

stattfindet? Dass uns also böse Taten physisch, psychisch oder materiell letztendlich selbst schaden, uns schwächen? Kann es sein, dass das Bibelzitat »Was ihr getan habt einem von diesen meinen geringsten Brüdern, das habt ihr mir getan«<sup>1</sup> so etwas wie einer medizinischen Logik folgt? Und dass für gute Taten das Umgekehrte gilt? Dass sie am Ende uns selbst nützen und uns stärken?

Es sind wohl Fragen, die sich viele Menschen so oder so ähnlich stellen, besonders dann, wenn ihnen gerade andere übel mitspielen, und das passiert uns allen manchmal im Leben. Viele Menschen spüren, dass es eine ausgleichende Gerechtigkeit geben könnte, auch wenn sie es vielleicht nicht richtig zu hoffen und schon gar nicht laut auszusprechen wagen. Vielleicht hat sich deshalb ein Zitat des Konfuzius auch in Europa im Volksmund

verbreitet: »Setze dich an einen Fluss und warte, bis die Leiche deines Feindes vorbeischwimmt.« Was intendiert, dass das, der oder die Böse einer irdischen Strafe zugeführt wird, und letztlich auch, dass das, der oder die Gute irdischen Lohn empfängt.

Ich hatte das Privileg, diese von viel emotionalem, religiösem und esoterischem Wirrwarr überschatteten Fragen lang zu betrachten und aufgrund vieler Informationen zu beleuchten. Ich tat es als Arzt und mithilfe jeweils aktueller naturwissenschaftlicher Forschungsergebnisse.

Gerade in den vergangenen Jahren, in denen sich die Medizin mit neuen Disziplinen wie der Epigenetik oder der Psychoneuroendokrinologie über die Grenzen des mechanistischen Menschenbildes hinauszuwagen begann, fand ich bei der

Lektüre neuer Fachbeiträge sowie bei der eigenen ärztlichen Tätigkeit Hinweise auf mögliche Antworten, die sich allmählich zu einem Gesamtbild formten. Von diesem Gesamtbild handelt dieses Buch.

Kurz gesagt werden Sie darin lesen, warum es sich auszahlt, ein guter Mensch zu sein. Sie werden dies mit einer gewissen Befriedigung und vielleicht auch mit einem gewissen Effekt der Entspannung lesen, denn es enthebt Sie dem vermeintlichen Zwang, auf Aggression mit Aggression oder womöglich auf Böses mit Bösem zu reagieren.

Ihr Leben wird schöner davon werden, wenn Sie aus pragmatischen, naturwissenschaftlich unterlegbaren Gründen auf die genannte Verfassung der Natur zu vertrauen lernen, und darauf, dass sie das Gute auf Dauer unterstützt und dem Bösen auf Dauer den Boden entzieht.

Vielleicht werden Sie jene, die Ihnen bewusst übel mitspielen, die Sie bewusst unfair und ungerecht behandeln, in Zukunft sogar ein wenig bedauern. Weil sie nicht wissen, was sie sich damit selbst antun.

Und vielleicht werden Sie sich auch Sorgen machen. Weil Sie sich fragen müssen: Bin ich selbst wirklich gut? Oder fällt mir eines Tages auch unerwartet etwas auf den Kopf, weil ich irgendwann einmal leichtfertig und gedankenlos »böse« war? Wer kann schon von sich sagen, immer und in jeder Situation ein »guter« Mensch zu sein? Wer kann von sich sagen, dass er sich in seinem Gutsein niemals von »bösen« Emotionen wie Zorn, Aggression und vielleicht auch Hochmut kompromittieren lässt? Und ist es nicht schon ein Akt des Hochmutes, wenn wir die Grenze zwischen Gut und Böse so ziehen, dass wir eindeutig bei

den Guten sind? Weil es im Grunde jeden Tag eine Herausforderung ist, zu den Guten in einem tieferen, von der Stimme unseres Gewissens bestimmten Sinn zu gehören?

Damit Sie sich diese Sorgen beim Lesen nicht machen müssen, zeigt das Folgende, wie wir gute Menschen sein können. Ich beziehe mich dabei auch auf den großen Psychoanalytiker, Philosophen und Sozialpsychologen Erich Fromm, mit dem ich in jungen Jahren im Rahmen eines Buchprojektes zusammenarbeiten durfte. Fromm sagte, das Sein müsse anstelle des Habens in den Vordergrund unseres Lebens treten, wenn wir dessen Sinn gerecht werden wollen.

»Sein« bedeutet allerdings nicht, im Sinne der modern gewordenen Work-Life-Balance mehr zu »chillen« und mit möglichst geringem Aufwand ein möglichst bequemes Leben zu