

Glückspilz oder Pechvogel Die Jagd nach dem Glück – oder: Macht Glück glücklich?

Vortrag vom 30.05.06 in Würzburg (Bearbeitung)

Verehrte liebe Anwesende,

Ich möchte Sie sehr herzlich begrüßen. Bei dem heutigen Thema geht es um ein merkwürdiges Phänomen, über das die Menschen nachdenken, seit sie überhaupt über sich und die Welt und ihr Verhältnis zur Welt nachdenken. Schon in der Antike haben Sie sehr fleißig darüber nachgedacht und es gibt ganz interessante Bemerkungen über dieses Thema sogar in dieser Zeit schon, die fast modern sein könnten. Heutzutage herrscht ja gegenüber allem der Grundgedanke: Es muss alles machbar sein. Es ist alles heruntergerückt ins Irdische und man geht davon aus, dass man im Grunde alles machen kann. Das hat ein Denker in der Antike offenbar auch schon gedacht, Epiktet. Er stellt zwei Gegensätze gegeneinander. Diese werden uns ein Stück weit heute Abend auch beschäftigen:

Prüfe dich, ob du Reichtum oder Glückseligkeit willst. Willst du Reichtum, so wisse, dass Reichtum weder ein Gut ist noch allein von dir abhängig ist. Willst du aber Glückseligkeit, so wisse, dass sie ein Gut ist und in deiner Macht steht, denn der Reichtum ist ein zeitweises Darlehen des Schicksals, die Glückseligkeit aber hängt (- man höre und staune!-) vom freien Willen ab.

Das sind die Gegensätze, die uns heute beschäftigen und die die Menschen schon immer beschäftigt haben. Es kommt in das Leben etwas herein, was man schwer beeinflussen kann, was einen trifft oder, wenn man Glück hat, nicht trifft und auf der anderen Seite steht der Mensch dem gegenüber und will sein Verhältnis dazu orten, sichten, regulieren und offensichtlich auch in Angriff nehmen.

Man spricht heute von Unglück und von Glück. In der griechischen Mythologie gibt es ein Bild dafür: eine Göttin, die aus ihrem Füllhorn, dem Horn der Fülle, herschenkt, was die Menschen trifft. Das ist Tyche, die Glücksgöttin. Bei den Römern heißt sie dann Fortuna, ein Name, der Ihnen sicher vertrauter ist.



Primavera, Pompeji

Das ist die Frühlingsgöttin, Primavera, mit dem Füllhorn, aus dem sie die Blumen des Frühlings verteilt. Das Füllhorn muss man sich vorstellen wie eine Bütte, die bei der Weinlese oder bei der Ernte überhaupt benutzt wurde, auch zum Sammeln und zum Verteilen von Blumen.



Tadeusz Kuntze: Tyche

Das ist Tyche, die Glücksgöttin, die unter ihrem wehenden Schleier die Glücksgüter hat, die Königskrone, das Szepter, die Diamanten und das Geschmeide, die sie an die Menschen verteilt.

Es gibt viele Ausdrücke, die zeigen, dass Fortuna wetterwendisch ist. Sie macht es mal so und manchmal so. Man kann sich nicht auf sie verlassen und was sie einem einmal gegeben hat, das kann sie im nächsten Augenblick wieder nehmen.

Carl Orff, Carmina Burana: „*O Fortuna, velut luna*“ („O Fortuna, du bist wie der Mond, der zunimmt und abnimmt“)

Jetzt kann man sich ja fragen - und das haben sich die Menschen gefragt: Ja, wann trifft denn dieses und wann trifft denn jenes zu? Gibt es da eine Gesetzmäßigkeit, wie das verteilt wird? Schon in der Antike wusste man: Man kann nicht sagen, dass die Glücksgüter immer nur an die Besten verteilt werden und an die schlechten Menschen immer nur das Unglück verteilt wird. Das Glück ist sehr wechselhaft, wen das Glück trifft und wen das Unglück trifft. Und man kann sich auf das Glück nicht verlassen.

Es gibt deutlich diese zwei Seiten: Glück und Unglück. Und es ist das Bestreben des Menschen, darüber nachzudenken, heutzutage natürlich auch wissenschaftlich. Man hat untersucht, unter welchen Bedingungen oder Voraussetzungen Menschen glücklich oder unglücklich sind.

Und was dabei herausgekommen ist, ist sehr interessant. Es gibt eine ganz eindeutige Auflistung von Fähigkeiten oder Voraussetzungen, wann man eher unter einer dunklen Wolke - man könnte auch noch Blitze dazumalen - oder wann man unter der strahlenden Sonne angesiedelt ist.

Wir müssen uns zuvor aber noch ein paar Grundgedanken dazu machen. Das eine ist der, der mit dem großen Begriff zusammenhängt, der über dem Menschen darübergersteht: dem Schicksal. Das wird uns auch helfen, zu verstehen, was es mit dem Glück auf sich hat. Was man untersucht hat und worüber es sehr viele Bücher gibt - eines davon möchte ich Ihnen dann auch vorstellen, - das ist die Frage, ob die Haltung und das Verhalten des Menschen auf Glück und Unglück Einfluss hat. Aber was darüber steht, das Schicksal selbst, das ist ein Begriff, der über die Psychologie hinausgeht. Das hat dann mit der Philosophie zu tun, mit der Lebenshaltung, mit der Auffassung des Menschen und der Welt. Da kommt also der Schicksalsgedanke mit herein. Ohne den wird manches sich nicht erhellen. Erst wenn man diesen Begriff dazunimmt - das hat Rudolf Steiner beispielsweise gemacht - dann versteht man auch besser, was da ins Leben hereinleuchtet oder herein wetterleuchtet. Und dann kann man auch einen Begriff davon haben, was jenseits des Lebens, also nach dem Tod passiert, wenn man was Bestimmtes im Leben mit dem, was man angetroffen hat, macht.

Tatsache ist, dass es Menschen gibt, die eher zum Glück oder eher zum Unglück neigen. Wir könnten hier eine kleine Umfrage machen, wer meint, eher unter der Wolke oder eher unter der Sonne angesiedelt zu sein. Dafür gibt es in unserer Sprache zwei Grundbegriffe - unsere Sprache ist sehr weise: das ist der Glückspilz auf der einen Seite und auf der anderen Seite der Pechvogel. Das ist eine Aussage, die schon einmal ganz interessant ist anzuschauen.

Glückspilz: Sie kennen die Pilze: Sie haben ein großes Geflecht im Boden, ein Myzelgeflecht und wenn es warm geworden ist und Regen gefallen ist, dann schießen sie aus dem Boden, kommen ganz unerwartet, ohne große Mühe, hat man den Eindruck, "schießen sie wie die Pilze" aus dem Boden. Dieses Unerwartete und Plötzliche, Mühelose, das ist damit ausgedrückt.

Der andere Begriff ist Pechvogel. Ein Pechvogel war derjenige, der auf den Leim ging. Man hat früher die Vögel gefangen, indem man Zweige, Äste mit Leim gestrichen hat, mit einer klebrigen Substanz, auch mit Pech. Pech ist auch klebrig. Vögel, die dann daran hängen blieben, hatten eben, wie wir sagen "Pech". Das ist etwas, an dem man sozusagen kleben bleibt, oder was an einem kleben bleibt. Man hat ja den Eindruck bei diesen Menschen, die Pechvögel sind: Sie sind wie vom Pech verfolgt, vom Unglück verfolgt oder sie ziehen das Unglück an wie ein Magnet. Das ist also eine Wechselseitigkeit: entweder sie kleben an dem, was sie kleben macht, oder sie ziehen das Pech an.

Bei den Glückspilzen dagegen hat man den Eindruck: Was sie auch machen, es glückt, es hat einen guten Ausgang, sie kommen über Schwierigkeiten leichter hinweg usw. Also es gibt tatsächlich unterschiedliche Grunddispositionen bei den Menschen.

Das hat ein Psychologe untersucht, der einen ganz interessanten Lebenslauf hat: er war nämlich vorher Magier, hat sich also damit beschäftigt, wie man die Menschen täuschen kann, den Menschen geschickt etwas weismachen kann, was ihnen dann so erscheint, als ob. Dann hat er später Psychologie studiert und dieses Phänomen, was denn dazu führt, dass Menschen täuschbar sind, im Hintergrund gehabt und sich dann speziell für diese merkwürdige Erscheinung, dass Menschen Glück haben oder Pech haben, interessiert. Er hat sehr interessante Studien gemacht und tatsächlich Grundgesetzmäßigkeiten herausgefunden, die den Menschen eigen sind, die Glückspilze oder Pechvögel sind.

Der Psychologe heißt *Richard Wiseman* und sein Buch: *So machen Sie Ihr Glück. Wie Sie mit einfachen Strategien zum Glückspilz werden*

Das ist die Geisteshaltung, die man heute antrifft, die auch ihre Berechtigung hat, wie wir sehen werden, dass man, obwohl es eine Grundgesetzmäßigkeit gibt, sich damit nicht einfach zufrieden gibt: Ich bin und bleibe ein Unglücksrabe - das ist auch ein gängiger Begriff -, sondern ich habe auch ein Anrecht auf und ich strebe nach Glück. Das haben die Menschen schon sehr früh festgestellt: Es gibt ein unendliches und unaufhörliches Streben des Menschen nach Glück.

Wobei wir dabei zwei Begriffe auseinander halten müssen: das eine ist das, was man normalerweise darunter versteht: Glück haben. Der zweite Begriff ist: glücklich sein.

Glück hat zum Beispiel der, der viel Geld hat, der was investiert und gute Gewinne macht, der also auf der positiven Bilanzseite des Lebens steht. Und Pech hat derjenige, der ein armer Knauserer ist, der nichts hat. Was er auch macht, es gelingt nicht, er bleibt immer auf dem kleinsten gemeinsamen Vielfachen oder Nenner sitzen und kann nichts dazugewinnen.

Das ist die Grundgesetzmäßigkeit. Der Mensch gibt sich aber nicht damit zufrieden, sondern er möchte darüber raus kommen. Das ist das, was Epiktet bereits festgestellt hat: Das Leben bringt etwas mit sich, das ist eine Grundgegebenheit, aber je nachdem wie ich mich dazu stelle, bleibe ich auf der Seite des Pechvogels oder ich kann etwas dazugewinnen, kann etwas dazulernen. Und das ist nach Epiktet die Glückseligkeit.

Da steckt ein Schicksalsgedanke drin, der noch wichtig ist. Schicksal hat verschiedene Fassetten. Man kann z.B. innerhalb seiner eigenen Biographie feststellen, dass es Phasen gibt, in denen man dazu neigt, Schicksal z. B. als Verhängnis zu empfinden. Schicksal als Fatum. Fatalismus ist die dazugehörige Haltung: Ich kann ja sowieso nichts dagegen machen. Dann bleibt es natürlich auch so. Diese Haltung trifft man zum Beispiel sehr häufig in Ländern an, in denen der Kommunismus lange geherrscht hat: Man kann ja sowieso nichts bewirken gegen ein übermächtiges Gebilde. Die Folge ist eine geringe Aktivität bei diesen Menschen, etwas zu ändern. Das ist die eine Seite, Schicksal als Verhängnis.

Ich habe vorher erwähnt, dass Glück im Deutschen einen doppelten Sinn hat: Glück haben und glücklich sein. Das ist nicht identisch. Vielleicht kennen Sie Menschen, die sehr viel Glück haben, also zum Beispiel viel Geld haben, im Wohlstand leben, aber nicht zufrieden sind. Und auf der anderen Seite gibt es Menschen, die überhaupt nicht viel Geld haben, und wenn man denen begegnet, hat man den Eindruck: Da strahlt einem so viel Glück und Zufriedenheit entgegen, das steckt einen sogar ein bisschen an. Es wird im Juni eine Sendung im Bayerischen Fernsehen geben, wenn sie Gelegenheit haben, schauen Sie sich die an: Gernstls Reisen. Darüber gab es vor kurzer Zeit einen Film im Kino: „Auf der Suche nach dem Glück“. Gernstl ist ein bayerischer Dokumentarfilmer, der durch die Gegend gereist ist und Menschen interviewt hat, was sie unter Glück verstehen und ob sie glücklich sind - und zwar quer durch alle Schichten und längs durch Deutschland. Und er hat festgestellt, dass die Menschen, die am wenigsten über das Glück nachdenken, am glücklichsten sind. Die Tatsache, dass man darüber nachdenkt, ist schon ein kleiner Hinweis, dass man eher nicht zu den Glücklichen gehört. Das hat mit einer Fähigkeit zu tun, die dem Melancholiker eigen ist: dem Nachdenken. Der Mensch, der glücklich ist, der lebt es einfach und denkt nicht darüber nach. Wenn es einem gut geht, dann denkt man nicht darüber nach. Und wenn es einem nicht so gut geht, dann hat man auch etwas nachzudenken. Also dieses Nachdenken gehört schon mehr zu der Seite des Pechvogels.

Gernstl hat zum Beispiel eine Frau interviewt, die auf einer Alm einen kleinen Ausschank macht, die das ganze Jahr über oben ist, nicht viel hat, keine Abwechslung hat, nur ihre kleine Wirtschaft versorgt. Diese Frau strahlte ein großes Glück und eine große Glückseligkeit oder Glücklichkeit aus - diesen Begriff gibt es im Deutschen eigentlich nicht - also ein inneres Glück, eine innere Zufriedenheit, was diesen Reporter verwunderte.

Und andere Menschen waren, wörtlich so ausgesprochen: „auf der Suche nach dem Glück“. Sie zogen z. B. mit einem großen Bus los, um das Glück irgendwo zu finden. Sie hatten alles aufgegeben, was sie hatten, weil sie damit nicht zufrieden waren und wollten eben das Glück suchen.

Es gibt also dieses merkwürdige Phänomen: Glück haben und glücklich sein ist nicht identisch.

Im Altertum gab es einen merkwürdigen Menschen, einen Kauz, würde man heute sagen, einen Sonderling, der in einer Tonne lebte: Diogenes, ein Philosoph. Der hatte das Glück, dass ihm einmal Alexander der Große begegnete, dieser große Feldherr, der die damalige Welt eroberte (dann natürlich später auch nichts anderes als starb, aber immerhin: Er hatte die Welt erobert). Alexander stand vor Diogenes, der in der Tonne lag, und gewährte ihm gönnerhaft einen Wunsch. Und Diogenes sagte: "Gehe mir aus der Sonne!" Er hatte keinen anderen Wunsch - er hätte sich doch weiß Gott mehr wünschen können - als: "Gehe mir aus der Sonne!" Nur das fehlte ihm zu seinem Glück. Da ist dieser große Gegensatz: die Welt erobern, Macht haben, Reichtum haben, Einfluss haben und auf der anderen Seite der Mensch, der wenig hat, der damit zufrieden ist und dem gerade nur ein bisschen noch zu seinem Glück fehlt, nämlich, dass Alexander der Große ihm aus der Sonne geht.

Hier kann man Glück oder Reichtum im äußeren Sinne studieren, was sehr propagiert wird. Sie kennen vielleicht die großen Plakate von den Spielbanken, die jetzt gerade wieder überall hängen.



Man sieht darauf eine sehr interessante Geste, die Geste des Raffens, des Habens. Kennen Sie den Witz, warum so viele Reiche untergehen? Weil sie nicht so schwimmen (Bewegung nach vorne), sondern so (Bewegung zu sich)! Das ist diese Geste: „Das Glück ist täglich zum Greifen nah“, man muss nur setzen in der Spielbank.

Glücksspiel: Wie viele Menschen spielen um das Glück, haben aber keines. Die Chance ist sehr gering, das wissen Sie. Und wie viele Menschen werden, obwohl sie Glück hatten, nachher mit dem Gewinn unglücklich. Es gibt dafür ganz erschütternde, aber auch witzige Geschichten bezüglich des Verteilens von Glück. Wem wird das Glück denn zugeteilt, wem lächelt das Glück? Wiseman erzählt in seinem Buch die Geschichte von einem Häftling, einem Serientäter, der zu Lebenslänglich verurteilt worden war, aber wegen seines guten Verhaltens Freigang erhielt. Er erwarb einen Lottoschein und gewann 15 Millionen Euro. Die Justiz hatte ein großes Problem damit: „Was machen wir jetzt mit ihm und seinem großen Gewinn?“ Als erstes haben sie ihm sofort die Freigänge gestrichen und ihn in die Isolierzelle eingesperrt aus zwei Gründen: weil er gefährdet ist - er war ein bekannter Serientäter - und zweitens, weil Fluchtgefahr bestand. Mit diesem Riesengewinn könnte er alles Mögliche anstellen. Hat dieser Gefangene nun Glück gehabt oder nicht? Gute Frage, nicht? Also, das ist so eine Sache mit dem Glück!

Es kommt ein weiterer Begriff dazu, der Begriff der Gerechtigkeit. Was hat es denn damit auf sich? Wir werden nicht zurechtkommen, wenn wir von Verdienst oder von Strafe ausgehen. Strafe ist ein Begriff, der vielfach im Zusammenhang mit Unglück genannt wird. Die Menschen denken, wenn Sie ein schlimmes Schicksal trifft - das ist immer noch der Fall, obwohl man sozusagen die geistige Welt immer mehr abgeschaltet hat - irgendwie ist das eine Bestrafung, es ist ungerecht, ich habe das nicht verdient. Das heißt, man geht von einem Prinzip aus, - obwohl man nicht mehr daran glaubt - das mit uns etwas macht und zwar völlig willkürlich. Es gibt keine Gesetzmäßigkeit, die man einsehen kann, die berechtigt ist, und die den Menschen so zuteilt, wie man z.B. eine Ration einem Bedürftigen zuteilt und einem anderen, der nicht bedürftig ist, nicht zuteilt. Das wäre zum Beispiel ein Prinzip der Gerechtigkeit. Ein anderes Prinzip wäre, dass derjenige, der sich am meisten anstrengt, am meisten bekommt und dass derjenige, der sich am wenigsten anstrengt, am wenigsten bekommt, oder aber, dass allen Gleiches zugeteilt wird. Es ist offensichtlich: Nach diesen Prinzipien wird Glück oder Unglück nicht „verteilt“.

Verstehen kann man das erst, wenn man den Schicksalsgedanken mit hinzunimmt. Das heißt, dass man das Prinzip, das man heute durchaus beherrscht, das Prinzip der Kausalität hinzunimmt. Das heißt, dass es eine Ursache gibt und eine Wirkung.

Wenn ich etwas tue, z.B. über die Straße gehe und unachtsam bin, dann kann es zur Folge haben, dass mir etwas passiert. Dann war ich die Ursache dessen, was mir passiert ist. Und so kann man es großflächig, von der großen Biographie her, auch sehen. Das heißt, der Mensch verantwortet das, was er tut. Und was er tut, hat eine bestimmte Wirkung. Die Wirkung kommt auf ihn zurück, unter Umständen nicht von heute auf morgen, unter Umständen dauert es bis "übermorgen" oder noch länger oder es reicht sogar über das Leben hinaus. Also es gibt den Gedanken, dass das Schicksal nach unserem Leben ursächlich zusammenhängt mit dem Menschen selber, der sich in das Leben hereinbegibt und dann den Gegebenheiten begegnet, die er selber verursacht hat. Und es gibt eine Wirkung des Lebens, das der Mensch jetzt führt, für das nächste Leben. Und da, könnte man sagen, könnte man den Begriff besser anwenden: Gerechtigkeit. Das wäre eine Gerechtigkeit innerhalb des gleichen Systems, innerhalb des Menschen, der sein Leben lebt, etwas Gegebenes selbst zu verantworten hat und etwas verursacht, was seine Auswirkungen im nächsten Leben hat, dem er dann wieder begegnet. Der Sinn einer solchen Wiederbegegnung mit dem, was man selber verursacht hat, ist, einen Ausgleich zu schaffen für das, was nicht so gut geglückt ist, sich daran weiterzuentwickeln.

Aber man braucht gar nicht über die Grenzen dieses Lebens hinausgehen: Man merkt oftmals ganz deutlich, was man selbst verursacht hat. Darüber können wir heute Abend auch sprechen. Wir gehen also nicht nur über die Grenzen dieses Lebens hinaus, aber diese Denkbewegung müssen wir zumindest einmal machen, weil dann das, was da hereinleuchtet, verstehbarer wird.

Es hat also mit mir zu tun. Aber wie und vor allem wozu? Ist das Strafe? Das Moralische sitzt ja in uns auch drin. Ist da irgendwo ein Gott, oder irgendjemand - und sei es, dass wir es auch nur abstrakt Schicksal nennen - und der bestraft einen für das, was man einmal gemacht hat, also moralisch? Oder kann man den Begriff ein wenig neutraler nehmen und dann heißt es einfach: Es begegnet mir wieder. Und indem es mir begegnet, kann ich noch einmal damit umgehen und kann besser machen, was missglückt ist.

Im Leben gibt es vielfache Wiederholungen. Schon in der einfachen Biographie kann man das den Menschen zeigen, wenn sie in die Beratung kommen oder in die Seminare, dass immer wieder Phasen auftauchen, das sind die Ichpunkte in der Biographie. Da taucht immer wieder etwas auf, was dazwischen wie versunken war. Das Ich will sich entwickeln, indem es durch das Leben hindurchgeht, und es wird sich immer wieder melden, wenn es vernachlässigt worden ist, damit es wieder eine Chance hat.

Ein Rhythmus ist der Sieben-Jahres-Rhythmus. Dass dieser Rhythmus mit dem Ich zu tun hat, lässt sich leicht nachvollziehen, wenn man daran denkt, dass früher der Mensch mit 21 Jahren (3 mal sieben Jahre) volljährig, "mündig" geworden ist, das heißt, ab diesem Alter für sich selbst sprechen konnte. Dann gibt es aber auch noch andere Rhythmen, zum Beispiel den Mondknoten, der die Schnittpunkte zwischen Sonnen- und des Mondrhythmus kennzeichnet, die verschiedene Geschwindigkeit haben. Diese Schnittpunkte sind nach 18 Jahren und sieben Monaten wieder an derselben Stelle vor dem Fixstern-Hintergrund. Nach 18 Jahren und sieben Monaten wiederholt sich die Konstellation zwischen Sonnen- und Mondenbahn, die zum Zeitpunkt meiner Geburt geherrscht hat. Das Fenster meiner Geburt ist sozusagen wieder offen, das Fenster meiner Inkarnation, meines Schicksals. Deshalb werde ich an diesen Punkten meines Lebens auch wieder daran erinnert, was ich im Leben wollte. Das sind oft auch kritische Phasen, in denen auch Krankheiten auftreten können oder sogar zwischen Leben und Tod entschieden wird.

Also es sind Zeitpunkte, Zeiträume, in denen der Mensch wieder erinnert wird, sein Ich, sein Wesen ihn daran erinnert, dass er etwas zu tun hat, dass er sich etwas vorgenommen hat für dieses Leben, dass es nicht nur um ein so Dahinleben geht. Er muss sich wieder bewusst machen, worum es geht, um wieder neu mit dem "Material" umzugehen, das ihm das Leben bietet.

Schicksal im Sinne des Pechvogels ist das Fatum, das unveränderliche Schicksal: Ich kann gar nichts machen, ich bin unfrei. Aber bei dem Begriff des Schicksals, den wir jetzt angeschaut haben, kommt etwas Neues hinzu: die Freiheit. Das ist zunächst sehr widersprüchlich zu dem, dass das Schicksal etwas bringt, womit ich mich auseinandersetzen muss. Aber Freiheit hängt mit dem zusammen, was wir heute Abend noch genauer anschauen werden, dass wir tatsächlich eine Möglichkeit haben, mit dem Material unseres Lebens verantwortlich und schöpferisch umgehen zu lernen. Alle Begegnungen, alle Schicksalsschläge, alle Krankheiten, meine Fähigkeiten, mein Temperament, meine Begabungen, auch meine negativen Eigenschaften: das alles ist mein Material, das ich mitbringe und mit dem ich umgehen lernen muss. Das ist meine Aufgabe: "Man muss sein ganzes Leben lernen, wie man leben soll." Kein Mensch kann das von vorne herein. Das ist die Aufgabe. Also Schicksal als Aufgabe.

Aufgabe ist ein sehr interessanter Doppelbegriff. Man kann im Deutschen an den Wörtern sehr vieles erfahren. Aufgabe heißt, ich muss etwas aufgeben, umarbeiten, loslassen. Das ist eine Dauerbeschäftigung im Leben. Ich kann Neues, ich kann "Amerika" nur entdecken, wenn ich den Alten Kontinent verlasse. Das ist in der Biographie ganz oft der Fall.

Das zweite ist: eine Aufgabe ergreifen und lösen. Und damit sind wir bei den Märchen. Es gibt ganz viele Märchen - schauen Sie sich Grimms Märchen oder auch sonstige Märchen daraufhin durch - mit dem Motiv der Aufgabe, die ergriffen und gelöst werden muss. Wer löst denn die Aufgabe? Meistens ist es der Dummling! Nicht diejenigen, die intellektuelle Fähigkeiten haben, nein, die sind hochmütig und scheitern an der Aufgabe, weil sie nicht richtig herangehen. Der Dummling, der mit dem Herzen herangeht, der nach Saint-Exupéry "mit dem Herzen sieht", der löst die Aufgabe. Der hat die Herzenvoraussetzungen und hat den Einsatz und die Aktivität, um damit so umzugehen, dass er das schier Unmögliche möglich macht. Es ist ja oft im Leben so, dass wir den Eindruck haben: Das ist ja viel zu groß für uns, das erschlägt uns. Das Schicksal erschlägt uns. Wir müssen uns immer wieder daran erinnern: Egal wie groß das ist, wir haben immer wieder die Möglichkeit, dass wir lernen können, damit umzugehen. Die Freiheit ist unsere Aufgabe. Entweder, wir geben sie auf, die Möglichkeit besteht und passiert immer wieder, oder wir ergreifen sie.

Viktor Frankl, ein Psychologe, der im KZ gewesen ist, hat das in erschütternder Weise beschrieben: Menschen, die sich aufgegeben haben, sind dann ganz schnell umgekommen. Er konnte feststellen: eine Grundbedingung für das Überleben war, dass man eine geistige Verankerung hatte. Er hat dann später auch eine besondere Psychotherapie entwickelt, die Logotherapie, das heißt eine Psychologie, die auch das Geistige mit einbezieht. Er hat die Menschen beobachtet und wirklich sehen können, wenn sie sich aufgegeben haben. Diesen Menschen hat man es angesehen, dass sie sich aufgegeben hatten und das Unglück folgte dem auf dem Fuß.

Das war das eine, das andere aber war: Sogar innerhalb dieses schrecklichen, unglücklichen Lebens, das geprägt war von einer Enttückung, einer menschenunwürdigen Behandlung, einer Bestrafung für nichts und dem Allerschlimmsten: dass keine Aussicht auf Änderung bestand - sogar innerhalb dieses Lebens gab es bei den Menschen etwas, das sie halten konnte, das unbedingt zusammenhängt mit Unabhängigkeit und Freiheit und auch diese Strahlkraft hat, mit der wir uns beschäftigen: Das ist das menschliche Ich, das nicht untergeht in egal was für Situationen, das sich aufrichten kann wie ein Stehaufmännchen, das es genauso macht wie die kleinen Kinder, wenn sie laufen lernen: Sie fallen hin und stehen wieder auf. Und was ist mit jedem Hinfallen und wieder Aufstehen passiert? Mit jedem Hinfallen und wieder Aufstehen sind Sie ein bisschen stärker geworden. Das ist anders als bei den Lauflerngeräten, die den Kindern das Laufenlernen erleichtern sollten. Sie lernen dadurch vielleicht schneller laufen, haben aber weniger Gelegenheit, Kraft in den Beinen zu entwickeln. Also das Hinfallen und wieder Aufstehen hat Sinn, macht Sinn! Das bemerkt man aber nur, wenn man es nicht nur von der angenehmen Seite her anschaut, sondern wenn man anschaut, was es bewirkt.

Also auch diese Seite des Lebens, die der Mensch zunächst natürlich überhaupt nicht gern hat, macht Sinn! Denn das ganze Leben ist für den Menschen Material, auch das Widrige, auch der Widerstand! Keinem Menschen würde

einfallen, das Streichholz und die Streichholzschachtel ohne Reibflächen zu machen. Selbstverständlich macht man da die Reibflächen. Nur so kann das Streichholz entzündet werden und Licht und Wärme geben. Auch der Mensch braucht im Leben Widerstände. Das hat mit der irdischen Gegebenheit zu tun, in die der Mensch hineingeboren wird. Das menschliche Leben ist schlichtweg Arbeit! Das heißt, dass der Mensch auch Gegebenheiten antrifft, die ihm Widerstand bieten. Er braucht mehr oder weniger Widerstand. Das hat mit seinem vorherigen Leben zu tun und es hat mit seinen Möglichkeiten zu tun. Es gibt einen merkwürdigen Aphorismus, dass diejenigen die Lieblinge der Götter sind, die am meisten leiden müssen. Das ist schwer zu verstehen, schwer zu akzeptieren, dass das die Lieblinge der Götter sein sollen! Die Bedingung dafür ist natürlich, dass ich damit umgehe, dieses Schicksal akzeptiere, gestalte und verwandle! Ich kann mich auch hängen lassen, kann auch daran verzweifeln und sagen: Es hat mich getroffen und deshalb mache ich auch nichts mehr. Ich setze mich nicht mehr ein, ich fühle mich nicht mehr verantwortlich. Und in dem Moment kann sich natürlich auch nichts verwandeln. Erst da, wo ich die Widerstände akzeptiere, kann ich meine Kraft üben.

*Was wärest du, Wind,
wenn du nicht Bäume hättest
zu durchbrausen;
was wärest du, Geist,
wenn du nicht Leiber hättest,
drin zu hausen!
All Leben will Widerstand.
All Licht will Trübe.
All Wehen will Stamm und Wand,
dass es sich dran übe.*

(- da entstehen die Farben des Sonnenuntergangs!)

CHRISTIAN MORGENSTERN

Nur wenn der Widerstand aufgegriffen und genutzt wird, entzündet sich etwas, entstehen Wärme und Licht. Wenn das Streichholz in der Schachtel liegen bleibt, passiert natürlich gar nichts.

Jetzt möchte ich mich noch mit den Begriffen beschäftigen, die man herausgefunden hat als charakteristisch für den Glückspilz und den Pechvogel.

Es gibt prinzipiell vier Unterschiede zwischen den Pechvögeln und Glückspilzen.

*Bei den Glückspilzen fällt auf, dass ihnen der Zufall immer wieder Gelegenheiten und Chancen in die Hände spielt und sie greifen sie dann auch auf.
Glückspilze treffen immer wieder die richtige Entscheidung.
Bei Träumen, Ambitionen und Zielen haben Glückspilze die geradezu unheimliche Tendenz, dass dasjenige, was sie in Angriff nehmen, in Erfüllung geht.
Und Glückspilze verfügen über die Fähigkeit, Pech in Glück zu verwandeln. (Wiseman)*

Man hat nämlich festgestellt, dass Pechvögel gar nicht so viel weniger Chancen als die Glückspilze haben, nur - sie sehen sie nicht! Es gibt dafür ein ganz nettes Beispiel. Wiseman hatte durch seine Untersuchungen die Menschen bereits eingeteilt in Glückspilze und Pechvögel. Dann hat er in einem Cafe eine verabredete Situation geschaffen und die Glückspilze bzw. Pechvögel in diese Situation hineingeschickt und die Szene gefilmt. Im Cafe saßen an vier Tischen jeweils ein Mensch. Einer von ihnen war ein erfolgreicher Geschäftsmann. Vor dem Cafe legte er eine Fünf-Pfundnote auf den Gehsteig.

Der Glückspilz sah die Fünf-Pfundnote, hob sie auf, ging ins Cafe, setzte sich zielstrebig an den Tisch des erfolgreichen Geschäftsmann und kam mit ihm in ein unglaublich interessantes Gespräch, ging erfüllt aus dem Café und sagte: "Was für ein schöner Tag war das heute!"

Sie ahnen vielleicht schon, wie es für den Pechvogel ausgeht, oder?

Die gleiche Situation wurde geschaffen. Aber die Fünf-Pfundnote wurde ihm vor der Nase weggeschnappt von einer Frau, die mit dem Kinderwagen vorbeifuhr. Sie war wohl ein Glückspilz! Die Fünf-Pfundnote wurde ein zweites Mal hingelegt, damit er doch die gleiche Chance hatte. Aber er ging darüber hinweg, er hat sie nicht gesehen! Er ging ins Café, setzte sich zwar auch an den Tisch des Geschäftsmann, wechselte mit ihm ein paar Worte, ging aus dem Café und war völlig unzufrieden.

In dieser Art wurden viele Experimente gemacht mit entsprechenden Ergebnissen. Das heißt, diese Menschen sind nicht in ihrer Wahrnehmung, sie nehmen eine Situation nicht wahr. Die Situation selber ist die gleiche wie für einen Glückspilz. Natürlich haben die Pechvögel eine andere Grunddisposition, das ist richtig. Ihre Grunddisposition ist unglücklich gefärbt. Aber: Wie geht der Mensch mit sich und dem, was ihm entgegenkommt, um? Der Glückspilz muss aufpassen, dass er nicht abhebt. Sie kennen die Situation auf der Autobahn. Was passiert einem, wenn lange alles glatt geht? Die Aufmerksamkeit sinkt und die Unfallgefahr steigt! Aber wenn vor einem einer auf die Bremse tritt, oder die

Straße plötzlich holpert, dann ist man wieder "da", das heißt wach! Widerstände, Holperstellen schaffen Wachheit, enormes Bewusstseins, während Glück im Übermaß einschläfert.

Bellebaum, ein deutscher Glücksforscher, wurde interviewt, wie er die Situation in Deutschland sieht. Er sagte: die Menschen streben nach Glück, das war schon immer so und ist auch heute nicht anders, aber es gibt einen Begriff, der heute viel stärker ist, das ist die Langeweile! Die Menschen haben viel zu wenig Widerstände, und eine gähnende Langeweile greift um sich und verbunden damit ein unglaubliches Vergnügungsbedürfnis. Die Menschheit vergnügt sich zu Tode. Was ist die Folge? Das Gleiche wie beim Zuckerkonsum: Der direkte Zucker lässt den Zuckerspiegel im Blut schnell steigen, aber er fällt auch genauso schnell wieder. Ich muss dann umso mehr Zucker zugeben, damit der Zuckerspiegel wieder hochschnellt, damit er umso schneller wieder fällt, usw. Ganz anders ist das bei einem langsamen Aufbau des Blutzuckerspiegels z.B. durch Vollkorn, das ich mir durch Arbeit selber in Zucker umwandeln muss: Der Blutzuckerspiegel steigt langsam und hält lange an.

Hier haben wir ein Bild für das, was im Seelischen genauso passiert: Das pure Vergnügen ist letztendlich hohl und ich brauche immer mehr davon. Die Vergnügungsbombardements, die es heute auf diesem Sektor gibt, sind ungeheuerlich. Die Welt ist wie ein einziger Zirkus, wie ein einziges Vergnügungskarussell. Man hat den Eindruck, dass die Gesellschaft noch an ihrem eigenen Vergnügen zu Grunde gehen wird. Historisch hat man ja auch festgestellt: Die Völker, denen es zu gut ging, gingen unter, während die Völker, denen es nicht so gut ging, Kraft hatten. Was für ein Aufbauwille herrschte bei uns in Deutschland nach dem Krieg, als alles in Schutt und Asche lag, während heute, wo alles da ist, ein Drang nach noch mehr herrscht, der aber unstillbar ist. Das Mehr führt offensichtlich nicht zur Zufriedenheit, zum Glücklichsein. Wir können dem Glück hinterherrennen, aber es ist nicht möglich, es auf diese Art zu erreichen.

*Du bist zu schnell gerannt
für das Glück.
Jetzt, wo du müde bist,
holt das Glück dich ein.*

Friedrich Nietzsche



Die Jogger rennen offenbar dem Glück hinterher, sie wirken angestrengt und man könnte vermuten, dass sie das Glück auf diese Art wohl nicht finden werden. Übrigens: Sie laufen auch in die falsche Richtung. Die Bank ist auf der anderen Seite!

Das Glück lächelt. Die Passantin, die lächelt, macht es richtig! Sie lächelt auch. Sie wird sich also vermutlich ihr Glückslächeln holen. Sie geht jedenfalls mit der richtigen Einstellung in der richtigen Richtung.

Sie können folgende kleine Übung, die Wiseman anführt, einmal ausprobieren, wenn es ihnen schlecht geht: Nehmen Sie einen Stift zwischen die Zähne, ohne ihn mit den Lippen zu berühren. Merken Sie, dass Sie anfangen zu lächeln? Und jetzt nehmen Sie den Stift zwischen die Lippen, ohne dass die Zähne ihn berühren. Was machen Sie? Sie machen ein trauriges Gesicht. An Ihren Lächelgesichtern konnte man sofort erkennen, dass es durch diese Übung „heller“ wurde, freundlicher!

Wie kommt das? Indem man lächelt, bewegt man ganz fein die Gesichtsmuskulatur. Dadurch, dass man diese Lächel-Muskulatur bewegt, kommt ganz viel in einem in Gang und es steigt der Serotoninspiegel, das Glückshormon. Und dann ist man glücklich und strahlt das dann auch aus und kommt mit allem besser zurecht. Wiseman hat bei seinen Versuchen sogar festgestellt, dass die Menschen, die bei einer Aufgabe mit Hilfe eines Stiftes zwischen den Zähnen – also künstlich! - zum Lächeln gebracht wurden, diese besser lösen konnten! Das gäbe doch ganz neue Perspektiven für Prüfungssituationen!

Wir können also auf der Seite anfangen: "Wir haben Glück" und benutzen es so lange, bis es aufgebraucht ist. Oder wir können von der anderen Seite anfangen: Wir tun etwas und werden dadurch glücklich. Heute zieht man alles mehr in den Materialismus herunter und will natürlich auch das Glückshormon direkt herstellen und verabreichen können. Doch zum Glück ist es bisher nicht geglückt. Aber man hat ein anders Medikament gefunden, das den Abbau des Serotonin hemmt. Dadurch bleibt der Serotoninspiegel länger erhalten. Dieses Mittel wird in der Psychiatrie bei depressiven Menschen bereits angewendet.

Aber: Wie wir an dem einfachen Versuch mit dem Stift gesehen haben: Wir können selbst etwas tun und das hilft auch! Und indem wir was tun, regen wir natürlich auch unser Stoffverarbeitungssystem und damit auch den Aufbau und die Ausschüttung der Botenstoffe an. Aber die Botenstoffe sind natürlich nicht die Ursache für das Glücklichein, sondern das Ergebnis. Nur wenn ich den Schalter betätige, kann der Strom fließen und die Lampe zum Leuchten bringen. Und nicht: Weil der Strom fließt, leuchtet das Licht.

Zurück zu den Begriffen, die den Pechvogel prägen:

Pechvogel	Glückspilz
	
(negative) Vorstellung	Wahrnehmung
Passivität	Aktivität
Pessimismus	Optimismus
Negativität	Positivität
Vorurteile/Befangenheit	Unbefangenheit
Geschlossenheit	Offenheit
introvertiert	extrovertiert

Starke, negative Vorstellungen machen diesen Menschen eng und hindern ihn an der Wahrnehmung der Realität. Die Vorstellung steht zwischen ihm und der Wirklichkeit. Er ist zu stark in seinem Inneren beschäftigt. Pechvögel neigen zur Introversion, sie sind ganz stark innen, mit sich beschäftigt. Ein krasses Beispiel für die starken negativen Vorstellungen, die sich verselbständigen können, ist die Kluge Else, eine Fabel für Erwachsene von den Gebrüder Grimm. Die Kluge Else erleidet ein absurdes und tragisches Schicksal, das sie durch ihre negative Lebenshaltung selbst provoziert. Eine negative Lebenshaltung bestätigt sich selbst, kann zur selbsterfüllenden Prophezeiung werden.

Ein weiteres Merkmal des Pechvogels ist die Passivität. Ich bin so verzagt, dass ich nichts mehr tue oder es zumindest schwer habe, in Gang zu kommen. Aktivität wäre auf der Seite des Glückspilzes.

Pechvögel sind außerdem eher pessimistisch, sie erwarten immer nur das Schlimmste. Sie schauen die Welt mit einer negativ gefärbten Brille an. Sie kennen sicher die scherzhafte Frage nach dem Unterschied zwischen einem Pessimisten und einem Optimisten? Der Pessimist bezeichnet ein halbes Glas Wasser als halb leer, der Optimist als halb voll. Eine objektiv identische Situation wird aus einer unterschiedlichen Perspektive angeschaut: aus der Sicht, was fehlt oder was da ist. Selbstverständlich wird man nur satt und kann sich nur weiterentwickeln, wenn man das anschaut und als Grundlage nimmt, was schon da ist.

Neuem gegenüber sind Pechvögel misstrauisch. Sie gehen mit Vorbehalten und Vorurteilen an Unbekanntes heran. Ihre Haltung ist eher geschlossen und sie knüpfen nicht so leicht Kontakt. Wenn ich jemanden sehe, weiß ich sofort: Der ist gegen mich! Selbstverständlich, wie soll es denn anders sein, weil mich "sowieso keiner mag!" Die Wirkung dieser Haltung ist, dass Pechvögel nicht sehr beliebt sind, was sie wiederum ihrer Umwelt vorwerfen.

Der Glückspilz geht auf neue Situationen ganz anders zu: Er setzt immer nur das Beste voraus, wie die Kinder. In der U-Bahn in Hamburg haben wir das erlebt: Unser Sohn war auf meinem Arm und stupste den hinter uns sitzenden Fahrgast an. Der drehte sich gereizt um, aber dann ging ein Lächeln über sein mürrisches Gesicht, weil ihn unser kleiner Sohn anstrahlte. Das ist die Fähigkeit der Kinder, eine kindliche Fähigkeit: auf alles zugehen, kein Arg kennen, nicht argwöhnen. Wenn ich schon das Allerschlimmste voraussetze, brauche ich mich nicht zu wundern, wenn es auch eintrifft: Wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus! Das ist eine Gesetzmäßigkeit.

Der Pechvogel bekommt dann natürlich sehr viel negative Bestätigung für seinen negativen Gedanken, während der Glückspilz sehr viel positives Echo bekommt, weil er offen, positiv auf die Welt und die Menschen zugeht. Er ist beliebter, weil er freundlich ist, weil er offener ist. Er hat viel mehr Resonanz, viel mehr Kontakte und sitzt nicht so in der Tinte wie der Pechvogel.

Glückspilze sind eher extrovertiert, nehmen viel wahr, sind aktiv, optimistisch, gehen positiv auf die Dinge und die Menschen zu, interessieren sich unbefangenen immer wieder für Neues und können deshalb auch die Situationen, die das Leben ihnen anbietet, bemerken, aufgreifen und nutzen.

Auch für Glückspilze regnet es von Zeit zu Zeit. Sie spannen dann aber den Schirm auf oder ziehen sich entsprechend an. Sie gehen mit dem, was widrig ist, so um, dass es sich noch gut auswirkt oder zumindest nicht schadet. Sie wissen sicherlich: Was gut scheint, muss längst noch nicht gut sein und umgekehrt: was unangenehm ist, muss noch längst nicht schlecht sein. Ob ich wirklich Glück hatte oder nicht, stellt sich oft erst im Nachhinein heraus.

Aus meiner eigenen Biographie könnte ich Ihnen eine ganze Reihe von Begebenheiten erzählen, die ich wirklich als Unglück empfunden habe, die sich aber im Nachhinein als großes Glück herausgestellt haben. Ich war z. B. längere Zeit arbeitslos. Unter diesem Unglück habe ich sehr gelitten. Ich ging damals für ein paar Wochen nach Irland, wo man besonders gut leiden kann, weil die Menschen und das ganze Land einen melancholischen Zug haben. Aber ich hatte in Irland ein sehr tröstliches Erlebnis: Ich lieh mir von einer Land Lady das Fahrrad aus und erhielt dazu einen Schlüssel mit einem Aluminiumanhänger. Und auf diesem Anhänger war eingraviert: "Life begins at forty", "Das Leben fängt mit 40 an". Und ich war gerade um 40. Können Sie sich vorstellen, was für ein Trost das war? Und tatsächlich, danach konnte ich meine Idee, die ich schon länger in mir trug, realisieren und begann die Ausbildung für Biographiearbeit in England. Diese Situation in Irland war wie ein „Schlüssel“ für das Verständnis dieser schwierigen Lage, in der ich war und für die Neugestaltung meiner Zukunft. Im Nachhinein stellte sich die Arbeitslosigkeit als großes Glück heraus, weil dadurch eine Wende in meinem Leben möglich wurde.

Wenn Sie ihr Leben durchforsten, dann können Sie das im Nachhinein wahrscheinlich auch finden: dass etwas einen glücklichen Ausgang nahm, was zuerst ein Unglück zu sein schien.. Wenn man direkt in den Schwierigkeiten drinsteckt, ist es natürlich sehr schwierig.

Es kann sich also tatsächlich etwas im Nachhinein als Glück herausstellen, was erst ein Unglück war. Aber kann man auch selbst etwas verändern an seiner Grunddisposition, ein Pechvogel zu sein? Stimmt das wirklich, was Epiktet, den ich zu Beginn zitiert habe, behauptet, dass die Glückseligkeit vom freien Willen abhängt? Und wie, bitteschön, soll das gehen?

Wiseman hat nicht nur herausgefunden, welche Eigenschaften einen Menschen zu einem Glückspilz oder zu einem Pechvogel machen, sondern er hat auch Übungen entwickelt, durch die diese Grunddisposition verändert werden kann. Interessanterweise hat Wiseman mehr oder weniger dieselben Übungen angegeben, die Rudolf Steiner schon vor 100 Jahren empfohlen hat für Menschen, die in ihrer geistigen Entwicklung vorankommen möchten. Das ist natürlich nicht zufällig. Denn in beiden Fällen geht es darum, das Ich zu stärken, damit es dem Seelischen nicht zu stark unterworfen ist.

In dem Buch von Wiseman finden Sie ganz interessante und gut brauchbare Übungen, die ich durchaus empfehlen kann. Er bringt auch gute Beispiele über das ganze Spektrum der Pechvögel und Glückspilze. Eine Frau zum Beispiel gewinnt laufend in irgendwelchen Preisausschreiben und hat schon eine ganze Einrichtung und Weltreisen gewonnen. Ein ganz schlimmer Pechvogel wird geschildert: Er hatte einen Unfall, wird vom Notarzt ins Krankenhaus gebracht, kommt durch einen Umstand ans offene Fenster, fällt hinaus, verletzt sich dadurch noch mehr, muss operiert werden, wird dann in der Intensivstation an die Apparatur angeschlossen, die Apparatur fällt aus und die Alarmanlage in der Apparatur versagt auch, so dass dieser Pechvogel tatsächlich stirbt. Was für eine Verkettung von Umständen! Von einem anderen wird an anderer Stelle erzählt, dass er innerhalb von vier Wochen 89 mal überfallen und ausgeraubt wurde! Ein Mensch wie Sie und ich, keiner, dem man angesehen hätte, dass es sich bei ihm besonders lohnt! Es gibt erschütternde und fast witzige Beispiele dafür, dass es tatsächlich eine Grunddisposition zum Glückspilz oder Pechvogel gibt. Aber man ist nicht dazu verdammt, in dieser Gestimmtheit der Seele zu bleiben.

Ich möchte jetzt auf eine Übungsreihe von Rudolf Steiner zu sprechen kommen.

Rudolf Steiner spricht von drei Seelenfähigkeiten: dem Denken, dem Fühlen und dem Wollen (Handeln). Und es geht um die Herrschaft des Ich in diesem Haus und um die Zusammenarbeit zwischen den drei Seelenfähigkeiten.

Dazu dienen sechs Übungen, die bei Rudolf Steiner Nebenübungen heißen, weil er sie für wichtig hielt für Menschen, die nach Geistigen Erkenntnissen strebten. Er nannte sie aber auch Eigenschaften, ein Begriff, der für uns verständlicher ist. Zum vollen Menschsein gehören diese Eigenschaften. Der Mensch kann sie üben und sich daran entwickeln.

Kultivierung der Gedanken, Gedankenkontrolle

Bei der ersten Übung geht es um die Führung, um die Kontrolle der Gedanken. Wie wir beim Pechvogel gesehen haben, können die Gedanken und Vorstellungen negativ werden und sich verselbständigen. Dann ist es gut, eine Richtung, eine andere Färbung, frischen Wind in die Gedankenwelt zu bringen, damit die Gedanken sachgemäßer werden können.

Normalerweise werden wir von den Gedanken gedacht und nicht umgekehrt, wie es sein sollte. Es ist sehr schwer, Gedanken folgerichtig zu denken. Man kann sich übungshalber irgendeinen belanglosen Gegenstand wählen, zum Beispiel ein Streichholz oder einen Bleistift, und fünf Minuten nur die Gedanken denken, die zu diesem Gegenstand dazugehören. Wenn Sie das versuchen, werden Sie zunächst merken, wie schwierig das ist, aber nach einiger Zeit auch, dass Sie tatsächlich Einfluss auf Ihre Gedankenwelt haben können! Wo sind wir mit unseren Gedanken? Wenn wir in der Stimmung des Pechvogels sind, sind wir immer in negativen Gedanken und grübeln: Wie war das? Wie soll das weitergehen? Das wird nichts! So sind dann unsere negativ gestimmten Gedanken. Sachgemäßer zu denken muss und kann man üben.

Initiative des Handelns, Kontrolle der Handlungen, Willensübung

Die zweite Übung betrifft die Passivität des Pechvogels, dass er es schwer hat, Initiative zu ergreifen, Gelegenheiten aufzugreifen. Hier greift ein die Übung der Initiative des Handelns, der Kontrolle der Handlungen. Sie wird auch Willensübung genannt. Es geht darum, dass ich Herr werde meiner Handlungen.

Das, was wir tun im Alltag, besteht zu 99 Prozent aus Pflichten, man muss es tun. Wir sind im Lauf des Tages ganz eingespannt, funktionieren. Es gibt Menschen, die extrem funktionieren - und das ist eine große Last -, andere weniger. Sich davon ein wenig freizumachen, wenigstens für eine Handlung am Tag über eine bestimmte Zeit, um wieder Freiheit reinzubringen, die Freiheit der Initiative, so nennt es Rudolf Steiner, die Freiheit des Handelns. Das Ich aufrufen gegen den Trott, gegen den Trott des Denkens, gegen den Trott der Alltagshandlungen, die natürlich auch funktional sein müssen, das kann man ja nicht wegstreichen. Aber wenigstens ein bisschen Freiheit, ein bisschen frischen Wind reinbringen!

Übung der Gelassenheit

Die dritte Übung dient dazu, dass man von den Schicksalsschlägen und Gefühlen nicht so hin und her gebeutelt wird, dass man dem Hoch und Tief, wie es gerade kommt, nicht zu stark ausgeliefert ist, sondern dass man das entwickelt, was Wiseman genauso nennt wie Rudolf Steiner, nämlich Gelassenheit. Dass man es also macht wie Münchhausen, der sich selbst aus dem Sumpf zieht, in einer schlechten Stimmung nicht steckenbleibt, nicht versinkt. Oder wie Till Eulenspiegel, von dem erzählt wird, dass der ein fröhliches Gesicht machte, wenn er mühsam auf einen Berg steigen musste, und dass er ein saures Gesicht machte, wenn es leicht den Berg hinabging, weil er vorausgedacht hat! Das heißt, dass man ein bisschen mit den Umständen spielt, nicht in der Situation, in der man gerade ist, ganz versackt. Dass man in seine Gefühlswelt Ruhe reinbringt, Gelassenheit.

Übung der Positivität, Toleranz

Die vierte Übung wendet sich an die Negativität, an den Pessimismus des Pechvogels. Es geht um die Stärkung einer positiven Haltung allem gegenüber, was mir begegnet. Dann kann ich auch besser nutzen, was darin Wichtiges verborgen ist.

Rudolf Steiner erzählt ein wunderbares Bild von Christus und Petrus, die auf Wanderschaft sind. Sie finden auf ihrem Weg einen Hundekadaver, der ekelerregend zum Himmel stinkt und furchtbar hässlich aussieht. Man kann es sich nicht schlimm genug vorstellen. Normale Reaktion: Petrus wendet sich angewidert ab. Und Christus sagt: "Sieh, welch schöne Zähne das Tier hat!"

Diese Haltung ist eine andere als die amerikanische: "Ich bin gut, du bist gut, alle sind gut!" Das ist Illusion. Die Haltung der Positivität tut nichts davon weg, dass der Hund ein Kadaver ist, aber sie sieht in dem Kadaver das Wenige, das ein bisschen anders ist, das schön ist und wahrgenommen werden will.

Ich nehme oft das Bild von einem Goldwäscher, der in einer flachen Schale Sand aus dem Fluss schöpft und hin und her schwenkt. Ich kann mich auf den Sand einstellen, auf die Masse, die sich natürlich aufdrängt. Das ist die negative Betrachtung. Ich kann mich aber auch auf das "bisschen andere" einstellen, dann, nur dann kann es sein, dass ich es auch finde in der Masse von dem anderen.

Wenn man diese Haltung pflegt, dann kann man "aus allem etwas machen".

Übung der Unbefangenheit, Vorurteilslosigkeit, des Vertrauens, des Glaubens

Die fünfte Übung ist geeignet, das, was dem Pechvogel fehlt, zu stärken: Unbefangenheit, Vertrauen, Glauben. Dass die Welt immer wieder neu wird für mich und immer etwas bringen kann, was sich positiv auswirken kann. Dass man nichts für unmöglich hält, nicht denkt: "Für mich gibt es nichts Neues mehr." Nein, alles für möglich halten! Natürlich

auch prüfen, aber nicht negativ. Nur wenn man auf die Dinge neu zugeht, zeigen sie einem auch ein unerwartetes, neues Gesicht. Und das bringt uns wieder ein Stückchen weiter.

Inneres Gleichgewicht

Die sechste Übung ist wie eine Zusammenfassung der fünf Übungen: in ein inneres Gleichgewicht zu kommen. Der Mensch muss ein Gleichgewicht schaffen zwischen dem Glück, das ihn einschläfern oder übermütig machen, zum Abheben bringen kann und dem Unglück, das ihn in die Depression, in die Abkapselung und Selbstaufgabe stürzen kann. Er braucht einen starken Stand "in der Mitte", um mit dem umgehen zu können, was ihm das Leben bringt, das verwandeln zu können, was sich sonst in seinem Leben negativ auswirkt. Dazu muss er sein Ich stärken.

Der Mensch kommt dann aus der Haltung heraus, das Schicksal als Verhängnis zu empfinden und Schicksal kann zur Chance werden. "Glück ist das, was du aus deinen Chancen machst", sagte eine Teilnehmerin der Untersuchungen von Wiseman.

Chancen kommen an den Menschen heran. Ich bemerke sie entweder oder ich bemerke sie nicht. Und dann kommt es darauf an, was ich daraus mache. Ich kann die "Talente vergraben" - das ist das Bild in der Bibel - oder ich kann die Talente nutzen, arbeiten lassen, produktiv sein lassen, dann werden sie mehr. Das ist eine Grundvoraussetzung: dass ich etwas mache mit dem, was das Leben mir bringt.

Wenn wir mit dem, was über uns ist, mit dem Schicksal, wie ungerecht oder unverdient oder unverschuldet wir es auch empfinden mögen, so umgehen, dann schließen wir uns wieder positiv an unser Schicksal an und können es verwandeln. Schicksal wird durch das, wie ich damit umgehe, sich verwandeln, wie der Teig sich durch den Sauerteig verwandelt, wenn ich ihn gut bearbeite. Das ist auch der Sinn von Schicksal. Schicksal hat nie den Sinn eines Damoklesschwerds, das über uns ist und nur darauf wartet, auf uns herunterfallen zu können, sondern Schicksal ist immer ein Angebot, dass wir noch einmal eine Anregung kriegen, etwas leisten können, dass etwas besseres herauskommt als am Anfang da war. Schicksal als Aufgabe, in dem Sinn, dass wir etwas aufgeben müssen von unserer alten Haltung und Schicksal als Ergreifen und Lösung einer Aufgabe. Einer Aufgabe, die wir uns selbst gestellt haben durch unser Leben. Dann hat man einen Umgang, eine Jongliermöglichkeit mit dem, was einem begegnet. Und sie werden merken, das auf diese Weise erworbene Glück strahlt dann von solchen Menschen auch aus.

Ich möchte an dieser Stelle abschließen und bedanke mich für Ihre Aufmerksamkeit.

Literatur:

Brüder Grimm: Kinder- und Hausmärchen

Paul Watzlawick: Anleitung zum Unglücklichsein

Richard Wiseman: So machen Sie Ihr Glück. Wie Sie mit einfachen Strategien zum Glückspilz werden.

Rudolf Steiner: Das Glück, sein Wesen und sein Schein, Vortrag vom 7.Dez. 1911, aus GA 61, Menschengeschichte im Lichte der Geistesforschung

Rudolf Steiner: Geist-Erkenntnis in glücklichen und ernsten Stunden des Lebens, Vortrag vom 15.Jan.1915, aus GA 64, Aus schicksaltragender Zeit

Rudolf Steiner: Vortrag vom 6.Apr.1923, aus GA 224, Die menschliche Seele in ihrem Zusammenhang mit göttlich-geistigen Individualitäten

Anhang:

Die Nebenübungen (Eigenschaften) Rudolf Steiners, zusammengestellt von Dr. med. Susanne Hofmeister (gekürzt)

Die Nebenübungen (Eigenschaften) Rudolf Steiners

Mit den sechs Nebenübungen, die Rudolf Steiner Eigenschaften nannte, wird es möglich, unser Seelenleben in seinen drei Eigenschaften des Denkens, Fühlens und Wollens, bewusst zu durchdringen und zu stärken. Es handelt sich bei ihnen um die Kultivierung der Gedanken (1), der Handlungen (2), der Gefühle (3), der Positivität (4), der Unbefangenheit (5) und schließlich des inneren Gleichgewichtes, der inneren Harmonie (6). Der alltägliche Umgang mit diesen Eigenschaften schenkt uns zunehmend die Selbsterkenntnis, die es ermöglicht, auch in emotional gefärbten Alltagssituationen innezuhalten, um etwa die Tragweite der Situation sachlich zu bedenken, oder uns unseren eigenen Gefühlen betrachtend gegenüberzustellen und erst dann aus innerer Freiheit adäquat zu handeln.

Zusammenstellung von Dr. med. Susanne Hofmeister, gekürzt von Albert Schmalhofer

1. Vom Umgang mit den Gedanken, Gedankenkontrolle

Was dem Denken des Menschen ...vor allem notwendig ist, das ist Sachlichkeit. In der physisch-sinnlichen Welt ist das Leben der große Lehrmeister für das menschliche Ich zur Sachlichkeit. ...*sachgemäß durch innere Kraft* zu denken.

Aus GA 13, S. 330-331 Geheimwissenschaft im Umriss 1910

Wir müssen Herr unserer Gedanken werden, namentlich der Gedankenfolge. Man nennt das Kontrolle der Gedanken. Überlegen Sie sich einmal, wie in der Seele des Menschen die Gedanken hin- und herschwirren: da tritt ein Eindruck auf, dort ein anderer, und jeder einzelne verändert den Gedanken. Es ist nicht wahr, dass wir den Gedanken in der Hand haben, vielmehr beherrschen uns die Gedanken ganz und gar. Wir müssen aber so weit kommen, dass wir während einer gewissen Zeit des Tages uns in einen bestimmten Gedanken versenken und uns sagen: Kein anderer Gedanke darf in unsere Seele einziehen und uns beherrschen. - Damit führen wir selbst die Zügel des Gedankenlebens für einige Zeit.

Aus GA 54, S. 213, „Die Welträtsel und die Anthroposophie“, Vortrag in Berlin, 7.12.1905

Einmal des Tages, wenn man gerade ein ungestörtes Stündchen hat, selbst einen Gedanken in den Mittelpunkt des Denkens rücken und mindestens fünf Minuten bei diesem verharren. Man soll sich hier für den Anfang möglichst einfache, scheinbar inhaltlose Vorstellungen wählen und alles in ruhiger Folge denken, was sich darüber und im Anschluss daran denken lässt. Wenn man einen interessanten Gegenstand wählt, so haften die Gedanken ganz von selbst lange daran. Wählt man aber zum Beispiel ein Zündhölzchen, so muss man sich recht anstrengen, um längere Zeit darüber nachdenken zu können. Und gerade diese Anstrengung ruft die Kräfte der Seele wach: Wie sieht ein Zündhölzchen aus? Welche Arten von Zündhölzchen gibt es? Wie werden sie gemacht? Wozu dienen sie? Wo werden sie aufbewahrt? Welchen Schaden können sie anrichten? Und so weiter. Wenn man diese Übung macht, so wird man nach einiger Zeit ein Gefühl innerer Sicherheit und Festigkeit fühlen. Diese Übung muss man täglich machen, mindestens vier Wochen lang. Man kann diese Übung aber auch monatelang machen, bis man fühlt, dass sie gute Früchte trägt.

Aus GA 266/I, S. 202, „Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band I“, Vortrag in München, 6.6.1907

2. Initiative des Handelns, Kontrolle der Handlungen, Willensübung

Ein zweites ist, eine ebensolche Folgerichtigkeit in sein Handeln zu bringen (Kontrolle der Handlungen).

Aus GA 54, S. 213-214, „Die Welträtsel und die Anthroposophie“, Vortrag in Berlin, 7.12.1905

Man versuche, irgendeine Handlung zu erdenken, die man nach dem gewöhnlichen Verlaufe seines Lebens ganz gewiss nicht vorgenommen hätte. Man mache sich nun diese Handlung für jeden Tag selbst zur Pflicht. Es wird daher gut sein, wenn man eine Handlung wählen kann, die jeden Tag durch einen möglichst langen Zeitraum vollzogen werden kann. Wieder ist es besser, wenn man mit einer unbedeutenden Handlung beginnt, zu der man sich sozusagen zwingen muss, zum Beispiel man nimmt sich vor, zu einer bestimmten Stunde des Tages eine Blume, die man sich gekauft hat, zu begießen. Nach einiger Zeit soll eine zweite dergleichen Handlungen zur ersten hinzutreten, später eine dritte und so fort, soviel man bei Aufrechterhaltung seiner sämtlichen anderen Pflichten ausführen kann. Diese Übung soll wieder einen Monat lang dauern.

Aus GA 267, S. 55-56, „Seelenübungen Band I“, Vortrag im Oktober 1906

Die Handlung soll aus eigener Initiative entspringen, man muss sie sich selbst ausgedacht haben. Dann macht sich bald ein Gefühl bemerkbar wie: „Ich kann etwas leisten“, „ich bin zu mehr tüchtig als früher“, „ich fühle Tätigkeitsdrang“.

Aus GA 266/I S. 233, „Aus den Inhalten der esoterischen Stunden, Band I“, Vortrag in Berlin, 29.1.1907

Goethe: „In der Idee leben heißt, das Unmögliche behandeln, als wenn es möglich wäre“. Das kann nur derjenige erfüllen, welcher sich an dem Begehren dessen, was möglich ist, erst herangebildet hat, um dann durch sein starkes Wollen eben das „Unmögliche“ so behandeln zu können, dass es sich durch sein Wollen in ein Mögliches verwandelt.

Aus GA 13, S. 331-332 „Geheimwissenschaft im Umriss“ 1910

3. Vom Umgang mit den Gefühlen, Gleichmut, Ertragsamkeit, Gelassenheit

Ertragsamkeit ist das Entfernenhalten von jener Stimmung, die man bezeichnen kann mit dem Wechsel zwischen „Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt“. Das begründet nicht Gefühllosigkeit, sondern macht den Menschen zum festen Mittelpunkt innerhalb der Lebenswellen, die rings um ihn auf- und niedersteigen.

Aus GA 12, S. 52 „Die Stufen höherer Erkenntnis“ 1905

Gelassenheit: Man muss darauf sehen, dass man Lust und Leid voll miterleben kann, ohne sich dabei so zu verlieren, dass man dem, was man empfindet, einen unwillkürlichen Ausdruck gibt. Nicht den berechtigten Schmerz soll man unterdrücken, sondern das unwillkürliche Weinen; nicht den Abscheu vor einer schlechten Handlung, sondern das blinde Wüten des Zorns; nicht das Achten auf eine Gefahr, sondern das fruchtlose „sich fürchten“. Es kann manchem scheinen, dass er einen gewissen Gleichmut schon habe und dass er deshalb diese Übung nicht nötig habe. Zur Geistesschulung dienen die Eigenschaften,

welche man sich selbst anerzogen hat. Hat einem das Leben Erregtheit beigebracht, so sollte man sich die Erregtheit aberziehen; hat einem aber das Leben Gleichmut beigebracht, so sollte man sich durch Selbsterziehung so aufrütteln, dass der Ausdruck der Seele dem empfangenen Eindruck entspricht. Wer über nichts lachen kann, beherrscht sein Leben ebensowenig wie derjenige, welcher, ohne sich zu beherrschen, fortwährend zum Lachen gereizt wird.

Aus GA 13, S. 332-334 „Geheimwissenschaft im Umriss“ 1910

4. Positivität, Toleranz, Duldsamkeit

Das vierte ist das Verständnis für ein jegliches Wesen. Durch nichts wird schöner ausgedrückt, was es heißt, ein jegliches Wesen zu verstehen, als durch eine Legende, die uns über den Christus Jesus erhalten geblieben ist in einer persischen Erzählung. Jesus ging mit seinen Jüngern über Feld, und sie fanden auf dem Wege einen verwesenden Hund. Gräulich war das Tier anzusehen. Jesus blieb stehen und warf bewundernde Blicke auf dasselbe, indem er sagte: „Wie schöne Zähne hat doch das Tier.“ Jesus hat aus dem Scheußlichen das eine Schöne herausgefunden. Streben Sie, dem Herrlichen überall so beizukommen, an jedem Ding draußen in der Wirklichkeit, dann werden Sie sehen, dass jedes Ding etwas hat, zu dem man ja sagen kann.

Aus GA 54, S. 214, „Die Welträtsel und die Anthroposophie“, Vortrag in Berlin, 7.12.1905

Diese Übung hängt zusammen mit dem, was man die Enthaltung von Kritik nennt. Man darf diese Sache nicht so auffassen, als ob man schwarz weiß und weiß schwarz nennen sollte. Es gibt aber einen Unterschied zwischen einer Beurteilung, die von der eigenen Persönlichkeit ausgeht und Sympathie und Antipathie beurteilt. Und es gibt einen Standpunkt, der sich liebevoll in das fremde Wesen versetzt und sich überall fragt: Wie kommt dieses Andere dazu, so zu sein oder so zu tun? Ein solcher Standpunkt kommt dazu, dem Unvollkommenen zu helfen, statt es bloß zu tadeln und zu kritisieren. Wer einen Monat hindurch sich bewusst auf das Positive in allen seinen Erfahrungen hinrichtet, der wird bemerken, wie seine Seele sich weit öffnet gegenüber Vorgängen in seiner Umgebung, die vorher seiner Aufmerksamkeit völlig entgangen waren. Man wächst gleichsam über sich hinaus. Man lernt ein Stück seiner Umgebung wie etwas betrachten, das zu einem selber gehört.

Aus GA 267, S. 58-59, „Seelenübungen Band I“, Vortrag im Oktober 1906

5. Unbefangenheit, Vorurteilslosigkeit, Vertrauen, Glauben

Das fünfte ist die Unbefangenheit gegenüber den Erscheinungen des Lebens. Man spricht in dieser Beziehung auch von dem „Glauben“ oder „Vertrauen“. (Der Mensch) tritt jedem Menschen, jedem Wesen mit diesem Vertrauen entgegen. Er ist in jedem Augenblicke bereit, seine bisherige Meinung und Ansicht an einer neuen zu prüfen und zu berichtigen. Er bleibt empfänglich für alles, was an ihn herantritt. Und er vertraut auf die Wirksamkeit dessen, was er unternimmt. Zaghaftheit und Zweifelsucht verbannt er aus seinem Wesen. Hat er eine Absicht, so hat er auch den Glauben an die Kraft dieser Absicht. Hundert Misserfolge können ihm diesen Glauben nicht nehmen. Es ist dies jener „Glaube, der Berge zu versetzen vermag“.

Aus GA 10, S. 129 „Wie erlangt man Erkenntnisse der höheren Welten?“ 1904/05

Die meisten Menschen beurteilen das Neue, das ihnen entgegentritt, nach dem Alten, was ihnen schon bekannt ist. Wir dürfen aber einer Mitteilung, die uns zukommt, nicht gleich unsere Meinung gegenüberstellen, wir müssen auf dem Ausguck stehen, um herauszufinden, wo wir etwas Neues lernen können. Und lernen können wir selbst von einem kleinen Kinde. ...geneigt sein, mit seinem Urteil zurückzuhalten und andern zuzuhören.

Aus GA 54, S. 215, „Die Welträtsel und die Anthroposophie“, Vortrag in Berlin, 7.12.1905

Das Denken in Verbindung mit dem Willen erfährt eine gewisse Reifung, wenn man versucht, sich niemals durch etwas, was man erlebt oder erfahren hat, die unbefangene Empfänglichkeit für neue Erlebnisse rauben zu lassen.

Aus GA 13, S. 335 „Geheimwissenschaft im Umriss“ 1910

6. Inneres Gleichgewicht

Wenn die bisher genannten fünf Eigenschaften von der Seele erworben sind, dann stellt sich eine sechste ganz von selbst ein: das innere Gleichgewicht, die Harmonie der geistigen Kräfte. Der Mensch muss etwas in sich finden wie einen geistigen Schwerpunkt, der ihm Festigkeit und Sicherheit gibt gegenüber allem, was im Leben da- oder dorthin zieht. Man muss nicht etwa vermeiden, mit allem mitzuleben, alles auf sich wirken zu lassen. Nicht die Flucht vor den hin- und widerziehenden Tatsachen des Lebens ist das Richtige, sondern im Gegenteil: das volle Hingeben an das Leben und *trotzdem* die sichere, feste Bewahrung von innerem Gleichgewicht und Harmonie.

Aus GA 12, S. 33-34 „Die Stufen höherer Erkenntnis“ 1905

Im sechsten Monat soll man dann versuchen, systematisch in einer regelmäßigen Abwechslung alle fünf Übungen immer wieder und wieder vorzunehmen. Es bildet sich daher allmählich ein schönes Gleichgewicht der Seele heraus. Man wird namentlich bemerken, dass etwa vorhandene Unzufriedenheiten mit Erscheinung und Wesen der Welt vollständig verschwinden. Eine allen Erlebnissen versöhnliche Stimmung bemächtigt sich der Seele, die keineswegs Gleichgültigkeit ist, sondern im Gegenteil erst befähigt, tatsächlich bessernd und fortschrittlich in der Welt zu arbeiten. Ein ruhiges Verständnis von Dingen eröffnet sich, die früher der Seele völlig verschlossen waren. Selbst Gang und Gebärde des Menschen ändern sich unter dem Einfluss solcher Übungen, und kann der Mensch gar eines Tages bemerken, dass seine Handschrift einen anderen Charakter angenommen hat, dann darf er sich sagen, dass er eine erste Sprosse auf dem Pfad aufwärts eben im Begriffe zu erreichen ist.

Aus GA 267, S. 60-61, „Seelenübungen Band I“, Vortrag im Oktober 1906

Auszüge aus Werken Rudolf Steiners

Copyright by Rudolf Steiner Nachlassverwaltung Dornach 2004

Vollausgabe der Gesamtausgabe Rudolf Steiners in: www.rudolf-steiner.com