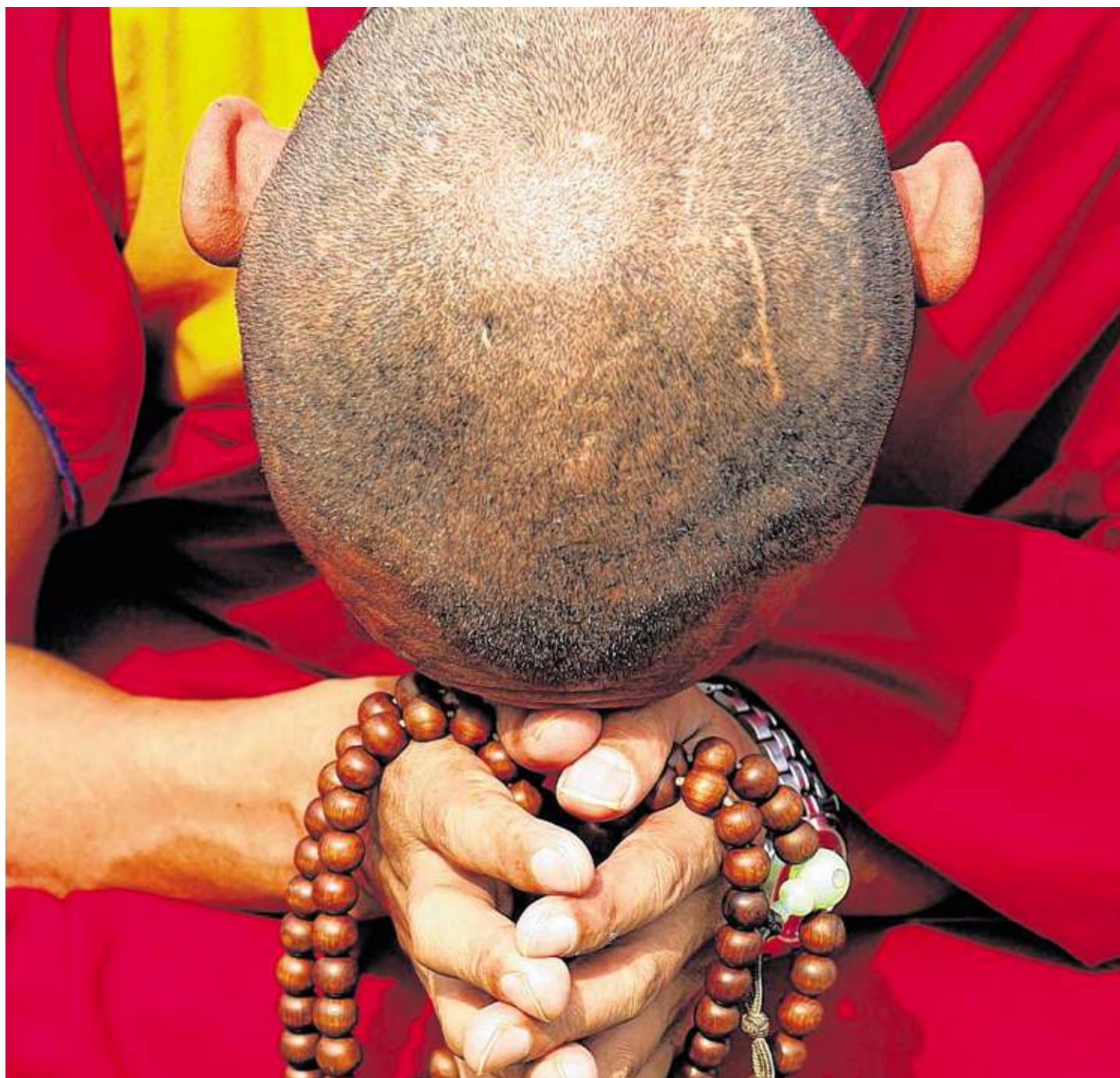


Verzichten, um zu gewinnen

Askese ist nicht bloß Weglassen, Kasteien, Verzichten, sondern zielgerichtet – Konzentration auf das Wesentliche, auf das Ganze, auf das Erreichen der Fülle. Eine psychiatrisch-philosophische Fachtagung in Wien machte nun deutlich: Echte Askese ist nur in wahrer Freiheit möglich. Und umgekehrt **VON STEPHAN BAIER**



Vorteil für die Religion: Selbstkasteiung als freiwillige Entbehrung praktizieren Christen, Juden, Hindus, Muslime und Buddhisten. Foto: dpa

Das menschliche Denken wird vom denkenden Menschen überschätzt. Für diese Erkenntnis bräuchten wir – zumal in Zeiten wie diesen – wohl keinen Facharzt für Neurologie und Psychiatrie. Für die wissenschaftliche Begründung vielleicht aber doch: Sieben Bit an Information pro Sekunde verarbeitet unser bewusstes Denken, aber zehn hoch zehn Bit pro Sekunde geschieht in unserem Gehirn an unbewusster Informationsverarbeitung. Das zeigte der Berliner Psychologie, Psychiater und Psychotherapeut Michael Linden am vergangenen Samstag bei einer Fachtagung des „Instituts für Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP) über „Neurose und Askese“ im prachtvollen Sommerpalais Liechtenstein in Wien.

Linden schließt daraus, dass unsere Verhaltenssteuerung im wesentlichen nicht mit dem bewussten Denken stattfindet, „denn das bewusste Denken ist dafür viel zu langsam“. Etwa beim Autofahren. Die Psychotherapie wisse seit jeher, dass nicht das bewusste Denken das menschliche Handeln bestimme. Linden wörtlich: „Unser Gehirn tut eine ganze Menge, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.“

Im Gegensatz zu manchen seiner Kollegen schlussfolgerte Professor Linden allerdings daraus nicht, dass die Willensfreiheit eine Illusion und der Mensch von neuronalen Aktivitäten fremdgesteuert sei. Zwar ist unser Hirn schneller als unser bewusstes Denken, zwar ist Willensfreiheit nie ganz bedingungslos, zwar führt eine Beschädigung des Gehirns zur Einschränkung der Freiheit – und doch geht der Verhaltenstherapeut von einer „kontextbezogenen Willensfreiheit“ aus: Was einer kann und können sollte, muss aus einer Zusammenschau von Person und Umwelt gefolgert werden.

Genau hier kommt die Neurose ins Spiel: Sie verhindert unsere freien Handlungssteuerungen und führt zu einem dysfunktionalen Verhalten. Die Fragen, wie einsichtsfähig, wie steuerungsfähig, wie zu rechnungsfähig und wie schuldhaftig jemand ist, sind durchaus auch juristisch relevant. „Wir können psychopathologisch

die Dinge voneinander abgrenzen und feststellen, wenn jemand krank ist“, so Linden. Den Psychiater interessiert die Frage der Einschränkung menschlicher Handlungssteuerung vor allem hinsichtlich der möglichen therapeutischen Intervention. „Hatte Kain eine Wahl, als er den Abel erschlug?“ Lindens Antwort: „Wenn er gesund war, ja. Wäre er krank gewesen, dann nein.“

Etwa drei Viertel der Menschen seien psychisch gesund, aber ein Viertel psychisch krank, schätzt Linden, der der weitverbreiteten These von der Zunahme psychischer Erkrankungen widerspricht. Es gebe keine Evidenz dafür, dass die Zahl der psychisch Kranken zunehme, „sie fallen heute nur mehr auf“. Umgekehrt würden die Raten von Suiziden und Arbeitsunfähigkeit sogar sinken, weil sich heute mehr Menschen mit psychischen Erkrankungen in Behandlung begeben.

Der Grazer Psychiater und Neurologe Peter Hofmann sieht den modernen Menschen überfordert von Geschwindigkeit und Informationsflut: Ein „Zuviel an Reizen“ lauge die Menschen aus und lasse ein Gefühl des Ausgeliefertseins wachsen. Angst und Druck würden steigen. „Simplify your life“, lautet der Gegentrend, eine Lifestyle-Form von Askese. Hofmann zeigte bei der RPP-Fachtagung in Wien auf, dass die in Umfragen erhobene Zufriedenheit der laut Forbes-Liste 50 reichsten Amerikaner gleichauf liege mit jener der Inuit oder der bewusst entbehrungsreich lebenden Amish. Trotz einer permanenten Steigerung des Bruttoinlandsproduktes in den zurückliegenden Jahrzehnten sei die erfragte Lebenszufriedenheit der Menschen konstant geblieben. „Deshalb muss man sich von dieser Wachstumsideologie befreien“, so Hofmann, der für eine Reduktion in Arbeit und Informationskonsum plädierte.

Als Faktoren der Arbeitssucht (workaholism) nannte er Angst, Zwanghaftigkeit, Sucht und Intoleranz. Keiner könne bei sich selbst erkennen, wann der konstruktive und produktive Stress in destruktive Arbeitssucht umschlägt und die persönliche Risikogrenze überschritten ist. Auch mit Blick auf die wachsenden Phänomene

der Computersucht, der Spielsucht und der Internet-Sexsucht riet Hofmann zu einer „bewussten Beschneidung der Informationszufuhr“, denn die „Flut der Negativität über die Medien“ sei einfach zu groß. Zu einem einfacheren Lebensstil riet der Psychiater aber auch angesichts der explosionsartig steigenden Zahl der Fettleibigen, der Kaufsüchtigen und der Depressiven.

„Wir brauchen Ordnung durch Reduktion“, meinte auch Jürgen Kriz, emeritierter Professor für Psychotherapie und klinische Psychologie an der Universität Osnabrück. Mit der Grundannahme, dass nichts sicher ist, könne der Mensch einfach nicht leben. Chaos-Vermeidung, Ordnung, Wiederkehr, „Regelmäßigkeiten, auch wo keine sind“, all das helfe dem Menschen gegen die Angst. Die neurotische Antwort auf zu viel Komplexität der Welt sei die Zwangsstörung, die zwar zunächst gegen die Angst zu helfen scheine, aber nicht tragfähig sei. Im Gegensatz zur Neurose, die rigide und unfrei wirke, sei die Askese freiwillig und ausgewogen und ziele auf eine klare Ordnung. Die von Kriz dargestellte Askese ist allerdings mehr als Hofmanns „simplify your life“, nämlich Konzentration auf das Wesentliche: „Dadurch werden Räume frei für andere Dimensionen und Qualitäten.“

Der Psychologe stellte klar, dass Askese keine Technik zur Bekämpfung von Angststörungen sein oder werden kann, weil sie keine qualifizierte Therapie ist. Askese könne aber die Basis bereiten, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Den psycho-hygienischen Sinn von Askese hob der Wiener Psychiater, Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Raphael Bonelli ans Licht: „Askese kultiviert das Bauchgefühl, ordnet den Kopf und stärkt das Herz.“ Dabei ist „Bauch“ als Ebene der unreflektierten Emotionalität, der Lustmaximierung und Unlustvermeidung definiert, „Kopf“ als kalte Vernunft, die das Bauchgefühl beurteilt, und „Herz“ als Entscheidungsmittel des Menschen, als das „Organ von Gut und Böse“.

Bereits Sigmund Freud bezeichnete den Triebverzicht als Grundlage aller menschlichen Kulturentwicklung, stellte also klar, dass das Zurückdrängen des „Es“ (Freuds Ausdruck für das Triebhafte und nach Selbsterhaltung Strebende im Menschen) nicht immer nur pathologisch ist. Bonelli

zeigte, dass Askese als Verzicht auf Genuss- und Rauschmittel in vielen Kulturen zu beobachten ist. Der Sinn dieser Askese sei Selbstschulung, Arbeit an sich selbst, Erwerb von Tugenden. Durch die Askese wachse die innere Ordnung des Menschen, seine Fähigkeit zur zwischenmenschlichen Kooperation und seine Selbsttranszendenz.

Bonelli, der das RPP-Institut 2007 als Plattform des interdisziplinären Austauschs zwischen der Welt des Glaubens und der Theologie einerseits und den Psycho-Wissenschaften auf der anderen Seite gegründet hat, riet zur Vorsicht bei der Pathologisierung von asketischen Formen und Fehlformen. Die Selbstkasteiung als freiwillige Entbehrung um eines höheren Gutes willen gebe es nicht nur im Christentum, sondern auch etwa im Buddhismus. Die Grenze zur psychopathologisch krankhaften Askese zeigte Bonelli mit Bildern von Extremformen der Nahrungsaskese, der autodestruktiven Gewalt und der Selbstbeschädigung. Sein Fazit: „Es gibt ein Zuviel an Askese, aber das Hauptproblem unserer Zeit ist ein Zuwenig an Askese.“ Die Folge dieses „Zuwenig“ sei der Kontrollverlust, etwa im Kaufzwang oder in der Internet-sucht. Um das Leben in den Griff zu bekommen, brauche es das richtige Maß.

Bonelli zitierte den Philosophen Josef Pieper: „Mäßigung heißt, in sich selbst Ordnung verwirklichen.“ Dies eben sei das Ziel der Askese: Ordnung in den eigenen Emotionen, Gedanken, Beziehungen, Werten, Prioritäten herzustellen. Ohne Freiheit gebe es keine echte Askese, aber ohne Askese auch keine innere Freiheit. „Die beiden bedingen sich gegenseitig“, so Raphael Bonelli. Die pathologische Askese sei unfrei, und damit keine wirkliche Askese.

Während der emeritierte Wiener Dogmatiker Josef Weismayer Askese aus biblisch-christlicher Sicht als intensives Bemühen beschrieb, „das die Grundvollzüge von Glaube, Hoffnung und Liebe ermöglichen soll“, definierte die Philosophin Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz Askese als „Kultur des Weglassens“, die den Willen zum Sieg ausdrücke. „Leben heißt weglassen – um zu gewinnen!“, so die Philosophin, die seit

ihrer Emeritierung in Dresden an der „Philosophisch-Theologischen Hochschule Benedikt XVI.“ in Heiligenkreuz bei Wien lehrt. Das Unwesentliche wegzulassen und eine Auswahl zu treffen als Form der Eleganz. Gerl-Falkovitz zitierte dazu Sokrates: „Wie vieles gibt es doch auf dieser bunten Welt, was ich nicht brauche.“

Jede Kultur erziehe auch zum Triebverzicht, zur Einschränkung des Besitztriebes, der Geschlechtlichkeit, der Nahrung, der Selbstverfügung. Ein großer Beschränker sei die Religion, weil unterbundene Triebhaftigkeit frei mache für die Begegnung mit dem Göttlichen. In Indien wie im Judentum stehe vor der Begegnung mit dem

Göttlichen die Enthaltung vom Geschlechtlichen. Jede Fastenzeit sei ein Verweis darauf, dass es keine Dauer-Ekstase geben kann.

Die Verbote seien aber nicht darauf gerichtet, die Vitalität des Menschen zu brechen, sondern zu zähmen. Gerl-Falkovitz zeigte Askese als inneres Stillhalten, als erkämpfte Gelassenheit, als Tapferkeit des Herzens: „Es gibt eine Tapferkeit, die den Tapferen so beansprucht, dass er nur nach vorne blicken kann.“

Es gebe eine Askese, die sich nicht im Tun zeigt, sondern im Unterlassen, im „Abfangen der eigenen und der fremden Bosheit“, in der „Zurücknahme der Selbstbehauptung“, eine Askese „in der Leidenschaft, weil wir die Rösser nicht bändigen könnten“, sagte Gerl-Falkovitz.

Anders als die Askese könne man Mystik nicht trainieren, nicht suchen, allenfalls wünschen. Mystik als die unerzwingliche Begegnung mit dem Göttlichen sei stets reine Gabe, der alle „Selbst-Habe“ – die vielen kleinen Selbstverwirklichungsstrategien – entgegenstehe. Aber was wir nicht vorbereiten konnten, sei schöner als das, was wir wollen konnten. Abfordern (im Sinn der Askese) dürfe nur, wer uns ein größeres Leben verheißt, eine größere Fülle. Sonst habe Askese immer nur den Sinn der Selbstbestätigung, doch lasse sich wahre Askese „nur um einer großen Liebe willen leben“. Bloßer Selbstgewinn wäre zu wenig, so Gerl-Falkovitz: Askese ist Verzicht, aber „auf Glück hin, nicht auf Unglück hin“.

Stichwort Askese:
„Die Vitalität nicht brechen, sondern zähmen“

Stichwort Neurose:
„Hatte Kain eine Wahl, als er den Abel erschlug?“