

Dr. Alexander Bernhaut



Ein Indianer kennt keinen Schmerz?

Ein Psychiater packt aus:
Wie Redensarten unser Leben bestimmen

südwest^o

Inhaltsverzeichnis

Stelle schon beim sogenannten Helfersyndrom angelangt?

Sucht man sich eigentlich bewusst aus, ob man im Laufe seines Lebens eher zum Altruismus oder eher zum Egoismus neigt? Und wie sehr sollten sogar beide Charakterelemente ausgelebt werden dürfen? Und, kehren wir die Wertung eines positiv besetzten Altruismus und eines negativ besetzten Egoismus einmal um, fragen wir weiter: Wenn es den viel zitierten gesunden Egoismus gibt, gibt es vielleicht auch den krank machenden Altruismus?

Schließlich: Sollten wir Menschen nicht viel differenzierter zur Thematik Geben und Nehmen stehen, einen gesünderen Mittelweg zwischen: »Ich würde mein letztes Hemd hergeben!«, versus: »Das Wichtigste bin ich und dann kommt lange nichts!«, gehen?

Sie merken also, eine ganze Menge wichtiger Fragen rund um diese Thematik, die auf ein neutestamentarisches Zitat eines gewissen Herrn Apostel Paulus zurückgeht. Und wahrscheinlich umfasst mein kleiner Fragenkatalog bei Weitem nicht alle Fragen, die dazu zu stellen wären!

Führen wir uns demnach bloß eine kleine, aber feine Auswahl gewisser assoziierbarer »Thesen« genauer zu Gemüte!

Doch zunächst noch ein dezenter Einwurf meinerseits, den sie unter Umständen an anderen Stellen dieses Buches in ähnlicher Form vorfinden.

Die meisten Redewendungen haben sicher eines gemeinsam: Ihre tieferen Botschaften können richtig und falsch zugleich sein; je nach persönlichem Blickwinkel, je nach individuellem Zugang ergeben sich entweder echte Wahrheiten oder bestenfalls Halbweisheiten!

Aber jetzt geht es los, das Zitat »Geben ist seliger denn Nehmen« wird in die geistig-philosophische Mangel genommen, wird sozusagen an den Bernhaut'schen Sprüche-Lügendetektor angehängt.

Dafür stellen Sie sich bitte konkret das folgende Szenario vor: Angenommen, auf Ihrem (einzigen!) Konto liegen 0 Euro, und damit nicht genug, Sie sind sogar 5000 Euro im Minus. Da bekommen Sie einen Anruf eines ihrer besten Freunde. »Du, das ist mir jetzt irgendwie total peinlich, aber ich sag's dir, wie es ist, ich bräuchte als finanzielle Überbrückung dringend 3000 Euro - und da hab ich gedacht, du könntest mir das Geld leihen, so in etwa in einem halben Jahr kann ich dir's bestimmt wieder zurückgeben!«

Würde - wie in diesem Fall - »Geben«, was man gar nicht hat, »noch seliger sein«, noch zufriedener machen? Gleichzusetzen mit einer Art freundschaftlicher Heldentat ... Ich meine: Nein, es wäre in keinsten Weise heldenhaft, und wenn, dann heldenhaft dumm! Sie werden jetzt vielleicht denken: Na, das ist doch sowieso klar, das braucht er nicht extra zu betonen! Doch: Da täuschen Sie sich gewaltig! Sie würden sich nämlich wundern, wie viele Menschen weiterhin geben, obwohl sie de facto nichts mehr zum Geben haben. Mancher hat selbst fast kein Geld und verborgt es trotzdem, weil es der arme Freund, Nachbar oder Verwandte unbedingt braucht. Und dann werden die 5000 schnell zu 8000 Euro Schulden! Aber: Man steht gut da, als Wohltäter! Doch ich meine: Eher ist man wohl Täter, man begeht eine Tat gegen sich selbst.

Viele Menschen geben und geben und geben ... Materielles steht da nicht einmal unbedingt im Vordergrund. Sie geben, ja sie verschenken förmlich ihre Energien, ihre Kräfte, ihre Zeit, ja ihre Lebenszeit, obwohl sie selbst von all dem kaum noch etwas zur eigenen Verfügung haben!

Bitte verstehen Sie mich nicht falsch! Natürlich kann das Geben, kann das Schenken, das Helfen wunderbar sein, können dabei Glücksgefühle unglaublicher Befriedigung entstehen, aber bitte geben Sie so, dass Sie nicht selbst dabei bankrottgehen oder vor lauter Erschöpftsein nicht mehr imstande sind, dieses schöne Gefühl auch wirklich zu genießen.

Und noch etwas scheint mir in diesem Zusammenhang als überaus wichtig, nahezu elementar:

Erlauben Sie sich doch häufiger, etwas an-zu-nehmen, ohne dabei an völlig unnötigen, weil künstlichen Schuldgefühlen zu leiden. Leben Sie ganz einfach mehr unter dem Motto:
»Mir selbst etwas geben kann auch selig machen!
Geschenke, Hilfe, Zeit von anderen darf mir Freude machen und mir mehr Lebensqualität bringen!«

Sie sind deswegen kein ignoranter Egoist, kein schlechter Mensch. Sie würden nur Ihre eigenen legitimen Bedürfnisse genauso wahr- und ernst nehmen. Derjenige, der selbstverantwortlich mit seinen energetischen materiellen Ressourcen umgeht, der auch sich selbst schützt, dem wäre somit sein Leben einfach mindestens so viel wert wie das der anderen - und das ist auch gut so!

Demnach macht Geben nicht immer seliger als Nehmen, es kann sogar selbstgefährdend sein. Dann nämlich, wenn man vor lauter falsch verstandener Gutherzigkeit jedem alles recht machen will, sich beinahe chronisch (und fast) ausschließlich um das Wohlergehen anderer kümmert sowie seine Kräfte permanent im Sinne der Nächstenliebe verbraucht oder sich von diesen Nächsten wie selbstverständlich abziehen lässt.

Eine solche Einstellung, eine solche Lebensweise führt nicht selten zum allseits bekannten Burn-out-Syndrom, welches durch schwere seelische und körperliche Einbußen gekennzeichnet ist.

Was Apostel Paulus im Sinne Jesu durch die biblische Überlieferung als eine Art Gebot propagierte, mag eins zu eins vielleicht auf einigen wenigen soziokulturellen Lebensbühnen in bestimmten Situationen zutreffen. Mehrheitlich jedenfalls sollte für Menschen in der heutigen Zeit, die durch verschiedenste Formen von Reizüberflutungen beeinflusst, ja bedroht scheinen, das Recht auf ein möglichst selbsterfülltes und ausbalanciertes Eigen-Leben - natürlich in sozial und moralisch verträglicher

Art und Weise - zum Lebensstandard gehören.



Bis dass der Tod euch scheidet

T atarataaa! Nein, das soll keine Hochzeitsfanfare anstelle eines Hochzeitsglockengeläutes darstellen, ich bemerke lediglich, dass erneut ein Zitat - und gar kein so unbekanntes! - mit hoher Wahrscheinlichkeit der Bibel zuzuordnen ist.

Jesus hatte gesagt: »Was Gott zusammengefügt hat, soll der Mensch nicht trennen.«

Apostel Paulus, seinem Herrn Jesus treu ergeben, formulierte in Anlehnung des göttlichen Ausspruches im engeren, partnerschaftlichen Sinne: »Solange ein Mann lebt, gehört seine Frau untrennbar zu ihm.« Gott sei Dank lebt Alice Schwarzer noch, ansonsten könnte man sagen: »Alice, schau oba!«, oder: »Die Schwarzer würde sich im Grabe umdrehen!« Aber - und ich kann es glücklicherweise nur nochmals unterstreichen - Alice Schwarzer lebt! Ihr Kampf für die Gleichberechtigung der Frauen dieser Welt, im Besonderen für Frauen bestimmter Weltregionen, lebt. Ob man(n) dies nun gut findet oder nicht, spielt keine (männliche) Rolle. Aber der biblische Ausspruch bleibt ein männlich formulierter, ganz eindeutig einseitig zuordnender Satz.

»Bernhaut!«, so muss ich mich selbst ermahnen, »du wirst doch nicht aufs Neue weitschweifig und der eigentlichen Problematik den geistigen Rücken kehren?« Nein, absolut nicht, ganz im Gegenteil wollte ich nur - akut - eine wichtige Facette dieser Redewendung ansprechen. Wenn man(n) und logischerweise frau sich den tieferen Sinn des Paulus'schen Ausspruches vergegenwärtigt, dann wirkt die ganze Chose auf den ersten Blick schon ein wenig