

Kehrt um! – das zentrale Thema der vorösterlichen Bußzeit. Wie schwierig es ist, eingefahrene Bahnen zu verlassen, erfährt jeder am eigenen Leib. Was sagt die Psychologie dazu? Dazu das folgende Gespräch mit einem Psychotherapeuten.

Fastenzeit – ein fortgesetzter Appell zur Änderung. Kann sich der Mensch ändern?

UNIV. DOZ. RAPHAEL BONELLI: Das ist in der Psychotherapie eine große Diskussion. Für einen religiösen Menschen erscheint das zwar seltsam. Im christlichen Weltbild ist ja schon vorweggenommen, dass der Mensch sich ändern kann. Im psychologischen Lehrsystem ist das bisher nicht so klar gewesen.

Inwiefern?

BONELLI: Sigmund Freud war philosophisch gesehen Materialist und der Meinung, der Mensch sei hundertprozentig determiniert. Diese Sichtweise hat in den 80er und 90er Jahren eine Renaissance erlebt. Die Diskussion darüber, ob der Mensch frei sei oder nicht, geht bis heute weiter. Es gibt also einen Strang der Wissenschaft, der behauptet, der Mensch sei biologisch determiniert. Andererseits war in den 70er Jahren die Vorstellung en vogue, der Mensch sei so von seiner Umwelt geprägt, dass er für sein Verhalten nicht wirklich verantwortlich gemacht werden kann. Grob gesprochen: Verbrecher sind nur mehr Ergebnis falscher Erziehung und ihres sozialen Umfeldes. Beide Ansätze sind wissenschaftlich gesehen interessant...

Das wundert mich jetzt aber...

BONELLI: Weil sie zum Teil wahr sind. Wir sind einerseits tatsächlich materiell determiniert. Unser Verhalten ist von unserem Gehirn mitbestimmt. An dieser Stelle ist wichtig, dass ich betone: Der Mensch ist auch frei. Abgesehen vom religiösen Glauben ist das ja eine menschliche Erfahrung, die man an sich selbst machen kann. Aber wir wissen auch, dass sich Menschen bei Störungen des Gehirnstoffwechsels plötzlich anders verhalten. Das gilt z. B. für manche Depressionen. Da braucht man dann oft Medikamente, weil die Stimmung viel mit dem Gehirn zu tun hat. Wer ein depressives Gehirn mitbe-



Univ. Doz. Raphael Bonelli kommen hat, wird unter Depressionen leiden. Große Heilige haben darunter gelitten. Das ist ein Kreuz, das es zu tragen gilt. Es wird leichter, wenn man es als solches annimmt. Selbstverständlich sind wir andererseits auch durch Erziehung und Umwelt geprägt. Ein banales Beispiel ist die Sprache. Sie prägt die Art zu denken. Wer Deutsch spricht, denkt anders als ein Spanier. Das kann ich beurteilen, weil ich Spanisch kann. Die Kultur, in der wir leben, prägt nicht nur das Denken, sondern auch unser Fühlen, unsere Vorstellungen von Gut und Böse.

Dennoch gibt es dafür allgemein gültige Kriterien...

BONELLI: Klar, in jedem Menschen gibt es das natürliche Sittengesetz, das grundlegende Vorstellungen über Gut und Böse prägt. Dennoch bekommen wir durch das familiäre und soziale Umfeld wichtige Prägungen. Besonders zu nennen ist hier der Zeitgeist, die Medien, die „peers“, also die Gleichaltrigen. Wir stehen da heute unter starkem Druck zur Gleichschaltung.

So gesehen ist Änderung also ausgesprochen schwierig...

BONELLI: Aber es gibt sie. Dass sich der Mensch ändern kann, weil er frei ist, haben auch schon

Fachtagung

Die Fachtagung des „Instituts für Religiosität in Psychiatrie und Psychotherapie“ **Charakter & Charisma** beschäftigt sich mit dem Thema des Interviews. Referenten: Univ. Doz. Bonelli, Univ. Prof. Rhonheimer, Univ. Prof. Hanna Barbara Gerl-Falkovitz, Univ. Prof. Haller u.a.
Zeit: 12. Mai
Ort: Festsaal d. Uni Wien
Info+Anmeldung: www.rpp2012.org

Haltungen, die entscheidend zu einem glücklichen Leben beitragen.

Die Wiederentdeckung der Tugenden

die „alten Griechen“ erkannt. Sie haben den Begriff der Tugenden geprägt...

Noch einmal: Geht es also um eine Freiheit jenseits der ebenfalls vorhandenen Prägungen?

BONELLI: Ja. Wir könnten nicht von Tugenden sprechen, wenn es nicht die Freiheit gäbe. Die Tugend setzt den Willen, einen Willensakt voraus. Tugend kann man als Leichtigkeit im Tun des Guten bezeichnen. Und diese Leichtigkeit erreicht man aufgrund des Einübens bestimmter Handlungen. Es geht darum, willentlich etwas zu tun, was einem spontan gegen den Strich geht. Ein Beispiel: Ich bin mit einer Situation konfrontiert, in der ich eigentlich lügen möchte. Aber ich weiß auch: Lügen ist schlecht und die Wahrheit zu sagen, bewährt sich auf lange Sicht. Also sage ich – trotz des Impulses, lügen zu wollen – die Wahrheit. Auch wenn das zunächst einen Nachteil bedeuten kann, werde ich durch den Willensakt doch immer stärker in meiner Haltung: Ich sage die Wahrheit. Und so werde ich zu einem Menschen, auf den man sich verlassen kann. So eine Haltung kann in der Erziehung gefördert worden sein, sie kann auch einen genetischen Hintergrund haben, aber im Wesentlichen hängt sie von meiner persönlichen Entscheidung ab.

In der Heiligen Schrift ist auch von Tugenden die Rede.

BONELLI: In den Weisheitsbüchern werden die Kardinaltugenden erwähnt. Auch Paulus spricht von ihnen und dann natürlich Thomas von Aquin. In der Psychologie blieb dieses Wissen jedoch lange unentdeckt, bis Martin Seligman, Professor für Psychologie in den USA, vor 15 Jahren über genau diese vier Kardinaltugenden das Buch *Der Glücksfaktor* geschrieben hat. Er hat 100 Kulturen untersucht, um die Frage zu klären: Was sind die Stärken

des Menschen, die man forcieren kann? Das Ergebnis waren bemerkenswerter Weise die Kardinaltugenden: Klugheit, Maß, Tapferkeit, Gerechtigkeit. Als weitere Faktoren zählt er Glaube und Liebe dazu, zwei der göttlichen Tugenden.

Seligman bestätigt also, was uns die Kirche lehrt...

BONELLI: Ja. Und er sagt, die Psychologie habe jahrzehntelang nur die Defekte des Menschen angeschaut, um sie zu reduzieren und



Alkoholismus: Die Langfristperspektive, f

in Schach zu halten. Man habe aber verabsäumt, nach den Stärken des Menschen zu fragen. Gerade sie aber sollten gepflegt, kultiviert, forciert werden.

Um es auf den Punkt zu bringen: In fast allen Kulturen werden also die selben Haltungen als Faktoren angesehen, die zu einem gelungenen Leben beitragen. Also ein empirischer Nachweis, dass Tugenden zu einem glücklichen Leben beitragen?

BONELLI: Genau. Daher heißt das Buch auch *Der Glücksfaktor*. Seligman beschreibt Wege zum

lichen Leben beitragen

Deckung en

Glück. Er propagiert, man solle die Stärken, die Tugenden ausbauen. Diesen Ausbau kann und muss aber jeder selber machen.

Welche Folgen hat diese Sichtweise?

BONELLI: Aus dieser Warte ist Erziehung nicht eine Dressur, wie viele das sehen, sondern ein Anleiten des jungen Menschen, seine Freiheit darauf auszurichten, die Tugenden zu erwerben. Man kann Tugenden nicht aufzwingen. Aber man kann die Einsicht



rei zu werden, reicht nicht als Motivation

wecken, dass tugendsam zu leben, erstrebenswert, das Laster jedoch nicht erstrebenswert ist.

Die Tugenden anzustreben, wird wohl bei jedem Menschen anders stattfinden...

BONELLI: Die Menschen haben unterschiedliche Temperamente. Diesbezüglich unterscheidet man vier große Kategorien: den Melancholiker, den Sanguiniker, den Choliker, den Phlegmatiker. Sie sind unterschiedlich in ihren Stärken und Schwächen. Der Melancholiker muss an anderen Punkten ansetzen als der Choliker.

ker. Letzterer ist meist ein Starker, der nicht zur Falschheit neigt, denn Lüge ist ein Zeichen von Schwäche. Der Choliker wird sich jedoch um Sanftmut, Maßhalten bemühen müssen. Übrigens waren die meisten Ordensgründer Choliker. Und sie haben an sich zu arbeiten gehabt.

Dazu muss man wohl die eigenen Schwachstellen erkennen.

BONELLI: Ja. Aber das ist ja das Schöne, dass der Mensch die Fähigkeit zur Selbsterkenntnis hat. Er kann sich die Frage stellen: Was bin ich von meinem Erbe her für ein Typ? Was habe ich von meinen Eltern mitbekommen? Und was fehlt mir? Daran beginne ich zu arbeiten, um auf dem Weg der Vollkommenheit voranzukommen.

Dazu bedarf es wohl großer Willensanstrengungen. Wie mobilisiert man den Willen?

BONELLI: Der Tugendhafte ist willensstärker als der im Laster Gefangene. Denn Laster ist ein Mangel sowohl an Freiheit wie an Willen. Obwohl sich der Lasterhafte in seiner Situation nicht wirklich wohlfühlt, fällt es ihm schwer, da herauszuwollen, weil es wehtut. Typisch dafür ist der Alkoholismus. Fast alle Alkoholiker schaffen es nicht, den Schmerz des Verzichtes auf sich zu nehmen. Sie brauchen eine schnelle Befriedigung. Die Langfristperspektive reicht nicht als Motivation.

Was erzeugt dann aber die notwendige Motivation?

BONELLI: Die Einsicht, dass das Laster das Leben ruiniert, kann den Willen mobilisieren. Ohne Einsicht kein Wille. Im Weltkatechismus gibt es einen wichtigen Punkt über die Leidenschaften. Da liest man, dass nicht jede Leidenschaft, also jedes Gefühl gut ist: „Der rechte Wille ordnet die sinnlichen Regungen, die er sich zu eigen macht, auf das Gute und auf das Selige hin. Der schlechte Wille erliegt den ungeordneten Leidenschaften und steigert sie.“ Der Wille braucht allerdings die Vernunft als Orientierungsquelle. Das versuche ich meinen Patienten nahe zu bringen. Ich sage: „Das ist Ihr Gefühl. Gut. Aber was sagt nun Ihre Vernunft?“ Diese Frage ist für viele sehr erhellend. Weitverbreitet glaubt man heute

nämlich, das Gefühl habe immer Recht. Wenn jemand etwas nur tief genug in sich empfindet, dann sei das schon ok. Dem halte ich entgegen: Das Gefühl ist kein Orakel. Gefühle sind ambivalent. Man nehme nur die Eifersucht, den Neid, die Angst oder den Hass. Da sieht man leicht ein, dass sie zerstörerisch wirken.

Die Tugend besteht nun darin zu erkennen: Meine Vernunft sagt mir, dass mein Gefühl in die falsche Richtung geht. Also folge ich dem Gefühl nicht, obwohl es mich unter Druck setzt. Dieses Urteil rasch zu fällen, macht den tugendhaften Menschen aus. Jeder ist mit diesem Zwiespalt der Gefühle konfrontiert. Wer sich da schnell für das Gute entscheidet, hat es im Leben leichter.

Wie kommt das Gewissen bei diesen Überlegungen ins Spiel?

BONELLI: Das 2. Vaticanum sagt, der Mensch finde in seinem Inneren ein Gesetz, das er sich nicht selber gibt. Jeder weiß in seinem Inneren vom Natürlichen Sittengesetz, er hat die 10 Gebote quasi integriert. „Ehre Vater und Mutter“ – dass dies richtig ist, weiß der Indianer so wie der Ureinwohner Australiens. Das Gewissen ist die Stimme, die uns diese „basics“ in Erinnerung ruft, ein Indikator für Gut und Böse. Es kann allerdings verdreht oder von Fehleinsichten überlagert sein. Man kann es ideologisch überschreien, weil es eine leise Stimme ist. Ganz wegtun kann man das Gewissen nicht.

Welcher Stellenwert kommt in diesem Rahmen dem Gebet zu?

BONELLI: Das Gebet ist aus der Sicht der Psychologie ein Hinausgehen aus sich selbst. Man tritt mit etwas Höherem in Verbindung. Das Gebet objektiviert, relativiert, es hilft, über sich hinauszuwachsen. Es ist psychologisch gesehen sehr wertvoll, weil sich der Mensch mit anderen Augen zu sehen vermag. In der Anbetung sieht man sich selbst und seine Beziehungen mit den Augen Jesu. Gebet bringt eine Weite ins Leben, weil Gott diese Weite hat. Damit ist nicht alles über das Gebet gesagt, aber es drückt aus, was man aus psychologischer Sicht sagen kann.

Univ. Doz. Raphael Bonelli leitet die Forschungsgruppe Neuropsychiatrie an der Sigmund Freud Universität Wien. Das Gespräch mit ihm führte Christof Gaspari.

Ankündigungen

Wallfahrt

Vom 13. April bis zum 13. Mai wird der „Heilige Rock“, d. h. das ungenähte Gewand Christi, eine der bedeutendsten Herrenreliquien der Christenheit, im Dom zu Trier ausgestellt. Dazu feiert Kardinal Walter Brandmüller Pontifikalamt in der außerordentlichen Form des römischen Ritus mit den Ecclesia-Die-Gesellschaften

Zeit: 21. April 10 Uhr

Ort: Ehemalige Kirche der Reichsabtei St. Maximin in Trier

Weltfamilientreffen

Das VII. Weltfamilientreffen findet heuer in Mailand statt. An den beiden letzten Tagen nimmt Papst Benedikt XVI. an dem Treffen teil. Das Thema: „Familie, Arbeit und Fest“.

Zeit: 30. Mai bis 3. Juni

Ort: Mailand

Info: 02236 304280, schmalzbauer@christlichefamilie.at, www.family2012.com

KISI-Wochenenden

Ein Wochenende als beliebter Treff für alle, die schon lange KISIs sind, und jene, die sie einmal näher kennenlernen wollen. Einstudiert wird das Musical: „Lilli und das unglaubliche Comeback“.

Zeit: 16. bis 18. März und 13. bis April

Ort: Don Bosco-Schule, Linzerstraße 98, 4840 Vöcklabruck

Anmeldung:

www.kisi.at/woe

Wenn die Liebe in die Tiefe geht

Für unverheiratete Paare, die sich einen Tag gönnen wollen, um sich mit dem Thema Partnerschaft und Liebe auseinanderzusetzen. Referenten Mag. Maria und Heinrich Eisl, Dr. Helmut Prader

Zeit: 25. März

Ort: Gasthof Jagerwirt, Ellmaustraße 53, 5330 Fuschl/See

Anmeldung: Mag. Maria Eisl, Tel: 0662 879613-12, Maria.eisl@familie.kirchen.net