

Das große Ich und sein kleines Glück

Seit 2007 betätigt sich das Wiener Institut für „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP) als fröhlicher akademischer Tabubrecher: Hier diskutieren Experten der Psycho-Szene mit Theologen, Seelsorgern und Philosophen über „Zölibat & Beziehung“, „Charakter & Charisma“ oder „Selbstverwirklichung & Gehorsam“. Am Samstag nun ging es im Wiener Gartenpalais Liechtenstein um „Glück & Seligkeit“ – und ein wenig auch um die Glückseligkeit

VON STEPHAN BAIER

Psychiater, die über die Todsünden nachdenken; eine Philosophin, die vor der Mittagspause erklärt, warum sich die Zuhörer beim mittäglichen Salat nicht entschuldigen müssen; ein Kardinal, der von Tee mit Rum schwärmt und Kino-Tipps gibt – es war schon eine außergewöhnliche Veranstaltung, die unter dem Titel „Glück & Seligkeit“ am Samstag im prachtvollen Wiener Gartenpalais Liechtenstein stattfand. Doch ungewöhnliche und überraschende Perspektiven sind wohl eine Spezialität des vom Wiener Neurowissenschaftler, Psychiater und Psychotherapeuten Raphael Bonelli gegründeten und geführten Instituts für „Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ (RPP).

Bonelli, der seine Tagungen häufig in Stift Heiligenkreuz, aber auch in Wiens universitärem Ambiente abhält, dankte dem Fürstenpaar von Liechtenstein dafür, in einem Palais tagen zu dürfen, dessen Architektur und Ausstattung Geist und Seele inspirieren – was die einem Deckengemälde entstammende Illustration dieser Seite vielleicht dokumentiert. Hier wurden also am Samstag nicht nur die von Sigmund Freud ressentimentreich gesonderten Reiche von Psycho-Zunft und Glaubenswelt elegant wieder ins Gespräch gebracht, hier wurden auch scheinbar festgezimmerte Weltbilder erschüttert und psychoanalytische Fassadendörfer ins Wanken gebracht.

Da passte es irgendwie ins Bild, dass der Rektor der Wiener „Sigmund Freud Universität“, Professor Alfred Pritz, das Glück nicht nur als subjektiv und fragil hinterfragte, sondern die Glücksindustrie kritisierte und den alten Freud mit den zeitlosen Worten zitierte: „Glück ist keine Kategorie, die den Menschen zu eigen ist.“ Stärker reagierte das Publikum aber auf ein Zitat aus der „Tante Jolesch“ des genialen Wiener Schriftstellers Friedrich Torberg: „Gott behüte uns vor allem, was noch ein Glück ist!“

Heiko Ernst, Psychologe und Chefredakteur der Zeitschrift „Psychologie heute“ stellte klar, dass der Psychologie zwar oft nachgesagt werde, sie sei ein Religionsersatz, doch sei es nicht ihr Ziel, das Glück des Menschen zu wirken. Mit Zitaten von Friedrich Nietzsche („Der Mensch strebt nicht nach Glück – das tut nur der Engländer“) und von Arthur Schopenhauer („Glück ist im Schöpfungsplan nicht vorgesehen“) legte Ernst dar, dass Glück lange Zeit in Europa – anders als in der angelsächsischen Welt – kein zentrales Thema der Denker gewesen sei.

Doch seit rund zwei Jahrzehnten werde Glück hier, und also auch in der Psychologie, wieder thematisiert. Eine „Glücks-Psychologie“ wolle mehr als nur seelisches Leid bekämpfen, den Patienten also nicht nur von „minus 7“ auf „minus 3“, sondern auf „plus 3“ führen.

Heiko Ernst versuchte zu zeigen, warum nicht etwa der Erfolgreiche glücklicher, sondern der Glückliche erfolgreicher ist, warum also Glücksgefühle sich als Überle-

bensvorteil erweisen. Gefühle wie Wut, Angst und Ekel würden die Denk- und Handlungsspielräume des Menschen verengen – positive Emotionen wie Glücksgefühle sie dagegen erweitern. Ein „entspannter Weltzugang“ mache den Menschen offener, sozialer und kreativer.

Fazit: „Gute Gefühle sind kein evolutionärer Luxus, sondern lebenswichtig, also im Schöpfungsplan vorgesehen.“ Das Inte-

gel-Dolmetschern lauschen. Auch „an den Rändern der Kirchen“ gebe es die „Flucht in die Gewissheiten einer manipulativen Gruppe“.

Als erfolgreiches Beispiel einer sozialen Abschottung und eines totalitären Gruppenaufbaus, verbunden mit missionarischer Tätigkeit, nannte der Experte die „Zeugen Jehovas“. Deren „Untergangs-Fantasien“ dienten als Problemlösungsstrate-

lat entschuldigen.) Sünde sei Sonderung und Bruch von Beziehungen; Hochmut sei grundsätzliche Absonderung, nur mehr „Ich-Sein statt Dasein für“. Als Beleg einer solchen Kündigung zum Ursprung zitierte die Philosophin Nietzsche: „Wo Gott ist, kann ich nicht sein.“

Letztlich sei aber Hochmut eine Selbstbehinderung, denn alles Leben sei Gabe. „Am Du gewinnt sich das Ich“, zitierte die

Der Wiener Psychiater und RPP-Leiter Raphael Bonelli stellte in seinem Vortrag fest, dass in die psychotherapeutische Praxis heute Menschen mit Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen kommen. Wie beim Schmerz gebe es aber auch physiologische und pathologische Schuldgefühle: Die pathologischen, aus Depression, Versündigungswahn, neurotischem Skrupel oder einer Persönlichkeitsstörung geborenen Schuldgefühle seien die Ausnahme: „Normalerweise hat man Schuldgefühle, weil man schuldig geworden ist.“

Das sei nun an sich noch kein Problem, denn „Unrecht erleiden und Unrecht tun ist der Normalfall des Lebens“. Doch werde heute die Schuld nicht angenommen, sondern verdrängt. Bonelli zitierte den russischen Literaten Fjodor Dostojewski, der bereits 30 Jahre vor dem Wiener Sigmund Freud erkannt habe, dass das Bedrohliche verdrängt wird. Und das sei eben heute nicht mehr (wie vielleicht noch zur Zeit Freuds) die Sexualität, sondern die persönliche Schuld.

Bonelli zeigte in seinem Vortrag – wie in seinem jüngst erschienenen Buch „Selber schuld!“ – wie das „Dreieck aus Perfektionismus, Ich-Haftigkeit und Narzissmus“ durchbrochen werden kann: durch die Aufgeschlossenheit für die Selbsterkenntnis einschließlich der eigenen Neigungen und Schwächen, durch „Imperfektionismus-Toleranz“, also das „Aushalten der eigenen Fehlerhaftigkeit“, sowie durch Schuldgegenstände und die Bitte um Verzeihen.

Der Wiener Kardinal Christoph Schönborn überraschte mit erstaunlich persönlichen Eingeständnissen. Launig erzählte der Kardinal, dass er sich an keine einzige Predigt aus seiner Kindheit erinnern könne, nur an einen Satz seines Pfarrers, nämlich: „Wir sind dazu geschaffen, glücklich zu sein!“ Schönborns eigene Erfahrungen des „kleinen Glücks“, glaubhaft geschildert beim sonntäglichen Kartenspielen und bei einem „Krug Tee mit Rum“ nach mühsamer Bergtour, nahm das Auditorium so auf, wie sie erzählt wurden – humorvoll. Dass „ein frisches Glas Bier an einem heißen Sommertag“ ein Glücksgefühl bringen kann, das konnten die anwesenden Theologen, Psychologen, Psychotherapeuten, Philosophen und Mediziner gegen Ende einer achtstündigen, akademisch dichten Fachtagung offenbar mehrheitlich nachempfinden.

„Das kleine Glück zu suchen, ist völlig legitim“, sagte Kardinal Schönborn. Ja, es sei die Aufgabe der Politik, die Rahmenbedingungen dafür zu schaffen, dass Menschen ihr kleines Glück leben können. „Das große Glück ist nicht die Aufgabe des Staates – das hat der Marxismus versucht, und hat so Leid über Millionen Menschen gebracht.“ Aufgabe des Staates sei nur das Bona Communis: „Ohne Sorge um das Gemeinwohl gibt es keinen Raum für ein glückliches Leben.“

Aber auch einen Ausblick auf das große Glück gab der Wiener Kardinal: „Der Schlüssel zum großen Glück ist derselbe wie der zum kleinen – die Selbstlosigkeit.“ Die selbstlose Hingabe – etwa des Kindes an sein Spiel, des Bergsteigers an sein Ziel, den Gipfel zu erreichen – führe zur Dankbarkeit. „Das Streben nach bloßer Selbstverwirklichung macht nicht glücklich“, so Schönborn. Er zitierte die heilige Theresine von Lisieux mit ihrer „Weihnachtsgnade“, als sie in einem Moment vermochte „mich zu vergessen, um Freude zu machen – und seither war ich glücklich“.

Glücklich mache auch, das Geschenk des Vergebens anzunehmen, denn „die Liebe Gottes begnügt sich nicht damit zu geben – sie will auch vergeben“. Schönborn wörtlich: „Die Barmherzigkeit Gottes ist unendlich größer als alles Übel.“ Und, als sei diese Botschaft noch nicht beglückend genug, trat der Kardinal nach seinem Vortrag noch einmal ans Mikrofon, hielt ein Cover – genau genommen das Cover eines Buches, nicht einer DVD – hoch und sagte: „Kennen Sie den Film ‚Ziemlich beste Freunde‘? Nein? Den müssen Sie sehen!“



„Die Engel können fliegen, weil sie sich leicht nehmen. Satan fiel infolge seiner Schwere“, meinte Chesterton. Wie schwer es dem Menschen fällt, sein Glück zu finden, wenn er sich selbst zu ernst nimmt, zeigte eine Tagung in Wien.

Foto: RPP/bb

resse, die Motivation der Neugier, die Lust am Geheimnis stimuliere Kreativität und Intelligenz.

Ernst warnte zugleich vor einer „Psychologie als Glücksbringer“, die Gefahr laufe, suggestiv zu wirken: Das sei „Münchenhausen-Philosophie“, denn „so simpel ist das Glück nicht zu haben“. Es gehe vielmehr darum, Bedingungen zu schaffen, in denen die psychischen Grundbedürfnisse des Menschen befriedigt sind – die Bedürfnisse nach Autonomie, Kompetenz und Bezogenheit. Menschen müssten sich als wirksam und nicht bloß ihrer Umwelt passiv ausgeliefert erfahren können, bräuchten Zugehörigkeit und Anerkennung durch andere.

Dass Geld glücklich machen kann, zeigte Ernst an einem Experiment: Zwei Gruppen sei derselbe Wein zur Verkostung vorgesetzt worden, nur habe man einer Gruppe erzählt, das sei ein Spitzenwein für 50 Euro, der anderen aber, der Wein habe im Supermarkt 4,99 Euro gekostet. Die zweite Gruppe fand den Wein zwar genießbar, die erste aber schwärmte euphorisch. Dennoch hält der Psychologe für erwiesen: „Geld für andere ausgeben macht glücklicher als für sich selbst.“ Beruhigend ist immerhin: „Es gibt keine universalen Glücks-Rezepte, keine Glücks-Formeln!“

Der evangelische Theologe und Psychologe Michael Utsch, der bei der Evangelischen Zentralstelle für Weltanschauungsfragen in Berlin arbeitet, gab in Wien Einblicke in die Psychodynamik von Sekten und esoterischen Gruppen. „Irrationales Verhalten boomt“, fasste er seine Beobachtungen zusammen.

Viele Menschen könnten heute empirisches Wissen und esoterische Weisheit problemlos verbinden, also tagsüber beispielsweise als Informatiker arbeiten und abends Schamanen, Geistheilern und En-

gung: „Das Über-Wissen trägt zur Stabilisierung des Einzelnen bei“, doch sei persönliche Autonomie in dieser Gruppe nicht mehr möglich.

Während die Psychotherapie stets Hilfe zur Selbsthilfe sei, in der der Therapeut die Aufgabe habe, sich selbst überflüssig zu machen, mache sich der Guru in Sekten oder in der Esoterik unverzichtbar: „Dem Heiler wird bedingungslos vertraut. Er gilt als Mittler einer höheren Wirklichkeit.“

„Glück ist, wenn Topf und Deckel passen“, wenn auf eine Frage die richtige Antwort kommt, definierte die Philosophin Hanna-Barbara Gerl-Falkovitz, deren Vorträge zu den stets ersehnten Höhepunkten aller RPP-Tagungen gehören. In diesem Fall beschrieb sie die Todsünden als „Wege zum Unglücklichsein“. Die Haupt- oder Todsünden trügen oft die „Maske der Lebenssteigerung“, machten jedoch lebensuntauglich. Bei den Todsünden gehe es um den Habitus, um eingeschlifene Verhaltensweisen, die dann erst aktualisiert werden, wie etwa der Zorn zum Mord führen kann oder die Wollust zur Vergewaltigung.

Fünf der sieben Todsünden sind geistiger, nur zwei leiblicher Natur: „Offenbar ist der Geist tieferer Entfremdung fähig als der Leib“, so Gerl-Falkovitz. Die Natur setze den fleischlichen Todsünden Grenzen, „aber der Hochmut kennt keine Grenzen“. Die das Du ausschließende Ich-Sucht, der „Seinsstolz“ (Max Scheler), die Lebensgier – das alles sei Hochmut: „Sein Leben als Habe leben“. Dem stellte Gerl-Falkovitz die Erkenntnis aller Religionen entgegen, dass „wir alle schräg im Leben stehen“ und jede Generation „mit einer Last auf die Welt gesandt“ sei.

Das heute verbreitete Unschuldsbewusstsein stehe im Widerspruch zu allen kulturellen Traditionen, so die Philosophin: „Um da zu sein, muss Leben Leben verzehren. Wir alle leben vom fremden Tod.“ (An dieser Stelle fiel die eingangs zitierte Bemerkung, man müsse sich deshalb aber beim Mittagessen nicht bei seinem Sa-

Philosophin – in diesem Fall zustimmend – Martin Buber. Das Einschließen in sich selbst sei die Wurzelsünde: „Die Tore der Hölle werden von innen zugehalten.“ Die eigene Selbstbesessenheit und Lebensgier einzutauschen gegen Selbstlosigkeit bedeute das Leben als Gabe zu leben, nicht als Habe, so Gerl-Falkovitz.

Der Psychiater und Spaemann-Schüler Thomas Fuchs schilderte das Leiden an der Zeit, etwa bei depressiven Patienten: „Meine Uhren scheinen stillzustehen, die Uhren der anderen drehen sich weiter.“ Die Zeit scheine dann über den Menschen hinwegzulaufen, während er erstarrt auf der Stelle tritt.

In glücklichen Stimmungen dagegen scheine die „explizite Zeit“ (die Zeit, die wir haben) aufgehoben, und die Gegenwart nimmt Dauer an. Dieser Zustand der Selbst- und Zeitvergessenheit sei ein intensives Glücksgefühl. Die Sorge um die eigene Zukunft tritt in den Hintergrund. Nietzsche definiere Glück als „sich Niederlassen auf der Schwelle des Augenblicks“. Fuchs, der Vorsitzender der „Deutschen Gesellschaft für phänomenologischen-anthropologischen Psychotherapie, Psychiatrie und Psychologie“ ist, sprach über Nahtod-Erlebnisse, bei denen das Leben als ein sinnvolles Ganzes erscheine.

Das moderne Leben des Wettlaufs und der wachsenden Geschwindigkeiten von Daten und Finanzströmen sei jedenfalls dem Glücksempfinden des Menschen nicht förderlich. Die Beschleunigung der Lebensabläufe sei ein Kampf mit der Endlichkeit: „Das Glück in der Gegenwart wurde durch die Jagd nach dem Glück abgelöst.“ Fuchs zitierte in diesem Kontext Blaise Pascal: „So leben wir nie, sondern hoffen nur zu leben.“ Die eigenen Gedanken seien stets mit dem Vergangenen und Zukünftigen beschäftigt.

Kardinal Schönborn:
„Glück ist ein frisches
Glas Bier an einem
heißen Sommertag“