindet. Umgekehrt können Hochgefühle und Schwärmerei ein realistisches Maß finden: „blindes Vertrauen“ wird dann hellichtig.

Das gilt auch für das Glaubens-Erleben. Hier sind Lust- bzw. Geborgenheitsgefühle ebenso wichtig. Das hat nichts mit einem oberflächlichen „Sich-wohlfühlen“ zu tun, sondern mit der viel tieferen Erfahrung einer ganzheitlichen Beheimatung. Es hat Bedeutung, wenn unreligiöse Menschen von der Atmosphäre einer Weihnachtsfeier, von Kerzen und Adventliedern schwärmen, wie sie das als Kinder erlebt haben. Freilich hat ein zweiter Schritt zum Glauben dann gefehlt. Ohne tiefere Einsicht in den Sinn von Weihnachten – und in den Sinn des Glaubens – bleiben solche Gefühle an der Oberfläche. Erst eine verstandesmäßige Durchdringung bildet die Grundlage für eine religiöse Dimension des Lebensstils, der dann in einem weiteren oder gleichzeitigen Schritt durch eine Gemeinschaft von Glaubenden verstärkt werden kann. Der Glaube selbst bleibt ein unprogrammierbares Geschenk.

Eine Förderung des „Glaubensgefühls“ scheint notwendig. Dieses ist nicht ichhaft, sondern auf Gott zentriert. Nicht das subjektive Gefühl, über das reflektiert wird, steht im Mittelpunkt, sondern eine von Empfindungen begleitete Beziehung zu Gott.

Hilfreich ist dafür beispielsweise eine Atmosphäre der Andacht, die im Kirchenraum, während der Gottesdienste, beim Betrachten von Bildern, beim Hören des Wortes der Heiligen Schrift oder beim Meditieren erlebt wird. Das Beispiel andächtigen Betens wirkt auf andere, besonders auf Kinder, die so eine Ahnung von Ehrfurcht, Vertrauen und einer im Beten geeinten Gemeinschaft erfahren können. Freude und Spontanität sind kein Gegensatz, wohl aber Schlampigkeit und Selbstdarstellung.

Hier hängt viel mit Sorgsamkeit zusammen. Nur womit Menschen sorgfältig umgehen, wird als wertvoll erkennbar. Das betrifft beispielsweise die

Haltung während des Gottesdienstes, Pünktlichkeit, der Mitvollzug der Feier mit ihren Gesten und Worten, die Entschlossenheit, sich an der Teilnahme nicht hindern zu lassen und die Bereitschaft, dafür sogar Opfer zu bringen.

Eine Atmosphäre der Vertrautheit strahlt auch ein „Ort für Gott“ in der Wohnung aus: ein Bild, ein Kreuz, der „Herrgottswinkel“. Doch nicht dessen äußere Gestaltung ist entscheidend, sondern dessen Belebung durch ein Verweilen, durch einen kurzen Gedanken, durch einen Atemzug des Vertrauens. Das ist eine Art „Volksfrömmigkeit“. In aller Schlichtheit steht der Glaubende vor Gott. Äußere Zeichen und Riten können nie die innere Teilnahme ersetzen.

Letztlich sollen Gefühl, Einsicht und das beständige Streben um ein Verhalten gemäß dem Evangelium übereinstimmen.

## **Die Welt ist so, wie ich sie sehe**

Meine persönliche Meinung macht die Welt zu dem, was sie für mich ist. So wie ich die Dinge betrachte und beurteile, gewinnen sie für mich Bedeutung oder werden uninteressant. Nicht Situationen, Ereignisse oder Milieu sind für mein Weltbild entscheidend, sondern welche Stellung ich dazu nehme und was ich daraus mache. Dasselbe Ereignis kann unterschiedliche Reaktionen auslösen, die aber immer auf der Linie eines persönlichen Lebensstils liegen.

Eine „objektive“ Sicht der Wirklichkeit ist nicht möglich – und auch nicht erstrebenswert. Jedes einzelne Ereignis ist so komplex, dass sich bei gründlicher Betrachtung für jedes ein Für und ein Wider findet. Eine absolut objektive Abwägung aller Umstände würde den Menschen handlungsunfähig machen. Subjektivität (im Unterschied zu Ichzentriertheit) ist notwendig, um eine bestimmte Richtung einhalten zu können.

Die einmal erworbene subjektive Meinung erweist sich als äußerst stabil. Sie lässt sich nicht leicht durch Gegenargumente von ihrer eventuellen Fehlerhaftigkeit überzeugen. Immerhin festigt sie nach außen den Lebensstil, den man nicht in Frage gestellt sehen will. Ein Beispiel: Ein kompetenter Fachmann hat einen hervorragenden Ruf, der immer wieder

bestätigt wird. Das gehört zu seiner Persönlichkeit. Er kann nunmehr dazu neigen, alles auszuschalten, was diesem Ruf vermeintlicherweise Abbruch tun könnte. Einen Irrtum zuzugeben wird dann schwer, wenn nicht unmöglich. Sogar andere Sichtweisen anzunehmen, mag zu einem (persönlich-psychischen) unüberwindlichen Problem werden. Erst eine unmittelbare Konfrontation mit Tatsachen und Erfahrungen, die im Widerspruch zur bisherigen persönlichen Meinung stehen, zwingt – vielleicht – zum Umdenken. – Das ist die „Macht der Fakten“, die wirkt! Ein anderes Beispiel: Negative Vorurteile gegen eine bestimmte Gruppe werden am besten durch persönliche Begegnungen mit Mitgliedern dieser Gruppe widerlegt, wenn Gemeinsames, Verbindendes und Sympathisches erlebt wird.

In seiner Meinung vom Leben insgesamt ist der Mensch ziemlich festgefahren, weil auch im Gedächtnis vorrangig bestätigende Ereignisse behalten werden. Das Gedächtnis steht im Dienst des Lebensstils und wirkt wie ein Filter. Daher können auch „ungesunde“ Meinungen (Vorurteile, falsche Meinungen, Irrtümer) ein Leben lang ohne „reale“ Grundlage hemmend wirken und den Zugang zu bereichernden Erfahrungen bzw. zur Wirklichkeit verwehren.

Jeder Mensch muss so handeln, *als ob* er die Situation und deren beste Möglichkeiten erkannt hätte. (Ein gewisser Spielraum ist notwendig, um dynamisch auf Unvorhergesehenes reagieren zu können.) Der einzelne schätzt sich und seine Fähigkeiten dabei so eine, *als ob* er sein jeweils gesetztes Ziel sicher erreichen würde.

Eine Voraussetzung für das Handeln ist die Wahrnehmung der Umwelt und die Einschätzung der Situation. Der Mensch entdeckt dabei, was in seinen Lebensstil passt und findet seine Erwartungen bestätigt. Was seiner Einstellung widerspricht, wird zunächst übersehen. Ein Beispiel dafür sind Vorurteile und Verallgemeinerungen. An ihnen wird festgehalten, auch wenn sie leicht widerlegbar wären, aber sie bestärken und vereinfachen das subjektive Weltbild. Was zu einem Umdenken zwingen könnte – mit der Gefahr, das eigene Weltbild relativieren zu müssen – wird so von vornherein ausgeblendet. Der Mensch macht dann die subjektive Erfahrung, dass seine Meinung der „Realität“ entspricht. Alles wird gemäß der subjektiven Meinung interpretiert. Erfahrungen sind nur auf dieser einen Linie möglich. Der Mensch kann so ein Leben lang „derselbe“

bleiben, weil er seinen Lebensstil durch alle Erfahrungen und Veränderungen der Welt hindurch zu bewahren imstande ist. Das ist ambivalent. Was als Stärke eines überzeugten Standpunktes gesehen werden kann, führt bei zu großem Abstand zur Wirklichkeit zu einer Katastrophe der Sturheit.

Die subjektive Weltsicht des einzelnen darf nicht mit Egozentrismus oder Unkenntnis verwechselt werden. Diese ignorieren einen wesentlichen Teil der Wirklichkeit und isolieren den einzelnen von seinem Gemeinschaftsbezug; Subjektivität hingegen ist dem Menschen in seinem Umweltbezug mitgegeben. Es kommt auf die innere Beweglichkeit und die beständige Bereitschaft an, die Rechnung tatsächlich mit der Wirklichkeit des menschlichen Lebens zu machen.

Wie der einzelne selbst, ist auch seine Wahrnehmung gesellschaftlich eingebunden. Im Allgemeinen sieht der einzelne sehr oft, was „man“ sieht. Die Wahrnehmung des Menschen ist sozial beeinflusst und weist ihn als Mitglied einer bestimmten sozialen Gruppe aus. (Das lässt an dieser Stelle die Chancen und Gefahren von Gruppen für die Suche des einzelnen nach Sinn und Orientierung erahnen.)

Aus den hier dargelegten Zusammenhängen wird deutlich, wie schwer es ist, Menschen für eine Sache, für eine Botschaft zu gewinnen, wenn sie darin keine Verbindung zu ihrem persönlichen Lebensstil sehen oder sogar befürchten, dass er in Frage gestellt wird. Ob dies tatsächlich oder nur ihrer (vorgefassten) Meinung nach der Fall ist, ist psychologisch ohne Bedeutung. Wenn man daher das Interesse eines Menschen wecken will, muss ihm innerlich deutlich werden, dass eine konkrete Angelegenheit sein Leben betrifft und ihm zu einem „verbesserten“ Lebensstil verhilft.

## **Du sollst dir ein Bild machen**

Aber es muss ein offenes Bild sein, das Orientierung gibt, das für Unbekanntes noch Platz hat; ein Bild, das einen Rahmen hat, für Überraschungen und Veränderungen jedoch bereit ist. Ein solches Bild ist notwendig! Eine Identifikation des Bildes mit der Wirklichkeit hingegen wäre wohl absurd und traurig zugleich.

Es kommt auf meine persönliche Antwort auf die Frage an: Wer bin ich?

Mein Selbstbild, meine Selbsteinschätzung sind ein wesentliches Kriterium für meine persönliche Meinung über meine Möglichkeiten. Denn ich werde das versuchen, was ich mir zutraue. Mit einem realistischen Selbstbild werde ich mein Maß finden und weder durch Überschätzung in einer Art Größenwahn, noch durch Unterschätzung in Kleinlichkeiten enden. Denn jedes Phantombild meiner selbst würde mich in die Gefahr eines Scheiterns (an mir selbst) bringen.

## **Selbstbild**

Der Mensch gewinnt sein Selbstbild vor allem durch die Art, wie er die Mitmenschen erlebt, und durch jene Bewertung, die er vermutet, von ihnen zu bekommen (und sei es fälschlicherweise durch die Anzahl von Facebook-Likes). Das Selbstbild wird nicht gemäß „objektiven“ Gegebenheiten entwickelt, sondern aufgrund der subjektiven Meinung, die jemand über sich selbst gebildet hat. Das wird für die anderen erfahrbar, wenn dieser Mensch sich wirklich so gibt, wie er „wirklich“ ist. In der mehr oder weniger guten Erfüllung einer Rolle bleibt sein Selbstbild den andern unzugänglich. Auch bloße Worte über sich selbst können die tatsächliche Selbsteinschätzung verschleiern.

Mein Selbstbild ist meine persönliche schöpferische Leistung. Ich entwerfe es und kann daran arbeiten. Darin trage ich Verantwortung für mich und mein ganzes Leben. Es ist meine Aufgabe, es aktiv zu gestalten und nicht bloß Resonanz für die vermeintliche Einschätzung durch andere zu sein. Dabei ist es hilfreich, mich und meine Fähigkeiten möglichst gut kennenzulernen, meine liebenswerten Seiten zu entdecken und mein Streben als sinnvollen Weg meiner Persönlichkeitsentfaltung zu sehen. Mein Selbstbild muss allerdings den „Realitätstest“ bestehen und sein Maß an der Wirklichkeit nehmen. Es gibt immer das Risiko der (teilweisen) Selbsttäuschung, aber ich kann versuchen, es so weit es geht zu mindern. Die beste Hilfe dazu sind gute, aufmerksame Freunde, die ihre Beobachtungen und Gedanken ehrlich mitteilen.

Ein positives, realistisches Selbstbild entfaltet sich in einer Gemeinschaft, die den einzelnen annimmt und ihm zugleich zeigt, wie er ist. Er entwickelt Selbstwertgefühl. Dadurch findet der Mensch bei sich selbst akzeptable und liebenswerte Züge und ist bereit, ebenso sympathische Merkmale bei

anderen zu entdecken. Die Zuwendung anderer ermöglicht ihm seine Selbstannahme – und in der Folge die Annahme der Mitmenschen.

Ich kann mich fragen: Welche Menschen und Erfahrungen sind für meine Selbsteinschätzung wesentlich? Sind diese Menschen mir zugetan und glaubwürdig? Suche ich von anderen nur Bestätigung oder spüre ich viel schneller Ablehnung? Zeigen mir andere offen, wer ich für sie bin und wie ich auf sie wirke? - Hilfe ich anderen, sich selbst realistisch einzuschätzen? Tue ich dies liebevoll, ehrlich und taktvoll? Kann ich genauso gut Anerkennung wie Kritik äußern? Enthalte ich mich von Schmeicheleien und Abwertungen?

## ***Fremdbild***

Aus dem Selbstbild entwickelt sich das Fremd- und das Weltbild des Menschen. Wie jemand sich selbst einschätzt und mit sich umgeht, daraus ergibt sich seine Einschätzung und seine Verbundenheit zu den Mitmenschen und zur Umwelt. Wenn ich „in Ordnung“ bin und mich so erfahre, kann ich leichter sagen: *„Du bist ebenso in Ordnung, wir sind in Ordnung, die Welt ist – eigentlich – in Ordnung; und daraus wollen wir das Beste machen!“*

Ein negatives Selbstbild hat problematische Folgen. Entsprechend wird nämlich jeder Mitmensch grundsätzlich negativ gesehen. Ein Teufelskreis entsteht: Ein negatives Selbstbild erzeugt zuallererst Angst, diese Angst wird bekämpft durch Fehleinschätzungen (der eigenen Persönlichkeit, der anderen und der Welt), damit wird das Selbst-, Fremd- und Weltbild noch negativer – die Angst wird gesteigert.

Wo dies zum Massenphänomen wird, entsteht die Basis für Verschwörungstheorien, Hass, Rassismus und Pogrome. Nichts kann dann dumm genug sein, um nicht doch geglaubt zu werden.

Die abenteuerlichsten Lügen einer Propaganda führen vor, wie das auch heute problemlos funktioniert, wie leicht Menschen manipulierbar sind, wenn ihnen nur beharrlich genug eine falsche Wirklichkeit eingetrichtert wird. Scheinbare Bestätigungen werden immer gefunden, die in das vorskizzierte, verzerrte Weltbild passen. Dieses wird geglaubt, womit das Selbst-, Fremd- und Weltbild und der daraus folgende Lebensstil in negativer Abhängigkeit geprägt werden.

Nur die Erfahrung, dass ich selbst wertvoll und „ungefährdet“ bin, mag aus diesem Teufelskreis heraushelfen, womit dann der Wert und die Würde anderer akzeptiert werden. Das sind Überlegungen, die bei einem politischen Handeln, bei dem Ansprechen von gesellschaftlichen Problemen, bei der Werbung für die Positionen einer Partei usw. berücksichtigt werden müssten.

Wer sich nämlich in Folge einer sozialen Schwäche „gefährdet“ und „unterlegen“ fühlt, entwickelt ein negatives Selbstbild. Er gibt allzu gern die Schuld anderen und übernimmt damit ein negatives Fremdbild. Die mögliche Folge: Irgendwer wird zum Sündenbock, ein noch Schwächerer wird unterdrückt. Das bewirkt auf eine völlig verfehlte Art ein gewisses „Überlegenheitsgefühl“. Bald braucht man dieses, um ein vermeintliches positives Selbstbild zu erhalten und vor sich bestehen zu können – freilich auf eine perverse Weise.

Ein anderer Gedanke: Wer sich selbst nur beim Funktionieren in einer bestimmten Rolle angenommen fühlt, wird anderen genauso gegenüberzutreten. Dann wird lediglich verlangt, dass ein Mensch „funktioniert“, sich an Regeln hält, seine Pflicht erfüllt – und nicht mehr! Der Mensch in der Einmaligkeit seiner Persönlichkeit zählt wenig bis gar nichts. Damit entsteht zwischenmenschliche Kälte, eine Leere, die mit allen möglichen und unmöglichen Strategien ausgefüllt werden kann. Es ist wichtig, über die Erwartung hinaus, dass der andere „funktioniert“, diesen als Mitmenschen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Positiv gesehen ist die Beheimatung in der Gemeinschaft die Voraussetzung, dass man anderen fern von Konkurrenzängsten und Nützlichkeitsdenken Heimat und Geborgenheit geben kann.

Ein positives Selbstbild verkräftet die Schwächen und Fehler anderer. Ein Zusammenleben mit ihnen ist sowieso unausweichlich. Damit dies aber „in Frieden“ gelingt, braucht es neben der Akzeptanz des anderen auch Großzügigkeit, das Finden von Gemeinsamkeiten, den Verzicht, den anderen in eine bestimmte Vorstellung zu drängen sowie das Entdecken seiner grundsätzlichen Liebenswürdigkeit.

So wie ich an meinem Selbstbild arbeiten kann, ist dies auch beim Fremdbild möglich.

Das Unvollkommene und die Reibungsflächen zwischenmenschlichen Zusammenlebens gehören dazu. Sie irritieren zwar immer wieder, sind

jedoch überwindlich und trennen letztlich nicht. Der stete Versuch, freundlich, hilfsbereit und höflich zu sein, wird zumeist belohnt. Der kleine gelegentliche Wortwechsel schafft auf Dauer Beziehung. Die möglichst sachliche, offene Aussprache über eventuelle Schwierigkeiten ist ein guter Schritt zur Lösung von Problemen – und zum Aufbau eines positiveren Fremdbildes.

Vielleicht haben Sie schon zwischen den Zeilen gedacht, dass eine solche Sicht des anderen keineswegs selbstverständlich ist. In einer Gesellschaft, in der Konkurrenz, Leistung, Nützlichkeit und Besitz hoch bewertet werden, wird die Unterdrückung von Schwächen und von „Schwächeren“ nahegelegt. Als innere Haltung ist das höchst ungesund. Wir müssen bedenken: Jeder ist nur imstande, er selbst zu sein – und sein eigenes Mensch-sein nach Möglichkeit zu entfalten. In seinem diesbezüglichen Bemühen bringt er seine optimale persönliche „Leistung“.

Der beste Blick, sich selbst und andere zu sehen, ist nach der Art Christi. Der Mensch, der an die bedingungslose Liebe Gottes glaubt, entdeckt darin Annahme, Wertschätzung, Orientierung – und die Grundlage für eine realistische Selbsterkenntnis. Derselbe Gott, dessen Ebenbild der Mensch ist, liebt aber auch alle anderen, denen ich daher zutiefst verbunden bin. Ich kann dann leichter im anderen liebenswerte Züge entdecken und Gemeinsamkeiten finden. Der andere ist im Glauben ein „anderes Ich“ mit derselben Würde, derselben Berufung zur Liebe und mit Gott als demselben Vater.

## ***Weltbild***

Meine subjektive Meinung bezieht sich auf mich selbst, auf den anderen und auf die Welt. Was ist die Welt für mich? – Ich sehe sie immer im Zusammenhang mit meinem Selbst- und Fremdbild. Mit mir und mit den anderen ist die Welt für mich gut oder schlecht, freundlich oder bedrohlich, erfreulich oder problembeladen, liebenswert oder fremd und mehr oder weniger ein Grund, für das eigene Leben dankbar zu sein.

Manchmal wird die Frage gestellt, ob diese Welt lebenswert ist, ob man verantworten könne, Kinder in sie zu setzen. – Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Hintergrund dieser Frage zu verstehen. Wahrscheinlich

steckt im Grund jedoch zumeist (nicht immer) mehr dahinter, nämlich ein gewisses Maß an Entmutigung, Pessimismus, Freundlosigkeit. Mit einem negativen Selbstbild, mit dem jemand sich selbst nicht wirklich liebt, überträgt er diese Einstellung auf andere: ein Lebensirrtum.

Ein positives Weltbild hingegen wird die Schönheit, den Wert und die „Würde“ dieser Welt sehen. Sie ist kein Ressourcenlager zur Komfortsicherung, keine den Mächtigen ausgelieferte Bühne mit mir als Statisten, aber auch keine unberührbare heilige Kuh, an der nichts verändert werden darf. Diese Welt gilt es zu gestalten, vielleicht bevor sie von Verirrten missgestaltet wird.

Die Welt ist eine Lebenswelt. Sie bietet den Menschen eine Lebensgrundlage, die nicht zerstört werden darf. Der Mensch ist immer Verwalter, sei es für die nächste Generation, sei es als von Gott Beauftragter. Er soll verantwortungsvoll und sorgsam mit ihr umgehen. Die Welt bietet mit all ihren Schönheiten und Wundern Grund zur Freude. Der Christ sieht darin immer wieder Spuren Gottes und seinen Hinweis darauf, dass hinter der Evolution sein Wille steht und sie daher seine „Schöpfung“ ist. Dann ist die Erde mehr als irgendein interessanter Ort im Weltall und sie hat einen Sinn, der über Raum und Zeit hinausgeht. Und das zeigt sich bruchstückhaft schon jetzt, wenn die Welt als Welt des Menschen verstanden wird, als Ort, an dem es um Menschlichkeit, um Gerechtigkeit, um menschenwürdige Lebensbedingungen für alle und um die Zusammengehörigkeit der Völker in der einen „Familie Menschheit“ geht.

Wie am Selbst- und Fremdbild kann ich auch an meinem Weltbild arbeiten. Ich kann meinen Horizont erweitern, Kenntnisse sammeln, Staunenswertes entdecken und dadurch Wertschätzung für deren Vielfalt gewinnen. Der Sinn für Realismus verlangt aber ebenso, mit ihren negativen Erscheinungen umgehen zu können, wie sie uns alltäglich z.B. durch Nachrichtensendungen und Tageszeitungen ins Haus geliefert werden. Betroffenheit, Anteilnahme, Solidarität und die Entschlossenheit, sich nicht entmutigen zu lassen, sind notwendig.

Daraus mag sich ein Handeln entwickeln, das zwar die Welt im Ganzen nicht ändern wird, wohl aber die kleine Lebenswelt in meiner unmittelbaren Umgebung menschlicher, hoffnungsfroher und lebenswerter machen kann. Dass ein solches Weltbild den ganzen persönlichen Lebensstil eines Menschen prägt, daran dürfte wohl kein Zweifel bestehen.

## **Gottesbild**

Mit seinem Selbst-, Fremd- und Weltbild entwickelt der Mensch – insbesondere der religiöse – im Rahmen seines Lebensstils auch ein Gottesbild. Statistisch gesehen steht ein positives Gottesbild im Zusammenhang mit positiven Elternerfahrungen, ein negatives Gottesbild mit negativen. Dieses (offene) Bild bestimmt zwar die persönliche Meinung des Menschen von Gott, aber es ist nicht Gott. Eine irrtümliche Identifikation des Gottesbildes mit Gott selbst, führt zur Enttäuschung.

Denn z.B. mit der Übernahme eines allzu blauäugigen Bildes vom stets gutmütigen Vater wird etwa die Ernsthaftigkeit der Forderungen einer christlichen Lebensgestaltung übersehen oder das real existierende Leid verdrängt bzw. wird dies zum „Atheismus-beweis“ gemacht.

Ein strenges, drohendes, nachtragendes Gottesbild hingegen verhindert die Begegnung mit der Menschenfreundlichkeit Gottes und seiner verzeihenden Liebe.

Mit der Annahme eines negativen Gottesbildes in den persönlichen Lebensstil wird der Glaube neurotisiert. Mit der Ablehnung eines negativen Gottesbildes wird aber zugleich häufig der vermeintlich negative und lebenshemmende Glaube insgesamt über Bord geworfen. Wer in letzterem Sinn „Atheist“ ist, teilt diese Bezeichnung mit dem Volk Israel und mit jenen Christen, die in ihrer Geschichte aufgrund ihrer Ablehnung anderer Götter und Götzen (und des mit der Verehrung dieser Gestalten verbundenen Lebensstils) ebenso bezeichnet wurden.

Doch jedes Gottesbild muss relativiert werden, um Gott selbst Platz zu machen. Wie man keinem Menschen wirklich begegnen kann, von dem man sich ständig Vorstellungen macht, ist es auch mit Gott. Erst die „personale Begegnung“ mit ihm befreit daraus, lässt den Glauben als ich-stärkend, Gemeinschafts-stiftend und Sinn-gegend erfahren. Und der Mensch erkennt: Gott ist kein Bild – er lebt!

Eine solche Erfahrung kann man nicht „machen“, sie wird nur geschenkt. Aber man kann dafür offen sein und schon diese Offenheit führt zu einer Gottes-Ahnung, die wertvoll und bereichernd ist.

Ich habe die Aufgabe, an meinem Gottesbild zu arbeiten. Kein äußeres Erscheinungsbild der Kirche, kein zufälliger Eindruck vom Religionsunterricht kann letztlich eine Ausrede für meine diesbezügliche

Weigerung liefern. Ich selbst bin gefragt, nicht meine Informationen. Ich selbst lebe aus mir heraus, nicht als zusammengestelltes Echo verschiedener An- und Einsichten. Mein „Gottesbild“ wird nur dann wirklich Gott ähnlich, wenn ich versuche, mit ihm zu leben. Ein wirklichkeitsnahes „Bild“ Gottes entfaltet sich durch eine gelebte Frömmigkeit (Spiritualität), die von einem Wissen um den Glauben mit-getragen wird.

Wieviel ist mir das wert? Wenn ich überlege, welche Kraft in der Gemeinschaft mit Gott stecken kann (es gibt so viele Beispiele): Was bin ich bereit, dafür zu investieren? Oder setze ich andere – welche? – Prioritäten? Wie weit lasse ich mich von einem einmal gewonnenen Gottesbild täuschen, indem ich unbedingt daran festhalten möchte und dabei vergesse, dass kein „Bild“ je mit der Wirklichkeit verwechselt werden darf? Verwerfe ich mit einem bestimmten, unzureichenden Bild den Glauben selbst als ungenügend und irrelevant? Gebe ich Äußerlichkeiten und subjektiven Erlebnissen bei der Entfaltung meines Gottesbildes die Bedeutung, die ihnen zusteht – oder überschätze ich sie?

*Gott geht zu dem, der ihn sucht.*

## **Zusammenfassung**

Jeder Mensch hat seinen persönlichen Lebensstil, in dem er Ziele festlegt und auf bestimmte Art verfolgt. Das ist einheitlich in allen Bereichen und Dimensionen seines Lebens. Sein Charakter, sein Empfindungsvermögen und sein Temperament machen ihn einzigartig und unvergleichlich. Das ist dem einzelnen nicht vom Schicksal vorgegeben, sondern entspricht seinem Gestaltungswillen – auf der Basis seiner Möglichkeiten.

Man baut auf seiner subjektiven Meinung auf, nach der die Gegebenheiten der Welt eingeschätzt werden. Die eigene Wahrnehmung, das persönliche Interesse und sogar das Gedächtnis ordnen sich dieser subjektiven Meinung unter und dienen ihr durch mannigfaltige Bestätigungen. Was ihr nicht entspricht, wird nicht – oder nur nach dem Zusammenbruch aller Widerstände – wahrgenommen. Eine Änderung dieser Meinung ist praktisch nur durch einen Zwang der Fakten zu erreichen, die Neues bzw. bisher Unbeachtetes erleben lassen.

Der persönliche Lebensstil beruht auf der Einschätzung der eigenen Persönlichkeit, der Mitmenschen und der Welt. Das Bewusstsein des eigenen Wertes lässt den Wert anderer erkennen. Eine eigene empfundene Negativität verführt, alle anderen ebenso negativ zu sehen. Das „Bild“ eines Menschen von sich selbst, den anderen, der Welt und von Gott darf allerdings nur als Orientierung verstanden und nie mit der Wirklichkeit selbst identifiziert werden.

Die wichtigsten Kennzeichen des persönlichen Lebensstils wurden hier in aller Kürze und Prägnanz dargestellt, wobei deren Komplexität nur angedeutet wurde. Das mag für ein erstes Kennenlernen genügen. Anregungen zum Weiterdenken sind des Öfteren begegnet. Ausführlicher wird in den folgenden Abschnitten das Leben des einzelnen in der Gemeinschaft als vielfältiges Bewährungsfeld des Lebensstils zu betrachten sein.

Liebe Leser, halten Sie kurz inne und überlegen Sie (nochmals), indem Sie vor allem an Menschen Ihrer nächsten Umgebung denken: Was macht diese Menschen sympathisch und anziehend – oder unsympathisch und abstoßend? Was ist überhaupt „gut“ an konkreten Mitmenschen? Wodurch bin ich selbst für andere wertvoll und wichtig? Das mag Sie auf den dritten Teil dieses Textes einstimmen.

### III. MENSCH UND GEMEINSCHAFT

In seiner Persönlichkeitsstruktur findet der Mensch die Voraussetzungen für ein Leben in der Gemeinschaft (besonders das „Gemeinschaftsgefühl“). Mitmenschen sind für ihn unausweichlich und lebensnotwendig. Er steht mitten unter ihnen und zugleich ihnen gegenüber. Er nimmt Stellung zu ihnen und drückt dies durch all seine Lebensäußerungen aus. Dabei ist manches hilfreich und fördert die eigene Persönlichkeitsentfaltung genauso wie die Entwicklung der Gemeinschaft in Richtung fortschreitender Humanität. Anderes ist problematisch, lebenshemmend und belastet den einzelnen wie auch die Mitmenschen.

Aber es gibt immer einen Weg zum Guten. Diesen gilt es zu finden und in den wechselnden Bedingungen des Lebens einzuhalten. Das führt dann zu jenem Lebensstil, in dem der Mensch die Fülle der Möglichkeiten seiner Persönlichkeit erfahren und die Mitmenschen mit seiner Mitmenschlichkeit bereichern kann – so wie auch er die anderen als Weggefährten annimmt und von ihnen beschenkt wird.

Die menschliche Gemeinschaft bildet die Basis für die Lösung der verschiedenen Lebensaufgaben. Der Mensch tritt seinen Lebensbereichen nicht in unterschiedlichen spezialisierten Rollen entgegen, sondern letztlich schlicht und einfach als Mensch.

Lieber Leser, suchen Sie Ihre konkreten Ansatzpunkte, setzen Sie Prioritäten. Nicht alles auf diesem Weg geht gleichzeitig, nicht alles ist gleich wesentlich. Aber *etwas* sollte Ihnen so auffallen, dass Sie darüber nicht einfach hinweglesen wollen. Nützen Sie die Gelegenheit, Ihren Lebensstil zu verbessern und damit sich selbst und Ihre Mitmenschen zu bereichern. Das ist ein guter Weg zu innerer Freude, zu Gesundheit und zu einem glücklichen, sinnerfüllten Leben.

#### Original unter Originalen

An früherer Stelle wurde festgestellt, dass der Mensch unwillkürlich nach einem Ziel der Sicherheit, der „Überlegenheit“, der „Vollkommenheit“ strebt.

Was sind die tieferen Hintergründe für dieses Streben? Was ist der Mensch, der solche Ziele schon vom Kleinkindalter an verfolgt? In seinem Heranwachsen erlebt sich der Mensch von Natur aus als mangelhaft und „minderwertig“. Er hat ständig vor Augen, dass er klein, unvollkommen und von anderen abhängig ist. Das ist ganz normal und bewirkt einen beständigen Anreiz, sich zu entfalten, „groß“ und „gleichwertig“ zu werden.

Das subjektive Gefühl einer Minderwertigkeit tritt im späteren Leben wieder auf. Es ist ein Zeichen innerer Unruhe und Unzufriedenheit. Es hat oft unnötige Gründe, wie etwa der Vergleich mit anderen Menschen, die mehr Geld, Ansehen, Bildung, Einfluss, Glück usw. haben. Das lässt sich regelmäßig in irgendeiner Form beobachten. Ein richtiges „Minderwertigkeitsgefühl“ entsteht jedoch erst, wenn dieser Vergleich auf *den Wert der Person* bezogen wird. Dann wird der Mensch nämlich an einem äußeren und unangemessenen Maßstab gemessen, während seine Einzigartigkeit und Unvergleichlichkeit übersehen wird. Ein gesundes Maß an Selbstwertgefühl braucht aber derart unnötige Gefühle der Minderwertigkeit nicht.

Unnötig sind Minderwertigkeitsgefühle, wenn jemand einem bestimmten Mode- oder Fitnessideal nicht entspricht. Unberechtigt ist auch ein gesellschaftliches Klima, das Äußerlichkeiten wie Haut- oder Haarfarbe, Geschlecht, Rasse, Nationalität usw. als minderwertig – und damit etwas anders als „überlegen“ – betrachtet.

Hier drängt sich die Frage auf, worauf jemand sein Selbstwertgefühl begründet.

Beginnen wir daher mit einer Nachdenkpause:

Wo bzw. wie erkenne und erfahre ich, dass ich wertvoll bin? Dass ich imstande bin, etwas zu vollbringen? Welche Menschen signalisieren mir meinen Wert? Welche Eigenschaften, Fähigkeiten, Tätigkeiten bestätigen mir einen Selbstwert (Qualifikationen, Kompetenzen, Sport, Kreativität, Organisationstalent, Engagement, Ausdauer, Geschmack, Verständnis, Kommunikatives usw.)?

Zur Entstehung eines Minderwertigkeitsgefühls ist seine persönliche Annahme erforderlich. Wer seinen Wert kennt trotz körperlicher Beeinträchtigungen, Armut, niedriger sozialer Stellung usw. akzeptiert

keinen Grund, sich deshalb als minderwertig zu fühlen. Theoretisch müsste das jeder wissen, der innerlich schon einmal den Satz bejaht hat, dass *jeder Mensch gleich an Würde* ist (Charta der Menschenrechte). Von dieser programmatischen Erklärung der Vereinten Nationen und vielen Staatsverfassungen, sowie von der Gewissheit, dass alle Menschen als Ebenbilder Gottes eigentlich Brüder und Schwestern sind, bis zur persönlich gelebten Überzeugung dieser Wirklichkeit, ist es aber ein sehr, sehr weiter Weg, der oft gesellschaftlich und durch einen persönlichen Lebensstil behindert wird.

Die Gründe für ein Minderwertigkeitsgefühl mögen verschieden und überflüssig sein, das ändert nichts an dessen Realität und Wirksamkeit. Gemessen an der eigenen Unvollkommenheit findet der Mensch, wenn er will, dauernd Gründe dafür. Es kann daher nicht einfach weggeredet oder fortargumentiert werden. Es ist da. Wenn es einen Sinn haben soll, dann nur den, dass es für Menschen ein Ansporn ist, „*es besser zu machen*“, „*mehr Mensch zu werden*“ und das Ebenbild Gottes in sich deutlicher hervortreten zu lassen.

Es gibt verschiedene Arten, ein Minderwertigkeitsgefühl zu überwinden, d.h. es zu kompensieren. Dies gelingt auf der Linie der Mitmenschlichkeit, es misslingt mit Macht und Selbsterhöhung. Jede Form der Kompensation steht in dieser Spannung zwischen Geltungsstreben und Gemeinschaftsgefühl, zwischen ichbezogenem Streben nach Annahme bzw. Selbstbehauptung und einem Dienst an der Gemeinschaft, in der der einzelne seine Möglichkeiten entsprechend seiner Persönlichkeit verwirklicht.

Unter den vielfältigen Kompensationsmöglichkeiten sollen ein paar Beispiele zur Verdeutlichung genannt werden, die sich natürlich ergänzen lassen:

- Körperliche Mängel werden durch körperliche Leistungen kompensiert, z.B. wer schlecht sieht, hat oft ein ausgezeichnetes Gehör, ein schlechter Schwimmer kann ein guter Fußballspieler sein.
- Körperliche Mängel werden durch psychische Leistungen aufgewogen und umgekehrt, z.B. wer ein unscheinbares Äußeres hat, mag ein mathematisches Genie sein, wer schlechte schulische Leistungen bringt, ist handwerklich oder sportlich großartig.

- Psychische Mängel werden durch psychische Fähigkeiten auf einem anderen Gebiet ausgeglichen, z.B. naturwissenschaftliche Unkenntnis durch Sprachtalent, mangelnde Begabung durch Fleiß.
- Körperliche und psychische Mängel werden sozial kompensiert, z.B. durch soziales Engagement oder durch Freundlichkeit, Anteilnahme bzw. der Fähigkeit zum Zuhören usw.

Wo immer der einzelne seine Kompensationsfähigkeit im Rahmen und zum Nutzen der Gemeinschaft einsetzt, wächst er selbst als Persönlichkeit und erreicht (zumeist) die erstrebte Anerkennung, Sicherheit und Ausgeglichenheit.

Wo eine kompensatorische Leistung hingegen nur zum eigenen Nutzen angestrebt wird, führt sie zu einer einseitigen Scheinentfaltung. Der gesellschaftliche Beifall gilt dann dieser Einseitigkeit, nicht aber dem ganzen Menschen. Der Sinn der Kompensation wird verfehlt. Dann wird etwa Sport, Mode oder Kunst zum Selbstzweck. Stars jeder Art mögen diese Gefahr besonders spüren, wenn sie nämlich immer nur auf einer Seite ihrer Persönlichkeit Anerkennung und Ansprache erfahren, andere jedoch – vielleicht durch die Lebenssituation bedingt – vernachlässigt werden. Dass hier immer wieder Fehlkompensationen deutlich werden, ist psychologisch einsichtig – und dient der Auflagenstärke der Boulevardpresse.

Oftmals sind Menschen in unserer Gesellschaft zu einer einseitigen Lebensweise gezwungen. Es ist die Verantwortung für die eigene Gesundheit, dem gegenzusteuern und etwa in der Freizeit ganz andere, ergänzende Dinge auf sich zu nehmen, als sie im Beruf begegnen. Wer darauf achtet, möglichst viele Seiten seiner Persönlichkeit zu entfalten, wird eher ausgeglichen, zufrieden, positiv denkend, belastbar und ohne „Tick“ leben. Es liegt an jedem einzelnen, in diesem Sinn seine Lebenszeit sinnvoll und selbstverantwortlich zu nützen.

Die Gesellschaft spielt bei der Wahl der Kompensation des einzelnen eine große Rolle. Man wird jene Art der Kompensation wählen, die nach subjektiver Einschätzung gesellschaftliche Anerkennung bringt. Soll dies zugleich fruchtbar sein, muss es der eigenen Persönlichkeit entsprechen. Ist das nicht der Fall, wird sich das gesundheitlich und psychisch rächen. Die Verantwortung der Gesellschaft liegt darin, nicht nur einzelne Fähigkeiten und Leistungen eines Menschen zu schätzen, sondern ihn als

ganzen Mitmenschen ernst zu nehmen, ihn zu respektieren und ihm das Gefühl zu vermitteln, dass er in der menschlichen Gemeinschaft zu Hause ist, sowie jene Kompensationsmöglichkeiten zu fördern, die für alle zum Guten führen. Menschen brauchen Freunde, nicht Bewunderer; sie brauchen Ehrlichkeit, nicht Beifall. Umgekehrt: auch Stars sind Menschen.

## **Gemeinschaftsgefühl**

Das Gefühl der Beheimatung unter den Menschen drückt sich durch das Gemeinschaftsgefühl aus. Das ist der größte Schatz! Nichts hilft dem Menschen so sehr in seiner Persönlichkeitsentfaltung wie ein lebendiges Interesse an den Mitmenschen und am Wohl der Gemeinschaft. Durch gelebte Mitmenschlichkeit entwickeln sich gleichsam wie von selbst Eigenschaften und Fähigkeiten, die den einzelnen ganzheitlich sympathisch und liebenswert erscheinen lassen.

Diese vollzieht sich nicht im stillen Kämmerlein (das „Nur-nicht-auffallen“ ist hier ausgeschlossen), sondern zeigt sich in der Lebenshaltung. Es wird nichts „zur Schau gestellt“, es gehört einfach zur Persönlichkeit, zur Authentizität eines Menschen.

Dieses Gemeinschaftsgefühl ist als Voraussetzung für ein gelingendes Mensch-sein in jedem Menschen angelegt. Es hängt mit einem gesunden Selbstwertgefühl zusammen und es weist ein positives Weltbild auf, in dem der einzelne die Mitmenschen und die Welt grundsätzlich als erfreulich wahrnimmt.

Dass der christliche Glaube eine Verstärkung des Gemeinschaftsgefühls bewirkt, liegt auf der Hand. Wer sich als Mensch immer schon vor Gott als einzigartig, wertvoll und von ihm geliebt weiß, wird trotz erfahrener Zerrissenheit ein positives Selbstwertgefühl entwickeln. In demselben Sinn tragen für ihn die Mitmenschen und die Welt Spuren Gottes und machen sie um ihrer selbst willen liebenswert.

Das Gemeinschaftsgefühl ist mehr als ein bloßes Harmoniegefühl mit der Umwelt. Neben der gefühlsmäßigen Dimension hat es eine vernunftmäßig begründete Ebene und motiviert zum Handeln. Das ist ein Unterschied zu

einem oberflächlichen Sich-wohl-fühlen, wo die Anwesenheit in einer Gemeinschaft nur nach Lust- bzw. Unlustgefühlen gemessen wird. Ein wahres ganz-menschliches Sich-wohl-fühlen ist die Folge einer gelebten Entscheidung für die Mitmenschen. So ist Gemeinschaft insgesamt für einen Menschen mit Gemeinschaftsgefühl „lustvoll“ (was eine gewisse zeitweise Zurückgezogenheit nicht ausschließen muss). Wer hingegen von der Gemeinschaft vor allem nach der Befriedigung seiner – möglicherweise sogar berechtigten – Bedürfnisse verlangt, dem erscheint sie immer wieder als unbefriedigende Fessel oder als fremde, anonyme Masse. Das wäre eine ausgeprägte Form von selbstbezogenem Individualismus. Zweifellos wird von manchen Menschen eine Erfüllung für sich und noch für ein paar Vertraute erstrebt, während der Rest der Welt ignoriert und höchstens nach seiner Dienstfertigkeit gefragt wird. Aber wer einseitig die Mitmenschen so zu seiner Verfügung sehen will, verfällt in ein Verhaltensschema, das ihm immer mehr den Blick für echte Mitmenschlichkeit und für sich selbst verdunkelt. Äußerlich mag alles gut aussehen, wer eine tiefere Begegnung mit einem solchen Extrem-Individualisten sucht, wird Leere und einen schalen Geschmack zu kosten bekommen. Es fehlt die Lebendigkeit der Weltoffenheit, die Würze der echten Anteilnahme und das Salz der Mitmenschlichkeit. Wenn heute gesellschaftlich scheinbar vieles auf einen solchen Extrem-Individualismus zugeschnitten wird (z.B. durch Werbung und die darin suggerierten Werte), ist es kein Wunder, wenn sich dieses Phänomen verbreitet und die Gemeinschaft de facto immer mehr belastet. Beispielsweise scheinen Steuerbetrug, Ausnützen von Sozialleistungen, alltägliche Rücksichtslosigkeit, Unhöflichkeit usw. nicht mehr bloß falsche Handlungen bzw. Verhaltensweisen einzelner zu sein, sondern zu einem gesellschaftlichen Klima zu gehören, das ungemütlicher wird.

Umso mehr erfreut die Begegnung mit einem Menschen mit ausgeprägtem Gemeinschaftsgefühl. (Jetzt wird es programmatisch!) Er strahlt eine Art Zugehörigkeit und Verbundenheit mit den Mitmenschen aus und ist sich bewusst, dass er deren Schicksal teilt. Er kann sich mit anderen freuen und mit ihnen leiden. Er ist fähig zur Zusammenarbeit und lässt andere in ihrer Eigenart gelten. Er schaltet nicht ab, wenn ihm etwas auf die Nerven geht, sondern hält dies aus. Er ist bereit, sich für das gemeinsame Wohl aller einzusetzen ohne zu berechnen, wieviel und ob er überhaupt etwas dafür zurückbekommt. Er übt sich in der Fähigkeit, sich in andere einzufühlen, ihre Gefühle zu erraten und ebenso zu achten (Empathie!), wie er seine eigenen Gefühle geachtet wünscht. Er redet nicht nur über einen solchen

Lebensstil, sondern praktiziert ihn auch. Sein Gemeinschaftsgefühl erschöpft sich nicht in großen Worten, sondern ist intensiv genug, immer wieder in seinen Lebensäußerungen verwirklicht zu werden.

So schön man sich eine Gesellschaft von Menschen voller Gemeinschaftsgefühl vorstellen mag, so wenig darf man eine Spannung übersehen. Denn in einer konkreten Situation ist es oft unmöglich zu unterscheiden, wo die Grenze zwischen berechtigten Wünschen auf der Linie des Gemeinschaftsgefühls einerseits und getarntem Egoismus andererseits liegt, wo das Eingehen auf andere einen Dienst an den Mitmenschen oder eine oberflächliche Überanpassung an deren Forderungen ist. Deshalb muss man die beiden einander ergänzenden Pole der Persönlichkeitsentwicklung sehen: Gemeinschaftsgefühl und Selbstverwirklichung. Denn jemand, der sich aus seiner Persönlichkeit heraus für seine Mitmenschen einsetzen möchte, muss zuerst das haben, was er geben will. Alles andere wäre absurd. Man darf sich in einem falsch verstandenen Engagement nicht verlieren. Man ist für sich selbst und seine persönliche Entwicklung verantwortlich, die im Rahmen der untrennbaren Verbundenheit zur Gemeinschaft Grenzen einhalten muss. Das betrifft z.B. Gesundheit, Weiterbildung und den persönlichen Weg zu Gott. Die berechnete und undispensierbare Sorge darum ist quasi ein „heiliger Egoismus“, den sich jeder Mensch schuldig ist und wofür er vor sich selbst, vor seinen Liebsten, vor der Gemeinschaft und vor Gott verantwortlich ist.

## **Zauberwort „Gemeinschaft“**

Der Mensch braucht die Gemeinschaft zum Leben. In ihr werden seine materiellen und psychischen Lebensgrundlagen gesichert. Aber sie ist nicht einfach zur Bedürfnisbefriedigung da. Sie braucht die Mitverantwortung, die Treue und die Loyalität jedes einzelnen, damit sie ihre vielfältigen Aufgaben wahrnehmen kann, was wiederum dem einzelnen zugutekommt. Schließlich entfaltet der Mensch seine Persönlichkeit nur in der Gemeinschaft, die ihn ihrerseits dabei unterstützt. Gleichzeitig hat sie eine orientierende Funktion für ihre einzelnen Mitglieder und bringt diese untereinander in geordnete Beziehungen. Damit

verbunden ist eine gewisse notwendige Autorität der Gemeinschaft über den einzelnen.

Die Gemeinschaft, von der hier so selbstverständlich die Rede ist, hat viele Gesichter. In ihrer vollendeten Form besteht sie aus lauter Persönlichkeiten voller Gemeinschaftsgefühl und umfasst die ganze Menschheit. Auf dieses Ideal hin muss jede gegenwärtige Gemeinschaft gedacht werden, damit sie als dynamische, sich-entwickelnde Verbindung von Menschen Schritt für Schritt zu einer wachsenden Vermenschlichung der Welt und zu einer fortschreitenden Humanität führt. Das beginnt *schon jetzt*, auch wenn dies nie vollendet werden kann. In einer solchen Gemeinschaft findet jeder einzelne Anerkennung, Sinn und Heimat. Wer hier persönlich mitarbeitet, hat bereits jetzt daran Anteil. Und das, obwohl er vielleicht manchmal gegen den Strom einer gesellschaftlichen Entwicklung schwimmen muss, die dieses letzte Ziel gar nicht will. Hier verlangt das Gemeinschaftsgefühl, im Dienst an einem höheren Ziel, auf (momentane) gesellschaftliche Anerkennung zu verzichten.

Ein Handeln gegen den letzten Sinn von Gemeinschaft kann nur kurzfristig Vorteile bringen. Die Entfaltung des Mitmensch-seins und damit des eigenen Mensch-seins würde vernachlässigt werden, was in der Folge eine problematische Persönlichkeitsentwicklung bedeuten würde.

Hier wird das Dilemma jeder Gemeinschaft deutlich. Einerseits beansprucht sie zu Recht eine gewisse Autorität über den einzelnen und fordert dessen Anpassung, andererseits ist sie niemals so ideal, dass sie nicht den kritischen aber heilsamen Widerspruch einzelner zu ihrer Weiterentwicklung benötigen würde. Wie die Gemeinschaft mit dieser Spannung umgeht und allfällige Probleme zur Lösung bringt, wird zu einem Kennzeichen ihrer Qualität und ihres menschlichen Niveaus.

Wo aber gibt es ein verlässliches Kriterium, wann dem Anspruch der Gemeinschaft hier und jetzt zu folgen, wann ihm zu widersagen ist? Würde man sagen: das Gemeinschaftsgefühl des einzelnen, so ist dies zwar richtig und es mag ihm in der konkreten Situation Folge geleistet werden, auf Dauer jedoch kann dies nicht wirklich weiterhelfen. Denn auch das höchstentwickeltste Gemeinschaftsgefühl eines Menschen kann nicht als irrtumsfreier, absoluter Maßstab angesehen werden.

Es braucht also eine Leitlinie, wie eine Gemeinschaft aussehen soll. Sinngemäß haben wir bei unseren Überlegungen schon

Vorentscheidungen getroffen: Alle Menschen sollen gleichberechtigt sein. Alle sollen Zugang zu den notwendigen Grundlagen für ein menschenwürdiges Leben haben. Allen sollen die Menschenrechte zu Gute kommen. Somit kommen nur mehr jede Vorstellungen von Gemeinschaft in Frage, die alle Menschen gleich an Würde betrachten, die niemanden ausschließen oder diskriminieren, die jedem die volle Entfaltung seiner Persönlichkeit zusagen, die aber auch den Beitrag des einzelnen je nach seinen Möglichkeiten fordern. Bei der Suche nach solchen Gemeinschaftsbildern müssen praktizierte Unzulänglichkeiten ausgeklammert werden, da diese erstens schon mit der Unvollkommenheit des Menschen selbst gegeben sind und es zweitens sowieso nur eine Annäherung an dieses Ideal geben kann.

Man kann hier entdecken: Das christliche Menschen- und Gesellschaftsbild erfüllt diese Anforderungen. Damit gibt es einen konkreten Weg und eine Richtung, auf der eine sinnvolle Weiterentwicklung der menschlichen Gemeinschaft angestrebt werden kann.

Wenn jemand ergänzen möchte, dass es noch mehr Wege gibt, kann man zustimmen. Aber ich bin sicher, dass auf jedem möglichem anderem Weg sehr viel „Christliches“ de facto vermittelt wird bzw. entspricht sehr viel „Christliches“ einer global auch von Nicht-Christen akzeptierbaren Ethik. Ein deutlicher Vorteil des christlichen Weges liegt in seiner Klarheit. Es ist der Weg Jesu Christi, wie er nachzulesen und nachzuvollziehen ist. Hier stecken alle Haltungen, Worte und Taten drinnen, die Menschen und Gemeinschaften positiv entwickeln. Hier finden sich die Bezugspunkte zum Glauben an Gott. Orientiert sich der Mensch nach dessen Willen, wird sein Leben gelingen. Die Entfaltung der menschlichen Persönlichkeit wird so die Züge Gottes im persönlichen Leben des einzelnen hervortreten und damit auch in der Gemeinschaft sichtbar werden lassen.

## **Die erwählte Gemeinschaft**

Mancher, der das Vorbild eines christlichen Lebensweges grundsätzlich bejahen könnte, stößt sich an der Realität der Kirche. Aber: Worum geht es wirklich?

Dazu einige Anmerkungen:

- Die Kirche ist kein Selbstzweck. Sie weist auf das Wirken Gottes hin, verkündet Jesus Christus und seinen Weg als Maßstab für das menschliche Leben und sie lebt aus dem Heiligen Geist, dessen Führung sie sich anvertraut. Und das geschieht wirklich! – Freilich wird das vermittelt durch Menschen mit Stärken und Schwächen. Aber man sollte neben der menschlichen auch die von Gott gegebene, göttliche Wirklichkeit der Kirche sehen.
- Der Auftrag der Kirche besteht darin, die Botschaft der Liebe Gottes in Wort und Tat zu bewahren und weiterzugeben. Das soll in der jeweiligen Gegenwart und in allen Lebensbereichen umgesetzt werden. So erfährt der Mensch eine Lebensperspektive zu seinem Heil, das die Entfaltung seiner Persönlichkeit als Ebenbild Gottes beinhaltet.

Konsequenterweise folgt daraus ein Lebensstil, der konkrete sittliche Grundsätze integriert. Wo im Gegensatz dazu Lebensweisen propagiert werden, die der Art Jesu widersprechen, muss das notwendig Konflikte erzeugen. Offensichtlich gibt es auch eine „Grauzone“, in der Christen mit gleichem Bemühen zu unterschiedlichen Ergebnissen kommen. Sie müssen nach ihrem Gewissen handeln und sich darin vor Gott verantworten. Aber schon die Art, wie mit solchen Differenzen umzugehen ist, findet in der Bibel und in der überlieferten christlichen Lebensweise direkte Hinweise (z.B. Röm 14: Menschen sollen das Gemeinsame betonen und auf der Basis ihrer Einheit zusammenkommen, einander annehmen, verzeihen und ermahnen; Starke sollen stets bereit sein, Schwache zu „tragen“ bzw. zu „ertragen“, usw.).

Dies kann man im Sinn des Gemeinschaftsgefühls verstehen. Christsein vollzieht sich auf einem Weg, nicht im Losrennen auf ein noch so erstrebenswertes Ziel.

- Kirche ist konkret in einer Gemeinschaft von Personen, in einer Glaubens-Gemeinschaft. Dies offenbart Möglichkeiten und Grenzen christlichen Bemühens im Alltag. Denn die Vielfalt unterschiedlicher Menschen zwingt, auch den am wenigsten Gelegenen ernst zu nehmen. Hier ereignet sich die Überschreitung von Sympathie hin zu überwindungsbereiter Mitmenschlichkeit. Dabei verwirklicht sich bereits das Ziel des Christen: hier und jetzt aus dem Glauben zu

leben und gemeinsam mit den Mitchristen die Gemeinschaft – jeder nach seinen Fähigkeiten und Möglichkeiten (1 Kor 12,7; Röm 12) – und damit die Menschheit aufzubauen.

Verkündigung, die Feier der Liturgie und die praktizierte Nächstenliebe (Caritas): das zählt! Von unvermeidlichen Äußerlichkeiten, Besprechungen, Verwaltungsangelegenheiten, Finanzen oder organisatorischen Fragen darf man sich nicht ablenken lassen, wenn man die Kirche „als Kirche“ entdecken will, wobei natürlich auch diese Bereiche gemäß dem Geist des Evangeliums gestaltet werden sollen.

- Die Kirche versteht sich als Gemeinschaft des Heils, d.h. als Gemeinschaft, die miteinander an Gott glaubt, der Heilstaten in Geschichte und Gegenwart wirkt. Ein Zeichen dafür ist die christliche Überwindung vieler zwischenmenschlicher Trennungen. Denn in der einen Weltkirche sind Menschen aller Rassen, Kulturen, Schichten und Bildungsgrade vereint, die sich als gleichwertig zusammengehörig wissen.

Wer in der Kirche keine Gemeinschaft „erlebt“, mag das Erstaunliche des Selbstverständlichen übersehen. Tatsächlich sind hier Menschen versammelt, die einander ansonsten kaum begegnen oder als zusammengehörig fühlen würden. Entgegen euphorischen Vorstellungen von Gemeinschaft beschreibt dies eine nüchterne Ahnung jener Verbundenheit, in der zuletzt die Menschheit vereint sein soll. Wie es schon im Freundeskreis keine perfekte Harmonie gibt, kann es diese in keiner größeren Gruppe geben. Was Menschen zutiefst verbindet, ist jedoch nicht das Streben nach zwischenmenschlicher Harmonie, sondern das Leben auf dieser Erde, das es nach den jeweils besten Möglichkeiten mitmenschlich zu gestalten gilt. Der christliche Glaube motiviert dazu.

- Die Kirche ist eine Institution (o je!) mit allem, was zu einer Institution gehört und diese leider manchmal auch unsympathisch macht. Da gibt es Kleinkariertheit, Fehler und Regelungen, die den Einzelfall nicht berücksichtigen usw. – wie in jeder Institution. Aber in der Kirche ist gleichzeitig ein großes Potential an Selbstkritik institutionell gesichert, z.B. das Evangelium. Und die Verfasstheit als Institution relativiert die Bedeutung, ob jetzt ein kirchlicher Star oder ein weniger

Begabter spricht. Entscheidend ist bei jedem die Orientierung des Lebens am Wort Gottes.

Das ist keine Ausrede für Unzulänglichkeit. Aber diese Sicht ist realistischer und dem Menschen entsprechender, als ein Ideal zu entwerfen, wie nun jedes einzelnes Mitglied der Institution Kirche zu sein habe. Und hier ist immer schon eine Portion Selbstreflexion und Selbstkritik eingeschlossen, da sich jeder persönlich und die Gemeinschaft insgesamt vor dem Wort Gottes verantworten muss.

- Die Kirche versucht, den Willen Gottes zu erfassen und verkündet diesen nach bestmöglichem Verstehen. Dahinter steckt der Anspruch, eine Autorität zu sein. Und dieses Faktum – noch ohne inhaltliche Auseinandersetzung – bringt Ablehnung oder Zustimmung. Dass die Kirche einen Standpunkt vertritt, darf in einer pluralistischen Gesellschaft kein Grund zu Kritik sein, denn zwangsläufig gerät jeder Mensch und jede Gruppe irgendwo in Widerspruch zu anderen. Es müsste jeweils um die Sache gehen, zu der zumeist verschiedene Meinungen möglich sind.

Ist das ein Problem? Ja, wenn die Meinung des anderen nicht akzeptiert wird. Ja, wenn jemand in seiner Meinungsäußerung menschliche Grundwerte ablehnt. (Das Unrecht hat kein Recht). Ja, wenn jemand egoistische Ziele verfolgt und keinen Widerspruch dulden will. Ja, wenn jemand absolut von sich selbst überzeugt ist und jede Wahrheitserkenntnis nur für sich beansprucht. Ja, wenn nicht die Autorität an sich, sondern die Art ihrer Ausübung zum Problem wird. Manchmal erweisen sich gesellschaftliche Gesprächspartner in diesem Sinn als weitaus schwieriger als die Kirche.

Wo jemand ein Experte ist, kommt ihm Glaubwürdigkeit zu. Das ist bei seiner Teilnahme an der öffentlichen Meinungsbildung zu berücksichtigen. Darüber hinaus ist jeder als Gesprächspartner anzuerkennen und seinen Argumenten jenes Gewicht zu geben, das ihnen sachlich zukommt. Wo sich jemand bloß durchsetzen will, statt den Dialog zu suchen, kommt es sogar bei Menschen gleicher Meinung zu Konflikten. Für die Kirche stellt sich über die sachliche Ebene hinaus die Frage, wie ein Prozess des Suchens dem Willen Gottes gemäß gestaltet werden soll.

Ihrem Wesen nach ist die Kirche z.B. Experte etwa in der Frage nach dem Sinn, im Engagement für Mitmenschlichkeit und in einigen

Bereichen der Stärkung der Persönlichkeit: Denn gläubige, hingebungsfähige Menschen leben glücklicher und angstfreier.

- Und die Zölibatsfrage? Und die Stellung der Frau in der Kirche? Und die Kirchensteuer? Und die Diskussion um die Empfängnisregelung? Und die Konflikte zwischen Progressiven und Konservativen? Und der Fall des Theologen X? Und der Bischof Y? Und...und...und?

Und das alles ist zweitrangig. So berechtigt Diskussionen, Argumente und Gegenargumente sind, sie gehen am Wesentlichen vorbei. Nur auf dem Hintergrund dessen, was Kirche ist, bekommen sie ihre Bedeutung. Ohne gelebten Bezug zur Kirche bleiben Gespräche darüber nutzlos und man findet stets nur die eigene vorgefasste Meinung bestätigt. In Beziehung zu einer praktizierten Kirchlichkeit sind sie hingegen für alle Engagierten eine Herausforderung, den Willen Gottes im Gespräch, in der Begegnung und in der Sache zu suchen. Es möge dann in aller Widersprüchlichkeit und menschlicher Unvollkommenheit das viel größere Gemeinsame bewusst bleiben! In allem Leiden an kirchlicher Unzulänglichkeit gilt dennoch: Sie ist der Leib Christi. Wer sich zu Jesus Christus bekennt, kann dies nur in der Gemeinschaft der an ihn Glaubenden.

Diese menschliche Schwäche einerseits und das Geheimnis des Glaubens bilden die täglich zu bewährende, spannungsvolle Existenzgrundlage der Kirche.

## **Gut-sein ist gesund**

Wir wenden und wieder dem einzelnen zu. Mein Leben ist in meiner Hand und ich habe die Kraft und die Phantasie, es selbstverantwortlich zu gestalten. Ich bin kein Getriebener im Strom der Zeit. Die Entscheidung über mein Leben fälle ich. Dabei bin ich mit meinen Mitmenschen verbunden.

Das muss klar gesagt werden. Die persönliche Lebensgestaltung ist das Werk des einzelnen. Sie ist das, was er aus den vorgegebenen Umständen macht. Er ist – in seinem Inneren – nicht der Umwelt ausgeliefert. Genau dieses Innere aber interessiert uns, bildet es doch den Kern der

Persönlichkeit und ist es entscheidend dafür, wie sich ein Mensch auf dieser Welt fühlt. Die äußeren Umstände sind zweitrangig. Sie stellen das Material für die Lebensgestaltung dar, das Kunstwerk des eigenen Lebens hingegen entwirft jeder Mensch selbst.

Wer sich lieber treiben und von außen bestimmen lässt, verzichtet auf ein Stück Selbstverantwortung und auf eine umfassende Entfaltung seiner Persönlichkeit.

Es entspricht dem Menschen, „gut“ zu sein und Gutes zu tun. Das hilft der Gemeinschaft, das ermöglicht ihm persönlich, sein Mensch-sein so zu entfalten, wie es seiner Persönlichkeit angemessen ist. Ein „guter Mensch“ zu sein, seine Persönlichkeit zu entfalten, einen sinnvollen Lebensstil zu haben und „gesund“ zu sein, bedeutet daher eigentlich ganz dasselbe. Ich möchte einige besonders gesunde Elemente für den persönlichen Lebensstil skizzieren. Es handelt sich dabei nicht um Leistungen im Bereich des Guten, sondern um ein Handeln aus der eigenen Persönlichkeitsmitte heraus. Nicht um eine Buchführung von guten Taten und Haltungen geht es, sondern darum, das Gute in mir sichtbar und wirksam werden zu lassen. Dazu ist eine gewisse Übung erforderlich, aber Übung macht bekanntlich den Meister – auch hier. Und dann fällt es leicht, „gut“ zu sein, weil der Mensch darin ja ganz er-selbst ist.

Ohne einen vollständigen Katalog zu bieten, soll im Folgenden eine Richtung gezeigt werden. Der Leser mag selbst Ergänzungen finden und für sich hinzufügen – und verwirklichen.

Eine Basis für die seelische Gesundheit bildet der *Mut*. Gemeint ist in erster Linie der Mut zu sich selbst, zur eigenen Persönlichkeit, zum Zugeständnis, dass man nicht alles perfekt bzw. es nicht allen recht machen kann. Dieser Mut hilft, Konflikte auszuhalten und sich selbst treu zu bleiben. Wichtigmacher, besonders Durchsetzungsfähige und Mächtige machen auf den Mutigen keinen Eindruck, weil er sie zuallererst in ihrem Mensch-Sein sieht. Und da schaut vielleicht gerade der Einflussreiche arm aus, während dem gesellschaftlich Unbedeutenden Achtung gebührt. Wer Mut hat, kann auf beständige Selbstbestätigung verzichten. Er braucht nicht im Mittelpunkt zu stehen. Er legt keinen Wert darauf, klüger, stärker usw. zu erscheinen, als er ist. Der Mut hilft zu Selbstbehauptung, zum Nein sagen – im Gegensatz zum allzu angepassten Jasager, der gleichsam seiner Anerkennung hinterherläuft. Mut kann nur der haben, der sich als Teil der menschlichen Gemeinschaft betrachtet, in der er nicht nur die

Annehmlichkeiten des Lebens genießt, sondern auch Unannehmlichkeiten annimmt, um an deren Überwindung mitzuarbeiten. Er hält dem Unrecht stand und nimmt gegebenenfalls Verletzungen in Kauf. Denn bei aller inneren Stärke ist er weder unverwundbar noch unüberwindlich.

Vielleicht orientiert sich unsere Gesellschaft in zu großem Maß an ihrem Wohlstand, den man defensiv verteidigen möchte. Überall entdeckt man dann mit sorgenvollem Blick reale, mögliche oder auch nur eingebildete Bedrohungen: weniger Wirtschaftswachstum, stagnierende Börsenkurse, Zuwanderer, künstliche Lebensmittel usw. Gegenüber diesen und anderen Problemen mag sich der einzelne resigniert fragen, wie sehr sich das Leben in dieser sorgenvollen, wenig erfreulichen Welt lohnt. Angesichts einer solchen pessimistischen gesellschaftlichen Strömung, die von der Sorge geprägt ist, dass es uns einmal bei uns nicht so gut gehen könnte, bildet der persönliche Lebensmut einen wichtigen Gegenpol.

Denn es braucht Mut, Nein zu sagen zu Pessimismus und Resignation, Nein gegen die Anhäufung unnötiger Probleme und überflüssiger Gedankenspielerien, Nein gegen eine sinnlose und erschöpfende Revolte wider Unveränderliches. Sich diesen Schwierigkeiten zu stellen, heißt in dieser Welt, Mut zum eigenen Leben zu haben, an sich selbst und an seine Fähigkeiten zu glauben und zu vertrauen, dass das Leben in einer Gemeinschaft gelingt, der man als unverzichtbarer Teil angehört. Damit verlieren diese Sorgen trotz ihrer Berechtigung ihre Macht über das persönliche Leben. Irrationale Ängste werden in die Schranken gewiesen, reale Bedrohungen nicht größer gemacht, als sie sind (zumal sich überall auch Experten streiten). Vor allem werden die positiven Gegebenheiten und Möglichkeiten gesehen.

In einem weiteren Schritt kann ein Christ sogar Gott vertrauend feststellen: Wenn Gott mit mir ist, was kann mir da geschehen? (vgl. Ps 27,1) Das bedeutet keine Ignoranz gegenüber Problemen, sondern deren Einschätzung aus der Zuversicht heraus, dass letztlich alles in der Hand Gottes ist. Selbst in den widrigsten Umständen weiß sich der Christ mit Gott verbunden und kann darin Lebensmut schöpfen, der sogar über die Grenze des Todes hinaus mit der Ewigkeit rechnet.

Der Mut, der gefragt ist, dient nicht zur Verteidigung des Erreichten. Vielmehr ist er darauf ausgerichtet, das Gute zu verwirklichen, das Unrecht zu überwinden und den Frieden nicht nur zu sichern, sondern durch Verständnis, Dialog, Offenheit und den Aufbruch zur Begegnung immer

neu zu vertiefen. Wer Mut hat, sieht die Welt in keinem Zustand, sondern in einer Bewegung, auf die man zumindest in der eigenen Lebenswelt einwirken kann. Dieser Welt ist man nicht ausgeliefert.

Es gibt kleine Schritte zum Mut, die man üben kann. Die Grundlage ist Selbstbejahung: Ich sage Ja zu mir selbst, zu meinen Stärken und Schwächen, zu meiner Würde, die durch Fehler und Unvollkommenheiten niemals verloren geht. Ich stehe ein für mein eigenes Tun und brauche keine Ausreden zu suchen (Umstände, Beeinflussung durch andere). Ich bin ehrlich aus Gewohnheit und aus Überzeugung.

Ich sehe jeden Menschen als gleichwertig an und kann ihm in die Augen schauen. Vorgesetzte sind für mich keine Wesen höherer Ordnung, sondern Mitmenschen (auch der Chef). Ich bin bereit, allen mitmenschlich zu begegnen und kann dies auch von ihnen fordern. Wo Unrecht begegnet, verteidige ich mich und andere, denen ich meinen Schutz zukommen lasse. Zumeist genügt ohnehin ein klares Wort, dass durch sein Aussprechen eine verändernde Wirklichkeit schafft.

Der Mut ist nicht blind. Im Streben nach einem Ziel vergisst er nicht die realen Gegebenheiten. Auf der Basis eigener Standfestigkeit erlaubt er eine gewisse Beweglichkeit angesichts einer sich verändernden Welt. Die Begegnung mit verschiedensten Menschen in einer pluralistischen Gesellschaft verlangt *Anpassungsfähigkeit und Toleranz* ohne Aufgabe des eigenen Standpunkts. Gemeint ist die Fähigkeit des aktiven Zugehens auf andere und auf neue Situationen, die Fähigkeit zur Mitarbeit an der Gestaltung des gemeinsamen Lebensraumes, das Engagement für die aktuellen Erfordernisse des allgemeinen Wohls, in dem das Wohl jedes einzelnen begründet ist.

Die Grundlage für eine Einstellung der Toleranz ist die Überzeugung, dass es wesentliche Gemeinsamkeiten zwischen den Menschen gibt, die an erster Stelle stehen. Das grundlegend Gemeinsame erweist sich dann als so stark und fundamental, dass man zu dessen Förderung zu dulden und sogar zu leiden beriet ist, wenn dies nur dem gemeinsamen Fortschritt in Richtung tieferer Verständigung dient. Einfühlung muss hier als persönliche Grundhaltung gegenüber anderen vorausgesetzt werden, ebenso wie die Fähigkeit zum Zuhören. Nur wer hören kann, wird wirklich verstehen, und zwar sogar das Ungesagte, das zwischen den Worten mitschwingt. Diese persönliche Flexibilität darf nicht oberflächlich verstanden werden. Es geht nicht um einen nützlichen Charakterzug, mit dem man möglichst

konfliktfrei über die Runden kommt. Es ist keine Flexibilität gemeint, mit der sich der einzelne verbiegt und rasch an veränderte gesellschaftliche Forderungen anpasst. Vielmehr handelt es sich um eine Haltung menschlicher Offenheit, die zum Ausdruck bringt, dass der einzelne nicht nur stur den einmal eingeschlagenen Weg geht, sondern mit anderen gemeinsam und dynamisch unterwegs ist.

Es gibt jedoch Grenzen. Diese sind dort, wo das Gute gefährdet wird. Denn wo dies in Gefahr ist, wird auch die menschliche Persönlichkeitsentfaltung und die positive Weiterentwicklung der Gesellschaft bedroht. Die Leugnung der Würde des Menschen und seiner Grundrechte, die Rechtfertigung des Unrechts, die Forderung, dass Unwahrheit im Sinn der Meinungsfreiheit akzeptiert wird usw., können nicht toleriert werden. Hier verlangt das Gemeinschaftsgefühl Widerstand: Die enge Verbindung einer recht verstandenen inneren Beweglichkeit mit dem Mut wird deutlich.

Das Leben ist ein Mit-leben. Diese Verbundenheit mit anderen Menschen fordert zur *Solidarität* heraus. Es geht um eine praktizierte Solidarität, die im Kleinen beginnt und sich potenziell letztlich auf alle Menschen ausdehnt, wobei die eigenen Möglichkeiten zu berücksichtigen sind. Mit der wachsenden Erkenntnis, wie eng die Menschen als Bewohner desselben Planeten zusammengehören, wird diese Solidarität immer mehr zu einer zentralen Haltung im Sinn der Mitmenschlichkeit. Sie ist gleichzeitig eine Einstellung, die Menschen zusammenführt und sie zum gemeinsamen Tun vereint. So fördert sie das Gemeinschaftsgefühl in der eigenen Gruppe und wird wirksam für andere und die gesamte Schöpfung. In der Solidarität sehe ich den anderen als „anderes Ich“, d.h. ich kann mich mit ihm und seinen Anliegen identifizieren. Gleichsam mit seinen Augen erkenne ich die Situation und borge ihm meine Kraft und meine Möglichkeiten, diese zu verbessern.

Für Christen ist dies eine Selbstverständlichkeit, haben sie doch das Beispiel Jesu vor Augen, der sich mit den Menschen identifiziert (Mt 25,45). Außerdem bewegt ihn der Glaube, dass letztlich alle Menschen – sogar der Feind – denselben Gott zum Vater haben.

Eine Stufe für die Entwicklung von Solidarität ist oft der *Dialog*. Hier bildet man mit dem Gesprächspartner eine Einheit, die über unterschiedliche und eventuell sogar unüberbrückbare Standpunkte hinausgeht. Das gemeinsame Mensch-sein ist die Grundlage; Beweglichkeit und Toleranz sind der Weg; tieferes Verständnis und das gemeinsame Bemühen um die

Wahrheit, die niemand für sich gepachtet hat, sind das Ziel des Dialogs. Wo es nur um Belehrung oder die Durchsetzung des eigenen Standpunkts geht, wird kein „Dialog“ geführt.

Während Form und Methode des Dialogs hochgelobt wird, zeigt die Erfahrung, dass den Gesprächspartnern manchmal die Voraussetzungen dafür fehlen. Oder man bleibt bei Worten und eventuell veröffentlichten Papieren stehen, deren Inhalt nicht einmal ihrem Materialwert gleichkommt. Aber: Oft sind auch fruchtlose Scheindialoge notwendig, um mit der Zeit und mit viel Mühe die Voraussetzung für einen echten Dialog gleichwertiger Partner zu einem späteren Zeitpunkt zu schaffen. Wenn ein Gespräch angeknüpft wird, führt möglicherweise erst die –zigste Begegnung zu Fortschritten, die rückblickend jeden bisher scheinbar vergeblichen Einsatz lohnen.

Man möge daher von einem so bezeichneten Dialog von vornherein nicht zu viel erwarten. Man findet nicht nur durch Ergebnisse zueinander. Und das mögliche Vertrauen, das sich ohne sichtbares Resultat zwischen Gesprächspartnern aufbaut, mag einmal in Zukunft fruchtbar werden. Das ist ein Zeichen, das nicht jede Form von Solidarität hier und jetzt erkennbar weiterhilft, aber trotzdem der Verbundenheit aller Menschen und Generationen dient.

Die Alltagsweisheit „*Lachen ist gesund*“ führt uns auf die Spur der *Freude*. Leider scheint sie bei uns vermehrt künstliche Anstöße zu brauchen. Denn unsere Gesellschaft ist derzeit eher gekennzeichnet von einem ausgeprägten Problembewusstsein. Schließlich leben wir in der selbstverständlichen Erwartung, dass alles funktioniert. Das Unerwartete, Spontane ist an den Rand gedrängt – und damit eine der Möglichkeiten, Freude zu erleben.

Freude kann ich nicht „machen“. Sie wird mir geschenkt. Aber ich muss mich beschenken lassen ohne an Gegenleistung zu denken. Ich brauche den Blick für solche Geschenke, für die kleinen Dinge des Alltags, für die von Gewohnheit und Routine befreite Zuneigung und Herzlichkeit, die mir begegnen mag. Dann bin ich imstande, ein Lächeln zu empfangen und zu erwidern, einen Gruß freundlich anzunehmen und ebenso zu grüßen, Freundlichkeit wahrzunehmen, die Geduld anderer mit mir zu erkennen usw. Dann ist für mich das Kitzeln der Sonnenstrahlen, der heftige Windstoß, der notwendige Regen, der blühende Baum, die Vielfalt der Gräser usw. ein Grund zur Freude. Menschen treten für mich aus ihrer

Anonymität heraus und erhalten das Gesicht eines hilfsbereiten Nachbarn, eines verlässlichen Freundes, einer freundlichen Verkäuferin, eines guten Gesprächspartners, eines kompetenten Kollegen, eines Beamten mit Durchblick, einer zuvorkommenden Sekretärin, eines Christen, bei dem etwas von seiner christlichen Berufung ausstrahlt usw. In diesen alltäglichen Erfahrungen begegne ich jemandem, der mir eine kleine Freude schenkt und dem ich dafür dankbar sein kann.

Um Freude zu erleben, darf man nicht berechnen, was man von wem zu erwarten hat. Es braucht eine gewisse Unbefangenheit und vor allem ein einfaches Herz. Der Weg zur Freude führt über die Einfachheit und zu ihr hin. Wer sein Leben auf das Wesentliche hin vereinfachen kann, wird dies erfahren. Freude lässt das Leben leben und den Augenblick genießen. Jede komplizierte Organisation und Verwaltung des eigenen Lebens (über das notwendige Mindestmaß hinaus) lenkt davon ab. Freude umgreift uns umfassend, wenn sie herzlich ist, wenn sie unser Herz, unsere Personmitte, berührt.

Eigentlich tun sich Christen mit der Freude leichter. Für sie ist die Schöpfung ja kein bloßes Faktum, sondern wurde in allen ihren Nuancen von Gott geschaffen. Ereignisse und Begegnungen sind kein Zufall, sondern Fügungen Gottes, dem man anvertraut. Der Alltag ist voll göttlicher Spuren, die Zeichen seiner liebenden Gegenwart sind. – Und freut man sich nicht, wenn man an den Geliebten erinnert wird, an jemanden, von dem man geliebt wird?

Freude ist nichts rein Geistiges. Sie ist die Lebensfreude des ganzen Menschen mit seinem Körper, seiner Phantasie, seinen Fähigkeiten und seinen Beziehungen. Sie kann sich zu einer unbändigen Lebenslust steigern. Freude ist eine Oase der Freiheit, des unbeschwerten Spieles, des Entzückens und des Atem-holens im alltäglichen Leben. Sie ist vielleicht die charmante Seite des Mutes, denn beide zusammen machen das Leben zu einer Heimat, in der man sich wohlfühlt, und gleichzeitig zu einem frohen Abenteuer in der Mitte der menschlichen Gemeinschaft.

## **Doch es gibt Widerstände**

Kehren wir auf den Boden der Realität zurück.

Wann erlebt man schon, dass es schön ist, gemäß dem Gemeinschaftsgefühl zu leben? Ist das nicht mit Mühe und Überwindung verbunden? Sind nicht andere Verhaltensweisen verlockender? So vieles ist wünschenswert und sicher nicht schlecht. Es kommt auf das rechte Maß an, z.B. beim Fernsehkonsum, bei Computer und Handy, bei sportlicher Betätigung, beim Lesen von Zeitschriften usw.

Es gibt feine Grenzen zwischen echter Anteilnahme und oberflächlicher Neugier, sobald der Mitmensch lediglich Mittel zum Zweck ist. Ebenso sehen wir eine Grenze zwischen einem angenehmen Plausch und zerstörerischem Gerede bzw. Geschwätzigkeit. Während das eine Menschen verbindet, stört das andere menschliche Beziehungen und erweist sich als trennend und schädlich. Und es gibt die vielfältigen Verlockungen des „Haben-wollens“: möglichst alles und das sofort. Dagegen hilft eine selbstkritische Frage an sich selbst: Brauche ich das wirklich? Fördert es mein Mensch-sein? Kann ich dadurch in gewissem Sinn ein „besserer“ Mitmensch werden?

Sogar wenn man etwas als richtig erkennt, gibt es manchmal dieses merkwürdige Gefühl der Lustlosigkeit und des Unwillens. Das sind Signale eines „inneren Konflikts“, Zeichen von einem „Kampf mit sich selbst“, bei dem man den Eindruck hat, mit seinem Bewusstsein gegen irgendwelche ichfremde Kräfte in sich selbst anzukämpfen. Die subjektiven Ziele des persönlichen Lebensstils stimmen in einer solchen Situation unbewusst nicht mit bewussten Anforderungen überein. Entweder die wache innere Stimme warnt zu Recht vor etwas Falschem – oder sie will egoistische Interessen bestärken. Um hier das Richtige zu erkennen, hilft nur ein möglichst großes Wissen um die Wirklichkeit und um das Gute, sowie die Entschlossenheit, als ganzer Mensch zu sich selbst und zur menschlichen Gemeinschaft insgesamt zu stehen.

Gefühle sind keine Argumente. Sie stehen im Dienst des persönlichen Lebensstils und zeigen die Stellungnahme eines Menschen zu einer konkreten Situation. Ihnen blind zu vertrauen, wäre ein Irrtum, der zum Kreisen um sich selbst verführt. Ein bewusster Umgang mit ihnen kann jedoch zu einem Stück Selbsterkenntnis und zur Sensibilität gegenüber

Ungereimtheiten im persönlichen bzw. im öffentlichen Lebensstil der Gesellschaft verhelfen.

Es gibt Situationen, in denen man sich selbst wichtiger nimmt als die Mitmenschen, d.h. in denen die eigenen Interessen das Wohl der größeren Gemeinschaft verdecken, z.B.

- Jemand möchte in einer Gemeinschaft stets im Mittelpunkt stehen oder nur seine Anliegen durchsetzen oder die Gemeinschaft in seine Ziele einspannen. Er hat Angst, zu kurz zu kommen, zu wenig Beachtung zu finden, auf etwas verzichten zu müssen.
- Einem anderen ist die eigene Profilierung vor anderen wichtiger als sachgemäße Lösungen. Das eigene Prestige zählt mehr als alles andere. Persönliche Sympathie oder Antipathie sind wesentliche Kriterien in der Zusammenarbeit mit anderen. Man umgibt sich daher mit Menschen, die einen bestätigen, während ihre Sachkompetenz weniger wichtig ist.
- Ein Dritter ist so besorgt um die eigene Sicherheit, dass er sich alle möglichen Schwierigkeiten ausmalt, wenn ein Anliegen an ihn herangetragen wird. Seine Angst wird übergroß, wenn er mit eventueller persönlicher Unzulänglichkeit den Verlust von sozialer Anerkennung verbindet; wenn er Unbequemlichkeiten vorhersieht; wenn die Vorstellung aller nur erdenkbaren Unglücksfälle seine Phantasie quält. Dann kann jede Aufgabe als Gefährdung der gesicherten Position angesehen werden. Der Mensch wird praktisch handlungsunfähig.

Auf die eine oder andere Art versucht jeder, ab und zu die eigene Persönlichkeit von den Mitmenschen abzuheben. Keine menschliche Gemeinschaft ist so ideal, dass dies nicht einmal tatsächlich angebracht wäre. Aber es sollte nicht zu einer Gewohnheit werden, die letztlich zu einer bleibenden Distanz zu den Mitmenschen führt.

Bewusst gewordene Konflikte sind wertvoll. In ihnen steckt die Chance, etwas zu erkennen und es danach besser zu machen. Konflikte zeigen die Zerrissenheit des Lebens und des Zusammenlebens. Ihre Lösung aber vertieft die Einheit des Menschen mit sich selbst und mit anderen. Der Mensch kann durch Konflikte Klarheit gewinnen, als Persönlichkeit reifen

und in einer gemeinsamen Konfliktbewältigung Mitmenschen begegnen. Die Voraussetzung dazu ist allerdings, dass Offenheit und Entwicklungsbereitschaft besteht, dass die anderen grundsätzlich als gleichwertig anerkannt werden und dass man auf die Durchsetzung eigener Interessen zugunsten eines höheren, gemeinsamen Zieles verzichten kann.

Konfliktfähigkeit erfordert, persönliche Verletzungen verkraften zu können, ohne auf Revanche und Vergeltung zu sinnen. Man muss in gewissem Sinn von sich selbst absehen können und sich nicht zu wichtig nehmen. Denn wichtig sind im Konflikt wir gemeinsam, miteinander. Es braucht die Bereitschaft, einen eigenen Standpunkt zu relativieren und nötigenfalls zu ändern. Man bedarf einer gewissen inneren Souveränität über sich selbst, wenn man bereit ist, Fehler und Irrtümer zuzugeben bzw. zuzugeben, dass jemand anderer die Dinge einfach anders sieht und von seiner Sicht her ebenfalls „Recht hat“. Konfliktfähigkeit erfordert natürlich auch die Stärke, Unrecht standzuhalten und für erkannte Werte einzutreten.

Damit ein Konflikt gelöst werden kann, braucht es die Orientierung an der Kunst des Möglichen. Eine wirkliche Lösung ist oft nur in kleinen Schritten erreichbar. In diesem Sinn ist Kompromissbereitschaft (sofern keine Grundwerte bedroht sind) ein Ausdruck von Verantwortung, wobei der eigene und der andere Standpunkt zugleich ernst genommen werden. Es ist besser, vom Gemeinsamen auszugehen und das Streben nach Verständigung vor Augen zu haben. Die Probleme können dann eingeordnet und in ihrem tatsächlichen Ausmaß gesehen werden. Überbewertung, Aufschaukeln und Emotionalisierung werden so leichter vermieden.

Unlösbare Konflikte können nur auf einer anderen als Ebene in den Griff bekommen werden. Eine Trennung vom Konfliktpartner bzw. ein vernünftiger Abstand zu ihm sind dann mögliche Wege. Das Ziel jeder Konfliktlösung ist der Aufbau menschlicher Einheit, in der die Verschiedenheit der Persönlichkeiten, der Völker und der Kulturen Platz hat. Das bedeutet keine „Harmonie“. Wo man Verständigung um jeden Preis anstreben würde, könnte dies bestehende Unrechtszustände und deren Rechtfertigungsmechanismen tolerieren oder Probleme nivellieren. Dann würden die Konflikte später zu ihrer Entladung drängen. Konfliktlösung geht nicht ohne Leiden und nicht ohne ein Stück Preisgabe des eigenen Ich, das man erst später, verändert und erneuert,

wiederfinden mag. Und sogar bei bestem Willen stößt man an Grenzen des Verstehens und der Geduld. Wo man jedoch unbeirrbar daran festhält, einander positiv und offen zu begegnen und das Gemeinsame zu betonen, kommt man einer Konfliktlösung näher. Die Achtung des anderen als Mensch auch in Konfliktsituationen macht die Welt ein wenig menschlicher. Und darum geht es.

Dazu zählt z.B. der Versuch, den anderen nicht zu verletzen, seine Person durch jeden Konflikt hindurch zu achten und das rechte Maß an Aufrichtigkeit und Takt miteinander zu finden.

Das entspricht einer christlichen Sicht von Konflikten. Nächsten- und sogar Feindesliebe (Mt 5,44) fordern heraus, den anderen als von Gott geliebt zu betrachten – trotz allem, was momentan dagegen zu sprechen scheint. Der Christ hat die Möglichkeit, sogar dem Feind Gutes zu tun, z.B. durch ein Gebet, indem man ihn mit sich selbst unter das Wort Gottes stellt. Wenn es eine psychologische Erkenntnis ist, dass jede positive Einstellung bei einer Problemlösung hilft, dann ist das Gebet hier tatsächlich eine große Chance. Jede Antwort Gottes, die dem Christen einsichtig wird, verstärkt darüber hinaus seine positiven Kräfte.

Damit soll kein Problem verharmlost werden. Das Gebet ist kein Mechanismus, durch dessen In-Gang-Setzung alles wie geschmiert laufen würde. Aber die Lebendigkeit des Glaubens wird spürbar, die sogar im Dulden und Leiden Sinn erahnen kann. In jedem Konflikt ist meine Person als Ganze gefordert, d.h. auch in ihrer religiösen Dimension.

Allerdings soll in diesem Zusammenhang der „heilige Zorn“ nicht vergessen werden. Damit ist ein leidenschaftlicher, temperamentvoller Einsatz gegen das Unrecht gemeint, mit dem menschliche Grundwerte, etwa die Menschenrechte, mit Füßen getreten werden.

## **Falsch gestellte Weichen**

Der Mensch schadet sich selbst mit jeder Verweigerung gegenüber dem Guten. Er versäumt eine unwiederbringliche Möglichkeit, seine Persönlichkeit zu entfalten und sich als Mensch und Mitmensch zu bewähren. Wird dies zur Gewohnheit, schränkt sich der Mensch ein und entwickelt sich zu seiner eigenen unerfreulichen Karikatur. Was für

großartige Möglichkeiten hätte er doch! Aber er begnügt sich mit einem müden Abklatsch voller Bequemlichkeit und Mittelmäßigkeit, der sich durch laue Kompromisse mit der Gemeinschaft arrangiert oder sich von ihr distanziert. Schade.

Und es beginnt immer so harmlos mit einem „*Das machen doch alle*“, oder einem „*Das ist ja nicht so schlimm*“ usw.

Jemand wird z.B. einseitig. Ganz bestimmte Begabungen und Interessen werden gefördert, aber andere so sehr vernachlässigt, dass sie unterentwickelt bleiben. Schließlich wird eine solche Einseitigkeit ungesund. Es wird alles unterlassen, das mit der Entfaltung anderer Persönlichkeitsbereiche zusammenhängt.

Diese Einseitigkeit eines unharmonischen Lebensstils begegnet – typologisch – in verschiedenen Formen.

Da ist der „Intellektuelle“, der auf geistigem Gebiet großartig ist, ansonsten jedoch verklemmt und linkisch wirkt.

Da gibt es das „Tier“, einen Menschen, der in seiner Gefühls- und Triebwelt aufgeht. Als Getriebener seiner selbst ist ihm Verantwortung fremd. Der Mitmensch ist bei ihm beständig in der Gefahr, zur Beute, d.h. zum Objekt, zu werden, da er an ihm seine Gefühle oder Triebe auslässt.

Oder da ist der „Naive“, der mit seinem ansonsten lobenswerten sozialen Engagement andere (und die ganze Welt) mit einer gewissen Naivität befürsorgt, ja bevormundet, wobei diese Betreuung zum Selbstzweck wird. Er kann anderen keinen Weg weisen und strebt auch gar nicht danach, zu vermehrter Selbstständigkeit zu helfen.

Oder da ist der „Aktivist“, der die Stille bzw. die Einsamkeit auch nur für kurze Zeit nicht aushält. Er sucht im Neuen und im Allerneuesten Zerstreuung und Abwechslung, hat fünf Ideen auf einmal und lässt jede Beständigkeit vermissen.

Oder da gibt es sein Gegenteil, den „Passiven“, der im Strom der Zeit mitschwimmt.

Verbreitet ist auch der „Taucher“ („nur nicht auffallen“), der jeder Verantwortung ausweicht.

Für den „Witzbold“, der dem Zyniker verwandt ist, scheint alles irgendwie lustig und daher nicht ernst zu nehmen.

Für den „Schwarzseher“ entwickelt sich alles zum Schlechten, dem „Einfältigen“ ist alles recht wie auch immer es kommt.

Letztlich zeigen all diese und ähnliche Typen krasse Einseitigkeiten in ihrer Persönlichkeit. Das mag sogar da und dort zunächst als Stärke erscheinen, die Verkümmern anderer Seiten hingegen, die mit der Vernachlässigung des Gemeinschaftsgefühls verbunden ist, lässt ihn in seinem Mensch-sein verarmen.

Es gibt mehrere Ursachen für die Entfaltung eines falschen Lebensstils. Besonders geneigt zu Fehlentwicklungen sind verwöhnte oder vernachlässigte Menschen.

Während sich der Verwöhnte ständig überschätzt und sich eine Rolle anmaßt, die ihm nicht zusteht, begegnet er zwangsläufig anderen, die ihm dabei Widerstand leisten. In den unvermeidlichen Konflikten reagiert er mit einem Festhalten an seiner eingebildeten Bedeutung, die ihm vermeintliche Vorrechte einräumt. Die Entwicklung von verwöhnten Kindern zu gesellschaftlichen Parasiten wäre logisch und konsequent. Sind die Widerstände der Mitmenschen aber sehr überzeugend, empfindet er sich dann im Gegenteil als unbedeutend und gibt einer trotzigsten Bedeutungslosigkeit in seinem Selbstbild eine gewichtige Rolle. Dann ist er der „Niemand“.

Vernachlässigte Menschen leben in dem Gefühl, dass ihnen etwas vorenthalten wurde, das sie nun auf Abwegen erreichen könnten. Die Entmutigung durch verweigerter Zuwendung verunsichert sie in ihren sozialen Bezügen. Das aufgebaute Misstrauen gegenüber den Mitmenschen verhindert eine offene Begegnung in gegenseitiger Annahme und Wertschätzung.

Es gibt eine weitere Gruppe von Menschen, die zu einer negativen Persönlichkeitsentwicklung geneigt sind. Es sind jene, die unter einer echten oder vermeintlichen Minderwertigkeit leiden und diese krampfhaft auszugleichen suchen (z.B. eine unvorteilhafte äußerliche Erscheinung, eine niedrige soziale Stellung usw.). Natürlich ist ein solches Minderwertigkeitsgefühl objektiv unnötig. Denn das Entscheidende ist das Mensch-sein selbst, nichts anderes. Dennoch kann diese so empfundene Minderwertigkeit einen Leidensdruck erzeugen, der durch seine gesellschaftliche Verstärkung unerträglich wird. Der Mensch, der sich dann wie stigmatisiert fühlt, zieht sich zurück.

Auf ähnliche Art sind alle mit einem Minderwertigkeitsgefühl belastet, die wenig an sich selbst, an ihren Wert und an die wunderbare Einzigartigkeit

ihrer persönlichen Möglichkeiten glauben. Anzeichen dafür können übergroße Vorsicht, Pedanterie, Kleinlichkeit, die Suche nach einem eng umgrenzten Bestätigungsfeld, unzählige Grundsätze und Regeln für alle Lebenslagen, Prinzipienreiterei, Ausreden, das Abschieben auf ungünstige Umstände oder auf andere usw. sein.

In anderem Sinn problematisch ist es mit jenen, die sich über alles erhaben und überlegen vorkommen. Das ist eine in Nichts begründete Attitüde, die höchstens auf Äußerlichkeiten aufbaut. Das führt zu Gottähnlichkeitsgedanken und zum Glauben an eine eigene besondere Zauberkraft. In der Liebe will so ein Mensch gleichzeitig Macht empfinden – und das schließt sich eigentlich gegenseitig aus! Die Berufswahl wird unter übertriebenen Erwartungen an die eigene Karriere getroffen. An das persönliche Mensch-sein und an die Gleichwertigkeit der Mitmenschen wird nicht geglaubt.

Auf jeweils eigene Art mündet eine Fixierung von Minderwertigkeits- und Überlegenheitsgefühlen zu entsprechenden Komplexen. Verwöhnung, Vernachlässigung, eine vermeintliche Minderwertigkeit und versponnene Überlegenheitsgefühle führen dann zu einer negativen Entwicklung, wenn sich der einzelne davon bestimmen lässt. Der Verwöhnte könnte sich innerlich von seiner Verwöhnung distanzieren. Der Vernachlässigte könnte sich ohne in der Vergangenheit gefangen zu bleiben, hier und jetzt den Menschen zuwenden und sich für ihre Zuwendung öffnen. Wer sich minderwertig fühlt, könnte aufhören, sich dies immer neu einzureden und beginnen, dieses Gefühl im Bewusstsein des eigenen Wertes zu überwinden. Überlegenheitsgedanken lassen sich durch eine positive Anerkennung als „ganz normaler Mitmensch“ abbauen. Das erfordert Arbeit an sich selbst und braucht wahrscheinlich die Unterstützung durch Mitmenschen. Aber schon sehr bald werden andere auf diesen Wandel positiv reagieren. Die ursprünglich falsch gestellten Weichen können durch die persönliche Entscheidung für einen besseren Lebensstil korrigiert werden.

## Lebenshemmungen

Verschiedene Anzeichen von ungesunden Lebensstilen wurden bereits genannt. Einige weitere möchte ich im Folgenden näher beschreiben.

Da ist zunächst eine ganz bestimmte Form überzogener Lebensangst zu nennen. Gemeint ist die *Angst* vor einem eventuellen Versagen, einem Verlust an Prestige, vor Verwundbarkeit, vor jeder Veränderung in einer einmal gesicherten Situation. Es ist die Angst, dem eigenen, überhöhten Ich-Ideal nicht zu entsprechen, das man entweder selbst aufgebaut hat oder von anderen vermutet, deren Erwartungen man nicht enttäuschen möchte. Um desillusionierende Erfahrungen von vornherein auszuschließen, lässt man sich nicht auf Neues ein, vermeidet Kontakte, weicht Aufgaben aus und scheut jegliche Überwindung. Milde Formen dieser Lebenshemmung sind Schüchternheit und Verzagtheit.

Die Überwindung dieser Angst müsste mit einer wirklichkeitsbezogenen Änderung des Selbstbildes beginnen. Mit dem Bewusstsein eigener Stärken und Schwächen und der Sicherheit, dass auch alle anderen Stärken und Schwächen haben, kommt man zur Erkenntnis, dass letztlich alle Menschen „nur mit Wasser kochen“. Sollte die Angst sehr groß sein, empfehlen sich kleine Schritte des Sich-trauens – eventuell in einer vertrauten (geschützten) Gruppe. Im Jugendalter übernehmen oft normale Jugendgruppen, in denen eine wertschätzende Atmosphäre herrscht, wie von selbst diese Aufgabe und helfen, Ängste abzubauen.

Das Gegenteil dieser Angst ist ebenfalls lebenshemmend: der *Perfektionismus*. Hier strebt ein Mensch mit großer Aktivität einen perfekten Zustand bei sich und den anderen an. Seine Unruhe wird niemals enden, weil er dieses Ziel nie erreichen kann. Aber er hindert sich selbst daran, das jeweils Mögliche anzustreben, zu erreichen und ein Stück berechtigter Zufriedenheit in einer unvollkommenen Welt zu erfahren. Dagegen hilft nur eine Veränderung der Einstellung: „Fehler sind keine Katastrophe“ oder: „Irren ist menschlich“ oder: „Nur wer nichts tut, macht nichts falsch“.

Eine weitere Lebenshemmung ist die *Eifersucht*. Sie ist keine Begleiterscheinung des Verliebt-seins, sondern drückt ein ichbezogenes Besitzen-wollen aus. Der Eifersüchtige ist für sich selbst am Wichtigsten, der Partner kommt erst danach. Nicht die Zuneigung ist wesentlich, sondern die Erfüllung subjektiver Erwartungen durch den anderen. Der

Eifersüchtige überwacht dies misstrauisch, lauern und in der steten Sorge, dass ihm irgendetwas vorenthalten werden könnte. Während er Überlegenheit über den anderen erringt, meint er seine Geltung und seine Position zu sichern.

Eifersucht wird überwunden, indem der andere wirklich als gleichwertiger, glaubwürdiger, vertrauenswürdiger Partner angesehen wird, dessen berechnete Wünsche man anerkennt.

Das Gegenteil ist derjenige, der niemanden haben will, sondern sich von jedem näheren Kontakt distanziert. Im Hintergrund seiner *Distanz* steckt Bequemlichkeit, Gleichgültigkeit, vielleicht Enttäuschung, Desinteresse an den Mitmenschen und ähnliches. Er tarnt dies, indem er äußerlich scheinbar „im Gespräch“ bleibt, letztlich aber nichts tut. Zur Mitarbeit erklärt er sich zwar bereit, stellt aber gleichzeitig unerfüllbare Bedingungen als Voraussetzung dafür. Mit bedauerndem Achselzucken schafft er es dann immer wieder, dem Leben aus dem Weg zu gehen.

Dagegen kann nur intensive Motivation helfen, die jemand dazu bewegt, doch einmal ein Stück weit aus sich herauszugehen. Durch positive Erfahrungen des Mittuns mag sich hier allmählich eine Einstellungsänderung erreichen lassen.

Eine weitere, mehr für die Mitmenschen unangenehme Lebenshemmung sei erwähnt: die *Unerzogenheit*. Es ist dies eine Schlampigkeit gegenüber den Mitmenschen und das Gegenteil dessen, was man als gentlemanlike bzw. ladylike oder als ritterlich und zuvorkommend bezeichnen könnte. Man erlaubt sich Dinge, die andere stören, beeinträchtigen oder ihnen schlicht und einfach auf die Nerven gehen. Man übersieht bzw. missachtet deren Rechte und begründete Bedürfnisse. Dem Unerzogenen fehlt das Gefühl für die Mitmenschen. Für ihn wird die Brüskierung anderer ein Mittel, sich selbst überlegen zu fühlen. Die Schlampigkeit in äußeren Umgangsformen hängt mit einer Ignoranz gegenüber tieferen menschlichen Ansprüchen zusammen. Und natürlich reagieren andere darauf. In der Folge erweist sich Unerzogenheit als Lebenshemmung. Diese kann nur durch Einsicht und Selbsterziehung überwunden werden. Voraussetzung dafür ist die Offenheit für Kritik bzw. Ermahnungen durch nahestehende, glaubwürdige Menschen, die sich wiederum vor ihrer Verantwortung für den Mitmenschen nicht davonstellen. Denn es ist nötig, mit jemandem zu reden, nicht über jemanden.

Natürlich gibt es darüber hinaus gesellschaftlich verbreitete Lebenshemmungen, mit denen Menschen vor sich selbst und der Gestaltung der menschlichen Welt ausweichen. Die *Dominanz von Besitz-, Konsum- und Leistungsdenken* ist ein Beispiel. Der Mensch wird hier nicht geachtet, sondern bloß in seinen materiellen und funktionellen Möglichkeiten gesehen. Eine solche Einstellung gegenüber der Umwelt führt zu Ignoranz ihrer Eigengesetzlichkeiten und schließlich zur Zerstörung von Lebensgrundlagen.

Dagegen hilft Verzicht, Askese, die Beschränkung auf das Wesentliche und die Entschlossenheit, den anderen und die Schöpfung gleichsam als Partner der Lebens- und Weltgestaltung zu sehen.

Verwirrung herrscht in einer pluralistischen Gesellschaft, die das Recht auf Freiheit der Privatsphäre gern nach aktuellen Interessen beschreibt, bezüglich der *Pornographie*. Hier wird der Mensch auf ein paar Körperteile und eine einzige physische Funktion reduziert und zu einem bloßen Objekt. Er ist beliebig austauschbar für den (realen oder gedanklichen) Ge- und Missbrauch durch andere. Wer das tatsächlich bejahen wollte, stellt sich unter das Niveau von Tieren. Im Zusammenhang mit der Persönlichkeitsentfaltung betrachtet, kann das nur als Fehlentwicklung bezeichnet werden.

Wer diese Scheinwelt jedoch durchschaut und an der Überzeugung festhält, dass Sexualität und Liebe untrennbar zusammengehören, kann gegenüber Pornographie nur Unwillen empfinden. Denn durch das isolierte Reizen von Trieben und Instinkten wird eine Lüge über die Sexualität und das Leben selbst transportiert.

Solche und andere Lebenshemmungen heißen in der Sprache des Glaubens „*Sünde*“. Die christliche Warnung vor der Sünde ist kein Miesmachen schöner und interessanter Dinge, kein Aufruf zu einer freudlosen Lebensführung, sondern ein Aufmerksam-machen auf den Ernst persönlicher und gemeinschaftlicher Entfremdung.

Denn Sünde bedeutet Trennung. Und daran gibt es nichts Schönes. Wer sündigt, baut eine Grenzlinie zwischen sich, den anderen und Gott. Es isoliert sich von den Mitmenschen oder schädigt sie. Das aber entspricht einer Verfehlung der eigenen Berufung zum Mensch- und Mitmensch-sein. Es bedeutet ein Fehlverhalten gegenüber der eigenen Persönlichkeit. In diesem Sinn sind alle Haltungen und Taten Sünde, die gegen andere gerichtet sind und damit auch die eigene Persönlichkeit schädigen.

Gleichzeitig wird das Verhältnis zu Gott gestört. Sünde ist Entfremdung. Wer fremd wird, findet schwerer Zugang dorthin, wo er beheimatet ist. Nur die Überwindung der Trennung, die Abkehr von der Sünde, ermöglicht wieder Frieden mit Gott, den Menschen und mit sich selbst.

So ist die Erkenntnis der Sünde, das Durchschauen einer persönlichen Schuld, bereits der erste Schritt zurück in die Gemeinschaft. Mit dem Wunsch, das Trennende zu überwinden, wird der Weg zu den Mitmenschen, zu Gott und zu sich selbst eingeschlagen und durch die gemachte Erfahrung vielleicht bewusster und klarer gewählt. Christlich gesehen heißt das: Erkenntnis, Reue und Umkehr. Darin erfährt der Mensch das Angenommen-sein durch Gott (besonders durch seine Zusage im Sakrament der Versöhnung) und kann darauf aufbauend sein Verhältnis zu den Mitmenschen neu und gut ordnen.

Man kann das im weiteren Sinn „therapeutisch“ verstehen. In einer personalen Beziehung zu Gott zeigt sich aber noch viel mehr: Freundschaft mit Gott und das Geschenk seiner Liebe, Gnade, Vertrauen, Geborgenheit, Heimat, Mut zu einem neuen Aufbruch zu den Menschen und zur Gestaltung der Lebensaufgaben usw.

## **Heilsames**

Jeder von uns hat seine kleinen oder größeren Verwundungen, seine Lebenshemmungen, seinen „inneren Schweinehund“. Diese Hindernisse für ein glückliches Leben können überwunden werden. Das geschieht Schritt für Schritt in einem lebenslangen Prozess, in dem jeder einzelne Schritt das Leben reicher und intensiver macht. Zur Unterstützung solcher Schritte braucht der Mensch *Ermütigung*.

Ermutigt wird man im Angenommen-werden durch Mitmenschen und durch die Erfahrung, dass man im Grund die Kraft und die Fähigkeit hat, mit seinen Problemen fertig zu werden. Daraus entspringt ein Gefühl, dass man sein Leben selbst in der Hand hat und es steuern kann.

Im gewöhnlichen Zusammenleben geschieht Ermütigung alltäglich in vielen kleinen Situationen. Sie ist so etwas wie eine tägliche Portion geistiger Vitamine und wirkt (vorbeugend) gegen Krankheiten wie Niedergeschlagenheit, Selbstzweifel, Langeweile und innere Leere.

Gleichzeitig wird eine optimistische Weltanschauung gefördert, in der sich der Mensch als Mitmensch unter anderen sieht: Wer ermutigt ist, kann andere ermutigen und in ihnen den Glauben an sich selbst stärken. Schließlich schenkt jede echte Begegnung mit einem Mitmenschen Ermutigung.

Und man darf keineswegs vergessen, sich selbst Ermutigung zuzusprechen. Hilfreich ist das Erkennen persönlicher Fortschritte auf irgendeinem Gebiet oder das Vollbringen einer ganz konkreten Sache. (Etwas Basteln gehört schon dazu.) Jeder Tag kann als Chance gesehen werden, dass daraus etwas Gutes gemacht, dass Liebe hineingeworfen und der Augenblick gelebt werden kann. Jede Stunde kann der Anfang einer neuen Entwicklung sein.

Damit hängt zusammen: Die Sorge um das eigene Ich verliert an Bedeutung. Wer nicht an sich selbst gebunden ist, lässt sich bereitwilliger auf ein Zugehen auf jemand Anderen (ein „anderes Ich“) ein. Das führt den Menschen weiter zu einem Engagement für Frieden und Gerechtigkeit im Kleinen wie im Großen. Gleichzeitig wird die Liebe wichtiger. All das lässt Gott und die Menschen sympathischer erscheinen.

Es gibt Parallelen zwischen einem psychologischen und einem christlichen Heilungsprozess:

- Die Motivation, einen Therapeuten aufzusuchen, nachdem man eine tiefgreifende Erfahrung einer Lebenshemmung gemacht hat, entspricht der Erkenntnis und Annahme der eigenen Erlösungsbedürftigkeit.

*Im Alltag ist das die Erkenntnis: etwas stimmt nicht, etwas Wesentliches ist nicht in Ordnung. Ich muss herausfinden, was das ist. Darüber möchte ich mit jemandem reden, der mir vielleicht weiterhelfen kann. Denn so kann es nicht weitergehen.*

- Der Erkenntnis eines fehlerhaften Lebensstils entspricht die Erkenntnis der persönlichen Sündhaftigkeit.

*Jetzt weiß ich, was schief läuft und was die Ursache dafür ist. Ich bin selbst irgendwie daran schuld. Das tut mir leid. Aber das soll sich ändern. Ich distanzieren mich von dem, was schlecht ist!*

- Der Mensch entscheidet sich zu einer neuen Lebenseinstellung. Die Neuorientierung des Lebens erfolgt gemäß dem Gemeinschaftsgefühl bzw. nach dem Willen Gottes.  
*Ich nehme mir konkrete Schritte der Veränderung vor. Oder ist es besser, wenn ich mich gleich radikal ändere? Halte ich die zu erwartenden Konsequenzen aus? Vor allem ist mir klar, worum es geht! Und ich kann nur gewinnen. Ich will zeigen, was wirklich in mir steckt. Ich traue mir etwas zu.*
- Dieses neue Verhalten wird in der Gemeinschaft bzw. in der Gemeinschaft der Kirche eingeübt und verfestigt. Dabei wird das Bisherige nicht einfach über Bord geworfen oder vernichtet, sondern verwandelt und erneuert.  
*Wenn ich meine veränderte Einstellung zeige, wenn dies durch mein Leben und mein Tun sichtbar wird, dann braucht das seine Zeit, bis es wirksam und anerkannt wird. Deshalb muss ich üben und Rückschläge wegstecken. Aber das werde ich aushalten. Erst wenn meine neue Lebenshaltung zur „Gewohnheit“ geworden ist, habe ich es geschafft. Leichter ist es, wenn mir andere helfen und mich begleiten.*
- Während dieses ganzen Prozesses macht der Mensch die Erfahrung des Angenommen-seins durch den Therapeuten bzw. durch Christen.  
*Da schau her! Es gibt Menschen, denen meine Veränderung positiv auffällt. Ich merke es an ihrer Aufmerksamkeit, an ihren neuen Blicken, an ihren Worten. Plötzlich werde ich für andere interessanter. Allerdings stelle ich fest, dass ich für falsche Freunde uninteressant werde, ebenso für jene, die mir keine Persönlichkeitsentwicklung zugestehen wollen. Aber das kann ich in Kauf nehmen, da ich viel mehr gewinne. – Auch wenn ich das meiste selbst beigetragen habe, kommt mir alles zusammen wie ein Geschenk vor.*

Ein Leben nach einem solchen Heilungsprozess bedeutet keine menschliche Vollkommenheit und kein harmonisches Gleichmaß des Lebens. Der Mensch wird weiterhin Erfahrungen des Leidens und des Versagens machen. Aber das wirft ihn nicht mehr um, sondern motiviert ihn stets zu Versöhnung und zu Neuanfang. Denn heil ist nicht unbedingt der gemeinschaftsangepasste, tüchtige, kontaktfähige, sein Leben erfolgreich

meisternde Mensch. Heil ist vielmehr derjenige, der inmitten der Unordnung der Welt den Sinn des Lebens als wahrer Mitmensch bezeugt und dem damit alles zum inneren Heil wird.

*Ich habe mich zwar verändert, aber ich bin kein anderer Mensch. Ich stehe zu mir und kenne meinen Wert. Ich habe Fähigkeiten und Einstellungen verbessert, d.h. ich lebe mit ihnen jetzt „gesünder“. Zu den Menschen finde ich ebenfalls besseren Zugang. Sie sind für mich irgendwie lebenswerter geworden. Sie sind keine Konkurrenten mehr, sondern Partner in dieser Gesellschaft, in diesem Leben. Natürlich ist niemand vollkommen, aber das hindert uns nicht, miteinander auszukommen. Auch die Welt ist für mich erfreulicher geworden. Sie ist weniger irritierend und bedrohlich, sondern vielfältig und staunenswert. Ich habe ein neues Lebensgefühl gewonnen. – Freunde, das Leben ist lebenswert!*

Dieses Heil, das innerweltlich nie vollkommen erreicht werden kann, bleibt für Christen ein beständiger und aufmunternder Ruf zur Befreiung von Sünde, zur Gemeinschaft mit Gott und den Menschen und zu einem Handeln in Liebe.

## **Der Traum vom neuen Menschen**

Aus dem Bisherigen geht hervor, dass der „neue“ bzw. der „erneuerte“ Mensch keine Utopie ist (vgl. Eph 4,24). Zwar überwindet niemand durch eine einmalige Lebensentscheidung alle Schwierigkeiten, aber in der Mitte seiner Persönlichkeit entsteht eine neue Orientierung. Für den Gläubigen ist es Jesus Christus, für Glaubensunkundige mag es eine Vorstellung des Guten sein. Das ist der Sinn des Lebens: lieben, vertrauen, bekennen.

Liebe ermöglicht, alles durch Liebe und in Liebe wahrzunehmen. Alles wird Teil eines großen gemeinsamen Ganzen, zu dem auch ich gehöre. Liebe zeigt sich z.B. in Akzeptanz, Dankbarkeit, Engagement. Im Blick der Liebe ist das Wir im Mittelpunkt. In der Kraft der Liebe wächst die Überzeugung, dass das Tun des Guten stets der beste Weg ist, das Leben zu leben. Bekennen kann ich mich zu mir selbst und zur Liebe als meinen Blick auf die Wirklichkeit. Mein Bekennen ist keine Rechtfertigung für eine Lebenshaltung, sondern meine Überzeugung, dass darin die besten Möglichkeiten für die Entfaltung meiner Persönlichkeit, die

Weiterentwicklung der menschlichen Gemeinschaft, die Gestaltung der Welt und die Beziehung zu Gott grundgelegt sind.

Dieser Sinn, diese Mitte, strahlt aus und verwandelt alle Teile der menschlichen Persönlichkeit. Zunächst werden die der Mitte näheren erfasst, später erreicht diese Umwandlung alle anderen Äußerungen des Lebens. Je mehr sich jemand in seiner Lebensführung Gott bzw. dem von ihm gestärkten Gemeinschaftsgefühl anvertraut, desto erfüllter wird das Leben des einzelnen und desto besser ist es für die Gemeinschaft. Ein solcher Mensch ist gesund. Er ist zugleich ein unauffälliges Genie der Mitmenschlichkeit, egal ob er selbst davon weiß oder nicht. Sein Beitrag zum Leben der Welt ist oft unscheinbar, selbstverständlich und doch unersetzlich. Er ist im wahrsten Sinn des Wortes wie „Salz der Erde“, „Licht der Welt“ (Mt 5,13-16) oder wie „Sauerteig“ (Mt 13,33), mit dem sich ein Stück Welt zu verwandeln beginnt. Er ist wie gute Luft, in deren Kraft Menschen aufatmen.

Aus christlicher Sicht lebt ein solcher Mensch in der Nachfolge Christi. Die Gemeinschaft mit Jesus Christus ist das Fundament für jedes einzelne Tun (Joh 15,5), das zum Ausdruck von Liebe wird.

Jesus Christus ist die Vollendung des christlichen Lebensstils. Genau dieser Lebensstil führt zur Einheit der Menschen und zu einer immer tieferen Verbundenheit aller. In diesem Sinn besteht das Christ-sein aus der Praxis der Liebe nach der Art Jesu. Gleichzeitig entspricht dies der besten Entfaltungsmöglichkeit der menschlichen Persönlichkeit. Das heißt „Leben in Fülle“ (Joh 10,10; Kol 2,10).

Die Zivilisation der Liebe und die daraus folgende Weltgestaltung beginnt beim einzelnen, wird aber gleichzeitig durch die Gemeinschaft der Kirche vermittelt und gefördert. Wer Christ sein will, erfährt sich zuallererst von Gott geliebt. Er lässt diese Liebe zu, antwortet ihr und ist bereit, sich immer neu vertrauend auf den Willen Gottes einzulassen. In der Weitergabe der Liebe an die Mitmenschen erlebt sich der Schenkende zugleich als Beschenkter. Er kann ja nur geben, was er empfangen hat. Daher macht ihm jedes Geben das Geschenkte neu bewusst.

Liebe baut Gemeinschaft auf. Wo Liebe – in welcher Form auch immer – weitergegeben wird, entsteht ein Netzwerk tragfähiger Beziehungen. Für Christen wächst daraus ein Geflecht menschlich-göttlicher Liebe, das manchmal den Rahmen der Logik sprengt. Diese Liebe ist auch zu

„Verrücktem“ bereit, z.B. zu einer „Hoffnung gegen alle Hoffnung“ (Röm 8,14). Die Liebe relativiert und übersteigt zeitweise die Regeln der Vernunft, weil sie zu Taten drängt, die durch sie allein nicht fassbar sind. Damit ist keine spontane unwillkürliche Liebesregung eines Verzückten gemeint, sondern eine Entschiedenheit für die Liebe, die an das Gute in allen Absurditäten der Welt glaubt und daran unbeirrbar festhält, weil Gott selbst hinter dem Leben steht und allem Sinn gibt.

Hier zeigt sich ein Unterschied zwischen Gesundheit in psychologischem Sinn und dem christlichen Heil-sein. Der menschlich Gebrochene, der Zerrissene und der psychisch Kranke bleibt nach seinem Maß zur Liebe fähig. Die Berufung zur „Heiligkeit“ ist daher umfassender als jedes psychologische oder weltanschauliche Kriterium sinnerfüllter Humanität. Dabei bleibt unbestritten, dass die seelische Gesundheit der beste Weg der Persönlichkeitsentfaltung ist. Daraus vermag jede Liebe ungebrochener zu entspringen. – Psychologische Erkenntnisse und christlicher Glaube können einander wertvoll ergänzen.

Der Traum vom neuen Menschen trägt in sich auch den Traum einer neuen Gemeinschaft. Die Vollendung einer solchen Gemeinschaftsvorstellung ist auf Erden nicht möglich. Aber es geht um einen Anfang, um erste Erfahrungen „schon jetzt“ und um den Weg zu diesem Ziel, der „noch nicht“ abgeschlossen sein kann.

Wo Liebe ist, da ist Gott (1 Joh 4,7), da ist der Anfang dieser Gemeinschaft, da ist ein Stück Reich Gottes. Hier können sich Menschen entfalten. Hier herrscht eine Atmosphäre der Freiheit und der Heimat. Das Reich Gottes ist auf Erden immer wieder anzutreffen, nicht als Zustand, sondern als dynamische Bewegung in menschlichen Begegnungen und in deren Auswirkungen. Die Kirche lebt daraus, das Reich Gottes in stets neuen Entwürfen lebendig werden zu lassen. Je nach Offenheit der einzelnen für Gott gelingt dies. Denn jeder Christ ist nach seinen Möglichkeiten berufen, seinen Beitrag zum Aufbau des Reiches Gottes zu leisten (Eph 4,7; 1 Kor 12; Röm 12,3) und damit an der Gestaltung des irdischen Zusammenlebens in Liebe und Gerechtigkeit.

Falsche Zeichen sind hingegen das überempfindliche Erfassen des Versagens, die Betonung des Unterscheidenden vor dem Gemeinsamen, das Durchsetzen einer Meinung ohne dem anderen zu begegnen. Denn das ist nicht aufbauend. Zwar nehmen im Allgemeinen negative Nachrichten den weitaus größeren Raum in Medien und in unseren

täglichen Gesprächen ein – natürlich auch über die Kirche –, aber dies gilt es zu überwinden. Zumindest darf sich der persönliche Lebensstil und das subjektive Weltbild nicht wirklich davon beeinflussen lassen. Vielmehr geht es darum, positive Erfahrungen sensibler und bewusster wahrzunehmen, aus ihnen Mut zu schöpfen und einander Ermutigung zuzusprechen: nicht trotz negativer Realitäten, sondern gerade wegen der positiven und erfreulichen Wirklichkeiten in dieser Welt, die es ja in großem Maß gibt.

Der Weg selbst ist das Ziel des christlichen Lebensstils. Die Zielankunft ereignet sich jederzeit immer wieder. Das Streben nach einer Vollendung der Gesellschaft mag motivierend sein, entscheidend ist es nicht.

Kirchenträume sind hilfreiche Leitbilder, das Wesentliche aber ereignet sich bereits, wo zwei oder drei im Namen Gottes zusammenstehen (Mt 18,20) und einander akzeptieren, wo Starke Schwache tragen (vgl. Röm 15,1), wo sich Liebe in einer ihrer vielfältigen Formen ausbreitet (vgl. Gal 5,22f), wo Jesus Christus de facto als Vorbild und als Herr (Joh 20,28) des eigenen Lebensstils anerkannt wird.

## **IV. DREI LEBENSAUFGABEN**

Der Lebensstil realisiert sich in allen Bereichen des Lebens.

Drei Lebensaufgaben sind für den Menschen unausweichlich:

Mitmenschlichkeit, Arbeit/Beruf und Liebe/Ehe/Partnerschaft. Im Folgenden sollen diese drei Themen im Zusammenhang mit dem Lebensstil entfaltet werden. Natürlich ist es nicht annähernd möglich, dies umfassend zu tun. Deshalb sollen wesentliche Überlegungen in aller Kürze und Prägnanz dargestellt werden. Vieles wird im Allgemeinen bleiben und so einen Gesamtüberblick über die Vielfältigkeit dieser Lebensaufgaben geben. Dazu werden immer wieder Anregungen für die konkrete Gestaltung des Lebensstils im Sinn des Gemeinschaftsgefühls gegeben. Dabei sollen alle früheren Hinweise mitgedacht werden. So wird die Richtung ersichtlich, in der alle anderen, in diesem Zusammenhang unberücksichtigt bleibenden Fragen weitergeführt werden können.

### **Wir und die Welt**

Gesund zu leben ist eine Sache des Alltags. Der tägliche Lebensrhythmus ist ebenso entscheidend für das körperliche wie für das seelische Wohlbefinden. In diesem Sinn ist Mitmenschlichkeit eine alltägliche Selbstverständlichkeit und ein Beitrag zur persönlichen seelischen Gesundheit.

Das beginnt bei Kleinigkeiten, z.B. beim Verhalten im Straßenverkehr, bei den kleinen Höflichkeitsformen, die eine gewisse Aufmerksamkeit zeigen, überhaupt bei jeglicher Rücksichtnahme usw. Es geht nicht um Äußerlichkeiten, sondern um eine innere Haltung der Achtung, die zum Ausdruck kommt.

Dazu gehört eine Haltung, die auf Überlegenheit über andere verzichten kann und die auch nicht auf Überlegenheitsanwendungen anderer einsteigt, sondern jeden so nimmt, wie er ist.

Zu bedenken ist: Menschen müssen täglich unterschiedliche Rollen ausfüllen. Da ist es kein Wunder, wenn jemand manchmal nicht „er selbst“ ist, sondern etwas „darstellt“. Dieses äußere Gehabe darf nicht überbewertet werden. Wer weiß schon, welche menschlichen Gefühle sich

wirklich hinter einer „Maske“ verstecken, die nur darauf wartet, dass sie gefahrlos abgenommen werden kann.

## ***Großzügigkeit***

Vor allem möchte ich die Haltung der Großzügigkeit empfehlen. Im Leben ist jeder zunächst Empfangender. Zumeist ohne persönlichen Verdienst erfreut sich jemand bester Gesundheit, kann alltägliche Freuden genießen und erfährt Zuneigung und Anteilnahme durch liebe Mitmenschen. Was man empfangen hat, soll man in entsprechender Form weitergeben. Wer ein Stück Großzügigkeit des Lebens erfährt, kann anderen daran Anteil geben. Man rechnet nicht, ob man von anderen genauso viel bekommt, wie man ihnen zukommen ließ. Man ist zu helfen bereit, und zwar in großzügigerem Maß als es unbedingt notwendig wäre. Es ist dieses „etwas mehr“ der Großzügigkeit, das eine alltägliche Geste liebevoll und liebenswert macht.

Großzügig kann der Umgang mit der Zeit sein. Sicherlich muss geplant und organisiert werden, damit der komplexe Lebensalltag nicht chaotisch wird. Dennoch sollte Freiraum bleiben für das Unerwartete, für plötzliche Ideen, für überraschende Begegnungen.

Ein großzügiger Mensch macht seine eigenen Interessen nicht zum Maßstab von Kontakten. Er ist bereit, auf andere einzugehen, ihnen zuzuhören ohne auf die Uhr zu schauen, sie sogar zu ertragen und auszuhalten, wenn sie einem auf die Nerven gehen. Wer braucht es nicht manchmal selbst, dass er von anderen ertragen wird?

Natürlich kann ein großzügiger Mensch ausgenützt werden. Diese Gefahr steht allerdings in keiner Relation zu dem großen Gewinn einer solchen Haltung. Denn in überschwänglichem Maß mag der Großzügige selbst von Anderen Großzügigkeit erfahren. Und das „rechnet sich“ auf jeden Fall, auch wenn man ab und zu auf berechnende Menschen hereinfallen sollte. Der vereinzelte Eindruck „da habe ich draufgezahlt“ wird sicherlich durch vieles andere aufgewogen, das nur einem großzügigen Menschen begegnen kann.

Das weiß der Großzügige. Darum kann er Nachsicht üben gegenüber anderen, die nicht grüßen, sich vordrängen, beim Autofahren ihre Komplexe abreagieren usw. Er steht irgendwie „drüber“, weil er dies als

nichtig, kleinlich und in seinem Lebensstil als irrelevant empfindet. Er ist gewiss, dass er durch Freundlichkeit in seiner Umgebung eine Atmosphäre schafft, die ihm selbst zugutekommt – vielleicht auf Umwegen. Vor allem geht er mit seiner eigenen Persönlichkeit einen Weg, auf dem erfreuliche, positive Erlebnisse warten, die ihn sein Leben als lebenswert empfinden lassen.

Ein solcher mitmenschlicher Lebensstil ist anziehend und sympathisch. Wo Gemeinschaftsgefühl auf diese Art verwirklicht wird, schenken Menschen einander Augenblicke liebevoller Anteilnahme, die den Alltag erhellen. Und hier ist der erste und wesentlichste Ort, an dem der Mensch seine Lebensaufgabe der Mitmenschlichkeit wahrnimmt.

Gleichzeitig führt dies über den Alltag hinaus. Was im Kleinen beginnt, kann zu Großem führen. Was als alltägliche Selbstverständlichkeit eingeübt wird, kann in ein wertvolles Engagement münden. Aus der Praxis in der Familie und in der engsten Umgebung entwickelt sich so ein gesellschaftlich bedeutsames Tun.

Lieber Leser, fragen Sie sich:

Was ist mein Platz? Was sind meine Stärken? Wozu bin ich berufen? Was entspricht mir, als Mitmensch zu tun? Welches Engagement zieht mich an? Wo braucht diese Welt gerade mich?

## ***Gerechtigkeit und Friede***

Im Kleinen beginnt das Gespür für Gerechtigkeit: Jeder soll das bekommen, was ihm zusteht. Wo gerechte Verhältnisse herrschen, ist Friede möglich. Denn damit erübrigt sich das gegenseitige Belauern, um ja nicht zu kurz zu kommen. Misstrauen, Neid und Habgier haben hier keinen Platz. Gerechtigkeit und Friede ereignen sich dynamisch und prozesshaft. Sie sind kein Zustand. Sie liegen nicht einfach in der Luft einer einigermaßen funktionierenden Gesellschaft. Sie müssen praktiziert werden, damit sie gleichsam atmosphärisch ihre jeweils neue Verwirklichung erleichtern.

Einige – alltägliche – Haltungen können Gerechtigkeit und Frieden besonders fördern:

- Unvoreingenommenheit gegenüber anderen Menschen: Man katalogisiert niemanden, sondern lernt ihn so kennen, wie er wirklich ist, z.B. Nachbarn, Freunde und Schulkollegen der Kinder samt deren Eltern. Auch bei zufälligen, flüchtigen Begegnungen wird der andere möglichst nicht typisiert.
- Bereitschaft zum Kennenlernen und zur Annahme des Anders-seins von anderen. Hier ist die Familie ein gutes Übungsfeld, denn jedes Familienmitglied ist ein einmaliges Individuum und hat ganz individuelle Eigenarten und Bedürfnisse. Schon hier passt keiner in ein Schema, das ihn in einer bestimmten Rolle fixieren dürfte. Im familiären Zusammenleben merkt man, wie sich jemand entwickelt und verändert.  
In einem weiteren Sinn ist diese Grundhaltung wertvoll für das unvoreingenommene Kennen- und Schätzenlernen anderer gesellschaftlicher Gruppen (mit denen man sonst wenig zu tun hat), Völker und Nationen. Dafür gilt es, Offenheit und Interesse zu fördern. Gleichzeitig wird dies immer wichtiger, da es vermehrt Begegnungen mit Fremden gibt (Asylsuchende, Einwanderer und deren Kinder, die teilweise schon in ihrem „Gastland“ geboren wurden, Gastarbeiter, ausländische Studenten, Touristen, Kontakte in der Wirtschaft oder in internationalen Organisationen usw.). Jeder ist jedoch selbst ein Fremder in einem anderen Land, das besucht werden kann. Eine solche Möglichkeit der Begegnung sollte nicht beim Oberflächlichen stehenbleiben (Strand, Sehenswürdigkeiten absolvieren, Essen, Wetter). Es wäre eine Chance, den eigenen Horizont auch in Richtung Mitmenschlichkeit zu erweitern.
- Abbau von Vorurteilen: Jede eindimensionale Sicht der Wirklichkeit neigt dazu, Unrecht zu tun. Dabei spielen Vorurteile eine große Rolle. Denn es ist bequem, nicht nachzudenken, wenn das Ergebnis von vornherein feststeht. Aber die Wirklichkeit ist nicht so einfach. Vorurteile mögen sich nicht als gänzlich falsch herausstellen, als Halb- oder Viertelwahrheiten sind sie manchmal gefährlicher als eine glatte Unwahrheit bzw. Lüge. Es gilt daher, mit Vorurteilen kritisch umzugehen, sie zu durchschauen, und Menschen, Völker und Ereignisse differenziert zu betrachten.

- Fähigkeit zur Zusammenarbeit, zum Kompromiss, zur Übereinkunft: Wiederum erweist sich die Familie als Lernfeld. In Familiengesprächen können gemeinsame und individuelle Anliegen, besprochen und geklärt werden, z.B. Urlaubsziel, Freizeitunternehmungen, Meinungsverschiedenheiten, Konflikte usw. Gemeinsame und individuelle Sichtweisen und Bedürfnisse werden abgewogen und jenes Ereignis gesucht, mit dem alle zufrieden sind, auch wenn jeder Abstriche von seinen Wünschen machen muss. – Ähnliche Erfahrungen werden natürlich in der Schule, in Kinder- und Jugendgruppen, im Freundeskreis usw. gemacht.
- Widerstand gegenüber Bedingungen und Ursachen des Unfriedens: Jede Form von Ungerechtigkeit muss entlarvt werden, z.B. Vorurteile, üble Nachrede usw. Wie es zu solchen Ungerechtigkeiten kommen kann, muss analysiert und durchschaut werden, damit dies ein nächstes Mal nicht mehr möglich ist. Und dann gilt es, dagegen zu steuern.
- Demaskierung jener Darstellungen und Deutungen der Welt, die die Wirklichkeit verschleiern und die Wahrheit unterlaufen (fake news): Das braucht eine scharfe Wahrnehmungsfähigkeit. Denn die Welt existiert weder nach einem Schwarz-Weiß-Schema, noch nach objektiven Kriterien. Aber es gibt eine Grenze zwischen subjektiver Sicht und Verfälschung der Wirklichkeit, zwischen persönlicher Erkenntnis und dem Beharren auf einem Standpunkt als einzig akzeptierter Wahrheit. Das Ziel der Wirklichkeitsgestaltung und der Wahrheit ist immer das Tun des Guten auf gute Art. Das ist der Prüfstein auch für die Echtheit der Sprache und der Wahrhaftigkeit eines Menschen.

## ***Politisches Bewusstsein***

Eine logische Weiterführung des Bemühens um Gerechtigkeit und Frieden führt in ein politisches Engagement, das sich dem Gemeinwohl verpflichtet weiß. Das kann durch die Mitverantwortung am familiären Gemeinwohl oder dem einer Kinder- bzw. Jugendgruppe oder einer Schulklasse geübt werden. Bei einem politischen Engagement geht es um die Ordnung und

Verwaltung gemeinschaftlicher öffentlicher Angelegenheiten, keineswegs um Parteipolitik.

Politik ist wichtig: Jeder hat Anteil am öffentlichen Leben, aber es sind wenige, die sich darum bemühen. Dies soll verantwortungsbewusst, gerecht und sachlich kompetent geschehen, wobei auch die Schwächeren der Gesellschaft, die keine „Lobby“ haben, berücksichtigt werden.

Voraussetzungen für ein solches politisches Handeln sind (neben dem Zeitaufwand) Sachkenntnis, Information, Lernbereitschaft und Gesprächsfähigkeit. Durch seine Sachkenntnis besitzt der politisch Engagierte ein hohes Maß an Hintergrundwissen, das er ohne vereinfachenden Populismus seinen Entscheidungen zugrunde legt. Wer am politischen Geschehen aktiv Anteil nehmen will, braucht Informationen und die Fähigkeit, diese entsprechend zu bewerten, zu nützen und umzusetzen; er bemüht sich um sachgerechte Informationsquellen. Lernbereitschaft verhindert das bloße Durchsetzen-wollen der eigenen Sicht und jede arrogante, besserwisserische Einstellung. Das ist nicht nur mitmenschlich wertvoll, sondern auch von politischer Bedeutung.

Schließlich werden alle Sachinhalte von Menschen vertreten und umgesetzt, bekommen also ein Gesicht. Je menschlicher dieses Gesicht sich darstellt, desto menschlicher erscheint die Sache und wird umso eher als relevant angesehen. Das Wichtigste eines politischen Engagements ist neben dem Wissen darum, worum es geht (im Sinn des Gemeinwohls) und welchen Weg man dorthin einschlagen kann, wahrscheinlich Gesprächsfähigkeit. Einerseits gilt es, sich am Gemeinwohl zu orientieren, andererseits möglichst viele Einzelinteressen positiv darauf zu verweisen – und die Menschen so unter einen Hut zu bringen. Gesprächsfähigkeit impliziert die Begabung, mit jedem in jeder Situation möglichst sachgerecht reden zu können.

Fehl am Platz wären bei einem politischen Engagement Haltungen des Gruppenegoismus oder des bloßen Durchsetzen-wollens des eigenen Standpunkts, um Stärke zu zeigen und sich in einer Aura von Macht ein bisschen sonnen zu können.

Eine andere Voraussetzung für einen politisch Engagierten ist ein gesunder Menschenverstand, der selbstkritisch bleibt. Dieser findet bei den Menschen Resonanz und kann als politischer *common sense* kultiviert zur gesellschaftlichen Meinungsbildung beitragen. Letztlich geht es bei jedem

politischen Bemühen um Rahmenbedingungen, in denen sich die Gemeinschaft am besten auf dem Weg eines kollektiven Gemeinschaftsgefühls weiterentwickeln kann.

## **Soziale Fragen**

Auf die politische Ebene wirken sich sehr schnell soziale Fragen aus. In den neuen sozialen Fragen geht es nicht mehr um einen Klassenkampf, sondern um den Ausgleich zwischen verschiedenen gesellschaftlichen Gruppen mit ihren je eigenen Interessen. Nur die umfassende Orientierung am Gemeinwohl kann einen richtigen Weg finden lassen.

Andererseits betrifft die neue soziale Frage jene Menschen, die am Rand unserer Gesellschaft stehen. Das sind heute neben den klassischen Randgruppen (Straffällige, Sozialhilfeempfänger, Drogenabhängige usw.) auch immer mehr Durchschnittsbürger wie kinderreiche Familien, Minderheiten, Arbeitslose, Einwanderer usw. Im Sinn der Mitmenschlichkeit haben diese Menschen ein Recht auf Unterstützung.

Es wäre aber vermessen zu meinen, es gäbe *die Lösung* für die heutigen sozialen Fragen. Die Wirklichkeit ist immer komplexer, als man es wahrhaben will. Sicherlich sind jedoch überall einzelne Schritte möglich, Probleme wenigstens kleiner zu machen.

Dabei liegen die Grenzen politischen Handelns und die soziale Unlösbarkeit von Problemen auf einer anderen Ebene als menschliche Zuwendung. Soziale Konflikte entzünden sich nicht nur an materiellen Fragen, sondern auch an menschlicher Ausgrenzung und dem Vorenthalten von geistigen Grundrechten.

Das Gespür für soziale Fragen beginnt wiederum in der Familie: Wie verhält man sich zu anderen Familienmitgliedern, besonders zu den schwächeren? Wie geht man mit alten, gebrechlichen oder anstrengenden Familienmitgliedern um?

Und darüber hinaus: Wie steht man zu sozialen Problemen im Wohnbezirk? Wie sehr nimmt man Anteil am sozialen Engagement der Pfarre oder einer anderen Einrichtung?

Jeder einzelne kann mittun als hilfsbereiter und geduldiger Nachbar, als verständnisvoller und fürsorglicher Vorgesetzter, als solidarischer Kollege, als kompetenter Sozialarbeiter, als Mitglied einer Pfarrgemeinde usw. Mit

jedem Herausschreiten aus dem eigenen gesicherten Raum und mit jedem Einlassen auf die Not von Menschen gewinnt man als Persönlichkeit. Und man kann sich in dem Bewusstsein engagieren, dass ohne persönliche Initiative und ohne menschliche Zuwendung letztlich kein gesellschaftliches Problem menschengerecht – wenn überhaupt – gelöst werden kann.

## ***Familie Menschheit***

Beobachtet man unseren Planeten, so springt eine soziale Frage ins Auge, die das Verhältnis zwischen reichen und armen Ländern betrifft. Der Glaube an die Einheit der Menschheit – letztlich als Kinder des einen Gottes – motiviert zu einem solidarischen Blick und zu einem Einsatz zugunsten der Entwicklung der Völker.

Hier gibt es zunächst ein geistiges Engagement. Im Sinn der Gleichwertigkeit achtet man die Kultur, die Geschichte und das geistige Erbe eines Volkes. Man versucht, andere Völker kennenzulernen, etwa durch Bücher, Dokumentationen, Reisen.

Ein zweites Engagement ist materieller Natur und steht oft im Vordergrund, da bei vielen Völkern in der momentanen Situation ihres Überlebenskampfes wirtschaftliche Probleme vorrangig sind. Spenden zu geben ist für Menschen, die im Wohlstand leben, eine angemessene Selbstverständlichkeit. Jede materielle Hilfe ist gut. Für den Geber wird sie bereichernd, wenn sie aus einer Haltung anteilnehmender Solidarität entspringt und wenn er weiß, worum es konkret geht.

Ein Prüfstein für die Echtheit persönlicher Überzeugungen ist das alltägliche Zusammentreffen mit Fremden. Wie akzeptiere ich ihr Anderssein? Was gefällt mir? Was stört mich? Was erwarte ich? Ist Fremdes für mich bedrohlich? Erkenne ich hinter dem fremdländischen Aussehen einen Menschen, der sich in seinem Mensch-sein letztlich nicht von einem Einheimischen unterscheidet?

Wie man sieht, beginnt das fern klingende „Engagement für die Entwicklung der Völker“ hier und jetzt. Das ist eine Herausforderung. Frustrationstoleranz ist gefragt, Geduld und der unbeirrbar Glaube an das Gute im anderen. Wer sich darauf einlässt, wird Bereicherung erfahren.

## ***Bewahrung der Schöpfung***

Auch die Bewahrung der Schöpfung bzw. der Umwelt ist eine Aufgabe der Mitmenschlichkeit. Schließlich bildet diese Erde die Lebensgrundlage für die Menschen heute und soll dies ebenso für künftige Generationen sein. Deshalb geht es um das Bewusstsein, dass der Mensch ein verantwortungsvoller Verwalter ist, kein Ausbeuter oder Zerstörer. Leider sehen nicht alle das Schöne der Welt und die Wunder der Natur, sondern haben nur Augen für das technisch Machbare oder für einen Profit.

Trotzdem sind mittlerweile die Konsequenzen eines sorgsamem Umgangs mit der Umwelt bis in die Haushaltsführung bekannt, praktikabel als sinnvoll anerkannt und wirtschaftlich relevant geworden. Hier gilt es, weiter zu gehen und z.B. die Kostbarkeit von reinem Wasser, guter Luft und gesundem Boden zu schätzen und zu schützen. Das hat Folgen für den persönlichen Lebensstil – und das hat seinen Preis. Im Alltag kann das heißen, Wasser und Energie zu sparen, umweltfreundliche Produkte zu kaufen (ohne Qualitätsverlust und ohne auf einen „Öko-Schmäh“ hereinzufallen) und eigene Gewohnheiten umzustellen. Landwirtschaftliche Erzeugnisse von nicht-überdüngten Böden oder einer artgerechten Tierhaltung sind teurer – und besser. Es liegt an verantwortungsvollen Konsumenten, dies anzunehmen und einen Beitrag zu umweltschonendem Verhalten zu leisten.

Weitere Beispiele dafür sind Müllvermeidung, Mülltrennung, so wenig Chemie wie möglich, energiesparende Haushaltsgeräte, freiwillige Einschränkung beim Autofahren usw. Natürlich sind besonders Wirtschaft und Politik herausgefordert, dafür ermutigende Rahmenbedingungen zu schaffen.

Für Christen ist die Erde darüber hinaus ein Teil der Schöpfung, die Gott den Menschen anvertraut hat. Dankbarkeit, Freude und ein sorgfältiger Umgang mit ihr sind aus Liebe zu Gott angebracht. Außerdem ist die Erde der Ort der Geschichte zwischen Gott und den Menschen, der Ort der Heilsgeschichte, auch der persönlichen Geschichte, die einer Berufung zum Heil folgt.

Es wäre noch vieles hinzuzufügen, doch dürften die Grundlinien der Lebensaufgabe der Mitmenschlichkeit klar geworden sein. Es geht um die Gestaltung der Welt: der kleinen Lebenswelt ebenso wie des gesamten Kosmos. Ein gesunder Lebensstil im Sinn eines umfassenden

Gemeinschaftsgefühls lässt immer wieder ein Stück gesunder, menschengerechter, lebenswerter, „heiler Welt“ entstehen, weil Liebe in irgendeiner Form verwirklicht wird. Dass dabei die eigene Persönlichkeit wächst und sich entfaltet, verweist auf die untrennbare Verbundenheit des einzelnen mit den anderen und der ganzen Welt.

Deshalb sind wir miteinander im Mittelpunkt, nicht der einzelne. Aber jeder trägt etwas bei, damit ein Fortschritt an Menschlichkeit und ein menschenwürdiges Leben für alle möglich wird.

Für Christen wird jedes mitmenschliche Handeln ein Hinweis auf Gott. Sie setzen Zeichen, dass sie schon auf Erden an jener Heimat bruchstückhaft Anteil haben, die einst in ewiger Gemeinschaft mit Gott begegnen wird. Der Alltag wird zur Gottesbegegnung. Gott ist alltäglich. Sein Anspruch und sein Geschenk warten im Nachbarn, im Freund, im Gast, in der Familie, im Bedürftigen, im Flüchtling, in der Schöpfung und in den Fragen, die international, politisch, sozial, kulturell, wirtschaftlich, technisch usw. die Menschen berühren.

*„Nicht nur von Brot lebt der Mensch, sondern von jedem Wort, das aus Gottes Mund kommt“ (Mt 4,4).* Der Christ hat die Chance, durch sein Leben gleichsam ein solches „Wort aus Gottes Mund“ und damit in umfassendem Sinn „lebensfördernd“ für diese Welt zu sein.

## **Sich regen bringt Segen**

Diese Volksweisheit beschreibt nicht bloß den materiellen Gewinn, der durch Arbeit erzielt werden kann, sondern auch deren Bedeutung für die menschliche Persönlichkeit. Für den Menschen ist Arbeit eine Lebensaufgabe, die auf sein ganzes Leben Auswirkungen hat. Schließlich wendet jeder tagaus-tagein viel Zeit und Kraft dafür auf. Zwar dient sie im Allgemeinen primär dazu, den Lebensunterhalt zu verdienen, doch ist die Beschäftigung einer Hausfrau und Mutter, eines Studenten oder eines ehrenamtlich Tätigen ebenfalls nichts anderes als Arbeit.

## ***Arbeitsklima***

Arbeit verbindet Menschen. Es gibt keine isolierte Tätigkeit, die jemand nur für sich allein ausführt (nicht einmal am Home-Computer). Jeder ist in die gesellschaftliche Arbeitsleistung eingebunden und leistet durch sein Tun auch einen Dienst an der Gemeinschaft, in der Firma und für jene, mit denen die Firma zu tun hat.

Die Atmosphäre, in der dies geschieht, hat eine große Bedeutung. Es ist klar, dass die Arbeit gut gemacht werden muss, aber darüber hinaus gibt es einen Spielraum, der für das Arbeitsklima entscheidend ist. Dazu gehört z.B. gegenseitige Großzügigkeit. Zwischen verschiedenen Arbeitnehmern heißt das, dass man einander unterstützt – oder bei der Urlaubsplanung aufeinander Rücksicht nimmt. Auch die Korrektheit zwischen Arbeitgeber und Arbeitnehmer sollte durch ein Gefühl gegenseitiger Großzügigkeit abgedeckt sein. Dabei kann es um Führungsstil, Arbeitszeiten, Leistungsbereitschaft, Prämien usw. gehen.

Niemand braucht die Arbeit tierisch ernst zu nehmen. So wichtig sie ist, soll immer noch etwas Platz für Humor bleiben. Der wirtschaftliche Wert des Profits darf nicht alles andere unterdrücken. Dann wird auch Gemeinschaft über den Arbeitsplatz hinaus möglich sein, was wiederum das Arbeitsklima und die Arbeit selbst fördert.

Es gibt Vorgesetzte, Kollegen, Untergebene, Klienten usw.: Alle kommen in der Welt der Arbeit zusammen. Jeder hat unterschiedliche, berechnete Ansprüche. Unter Kollegen ist Solidarität der wichtigste Grundsatz. Vorgesetzte benötigen Loyalität, Mitdenken und Mitverantwortung für die gemeinsamen Ziele. Untergebene dürfen nicht als bloße Arbeitskraft gesehen werden, sondern als Mitmenschen mit einer ganz bestimmten Aufgabe. Freundlichkeit und das Einfühlen in die Wünsche eines Klienten gewinnen diesen noch mehr als fachliche Kompetenz. Aber niemand muss auf Knopfdruck funktionieren. Alle haben ein Recht auf Höflichkeit und Rücksicht.

## ***Probleme***

Aufgrund der unterschiedlichen Interessenslagen am Arbeitsgeschehen sind Konflikte möglich (und wohl unvermeidlich). Hier bieten sich über die

direkte Begegnung hinaus verschiedene Lösungsmechanismen an: persönliche Gespräche unter Beiziehung von Vertrauenspersonen, Betriebsräte, Gewerkschaften, Kammern, Sozialpartnerschaft, Gerichte usw., sollten bereit sein, einer gerechten Konfliktlösung und einer Verständigung zu dienen. Damit diese ihre Funktion sinnvoll und gut erfüllen, braucht es Respekt, Wertschätzung, Mitarbeit und Mitgestaltung.

Die Bewältigung der Lebensaufgabe der Arbeit hat zumeist existenzielle Bedeutung für den Menschen. Daher reicht schon ein Mindestmaß an Gemeinschaftsgefühl gewöhnlich aus, um sie erfüllen zu können. Das erklärt, warum nur wenige wirklich daran scheitern, die z.B. mit völliger Interesselosigkeit, mit der Unfähigkeit zu Regelmäßigkeit, mit irrelevanten und egozentrischen Ansprüchen einen Beruf ergreifen. Diese wollen sich ja gar nicht auf die Welt der Arbeit einlassen, sondern weichen ihr offensichtlich aus. Ihnen passt nicht einmal ein Mindestmaß an gesellschaftlich geforderter Anpassung in ihr Lebensstilkonzept. Abgesehen von dem Wort „Nichts-tun verdirbt den Charakter“ hat dies tatsächlich negative Auswirkungen auf die Persönlichkeit. Mit der Aufgabe der Arbeit scheitern sie am Leben selbst.

Schwierig ist es mit jenen, die nur zu einer Arbeit bereit sind, die nur ihren ganz speziellen Interessen entsprechen soll. So sehr man jedem eine gewisse Selbstentfaltung im Beruf gönnen will, so wenig realistisch und gemeinschaftsbezogen ist dies manchmal. Flexibilität gegenüber Bedingungen des Arbeitsmarktes, gegenüber den eigenen Wünschen und Akzeptanz der eigenen Verantwortung für andere ist notwendig.

Eine Form des Scheiterns an der Lebensaufgabe der Arbeit liegt an deren Überbetonung. Wer wirklich nur für die Arbeit lebt – oder leben muss (Workaholics), wer den Wert der eigenen Persönlichkeit mit der beruflichen Stellung identifiziert, der wird einseitig und verpasst die Entwicklung seines umfassenden Mensch-seins in Ganzheitlichkeit. Eine Überbetonung der Arbeit mit einer allzu großen Hingabe an die eigene Karriere lässt den einzelnen menschlich verarmen oder vereinsamen. Was ist mit den Mitmenschen, mit der Familie, mit den Freunden, mit anderen Interessen? Wer all das als nebensächlich abtut, geht keinen guten Weg. Das zeichnet sich z.B. dann ab, wenn jemand nicht mehr richtig Urlaub machen oder freie Zeit genießen kann (obwohl dies schon möglich wäre) und somit unweigerlich auf die Krise eines Pensionsschocks zusteuert, dem er höchstens durch einen rechtzeitigen Herzinfarkt entgeht.

Aber dagegen lässt sich etwas tun. Es gilt, die Gestaltung der Freizeit als Aufgabe anzunehmen und zu nützen. Wer beruflich einseitig gefordert wird, braucht einen Ausgleich: körperlich, geistig und sozial. Am besten wäre ein Hobby, das mit Mitmenschen gemeinsam gepflegt wird (aber das muss nicht sein): Sport, Gartenarbeit, Wandern, Essen, Kunst, Reisen, Spiel, Engagement, Freundeskreis usw.

### ***Vorbereitung auf die Arbeitswelt***

Eine realistische Vorbereitung auf die Arbeitswelt lässt das Gelingen dieser Lebensaufgabe sicherer erscheinen. Das beginnt beim kindlichen Spiel, bei der Übernahme kleiner Dienste in der Familie. Aus einem spielerischen und hilfreichen Mitleben erwächst Verantwortungsbewusstsein um die Bedeutung des eigenen Beitrages zum Familienleben. (Das beginnt wirklich ganz klein.) Später entwickelt sich darauf aufbauend Pflichtbewusstsein und Ordnungssinn. Man nimmt dem Kind eine Aufgabe nicht ab (das würde zur Verwöhnung führen), sondern traut sie ihm zu. Man fördert es seinen Fähigkeiten entsprechend und man beschäftigt sich mit ihm durch Anleiten, Loben usw. (Damit ist „Vernachlässigung“ ausgeschlossen.) Hier macht das Kind gern mit und freut sich über die Beachtung, die ihm geschenkt wird. Das Kind entwickelt daraus die Bereitschaft, eigene Pflichten auch dann zu erfüllen, wenn sie unangenehm werden.

Eine Ausbildungssituation darf die Arbeitswelt durch zu ideale Bedingungen weder verklären, noch umgekehrt ausschließlich als Quelle der Belastung und Mühe erfahren lassen. Dann würde man möglicherweise die ersten Probleme als unüberwindliche Hindernisse ansehen und alle nicht-idealen Arbeitsbedingungen nur mit tiefster Unzufriedenheit hinnehmen – oder man würde alles tun, dem bloß Mühsamen auszuweichen.

Wem in der Schul- und Universitätszeit oder in der Lehre alles leicht fällt, muss nicht schon wirklich gut auf seinen späteren Beruf vorbereitet sein. Mögliche Schwierigkeiten in der Arbeitswelt liegen nicht nur in sachlichen Bereichen, sondern entspringen auch der menschlichen Persönlichkeit. Es ist nicht Aufgabe der Ausbildungsstelle, allen Wünschen und Bedürfnissen der Auszubildenden zu entsprechen. Hier geht es um berufsbezogene

Qualifikation. Natürlich soll möglichst für Mitverantwortung und Mitgestaltung Raum gegeben werden, aber vor allem gilt es, sich in der Gegenwart auf Künftiges vorzubereiten und jene Spielregeln kennenzulernen, die auch die Realität der Arbeitswelt bestimmen.

### ***Der Mensch ist der Mittelpunkt der Arbeit***

Damit wird deutlich, dass es in der Arbeit und der Vorbereitung darauf nicht nur um fachliche Qualifikation geht, sondern in erster Linie um die Entwicklung einer reifen Menschlichkeit. Denn der Mittelpunkt der Arbeit ist der Mensch. Er ist es, der im Zwiespalt von Selbstverwirklichung und Entfremdung, Freude und Misslingen arbeitend sein Leben gestaltet. Seine Persönlichkeit ist es, die den Segen und den Fluch der Arbeit annimmt. Es liegt beim einzelnen, wie weit er bloß Geld verdient oder seine Tätigkeit als Gemeinschaftsaufgabe sieht, bei der er persönliche und soziale Fähigkeiten entfalten kann.

Dabei spielen die äußeren Umstände der Arbeit eine große Rolle. Sie sollten es dem Menschen erleichtern, Sinn in seiner Arbeit zu erkennen. Dazu hilft eine menschengerechte Gestaltung des Arbeitsvollzuges (Arbeitsbelastung, Berücksichtigung der Gesundheit, Familienfreundlichkeit usw.). Eine gänzliche Ausschaltung von Arbeitsleid wird nicht möglich sein, wobei die Ausnahme des (momentan) Unvermeidlichen niemals von der Verantwortung entbinden kann, für ein ständiges Wachsen sozialer Gerechtigkeit in der Arbeitswelt zu sorgen: ein gutes Arbeitsklima, die Verbesserung von Arbeitsbedingungen, der Abbau diskriminierender Praktiken, der Einsatz für einen gerechten Lohn, die Anerkennung unersetzlicher aber gesellschaftlich wenig anerkannter Tätigkeiten, die Fürsorge für gehandicapte Mitglieder der Gesellschaft, die Überwindung von Benachteiligungen von Frauen usw. All das verlangt ein gemeinsames Engagement vieler.

Die Arbeit empfängt ihren wahren Wert durch den Menschen. Seine Würde und sein Maß an Hingabe, Verantwortung, Sorgfalt und Liebe machen sie (aus christlicher Sicht) wertvoll. Nicht die soziale Stellung aufgrund einer beruflichen Position ist wesentlich, nicht die Höhe des Einkommens ist wichtig, sondern jene Mitmenschlichkeit, die arbeitend verwirklicht wird. Die allgemeine, zumeist äußerliche gesellschaftliche Beurteilung einer Arbeit

stimmt damit oft nicht überein. Wo immer man jedoch die Gesundheit der menschlichen Persönlichkeit in den Vordergrund der Überlegungen stellt – und langsam rechnet man dies als volkswirtschaftlichen Faktor ein – wird dies bestätigt.

## ***Unbezahlbares***

Ohne all die freiwillige und unentgeltliche Arbeitsleistung vieler wäre unsere Gesellschaft arm. Ich meine damit nicht die Geldsummen, die irgendwo aufgetrieben werden müssten, um sie als finanzielle Anerkennung unter allen ehrenamtlichen Mitarbeiter in diesem Land aufzutreiben. Es geht vielmehr um die Haltungen und Möglichkeiten, die in solch einem ehrenamtlichen Engagement stecken.

Hier wird klar, dass der Wert einer Tätigkeit nicht an ihrer Bezahlung abgelesen werden kann. Geld ist nie das einzige Mittel der Anerkennung. Die Qualität eines Referenten beispielsweise kann nicht an dem von ihm verlangten Honorar gemessen werden. Höchstens wird sein Talent für Finanzielles oder seine Unabhängigkeit davon sichtbar.

Mehr als in einer beruflichen Tätigkeit kann jemand in einem ehrenamtlichen Engagement seinen Neigungen nachgehen, andere Erfahrungen sammeln, Menschen kennenlernen und Wertschätzung erleben.

Je nach persönlicher Vorliebe gibt es viele Orte für eine ehrenamtliche Tätigkeit: Besuchsdienste in Spitälern und Heimen, Rotes Kreuz und andere soziale Einrichtungen, Vereine, Schulgemeinschaft, Pfarrgemeinderat, politische Gemeinde, Partei, Natur- und Umweltschutzorganisationen usw.

Der wichtigste Ort einer ehrenamtlichen Tätigkeit ist jedoch die eigene Familie. In der Gestaltung des Familienlebens geht es um mehr als das ordentliche Funktionieren aller Notwendigkeiten. Es geht um die Bereitschaft, etwas füreinander zu tun. Das Unangenehme und Lästige fällt leichter, wenn es für einen geliebten Menschen getan wird, der seinerseits nicht aufhört, Zuneigung und Wertschätzung zu zeigen. Liebe findet hier in ihrer banalen Alltäglichkeit so viele Ausdrucksformen, die man nie als selbstverständlich ansehen sollte. Denn jeder Handgriff wird von einem Menschen getan, der ein Stück seiner Verantwortung für die Familie in eine

Tat umsetzt. Dass die Gestaltung des Familienlebens eine gemeinsame Aufgabe ist, wird erfahrbar, wenn Dinge miteinander getan werden: z.B. Arbeit im Haushalt, Kinderbetreuung, Kontakte mit anderen, Freizeitplanung usw.

Ohne dieses vielfältige, im wahrsten Sinn des Wortes unbezahlbare ehrenamtliche Tun würde die Familie, würde unsere Gesellschaft zusammenbrechen. Talente, Fähigkeiten und menschliche Qualitäten vieler ihrer Mitglieder blieben unentdeckt und nutzlos. Dann aber wären wir um Persönlichkeiten ärmer, die ihrerseits der Gesellschaft helfen, sich in Richtung fortschreitender Humanität zu entwickeln.

### ***Der christliche Auftrag zur Arbeit***

Alles bisher Gesagte gilt für eine christliche Sicht der Arbeit. Dabei weiß sich der Christ von Gott berufen, am Schöpfungswerk teilzunehmen und an der Gestaltung der Welt arbeitend seinen Beitrag zu leisten. Jeder kleine Handgriff kann auf Gott bezogen werden und „zu seiner Ehre“ geschehen: Die Freude am Tun vertieft sich. Im Leiden an der Arbeit kann Sinn erahnt werden. Letztlich lässt sich der Mensch aktiv auf ein gestaltendes Wirken ein und entfaltet seine Persönlichkeit als Christ und seine Ebenbildlichkeit mit Gott.

Der Lebensbereich der Arbeit ist eingebettet in den umfassenden Zusammenhang aller menschlichen Lebensbereiche und erhält von dort seinen Stellenwert. Die Zeit der Arbeit und anderer Aufgaben bildet mit der Zeit der Ruhe und des Festes eine Lebenseinheit, in der sich die menschliche Persönlichkeit unter weitgehender Vermeidung von Einseitigkeiten entwickelt.

Dass jeder in seinem Tun immer schon mit Menschen verbunden ist, zeigt nochmals die Zusammengehörigkeit aller mit allen, sowie die Bedeutung des Gemeinschaftsgefühls und weist auf die grundlegende Einheit der Menschheit hin. Erfahrungen in der Arbeit sind Lebenserfahrungen. Indem sie aus christlicher Sicht verstanden und gedeutet werden, ermöglichen sie die Erfahrung Gottes in der Welt der Arbeit.

## **Das Abenteuer der Liebe**

Unausweichlich begegnet dem Menschen die Lebensaufgabe der Liebe mit der Frage nach Beziehung, Partnerschaft und Ehe (oder Single-Dasein). Jeder ist schon irgendwie darauf vorbereitet, auch wenn ihn die Liebe wie ein Blitz aus heiterem Himmel zu treffen scheint. Denn in Wirklichkeit hat sich die menschliche Persönlichkeit schon immer auf diese Lebensaufgabe eingestellt. Das Abenteuer der Liebe ist faszinierend, aber es braucht ein geübtes Gemeinschaftsgefühl, um darin bestehen und reifen zu können.

### ***Vorbereitung und Partnerwahl***

Die Vorbereitung auf die Ehe beginnt in frühester Kindheit. Meist geschieht dies in der Familie, wo die Eltern mit ihrem gelebten Beispiel dem Kind die erste Ahnung jener Liebe vermitteln, die Mann und Frau miteinander verbindet. In der Jugendzeit werden erste eigene Vorstellungen entworfen, wie die Liebe zu leben sei. Neben persönlichen Erfahrungen können der Freundeskreis, Jugendorganisationen und Medien einen gewissen Einfluss ausüben. Von anfänglich idealisierten oder einseitigen Beziehungsvorbildern kommt es (hoffentlich) zu realistischeren Einstellungen bis die Zeit reif ist, einen Partner „für immer“ zu wählen.

Dies soll eine echte Partnerwahl sein, in der die Blindheit des Verliebtseins durch Gründe der Vernunft sehend gemacht wurde. Sicherlich spielt die körperliche Ausstrahlung eine große Rolle. Das weitaus Wesentlichere ist aber die Beachtung des Gemeinschaftsgefühls des Partners, die Fähigkeit, Freundschaft zu halten, ein Interesse für die Arbeit sowie Gemeinsamkeiten in der persönlichen Wertordnung und der religiösen Einstellung. Vor allem sollte der Partner mehr Interesse für den anderen zeigen als für sich selbst.

Falsche Überlegungen bei der Partnerwahl tragen das Scheitern der Beziehung bereits in sich. Später kann keiner den anderen „erziehen“ oder „heilen“. Eine Liebesbeziehung löst keine Probleme, die auf einer anderen Ebene liegen. (In gewisser Weise kann sie höchstens eine Motivation bestärken.) Das gilt sowohl für die eigene Erwartung an eine Partnerschaft, als auch für die Hoffnung, dem anderen durch Liebe „helfen“ zu können. Es gibt keine allmächtige, heilende Zauberkraft der Liebe.

Problematisch ist eine intensive Bindung an einen Partner ohne vorhergehende Partnerwahl, also z.B. eine frühe Dauerbindung, in der die Ehe lediglich die logische Konsequenz des Zusammenseins und der Gewohnheit ist. Man wählt dann nicht, sondern nimmt das einzig Gegebene. Das kann natürlich gut gehen, sofern die echte Entscheidung füreinander zu einem anderen Zeitpunkt auf der Basis echten Gemeinschaftsgefühls fällt. Auch eine gewisse Panik wegen einer Schwangerschaft oder weil man fürchtet, übrig zu bleiben, wäre ein schlechter Ratgeber beim Eingehen einer Ehe.

### ***Was bedeutet „Ehe“?***

Die Entscheidung für einen ganz bestimmten Partner erreicht ihre Vollendung in dem, was die Ehe bezeichnet: Der/die andere wird ganz als er/sie selbst angenommen; man will auf Dauer mit ihm/ihr in Treue zusammenleben und die gegenseitige Liebe entfalten; man ist bereit, diese Liebe fruchtbar werden zu lassen und Kindern das Leben zu schenken. Hier geht es im christlichen Sinn um ein Ja zu einem Partner, mit dem man ein Leben lang zusammen sein möchte. Man ist bereit, ihn/sie anzunehmen, wie er/sie ist, d.h. mit allen wunderbaren, charmanten Seiten, aber auch mit Fehlern, Schwächen und schlechten Gewohnheiten. Man will ihm/ihr helfen, das Beste aus sich zu machen, damit er/sie durch die eigene Persönlichkeit zeigen kann, was an Wertvollem in ihm/ihr steckt. Aber man darf nicht versuchen, ihn/sie zu erziehen und einem Bild gleich machen zu wollen, das man innerlich entworfen hat.

In diesem grundsätzlichen Ja zueinander liegt das Versprechen begründet, Schwierigkeiten, Krisen und Konflikte durchstehen zu wollen. Man kann einander daher gegenseitig etwas zumuten in der Gewissheit, dass dadurch die Beziehung nicht in Frage gestellt wird. Keiner muss den Vorstellungen des anderen entsprechen. Man braucht einander nichts vorzuspielen und sich anders zu geben, als man ist. Niemand ist dazu da, einfach die Wünsche des anderen zu erfüllen. Jeder kann seine eigene, unterschiedliche Meinung haben. – Aber man bemüht sich, man lässt sich nicht gehen, man sucht die Übereinkunft. Man ist bereit, Spannungen auszuhalten und die Verschiedenheit der Ansichten und der Persönlichkeiten zu bejahen. Im Bewusstsein, dass es in jeder Beziehung

einmal ein Hoch, einmal ein Tief gibt, behält das grundsätzliche Ja zueinander seine unbezweifelte Gültigkeit.

Dieses Ja gilt auch für spätere Entwicklungen. Es bezieht zukünftige Veränderungen mit ein. Dadurch nagelt man einander nicht fest, so bleiben zu sollen, wie man jetzt ist, sondern ermutigt einander zur weiteren dynamischen Entfaltung der Persönlichkeit. Auf dieses Ja können die Partner durch alle Veränderungen des Lebens hindurch bauen. Die Ehe ist ein Weg, kein Hafen. Sie *wird*, d.h. sie entwickelt sich ständig. Sie ist kein Zustand. Sie steht in der Dynamik der Lebensgeschichte zweier Menschen und in der Spannung ihrer individuellen Persönlichkeitsentwicklung.

Wenn Eheleute einander Treue versprechen, so geben sie damit ihrem Leben eine Richtung und ein Ziel zu ihrem Geliebten hin. Das erfahren sie als unendlich positiv, erfreulich, erfüllend. In diesem Sinn kann Treue kein altmodisches Wort sein, wie es manchmal von modern-sein-wollenden Zeitgeistern dargestellt wird. Treue heißt: Ich lasse mich von meiner Richtung zu dir nicht ablenken, nichts soll zwischen uns kommen. Die Voraussetzung dafür ist der Wille, sich nicht treiben zu lassen, sondern sein Leben in jeder Situation selbst in die Hand zu nehmen und verantwortlich zu gestalten. Das kann manchmal verlangen, auf Gelegenheiten zu verzichten. Aber Treulosigkeit ist kein Kavaliersdelikt, sondern Verrat – am Partner und an sich selbst, bzw. an dem Wort, das man gegeben hat.

Untreu werden oft nicht die Hinterhältigen oder jene, die mit allen Wassern gewaschen sind. Untreu werden jene, die in ihrer Beziehung leer geworden sind, weil das Bemühen umeinander fehlt. Das kann der Mann sein, der eine charmante Kollegin kennenlernt und von seiner Frau so wenig spontane Herzlichkeit erfährt. Das kann die Frau sein, die anderswo Anerkennung und Sympathie erlebt, während sich der Ehegatte daheim nur für Sportsendungen, Actionfilme und Computer interessiert.

Eine andere Form von Untreue besteht darin, anderes wichtiger zu nehmen als den Partner: Karriere, ein Hobby, ein Engagement, den Freundeskreis, die Kinder, die Pfarre. Sogar wenn vordergründig durch die Situation bedingt wenig Zeit und Kraft füreinander bleibt, sollte doch spürbar werden, das *eigentlich* die Ehefrau bzw. der Ehemann wichtig ist.

Auch das Gespräch mit anderen über den Partner kann ein Stück Treue oder Untreue beinhalten. Wie rede ich über ihn/sie? Erhalten andere den

Eindruck, dass wir zusammenhalten und einander lieben oder dass wir einander kritisieren und aneinander vorbei unser Leben gestalten? Zeige ich Verständnis oder Missbilligung für die Interessen und Eigenarten des anderen? Bewahre ich Dinge für mich, die nur uns etwas angehen?

Sollte es zu einem Treuebruch kommen, wird der Anspruch des grundsätzlichen Ja zueinander schmerzlich bewusst. Wo dieses Ja seine Stärke bewahrt, mag es einen Weg zur Umkehr und Versöhnung gegeben. Die einander versprochene Treue kann so stark sein, dass sie sogar die Treulosigkeit des anderen einmal trägt, aushält, überwindet, verzeiht und zur Versöhnung führt. Zumindest hat man einander versprochen, sich darum „in guten und in schlechten Zeiten“ zu bemühen. Wo die eigene Kraft nicht zu reichen scheint, kann es immer noch von außen Hilfe geben. Resignation sollte das Letzte sein, widerspricht diese doch dem einander gegebenen Wort, auf das man das Leben einmal aufgebaut hat.

Man kann jedoch von vornherein etwas tun, damit die eigene Ehe niemals in die Nähe der Gefahr von Untreue gerät: z.B. phantasievoll miteinander umgehen. Das ist im Alltag ein hoher Anspruch, denn so oft ist man zu Hause einfach nur müde oder mit allen möglichen Kleinigkeiten beschäftigt, sodass ein Miteinander wenig erfahrbar wird. Mit Phantasie kann dies immer wieder durchbrochen werden. Ein zweites Mittel gegen die tödliche Routine einer Ehe ist das Gespräch, in dem man miteinander auch über die eheliche Beziehung und über persönlichste Gefühle und Gedanken vertrauensvoll und offen sprechen kann. Eine dritte Möglichkeit besteht in der Einstellung, nichts als selbstverständlich zu nehmen. Man macht sich immer wieder den Wert des andern bewusst und lobt ihn für das Gute, das er vollbringt. Das ist wohltuend und sympathisch.

Für Christen spiegelt sich in der ehelichen Beziehung der unauflösbare Liebesbund Gottes mit den Menschen und die innige Einheit zwischen Jesus Christus und der Kirche. Wie Gott gegenüber seinem Volk, wie Christus gegenüber der Kirche dem geschlossenen Bund die Treue hält – so ist die Ehe als Verbindung zweier Menschen ein Abbild dieser Treue. In der gegenseitigen Liebe der Eheleute wird die Liebe Gottes erfahrbar. In der Liebe sind Gott und Mensch einander ähnlich.

Die Ehe ist ein Zeichen, ein Sakrament, das die Wirklichkeit der treuen Liebe Gottes durch Menschen sichtbar macht. Deshalb kann eine Ehe bruchstückhaft erahnen lassen, wie Gott ist. Dies ereignet sich nicht nur in der Vertrautheit der ehelichen Beziehung, sondern wird auch öffentlich. So

wie die Gemeinschaft Anteil am Leben der einzelnen nimmt, tut sie dies ebenso an deren Beziehungen. Die kirchliche Bestätigung der Ehe als Sakrament weist darauf auf zweifache Weise hin. Einerseits wird der öffentliche Charakter der Ehe deutlich, andererseits wird die Wirklichkeit der christlichen Ehe als Abbild der Liebe Gottes zu den Menschen bestätigt. Das kann so nur im Glauben gesehen und verstanden werden. Aber das ist sehr schön.

### ***Die Ehe in Kirche und Welt***

Dieser Abschnitt ist ein Hinweis für den öffentlichen Charakter einer Ehe. Denn trotz ihrer Intimität ist die Ehe als Entscheidung für eine lebenslange Partnerschaft keine reine Privatangelegenheit. Dafür gibt es mehrere Begründungen. Zunächst sind Menschen grundsätzlich untrennbar mit der Gemeinschaft verbunden. Das gilt sowohl für jeden einzelnen, wie auch für jede Gruppe und natürlich für jede Zweierbeziehung. Das bedeutet, dass die Gesellschaft Anteil hat an der Liebesbeziehung der Menschen. Dies zeigt sich etwa darin, dass die Ehe eine gesellschaftlich anerkannte Institution ist und als unterstützenswert angesehen wird.

Die Ehe zweier Menschen strahlt auf die Gemeinschaft aus. Sie ist daher (besonders für die eigenen Kinder) ein Vorbild – in positivem oder negativem Sinn. Sie kann Menschen ermutigen, sich vertrauensvoll auf eine Ehe mit einem geliebten Partner einzulassen, auch wenn man gescheiterte Beziehungen von anderen kennt.

Eheleute müssen den richtigen Weg finden zwischen den Aufgaben des Alltags (Beruf, Lebensplanung, Wohnung, Freizeitgestaltung, Freunde) und der Gestaltung ihrer Liebe, die das Wertvollste bleibt, das sie auf dieser Welt haben.

Jeder der Partner schöpft Kraft aus seiner Ehe für seine übrigen Lebensbereiche, womit diese indirekt Früchte für die Mitmenschen trägt. Umgekehrt belastet Eheleid ebenfalls in allen Lebenssituationen. Der Mensch in seiner Ganzheitlichkeit kann in einem anderen Lebensbereich nicht einfach abschalten.

Am deutlichsten zeigt sich der soziale Charakter der Ehe in ihrer Ausrichtung auf Nachkommenschaft. Dabei geht es nicht bloß um biologische Zeugung, sondern um die Einführung der Kinder in das soziale

Leben. Zuvor gilt es allerdings im Sinn verantworteter Elternschaft über die Zahl der gewünschten Kinder realistisch und möglichst „großzügig“ nachzudenken. Bei aller Rücksicht auf begrenzte Möglichkeiten machen Kinder (auch Pflegekinder) das Leben bunter. In der Psychologie spricht man mitunter vom Recht des Kindes auf Geschwister. Das ist zwar nicht wörtlich zu nehmen, weist aber auf die wertvolle Bedeutung hin, die geschwisterliche Beziehungen haben. Erziehung ist eine anstrengende und herausfordernde Aufgabe. Sie verlangt Opfer und Überwindung und ist alles andere als idyllisch. Aber sie ist unendlich wertvoll und sinnvoll, weil sie einem Heranwachsenden hilft, den Weg ins Leben zu gehen. – Kann es im Leben eines Menschen etwas Größeres geben, als einem anderen Menschen die Liebe zum Leben zu eröffnen?

Die Ehe ist keine Insel. Sie hat Anteil an der Gesellschaft und an gesellschaftlichen Vorgängen. Eheleute haben die Möglichkeit, daran aktiv mitzuarbeiten und die gesellschaftliche Wirklichkeit – insbesondere betreffend Ehe und Familie oder z.B. Schule – mitzugestalten. Christliche Eheleute wissen, dass sie durch ihre Beziehung auch die Kirche aufbauen. D.h. zuallererst: sie lassen sich von Gott lieben. Sie machen sich immer wieder bewusst: Gott mag mich, Gott mag uns. Das zeigt sich im persönlichen Dank, im Gebet, durch die Art der Feier von Familienfesten und eine entsprechende Familienkultur, die Gott einbezieht (Advent, Weihnachten, Fastenzeit, Ostern, Geburtstage, Hochzeitstage) sowie im gemeinsamen Mitleben mit der Kirche in einer konkreten Gemeinde (Gottesdienste, Kontakte, Mitarbeit, Teilnahme an Gruppen oder bei Festen).

Wird der soziale Charakter der Ehe von den Partnern ignoriert, so fehlt etwas. Mangelnde Offenheit und ein Rückzug in das rein Private sind jedoch auch Erscheinungen, die gesellschaftliche Auswirkungen haben.

### ***Wie kann Ehe gelingen?***

Eine Eheschließung eröffnet kein neues Kapitel einer Beziehung. Jeder bringt seine Persönlichkeit und seinen Lebensstil mit – und damit sein Maß an Gemeinschaftsgefühl. Dies steht unter dem Zeichen einer weiteren Persönlichkeitsentfaltung, die man zueinander in Liebe gestalten will.

Damit dies gelingen kann, gibt es keine Garantie, keine Regeln und kein Kochrezept. Ein paar Hinweise können aber hilfreich sein:

- Schau nicht zu deinem Partner empor und schau nicht auf ihn herab. Geh auf die Liebe als ein Gleichwertiger ein.
- Erwarte keine unmögliche Vollkommenheit vom anderen, zu der du selbst unfähig bist. Liebe eine Frau, nicht einen Engel; liebe einen Mann, kein Phantom. Bejahe den anderen mit all seinen Fähigkeiten. Schätze ihn ungeachtet seiner Fehler und Schwächen und fördere all seine mitmenschlichen Qualitäten.
- Betrachtet euch nicht als einen oder zwei, sondern als Zweisamkeit.
- Vergesst nicht, dass die Ehe eine Aufgabe ist, an der beide mit Freude arbeiten müssen. Liebe kann nur gelingen, wenn zwei Menschen sich ausdauernd darum bemühen.
- In der Liebe nimm nicht, ohne zu geben und gib nicht, ohne zu nehmen.
- Sei fest entschlossen, mehr an den anderen zu denken, als an dich selbst und versuche immer so zu leben, dass du das Leben des anderen einfacher und schöner machst.
- Such dir keinen Partner aus, der dich nicht physisch anzieht, aber mache dein Schicksal nicht abhängig von jemandem, der dich nur auf der körperlichen Ebene anzieht.
- Pflege Gemeinsamkeiten mit deinem Partner auf jeder Ebene – sozial, ökonomisch, intellektuell, geistig, religiös, emotional und biologisch.
- Verliere dich nicht in Nebensächlichkeiten, auf Nebengleisen oder in Sackgassen. Behalte den Blick für das Wesentliche. Sollten deine Gefühle einmal verwirrt sein, vertraue darauf, einen Ausweg zu finden und nimm eventuell Hilfe an. Denn alle Menschen sind Mitmenschen.
- Seid weder Sklave dessen, was „man“ tut, noch eurer persönlichen Eigenheiten. Erlaubt niemandem, auf die Gestaltung eurer ehelichen Beziehung Einfluss zu nehmen. Schließt nur Freundschaft mit Leuten, die eine echte Zuneigung zu euch beiden haben. Vergesst nicht, dass ihr nicht nur zwei einzelne oder eine Zweiergruppe seid,

sondern denkt daran, dass ihr zu einer sozialen Gruppe gehört und mit der gesamten Menschheit verbunden seid.

(Das sind Ratschläge von Alfred Adler, des Begründers der Individualpsychologie, zusammengestellt nach Ansbacher H.L., Alfred Adlers Sexualtheorien, Frankfurt 1989.)

Liest man diese Hinweise mit einem negativen Vorzeichen, so kann man herausfinden, unter welchen Voraussetzungen eine Ehe am Sichersten scheitert, sogar wenn von Anfang an alles für ein Gelingen sprechen würde.

Eine Beziehung zerbricht oft, weil die Partner nicht ihre Kräfte zusammennehmen, wenn sie darauf warten, etwas zu empfangen und vergessen, an der Beziehung selbst aktiv zu bauen, ja sie immer neu zu schaffen. Wer irgendwann nur mehr bereit ist, 50% in die Ehe einzubringen, schaufelt an ihrem Grab. Abgesehen von irritierendem Kalkulieren und Beobachten meint sehr bald jeder, dass sein eigener Beitrag mindestens 51% beträgt – und der Anfang vom Ende beginnt. Ganz allgemein scheitern Beziehungen vor allem aus zwei Gründen: wegen falscher Voraussetzungen oder wegen Erwartungen, die zwangsläufig enttäuscht werden, was nicht verkraftet wird; sowie wegen einem Mangel an Gemeinschaftsgefühl, das sich als Mangel an Mitarbeit und an gemeinsamem Gestaltungswillen ausdrückt.

## **Sexualität**

Was für die eheliche Beziehung insgesamt gesagt wurde, gilt analog für den Bereich der Sexualität. Sie wird ebenfalls auf der Linie des persönlichen Lebensstils und des Gemeinschaftsgefühls entfaltet. Wo Sexualität ein Ausdruck von Liebe ist, beglücken die Partner einander voll Achtung und Einfühlung. Sie erfahren Freude aneinander und bestätigen körperlich ihren Willen, füreinander da und in Treue verbunden zu sein. Wo die sexuelle Begegnung etwas anderes ausdrückt (Macht, Überlegenheit, bloß körperliche Befriedigung usw.), wird zumindest ein Partner in seiner Würde nicht ernst genommen. Ein solches sexuelles Verhalten widerspricht dem tieferen Sinn menschlicher Sexualität und drückt – mehr oder weniger – eine Art Persönlichkeitsdefizit aus.

Für die Gestaltung der ehelichen Sexualität gelten ähnliche Grundsätze wie für das Zusammenleben an sich. Im Mittelpunkt der sexuellen Begegnung sind beide, ja jeder ist bereit, zuerst an den anderen zu denken und auf ihn einzugehen. Jeder ist offen, zu geben und zu empfangen und sich dem anderen zu schenken. Man hat Zeit füreinander, tauscht ganzheitlich, phantasievoll Zärtlichkeit aus und findet in der sexuellen Begegnung den innigsten Ausdruck der gegenseitigen Liebe. Lust und Luststeigerung begleiten dies und sind Zeichen ekstatisch werdender Hingabe und Verschmelzung.

Man spielt einander nichts vor und lässt sich nicht beeinflussen durch das, was Zeitschriften, Filme oder ähnliches als normal, interessant oder ideal darstellen. Denn man lebt mit einem ganz bestimmten, einmaligen Menschen zusammen. Ihn nimmt man an, wie er ist, wie er gerade jetzt ist. Das macht die Würde der Intimität aus: Sie ereignet sich zwischen zwei Persönlichkeiten, die sich einander in ihrer Unvergleichlichkeit öffnen und hingeben in einer Zweisamkeit, die nur ihnen gehört.

### ***Das Wunder der Ehe in christlicher Sicht***

Im bisher Gesagten wurde klar, dass die Lebensaufgabe der Liebe in einem Zusammenleben zweier Menschen (zunächst) ein „weltlich Ding“ ist. Aus katholischer Sicht wird man als wertvoll anerkennen, was der Entfaltung der Liebe dient, und all das ablehnen, was ihr widerspricht. Für christliche Ehepartner kommt das Bewusstsein hinzu, dass sie als einzelne und als Ehe von Gott geliebt werden.

Die Ehe ist ein Weg, der zum Heil führt. Auf diesem gemeinsamen Weg streben christliche Partner nach christlicher Vollkommenheit, d.h. nach Liebe. Hinter ihrer gegenseitigen Liebe erkennen sie die Liebe Gottes in den kleinen und großen Dingen des Alltags.

Eine faszinierende Erfahrung machen jene, die immer wieder neu entdecken, dass sie einander geschenkt sind. Das Staunen über die Vereinigung zweier Lebensgeschichten und die Dankbarkeit über die Einmaligkeit des anderen lässt sie als Christen ihre Beziehung als Gabe und als Fügung Gottes erkennen. Sie verstehen, Augenblicke der Erinnerung zu feiern, etwa am Hochzeitstag oder beim Betrachten alter Photographien. Das ist kein wehmütiger Rückblick auf das, was nicht mehr

„so“ ist. Es macht vielmehr aufmerksam auf Veränderungen, die akzeptiert werden und öffnet den Blick darauf, wie dieselbe Liebe heute anders aussieht als früher und dass sie sich in Zukunft weiter wandeln wird.

Jede Ehe entwickelt sich in verschiedenen Ehephasen. In diesem Werden der Ehe geht es um ein Miteinander-wachsen der Partner auf der Grundlage des einander gegebenen Ja-Wortes. Während sich jede/r einzeln als Persönlichkeit weiterentwickelt und verändert, wird das Anderssein des anderen als Herausforderung für das eigene Wachstum erlebt. Aufmerksam sieht man, was dem anderen not-tut bzw. was ihm gut-tut.

Aber immer wieder erfahren die Ehepartner Grenzen in ihrer Beziehung. Die dabei entstehenden Enttäuschungen gilt es, ohne Schuldzuweisung oder Herablassung im Bemühen um Verständnis zu tragen. Aus christlicher Sicht braucht es die Bereitschaft, Konflikte auszuhalten und sie vielleicht ein Stück weit als persönliches „Kreuztragen“ aufzufassen. Darin verbindet sich eine schmerzhaft Erfahrung mit dem Vorbild Jesu, dessen Kreuz letztlich zum Zeichen der Überwindung und des Sieges der Liebe wurde.

Wenn eine Ehe scheitert, behält sie vor Gott seinen Wert. Denn selbst die Geschichte einer zerbrochenen Ehe bleibt im größeren Zusammenhang des Lebens ein Stück persönlicher Heilsgeschichte. Darauf können Christen sogar angesichts einer ehelichen Unheilserfahrung vertrauen.

Ein eheliches Mit-lieben mit Gott und ein Mit-leben mit der Kirche führt zu einer Nachfolge Christi, zu einem Handeln aus der Kraft des Glaubens, in dem sich ein zutiefst motiviertes Gemeinschaftsgefühl zeigt. Das kann der Gemeinschaft nicht verborgen bleiben. Denn eine gelebte Gottesbeziehung in der Ehe wird offenbar in Taten der Liebe, die kein Geheimnis bleiben – und das gewinnt gesellschaftliche Bedeutung.

Das Abenteuer der Liebe kann auch ohne Partner gefunden werden. Ehelose Menschen sind imstande, ihre Sexualität in ihre Persönlichkeit zu integrieren und durch gelebtes Gemeinschaftsgefühl fruchtbar werden zu lassen (etwa im Sinn einer Kompensation). Als Lebensform gelingt dies allerdings nur einer reifen Persönlichkeit und bedeutet keineswegs Bindungsunfähigkeit oder Gehemmtheit.

Vor einer solchen Lösung der Lebensaufgabe der Liebe befinden sich jene, die ihre Ehelosigkeit freiwillig gewählt haben genauso wie (vorübergehend?) Unverheiratete, Einsame, Verwitwete, Geschiedene, jene, die keinen Lebenspartner gefunden haben und jene, deren

Partnerbeziehung zerbrochen ist. Sie alle müssen ihre unerfüllten sexuellen Kräfte gestalten und einen diesbezüglichen Lebensstil finden. In dieser Situation kann der Zölibat von katholischen Priestern und Ordensleuten auch als Zeichen der Solidarität gesehen werden.

Die vielfältigen Hinweise für ein Gelingen des Abenteuers der Liebe dürfen nicht voneinander isoliert gesehen werden. Sie sind keine Methoden der Lebensgestaltung. Sie werden nur dann fruchtbar, wenn sie in den Lebensstil der menschlichen Persönlichkeit integriert wurden. Selbst in der intimsten Zweisamkeit kommt es auf jeden einzelnen und auf jenes Maß an Gemeinschaftsgefühl an, das er verwirklicht.

## **Zusammenfassung**

Wir wollen in der Fülle der Themen und Gedanken den Überblick nicht gänzlich verlieren. Deshalb zur Erinnerung: Für den persönlichen Lebensstil eines Menschen bilden die unausweichlichen Lebensaufgaben – Mitmenschlichkeit, Arbeit und Liebe – das erste und alltägliche Bewährungsfeld. In ihnen begegnet der Alltag mit seiner Routine, seiner Banalität, seinen Forderungen, seinen Begegnungen, seinen Höhepunkten, seinen Problemen und Leiden, seinen Freuden und seinem Glück. Dieser konkrete Alltag bietet die Chance zur Gestaltung des Lebens und zur Entfaltung der Persönlichkeit.

Dieser Alltag trägt immer die Möglichkeit der Begegnung mit Gott in sich, sei es offen oder verhüllt. Der Alltag ist der Ort der persönlichen Heilsgeschichte im Rahmen eines gesellschaftlichen Umfeldes. Gott zeigt sich für den Christen wirksam in einer bestimmten Lebensweise, in Haltungen und in einem Engagement. Die menschliche Persönlichkeitsentfaltung entspricht der christlichen Berufung, als Ebenbild Gottes zu leben und ihm ähnlicher zu werden in allen Bereichen und Dimensionen des Lebens. Und darum geht es: um ein verantwortungsvolles frohes Mensch-sein des Menschen, der sich in Gesinnung, Wort und Tat als wahrer Mitmensch, als Mitglied der Gemeinschaft und als wertvoll für den ganzen Kosmos erweist.

## SCHLUSS

Was ist der Mensch? Wie soll er leben, damit sein Leben gelingt?  
Das waren die Fragen, auf die dieser Text eine Antwort geben wollte.

Was hier beschrieben wurde, basiert auf meiner Dissertation „Spiritualität der Persönlichkeit. Eine Begegnung der christlichen Spiritualität mit der Individualpsychologie Alfred Adlers“ (erschienen im Echter-Verlag in der Reihe Studien zur Theologie und Praxis der Seelsorge 26), in der die meisten Punkte ausführlicher, differenzierter und etwas komplizierter beschrieben wurden.

Wie in einer Schachtel mit Puzzle-Teilen konnten Sie, liebe Leser, jene Überlegungen auswählen, die zu einer Verfeinerung Ihres Lebensstils passen. Ein vorgefertigtes Persönlichkeitsbild gibt es nicht. Es liegt an Ihnen, Ihre eigene Persönlichkeit einmalig, unvergleichlich und genial zu erschaffen und dabei alles Hilfreiche anzunehmen.

Sie wurden eingeladen, sich selbst, ihren Lebensstil und ihre Berufung zu einem gelingenden Mensch-sein besser kennenzulernen und den Weg dazu ein Stück weit deutlicher zu erkennen. Es ging niemals um Perfektion oder Erhabenheit über die Niederungen der Unvollkommenheit, sondern um den Mut zur Selbsterkenntnis und zum nächsten Schritt.

Dieser Text folgt dem Konzept des persönlichen Lebensstils nach Alfred Adler und seiner Individualpsychologie. Dabei ist der Weg und das Ziel des Menschen das „Gute“, das in seiner Persönlichkeit selbst wurzelt, aus ihr entspringt und sich als gut für die ganze menschliche Gemeinschaft erweist. Das wiederum begründet eine gesellschaftliche Atmosphäre, die noch einmal alles Gute erleichtert und fördert. Daraus entsteht keine Harmonie, aber lebendige, belastbare Mitmenschlichkeit.

Alle christlichen Aspekte, die an den vielfältigen Berührungspunkten mit der Individualpsychologie beschrieben wurden, vertiefen in diesem Zusammenhang das Verstehen des Mensch-seins des Menschen. Es gibt keinen religiösen Sonderbereich für den persönlichen Lebensstil. Für Christen ist Mensch-sein gleich Christ-sein. Das zeigt, wie sehr der Mensch aus christlicher Sicht in seiner (psychologisch beschreibbaren) Persönlichkeitsstruktur Ebenbild Gottes ist. Seine Berufung und seine Selbstverwirklichung ist die Liebe, die auch Gemeinschaftsgefühl heißen kann.

Die hervorragendste Gemeinsamkeit zwischen christlicher Spiritualität und Individualpsychologie liegt in ihrer Bedeutung für den Alltag und in der unbedingten Wertschätzung aller sozial-orientierten Grundhaltungen entgegen jedem Versuch ihrer Relativierung. – Der wesentliche Unterschied besteht darin, dass Gott in der Individualpsychologie ausgeklammert und Religion nur als soziale Erscheinung betrachtet wird, während die christliche Spiritualität gerade auf der Erfahrung der Wirklichkeit Gottes beruht.

So bleibt als größter Gewinn der Begegnung zwischen christlicher Spiritualität und Individualpsychologie ein Entwurf gelingenden Mensch-seins, der aus dem Innersten des Menschen selbst hervorgeht, der alle Dimensionen der Persönlichkeit und alle Lebensbereiche umfasst. Das verweist auf seine Berufung zu seiner Einheit und Ganzheit durch die Erfahrung von Zerrissenheit hindurch. Und dies führt zu einer tieferen Erkenntnis seiner Identität, zu einem dies ausdrückenden Lebensstil und damit zu seinem Heil.

Aus christlicher Sicht ist dies ursprünglich in der Gemeinschaft mit Gott gegeben. Hier entfaltet sich das Mensch-sein in seiner tiefsten Identität – mit der darin beinhalteten Sozialität – zur Fülle. Und was bruchstückhaft schon jetzt beginnen mag, kann die ganze menschliche Gemeinschaft in der einen Familie Menschheit zusammenführen.

Und wenn es nicht ganz gelingt: es ist den Versuch wert – und jeder einzelne Schritt ist wertvoll.

Beginnen wir!  
Jetzt.

## Ausgewählte Literatur

- Adler A., Kindererziehung (Bücher des Wissens 6133) Frankfurt 1983
- Adler A., Lebenskenntnis (Bücher des Wissens 6392) Frankfurt 1984
- Adler A., Menschenkenntnis (Bücher des Wissens 6080) Frankfurt 1985
- Adler A., Praxis und Theorie der Individualpsychologie. Vorträge. Zur Einführung in die Psychotherapie für Ärzte, Psychologen und Lehrer (Bücher des Wissens 6236) Frankfurt 1984
- Adler A., Psychotherapie und Erziehung. Ausgewählte Aufsätze. Band 1: 1919-1929; Band 2: 1930-1932; Band 3: 1933-1937 (Bücher des Wissens 6746-6748) Frankfurt 1982
- Adler A., Der Sinn des Lebens (Bücher des Wissens 6179) Frankfurt 1984
- Adler A., Wozu leben wir? (Bücher des Wissens 6708) Frankfurt 1986
- Ansbacher H.L., Alfred Adlers Sexualtheorien. Frankfurt 1989
- Das zweite Vatikanische Konzil. Dokumente und Kommentare, Band 1-3 = Lexikon für Theologie und Kirche, Band 12-15, hrsgg. von H.S. Brechter u.a., Freiburg 1986
- Dreikurs R., Grundbegriffe der Individualpsychologie (Konzepte der Humanwissenschaften) Stuttgart 1969
- Grom B., Religionspädagogische Psychologie des Kleinkind-, Schul- und Jugendalters. Düsseldorf 1981
- Herders Theologisches Taschenlexikon (8 Bände) Hrsgg. von K. Rahner, (Herderbücherei 451-458) Freiburg 1972-1982
- Krieger W., Spiritualität der Persönlichkeit. Eine Begegnung der christlichen Spiritualität mit der Individualpsychologie Alfred Adlers, Wien (Dissertation an der Katholisch-Theologischen Fakultät) 1991
- Praktisches Lexikon der Spiritualität. Hrsgg. von C. Schütz, Freiburg 1988
- Pongratz L., Hauptströmungen der Tiefenpsychologie (Körners Taschenausgabe 467) Stuttgart 1983
- Titze M., Lebensziel und Lebensstil. Grundzüge der Teleoanalyse nach Alfred Ader (leben lernen 43) München 1979
- Wörterbuch der Individualpsychologie, hrsgg. von R. Brunner, R. Kausen und M. Titze, München 1985