

Selbstfürsorge

Dirk Revenstorf

Selbstausschöpfung

Man kann sich fragen, ob bei den drängenden Problemen, die die Welt beschäftigen, wie Flüchtlinge, Terror, wachsende Ungleichheit von Arm und Reich, der Anspruch auf Selbstfürsorge berechtigt ist. Doch wenn man Sokrates folgt, dann soll es einem zunächst selber gut gehen, damit man es den anderen gut gehen lassen kann. Das gilt auch für Angehörige einer helfenden Zukunft, dass sie für sich sorgen können sollten, damit sie anderen helfen können. Denn wer will schon einen Therapeuten haben, der sich durch die Sitzung quält.

Was ist Selbstfürsorge? Ist Selbstfürsorge Selbstverwöhnung? So was wie Wellness? Selbstbelohnung? Mal shoppen als Selbsttröstung, sich mal einen guten Tropfen gönnen oder als Ablenkung auf eine Party gehen. Womöglich - aber vielleicht nicht wirklich, denn Konsum macht zwar Spaß und ein Vorteil des Konsums ist die oft einfache Beschaffung des Glücks. Die Nachteile sind allerdings Verflachung des Gefühls durch Gewöhnung, mögliches Suchtpotenzial und dass Konsum meist wenig zur Selbstwirksamkeit beiträgt.

Vielleicht ist Selbstfürsorge mehr so etwas wie nachhaltig für Zufriedenheit, Gesundheit und Beziehungen zu sorgen, das richtige Verhältnis von Arbeit und Freizeit und eine Balance zwischen Geben und Nehmen zu finden. Das können Psychotherapeuten besonders schlecht. Sie geben immer viel, weil sie meinen, das müssten sie von Berufs wegen und sie erhalten vielleicht dafür ein bisschen narzisstische Selbstbestätigung. Aber sie erleben auch uneingestandene Enttäuschungen: die Frustrationen des Widerstands, der Misserfolge, die lang sich hinziehenden, unergiebigsten Gespräche. Da passt ein Satz wie „Patienten muss nicht unbedingt geholfen werden,

Dirk Revenstorf

Universität Tübingen und Akademie der MEG

Selbstfürsorge*)

Trotz des hohen Niveaus an Lebensqualität nehmen in den westlichen Ländern Depression und Angst zu. Unsere Kultur treibt uns zur Selbstaussbeutung, die verschiedene Formen annehmen kann, die zwar jeweils als Anpassungsleistungen erscheinen aber langfristig zur Beschränkung des Erfahrungsspektrums führen. Selbstfürsorge wirkt dem entgegen und ist die Voraussetzung, anderen helfen zu können. Sie hat verschiedene Facetten, die Sterbende z.T. bereuen, nicht genug beachtet zu haben: Achtsamkeit, Verbundenheit, Authentizität, Empathie, Dankbarkeit und Verzeihen. Die Entwicklung dieser Fähigkeiten führt zu persönlichem Glück und seelischer Gesundheit und fördert das Mitgefühl.

Schlüsselwörter: Selbstfürsorge, Achtsamkeit, Verbundenheit, Authentizität, Empathie, Dankbarkeit, Verzeihen

Selfcare

In spite of a high level of quality of life the rate of depression and anxiety is increasing in western civilizations. Modern culture encourages self exploitation of various types, which help to adapt to the demands to achieve but limit the spectrum of experience in the long run. Self-care counteracts this development and is the basis for the ability to help others. There are several aspects of selfcare, part of which dying persons often regret to have neglected: mindfulness, communion, authenticity, empathy, thankfulness and to be able to forgive. Fostering these abilities results in personal happiness, psychological wellbeing and promotes compassion.

Keywords: selfcare, mindfulness, communion, authenticity, empathy, thankfulness, forgiveness

Prof. Dr. Dirk Revenstorf

Gartenstraße 18

72074 Tübingen

*) Vortrag auf der MEG-Jahrestagung im März 2016 in Bad Kissingen

erhalten: 17.7.2016

akzeptiert: 15.8.2016

Hauptsache dem Therapeuten geht es gut¹⁾ Aber wie macht man das?

Selbstfürsorge hat etwas mit Zufriedenheit und Glück zu tun. In den westlichen Zivilisationen gab es dafür noch nie so viel Freiheit, noch nie waren so viele Ressourcen verfügbar wie heute. Doch nur wenige sind glücklich. Ärmere Länder haben eine geringere Depressionsrate (Esch, 2012) – das kann allerdings ein Artefakt der Aufklärung sein. Vor 50 Jahren bezeichnete sich jeder zweite Engländer als glücklicher Mensch. Seitdem hat sich der Reichtum der Briten verdreifacht, aber nur noch 35% bezeichnen sich heute als glücklich.

Im Gegenteil, Depressionen und Angststörungen nehmen weltweit zu.²⁾ Auch der Ritalinverbrauch und die Fälle exzessiven Alkoholkonsums steigen. In Deutschland werden zwar die Selbstmorde beständig weniger, doch die Zahl der diagnostizierten psychischen Erkrankungen nimmt zu: in den letzten zehn Jahren stieg die Rate der stationären Aufnahmen aller F-Diagnosen des ICD 10 von 6 auf 9 pro 1000 Einwohner und davon stieg die Depression als häufigste psychische Erkrankung auf mehr als das Doppelte (von 11 auf 23). In den USA ist die Depressionsrate 10mal so hoch wie vor hundert Jahren. Bemerkenswert ist auch, dass in Krisenzeiten Stress und Depression geringer sind; das Zusammenrücken in Perioden des Umbruchs wirkt offenbar protektiv (Melchior, Schulz & Härter, 2010).

Und trotzdem sollen wir es gerade in der Wohlstandsgesellschaft, schaffen, glücklich werden. Wir sind geradezu verdammt zum Glück wie Bruckner sagt (2001). Seit der französischen Revolution und der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung gilt der Imperativ: „Sei Deines Glückes Schmied.“ Du musst es schaffen, sonst bist Du ein Versager. Wenn Du es nicht schaffst, dann bist Du erstens frustriert und zweitens ernstest Du Verachtung und die Scham des Verlierers. Schön, erfolgreich und glücklich: das wird uns aus den Medien, den Zeitschriften, den Fernsehsendungen, in youtubes entgegengestrahlt. Woraus besteht dieses Glück? Etwa aus der Komfortzone der Markenkleidung, Accessoires wie teuren Handtaschen und Autos, aus Immobilienbesitz und Aktien, als Zeichen des Erfolgs. Aber die Frage ist, ob Erfolg notwendigerweise Glück bringt. Kurzfristig schon. Doch die von der Wirtschaft gepamperten „Intensivkäufer“, (High Consumers) zeigten in amerikanischen Erhebungen ein geringeres Glücksniveau, dazu weniger Sozialkontakte und verminderte Gesundheit. Konsumglück allein scheint nicht nachhaltig zu sein und erfordert daher stetigen Nachschub. Und endet es dann nach geraumer Zeit, wie Henry Miller etwa 1930 sarkastisch formuliert hat, im klimatisierten Alptraum der Komfortzone.

Der Anspruch, zu den Gewinnern zu gehören, ist anstrengend. Man quält sich durch Fitnessprogramme und Diäten, möbelt die äußere Erscheinung mit Botox und Schönheits-OPs auf, damit der Erfolg sichtbar wird. Vielleicht müssen wir in naher Zukunft gar nicht mehr so viel tun, um diese optimierte Funktionsfähigkeit zu erreichen, weil die Bio-psycho-technologie uns stromlinienförmig macht, uns auf Trab hält. Der Futurist und Politologe Fukuyama (2002), glaubt, der Mensch sei eigentlich am Ende des Menschlichen angekommen, denn er wird demnächst relativ künstlich und nicht mehr wirklich menschlich leben. Wir werden durch psychologische Selektion genau in die ökologische Lücke verfrachtet, in der wir am besten funktionieren, wo wir die besten Resultate erzielen. Wir werden durch Amphetamine arbeitsfähig gemacht; durch Ritalin wird uns die Wildheit genommen. Die Traurigkeit wird uns durch Antidepressiva genommen und die Erektionsschwäche durch Viagra. So haben wir stets gute Laune und sind leistungsfähig und potent und womöglich kann man demnächst auch das Genom optimieren oder durch Klonen Menschen fabrizieren wie beim Schaf Dolly, die optimal angepasst sind und hoffentlich etwas länger leben als

Selbstfürsorge

Dolly. Aber das wären den Wechselfällen der Natur entrissene Kunstwesen; es wäre das Ende des Menschen .

Das kann es nicht sein. Es muss etwas geben, was wir als positiv und natürlich empfinden, als Glück, als Zufriedenheit. Etwas, das uns in Initiative, Aktivität und Selbstbewusstsein bestärkt. Also vielleicht das, was Czikszentmihalyi (1992) *Flow* genannt hat.

Die optimale Haltung:

- Arbeit ist nicht Mühe, sondern als Eu-Stress.
- Handlung und Bewusstsein werden eins,
- Mühelose Hingabe, sonstige Sorgen werden ausgeblendet.
- Man ist ganz im Hier und Jetzt, Zeitgefühl geht verloren;
- Man ist an der Kompetenzgrenze herausgefordert, nicht darüber – das wäre Stress, aber auch nicht darunter, das wäre langweilig.
- Und die Geschehnisse erscheinen unter Kontrolle

So funktioniert der Mensch produktiv und lustvoll. Aber das ist zugleich der beste Weg zur Selbstausbeutung.

Es gibt verschiedene Stile, wie man sich selbst ausbeuten kann und im Konkurrenzgerangel um Anerkennung gut funktioniert:

- Z.B. Leistung erzielen durch *rigide Disziplin*, die dazu verhilft, sich streif zu machen um durchzuhalten – und schließlich Bandscheibenschäden haben.
- Oder Anerkennung durch *histrionisches Drama* erreichen, indem man schöpferisch, unterhaltsam, kreativ ist und dabei eventuell durch Überzeichnung nicht mehr so richtig weiß, was man wirklich will, weil man vor lauter Drama sich selbst nicht mehr spürt.
- Oder Anerkennung durch *masochistisches Ertragen* jedweder Belastung zu erhoffen, dass einem Gerechtigkeit widerfährt, indem man geduldig auf sich nimmt, was gefordert wird, immer noch mehr, damit man akzeptiert wird.
- Man kann auch Anerkennung *durch Dominanz ertrotzen*, in der Rolle des Frontmannes, der Frontfrau, der oder die alles kann, alles organisiert, alles im Griff hat. Da ist kein Platz für Furcht, denn die ist unansehnlich. Gerhard Schröder hat einmal gesagt: ich kenne keine Angst. Als Chefin oder Chef muss man ein Held sein. Der zeigt keine Schwäche, der muss so tun als hätte er keine und als bräuchte er auch keine Anlehnung. Er verliert die Fähigkeit zur Hingabe – Hingabe wäre Schwäche. Und er verliert das Gewahrsein der eigenen Verletzlichkeit und Empfindsamkeit.
- Eine andere Art, Anerkennung zu gewinnen, geschieht durch *Harmonie*, und durch Vernetzung bei Mitmenschen auf dem Radarschirm zu bleiben und dabei unversehens in eine abhängige, sehr angepasste Position zu geraten.
- Auch kann man zumindest Duldung durch *Bescheidenheit und Rücksicht* erreichen, nichts in Anspruch zu nehmen und pflegeleicht zu sein; das führt zur Verbitterung, weil man mit dem kurzen Ende von der Wurst zufrieden sein muss.

So sind solche klassischen Charakterstrukturen bzw. Persönlichkeitsstile in bestimmter Weise einerseits Anpassungsleistungen. Auf der anderen Seite haben sie alle eine Schwachstelle, die sie stressanfällig macht. Der *Leistungsorientierte* übersieht, dass er eigentlich als Mensch gemocht werden möchte und nicht durch Leistung. Der *Ausdrucksstarke-Dramatische* verstellt sich, produziert Drama und übersieht, was er wirklich will. Der *masochistische Dulder* nimmt zu viel auf sich, weil er Angst hat, das Wohlwollen der Menschen zu verlieren und übersieht dabei, dass er sich chronisch überfordert. Der *dominante Held* glaubt immer stark sein zu müssen und übersieht, dass er anlehnungsbedürftig ist, dass er auch Ängste hat, die er meint unterdrücken zu müssen. Der *Angepasste* begibt sich zu sehr in Abhängigkeit von der Gunst der Anderen und verliert seine Selbstständigkeit. Der Zurückgezogene schließlich kommt einfach zu kurz.

Alle diese Stile sind in gewissem Umfang funktional; sie sind die Zahnrädchen in der Maschinerie der Konkurrenzgesellschaft. Und als Ersatz für unerfüllte Wünsche nach Bestätigung wird vielleicht abends den Kühlschrank geleert oder mehr getrunken als gut tut oder Groll somatisierend in sich hinein gefressen.

Aber kann man auch funktionieren und dabei gesund bleiben?

Selbstfürsorge

Achtsamkeit

Richard Davidson (2013) hat sich mit dem Thema der Selbstfürsorge beschäftigt und hält Achtsamkeit für einen guten Weg, um emotionalen Stress zu reduzieren und die kognitive Kontrolle über die Situation zu behalten. Achtsamkeit bedeutet, durch Übung vermehrt auf die Umstände und die Dinge im Hier und Jetzt sowohl in sich als auch um sich herum zu achten. Dem liegt die plausible Auffassung zu Grunde, dass das Leben in der Gegenwart stattfindet und es gut tut, sich der augenblicklichen Erfahrung bewusst zu sein und nicht in Gedanken ständig bei den unerledigten Dingen der Vergangenheit oder den Hoffnungen und Befürchtungen in der Zukunft zu verweilen. Wie er sagt: „The human mind is a wandering mind“ und das ist von Übel, denn „a wandering mind is an unhappy mind“.

Esch (2012) konnte z.B. zeigen, dass durch Achtsamkeitstraining der Umfang und die Durchblutung der Mandelkerne im Gehirn abnimmt, die zuständig sind für die Emotionen wie Angst und Aggression und zur Kampf- oder Fluchtreaktion motivieren, was beides Stress bedeutet. Gleichzeitig erhöht sich die Durchblutung des Präfrontalen Cortex, der für die kognitive Kontrolle zuständig ist. Das heißt, Ruhe und Übersicht und das Verbleiben in der gegenwärtigen Erfahrung sind wesentliche Faktoren für das Wohlbefinden und zur gelassenen Ausübung von effizienten Tätigkeiten. Aber reicht es sich mit der Gegenwart auseinander zu setzen?

Glück

Nachdem Seligmann über 25 Jahre lang mit Depression beschäftigt hat, wurde es ihm

Selbstfürsorge

zu viel und er entschied sich für die positive Psychologie. Das interessante Ergebnis seiner Untersuchung (Seligmann, 2002; Klein, 2002) ist, dass Glück nicht nur in der Gegenwart durch Faktoren wie Entscheidungsfreiheit, Sex, Bewegung, Freundschaft gefördert wird. Sondern dazu gehört, für die Zukunft Hoffnung und eine Vision zu haben. Und – vielleicht unerwartet –, dass es für die Lebenszufriedenheit wichtig ist, mit der Vergangenheit abzuschließen. Das bedeutet, für die positiven Erfahrungen dankbar zu sein und die erlittenen Beeinträchtigungen verzeihen zu können.

In der Gegenwart trägt zur Lebenszufriedenheit bei, wenn wir eine Auswahl von Handlungsmöglichkeiten haben. Das kann durch glückliche Umstände gegeben sein – sozusagen ein Geschenk wie etwa ein Lottogewinn (was die ursprüngliche Bedeutung von Gelucke => Glück ist). Zum Teil können wir zu dieser Vielfalt etwas beitragen, durch Kompetenz und aktive Suche nach Situationen, in denen Auswahl gegeben ist. Dabei ist zu berücksichtigen, dass zu viele Möglichkeiten stressig sein können, weil der Entscheidungsprozess schwer fällt.⁴⁾ Aber nur *eine* Möglichkeit zu haben ist auch nicht angenehm, weil man sich damit nicht frei fühlt. Weiter ist die Fähigkeit oder Möglichkeit, über die Lebensumstände *selbst zu bestimmen*, für die Zufriedenheit förderlich, d.h. die Kontrolle über die Situation zu behalten und nicht andere für sich entscheiden zu lassen.

Physische *Bewegung* wie Sport steigert das positive Lebensgefühl ebenso wie *Sexualität*. Untersuchungen haben ergeben, dass die Lebenszufriedenheit linear mit der Anzahl der Orgasmen (von 0 bis 5 pro Monat) ansteigt (Hartmann, 2016). Sex ist ohnehin eine große Ressource für die Vitalität, aber auch *Freundschaft* ist wichtig. Freundschaften können emotional wirklich nährend sein. Und natürlich die *Liebe*. Liebe und das Geliebt-werden sind etwas Besonderes, nämlich das Gefühl für den anderen da zu sein, ohne etwas dabei zu verlieren. Man bekommt scheinbar etwas, ohne dass es schwer fällt. Man liebt und womöglich wird man sogar wieder geliebt.

Deswegen sind *Liebe* und *Freundschaft* Renner auf dem Glücksmarkt. Liebe und Freundschaft werden einem zwar geschenkt; man kann sie nicht unbedingt forcieren und muss warten, dass sie sich als Gelegenheit auftun. Doch wenn man sich dafür entscheidet, diese Liebe oder diese Freundschaft anzunehmen, muss man bedenken, dass sie leicht der Erosion zum Opfer fallen, wenn man sie nicht pflegt. Am ehesten merkt man den Niedergang sowohl bei Freundschaft wie auch bei Liebesbeziehungen, wenn Verachtung, Rückzug, Gewalt und Gleichgültigkeit, oder Verleugnung sich einstellen. Es sind die apokalyptischen Reiter, Anzeichen dafür, dass die Beziehung am Ende ist, wie John Gottman (1995) aufgrund empirischer Untersuchungen an Paaren herausgefunden hat.

Was Sterbende bereuen

Interessant für die Selbstfürsorge sind die Beobachtungen, die Bronie Ware (2012) als Sterbebegleiterin gemacht hat. Sie hat 280 Menschen im Hospiz betreut und sie auf dem Sterbebett gefragt, was sie gern im Leben anders gemacht hätten. Fünf Dinge

wurden in der Rückschau von den Sterbenden relativ einheitlich und mehrheitlich genannt. Sie sagten:

- 1) *Eigenes Leben zu leben*: „Ich hätte mehr Mut haben sollen, *mein eigenes Leben zu leben* und mich nicht so sehr von den Erwartungen anderer leiten zu lassen“. Das ist, was der Soziologe David Riesman (1950) vor über 60 Jahren Außen-Leitung genannt hat. Seit für Menschen westlicher Zivilisationen die Traditionsleitung verschwunden ist, mag niemand mehr so recht an die Geborgenheit in der gesellschaftlichen Ordnung glauben. Begriffe wie Heimat, Beruf und Familie können leicht abhanden kommen und in der Unsicherheit der äußeren Umstände schauen die Menschen gebannt auf die Anderen und die auf die Medien. Was wird dort geboten, was machen die Nachbarn, muss ich das nicht auch haben, dieses Auto, diese Modeartikel, die Reise. Dabei verleugnen Menschen u.U. die Fähigkeit ein eigenes Leben zu leben, besonders wenn es im Widerspruch zu den sozialen Normen stünde. Das hätten sich die Sterbenden als erstes gewünscht.
- 2) *Gefühle*: Weiter hätten sich die Sterbenden gewünscht, *mehr zu ihren Gefühlen zu stehen* ohne die Angst, es sich mit jemanden zu verscherzen. Aus lauter Rücksicht darauf, dass andere mit mir nicht einverstanden sein könnten oder ich sogar Missbilligung ernte, die eigene Haltung zu verbergen, führt dazu, dass man sich verbiegt, wenn es zur Gewohnheit wird.
- 3) *Mut zu Veränderungen*: Ein dritter Punkt der Reue war, *mehr Mut zu Veränderungen* zu haben. Nicht einfach in der Komfortzone zu verharren, die relativ zufriedenstellend ist und zu sagen, so sei es auch schon gut, sondern sich Träume zu erfüllen, sich auf Projekte einzulassen, die vielleicht ein Wagnis beinhalten. Vielleicht ist es eine bestimmte Segeltour oder dieses Haus zu kaufen bzw. zu bauen oder jenes Instrument spielen zu lernen. Dinge, die nicht mit 100 % Sicherheit kalkulierbar sind, aber die Chance haben, eine Erfüllung mit sich zu bringen.
- 4) *Freundschaften*: Viertens äußerten die Sterbenden, dass es ihnen wichtig gewesen wäre, *mehr Zeit für Freunde haben*. Freundschaften, die man nicht pflegt, verkommen. Niemand will mehr etwas von einem wissen, wenn man nach 10 oder 20 Jahren anruft und schon gar nicht, wenn man anruft, um eine Auskunft oder Unterstützung zu wollen. Es ist oft so, dass Freundschaften erst im Alter wieder aufgegriffen werden oder erst dann der Wunsch besteht, sie zu pflegen. Aber entweder sind die Freunde bereits tot oder innerlich so weit entfernt, dass sie von Dir nichts mehr wissen wollen.
- 5) *Arbeit*: Und was alle gesagt haben und was eigentlich trivial ist, aber *im Gegensatz zu den Vorstellungen unserer Leistungsgesellschaft* steht: „Ich hätte weniger arbeiten sollen, um mehr Zeit für meinen Partner/Partnerin, meine Liebesbeziehung zu haben und dafür meine Kinder aufwachsen zu sehen.“

Damit wären schon einmal drei Kandidaten für die Selbstfürsorge genannt: *Achtsamkeit, Authentizität und Verbundenheit* mit anderen Menschen durch Liebe und Freundschaft. Dazu gehört es, zu den eigenen Gefühlen zu stehen, Pläne in Angriff zu

Selbstfürsorge

nehmen und sich nicht so sehr von den Erwartungen anderer leiten lassen. Das ist was Riesman Innenleitung genannt hat, die er für die nächste Stufe der gesellschaftlichen Entwicklung hielt.

Verbitterung

Der Zeitgeist der Postmoderne in der Leistungsgesellschaft, wo Geborgenheit in der Religiosität, im Beruf, in der Familie unsicher geworden sind, ist geprägt durch narzisstische Züge von Erfolg und Selbstoptimierung. Wenn aber diese Ansprüche frustriert werden, wenn das idealisierte Selbstbild scheitert, resultieren Depression und Verbitterung, weil die lebensüblichen Belastungen, die durchaus nicht angenehm sind, aber vorkommen wie Kündigung, Verlassen-werden, Mangel an Gerechtigkeit, Sicherheit, Vertrauen, Wohlstand nicht heroisch ertragen sondern als vernichtend erlebt werden. Die Welt muss doch gerecht sein, kann man sich denn auf niemanden verlassen, ich muss doch endlich reich werden, mein Beruf ist mein Ein und Alles, wo bleibt mein Komfort und meine Sicherheit. Eine bekannte Schauspielerin, die mit 70 depressiv wurde, sagte in der Therapie: „Wo ist meine Internationalität geblieben?“

Solche Vorannahmen machen enttäuschbar; sie führen zu Kränkung und dann zu Wut, die möglicherweise extreme und unkontrollierte Ausmaße annimmt, eben narzisstische Wut; langfristig kann es zu Verbitterung führen. Verbitterung und Groll werden noch vertieft, wenn man sich auf das Negative konzentriert, auf den Ärger, auf die Frustration und sich mit Rache-Gedanken herumschlägt: „ich werde es ihm heimzahlen ... ich wünsche ihm die Pest an den Hals“ usw. Aber auch Verachtung: man vermeidet Kontakt und geht aus dem Feld, um die Frustration nicht zu spüren. Das löst das Problem nicht. Ich tue so, „als würden X nicht existieren, für mich ist X gestorben“. Es fällt schwer, gnädig zu sein, aber alles andere sorgt für Verbitterung.

Was kann man gegen die Verbitterung tun? Der Berliner Psychiater Michael Linden (2003), der dieses Konzept der klinischen Verbitterung entwickelt hat und in das ICD bringen wollte – was ihm bisher nicht gelungen ist – sagt: Hilfe gegen Verbitterung ist Achtsamkeit, Empathie, Verzeihen, Dankbarkeit, Toleranz, Heiterkeit, Perspektivwechsel und Disidentifikation, d.h., sich nicht mit dem, was betroffen macht, mit dem Ärger, mit der Schuld, die einem zugewiesen wird, zu identifizieren.

Dankbarkeit

Damit kommen wir in der Vergangenheit an, nämlich: wie lässt sich Selbstfürsorge trotz der Belastungen ermöglichen, die aus der Vergangenheit in die Gegenwart hineinragen? Es sind zwei Dinge: Dankbarkeit und Vergebung. Dankbarkeit ist nach Emons und McCullough (2002), die sich mit dem Konzept empirisch befasst haben, ein subjektiver Gradmesser für die Wohltaten, die ich erlebe. Ich bin umso dankbarer, je wichtiger, angenehmer und wohltuender das ist, was mir widerfährt. Darüber hinaus entsteht dabei die Motivation dafür, dass ich selber prosozial handle, altruistisch werde, dass ich etwas zurückgebe, dass ich schenke. Und drittens verstärkt Dankbar-

keit aber auch das prosoziale Verhalten des Anderen, dem ich meine Dankbarkeit zeige. Aber sie basiert nicht auf Reziprozität. Entscheidend ist, dass Dankbarkeit verschwindet, sobald sie erwartet oder gefordert wird. Dann entstünde das Gefühl, zu Dank verpflichtet zu sein.

Damit wird Dankbarkeit ähnlich wie Liebe oder Mitgefühl ein Nicht-Nullsummenspiel. Das Nicht-Nullsummenspiel, das offenbar nur Menschen zustande bringen (Wright, 2000), steht im Gegensatz zu den Nullsummenspielen, die Menschen und Tiere normalerweise spielen: darin gewinnt der eine das, was der andere verliert. Es ist das übliche Resultat von Konkurrenz. Des Einen Geschäft geht gut; dann nimmt er dem Anderen in der Branche wahrscheinlich etwas, wenn der Markt ausgeschöpft ist. Aber positive Emotionen wie Liebe, Freundschaft, Vertrauen, Unterstützung, Dankbarkeit, Empathie führen dazu, dass alle Betroffenen gewinnen: jemand, der etwas wie Freundschaft gibt, verliert nichts, da das Geben wie in der Liebe schon selbst ein Gewinn sein kann.

Man hat festgestellt, dass Dankbarkeit tatsächlich empirisch nachweisbar Menschen positiv verändert; z.B. nimmt durch Dankbarkeit materialistisches Denken ab, Arztbesuche werden weniger und es ist weniger Neid da. Dankbarkeit fördert gute Laune und Optimismus. Man ließ Menschen ein halbes Jahr lang jeden Abend fünf Dinge aufschreiben, für die sie an diesem Tag dankbar waren und eine Kontrollgruppe ließ man fünf Dinge aufschreiben, über die sie sich geärgert hatten. Der ersten Gruppe ging es nach einem halben Jahr erheblich besser: weniger Depression und Angst als in der Ärger-Gruppe (McCullough et al., 2002). Daher ist es eine gute Übung (als ein Gehirntraining), jeden Abend im Bett 3 bis 5 Dinge zu benennen, für die man an diesem Tag dankbar sein könnte. Oliver Sacks schrieb in einem seiner letzten Essays – als er wusste, dass ihm nur noch wenig Zeit blieb: „Ich bin dankbar, dass ich diesen Tag mit schönem Wetter noch erleben kann.“

Anekdote: Ein bekannter Moderator hatte sich ein Jahr Auszeit genommen und war durch die ganze Welt gereist. Am Ende des Jahres wusste er: ich bin dankbar, in einem westlichen Land geboren zu sein, studiert haben zu können und diese Berufschancen gehabt zu haben. Aber man kann auch für das Wasser dankbar sein, das man trinken kann, für die Verkehrswege, die zur Verfügung stehen, die Lebensmittel, die man einfach nur vom Regal nehmen muss, das Dach über dem Kopf, die Sicherheit in der Umwelt. So leicht ist die Dankbarkeit. Und man kann dankbar sein für Glück in der Liebe.

Verzeihen

Der zweite Aspekt, um mit der Vergangenheit in einer guten Weise abzuschließen, ist das Verzeihen können. Everitt Worthington hat eine grausame Erfahrung machen müssen. Er und sein Bruder fanden ihre alte Mutter vergewaltigt, zu Tode geprügelt in deren Wohnung. Der Bruder hat sich später das Leben genommen. Worthington dagegen hat einen Weg gefunden, wie man sich nachträglich vor Traumatisierungen

Selbstfürsorge

durch solche Erfahrungen schützen kann: Indem man verzeiht. Das klingt absurd; Rache erscheint doch angemessen.

Anekdote: Es gab vor etlichen Jahren einen Fall in Norddeutschland, wo ein Journalist öffentlich im Gerichtssaal dem Täter verziehen hat, der seine 6-jährige Tochter missbraucht und umgebracht hatte. Die ganze Welt war empört und er erhielt Schmähbriefe. Und doch ist es möglicherweise der einzige Weg, mit der Vergangenheit abzuschließen.

Worthington hat aus dieser Erfahrung ein Programm in fünf Schritten entwickelt, die allesamt nicht einfach sind:

- 1) Erwähne die Verletzung, ohne dich selbst als Opfer zu fühlen, ohne den Anderen zu verteufeln; verzichte auf Rachegefühle. Das ist nicht leicht.
- 2) Und zweitens stell dir vor, der Täter sitzt dir gegenüber; drücke deinen Schmerz aus, deine Wut, deine Enttäuschung.
- 3) Aber dann wechsle die Seite und antworte aus der Position des Täters, sodass ein wenig verständlich wird, warum er/sie dir so wehgetan hat. Deswegen musst du es nicht rechtfertigen oder gut finden; aber du kannst vielleicht eher verstehen.
- 4) Und dann verzeihe in Gedanken, vielleicht nicht unbedingt öffentlich, verzeihe in Gedanken, ohne Gegenleistung, ohne Vergeltungsgedanken. Denke an Gelegenheiten, bei denen du selbst jemanden verletzt hast und wie erleichternd es war, als man dir verzieh.
- 5) Schreibe einen Zettel oder eine Notiz, dass du verziehen hast. Den behältst du für dich, aber lies diese Notiz ab und zu, vielleicht zu Anfang täglich, um zu erinnern, dass du verzeihen willst. Das trifft übrigens auch aufs Geschäftsleben zu. Auch dort gibt es Unrecht und Gemeinheiten, die, wenn man sie weiter mit sich herumträgt, sich wie Gift im Inneren verteilen, und dann Gefühle und Handlungen färben – ein sicherer Weg, schlecht für sich zu sorgen.

Schluss

Zum Schluss möchte ich etwas erwähnen, das Dankbarkeit und Mitgefühl (Singer & Bolz, 2010) erleichtert, eine Art Dankbarkeits-Meditation, die sich Naikan⁵⁾ nennt (Steinke & Müller-Ebeling, 2003). Zunächst hat man dieses Verfahren bei Gefängnisinsassen angewandt. Es ist sehr schlicht. Man muss nur drei Fragen beantworten: (1) Was habe ich von der Person X, mit der ich mich innerlich auseinandersetzen möchte, bekommen, wofür ich dankbar bin? (2) Was habe ich für X getan? (3) Und welches Problem habe ich X bereitet, worum ich ihn eventuell um Verzeihung bitten könnte? In jedem Fall wird nicht betrachtet, welche Probleme X mir gemacht hat. Denn damit käme ich leicht wieder in die Opferrolle, in die Rolle des Gekränkten, der in Groll und Verbitterung versinkt. Selbstfürsorge dagegen besteht darin, aus der Opferrolle herauszukommen und ein zufriedenes Leben zu führen.

So scheint es insgesamt sechs Kandidaten für die Selbstfürsorge zu geben, die alle dem Nicht-Nullsummenspiel entsprechen, das Robert Wright als typisch menschliche

Eigenschaft, als menschliche Fähigkeit charakterisiert hat. Nämlich etwas zu gewinnen ohne dass ein Anderer etwas verliert. Es sind Achtsamkeit, Verbundenheit, Authentizität, Empathie, Dankbarkeit oder Verzeihen..

Nicht die Glücklichen sind dankbar, sondern die Dankbaren sind glücklich.

Literatur

- Bruckner, P. (2001). Verdammt zum Glück. Berlin: Aufbauverlag.
- Czikszentmihalyi, M. (1992). Flow. Das Geheimnis des Glücks. Stuttgart: Klett-Cotta.
- Davidson, R. (2013). The Emotional Life of Your Brain. New York, New York: Penguin
- Emmons, M.E. & McCullough, R. (2003). Counting blessings versus burdens: An experimental investigation of gratitude and subjective well-being in daily life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2), 377-389.
- Esch, R. (2012). Die Neurobiologie des Glücks. Stuttgart: Thieme Verlag KG.
- Fukuyama, F. (2002). Das Ende der Menschen. München: DVA.
- Gottman, J. M. (1995). Lasst uns einfach glücklich sein. München: Heine.
- Hartmann, U. (2016). Bedeutung der Sexualität für die Lebenszufriedenheit. Vortrag auf der Jahrestagung der Deutschen Gesellschaft für Hypnose, Bad Lippspringe.
- Klein, S. (2002). Die Glücksformel. Hamburg: Rowohlt.
- Linden, M. (2003). The Posttraumatic Embitterment Disorder. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 72(4), 195-202.
- McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, 112-127.
- Melchior H., Schulz H., & Härter M.(2010). Faktencheck Gesundheit (Depression). Bielefeld: Bertelsmann Stiftung.
- Riesman D, Glazer N, & Denney R (1950). The lonely crowd: a study of the changing American character. Yale: Yale University Press.
- Seligman, M. (2002). Authentic Happiness. London: Free Press.
- Singer, T., & Bolz, M. (2010). Mitgefühl in Alltag und Forschung. München: Max Planck Ges.
- Steinke, G. & Müller-Ebeling, C. (2003): Naikan, Versöhnung mit sich selbst. Bielefeld: Kamphausen.
- Ware, B. (2012). The Top Five Regrets of the Dying: A Life Transformed by the Dearly Departing. Carlsbad: Hay House.
- Worthington, E. (2009). A just forgiveness: Responsible healing without excusing injustice. Downers Grove, IL: InterVarsity Press.
- Wright, R. (2000). Non-Zero. New York: Vintage Books.

Anmerkungen

- 1) Der Satz geht glaube ich auf Gunther Schmidt zurück.
- 2) Psychische Erkrankungen nehmen zu: *Deutsches Ärzteblatt*, 108(37), 110, 2011.
- 3) Man kann einwenden, dass die Fähigkeit des Menschen, die Natur in der beschriebenen Form zu verändern, zu seiner Natur gehört. Das bliebe alles im Rahmen des Natürlichen.
- 4) Stellen Sie sich vor, Sie wollen ein Auto kaufen und es gibt drei verschiedene Typen, die in Frage kommen und 10 Automarken, die jeden dieser Typen bauen und es kommen vier Farben infrage usw.)
- 5) Naikan heißt Innenschau. Sie wurde von einem japanischen, sehr erfolgreichen Geschäftsmann eingeführt, der auf der Suche nach einer spirituellen Orientierung war.

Die Website

hypnose.de

Die wissenschaftlich fundierten deutschsprachigen Hypnose-Gesellschaften* möchten Sie informieren

Wir freuen uns, dass Sie sich für Hypnose interessieren, denn Hypnose kann, von erfahrenen, gut ausgebildeten Fachleuten angewendet, auf vielfältige Weise bei psychischen wie körperlichen Problemen helfen und das Wohlbefinden und die persönliche Entwicklung fördern.

Allerdings ist die Flut der Angebote im Internet und anderen Medien nahezu unüberschaubar und für Laien in ihrer Qualität und Seriosität nur schwer einzuschätzen. Wir möchten Ihnen auf dieser Website einen Überblick über die wichtigsten Fragen und Anwendungsgebiete von Hypnose und Hypnotherapie geben. Von international renommierten Experten erfahren Sie, was Hypnose ist und kann, was die Gefahren sind und worauf Sie achten sollten, falls Sie eine Hypnosebehandlung in Erwägung ziehen.

Zu den wichtigsten Themen finden Sie informative Texte und Videos, in denen sich PsychotherapeutInnen, ÄrztInnen und ZahnärztInnen sowie ForscherInnen zur Anwendung und Bedeutung von Hypnose in ihren jeweiligen Fachgebieten äußern. Bewusst haben wir die Beiträge kurz und übersichtlich gehalten. Zur Vertiefung finden Sie entsprechende Links, auch zu Listen von PsychotherapeutInnen, ZahnärztInnen und ÄrztInnen, die entsprechend der ethischen und fachlichen Standards der hier vertretenen Hypnose-Gesellschaften sowie der *Internationalen Hypnose Gesellschaft (ISH)* ausgebildet wurden.

Uns liegt daran, dass Sie bestmögliche und sichere Erfahrungen mit Hypnose machen und wünschen Ihnen eine hilfreiche und anregende Erkundung unserer Website **hypnose.de**

* M.E.G., MEGA, SMSH, ghyps, DGH, ÖGATAP, DGZH, DGÄHAT, ÖGZH