

**Gunter Stemmler**

# **Plastikleben**

## **Ersatz befriedigt nicht - 2016 -**

*Gewidmet meinen Eltern, die mir ein Lebensvorbild sind*

1. Aufl. © Christliches Verlagshaus Stuttgart

Umschlag © Dieter Betz, Frielzheim

2. digitale Aufl. © 2016 Dr. Gunter Stemmler

Für Anregungen zu Sozialen Medien danke ich Manuel Stemmler  
B.Sc., B.A.

Umschlagsaktualisierung © Manuel Stemmler B.Sc., B.A.

Alle Rechte vorbehalten

## Einführung

»Warum bezahlt Ihr für Waren, die Wünsche offen lassen, und schuftet Euch krumm für Konsumgüter, die Euch nicht befriedigen?«

Wie antworten wir, würde uns diese Frage gestellt werden? Lassen wir sie gar nicht erst aufkommen, gehen wir ihr aus dem Weg, weil wir wissen, daß wir auf sie keine ausreichende Antwort haben?

Die Frage nach einem befriedigenden Konsumleben ist in unserer Wohlstandsgesellschaft aktuell, und doch ist das Zitat beinahe dreitausend Jahre alt. Der Prophet Jesaja hat so gefragt (Jesaja 55, 2).

Er hatte mit seiner Frage nicht konkrete Gegenstände oder Handlungen im Sinn, sondern die Zielvorstellungen unseres Lebens. Wir können seiner Frage nicht ausweichen, weil sie in das Zentrum unseres Lebens trifft:

Was ist Ziel und Sinn meines Lebens? Was lohnt sich anzustreben, was macht mein Leben lebenswert? Was muß passieren, wie muß mein Leben aussehen, damit ich glücklich bin?

Sind meine Erwartungen und Anforderungen an das Leben realistisch, angemessen - oder sind sie

überhört? Habe ich meine Wünsche durch schlechte Erfahrungen vielleicht schon auf ein Minimum reduziert?

In fünf Kapiteln möchte dieses Buch dazu beitragen, die bestmögliche Antwort auf diese Fragen zu finden.

Der Lebensstil eines Menschen ist jeweils seine individuelle Antwort auf die Sinn-Frage. Das erste Kapitel des Buches besteht aus drei Abschnitten, in denen verschiedene Arten der Lebensführung vorgestellt werden.

Das zweite Kapitel ist das Kernstück des Buches. Hier wird gezeigt, daß die meisten Lebensstile den Menschen kaum befriedigende Erfahrungen vermitteln. Statt dessen führen diese Optionen in ein Labyrinth von Ersatzbefriedigungen. - Was ist Ersatzbefriedigung? Welche Auswirkungen kann sie haben? In den fünf Abschnitten dieses Teils wird ausführlich und umfassend das Wesen der Ersatzbefriedigung vorgestellt. Verdeutlicht wird es dabei an einer Reihe von Beispielen.

Das dritte Kapitel befaßt sich in ähnlicher Weise mit der Befriedigung. Ihre Merkmale und Eigenschaften werden beschrieben. Diese Gedanken werden in drei Abschnitten entfaltet.

Dann wird es im vierten Kapitel besonders lebensnah. An zahlreichen Beispielen wird mit praktischen Hilfestellungen demonstriert, wie sich Ersatzbefriedigungen überwinden lassen. Diese Überlegungen richten sich gezielt auf eine Umsetzung und Anwendung im Alltag.

Einige Schlußgedanken runden in einem kurzen fünften Teil das Ganze ab.

## **I. Lebenssinn und Lebenswandel**

### **1. Sieben Antworten - sieben Lebensweisen**

»Was bringt's, wenn:  
die große Leere kommt!?«

Uns allen ist bewußt, daß das Leben zu kurz ist, um sich schwerwiegende Fehlentscheidungen bei der Lebensgestaltung erlauben zu können. Es ist wie bei der Führerscheinprüfung: Eine bestimmte Fehlerquote darf man sich erlauben, geht's darüber hinaus, fällt man durch.

Die Menschen unternehmen etwas, um ihr Leben sinnvoll zu füllen. Sie basteln sich eine Lebenshaltung

zurecht - eine Lebensphilosophie. So hat wohl jeder seinen Stil, nach dem er meint, das Beste und Schönste aus dem Leben herausholen zu können.

Wenn ich die Leute beobachte, dann habe ich oft den Eindruck, daß manche mit leeren Händen aus dem Geschäft kommen, das sich >Leben< nennt. Andere haben so viel gerafft, daß sie beim Verlassen des Ladens zusammenbrechen. Die meisten aber gehen gar nicht in das Warenhaus, sondern betrachten nur die Schaufenster. Manch Wagemutiger geht stürmisch los - leider nur in den falschen Shop. Ich freue mich immer, wenn ich jemanden glücklich aus dem Laden kommen sehe, jemanden, der eine schöne große Tüte in seiner Hand hält. Leider muß ich dann oft feststellen, daß diese beeindruckende Tüte leer ist. Bei manchen, den wenigen Glücklichen, ist sie aber genau passend gefüllt.

In meiner Tüte sind bereits einige Gegenstände. Über ein paar weitere würde ich noch gern verfügen. Ob ich für sie Platz in der Tüte habe? Außerdem besitze ich einige Gutscheine. Auf deren Einlösung freue ich mich besonders.

Von den vielen Arten, in denen die meisten Menschen aus dem Geschäft >Leben< kommen, habe ich sieben herausgesucht. Diese sieben Lebensstile sind

typisch für die meisten Menschen und somit zugleich ein Querschnitt der verschiedenen Antworten auf die Frage: »Was bringt's?« nach einem glücklichen, sinnvollen Leben. Sie werden sicherlich schnell feststellen, in welche Gruppe Ihr Lebensstil, die Lebensart Ihrer Freunde und Bekannten, Ihrer Eltern und Verwandten gehört.

Die Merkmale der Lebensstile scheinen auf den ersten Blick etwas sonderbar zu sein. Ich habe sie mir nicht kunstvoll erdacht, sondern sie bei den Leuten, mit denen ich zusammen bin, in diesen Ausprägungen vorgefunden.

Nun sind viele Menschen unsicher, wie sie ihr Leben am besten gestalten sollen. Das führt dazu, daß sie die einmal eingeschlagene Richtung wechseln - dies geschieht öfter im Leben - und, »sicher ist sicher«, mehrere Lebensstile gleichzeitig praktizieren. (Was den Erfolg mit Sicherheit vereitelt!)

Diese sieben Lebensweisen sind:

- Zeitvertreib als Pseudoaktivität
- Sich-selbst-bemitleiden - inaktiv sein
- Konsum
- Leben wie alle - leben wie der Durchschnitt
- Sekt oder Selters

- Ökologie mit oder gegen Ökonomie
- Humanistische >Nächstenliebe<

## **Zeitvertreib als Pseudoaktivität**

Drei holzschnittartige Szenen sollen beispielhaft verdeutlichen, wie durch scheinbare Aktivität kostbare Lebenszeit vertan wird:

Die Volksdroge Nr. 1 und die Beschäftigung, ohne die zahlreiche Bürger unseres Landes nicht mehr leben können, ist das Fernsehen. Jeden Abend hocken sie, sinnlos ihre Zeit verträdelnd, vor der Glotze. (Auf Platz 2 folgt das Smartphone.) Natürlich nimmt der Fernseher den besten Platz im Wohnzimmer ein.

Typisch deutsch: der Verein. Es ist erstaunlich, welche Aktivität die Deutschen ihren Vereinen widmen. »Mein Verein ist mein Leben.« Für »seinen« Verein engagiert sich mancher Deutsche in einer Art und Weise, daß andere darüber nur den Kopf schütteln.

Erfreuen die ersten warmen Tage des Jahres des Menschen Herz, im selben Augenblick weiß er nichts Besseres zu tun, als sich Stunde um Stunde den Strahlen der Sonne in der Form des passiven Sich-braten-lassens auszusetzen.

Weil ihm diese Strahlen aber in unseren nördlichen Breiten zu schwach sind, fährt er zum Bräunen in den Süden und verwendet dann dafür auch noch »die besten Stunden des Jahres«. Notfalls wird der Zerstörung der Haut und der übereilten Jagd nach Hautkrebs durch künstliche Bräunung in Solarien nachgeholfen.

Betrachten Sie Ihren Umgang mit Ihrer Freizeit: Vergleichen Sie ihn mit dem Ihrer Mitmenschen. Wo geht es um Leben und wo nur darum, die Zeit zu vertreiben? Alles läuft nur auf das Eine hinaus: Der kostbarste Besitz des Menschen wird durch eine sinnlose Verhaltensweise verschwendet, dem Zeitvertreib.

Dazu Werner Bergengruen\*;

„Man vertreibt sich die Zeit,  
und schließlich tut sie einem den Gefallen,  
sich vertreiben zu lassen.  
Zuletzt hat sie einen ganz verlassen,  
dann ist die Ewigkeit da.“

\* In diesem Buch werden häufig Aussagen von berühmten Personen und von Wissenschaftlern wiedergegeben. Auch wenn manche Autoren nur vereinzelt Einblicke in dieses Themengebiet gehabt und



ansonsten ihr Leben falsch gestaltet haben, so weisen doch diese Zitate daraufhin, wie die richtige Lebensantwort aussieht.

### **Sich selbst bemitleiden - inaktiv sein**

Der Mensch hat sich immer gern mit sich selbst beschäftigt. Diese Lieblingsbeschäftigung von vielen hat neue Nahrung von der Psychoanalyse und den ihr verwandten >Wissenschaften< bekommen. Alle menschlichen und allzumenschlichen Probleme können nun als Teil eines seelischen >Leidens< erkannt werden, das dringend einer ausführlichen Behandlung bedarf. Oder zumindest muß man sich intensiv mit den Ursachen dieses >Leidens< befassen. (Denn dies sei ebenfalls von hilfreicher Wirkung, heißt es.) - So >analysiert< der Selbstzentrierte seine Frustrationen, erkennt seine Depressionen, ja, er >pfl egt< seine Neurosen. Er problematisiert so lange etwas Selbstverständliches, bis der Umgang damit problematisch wird.

Das bekannteste Beispiel dafür sind die Typen, die der Schauspieler Woody Allen in seinen Filmen darstellt. Hinter diesem ständigen Psychoanalysieren

steckt ein Sich-selbst-bemitleiden. Der Mensch nimmt sich selbst zu wichtig. Da er aber dem gewünschten Idealbild, nämlich ein Held und Supermann zu sein, nicht entspricht, schlägt sein Selbstbild um, und er sucht nach den Gründen des >Versagens< gemäß dieser weit übertriebenen Norm, die er sich aufstellt - und suhlt sich in den >Erkenntnissen< seines Psychoanalysetrips. Dabei sucht er nach eigenen Schwächen, nach Fehlern, die er zwangsläufig infolge von xyz tun mußte ...

Der Mensch, der sich auf diesen Weg begeben hat, sieht nur noch die schlechten Seiten seines Lebens. Alles, was ihn unzufrieden macht, erscheint durch diese Sichtweise immer größer und bedeutender. So verliert er immer mehr den Mut, etwas zu tun. Er wird unsicher und zweifelnd in seinen Handlungen, was unweigerlich zu Niederlagen führen muß. Schließlich >traut< er sich keine Leistung mehr zu. Er hat sich selbst >stillgelegt<. Er möchte gern etwas tun, er weiß, er müßte, »aber, ist dies nicht bedingt aus der..., und wird es nicht mißlingen, weil ..., denn ..., auch haben die Erlebnisse meiner Kindheit ...« So wird der Mensch verklemmt und schafft sich Probleme, die er zuvor nicht hatte. Dies nimmt ihm seine Unbeschwertheit, Unverfälschtheit, seine

Natürlichkeit. Er wird nachdenklich ... verschlossen ...  
traurig ...

»Eines der Hauptmerkmale der Gleichförmigkeit in den Lebensäußerungen ist die Traurigkeit: was sich fröhlich gibt, ist stets übertrieben, zur Schau getragen, aggressiv, verletzend. Die physische Traurigkeit, die ich meine, ist etwas tiefgreifend Neurotisches. Sie ist Ausdruck einer gesellschaftlichen Frustration.« Daß diese Aussage von Pier Paolo Pasolini zutrifft, können wir Tag für Tag beobachten. Ein fröhlicher Mensch fällt aus dem Rahmen. >Erlaubt< ist Freude nur noch im Rahmen der allgemeinen Volksbelustigung: Schützenfeste, Fasching usw. Dort ist >Fröhlichkeit< zumeist nur eine Ausgelassenheit unter Alkoholeinfluß.

Gut verständlich hat der christliche Liedermacher Manfred Siebald die in diesem Abschnitt gezeichnete Lebenseinstellung im Refrain seines Liedes über den Brummkreisel beschrieben:

»Dreh dich um dich selbst, dann wirst du brummen bei jedem Kreis, den du beschreibst.  
Und dein Brummen wird erst dann verstummen, wenn du am Boden liegenbleibst.«

## Konsum

In der Bundesrepublik Deutschland sind viele von uns reich. Der Luxus, den wir haben und treiben, wird uns gar nicht mehr bewußt. Eine ausreichende und ausgewogene Nahrung steht uns immer zur Verfügung. Darüber hinaus können wir uns die Speisen aussuchen. Wir »leisten« uns modische Kleidung, teilweise aus erlesenen Stoffen.

Der Durchschnittsbürger hält es an seinem Wohnsitz nicht aus und reist und reist. Momentan ist er nicht zu Hause, sondern er ist gerade verreist. Zum Vergleich: Die Italienreise eines Goethe war etwas Außergewöhnliches. Heute ist es außergewöhnlich, wenn jemand nicht in Italien war.

Konsum, auch das Reisen, ist schon so selbstverständlich geworden, daß er gar nicht als Luxus angesehen wird. Malen wir uns den Sachverhalt in einer Szene aus: Vater ruiniert seine Gesundheit, nur damit die Nachhilfestunden des Sohnes bezahlt werden können. (Dieser gehört nicht zu den >fleißigsten< Schülern.) Die Tochter muß, neben der Mutter, ihren eigenen Wagen mit 18 Jahren bekommen, nachdem Vater bereits den Führerschein bezahlt hat. Sie lehnt zwar den >Konsumtrip< ihrer Eltern entschieden ab,

aber »eine Ferienreise in die USA müsse ja wohl noch drin sein«.

Für die eine beginnt das Leben erst, wenn sie Schuhe von Prada trägt, der andere meint, Ferien auf Sylt seien nur im eigenen Häuschen schön. Zum Genießen, zu einem befriedigenden Erlebnis, haben sie keine Zeit, und haben es außerdem nie gelernt.

Jeder erkennt, daß man sein Leben vertut, aber viele leben so, weil sie nichts anderes kennen. Dabei erfahren sie die Wahrheit der alten Weisheit:

»Je mehr er hat, je mehr er will,  
nie schweigen seine Klagen still«  
dichtete Johann Martin Miller.

Oder in den Worten des Philosophen Immanuel Kant: »Denn die Neigungen wechseln, wachsen mit der Begünstigung, die man ihnen widerfahren läßt, und lassen immer ein noch größeres Leeres übrig, als man auszufüllen gedacht hat.«

Auf diese Weise wird alles zum Konsumgut. Der Konsum macht uns vom Überfluß abhängig. Wir sind in unseren eigenen Wünschen gefangen - wie ein Vogel im Goldenen Käfig.

## **Leben wie alle - Leben wie der Durchschnitt**

Es ist erstaunlich zu beobachten, wie die Menschen bemüht sind, sich in ihren Gewohnheiten, Ansichten und Verhaltensweisen einander anzupassen. So fällt es nicht schwer, diesen Otto Normalverbraucher sorgfältig und hübsch verpackt in ein Kästchen zu tun, mit einer Aufschrift zu versehen und jederzeit zu wissen, was in und mit ihm so passiert.

Unser Durchschnittsmensch will um keinen Preis auffallen. Er tut immer das, was >man< macht. Er paßt sich an seine Umgebung wie ein Chamäleon an. Ist es nicht faszinierend zu sehen, wie gleichartig die Leute sich anziehen, die einer Gruppe angehören? Obwohl es viele verschiedene Möglichkeiten gibt, sich kleiden zu können, sehen beispielsweise viele Studenten gleichförmig aus. Sie tragen ihre >Nonkonformistenuniform<: Jogging-Schuhe, Jeans und Polo-Hemd mit Pulli.

Tief im Menschen scheint die Meinung vorzuherrschen, daß die Masse sich nicht irren kann: »Was alle tun, muß richtig sein.« Aber dieser Satz braucht nur ausgesprochen zu werden, um zu erkennen, daß er falsch ist. Im Gegenteil: Die Masse irrt fast immer. Man muß sich eher wundern, wenn sie einmal mit ihrer

Meinung richtig liegt. Deshalb lebt derjenige mit Sicherheit falsch, der wie der Durchschnitt lebt.

Wer sich kleidet, wie es >in< ist, wer über die Themen redet, die in den Medien behandelt werden (in zwei Wochen redet niemand mehr über das, was heute in aller Munde ist), wer das praktisch findet, was gerade überall zu kaufen ist, der sollte sich nicht wundern, wenn er wie alle anderen ein unbefriedigendes Leben führt.

## **Sekt oder Selters**

Das Leben ist ein Abenteuer. Zweifellos.

Und der Volksmund hat sicherlich Recht: »Wer nicht wagt, der nicht gewinnt.« Oder vielleicht eher? »Wer sich in Gefahr begibt, kommt darin um.« Oder trifft die Umformung dieser Weisheit zu? »Wer sich nicht in Gefahr begibt, kommt darin um.«

Im Film ist es immer spannend, wenn der Held Tod und Teufel nicht fürchtet, um sein edles Ziel zu erreichen. Das war schon früher so. Kennen Sie den alten deutschen Spielfilm mit Heinz Rühmann und Hans Albers: »Der Mann, der Sherlock Holmes war«? Die beiden Helden sitzen in Badewannen und seifen sich

ein. Dabei singen sie voller Lebensfreude - oder nur, um die eigene Angst zu verscheuchen?

»Wer hinterm Ofen sitzt, und die Zeit wenig nützt, schont zwar seine Kraft, aber wird auch nichts erreichen. Wer aber nicht viel fragt, und geht los unverzagt, für den gibt's kein Fragezeichen und dergleichen, bis er's schafft: Jawohl, meine Herren, so haben wir es gern, denn von heut' an gehört uns die Welt. Jawohl, meine Herren, die Sorgen sind fern, wir tun, was uns gefällt. Und wer uns stört, ist, eh' er's noch begreift, längst von uns schon eingeseift. Jawohl, meine Herren, darauf könn' s'e schwörn, jawohl, jawohl, jawohl.«

Schön wär's: »Und wer uns stört, ist, eh' ers noch begreift, längst von uns schon eingeseift.«

Ich gebe zu, daß mir die Lebensphilosophie »Sekt oder Selters« imponiert. Alles wird auf eine Karte gesetzt. Es gibt ab und zu ein Happy End: Sekt statt Selters. Aber wenn man nur ein Leben hat? Ist da das Risiko, das man auf sich nimmt, nicht etwas zu groß?

Das Hauptaugenmerk soll hier nicht auf die Lebenseinstellung »alles oder nichts« gerichtet werden, sondern auf die zwei Menschentypen, die dies praktizieren.



Zumeist sind es Menschen, bei denen schon vieles im Leben kaputtgegangen ist, die deshalb >Schläge< gewöhnt sind. Sie haben kaum mehr die Chance, das hohe Ziel zu erreichen, das sie so gern erreichen möchten. Deshalb sind sie bereit, das Risiko zu erhöhen. Wenn ihr Vorhaben mißlingt, haben sie keine Reserven. Sie stehen am Abgrund. Und sie können meistens keine neuen, risikoarmen Quellen an innerer Kraft oder materiellen Gütern erschließen. Und so fallen sie in den Abgrund.

Die andere Gruppe besteht aus Leuten, die aus einer ihnen langweilig erscheinenden sicheren Position und Lebenslage das Wagnis suchen. Sie können zumeist nach einer Niederlage den Absturz vermeiden. Aber dafür brauchen sie die Hilfe anderer. Denen fallen sie dann zur Last. Andere können die Suppe auslöffeln, die sie sich eingebrockt haben.

Und was ist mit den Gewinnern? Die sind selten. Sehr selten. Langfristig gewinnen zumeist die Personen in den gesicherten Lebensstellungen, die keine Risiken eingehen. Sie haben die geringsten Verluste, und ihr Gewinn, auch wenn er klein ist, summiert sich nach längerer Zeit zu einem stattlichen Betrag. Es ist wie beim Roulette. Zum Schluß bleibt das Geld bei der Bank.

»Sekt oder Selters« bedeutet: Wenn ich verliere, bin ich der „dumme“ Verlierer. Gewinne ich, sind die anderen die „Dummen“. Es bedeutet zugleich: Wenn ich verliere, sind die anderen wiederum die „Dummen“. Andere werden immer mit geschädigt. Und die anderen müssen „dumm“ sein. Denn »Sekt oder Selters« bedeutet: jeder gegen jeden. Wären alle so „klug“, könnten die Menschen nicht zusammenleben. Wenn aber viele einen arbeitsintensiven, „steinigen“ Lebensweg gehen, entsteht ein besseres Gesamtergebnis. Gemeinsam kommen die Menschen weiter voran als im Kampf jeder gegen jeden.

## **Ökologie mit oder gegen Ökonomie**

Die Umweltverschmutzung ist nicht erst eine Erscheinung der Gegenwart. Auch früher sind die meisten Menschen mit ihrem Abfall gedankenlos umgegangen.

Aber die Dimensionen und die Folgewirkungen dieses rücksichtslosen Umgangs mit der Natur bekommen wir erst seit den letzten 50 Jahren massiv zu spüren. Wo gibt es noch Jugendliche ohne eine Allergie?

Und wird man nicht bald Kinder ohne chronische Krankheit mit der Lupe suchen müssen?

Drei Gruppen mit unterschiedlichen Einstellungen zum Umweltschutz haben herausgebildet:

Die Menschen der ersten Gruppe beachten den Umweltschutz kaum. Auch wenn sie gelegentlich darüber nachdenken; sie handeln nicht der Vernunft entsprechend. So wie sie ihren Körper mit einer ungesunden Lebensweise zugrunde richten, so zerstören sie auch die Natur.

Dann gibt es die >Vortäuscher<. Sie unterscheiden sich in ihrem Verhalten nicht allzusehr von der ersten Gruppe. Es besteht nur der Unterschied, daß sie umweltbewußt erscheinen wollen. Zum Beispiel befindet sich auf der Heckscheibe ihres Autos ein Aufkleber, der für den Umweltschutz eintritt. Nur zum Bäcker um die Ecke können sie schon nicht mehr zu Fuß gehen; da benutzen sie ihr Auto.

Die »Ökos«, als dritte Gruppe, nehmen den Umweltschutz ernst. Ihr gesamter Lebensrhythmus ist eingestellt auf einen gesunden, sauberen Lebensstil. Überall kämpfen sie tapfer und verzweifelt zugleich die Abwehrschlacht gegen die Gifte. Und einige Siege haben sie erringen können. Sie kämpfen gegen

sämtliche Feinde der Natur. Und wo die Industrie nicht für die Natur arbeiten will, wo sie nicht Mittel und Wege ersinnen will, wie die Natur zu schützen oder auch zu heilen ist, da muß die Industrie verschwinden. Häufig ohne Rücksicht auf die wirtschaftlichen Folgen.

Auf den ersten Blick scheint die Haltung der »Ökos« richtig zu sein. Wir haben eine gesunde und umweltschonende Lebensweise sehr nötig! Und wir profitieren von den Erfolgen der »Ökos«.

Aber für eine vernünftige Ernährung und ein umweltbewußtes Verhalten zu kämpfen, ist nicht die Grundeinstellung, die unser Dasein lebenswert und sinnvoll macht. Ein Element des Lebens kann niemals das ganze Leben sein. Zwar ist es schön, sich im Einklang mit der Natur befinden zu wollen. Nur: Was ist der Mensch? Und was ist die Natur? Und wie sieht die ideale Beziehung zwischen Mensch und Natur aus? Darauf dürfen keine idealistischen, sondern darauf müssen realistische Antworten gefunden werden. Die Natur ist nicht ein liebes, idyllisches Paradies, sondern ein Kampfplatz. Es herrscht dort das Gesetz: Fressen und gefressen werden.

Aus der Lebensgestaltung der »Ökos« wird deutlich, wie man aus einem guten Anlaß zu falschen

Maßstäben gelangen kann. Und mit diesen läßt sich nicht ein neues Leben oder eine neue Welt aufbauen. Dies gelingt auch nicht dadurch, daß man sich fortwährend gegenseitig versichert, ein »neues Zeitalter« habe begonnen.

### **Humanistische >Nächstenliebe<**

Die Nächstenliebe aus humanistischen Gründen hat erstaunliche Leistungen vollbracht. Einzelne Persönlichkeiten wie Albert Schweitzer wurden zu Vorbildern für Generationen. Fast alle Menschen halten einen Lebensstil, dem es darum geht, sich für andere Menschen einzusetzen, ja, sogar aufzuopfern, für eine gute Wahl. Zugleich aber sind zahlreiche Menschen der Ansicht, daß diese Art der Lebensweise nichts für sie sei, da sie nicht genügend Kraft und Mitgefühl für ihre Mitmenschen hätten; sie erklären jedoch eine solche Lebensweise nicht für verkehrt. Und gern beteiligen sie sich an Aktionen zugunsten notleidender Menschen, indem sie einen entsprechenden Betrag von ihrem Konto überweisen lassen.

Doch was steckt hinter der >Nächstenliebe<, die einer humanistischen Denkweise entstammt? Ist es

Nächstenliebe? Oder ist es eine besondere Form der Eigenliebe?

Das humanistische Lebensideal hat verschiedene Gedankenströmungen in sich vereinigt. Das Hauptziel des Humanisten ist die Selbstverwirklichung, die Entwicklung aller in sich vorhandenen Anlagen.

Dabei besteht die gedankliche Voraussetzung, daß der Mensch in seinem Kern gut sei und deshalb alle wichtigen im Menschen vorhandenen Eigenschaften gute Eigenschaften sind. Diese Anschauung widerspricht der biblischen Botschaft: Der Mensch ist durch und durch böse.

Die humanistische Ideologie widerspricht ebenso der Realität: Bereits bei sehr kleinen Kindern läßt sich beobachten, wie sie bewußt Verbote übertreten, um die Reaktionsweise der Eltern zu testen, um zu sehen, >wie weit sie gehen können<. Oder sie versuchen, störrisch ihren >Kopf durchzusetzen<. Demnach baut der Humanismus auf einer unzutreffenden Grundannahme auf.

Zu der egoistischen Grundeinstellung der Selbstverwirklichung gesellen sich im Humanismus christliche Gedanken der Nächstenliebe. Das führt dazu, daß die höchst entwickelte Form der

Selbstverwirklichung die Leistung von Hilfestellungen für andere ist, damit auch diese sich selbst verwirklichen können. Und diese Hilfe beginnt manchmal bei den Ärmsten der Armen. Auch wenn die Hilfen aus Gründen einer humanistischen Lebenseinstellung oft beeindruckend sind, so ist doch das Motiv ein Egoismus in seiner kultiviertesten Form. Egon Fridell meint dazu: »Es gibt flache Egoisten, und es gibt tiefe Egoisten. Die letzteren nennt man Altruisten.«

Es gibt aber noch einen zweiten Grund, der zur >humanistischen< Nächstenliebe führt. Dieser entstammt einem tiefen Aberglauben. Es ist die unbewußte Angst, daß einem die Götter oder irgendwelche unbekanntes Wesen ihre Gunst entziehen könnten, daß sie zur Meinung kommen könnten, dem Menschen gehe es zu gut. Viele Menschen spenden deshalb etwas, damit es ihnen in Zukunft gut gehen soll. Andere helfen Behinderten, weil sie dadurch in ihrem tiefsten Innern hoffen, selbst nicht behindert zu werden. In beiden Fällen ist es nicht Nächstenliebe, die sich in verschiedenen Weisen auslebt und auswirkt, sondern nichts anderes als Ich-Liebe in verfeinerter Form.

Eine Bewertung der humanistischen Lebensweise führt einerseits zu ihrer Hochschätzung, darf aber

andererseits nicht die oben beschriebenen Schattenseiten verschweigen. Außerdem muß erwähnt werden, daß für diesen Lebensstil eine Vielzahl von Voraussetzungen notwendig ist, die nur wenige Menschen mitbringen. Für den normalen Menschen ist diese Lebenshaltung eine Überforderung.

## **2. Weitere Lebensstile**

Außer den sieben beschriebenen Modellen, wie jemand sein Leben gestalten kann, gibt es noch zahlreiche weitere Möglichkeiten. Die als weitere Beispiele vorgestellten Lebenshaltungen sind weitaus seltener als die ersten. Zugleich füllen sie Lücken aus oder sie stellen Grenzbereiche bei Formen der Lebensgestaltung dar, die in den verschiedenen Gesellschaften und zu unterschiedlichen Zeiten aufgetreten sind.

## **Nirwana**

Unter dem Stichwort »Nirwana« wollen wir zwei unterschiedliche Lebensarten betrachten. Die erste ist ein ruhiges, ausgeglichenes Leben hier und jetzt; und die



zweite ist das Erstreben einer ewigen Ruhe nach dem Tod.

Art Nr.1: Sie ist begründet in der in jedem Menschen wohnenden Trägheit. Schon der griechische Philosoph Epikur preist diese Lebensweisheit, die »Ataraxie«. Er hält das Meiden jeglichen Unbehagens für das Ziel des glücklichen Lebens. Nach seiner Auffassung strebt der Mensch danach, weder Schmerz zu empfinden noch aus der Fassung zu geraten. Auch für viele unserer Zeitgenossen ist es das erstrebenswerte Ziel, ohne große Aufregungen durchs Leben zu kommen. (Das große Problem ist nur: >So ein klein bißchen< Abwechslung durch Aufregung wäre ganz schön. Und dafür haben die Menschen des 20. Jahrhunderts eine >Lösung< gefunden: das Fernsehgerät. Es bringt etwas Abenteuer ins Haus, ohne daß wir unsere Pantoffeln ausziehen müssen.)

Art Nr. 2: Besonders in den asiatischen Religionen haben sich die Gedanken eines Nirwanas entwickelt. »Nirwana« ist nicht mit dem christlichen »Himmel« gleichzusetzen. »Nirwana« ist die Bezeichnung für einen Zustand, in dem die Begierden erlöschen, so daß schon bei Lebzeiten die vollkommene Gemütsruhe eintritt. Es kann jedoch auch als Eintritt des Menschen in eine

ewige Ruhe, in ein Verlöschen des Ichs, in eine mit Begriffen nicht beschreibbare Seligkeit verstanden werden. Mit biblischen Vorstellungen haben solche Gedanken wenig zu tun. Das Evangelium bezeugt vielmehr, daß der Mensch nach dem Tod nicht nichts sein wird. Die Ewigkeit wird eine Vollendung seines irdischen Verhältnisses zu Gott und darin positiv oder negativ der Grundentscheidung seines diesseitigen Lebens sein.

Die Sucher des Nirwanas sind bedauernswerte Menschen. In ihrem Leben werden sie es nie finden. Probleme, Schmerzen, Niederlagen sind Bestandteile des Menschseins. Das ist das wichtigste Argument gegen diese Lebenshaltung. Im Diesseits gibt es keine solche Lebenserfüllung.

Zum Jenseits läßt sich fragen: Wer kann es mit Sicherheit beweisen? - Und wer weiß, ob man dort ein seliges Verlöschen des Ichs und ein Aufgehen in einem unbestimmbaren Nirwana erwarten kann?

Die Bibel antwortet anders auf diese Fragen. Gott verspricht dem Menschen, der sein Leben ihm anvertraut, daß er für immer in seiner Nähe bleiben wird. Der Christ lebt in der Begegnung mit Gott. Er bleibt als

Person bestehen. Er verliert sich nicht bei einer Versenkung ins Nichts.

### **Leichtgläubigkeit und okkulte Phänomene**

Schauen Sie sich die Menschen genauer an, und Sie werden bei einigen auf verworrene, abstruse Überzeugungen stoßen. Außergewöhnlich viele glauben an Horoskope, an die Wirkung von Kupferarmbändern, an Erdstrahlen usw. Daß es Phänomene gibt, die außerhalb unseres >normalen< Wahrnehmungsapparates liegen, ist unbestritten; die Wirkungen von okkulten Kräften und satanischen Einflüssen sind leider zu bemerken. Es geht hier um die Leichtgläubigkeit, mit der viele auf Scharlatane hereinfallen, und um die Unbesonnenheit, mit der sich viele in okkulte Abhängigkeiten begeben. Die große Anzahl von Menschen, die sich hypnotisieren lassen, Ereignisse auspendeln und Warzen besprechen lassen, zeigt Unbedarftheit, mangelnde Besonnenheit und fehlende Vorsicht im eigenen Leben.

Die dunkle Existenz mancher Ufo-Gruppen und vor allem spiritistischer Kreise zeigt die Sehnsucht und zugleich die mangelnde Orientierung der Massen nach

dem Sinn des Lebens und bei der Festlegung des eigenen Lebenszieles.

### **Leben, um zu arbeiten**

Beruflicher Erfolg und großes Einkommen sind oft die besten Mittel für ein hohes gesellschaftliches Ansehen. Um diese Ziele zu erreichen, ist viel Schweiß zu investieren. Wer unermüdlich >schuftet<, wird wahrscheinlich durch die Quantität seiner Arbeit beruflichen Erfolg haben. Wenn jemand infolge seiner Mühen arbeitssüchtig geworden ist, dann bezeichnet man ihn in neudeutsch als einen »Workaholic« (aus den englischen Wörtern »work« für Arbeit und »alcoholic« für Alkoholiker). Auch ohne Erfolg und ohne ein hohes Einkommen wird der Workaholic von allen als fleißig und somit als ein nützliches Glied der Gesellschaft eingeschätzt.

Wer nicht arbeitet, um zu leben, sondern lebt, um zu arbeiten, der lebt sein Leben falsch. Ein Arbeitssüchtiger ist ein Abhängiger wie jeder andere Süchtige auch.

Gerhard Mentzel entwickelte vor Jahren den Fragebogen »Sind Sie arbeitssüchtig?« mit 25 Fragen,

der eine umgewandelte Fassung eines Testes über Alkoholismus war. Daraus drei Beispiele:

1. Arbeiten Sie heimlich (z. B. in der Freizeit, im Urlaub)?
2. Denken Sie häufig an Ihre Arbeit (z. B. wenn Sie nicht schlafen können)?
3. Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf Ihre Überarbeitung?

Der Arbeitssüchtige leidet wie jeder Süchtige nicht nur allein unter seiner Sucht, sondern zieht auch seine Umgebung mit hinein. So hat die amerikanische Unternehmensberaterin Marylin Machwitz bei einer groß angelegten Studie und Befragungsaktion nachgewiesen, daß der Arbeitssüchtige selbst erstaunlich gut mit seiner Sucht leben kann. Nur, die Menschen, die mit ihm zusammen arbeiten und leben müssen, erkranken in weit höherem Maße. Die Mitarbeiter des Arbeitssüchtigen leiden viel häufiger und stärker unter Herzinfarkt und ähnlichen Krankheiten als der vermeintliche >arme Kranke<. Sie erliegen dem Arbeitsdruck, den der Workaholic verbreitet.

## **Aristoteles und seine Nikomachische Ethik**

Aristoteles lebte im vierten Jahrhundert vor Christus. Seine Nikomachische Ethik, die älteste wissenschaftliche Ethik Europas, ist ein sehr interessantes Buch.

Aristoteles stellt fest, daß alle Menschen der Ansicht seien, das oberste Gut, das höchste Ziel des Lebens sei das Glück. Und damit beginnt das Problem. Denn: Was ist Glück? Unter Glück versteht der eine Lust, der nächste Wohlstand und ein weiterer Ehre. Aristoteles sieht drei Lebensziele. Alle anderen Ziele dienen nur einem dieser Ziele. So ist Geld für ihn kein Lebensziel. Denn es dient entweder der Lust oder der Ehre. Es ist nur Mittel zum Zweck.

Seine drei Lebensziele sind Lust, Ehre und Tugend. Unter Lust versteht Aristoteles alle Arten des Genusses. Mit Ehre meint er vor allem die bei der Arbeit für die Stadtgemeinschaft gewonnene Ehre. Grundsätzlich gehört aber jede Art von Anerkennung, Ruhm etc. dazu.

Die Tugend definiert er nicht so genau. Deshalb ist es auch schwer, dafür einen geeigneten deutschen Begriff zu finden. Tugend meint hier nicht ein braves Verhalten, sondern philosophieren, sich mit geistigen Dingen beschäftigen, Wissenschaft treiben, und:

entsprechend zu handeln. Für Aristoteles ist dieses dritte Lebensziel das beste, das ein Mensch wählen kann. Die beste Art zu leben ist also ein aktives Leben des Geistes, eine Hochform des Tuns, ein rationales, richtiges und wertvolles Handeln des philosophischen Menschen. Eine gedankliche Voraussetzung muß bei Aristoteles bedacht werden. Er geht davon aus, daß aus der richtigen Erkenntnis auch das richtige Handeln folgt. Wissenschaftsgläubige Menschen meinen dies auch heute noch. Nur: Wer weiß, daß das Rauchen sehr gesundheitsschädigend ist? Viele. Und wer beendet deshalb das Rauchen?

Aristoteles setzt außerdem für diese Lebensweise ein umfangreiches Vermögen voraus, damit man nicht gezwungen ist, für seinen Lebensunterhalt zu arbeiten: also ein Lebensprogramm für eine Minderheit.

Im übrigen ist es interessant, die Gedanken Aristoteles' mit dem humanistischen Lebensideal zu vergleichen. Es lassen sich dabei Parallelen feststellen.

Ein Zitat aus der Nikomachischen Ethik soll ein wenig die Ethik Aristoteles' verdeutlichen: »Wir haben gesagt: das Glück ist kein Zustand der Ruhe, denn sonst könnte es auch dem gehören, der ein Leben lang schläft, der das Leben einer Pflanze lebt. Wenn also diese

Folgerungen nicht befriedigen, dann ist das Glück vielmehr, wie früher gesagt, als ein Tätig-Sein zu bestimmen. «

### **Der christliche Glaube**

Der christliche Glaube ist nicht Friede, Freude, Eierkuchen. Obwohl: Friede in unserem Innern bewirkt er, und dies auf tiefgehende Weise. Freude gehört mit dazu. Aber die »Eierkuchen« wie Wohlstand, Erfolg, Schönheit bietet er nur selten.

Ich möchte hier keine Verteidigungsrede für den christlichen Glauben halten, warum man Christ sein sollte. Doch auf eines möchte ich deutlich hinweisen: Bei allen Überlegungen in diesem Buch gehe ich davon aus, daß nur eine bewußte und konkrete Jesusnachfolge die Schlüsselerfahrungen eines erfüllten Lebens bringen kann.

### **3. Systembewertung**

Welches System ist das richtige, ein glückliches Leben zu erreichen? Welches System sagt mir, was und wieviel ich brauche, um glücklich zu sein?



Stimmt das Ergebnis?

Kann ich dieses Ziel auch erreichen? Bei manchen Dingen sind wir erst im Nachhinein klüger. Nur wer hilft uns jetzt?

»Ehe man ein Ding sehnsüchtig wünscht, soll man das Glück dessen prüfen, der es besitzt« (La Rochefoucauld).

Drei Fragen, drei Problemkreise bestimmen im wesentlichen unser Leben:

- Tod
- Not
- Schuld

Was ist der Tod? Was ist nach dem Tod? Wie kann ich leben, wenn ich vielleicht in einer Minute, aber wahrscheinlich erst nach vielen Jahren sterben werde? Wie entsteht die Not? Und wie kann sie abgeschafft werden? Oder ist die Not nicht zu beseitigen? Wie lebe ich in der Not? Wie helfe ich anderen Menschen in ihrer Not?

Woher kommt Schuld? Wohin mit meiner Schuld? Oder gibt es keine Schuld? Oder gibt es doch Schuld,

aber nur ein Mittel gegen sie, nämlich zu behaupten, es gäbe keine Schuld?

Ein System, das mir ein sinnvolles Leben geben und zugleich helfen kann, die Welt zu verstehen, muß auf diese drei Fragen eine befriedigende Antwort geben! In der Bibel finden Sie befriedigende Antworten auf die drei Fragen:

- Im Tod am Kreuz nahm Jesus Christus unsere Schuld auf sich. Wenn wir daran glauben und sein Sterben für uns in Anspruch nehmen, werden wir von unserer Schuld und der stärksten Macht der Sünde, dem Tod, befreit. Die Bibel bezeugt die Auferstehung von den Toten.

- Die Vergebung der Schuld und der Beginn des ewigen Lebens hier und jetzt bilden das Fundament zur Überwindung der Not. Denn durch sie erlangen wir die Freiheit, unsere Mitmenschen in gleicher Weise wie uns selbst zu lieben und anzunehmen. Ausschließlich auf dieser Grundlage kann menschliche Not überwunden werden.

Um kein Mißverständnis aufkommen zu lassen: Gott hat uns nicht erlöst, um uns ein befriedigendes Leben zu schenken, sondern um uns aus der Verlorenheit unseres Daseins zu befreien. Christlicher

Glaube und befriedigendes Leben stehen zwar in einem unmittelbaren Zusammenhang, aber zentral ist das göttliche Erlösungswerk.

Ein sinnvolles Leben besteht aus vielen einzelnen Teilen. Jedes Teilchen soll uns Befriedigung schenken. Was uns befriedigt, beantworten religiöse, philosophische und andere Systeme grundsätzlich unterschiedlich; obwohl es auch Übereinstimmungen gibt. Übereinstimmungen existieren vor allem bei den Dingen, die uns unbefriedigt lassen, die uns nur ersatzweise befriedigen.

In diesem Buch will ich nur ansatzweise auf das für mich sinnerfüllte Lebenssystem eingehen. Ich befasse mich hier überwiegend mit dem Ersatz, der uns anstatt wirklicher Befriedigung angeboten wird. Das Buch gibt Klarheit über die Gefahren der Ersatzbefriedigung. - Die Antwort auf die Frage, was Befriedigung ist, gibt dieses Buch nur allgemein, denn die konkrete Ausgestaltung ist bei jedem Menschen verschieden.

## II. Ersatzbefriedigung

### Einführung

»Wenn man die Hoffnung aufgibt,  
einen Baum blühen zu sehen,  
so behängt man ihn mit künstlichen Blüten.«

Dieses Bild von Paul Tournier ist eine anschauliche Beschreibung der Ersatzbefriedigung. Ersatzbefriedigungen sind als Ersatz gewählte Handlungen und Erlebnisse, die kurzfristig ein Glücksgefühl vortäuschen, dabei jedoch nicht die innere Unruhe befrieden oder menschliche Sehnsüchte stillen. Ersatzbefriedigung ist die Flucht in Illusionen. Weil wir einen Mangel an Befriedigung nicht ertragen können, greifen wir nach einer Sache, die uns schön und ähnlich dem Gewünschten erscheint.

Deutlich zeigen dies einige Beispiele:

- Aus Liebe und Sex wird platte Pornographie.
- Anstelle eines gesunden Lebensstils werden zur Wiedererlangung der Gesundheit teure Medikamente geschluckt und gespritzt.
- Der höfliche zwischenmenschliche Umgang wird mit Gerichtsprozessen vertauscht.

- Aus dem gemeinsamen Reden und Spielen wird ein >gemeinsames< Schweigen, denn jeder hat das Smartphone in der Hand.
- Aus Feiern wird >Besaufen<.
- Anstatt kulturelle Leckerbissen zu genießen, wird wahllos Luxus getrieben. Menschen sehnen sich nach Erfolgen. Sie suchen Glück. Doch wie oft erleben sie nur Enttäuschungen und Niederlagen. Dann wollen sie sich mit Ersatz trösten. Und die Überflußgesellschaft ist sofort bereit, diesen Ersatz zu verkaufen. Aber Ersatz, auch im Überfluß, macht nicht glücklich. Reichtum ist nicht gleich Glück. Wir erfahren täglich aus den Massenmedien etwas über Leere und Traurigkeit im Leben der High Society.

Bei arm und reich ist ein Leben mit Ersatzbefriedigung nicht die Ausnahme, eher die Regel. Viele haben nur Lustgewinn aus zweiter Hand. Und daran sind nicht andere schuld, sondern nur man selbst. Wir haben die Freiheit der Wahl. Wir können vor den schwierigen wie schönen Seiten des Lebens fliehen - oder uns auf sie einlassen.

Ersatzbefriedigung ist Flucht in die Illusion. Oder mit den Worten des Philosophen Theodor W. Adorno: »Uneingestanden ahnen sie, ihr Leben werde vollends

unerträglich, sobald sie sich nicht länger an Befriedigungen klammern, die gar keine sind.«

## **1. Merkmale der Ersatzbefriedigung**

Die folgenden neun Abschnitte behandeln Wesensmerkmale der Ersatzbefriedigung. Ob wir sie leicht erkennen können oder nicht, ob sie deutlich im Vordergrund sichtbar sind, oder ob ihre Anwesenheit erst durch langes Nachdenken als sehr wahrscheinlich eingestuft werden kann, - es sind Merkmale der Ersatzbefriedigung. Sie gehören zu ihr. Sie kennzeichnen und charakterisieren die Ersatzbefriedigung.

### **Verlangen nach Sicherheit**

»Wir leben in der Sehnsucht nach größtmöglicher Sicherheit. Dabei ist das Leben ein einziges Risikounternehmen, in dem es nur eine wirklich sinnvolle Möglichkeit gibt, einigermaßen heil davonzukommen. Indem wir nämlich lernen, mit dem Risiko genau so zu leben wie mit der Sehnsucht nach Sicherheit« (Josef Kirschner).

Die Sehnsucht nach Sicherheit treibt uns der Ersatzbefriedigung in die Arme. Es gibt keine Befriedigung ohne Risiko. Es gibt nicht eine Handlung, die uns Glück schenken kann, ohne daß sie mißglücken könnte. Nichts kann unsere Wünsche erfüllen, das nicht zugleich die Möglichkeit in sich birgt, nicht zu geschehen.

Ein Beispiel: Wenn in einer Komödie ein Liebespaar sich im Happy End schließlich >kriegt<, dann war es während der Verwicklungen immerhin denkbar - in einer Komödie selbstverständlich nur spekulativ -, daß die beiden nicht zueinander finden würden. Aber im Leben ist diese Möglichkeit häufig nicht nur blanke Spekulation, sondern Tatsache. Damit müssen wir leben.

Die Ersatzbefriedigung kommt nun unserem Drang nach Sicherheit zur Hilfe. Sie bietet uns die gewünschte Sicherheit. Und sie behauptet zugleich auch die ersehnte Befriedigung zu schenken. Doch ist diese Behauptung eine Lüge. Sicherheit bekommen wir möglicherweise, aber Befriedigung nicht.

Die Ersatzbefriedigung bewirkt nun außerdem, daß sie die unverhältnismäßig große Sehnsucht nach Sicherheit in uns nicht auf ein >normales< Maß abbaut, sondern - im Gegenteil - immer wieder verstärkt.

Dadurch geraten wir in einen Teufelskreis. Dies ist ein typischer Zug bei den Wesensmerkmalen der Ersatzbefriedigung. Sie bewirken und fördern die Ersatzbefriedigung und verstärken sich wiederum durch die Ersatzbefriedigung.

### **Sich-gehen-lassen**

Mangelnde menschliche Aktivität ist nicht nur ein Zug unserer Zeit. Aber in unseren Tagen ist dieses »Sich-gehen-lassen« eine besonders merkwürdige Sache. Denn niemals zuvor gab es für die Menschen so viele Möglichkeiten, sich sinnvoll zu betätigen. Niemals konnten sie sich so frei bewegen, so frei sich ihre Beschäftigungen aussuchen wie heute. In unserem Land besteht für jedermann die Chance, politisch aktiv zu werden und dadurch die Bedingungen für sein Leben und das Leben seiner Umwelt mitzugestalten. Aber wie wir oben gesehen haben, verträdeln die meisten Menschen ihre Zeit. Und sie kämpfen nicht gegen die sie störenden Tatbestände an. Sie engagieren sich nicht bei Problemen, unter denen sie zu leiden haben. Sie versuchen nicht, sich aus Konflikten herauszuarbeiten. Im Gegenteil: Sie fliehen in die Ersatzbefriedigung. Und



die wiederum fördert das Sich-gehen-lassen. Wieder bildet sich ein Teufelskreis heraus.

### **Mitmenschen und Gott werden als Objekt benutzt**

»Benutzt« ist das entscheidende Wort. »Benutzt« ist der treffende Ausdruck dieser Seite der Ersatzbefriedigung. Viele betrachten ihre Mitmenschen nur als »Werkzeuge« für ihr Leben. Wenn sie der Ansicht sind, daß es »da irgendwo so eine Art höheres Wesen gibt - nennen wir es einmal Gott«, dann wird auch Gott als Objekt benutzt, mit dem sie wie mit einer Schachfigur umzuspringen versuchen.

Wer seine Mitmenschen »benutzt«, trennt sich von ihnen. Er hat keine wirkliche Gemeinschaft mehr mit ihnen. Weil er sie zum Objekt, zur Sache gemacht hat, ist die menschliche Verbindung zu ihnen gestört. Diese Störung bewirkt Vereinsamung - auch zwische vielen Menschen!

Diese Art von Einsamkeit bedrückt heute viele Menschen. Und Einsamkeit drängt zur Ersatzbefriedigung. Und Ersatzbefriedigung treibt wiederum in die Einsamkeit.

Warum aber sind wir nicht menschlich zu den Menschen? Warum behandeln wir sie wie Dinge? Weil wir wollen, daß sie sich gemäß unseren Wünschen verhalten. Wir wollen mit ihnen keine Überraschungen erleben. Wir wollen auf Nummer Sicher gehen. Wie das Streben nach Sicherheit zur Ersatzbefriedigung verführt, haben wir bereits gesehen.

### **Das Ich steht im Mittelpunkt**

»Sei dir selbst der Nächste, so wird auch dein Nächster er selbst. Tu dir soviel Gutes wie möglich. Übernimm keine Aufgaben, die dir Zwang und Unlust abverlangen. Wenn Erfolg dir Spaß macht, sei erfolgreich. Wenn dein Erfolg andere verletzt, überlege, ob die Verletzung dir mehr Unlust macht als ein möglicher Erfolg Spaß. - Du bist unwichtig. Aber du hast das Recht zur Lust. Dein einziges« (Andreas Henatsch).

Die Tendenz von Henatschs Anschauung ist deutlich; Sei ein Egoist. Tu nur, was dir Spaß macht. Wenn es dich nicht stört, mag der Mensch neben dir »verrecken« - du brauchst dich nicht um ihn zu kümmern.

Diese Einstellung widert mich an. So kann nur der Erfolgreiche leben, der von niemandem Hilfe braucht, der auf keinen angewiesen ist. Kann so der Erfolgreiche wirklich leben?

Dieser Egoismus ist die andere Seite der Medaille, »seinen Mitmenschen als Objekt zu betrachten.« Dieser Egoismus ist nichts anderes als eine Folge von Ersatzbefriedigung, und er produziert wiederum Ersatzbefriedigung.

Glücklich macht diese Lebenshaltung weder den Egoisten noch dessen Mitmenschen, denen der Egoist laut Henatsch einen ebensolchen Egoismus zubilligt. Dieser Egoismus führt in Vereinsamung und Vereinzelung.

Jeder ist sich selbst der Nächste. Niemandem kann man mehr trauen, denn: Wenn ich ihm nicht mehr gefalle, dann >schmeißt< er mich weg.

Und: Wenn er sich selbst nicht mehr gefällt, dann wirft er sich selbst weg, sprich: er begeht Selbstmord.

Wie sang vor Jahren die Gruppe »Ideal« in ihrem Lied »Eiszeit«?

»Das Telefon seit Jahren still,  
kein Mensch, mit dem ich reden will,

ich seh' im Spiegel mein Gesicht.  
 Nichts hat mehr Gewicht!  
 Ich werfe Schatten an die Wand  
 und halte zärtlich meine Hand,  
 ich red' mit mir, und schau ins Licht,  
 mich erreichst du nicht!  
 In meinem Film bin ich der Star,  
 ich komm' auch nur alleine klar,  
 im Panzerschrank aus Diamant,  
 Kombination unbekannt.  
 Eiszeit!  
 Mit mir beginnt die Eiszeit!  
 Im Labyrinth der Eiszeit.  
 Minus 90 Grad.«

## **Sünde**

Der Begriff »Sünde« ist von seiner Entstehung her eng  
 verwandt mit dem Wort »Sund« = eine Meerenge, die  
 eine Insel vom Festland trennt. Sünde zeigt eine  
 Trennung an:

Sünde ist die gestörte Beziehung  
 zu mir selbst,  
 zu meinem Nachbarn und Mitmenschen,

zu meinem Gott.

Diese »Störung« kann oft eine »Trennung« sein. Der Defekt in einer der drei Beziehungen - zu mir selbst, zu meinem Nachbarn und Mitmenschen, zu meinem Gott - schließt immer eine Beschädigung der beiden anderen Beziehungen ein. Auch wenn dieser >Knacks< kaum zu sehen ist. Wenn eine der Verbindungen gestört oder zerstört wird, so leiden die anderen mit.

In den oberen Abschnitten haben wir gesehen, was wir in den folgenden noch deutlicher erkennen werden:

Ersatzbefriedigung bedeutet immer eine Funktionsstörung im >Draht< zu mir selbst, zu meiner Umwelt und zu dem Schöpfer der Welt. Ersatzbefriedigung schafft Sünde, und Sünde schafft Ersatzbefriedigung.

Deshalb stehen wir vor einer Entweder-oder-Entscheidung. Wir haben in einer Sache entweder Befriedigung oder Ersatzbefriedigung. Es gibt kein Sowohl-Als-auch. Denn: »Von irgend etwas sind wir immer erfüllt: entweder von den Gestalten der Ewigkeit oder von denen der Zeit. Und eines schließt das andere aus.« Denn »wo man Gott zur Tür hinausjagt, da steigen

die Gespenster zum Fenster hinein; die Gespenster der Sorge und andere Götter« (Helmut Thielicke).

### **Flucht vor der Wirklichkeit**

»Seht genau zu, wie ihr euer Leben gestaltet: Nicht wie unweise Leute, sondern wie weise - so, daß ihr die Zeit auskauft; denn es sind böse Tage. Deshalb stellt euch nicht töricht an, sondern begreift, worauf der Herr mit euch hinauswill. Auch betrinkt euch nicht mit Wein, das macht liederlich« (Epheser 5,15--18).

Der Apostel Paulus warnt die Gemeindeglieder in Ephesus in seinem Brief vor einem planlosen Leben, vor der Flucht aus Schwierigkeiten und Problemen in die Scheinwelt der Drogen. Um nicht unversehens auf eine abschüssige Bahn zu geraten, sollten wir genau - >mit Akribie< - wie es wörtlich heißt - auf die Art achten, wie wir leben, auch wie wir uns erholen: ob es da um eine Sammlung geht, die ohne Kater nur erfrischt, oder ob wir der Zerstreuung anheimfallen, an deren Ende das Zur-Ruhe-Kommen vielfach nur ein böses Erwachen bedeutet« (Helmut Thielicke).

Sind wir bereit, uns der Realität zu stellen? Wir stehen vor der Frage: »Wollen wir unsere Lebensleere

durch Ersatzfüllungen verdecken? Wollen wir uns nur einen kümmerlichen Waffenstillstand mit unserer Zerrissenheit verschaffen? Oder wollen wir uns Frieden schenken lassen, der dann eine unerhörte Kraftreserve für unsere Arbeit und für die täglichen Konflikte ist?« (Helmut Thielicke).

Häufig fliehen wir vor der Wirklichkeit in die Ersatzbefriedigung, weil wir den harten Kampf des Lebens nicht immer vor Augen haben wollen. »Das Leben ist kein Strafprozeß - es ist um vieles härter«, meinte der Karriereberater Heiko Mell. Und die Ersatzbefriedigung macht uns untüchtig, den Auseinandersetzungen im Leben wirkungsvoll begegnen zu können. »Ausblendung der Wirklichkeit macht untüchtig zur Lebensbewältigung und programmiert Enttäuschungen«, sagt Gertrud Höhler. Die Art, wie die Menschen vor ihrer Wirklichkeit fliehen, wird von ihrer Umwelt bestimmt:

»Je schneller und >besser< die Maschinen draußen werden, die in entfremdeter Arbeit bedient werden müssen, desto umfänglicher auch die Maschinen des Rummelplatzes, mit denen sich die Menschen die brutalen Sensationen der zeitweiligen Selbstausslöschung verschaffen« (Heinrich Kutzner).

»Es gibt eine seelische Massenemigration, deren Fortbewegungsmittel Film und Buch sind« (Anton Böhm). Manche fliehen in Arten der Ekstase, die sie in den Clubs und in den Fußballstadien suchen. Und was macht >Mutter< währenddessen daheim? »Wie Tagträume sind Schlager Wunscherfüllungen oder Kompensationen, die Entspannung und momentane Flucht aus der Realität erlauben« (Gerd Kaul / Walther Schütze). Doch: »Der Bau von Luftschlössern kostet nichts, aber ihre Zerstörung ist sehr teuer« (Francois Mauriac).

### **Sich selbst belügen**

Ersatzbefriedigung läßt Scheinbefriedigung entstehen. Denn: Die als Ersatz gewählte Sache bewerten wir, damit sie ersatzfähig wird, höher oder gleich wie das Gewünschte. Durch diese eingebildete Gleichwertigkeit wird sie zur Scheinbefriedigung.

Ersatzhandlungen können nicht befriedigen. Scheinbares Glück ist kein Glück. Nur, wer gibt gern zu, daß er seine Zeit und sein Geld für etwas aufbringt, das ihn nicht glücklich macht, weil es nur eine Ersatzbefriedigung ist? Scheinbefriedigung ist die Lüge



der Ersatzbefriedigung! Dazu ein Beispiel: Wer viel Geld für eine Konzertkarte ausgegeben hat, ist auch bei einer schlechten Darbietung eher bereit zu klatschen, als wenn ihm das Zuhören nichts gekostet hätte.

Jede Scheinbefriedigung ist Ersatzbefriedigung. Aber nicht jede Ersatzbefriedigung ist während der gesamten Betätigungszeit auch Scheinbefriedigung. Wir können etwas tun, und dabei zeitweise wissen, daß es uns nur halb befriedigt, daß es nur ein Ersatz ist. Über kurz oder lang muß man sich dann entscheiden. Entweder verzichten und Selbstdisziplin üben oder um die Sache kämpfen.

### **Andere verführen**

Wer steht gern vor seiner Umwelt als >der Dumme< da? Niemand möchte von seinen Mitmenschen als Versager, als »loser« angesehen werden. Der Mensch reagiert empfindlich, wenn er sieht, daß anderen gelingt, was er selbst nicht zustande bringt. Es >wurmt< ihn, er erträgt es nicht, daß er sich in Ersatzbefriedigungen verstrickt, während andere befriedigende Erlebnisse haben. So versucht er, zumeist unbewußt, die anderen auf sein tiefes Lebensniveau herunterzuziehen. Er will die

anderen zum selben falschen Lebensstil verführen. Doch entsteht dadurch aus der Ersatzbefriedigung keine Befriedigung.

Was aber geschieht mit demjenigen, der dies nicht mehr mitmachen will? »Wer seine Lebensgewohnheiten ändert, befindet sich in einem Kampf an zwei Fronten. Eine Front ist der Kampf gegen sich selbst. Die zweite Front sind die Mitmenschen, die uns beneiden, weil wir etwas zuwege bringen, was sie nicht schaffen« (Josef Kirschner). Ein Scheitern wäre für sie eine Genugtuung.

## **Scheinbare Freiheit**

Um über »scheinbare« Freiheit nachdenken zu können, wollen wir zuerst bedenken, was »Freiheit« ist. Zu allen Zeiten und in allen Ländern haben sich kluge Köpfe mit dem Problem »Freiheit« beschäftigt, in den Religionen wie auch in den Philosophien. Die Philosophen sind zu dem Ergebnis gekommen: Es geht nicht um Freiheit »wovon«, sondern um Freiheit »wofür«! Also nicht: Von welchen »Zwängen« kann ich mich befreien? Sondern: In welche Bindungen kann ich mich

freiwillig begeben, ohne durch fremde Einflüsse daran gehindert zu werden?

Ersatzbefriedigungen dagegen gaukeln Freiheit von Bindungen vor. Doch »Bindungslosigkeit führt nur zu neuen Bindungen«, meint Hans-Christoph Schröder. Die scheinbare Freiheit der Ersatzbefriedigung ist eine Fata Morgana. Diese »Freiheiten« sind Bindungen, deren Klebewirkungen stärker sind als die des besten Klebstoffs. Anstatt Freiheit zu gewähren, kann die Abhängigkeit von der Ersatzbefriedigung schließlich so groß werden, daß alles, was ihr entgegensteht, als lachhaft und feindlich, alles was ihr förderlich ist, hingegen als fortschrittlich, aufgeklärt und »freiheitlich« angesehen wird.

»Wer den Menschen die Hölle auf Erden bereiten will, der braucht ihnen nur alles zu erlauben« (Graham Green).

## **2. Akzidenzien der Ersatzbefriedigung**

Akzidens ist ein Begriff der Philosophie. Er klingt etwas fremdartig, doch hilft er uns bei unserer Beobachtung und Beschreibung der Ersatzbefriedigung.

Ein Akzidens ist im Gegensatz zur Substanz nur gelegentlich bei dem Objekt dabei. Ein Akzidens der Ersatzbefriedigung ist also eine Eigenschaft, die manchmal zu beobachten ist. Das Akzidens kann, muß aber nicht dazu gehören. Ein Fremdwörterlexikon spricht von dem Akzidens als dem Zufälligen, das einer Sache nicht wesentlich zukommt. Ein Akzidens ist also kein fester Bestandteil, sondern nur gelegentlich vorhanden.

### **Schamlosigkeit**

Es ist kein Problem, für das erste Akzidens Beispiele zu finden: Ich denke an das würdelose Verhalten von Betrunkenen, wenn sie grölend umher torkeln und schließlich in irgendeinem dreckigen Graben liegenbleiben. Dies ist in drastischer Weise vor allem bei ländlichen Schützenfesten zu beobachten. Oder gehen wir in die größeren Städte. Denken wir dort an die Peep-Shows, wo nicht nur die >Darstellerinnen<, sondern auch die >Besucher< schamlos sind. Schamlosigkeiten dieser Art haben nichts mit >Freiheit> zu tun. Sie sind ein deutliches Zeichen dafür, daß die Menschen sich selbst nicht mehr schätzen. Sie sind in ihren eigenen Augen nichts mehr wert. Sie besitzen keine Würde mehr.

Doch was hat Ersatzbefriedigung mit dieser Schamlosigkeit zu tun? Ersatzbefriedigung führt zur Trennung von der eigenen Person, denn sie beachtet nicht mehr die wahren Bedürfnisse des Menschen. Und darum beachtet sie auch nicht mehr das Wesen des Menschen, seine Würde, ein Mensch zu sein.

Wirkliche Befriedigung verführt den Menschen nie dazu, sich vor anderen Leuten schlimmer als ein Tier zu benehmen. Echte Befriedigung baut im Gegenteil die Selbstschätzung des Menschen auf.

## **Kriminalität**

Meine Gedanken bauen bei diesem Akzidens auf den letzten Abschnitt auf. Wenn Ersatzbefriedigung den Menschen dazu bringt, die Grenzen seiner Würde zu durchbrechen, dann schafft sie es auch, ihn über die Grenze vom Erlaubten zur Kriminalität zu ziehen. Beispiele aus dem Bereich der »Vergnügungsviertel« lassen sich genügend beibringen. Um keine Unklarheiten aufkommen zu lassen: Ersatzbefriedigung muß nicht zur Kriminalität führen. Zumeist tut sie es auch nicht. Aber es kann vorkommen. Dies gilt hauptsächlich für den Bereich der sogenannten Kavaliersdelikte. Denn es ist ohne

Frage eine kriminelle Handlung, wenn ein Autofahrer mit zu hohem Alkoholspiegel nach einer Feier sein Auto nach Hause steuert. Schließlich gefährdet er das Leben seiner Mitmenschen.

### **Schädigung des eigenen Körpers**

Sicherlich fallen Ihnen zu diesem Stichwort sofort die Wirkungen von den harten Drogen ein. Aber auch die >weichen< Drogen gehören dazu. An den Folgen von Alkohol und Nikotin sterben wohl mehr Menschen als durch anderes menschliches Fehlverhalten. Ungefähr 60 Prozent der Bundesbürger verkürzen ihr Leben ganz erheblich durch zu viel Rauchen, Trinken, Essen, Tabletten und einem Mangel an Bewegung. Ebenso gehören zu diesem Akzidens von Ersatzbefriedigung die Auswirkungen von übermäßig betriebenem Sport, ruheloser Arbeit usw. Aus sinnvoller Beschäftigung ist eine sinnlose geworden. Und dies schädigt den Körper.

## **Scheinaktivität**

»Viele Menschen vernichten ihre Freizeit mit einem Eifer, als ginge es um Unkrautbekämpfung« (Karl Arthur). Haben Sie schon bemerkt, wie gern wir uns mit den Problemen anderer Leute befassen, wenn wir mit unseren eigenen nicht mehr fertig werden?

Viele Menschen demonstrieren in Protestversammlungen gegen politische Mißstände in fremden Ländern, um sich davon abzulenken, daß sie ihre eigenen Wünsche nicht verwirklichen können. »Wir ziehen es vor, in eine unübersehbare Vielfalt von Ersatzhandlungen zu flüchten«, meint Josef Kirschner.

Aus den Forschungsergebnissen von Desmond Morris möchte ich fünf Entstehungsarten der Scheinaktivität nennen:

1. Bei zu geringen Anregungen aus unserer Umwelt wird die Anzahl an Aktionen erhöht, indem vermeintliche Probleme aufgebauscht werden, die man anschließend zu lösen versucht.
2. Es werden neue Betätigungen erfunden.
3. Auf unternormale Reize wird wie auf normale reagiert.
4. Auf einen durchschnittlichen Impuls wird mit einem Übermaß an Reaktion geantwortet.

5. Bestimmte ausgewählte Reize werden künstlich verstärkt. Worin liegt die Ursache, daß Menschen sich in einer Scheinaktivität verlieren?

Scheinaktivität entsteht durch das verzweifelte Bemühen, die Leere auszufüllen, die die Ersatzbefriedigung immer wieder entstehen läßt. Scheinaktivität ist Aktivität in die falsche Richtung. Sie ist, wenn sie auftritt, besonders bei von Natur aus dynamischen Charakteren zu finden. Scheinaktivität wird nie zu einem Ziel führen.

Statt dessen bindet sie lebenswichtige Kräfte. Scheinaktivität ist weder eine Lösung noch eine Ersatzlösung.

### **Verlernen des Genießens**

Anstatt ihr Leben zu genießen, jagen viele Menschen hinter dem Glück her. Genießen bedeutet unter anderem, jeder Sache die richtige Zeit zuzumessen. »I have no time to be in a hurry« ist die treffende Bemerkung dazu.

Ersatzbefriedigung ist wie die Peitsche des Sklaventreibers, die uns immer wieder vorantreibt. Am



Ende kommen wir als zerschundene Wracks an, sprich: Wir haben das Genießen verlernt.

Wie kann es dazu kommen? Wir übernehmen die Wertvorstellungen unserer Umwelt. Was wir erstreben, was wir erreichen wollen, sind fremde Ziele.

Weil wir uns fremdbestimmen lassen, können wir zu den Dingen unseres Lebens kaum eine tiefgehende Beziehung aufbauen. So werden wir ihrer bald überdrüssig.

Wir sind somit nicht dazu gekommen, die Sache in ihrer ganzen Fülle zu genießen. Und alsbald starten wir erneut einen Versuch. Mit etwas Neuem. Hier erwarten wir den ersehnten Erfolg.

Jedoch wird auf ähnliche Weise wie zuvor der Weg in der Sackgasse der Enttäuschung enden, wenn es wiederum fremde Bedürfnisse sind, die wir uns als die eigenen vorgaukeln lassen.

Das Ergebnis dieser Abläufe ist oft ein Verlernen des Genießens. Es wird durch jede erneute Ersatzbefriedigung verstärkt. Trotzdem können erstaunlicherweise Menschen noch bei bestimmten Gelegenheiten genießen. Aber es besteht die Gefahr, daß sie diese Fähigkeit Stück um Stück verlernen.

## **Ersatzbefriedigung wird zum Herrscher**

Aus Ersatzbefriedigung entsteht Scheinbefriedigung. Bald sind die Augen des manipulierten Menschen so verklebt, daß er kein rettendes Land der Befriedigung mehr sehen kann. Jetzt ist er am Endpunkt angelangt. Er vegetiert, er lebt nicht mehr. Er wird gelebt. Die Ersatzbefriedigung beherrscht ihn.

## **Ersatzbefriedigung mit Drogen**

Befriedigung wird oft durch Drogen gesucht. Diese Ersatzbefriedigung kann bis zur Einnahme von >harten< Drogen führen. Dies ist die krasseste Form der Verdinglichung von Befriedigung. Dann kann der Mensch nur noch mit den Worten eines Blues fragen:

» ... darum bitt' ich Dich, Doktor;  
sieh doch einmal nach,  
ob Du nicht etwas in Deiner Tasche hast,  
was meiner Seele Frieden bringt ...«

Auch wenn diese Liedzeilen vielleicht etwas belustigend wirken; was von dem gewünschten >Frieden< zu halten ist, steht außer Frage - es ist die Flucht vor dem Horror der Entzugserscheinungen.

### **3. Ersatzbefriedigung ist Droge**

Die Ersatzbefriedigung hat in ihrer Ausprägung dieselben Wesensmerkmale wie die einer Droge! Bei geringer Ausübung der Ersatzbefriedigung treten diese Auswirkungen noch nicht offen zu Tage.

Um die vorhandene Parallelität deutlich zu machen, sollen nun die Wesensmerkmale der drogenhaften Wirkung der Ersatzbefriedigung behandelt werden. Dann wird es offensichtlich: Ersatzbefriedigung ist Droge! Die Ersatzbefriedigung hat dieselben Entstehungsursachen wie der Konsum von Drogen. Die Merkmale ihrer Entwicklung sind identisch, und der menschliche Bankrott als Endergebnis ist bei beiden gleich. Es gibt nur zwei Unterschiede: Außenstehende bewerten Ersatzbefriedigung und Droge verschieden; zum Beispiel wird Fernsehsucht nicht wie Heroinabhängigkeit verurteilt. Der zweite Unterschied ist wesentlich bedeutsamer. Um fernsehsüchtig zu werden, braucht es eine sehr lange Zeit, und das Abgewöhnen ist relativ leicht. Heroinsüchtig wird man dagegen bereits von der einmaligen Benutzung einer kleinen Dosis. Und man kommt kaum los von der Droge. Die Dauer des Süchtigwerdens und die Intensität der Sucht sind zwei Unterschiede zwischen Ersatzbefriedigung und Droge.

## **Merkmale der Droge**

Drogen bewirken Sucht.

Es gibt Eifersucht, Geltungssucht, Herrschsucht, Habsucht, Gewinnsucht, Freßsucht (nicht »Eß«-Sucht), Trunksucht, Putzsucht, Vergnügungssucht. - Die Sehnsucht ist dagegen die einzige »Sucht«, mit der positive Vorstellungen verknüpft sind.

Der Begriff »Sucht« stammt vom althochdeutschen »suichan«, das Kranksein, siechen bedeutet. Eng verwandt ist damit das Wort Seuche.

Jeder Mensch kann süchtig werden. Obwohl dieses Problem uns sehr nahe ist, erscheint es uns fern. Dazu Hans-Günther Prescher: »Wer einem Süchtigen begegnet, steht zunächst einmal vor einem Rätsel.«

Die Weltgesundheitsorganisation hat durch verschiedene Untersuchungen über Alkohol- und Rauschgiftsucht die Merkmale und den Verlauf einer Sucht erforscht. Die Forschungsergebnisse sind inzwischen kaum bestrittenes Allgemeingut geworden. Sie bilden die Grundlage für meine Aussagen.

Sucht wird von Friedrich Hacker wissenschaftlich definiert als »eine eingespielte, >gelernte< Verhaltensweise in bezug auf einen exogenen, von

außen kommenden Wirkstoff, der ein starkes, oft unwiderstehliches Bedürfnis zeitweilig befriedigt, aber auch immer wieder hervorrufft«.

Eine Sucht beginnt zuerst mit dem Kontakt zur Droge. Nachdem man an den Stoff gebunden ist, wird Stück um Stück die Kontrolle über den Drogenkonsum verloren. Dieser Weg wird anschaulich beschrieben mit den Worten: Verwöhnung - Gewohnheit - Gewöhnung - Abhängigkeit.

Die Kontaktaufnahme, mit der sich der Mensch durch eine Ersatzbefriedigung verwöhnen will, wird von mir in diesem Buch nur kurz beschrieben. Ausführlich zeige ich auf, daß eine Ersatzbefriedigung eine Droge ist, daß die Wesensmerkmale von beiden identisch sind. Dies beschreibe ich in den folgenden Abschnitten:

- Zur Sucht führen nicht entsprechende Bedürfnisse.
- Sucht ist Verlassen der Wirklichkeit.
- Sucht bewirkt eine stetige Erhöhung der Dosis.
- Die Droge dient der Beruhigung - nicht der >Befriedigung<.
- Sucht ist psychische Abhängigkeit.
- Sucht ist physische Abhängigkeit.

## **Zur Sucht führen nicht entsprechende Bedürfnisse**

Gibt es Bedürfnisse, die wir nur durch eine Ersatzbefriedigung stillen können? Nein. Dem widerspricht der Begriff: Ersatzbefriedigung ist ein Ersatz, nicht das Eigentliche.

Ersatzbefriedigung entsteht, weil wir Bedürfnisse haben, die wir nicht befriedigen wollen oder können. Auf welche Weise gelangen wir nun dazu, statt der Befriedigung einen Ersatz zu wählen? Und wie kann dies eine Droge, unter Umständen eine >harte< Droge sein? Jedermann weiß doch, wie gefährlich und schädlich sie sind.

Zur Sucht führen nicht Bedürfnisse, sondern meistens geschieht dies durch die Nachahmung eines Vorbilds. Irgend jemand tut irgend etwas. Und weil uns unser Leben sinnarm erscheint, machen wir es irgendwann nach. Der Kontakt ist hergestellt. Und dann tun oder nehmen wir diese Ersatzbefriedigung immer wieder. Nicht durch ein Bedürfnis -obwohl ein unbefriedigtes Bedürfnis oft dahinter steht -, sondern durch Vorbild und Nachahmung kommen wir zur Sucht.

## **Sucht ist Verlassen der Wirklichkeit**

Auf dem Weg zur Sucht und auf dem Weg in der Sucht hat der Abhängige seine eigene >Logik<. Er ist für verstandesmäßige Argumente kaum noch zugänglich. Deshalb ist eine schlimme und gefährliche Form der Sucht das Stadium, in dem der Süchtige es nicht bemerken und nicht einsehen will, daß er krank, daß er abhängig ist. Dieses Stadium der >Unwissenheit< ist unterschiedlich lang und tief. Streng genommen beginnt es schon bei den ersten Kontakten mit der Sucht. Diese Aussage trifft hauptsächlich für die klassischen Drogen zu. Aber auch unser tägliches Essen kann ja zur Sucht führen, wie die Eß- und Freißsucht, die Fett- oder die Magersucht oder die Bulimarexie, eine Eß- und Brechsucht, zeigen. Hier ist nicht der erste Kontakt mit den Nahrungsmitteln, sondern der Beginn des Essens oder Nichtessens zur ersatzweisen Befriedigung der Einstieg in die Sucht. Ein vergleichbares Verhalten führt zur Bildung von »Kummerspeck«.

Je tiefer wir in der Ersatzbefriedigung und der Sucht gefangen sind, desto mehr haben wir uns von der Wirklichkeit entfernt. Wir wissen nicht mehr, was wir für unser Leben tatsächlich brauchen. Wir erkennen nicht die Gefahr, in der wir uns befinden. Deshalb trifft die alte

Weisheit für die Befreiung aus Ersatzbefriedigung und Sucht zu: Selbsterkenntnis ist der erste Schritt zur Besserung. Die Sätze dieses Buches dienen dieser Selbsterkenntnis.

### **Sucht bewirkt eine stetige Erhöhung der Dosis**

Es ist oft erstaunlich, wieviel Alkohol ein Gewohnheitstrinker vertragen kann, ohne daß bei ihm eine krasse Wirkung des Alkohols zu bemerken ist, daß er beispielsweise ausfallend wird. Im Gegensatz dazu können schon sehr geringe Mengen Alkohol einen Abstinenzler betrunken machen.

Dieser Gewöhnungseffekt hat seine Schattenseite. Der Süchtige benötigt eine immer stärkere Dosis seines Suchtmittels, um die gleiche Wirkung wie zuvor zu erzielen. Diese Aussage trifft sowohl für geistige als auch für körperliche Vorgänge zu. Zur Erhöhung der Dosis gehört aber nicht nur die Steigerung der Qualität, sondern auch eine Steigerung der Quantität. Dies geschieht in der Art und Weise, daß der Süchtige immer häufiger seine Droge zu sich nehmen muß.



Die Erhöhung von Quantität und Qualität ist ein Punkt, bei dem die Identität von Ersatzbefriedigung und Droge sehr gut erkennbar wird. Wie sieht die Grundlage zu diesem Effekt aus?

Die Ersatzbefriedigung befriedigt ersatzweise nur, wenn die Reize eine bestimmte Stärke erreichen. Doch signalisiert die Ersatzbefriedigung dem Menschen nicht, wann er sich dieser Reizstärke nähert, die zugleich eine Grenze ist. Folglich überschreitet er sie ständig. Somit kann gesagt werden: Als Ersatz kennt Ersatzbefriedigung keine Grenzen.

Außerdem: Weil eine Ersatzbefriedigung nie ihr eigentliches Ziel erreicht, muß sie über das Verträgliche hinausschießen.

Durch diesen Prozeß wird die im Menschen festgelegte Reizschwelle erhöht. Die Erhöhung der Reizschwelle ist eine typische Folge der Übersättigung durch Reizangebote. Die Übersättigung hat ihre Ursache in der Ersatzbefriedigung.

So führt ein direkter Weg von der Ersatzbefriedigung zur Sucht. Der Weg heißt stetige Erhöhung der Dosis und der Anwendungshäufigkeit.

Nur eine wirkliche Befriedigung schafft Frieden im Innern des Menschen, bewirkt Zufriedenheit. Nur diese

Zufriedenheit stoppt die Wünsche. Nur der innere Friede verhindert eine Übersättigung, weil er genau im richtigen Moment einsetzt. Befriedigung bedeutet die automatisch gesteuerte, korrekte Einhaltung bei Quantität und Qualität. Es gibt kein Zuviel.

### **Die Droge dient der Beruhigung - nicht der >Befriedigung<**

Die Sucht nimmt den Menschen bald gefangen. Dann braucht er die Droge nicht mehr für seine >Befriedigung<, sondern er muß sie haben, um seinen früheren Normalzustand zu erreichen. Das klassische Beispiel dafür ist der Alkoholiker, der erst ein bestimmtes Quantum Alkohol benötigt, damit seine Hände nicht mehr zittern, er klar denken und dann wieder >normal< handeln kann - bis er noch mehr getrunken hat und betrunken wird.

Dieser Vorgang trifft auch für die Ersatzbefriedigung zu. Es ist zwar vielfach dort nicht so augenfällig wie in unserem Beispiel, aber trotzdem muß auch der mit Ersatz >befriedigte< Mensch immer wieder diesen Ersatz haben, um nicht unruhig, nervös, irgendwie >unnormal< zu sein. Diese Leute brauchen

zuerst die Ersatzbefriedigung, um wieder >normal< zu werden; anschließend setzt dann die für sie ersatzweise befriedigende Wirkung ein.

### **Sucht ist psychische Abhängigkeit**

Viele Süchtige meinen, sie könnten jederzeit ihr suchtbedingtes Verhalten beenden. Dies sagen besonders häufig Raucher: »Wenn ich will, kann ich sofort mit dem Rauchen aufhören. Nur jetzt will ich noch nicht.« Und damit haben sie, ohne daß sie es wissen, genau die Wahrheit gesagt. Sie wollen nicht. »Sie wollen« heißt nicht nur, sich von der Realität so weit entfernt zu haben, daß sie nicht mehr die schädliche Wirkung erkennen und dementsprechend denken und handeln, sondern »sie wollen nicht« heißt: Sie »können« nicht mehr wollen. Ihr Wille befindet sich im Gefängnis der Sucht. Ihr Wille steht unter der Diktatur der Sucht: Möchten sie irgendwann ihren Willen einsetzen, dann können sie nicht mehr »wollen«.

Sie sind psychisch abhängig. Nicht ihr Körper, sondern ihr Inneres ist gefesselt von der Sucht. Diese innere Abhängigkeit beginnt in kleinen Maßen bei jeder Ersatzbefriedigung. Es gibt keine Grenze wie z. B. eine

Grenze zwischen zwei Ländern, die man überschreiten muß, um im fremden Land zu sein, sondern es ist ein allmähliches Hinübergleiten in diese Abhängigkeit. Dieses Hinübergleiten kann in einzelnen Fällen bei der ersten Ersatzbefriedigung beginnen. Und je stärker die Droge ist und je schwächer der Mensch, desto schneller ist er von der Freiheit in eine >Sklaverei< gewandert.

### **Sucht ist physische Abhängigkeit**

Es war für mich ein erschütterndes Erlebnis, als ich eine junge Frau sah, deren Körper zuckte und sich schüttelte, weil die Sucht ihn nicht freigeben wollte. Es war während eines Einsatzes als Rettungssanitäter, bei dem ich dies erschreckend anschaulich erfuhr. Dabei ging es der Frau inzwischen verhältnismäßig gut, weil sie sich seit einiger Zeit in einer Entziehungskur befand. Nur ist mit Heroin nicht zu spaßen. Es hält den Menschen sehr fest in seinen Krallen.

Die körperliche Abhängigkeit ist die schlimmste und abschließende Form der Sucht. »Abschließend« nenne ich sie, weil es aus ihr meistens kein Entrinnen gibt.

Nur relativ wenige Süchtige kommen aus dem Stadium der körperlichen Abhängigkeit wieder heraus. Und wenn sie es geschafft haben, dann bleiben sie doch ihr ganzes Leben im Schatten der ehemaligen Sucht. Ein »trockener« Alkoholiker kann unter Umständen durch einen kleinen Tropfen Alkohol wieder in die Abhängigkeit zurückfallen. Er wird nie wieder frei werden von dieser Gefahr. Gleiches gilt für den ehemaligen Raucher!

Die physische Abhängigkeit entwickelt sich in einem allmählichen Prozeß. Und der Anfang steht unter dem Zeichen der Ersatzbefriedigung. Jede Ersatzbefriedigung, die in irgendeiner Art mit dem Körper zu tun hat, bedeutet zugleich eine Verwicklung des Menschen in Formen körperlicher Abhängigkeit. Wer Ersatzbefriedigung >berührt<, >beschmutzt seine Hände<. Deshalb gehört zur körperlichen Ersatzbefriedigung immer eine körperliche Abhängigkeit; auch wenn diese häufig gering erscheint.

»Eine Sucht ist immer der Ausdruck mangelnder Lebens- und Umweltbewältigung. Echte Sucht gibt es immer dann, wenn das Mittel seine dauernde destruktive Gewalt über den ihm verfallenen Menschen behauptet; mit anderen Worten: wenn das Objekt zum Herren des

Subjekts geworden ist« (Boris Luban-Plozza / Lothar Knaak).

#### **4. Wirkungen der Ersatzbefriedigung**

In den ersten beiden Abschnitten dieses Kapitels haben wir uns mit den Wesensmerkmalen und Akzidenzien der Ersatzbefriedigung beschäftigt. Der dritte Abschnitt zeigte uns die Wesensmerkmale der Droge, die uns zugleich den wahren Kern der Ersatzbefriedigung sehen ließen. Wir entdeckten den Teufelskreis zwischen den Ursachen, warum wir der Ersatzbefriedigung verfallen, und den Auswirkungen, die uns zu weiteren Ersatzbefriedigungen verführen. In diesem Abschnitt betrachten wir nun detailliert einige der lebensschädigenden Auswirkungen der Ersatzbefriedigung.

#### **Angst - Lebensangst**

Wir leben - obwohl es den meisten besser geht als je zuvor - im Zeitalter der Angst. Das behaupten nicht nur die modernen Philosophen und Dramatiker, auch auf den Ärzte- und Psychologen-Kongressen gehören

Angstzustände und Angstträume zu den Hauptthemen. - Man erschreckt uns mit alarmierenden Daten: Mindestens jeder zehnte Mensch in Westeuropa soll an krankhafter Angst leiden (also allein sechs Millionen in der Bundesrepublik).« Dieses Zitat aus der Frankfurter Rundschau ist von 1971. Es könnte auch heute in Ihrer Zeitung stehen. Jürgen Eick und Kurt Gauger sprechen von der »angina temporis«, und Hildegund Fischle-Carl meint: »Die Angst hat viele ergriffen. Wir müssen lernen, sie auszuhalten, mit ihr zu leben.«

Wir haben Angst vor dem Tod! Deshalb haben wir Angst vor dem Leben.

Wir haben Angst, etwas im Leben verpassen zu können.

Wir haben Angst vor Schicksalsschlägen.

Wir haben Angst vor der Angst!

Der Unterschied zwischen den Begriffen »Angst« und »Furcht« ist weithin bekannt. Ich möchte ihn trotzdem noch einmal nennen: »Furcht« ist die bange Erwartung einer bekannten, zum Teil datierbaren negativen Situation. Wir können uns zumeist auf sie vorbereiten. Deshalb sollten wir nicht von Prüfungsangst, sondern von Prüfungs»furcht« reden, weil wir den Termin, teilweise sogar ungefähr die Themen und den Prüfer kennen. »Angst« besteht vor dem unbekanntem

negativen Ereignis. Irgend etwas Unbekanntes steht drohend in der Tür zur Zukunft. Diese Angst hat manchmal überhaupt keine Ursache. Aber sie hat immer einen Grund. Und dieser Grund ist der Tod. Er bedroht ständig unser Leben.

Führen wir ein befriedigendes Leben, so ist die Bedrohung durch die schönen Erlebnisse der Vergangenheit und unsere ausgeglichene Lebenseinstellung etwas abgemildert. Leben wir nur in Ersatzbefriedigungen, sind wir in Süchten gefangen, fesseln uns Drogen, dann ist jeder dieser Zustände eine Verstärkung der in uns unbefriedigten Sehnsüchte. Uns fehlt nicht nur etwas, sondern immer mehr und mehr! Unser Tod würde uns im leeren Zustand treffen, und das, wo wir uns doch nach einem Leben »in Fülle« sehnen. Deshalb verstärkt jede Ersatzbefriedigung, jede Sucht unsere Angst, unsere Angst vor dem Leben. - Und als Folge fliehen wir in noch größerer Panik in ein >Leben< der Ersatzerlebnisse, in ein Plastikleben.

## **Lustprinzip**

»Die Unfähigkeit, Spannungen zu ertragen, ohne ihnen sofort ausweichen zu müssen, und die Ungeduld des



Nicht-Warten-Könnens sind weitere Kennzeichen süchtigen Verhaltens« (Friedrich Hacker).

Im Soziologen-Deutsch heißt dies: »Die Regression ins totale Wunscherfüllungshandeln und zum Leben nach dem Lustprinzip ist nicht Selbstfindung, vielmehr führt dies in die neurotische Lebensweise, wenn dabei dem Außenstehenden auch nicht immer Symptome im klassischen Sinne sichtbar werden« (Hildegund Fischle-Carl).

Wer nur immer das macht, was ihm Spaß macht, wozu er »Lust hat«, worauf er »Bock hat«, ist in hohem Maße von seinen Launen abhängig. Dies führt zu Neurosen. Dies führt zu Abhängigkeiten von Menschen und Dingen, die wir im Moment gerade brauchen.

Ein befriedigter Mensch ist in sich ausgeglichen. Er kann deshalb >Dürrezeiten< durchstehen. Er lebt nicht nach dem Lustprinzip, sondern nach dem Realitätsprinzip. Er weiß, was ihn befriedigt und was nicht. Und auf das letztere kann er verzichten. Seine Auswahl an Befriedigungen ist klein, aber fein. Er wird auch das tun, wozu er keinen »Bock« hat, wenn er es für notwendig hält. Die Realität bestimmt sein Tun, nicht seine Launen oder die Launen seiner Freunde.

Die unbefriedigten Leute, die in der Scheinbefriedigung, in Süchten leben, haben diese Eigenschaften nicht. Und je tiefer sie sich in das Knäuel ihrer scheinbaren Befriedigungen verstricken, desto mehr werden sie von der >Lust< bestimmt. Nicht sie, sondern >ihre< (wessen ist es wirklich?) Lust bestimmt sie. Deshalb:

»Das Lustprinzip ist out.«

## **Passivität**

Die Parole »no future« ist mittlerweile aus der Mode gekommen. Die hinter ihr stehende Grundhaltung eines passiven Lebensstils ist aber nicht verschwunden. Ein Zeichen dieser Lebenshaltung ist die Langeweile.

»Langeweile ist Feindseligkeit ohne Enthusiasmus«, meint Peter A. McWilliams. Da stellt sich dann doch die Frage: Feindseligkeit wogegen? Gegen das Leben? Gegen Langeweile hilft oft, die Zeit totzuschlagen. Doch: »Zeit totschlagen ist Mord!«

Die weitverbreitete Passivität entsteht zum einen aus der Faulheit des Menschen. Sie hat aber noch einen weiteren, bedeutsameren Grund: Mutlosigkeit. Und diese ist die Folge von Süchten, von Ersatzbefriedigung.

Ersatz hat immer Enttäuschung zur Folge. Enttäuschung macht mutlos. Mutlosigkeit treibt in die Passivität. Auf politischem Gebiet hört man deshalb trotz zahlreicher Bürgerinitiativen und der vielen Parteimitglieder immer wieder: »Die >da oben< machen ja doch, was sie wollen. Wir haben nichts zu bestimmen.« Die Resignation herrscht. Der eigene Einfluß wird unterschätzt.

Die Enttäuschung führt zum Ersatz. Die Erfüllung der Hoffnungen wird durch Süchte ersetzt. Ohne Hoffnung lebt der Mensch in der Passivität. Oder besser: Er wird gelebt.

### **Flucht vor der Arbeit**

»Die Tür dreht sich in der Angel und der Faule im Bett. Der Faule taucht seine Hand in die Schüssel; er bringt sie kaum mehr zurück zum Mund« (Sprüche Salomos 26, 14+15).

Die Faulheit steckt tief in unseren Gliedern. Wie gern liegen wir träge auf unserem Bett - denken an nichts. Aber im Menschen gibt es in derselben Tiefe seiner Natur das gegensätzliche Prinzip. Dafür paßt am besten das altertümliche Wort »Schaffensdrang«. Kinder sind dafür ein gutes Beispiel: Ist ein Bach in der Nähe

ihrer Wohnung, so sind die Eltern um ihre Kinder besorgt: Ob sie sich nicht beim Bau eines Dammes schmutzig machen, oder ob ihnen nicht wirklich etwas Schlimmes passiert? Sich gut entwickelnde Kinder sind ständig in Aktion. Sie wollen den Eltern helfen - und in unserer komplizierten Welt haben sie dazu wenig Möglichkeiten; sie sind neugierig - und diese Neugierde führt sie bei unserer kinderfeindlichen Umwelt sehr schnell in Gefahren. Sie wollen sich betätigen. Gesunde Kinder wollen die Welt erobern. Doch viele Kinder haben nur einen eingeschränkten Lebensraum. Sie können nichts erobern; sie stoßen sofort auf Mauern. Als Auswege werden ihnen von klein auf die Ersatzwege gezeigt. Und bald haben beispielsweise die bewegten bunten Bilder des Fernsehgerätes oder der Spielekonsole den Willen zur Aktivität mit einem Schleier der Faulheit überzogen.

Manchen Erwachsenen geht es oft nicht anders als diesen Kindern. Und durch die Erziehung für eine solche Entwicklung schon vorgeformt, wird auch bei ihnen dieser Schleier die Beziehung zwischen Arbeit und Freizeit trüben. Es wird für sie keine gesunde Erholung geben, keine Freizeit, in der die natürliche Faulheit - die auf die Aufrechterhaltung unserer körperlichen Reserven

zu achten hat - ihren verdienten Stellenwert erhält, sondern es gibt nur noch eine Flucht vor der Arbeit. Die Freizeit befriedigt nicht. Die Arbeit befriedigt nicht. Gearbeitet wird nur unter Zwang, unter dem Zwang des Geld-verdienen-müssens.

Das Leben in der Ersatzbefriedigung gibt dem Menschen nicht die Kräfte, die er benötigt, um arbeiten und seine Aufgaben so erledigen zu können, daß die Arbeit und ihr Ergebnis ihn befriedigen. Sucht raubt dem Körper und dem Geist die Spannkraft.  
Ersatzbefriedigung macht arbeitsunfähig!

### **Flucht vor der Verantwortung**

Freiheit beruht auf Bindung. Die Wahrheit dieser paradoxen Behauptung läßt sich leicht beweisen. Denn: Wer von allem frei sein will, wird ein Sklave seiner Launen. Der in der Ersatzbefriedigung und Sucht gebundene Mensch flieht vor jeder Verantwortung, weil er sich an nichts binden will. Nur, auf diesem Weg gerät er in einen Teufelskreis, in dem er sich immer tiefer verstrickt. Denn es gehört zum Menschsein, Verantwortung zu tragen. Wer sich vor Verantwortung drückt, fühlt sich bald verantwortungslos. Und zwar auch

verantwortungslos für sich selbst. Aus dieser Haltung entsteht Passivität. Außerdem verliert der Abhängige, der unabhängig sein möchte, dadurch die Möglichkeit, in vielen Lebensbereichen Befriedigung zu erhalten. Ein Beispiel: Sich über die Entwicklung seiner Kinder zu freuen, schenkt dem Menschen innere Befriedigung. Doch nur derjenige, der bereit ist, sich an seine Kinder zu binden, kann auch erleben, wie das Kind sich freut, wenn es Mutter oder Vater sieht. Dafür muß er auch bereit sein, nachts aufzustehen, wenn das kleine Kind schreit, weil es gerade Zähne bekommt.

Die Flucht vor der Verantwortung ist eine »Flucht« ohne »t«, ist ein »Fluch« der Sucht. Und sie führt ins »Aus«. Die Aus-Flucht gewährt nie Befriedigung. Sie hält in der Sucht gefangen.

### **Einsamkeit - durch Bindungslosigkeit**

Die Flucht vor Bindungen führt in die Einsamkeit. Die Angst vor einer Bindung, vor der damit zusammenhängenden Verantwortung für unseren Mitmenschen, trennt uns von unserer Umgebung. Wir leben unter vielen Menschen und sind dennoch einsam. Eine unsichtbare Mauer umgibt uns. Wir sind

eingekapselt in unserem Egoismus. Und diese Kapsel wird immer fester, die Mauer immer höher. Der Baustoff ist uns inzwischen nur zu gut bekannt. Seinen wahren Charakter und seine Wirkungen kennen wir. Die Selbst-Sucht scheidet uns von unseren Mitmenschen. Menschen wollen nicht ein Ersatz sein, als Ersatz-Befriedigung dienen. Sie gehen von uns weg, wenn wir sie dazu mißbrauchen wollen. So stehen wir dann allein da.

Verlassen ist der stolze, unabhängige Single, der cool über dem Leben zu stehen scheint. »Dieser moderne Individualismus ist ein Zerrbild des Versuches der Stoiker und Epikuräer, den Menschen mit Gelassenheit und Unerschütterlichkeit auszustatten«, stellt Arnold Toynbee fest. Der süchtige Mensch ist nur ein Zerrbild des von Gott geschaffenen Menschen. Was soll er auch sonst sein, wenn der Mensch - Toynbee nennt beispielhaft zwei griechische Philosophenschulen - seine Persönlichkeit selbst schaffen will?

## **Kompromißunfähigkeit**

Angst, »null Bock auf gar nichts«, Passivität, Flucht vor der Arbeit und vor Verantwortung, Einsamkeit: Der kraftlose Ersatzbefriedigte hat keine Substanz. Er kann keinen Kompromiß eingehen. Alles oder nichts. Und wo kann man alles bekommen? Also flieht der Ersatzbefriedigte in seine Plastikwelt mit seinen Plastikerlebnissen.

Kompromisse sind schwer. Und das Leben ist auch nicht eines der leichtesten. Aber es ist nur da schön, wo Lücken überbrückt werden. Ein Kompromiß zwischen Menschen ist eine Brücke.

Kompromißfähigkeit bedeutet zugleich auch, dort keine Kompromisse zu schließen, wo es um unsere Befriedigung geht. Kompromisse bei Menschen - keine Kompromisse bei Sachen!

## **5. Beispiele**

Sucht ist nicht nur Alkoholismus. Jede Ersatzbefriedigung kann süchtig machen. Deshalb dürfen wir nicht die große Gefahr unterschätzen: Ersatzbefriedigung hat die Merkmale einer Droge. Betrachten wir dafür einige Beispiele:



## Fernsehsucht

»Eine sehr häufige Ermüdungsquelle finden wir in der Vorliebe für äußere Reize. Wenn der arbeitende Mensch seine Mußezeit schlafend verbringen könnte, würde er leistungsfähig bleiben, aber seine Arbeitsstunden langweilen ihn, und so fühlt er das Bedürfnis, sich in seiner Freizeit zu zerstreuen« (Bertrand Russel).

»Nur zwei oder drei Meter vom Betrachter entfernt wird auf dem Bildschirm ein spannendes Leben in Szene gesetzt: Menschen berühren sich, sind zueinander zärtlich oder bekämpfen sich bis aufs Messer. Leider sind sie trotz der wenigen Meter unendlich weit entfernt. Man kann sie nicht fragen, ihnen nicht sagen, daß man mit ihnen fühlt. - Sich mit ihnen zu beschäftigen, ist ein Leben aus zweiter Hand. - Es bleibt ein schales Gefühl zurück« (Rainer-Joachim Pieritz / Claus Spahn).

Kennen Sie fernseh süchtige Menschen? Ich kenne einen. Jemand, der >richtig< süchtig ist. Um 17 Uhr wird er immer leicht nervös. Dies steigert sich von Minute zu Minute. Spätestens um 17.45 Uhr muß dann die >Glotze laufen<. Und nun passiert's: Er verläßt den Raum, in dem das Fernsehgerät steht. Es ist völlig

unwichtig, was läuft. Wichtig ist, daß der Fernseher in Betrieb ist. Und so schaut er dann im Abstand von ein paar Minuten, die sich gelegentlich bis zu einer Viertelstunde ausdehnen können, in das Zimmer hinein, immer mit einem kurzen Blick auf die jeweilige, zufällig eingeschaltete Sendung. Vom Inhalt der Sendungen erfährt er kaum etwas.

Mit den Nachrichten um 19 Uhr beginnt dann sein eigentlicher Fernsehtag. Er dauert gewöhnlich bis zum Sendeschluß. Gesehen wird, was es gibt. Unabhängig davon, ob es gefällt oder mißfällt. Fernsehen ist Pflicht, so möchte man dazu ironisch bemerken.

Ich habe mir immer die Frage gestellt, warum dieser Mann in seinen besten Jahren - denn wie soll man einen gesunden Mann Anfang Dreißig sonst bezeichnen - so >lebt<? Vergleiche ich ihn mit einem Alkoholkranken, dann weiß ich die Antwort. Er ist ebenfalls krank: Er hat die Fernsehsucht.

## **Smartphone**

In einem Vorortzug war es. Zu den Pendlern, die nach Dienstschluß in den Zug gestiegen waren, kam eine Schulklasse hinzu. Die jungen Teenager unterhielten

sich oder schauten auf ihre Smartphones. Drei Mädchen hatten sich zu mir gesetzt, und weitere Schüler und Schülerinnen saßen im Abteil gegenüber. Die drei Mädchen sprachen miteinander; bisweilen auch mit den Mitschülerinnen gegenüber oder riefen entfernt sitzenden Schülerinnen etwas zu. Gleichzeitig waren sie vertieft in ihre Smartphones und beteiligten sich an Chats.

Neu und faszinierend war für mich, was dann geschah: sie schienen gelangweilt mit ihren Blogs und neugierig auf die der anderen beiden. Und so tauschten sie Zug um Zug ihre Smartphones aus - ich denke, einige hatten zwei. Dabei fragten sie stets höflich, welche Chats sie sich nicht anschauen und auf welchen sie nicht für die Eigentümerin antworten durften. Es gab einige >Verbote<. Ich vermute, sie haben sich daran gehalten. Interessant war, wie sie ihre Konversation mit dem verbanden, was sie in den fremden Smartphones fanden: »Der sieht aber komisch aus.« Die Befragte beugte sich vor und ließ sich die Fotografie zeigen. Antwort: »Das ist mein Bruder.« Oder: »Das ist aber nett, wie deine Mutter dir schreibt. Ist sie immer so?« »Ja, wieso?«

Es war eine Welt aus drei Teilen: Ihr Gespräch untereinander, mit Blick stets auf die Mädchen in der Nähe, und zugleich die gemeinsamen Chats mit getauschten Smartphones.

»Man kann Jugendliche also auch als digitale Kommunikationsprofis bezeichnen, als vorbildliche Freundschaftspfleger, denen keine WhatsApp-Nachricht zu viel, kein Chat zu langweilig, kein Like zu mühsam ist und die selbst noch Emojis versenden, kurz bevor sie einschlafen«, so Melanie Mühl. Nur frage ich mich: Sind dies Profis ohne Sinn für Privatheit, ohne eine Idee davon, daß alles, was sie ins Netz eingeben, dort für immer zu finden sein wird – und dies nicht zum Guten?

Soziale Medien täuschen Nähe vor, gewähren sie jedoch häufig nicht. Es ist wie Kaugummi statt einer Mahlzeit: es wird gekaut, es bildet sich Speichel, es wird die Süße im Mund wahrgenommen, aber der Magen bleibt leer. Und so wird übersehen, daß statt eines Emojis, des Bildzeichens von einer SMS, das Gespräch Auge in Auge eine ganze Welt von Gefühlen vermittelt: die Stimme und die Körpersprache sagen viel mehr, betont Chibundu Onuzo. Eine Umarmung, ein Essen mit Freunden, der Spaziergang mit einem Hund, das Leben

ist bunter und schöner als die digitale Welt, in der wir scheinbar Prinzessin oder König sind.

Die Idee des Wettkampfes im Schneller, Höher, Weiter hat ihren Reiz und ihren Sinn – aber nicht in Freundschaften. Wer sich ständig und überall mit anderen vergleicht – wie viele Freunde habe ich, was erlebe ich Besonderes? – schürt Neid, Eifersucht, Mißgunst, Rivalität. Es sind gerade dies Eigenschaften, welche die Bibel als Kern unseres sündigen Seins verurteilt.

Das Smartphone in der Tasche ist ein dominanter Freund. Warum scheint es die Besitzer zu beherrschen? Warum wird ständig nachgeschaut? Es sind Glückshormone, die bereits bei dem antizipierten Glück freigesetzt werden gemäß der Weisheit: Vorfreude ist die schönste Freude. Und wenn schließlich die Erwartung erfüllt wird, wenn man Antworten und Beachtung erhalten hat, dann wird die Bestätigung begleitet von weiteren Glückshormonen. Darüber hinaus gehört zum digitalen Gedankenaustausch das Gefühl, ein Teil der schnell getakteten Gegenwart zu sein, also ein wichtiger Player. Aber das Eintauchen in diese Welt ist eine Weltflucht.

Die bunte Welt des Internets angenehm praktisch in einer Hand, macht das Smartphone so attraktiv, so verführerisch. Da wir mehr und mehr Angebote nur noch über das Internet bekommen, zum Beispiele für Studierende die Hinweise zu ihren Seminaren, kann man nicht abstinent vom Internet bleiben. Es ist somit notwendig, den optimalen Umgang mit dem Internet, vor allem mit einem Smartphone zu lernen.

Die Welt wird komplexer und die Vorgänge komplizierter. Es wird, um sie zu verstehen, mehr Zeit, Ruhe und Konzentration für sie benötigt. Statt dessen verführt die Fülle an interessanten Neuigkeiten, die digitale Welt im Sekundentakt zu durchstöbern. Scrollen, anhalten, ansehen, so fixiert sind wir auf das bunte Zauberbrettchen. Damit geht alles fix, viel schneller als am PC. Auf Facebook, so heißt es, werden Inhalte in nur 1,7 Sekunden wahrgenommen statt in 2,5 Sekunden. Jüngere scrollen rasanter als ältere Menschen. Etwa die Hälfte der Nutzer widmet sich immerhin eine halbe Minute einer Seite. Eine andere Untersuchung kommt zum Ergebnis, daß die Hälfte einer Videobotschaft innerhalb von drei Sekunden und drei Viertel der Information innerhalb von zehn Sekunden

wahrgenommen wird. Was nicht eingängig und handlich ist, interessiert kaum: Die >Seite 3< auf Google gilt bereits als >Friedhof<. Alles nach der Devise: zack, zack und weiter.

»Man braucht normalerweise rund 15 Minuten, um sich in eine Sache hineinzuarbeiten«, erläutert der Informatikprofessor Alexander Markowetz. Wer aber schon nach 10 Minuten sein Telefon antippt, kommt »niemals in den Flow – also in eine wirklich effektive Arbeitsphase.« Er fand heraus, daß »nicht so sehr die Zeit der Nutzung, sondern die riesige Anzahl der Unterbrechungen« störend sei, nämlich 88 Mal am Tag. Obwohl die 1.000 Stunden oder 42 ganze Tage, welche die Generation der 16 bis 30jährigen im Jahr das Smartphone nutzen, schon eine stattliche Zahl bedeuten.

Viele, die ihrem Smartphone verfallen sind, klagen über ein Phantomklingeln; auch wenn es stumm und still ist, meinen sie, ein Signal zu hören. In Suchtgefahr ist, wer nur nach der Uhrzeit sehen wollte, um nach einer halben Stunde Nutzung festzustellen, immer noch nicht zu wissen, wie spät es ist. Gefährdet ist auch, wer bei einem Buch den Text mit zwei Fingern heranzoomen möchte.

Soziale Medien gaukeln das pralle Leben vor; wir sehen Multitasking als Leistung an und übersehen, daß Tiere stets mehrere Handlungen parallel vollziehen müssen, weil sie sich ständig vor Angriffen fürchten. Multitasking erweist sich daher als Rückschritt (Christof Voigt).

## **Autofahren**

Zusätzlich zum sinnvollen und notwendigen Autofahren gibt es zwei weitere Arten, die der Umwelt und dem Fahrer nur schaden:

Die erste Art ist das »ziellose« Autofahren. Diese Form des Autofahrens ist am bekanntesten als jugendliche »Spritztour«. Es wird dabei um der Bewegung willen gefahren. Doch dieses sogenannte Freizeitvergnügen ist Zeitverschwendung, Rohstoffvergeudung und Umweltverschmutzung.

Die zweite Art ist das »gedankenlose« Autofahren. Ein Beispiel dafür gibt Bertrand Russel schon im Jahr 1930: »Auf der breiten Autostraße sehen wir am Wochenende, wie Männer und Frauen, von denen alle vermögend, manche sehr reich sind, ihrem Vergnügen nachjagen -, eine Jagd, die bei allen im



gleichen Tempo vor sich geht, nämlich in dem des langsamsten Wagens der langen Reihe.« Mit etwas Gedankenarbeit lassen sich wahrscheinlich die meisten Staus - manche von ihnen sind im Sommer länger als 40 Kilometer - vermeiden.

## **Reisesucht**

»Wer viel reist, ist selten fromm«, schreibt Thomas a Kempis, ein mittelalterlicher Mönch, der von manchen als Autor der »Nachfolge Christi« genannt wird. Er hat erkannt, daß häufiges Umherreisen vielfach eine Folge innerer Unruhe und Leere ist.

Die Reisesucht zeigt zumeist eine Sehnsucht im Menschen nach Lebenserfüllung. Und die Reisesucht beweist, daß der von ihr gehetzte Mensch die Erfüllung seiner Sehnsucht im Reisen nicht findet.

Viele Menschen versuchen mittels Reisen, vor den eigenen Problemen und vor sich selbst, dem Problem Nr. 1, zu fliehen. »Die große ungestillte Sehnsucht nach Abwesenheit von sich selber« (Gunter Kunert) scheitert zwangsläufig. Eine Flucht vor sich selbst und den eigenen Bedürfnissen ist unmöglich.

## **Schlampigkeit**

»Unpünktlichkeit, Unordnung, Unzuverlässigkeit mögen für manche Leute gut sein, aber nicht für Sie, denn Sie sind ja entschlossen, Ihr Leben zu verbessern«  
(Raymond Hull).

Ein schlampiger Lebensstil ist ein Zeichen von Mangel an Zielen. Ein Mangel an Zielen entsteht aus dem Fehlen von Befriedigung. Denn Befriedigung gibt uns Ziele.

Befriedigung zeigt, was der Beachtung wert ist und was nicht. Sie gibt uns die Fähigkeit, Prioritäten zu setzen. Sie gibt uns die Kraft, sinnlose Dinge sein zu lassen. In der Konzentration auf das Wesentliche liegt eine große Zugkraft. Dieser Zugkraft ordnet sich alles unter. Und dann stört Unordnung. Dann stören für die Zusammen-Arbeit in einem Team Unpünktlichkeit und Unzuverlässigkeit.

Deshalb wird der Schlampigkeit kein Raum gegeben. Der Spielraum, der im Bereich von Ordnung und Pünktlichkeit bleibt - denn nur ein Pedant läßt sich von seiner Ersatzbefriedigung, der Pedanterie, so einschränken, daß er diesen Dingen keinen Freiraum

mehr läßt - dieser Freiraum ist kein willkürlich veränderbarer mehr.

Zur Schlampigkeit gehört auch die Unpünktlichkeit. Sie soll hier von einem praktischen Gesichtspunkt aus betrachtet werden: Wie gehe ich am besten mit unpünktlichen Zeitgenossen um?

Ich weiß genau, wie wertvoll mir ein Mensch ist. Deshalb weiß ich genau, wie lange ich bei einem Treffen auf ihn zu warten bereit bin. Dauert es länger, bis die erwartete Person kommt, dann ist ihr entweder etwas dazwischen gekommen, oder sie kommt noch. Nur: Ich bin gegangen, weil die Zeit, die sie mir wert war, abgelaufen ist.

Diese Zeitspanne kann sehr groß sein. Das häufig intuitive Festlegen einer solchen Wartefrist mag auf den ersten Blick etwas unmenschlich aussehen. Aber es ist das Gegenteil. Der andere wird mir sehr bewußt. Und daraus folgt eine weitere Veränderung meines Verhaltens: Auch ich lasse andere möglichst nicht warten.

Die innere Schlampigkeit führt bei allen Schritten zu Hast und Oberflächlichkeit; jeder Genuß wird dadurch im Keim erstickt. Die langfristige Folge des schlampigen

Umgangs mit Dingen und Zeit ist eine Verringerung der eigenen Befriedigungsfähigkeit.

## **Masturbation**

Alles dreht sich um Sex. Wir führen den »Tanz um das goldene Schwein« (Frankl). Sexuelle Befriedigung muß her, so fordern viele. Was dabei herauskommt, ist Ersatzbefriedigung.

Masturbation gilt als Ersatzbefriedigung par excellence. Mit keiner Handlung verbinden wir so sehr den Begriff der Ersatzbefriedigung wie mit ihr. Zu Recht. Bei ihr wird die Ichbezogenheit der Ersatzbefriedigung besonders deutlich. Masturbation schädigt nicht die Gesundheit, wie man im vorletzten Jahrhundert gemeint hat. Doch genauer betrachtet: Sie ist wie jede Ersatzbefriedigung schädlich, indem sie uns die Kräfte für das eigentliche Leben raubt.

## **Vollstopfen mit sinnlosen Informationen**

Jeder will wissen, was in der Welt geschieht. Dafür liest er seine Tageszeitung, blättert in einer Illustrierten, sieht sich die Fernsehnachrichten und ab und an auch einmal

eine politische Magazinsendung an. Oder die Sozialen Medien führen von einem Link zum nächsten Blog. Er ist also nun über alle wichtigen Ereignisse in der Welt informiert.

»Alle wichtigen Ereignisse in der Welt« - dazu müssen wir uns doch ein paar Fragen stellen: Wer legt fest, welche Ereignisse berichtenswert sind? Und wer bestimmt, daß wir sie wissen müssen? Und sind diese Ereignisse mit denen identisch, die für unser Leben wichtig sind? Gibt es für bedeutsame Ereignisse Kriterien, nach denen wir sie beurteilen können? Ein Beispiel: Es wird berichtet, daß im Ort Soundso bei einem Autounfall fünf Menschen ums Leben gekommen sind. - Mehr wird zu diesem Vorfall nicht gesagt. Diese Information wäre doch nur dann für uns vielleicht interessant, wenn wir hören würden, daß der Unfall infolge überhöhter Geschwindigkeit geschah, und wenn wir uns auf diese Nachricht hin in Zukunft immer korrekt an die erlaubte Höchstgeschwindigkeit halten würden. Wenn wir die Information nicht in einer für unser Leben bestimmenden Weise verwerten, war es eine sinnlose Information. Schließlich heißt es, das Wort »Nachrichten« stamme vom "Sich-nach-richten«.

Es wurde untersucht, wieviel ein Fernsehzuschauer von einer Nachrichtensendung behält. Der Prozentsatz ist minimal. Sie können es testen. Dafür brauchen sich nur zu notieren, woran Sie sich erinnern, und dann den Beitrag im Internet anzusehen und das Ergebnis zu vergleichen.

Es ist interessant, Menschen zu fragen, ob sie wissen, daß ... - und dann fragen wir sie nach etwas, daß für ihr Leben sehr hilfreich wäre, zum Beispiel die Möglichkeit einer Steuererleichterung oder etwas Ähnliches -, um dann zu erfahren, daß sie davon noch nie etwas gehört haben.

Welche Schlußfolgerung können wir aus diesen vier Absätzen ziehen, in denen ich ein paar Gedanken kurz angerissen habe?

Die meisten Menschen stopfen sich Tag für Tag mit Nachrichten und Informationen voll, die für ihr Leben tatsächlich unwichtig sind. Aber die wichtigen Ereignisse sind ihnen unbekannt. Sie haben auch nie gelernt, haben es sich nie selbst beigebracht, woher sie die für ihr Leben wichtigen Informationen bekommen. Anstatt zur Befriedigung - erfahren, was für ihr Leben wichtig ist - greifen auch hier viele zur Ersatzbefriedigung -

Informationen her, immer mehr, unwichtig was und worüber, nur immer her.

## **Klatschsucht**

Wie viele wichtige Gespräche werden nicht geführt? Wie viele Mißverständnisse werden nicht ausgeräumt? Wie viele Hilfen werden nicht, können nicht angeboten werden, weil es nicht zu einem Gespräch kommt? Wie viele Menschen sind einsam, weil niemand mit ihnen spricht? Wie viele Menschen beherrschen noch eine niveauvolle, informative oder bildende Konversation und begrenzen ihre Gespräche nicht überwiegend auf Belanglosigkeiten?

Wie viele Gerüchte sind im Umlauf? Wie viele Menschen sind durch Rufmord >getötet< worden?

Wie viele Gespräche haben Sie heute geführt? Wie viele sinnvolle und hilfreiche Gespräche haben Sie heute geführt? Wieviel Klatschsucht ist in der Welt?

## **Verlebte Feste**

Für Bertrand Russel ist der Rausch ein zeitweiliger Selbstmord. Doch wo gibt es eine Feier ohne Alkohol?

Früher hieß es »Wein, Weib und Gesang«, heute »Sex, Drugs and Rock 'n' Roll«. Unsere Feiern und Feten sind zumeist ein Tummelplatz der Ersatzbefriedigungen. Ihre Spielarten erstrecken sich von sexuellen Anzänglichkeiten über geistlosen Rap bis hin zum Rauschgiftkonsum. Die Gesundheit wird ruiniert.

Die sinnlose Zeitvergeudung ist stilloses Dahinleben, ein stilloses Verleben der Höhepunkte in unserem Leben.

### **Übertriebene >Tierliebe<**

Ludwig Thoma berichtet in seinem Roman »Lausbubengeschichten« von Tante Frieda und ihrer »Tierliebe«: Tante Frieda besucht die Familie des Lausbuben. Dieser erzählt: »Sie ist in ihr Zimmer gegangen, und ich habe ihre Sachen hineingetragen. Sie hat den Käfig auf den Tisch gestellt und zu dem Papagei gesagt: >So, Lorchen, da sind wir jetzt, und es wird uns schon gefallen.< Und dann hat sie ihren Mund an das Gitter gesteckt und hat ihn gelockt: >Su, su! Wo ist das schöne Lorchen?< Und der Papagei hat den Kopf auf die Seite getan und ist auf der Stange zu ihr hin gerutscht und hat seinen Schnabel in ihren Mund gesteckt.« Leider



geht es dem Papagei schlecht an diesem Ort, weil Tante Frieda durch ihr verächtliches Reden die Heirat der Schwester des Lausbuben zu verhindern droht. Um sie zur Abfahrt zu bewegen, zündet der Lausbub einen selbstgebastelten Knallkörper unter dem Papagei. Die Aktion erreicht ihr Ziel: Tante Frieda fährt sofort wieder ab. Glücklicherweise überlebt der Papagei diesen >Terrorakt<.

Manchmal ist die übertriebene Tierliebe einiger Leute nichts anderes als eine Bankrotterklärung ihres Versagens im zwischenmenschlichen Umgang. Weil sie nicht mehr mit ihren Mitmenschen zurechtkommen, Probleme nicht beseitigt werden, natürliche Abstände zu ihren Nachbarn nicht überwunden werden, bündeln sie ihre Liebe und ihre Aufmerksamkeit auf ein nichtmenschliches Lebewesen.

Mit dieser Feststellung möchte ich nicht jede Tierliebe verurteilen. Aber wir wollen darauf achten, woher die Tierliebe kommt und wie sie sich äußert.

Zum Beispiel sind in vielen Fällen die Anklagen der Tierliebhaber gegen Tierversuche berechtigt. Aber viele Tierversuchsgegner zeigen ihre Unmenschlichkeit in Hetzkampagnen. Einige Gegner der Tierversuche bevorzugen die Einstellung der Versuche sogar für die

Erprobung von Medikamenten - und sie billigen die Folge: den Tod vieler Menschen.

### **Von der Probeehe bis zur >Wegwerfpartnerschaft<**

»Die Forderung nach uneingeschränkter persönlicher Entfaltung führte zu den Experimenten der offenen Ehe, des Partnertauschs, des Gruppensex und zum unverbindlichen Miteinander, an dem inzwischen schon viele Paare gescheitert sind. Nach kurzer Faszination von solchen Lebens- und Beziehungsformen gehen sie immer auf Kosten von einem der beiden, wenn nicht sogar beide« (Hildegund Fischle-Carl).

Eine Lebensgemeinschaft ohne Trauschein wird von vielen unserer Zeitgenossen als Teil einer Entwicklung, als Vorbereitungsstufe zur Ehe angesehen. Für viele vermittelt heute die Probeehe den Eindruck, daß man »die Kuh schlachten und trotzdem weiterhin Milch haben kann«: Doch ist das eine Selbsttäuschung. Denn es gibt kein Leben >auf Probe<. Und so kann man auch nicht mit einem anderen Menschen >auf Probe< zusammenleben. Dann ist der andere nur ein Objekt in unserem Leben. Paßt er dort nicht mehr hinein, kommt er auf den Müllplatz des Lebens. Gibt es ein Objekt, das

uns besser gefällt, dann tauschen wir das andere für unser altes ein. Ich brauche nur die Vorgänge offen beim Namen zu nennen, und die Sprache drückt in ihrer Offenheit die Brutalität aus, die hinter dieser Lebenshaltung steckt. Ihre Befürworter sind aber auch brutal gegen sich selbst. Denn Befriedigung kann dieser Lebensstil nicht bringen. Ersatzpartner, Austauschpartner können nicht glücklich machen. Man ist ständig auf der Suche nach einem besseren. Die nagende Unzufriedenheit ist hier eines der Symptome der Ersatzbefriedigung.

Es hat sich gezeigt, daß die meisten Paare, die unverheiratet zusammenleben, später nicht heiraten. Die Ergebnisse einer amerikanischen Studie haben ergeben, daß die Paare, die doch noch geheiratet haben, sich häufiger unglücklich fühlen als Paare, die vorher nicht zusammenlebten. Sie haben häufiger Meinungsverschiedenheiten über Finanzen, Haushalt, Freunde; und - das Geschlechtsleben wird von ihnen als Gebiet mit den größten Differenzen bezeichnet. Verpflichtende Bindungen allein machen menschliche Beziehungen entwicklungsfähig. Darin steckt Selbstlosigkeit. Die Probeehe dagegen beinhaltet Selbstsucht. Vorehelicher Geschlechtsverkehr und

Probeehe resultieren aus menschlichem Egoismus. Die Selbstsucht ist für die Bibel aber ein zentraler Wesenszug der Sünde.

### **Glücksspiele**

Die Serie an Beispielen schließt ab mit einem kurzen Hinweis auf ein Gebiet, das zunehmend >gesellschaftsfähig< wird.

Mit Kartenspielen fängt es an. Es setzt sich fort mit Billard. Über Automaten Spiele endet es bei Pferdewetten. Die Spielsucht ist und wird immer wieder in Kino- und Fernsehfilmen gezeigt. Zahlreiche Western zeugen von ihm.

Diese Menschenleben zerstörende Leidenschaft beginnt im Kleinen, Unscheinbaren. Das darf nicht übersehen werden.

### **III. Befriedigung**

#### **1. Merkmale der Befriedigung**

Jeder Mensch ist ein Individuum, ein einzigartiges Wesen, von jedem anderen Menschen in seiner Individualität verschieden. Deshalb können wir nicht allgemeingültig sagen, was Befriedigung schenkt.

»Allein es ist ein Unglück, daß der Begriff der Glückseligkeit ein so unbestimmter Begriff ist, weil Glückseligkeit nicht ein Ideal der Vernunft, sondern der Einbildungskraft ist« (Immanuel Kant).

Wir können nicht festlegen, daß dieses und jenes dem Menschen »Glückseligkeit«, wie der Philosoph Kant sich ausdrückt, bringen wird. Befriedigung müssen wir erleben, ihre Wesensmerkmale können wir in vier Punkten nur andeutungsweise beschreiben. - Im Gegensatz zum Glück lassen sich die meisten Unglücke genau benennen. Deshalb haben wir oben die Merkmale der Ersatzbefriedigung detailliert beschreiben können.

## **Friede**

»Ihm gegenüber saß der verehrte Mann und hielt wieder die Augen geschlossen, sein Gesicht sah recht alt, aber freundlich aus, es war voll Friede, er lächelte in sich hinein, als sei er in seine eigenen Gedanken hinabgestiegen wie ein Ermüdeter in ein Fußbad. Es strömte Ruhe von ihm aus. Knecht spürte es und wurde selbst beruhigt« (Hermann Hesse, Glasperlenspiel).

Das wichtigste Merkmal der Befriedigung steckt schon im Wort selbst: Friede! Befriedigung schenkt Frieden für unseren inneren Menschen. Nach einer Befriedigung schweigen unsere Wünsche still. Wir sind in uns ausgeglichen. Wir ruhen in uns. Die ständige innere Unruhe steht für einen Augenblick still.

»Alles Unglück dieser Welt kommt daher, daß man nicht versteht, ruhig in einem Zimmer zu sein« (Blaise Pascal).

Dieser Friede, der aus der Befriedigung stammt, gibt Kraft. Dieser Friede ist eine Quelle, aus der wir das reine und klare Wasser der Selbstsicherheit und Eigenverantwortung schöpfen. Wir bekommen durch die Befriedigung die Fähigkeit, Spannungen auszuhalten, Konflikte auszutragen und zu lösen, Selbstdisziplin zu

üben: Und dadurch werden wir sicher vor den Schlichen und Fallen der Ersatzbefriedigung.

Befriedigung gibt die Chance zu neuer Befriedigung!  
»Es gibt ein erfülltes Leben  
trotz vieler unerfüllter Wünsche« (Dietrich Bonhoeffer).

### **Übereinstimmung mit der Bibel**

Mit großem Interesse nahm ich vor vielen Jahren das vierte Buch von Josef Kirschner in die Hand. Er hatte bereits drei Bücher im publizistischen Bereich »Wie lebe ich erfolgreich?« geschrieben. Dabei hatte seine Lebensphilosophie einige Wandlungen durchgemacht. Ich war gespannt, wie nun die theoretische Grundlage für seine Empfehlungen zum glücklichen Leben sein würde. Von dem Ergebnis war ich überrascht. Der Inhalt seines Buches »Die Kunst, ohne Überfluß glücklich zu leben« ist in vielen wichtigen Bereichen mit den Aussagen der Bibel identisch. Wer hätte es zuvor gewagt, vom Fasten zu reden? Fasten als Reinigung des ganzen Menschen von seelischen und körperlichen Schlacken. Kirschner unterscheidet Fasten deutlich von der Diät. Es ließen sich noch zahlreiche weitere Beispiele aus diesem Buch nennen. Seitdem achte ich

darauf, wo ich Aussagen von Autoren finde, die mit Aussagen der Bibel, die hier nicht als ein Nachschlagewerk für Lebensregeln mißverstanden werden soll, übereinstimmen.

Ein Beispiel möchte ich anfügen. Gertrud Höhler sagt: »Spielregeln sind Glücksregeln«. Wer glücklich werden will, muß die Spielregeln einhalten. Es ist interessant, diesen Gedanken auf die Zehn Gebote zu übertragen. Diese sind demnach keine Einengung, sondern Hilfestellungen, »Spielregeln« zum Glückhsein.

Testen wir die Aussagen der Bibel, probieren wir sie aus, dann stellen wir oft zu unserem größten Erstaunen fest: Auch wenn sie uns merkwürdig erscheinen, wenn sie unserem >gesunden Menschenverstand< widersprechen, sie machen uns glücklich, sie schenken uns Befriedigung. Handeln wir aber nach den Maßstäben, von denen jeder meint: »Damit wirst du glücklich!«, dann stellen wir bei dem Ratgeber und bei uns nur zu oft fest: Was der Bibel widerspricht, macht uns nicht glücklich. Für manchen mag dies merkwürdig klingen, aber es ist meine Lebenserfahrung.



## **Gott könnte dabei sein**

Oben haben wir festgestellt, daß Ersatzbefriedigung Sünde ist. Sünde schließt Gott aus. Die Sünde will Gott nicht in ihrer Nähe haben. Daraus wollen wir hier den Umkehrschluß ziehen.

Die Befriedigung ist eine Sache, bei der wir nichts gegen die Gegenwart Gottes haben. Und sicherlich können wir sagen: Gott ist dabei, wenn ein Mensch etwas tut, was richtig und befriedigend ist!

## **Freiraum für Hoffnung**

Befriedigung öffnet uns die Perspektiven für die Zukunft. Jede Befriedigung gibt uns Zuversicht und Lebensfreude. Dadurch bekommen wir Mut für das, was vor uns liegt. Wir wollen uns den Herausforderungen stellen! Jede Befriedigung gibt uns einen Freiraum für Hoffnung.

Diesen Freiraum für Hoffnung müssen wir erleben. Über Hoffnung kann man nicht reden, Hoffnung muß man erleben. Darin sind Hoffnung und Liebe gleich: Sie lassen sich nur leben. Reden zerstört sie.

## **2. Akzidenzien der Befriedigung**

Es ist nicht einfach, der Befriedigung Akzidenzien zuzuordnen. Denn die Schwierigkeiten bei der Festlegung der Merkmale der Befriedigung setzen sich bei ihren Akzidenzien fort. Doch zeichnen sich einige Züge deutlich ab. Die vier wichtigsten Charakteristika werden in diesem Abschnitt beschrieben.

### **Es ergibt sich wie von selbst**

»Ja, renn nur nach dem Glück,  
doch renne nicht zu sehr!

Denn alle rennen nach dem Glück,  
das Glück rennt hinterher« (Bertolt Brecht).

»Vergi niemals, daß Glückseligkeit einem Schmetterling gleicht. Je mehr du ihn jagst, und zwar unmittelbar - desto mehr wird er dir stets ausweichen. Aber wenn du dich still hinsetzt und deine Aufmerksamkeit andern Dingen zuwendest, dann kommt er und setzt sich sanft auf deine Schulter« (Murray Banks).

Viele erlebnisreiche, schöne Ereignisse ergeben sich wie von selbst. Schwierigkeiten lösen sich auf, Unvorhergesehenes fügt sich scheinbar wie geplant zusammen und Befriedigung, die wir nicht gesucht haben, erhalten wir ohne Anstrengung und Mühe. Weil Befriedigung mit diesen Charakterzügen von uns nicht angestrebt wurde, ist es zumeist eine Befriedigung, für die wir kein Geld bezahlt haben; es ist keine >käufliche< Befriedigung.

Christen betrachten diese Befriedigung als ein Geschenk Gottes, ja, bezeichnen sie bisweilen als Wunder. Befriedigung ergibt sich oft wie von selbst. Mit diesem Akzidens hängt ein weiteres eng zusammen.

### **Man denkt dabei nicht an sich**

»Schon in dem Vorgang des Gebens spüre ich meine Kraft, meinen Reichtum, meine Macht. Dies Erlebnis vermehrter Lebenskraft und Macht erfüllt mich mit Freude. Ich habe das Gefühl: Ich fließe über, gebe, bin am Leben und folglich fröhlich. Geben ist seliger denn nehmen, nicht weil es ein Verlust ist, sondern weil der Vorgang des Gebens zeigt, daß ich lebe« (Erich Fromm).

Es ist eine weitere, häufig vorhandene Eigenschaft der Befriedigung, daß wir bei unserem Handeln nicht an uns selbst, sondern an andere Menschen oder an Gott gedacht haben. Es ist unser Wunsch und Ziel gewesen, für sie etwas zu tun. Und wir stellen anschließend erstaunt fest, wie sehr wir dadurch glücklich geworden sind. Deshalb sind auch viele Menschen, die ihr Leben ganz für andere einsetzen, sehr glückliche Menschen.

Für viele Menschen wäre es ohne Zweifel besser, ebenso ein Leben für andere zu führen. Dabei würden sie ihr Glück, ihre Befriedigung finden, ohne daß sie sie gesucht hätten.

## **Freiheit**

»Glück aber, welches es auch sei, gibt Luft, Licht und freie Bewegung« (Friedrich Nietzsche).

Befriedigung schenkt Frieden. Und der innere Friede ist eine der wichtigsten Grundbedingungen, um frei zu sein. Die innere Gelöstheit, ein gewisses Lockersein sind die Voraussetzungen, um auch spontane Bedürfnisse artikulieren und realisieren zu können, um sich von Befriedigungssurrogaten einerseits und Anpassung der Bedürfnisse an das

>Befriedigungsangebot< andererseits frei zu machen. Befriedigung befreit uns von den Abhängigkeiten der Ersatzbefriedigung, der Sucht. Aus dieser Freiheit heraus können wir neue Befriedigungen anstreben und verwirklichen.

Eine Befriedigung, die Freiheit schenkt, setzt voraus, daß die Grundprobleme des Menschen, Not, Tod und Schuld, gelöst sind (siehe oben den Abschnitt »Systembewertung«).

Diese Freiheit wird den Christen geschenkt. »Zur Freiheit hat uns Christus befreit«, bekennt der Apostel Paulus (Galater 5, 1). Dafür bürgt Jesu Kreuzestod und Auferstehung. Christen stehen auf dem Boden der durch Christus erworbenen Freiheit.

Christliche Freiheit ist als tatsächliche Freiheit jedoch nicht nur eine Freiheit von etwas (»wovon?«), sondern vielmehr auch eine Freiheit für etwas (»wofür?«). Diese von Theologen und vielen nichtchristlichen Philosophen getroffene Definition von Freiheit weist hin auf die Verknüpfung der Freiheit mit der Gotteskindschaft und mit der Nächstenliebe (siehe dazu die Abschnitte »Man denkt dabei nicht an sich« und »Gott geweiht sein«).

## **Lebenssatt**

»Ein Kulturmensch aber, hineingestellt in die fortwährende Anreicherung der Zivilisation mit Gedanken, Wissen, Problemen, der kann >lebensmüde< werden, aber nicht >lebensgesättigt<« (Max Weber).

Die Bibel berichtet uns im Alten Testament, daß Abraham und Hiob lebenssatt gestorben seien. Diese zwei Männer haben kein leichtes Leben gehabt. Beide mußten viele Schwierigkeiten überwinden. Es gab für sie >eine Menge durchzumachen<. Trotzdem gibt die Bibel dieses Urteil über ihr Leben und ihren Tod ab. Nach meiner Ansicht liegt dies nicht daran, daß sie keine »Kulturmenschen« waren und sie deshalb im Sinne von Max Weber lebensgesättigt wurden. Dann müßte jeder >Hinterwäldler< lebenssatt und jeder Stadtbewohner unbefriedigt durch's Leben ziehen. Es liegt nicht an der kulturellen Entwicklung, in der ein Mensch lebt, sondern es liegt an seiner persönlichen Entwicklung; Abraham und Hiob hatten trotz aller Probleme viele befriedigende Erlebnisse, ein Ergebnis ihrer engen Beziehung zu Gott. Befriedigungen stillen Sehnsüchte. Befriedigungen sättigen das Leben.

### **3. Auswirkungen**

Befriedigungen wirken sich in unserem Leben aus. Sie geben uns die Fähigkeit, die schönen Dinge des Lebens wahrzunehmen, zu erkennen. Wir lernen durch sie, die angenehmen Seiten des Lebens zu genießen.

Außerdem werden wir durch Befriedigungen befähigt, unser Leben zu durchdenken, es zu planen. Als bewußten Lebensstil haben zahlreiche Denker und Philosophen einen christlichen Lebensstil gewählt. Viele religiöse Menschen haben sich zu Gott hingezogen gefühlt. Manche haben sich und ihr Leben Gott geweiht. In diesem Abschnitt sollen drei der eben angedeuteten Auswirkungen einer befriedigenden Lebensweise dargestellt werden:

- Gott schenkt viel Schönes.
- Wohlgeordnete Lebensziele.
- Gott geweiht sein.

### **Gott schenkt viel Schönes**

»Vergnügungen:

Der erste Blick aus dem Fenster am Morgen

Das wiedergefundene alte Buch

Begeisterte Gesichter  
Schnee, der Wechsel der Jahreszeiten  
Die Zeitung  
Der Hund  
Die Dialektik  
Duschen und Schwimmen  
Alte Musik  
Bequeme Schuhe  
Neue Musik  
Schreiben, Pflanzen  
Reisen  
Singen  
Freundlich sein« (Bertolt Brecht).

»Denn das Erbe, das unsere Vorfahren uns hinterlassen haben, ist die natürliche Schönheit des Landes. Es sind unsere Ströme, unsere Flüsse, unsere Wälder, unsere Berge, unsere Tiere, unsere Seen, unsere Vulkane und unsere Ebenen. Wir glauben nicht, daß der Frieden und das Glück abhängen von der Zahl der Autos in der Garage, den Fernsehantennen auf dem Dach. So wären wir zwar reich, liefen aber mit einer Gasmasken auf der Nase herum und würden von der Last unseres eigenen Reichtums erdrückt« (General Mobutu, Zaire).



Die meisten Leute sind blind. Nicht körperlich. Sondern geistig-seelisch. Sie erkennen nicht die vielfältigen schönen Seiten des Lebens, die Brecht und Mobuto, zwei zu Recht umstrittene Personen, in ihren Zitaten aufzählen. Die meisten Menschen sind auch geistlich blind. Sie erkennen nicht, daß Gott ihnen ein Leben und eine Erde, angefüllt mit den schönsten Dingen, anvertraut hat. Sie mißbrauchen dieses Geschenk. Und dabei verlieren sie es; die Schönheiten der Erde und ihres Lebens entgleiten ihren Händen. Der Volksmund sagt treffend über sie: »Sie sehen den Wald vor lauter Bäumen nicht.«

## **Wohlgeordnete Lebensziele**

Wie unterscheidet sich der Christ von seinen Mitmenschen in der Rangliste seiner Lebensziele? Was setzt ein Christ an die erste Stelle? Was muß sich dieser Position unterordnen? Welche anderen Positionen haben sich dieser wiederum unterzuordnen? Wir nennen für die Beantwortung dieser Fragen die unserer Einschätzung nach vier wichtigsten Ziele des Lebens:

1. Befriedigung - etwas, das mir nach meinem Urteil tiefen Frieden und Glück schenkt.

2. Erlebnis – dies sind besondere Ereignisse des Lebens.
3. Bestätigung der Person - daß ich als Mensch geliebt und geachtet werde.
4. Sinn - als die Frage nach dem Sinn des Lebens. Warum lebe ich?

Zuerst wollen wir uns mit der Werteskala des Christen befassen.

Der Christ hat den Sinn seines Lebens gefunden, weil er ihm geschenkt worden ist. Als Gegenüber Gottes fühlt er sich als Person geliebt und geachtet. Gott loben, das ist nun sein Amt. Aus der Gemeinschaft mit Gott heraus handelt er. Das Ergebnis sind Befriedigungen. Erlebnisse strebt er nur dann an, wenn sie nicht gegen den Sinn seines Lebens, die Bestätigung seiner selbst und seine Befriedigungen sind. Daraus ergibt sich als hierarchische Folge:

1. Sinn
2. Bestätigung der Person
3. Befriedigung
4. Erlebnis (wenn 1-3 dadurch nicht gestört werden). Die Werteskala der meisten Nichtchristen hat die Positionen eins und vier miteinander vertauscht. Die meisten

Menschen jagen Erlebnissen nach. Sehr wichtig ist für sie die Wertschätzung ihrer eigenen Person.

Befriedigung erleben sie nicht sehr häufig, so daß sie es aufgegeben haben, sich vehement um sie zu bemühen.

Den Sinn des Lebens kennen sie nicht. Auch hier sind sie zufrieden mit einem Ersatz. Ihre Hierarchie der Lebensziele ist:

1. Erlebnis
2. Bestätigung der Person
3. Befriedigung
4. Sinn (wenn 1-3 funktionieren).

### **Gott geweiht sein**

Nur Gott kann den für ihn bestimmten Platz im menschlichen Leben ausfüllen. Gott möchte Leben und Dienst der Menschen ganz für sich haben. Deshalb gibt es für die Menschen nichts, was ihrem Leben Glück schenken kann; nur die uneingeschränkte Hingabe an Gott wird sie glücklich machen. Haben die Menschen den Mut zu dieser Hingabe, dann erlangen sie eine tiefe Befriedigung. Eine Befriedigung, wie sie ansonsten kaum jemandem vergönnt ist.

## IV. Praktische Tips

»Es kommt nicht darauf an, was man aus uns gemacht hat, sondern auf das, was wir aus dem machen, was man aus uns gemacht hat« (Jean Paul Sartre).

Was machen wir aus uns selbst? Wo können wir beginnen, uns zu verändern, unser Leben befriedigender zu gestalten? Wie vermeiden wir Ersatzbefriedigung? Auf diese und weitere mögliche Fragen will dieses Kapitel Antworten bieten, indem es zu einer Reihe von Gebieten hilfreiche, praktisch verwertbare Tips gibt. Diese Ratschläge dienen als Unterstützung bei der Vermeidung oder Verhinderung von Ersatzbefriedigung.

Für alle Bereiche gilt: Letztlich heißt Ersatzbefriedigung vermeiden, nicht zu sündigen.

### **Geldverschwendung**

Verschwendung fängt beim Kaufen von kleinen unnötigen Dingen an. Wer beispielsweise in seinem Urlaub Nippes und Andenken kauft, wirft sein Geld zum Fenster hinaus. Zwar wird der kleine verschwendete

Geldbetrag Sie nicht arm machen. Aber die Gewohnheit zu verschwenden, wird verstärkt. Diese Sucht ist wie Krebs: Sie beginnt ganz klein und wächst und wächst, wenn nichts gegen sie unternommen wird.

Geldverschwendung ist das unnütze Ausgeben von Eigentum (Geld oder Sachwerten), für die wir etwas erhalten, das wir nicht benötigen. So muß eine teure Erwerbung nicht gleichzeitig eine Verschwendung sein. Es kann sich dabei um eine sinnvolle Geldanlage handeln. Dagegen ist es eine Geldvergeudung, wenn wir einige Cent ausgeben für etwas, das wir kostenlos erhalten könnten.

Viele Menschen sind tief in ihrem Innern der Überzeugung, daß jedes Vergnügen Geld kostet. Zu Veranstaltungen, die kostenlos sind, gehen sie nicht hin, weil sie sich nicht vorstellen können, daß sie dort etwas Interessantes erleben werden. Achten Sie bitte einmal darauf, was alles kostenlos angeboten wird.

Und legen Sie sich ein >Haushaltsbuch< zu. In dieses Kassenbuch tragen Sie sämtliche Einnahmen und Ausgaben ein. Wenn Sie dieses Buch korrekt führen und es immer wieder durcharbeiten, dann werden Sie erkennen, wo Ihr Geld >hängenbleibt<.

Nun noch ein persönlicher Tip: Gehören Sie auch zu denen, die nicht widerstehen können, wenn Sie irgendwo etwas Schönes sehen, etwas, das genau nach Ihrem Geschmack ist? Eigentlich braucht man es nicht, aber ist es nicht »wunderschön«, »>irre< gut« oder »sehr praktisch«? Gegen diese Verführung hilft nur ein Mittel: Führen Sie stets nur so viel Geld mit sich, wie Sie gerade benötigen. Wenn Sie kein Geld mit sich nehmen, können Sie auch kein Geld ausgeben. Deshalb sollten Sie auf Kreditkarten verzichten. Das ist der Weg, der mir geholfen hat.

»Wenn wir für ein eigenes Haus sparen, können wir in unserm Portemonnaie das Bild eines Hauses verwahren, das dem gleicht, wovon wir träumen. Das würde die Rolle eines wirksamen Vorhängeschlosses bei unserem Portemonnaie übernehmen, wenn wir versucht sind, Geld leichtfertig auszugeben« (Walter A. Heiby).

## **Tee**

Der Tee ist von allen Drogen die mit den geringsten schädigenden Nebenwirkungen. Wie der Kaffee ist er eine medizinische Hilfe für Personen mit niedrigem Blutdruck. Tee belebt nur allmählich und nicht kurzfristig

wie Kaffee. Tee enthält nicht die für den Magen schädlichen Reizstoffe des Kaffees. Aber auch Tee wirkt auf unser Nervensystem. Bei Menschen, die ihn berufsmäßig als Teekoster prüfen, treten bei diesem Abschmecken langfristige Schäden auf. Eine physische, den Körper nicht schädigende Abhängigkeit kann auch für den Normalbürger nach jahrelangem Teekonsum eintreten. So spürte John Wesley, der Begründer des Methodismus, drei Tage Entzugserscheinungen, als er mit dem Teetrinken aufhörte. Erst danach hat er wieder einen klaren Kopf gehabt. Tee ist die einzige Droge, vor der nicht gewarnt zu werden braucht.

## **Kaffee**

»Palmström legt des Nachts sein Chronometer,  
um sein lästig Ticken nicht zu hören,  
in ein Glas mit Opium und Äther.  
Morgens ist die Uhr ganz >herunter<.  
Ihren Geist von neuem zu beschwören,  
wäscht er sie mit schwarzem Mokka munter«  
(Christian Morgenstern).

Kaffee ist eine der weitest verbreiteten Drogen. Als Muntermacher am Morgen ist er für viele unentbehrlich geworden. Kaffee führt erheblich schneller als Tee zur psychischen Abhängigkeit. Er kann auch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen. Bei manchen Kreislaufschwächen hilft Kaffee als Medizin. Bei den entgegengesetzten Krankheitserscheinungen ist Kaffee selbstverständlich besonders schädlich. Eine Vielzahl von Reizstoffen im Kaffee kann den Magen in Mitleidenschaft ziehen. Trinkt man nicht ständig viel und starken Kaffee, und hat man nicht eine ärztliche Anweisung, Kaffeetrinken zu vermeiden, so braucht vor Kaffee nicht gewarnt zu werden.

## **Alkohol**

Shakespeare bezeichnet Alkohol als »den Räuber des Gehirns«. Bei der hohen Anzahl von Gehirnzellen, die dem Alkohol zum Opfer fallen, ist er der größte Räuber aller Zeiten. Deshalb fällt es auch so vielen Menschen schwer, >mit Verstand< zu trinken. Allen, die es nicht schaffen, nach den folgenden Regeln zu trinken, kann nur empfohlen werden, in Zukunft keinen Alkohol zu



konsumieren. Die schlimmen Folgen des Alkoholismus sind nur zu gut bekannt.

Regeln:

1. Trinken Sie nie Alkohol, um in Stimmung zu kommen.
2. Trinken Sie nie Alkohol, um Ihre schlechte Laune zu übertünchen.
3. Trinken Sie nie Alkohol, weil alle trinken.
4. Trinken Sie nie Alkohol, um sich Mut zu machen oder um Verklemmungen abzubauen.
5. Hören sie auf, wenn Sie weniger getrunken haben, als Sie wollten.
6. Fazit: Trinken Sie alkoholische Getränke nur wegen des Geschmacks. Zum Schmecken brauchen Sie alle Ihre Sinne.

Und Sie können sofort aufhören, nachdem Sie Ihr Geschmackserlebnis gehabt haben.

Apropos Geschmack: Haben Sie die zunehmende Alkoholisierung unserer Nahrung entdeckt? In immer mehr Nahrungsmitteln, insbesondere Kuchen, Nachspeisen und Wurstwaren, wird zur Geschmacksanreicherung Alkohol hinzugefügt.

## Nikotin

Das im Tabak enthaltene Nikotin ist extrem giftig. Raucher überleben diese Giftmenge nur deshalb, weil sich ihr Körper daran gewöhnt hat. Diese Gewöhnung wird als »Mithridatismus« bezeichnet. Mithridates VI., König von Pontus am Schwarzen Meer, lebte in der ständigen Furcht, vergiftet zu werden. Deshalb nahm er zunehmend größere Dosen verschiedener Gifte zu sich, um sich gegen jeden nur denkbaren Giftanschlag zu schützen, zu immunisieren. - Ist es nicht erstaunlich, welche Belastungen, auch durch Gifte, der menschliche Körper verträgt? Doch sind Spätfolgen infolge dieser Dauervergiftung garantiert. Und dies gilt bei einem Mithridatismus selbstverständlich auch für Nikotin.

Was nützt es, einem Raucher zu erzählen, wie gesundheitsschädigend Rauchen ist? Daß in der Bundesrepublik jährlich mehr als 100.000 Menschen an den Folgen ihrer Qualmerei sterben, ist ihm bekannt. Warum ändert aber der Raucher sein Verhalten nicht? Klaus G. Hinkelmann gibt darauf eine plausible Antwort: »Daß nämlich jedes Verhalten aus der ganz subjektiven, persönlichen Sichtweise des einzelnen sinnvoll ist und einer Art >inneren Logik< folgt, so unvernünftig diese

aus der Sicht des Außenstehenden auch immer sein mag.«

Der Raucher sieht mehr Vorteile als Nachteile in seinem Verhalten; oder er bewertet die Vorzüge stärker als die negativen Seiten. Einen Nutzen sieht der Raucher etwa darin, daß das gemeinsame Rauchen den Kontakt erleichtert oder daß sich Redepausen bei Gesprächen gut mit einer Zigarette überbrücken lassen.

Die Lösung des Problems »Wie gewöhne ich mir das Rauchen ab?« liegt in fünf Schritten begründet:

1. Schritt: Ich untersuche gründlich alle Sachverhalte, weshalb mir Rauchen gefällt.
2. Schritt: Ich analysiere sämtliche Umstände, die mir bei meinem Rauchen mißfallen.
3. Schritt: Ich bewerte diese Anhaltspunkte und Antriebe mit Punkten zwischen eins und zehn und summiere anschließend jeweils die Punkte für die Rubriken Gewinn (Gefallen) und Verlust (Mißfallen). Wenn ich bisher Probleme hatte, mir das Rauchen abzugewöhnen, dann zeigt sich dies daran, daß die Gewinnpunkte die Verlustpunkte überwiegen. Ansonsten habe ich Gründe, warum ich gerne rauche, übersehen.

4. Schritt: Ich überlege mir alternative Verhaltensweisen zu den Beweggründen, die mir das Rauchen lieb machen. Zum Beispiel läßt sich das Bedürfnis nach geistiger Anregung anstatt durch eine Zigarette auch durch entsprechende Musik oder andere Mittel erreichen. Wichtig ist bei diesem Schritt, daß die Alternative begonnen wird und nach dem ersten Anfangserfolg - ein Monat lang ohne Zigarette - nicht abgesetzt wird. Die gewählte Aktivität muß die Wertung verändern. Nur daraus entsteht die Kraft, sich das Rauchen abzugewöhnen und nicht rückfällig zu werden.

5. Schritt: Der »Ausstieg«. Es existiert ein erfolgreicher Weg: Das Abbrechen, Beenden, der »Ausstieg«. Wer versucht, weniger zu rauchen oder schrittweise immer weniger Zigaretten zu qualmen, begibt sich letztlich nur in eine endlose Quälerei. Auch ein zeitlich befristeter »Ausstieg« hilft nicht, denn er führt immer wieder zum Rückfall.

Mit diesen fünf Schritten besitzen Sie eine erprobte Methode, um sich das Rauchen oder eine ähnliche Ersatzbefriedigung abzugewöhnen, die Sie gefangen hält. Diese fünf Schritte helfen analog bei vielen Fällen von Abhängigkeit. Versuchen Sie diese

Methode bei einer Kleinigkeit anzuwenden, die Sie bindet.

Drei spezifische Tips möchte ich noch anfügen, wie man sich das Rauchen abgewöhnen kann und es sich nicht wieder angewöhnt:

- Zur Überwindung von Unsicherheitsgefühlen helfen kleine »Handschmeichler«, also besonders angenehm geformte kleine Gegenstände, die sich in der Hand gut anfühlen (Glasperlen, Kieselsteine etc.).

- Feiern Sie am Vorabend Ihres »Ausstiegs« eine Abschiedsparty von der Zigarette. Lassen Sie es ein großes Fest werden. Laden Sie möglichst viele Freunde und Bekannte, Arbeitskollegen und Verwandte ein. Sie teilen Ihren Gästen den Anlaß des Festes mit. Danach sollte es ein Zurück nicht mehr geben.

- Nachdem Sie einige Zeit von der Zigarette »trocken« geblieben sind, können Sie sich detaillierte Artikel und Aufsätze ansehen - mit den entsprechenden grausigen Fotografien, die die schrecklichen Folgen des Rauchens beschreiben. Nun werden diese Berichte von Ihnen nicht mehr verdrängt, sondern entsprechend gewürdigt. Diese Informationen und Eindrücke werden Ihnen helfen, nicht wieder ins Rauchen zurückzufallen.

Damit werden Sie die Zeit überwunden haben, in der Sie noch eine »fleischliche Null« waren, als Sie die »Gier hatten, Nebel zu trinken - libido potandi nebulos«, wie es die alten Humanisten nannten. Moderne Psychologen reden vom »infantilen Lutschkomplex«.

Und nun noch ein Erlebnis, das Max Rößler berichtet: „Zugegeben: Ich war einigermaßen verblüfft, als ich das Büro des Freundes betrat. Saß er doch da an seinem Schreibtisch, mit nichts anderem beschäftigt als Seifenblasen in die Luft zu blasen.“ Bei einer Zirkusvorstellung hatte ihn eine Nummer mit einem jungen Mann fasziniert, der wunderbare Seifenblasen im Zirkus entsandte. „Daheim hatte mein Freund dann die Sache im Kleinformat seinen begeisterten Kindern vorgeführt und dabei so viel Spaß gefunden, daß er jetzt sogar im Büro ... >Mann, das ist doch etwas anderes als Zigarettenqualm!<«

## **Psychopharmaka**

»Drogensüchtig sind nach landläufiger Ansicht ein paar tausend Hippies, denen der süße Weihrauchduft von Haschisch aus dem bunten Habit weht. Doch weit mehr biedere Bürger suchen die Flucht in eine Retortenwelt -

dieses Heer von Drogensüchtigen ist nur nach Millionen zu zählen. Es sind die Hausfrauen, die gegen ihren mickrigen Alltag mit Kopfschmerztabletten ankämpfen; die Akkord- und Fließbandarbeiter, die sich dem Streß mit Schlaf- und mit Beruhigungsmitteln zu entziehen suchen; die Angestellten, die ihr verfettetes Sitzfleisch mit Appetitzüglern straffen und dann bei Pillen bleiben, weil sie sich damit dem Leistungsdruck besser gewachsen fühlen.« Diese Zeilen aus dem »Spiegel« vom Januar 1971 sind nicht veraltet. Im Gegenteil: Die Lage spitzt sich zu. Viele Bundesbürger benutzen zum Munterwerden am Morgen ein Aufputzmittel, wenn die Nerven anfangen zu flattern, ein Beruhigungsmittel, und damit sie dann überhaupt noch schlafen können, ein Schlafmittel. Wenn die roten Warnlampen des Körpers leuchten, wenn er Schmerzen hat, dann werden diese Warnungen mit Schmerzmitteln in den Wind geschlagen. Die Folge sind eine halbe Million Tablettenabhängige. Die Sucht auf Krankenschein ist so einfach: „Der Arzt ist ja mit dem >Medikament< einverstanden«, so lautet die Entschuldigung. Der Tablettenkonsum ist nicht gesellschaftlich geächtet. Da man die Tablette allein einnimmt, merkt es auch kaum jemand. Und: Es gibt

immer viele Ausreden für sie: »Bei meinen Schmerzen?!«

Was ist dagegen zu tun? Es hilft nur strikte Enthaltung: keine Aufputsch-, Beruhigungs- und Schlafmittel. Schmerzmittel nur im Notfall. Auch sollen die Ärzte mit ständigen Wünschen nach Tabletten verschont werden.»Nur: Was ist zu tun bei Abgespanntheit, bei Schlaflosigkeit?« Die Antwort ist einfach und für manchen vielleicht hart: Seinen Lebensstil muß man ändern. Die beruflichen Ziele sind zu verringern, die Belastungen sind auf die Möglichkeiten des Körpers einzustellen.

Zum Thema Schlaflosigkeit: »Ein gutes Gewissen ist ein sanftes Ruhekissen.« Ein geregeltes, vernünftiges, ehrliches Leben kennt, außer bei Krankheit, keine Schlaflosigkeit. Vielleicht gehört der Schlaflose auch zu den Leuten, die mit wenig Schlaf auskommen? So verringert sich häufig das Schlafbedürfnis mit zunehmendem Alter. Wer nur sechs Stunden Schlaf benötigt, aber meint, er müsse acht Stunden schlafen, der braucht sich nicht zu wundern, wenn er sich zwei Stunden schlaflos im Bett hin und her wälzt. Alles hat seine natürlichen Ursachen.



## Fernsehen

»Auch der Mengenkonsum von Medien-Leben aus zweiter Hand gehört zu den Ablenkungen, die wir sparsamer als bisher genießen müssen, wenn Nischen für Glück entstehen sollen« (Gertrud Höhler).

Das beste Mittel gegen die heimtückische Gefahr der Ersatzbefriedigung Fernsehen verrät uns Jesus in der Bergpredigt (Matthäus 5,29): »Wenn dich dein rechtes Auge verführt, dann reiße es aus und wirf es weg. Es ist besser für dich, du verlierst ein Glied deines Körpers, als daß du ganz in die Hölle geworfen wirst.« Es ist besser für uns alle, die sich von der Ersatzbefriedigung Fernsehen gefangennehmen lassen, diesen »Teil ihres Körpers« fortzuwerfen, als durch ihn von einem befriedigenden Leben abgehalten zu werden.

Wollen Sie diese Methode nicht anwenden, dann müssen Sie ständig darauf achten, nicht heimlich von der Faszination des Fernsehens gefesselt zu werden. Für Sie gibt es folgende Tips zum Umgang mit dem Fernsehen:

1. Positionieren Sie das Fernsehgerät nicht als >Hausgott< an der besten Stelle im Wohnzimmer. Es dominiert häufig optisch die Wohnungseinrichtung. Es

reicht ein kleiner Fernsehapparat in einem abgelegenen Winkel der Wohnung. Diese Vorbereitung hilft Ihnen beim nächsten Tip:

2. Sehen Sie sich nur sorgfältig ausgewählte Sendungen an. Vergessen Sie dabei nicht: Dieselben Informationen können Sie durch ein Gespräch oder ein Buch erhalten.
3. Ein Gespräch oder ein Spielabend sind eine interessantere Unterhaltung als eine Fernsehsendung. Bieten Sie sich (und Ihren Kindern) attraktive Alternativangebote zum Fernsehen. (Kinder dürfen sich nicht an das Fernsehen gewöhnen.)
4. Schalten Sie sich aus Sendungen sofort aus, die nicht das Erwartete halten. Schalten Sie nicht auf einen anderen Sender um.

Es gibt einen Kompromiß zwischen dem kontrollierten Fernsehen und dem ausnahmslosen Nichtfernsehen: Suchen Sie einen Freund, Bekannten oder Nachbarn aus, mit dem Sie sich gut verstehen, und der die gleiche Art von Lieblingssendung hat wie Sie. Er sagt Ihnen Bescheid, wenn eine solche Sendung im Fernsehen angeboten wird oder er sie von einem Filmanbieter herunterladen möchte. Und dann sehen Sie den Film oder Beitrag bei ihm an. Sie können jedesmal ein kleines Geschenk mitbringen, das den Abend noch

schöner werden läßt. Schließlich sparen Sie die Kosten eines Fernsehgerätes.

## **Smartphone und Internet**

Wer sein Smartphone als einen Alleskönner verwendet, macht sich rundum abhängig davon. Verlegt er sein Smartphone und kann es nicht mehr finden, wird deutlich, warum man nicht alles auf eine Karte setzen soll: Statt dessen dient eine Armbanduhr für die Feststellung der Zeit und ein Wecker zum Aufwachen oder noch besser, ein gut entwickeltes Zeitgefühl, für fremde Gegenden ein Stadtplan oder noch besser, ein gut trainierter Orientierungssinn, ein separater Schrittmesser für die Gesundheit oder noch besser, ausreichend Bewegung, so daß eine Kontrolle nicht notwendig ist, ein Notizbuch mit Adressen, worin Personen, die einem wichtig waren, noch nach Jahren zu finden sind, ein Telefonat oder persönliches Gespräch anstatt SMS beim Fernsehen auszutauschen ... Welches Resümee zog Marcia Moritz nach dem Selbstversuch einer Woche ohne Smartphone? »Nur erreichbar zu sein, wenn ich es wollte, war entspannend.«

Soziale Medien täuschen eine lockere Gesprächsatmosphäre am Gartenzaun oder im Café vor. Aber das geschriebene Wort bleibt. Früher wurde empfohlen, einen Brief zu schreiben und erst eine Nacht über ihn zu schlafen, um dann zu schauen, ob man ihn wirklich abschicken will. Heute ist der Knopf schnell gedrückt, eine Botschaft wurde verschickt, und schon leidet eine Freundschaft. In den Zeiten von Papier und Tinte war eben der Sinn aktiv, die Verantwortung für das, was geschrieben wird, zu spüren. Die Worte, die so schnell vom Display verschwinden, wenn die Seite gewechselt wird, bleiben bestehen wie auch die Verletzungen, die sie verursachen.

Viel zu viele Menschen leiden deshalb unter Rufmord: Craig Groeschel empfiehlt, das nicht zu posten, was man anderen nicht persönlich sagen würde. Er fordert vor allem: »Wenn es nicht hilfreich ist, dann schreibe es nicht.« Er rät zu einem Cyber-Sabbat. Vielleicht hilft es, bewußt eine geringe Flatrate zu buchen, um nicht abhängig zu werden? Andere können den Rat gebrauchen, nicht alles und jedes zu fotografieren. Man hat etwas interessantes erlebt, auch und gerade wenn man es sich nicht danach ansehen

oder jemandem zuschicken kann: Kostbar ist der Schatz der Erinnerungen.

Überhaupt hat mancher Schwächen beim Netiquette und benötigt einen Smartphone-Knigge. Wer auf eine SMS nach 21 Uhr sofort eine Antwort erwartet, dem mangelt es an moderner Kinderstube. Es ist schlichtweg unhöflich, beim Essen oder Gespräch zum Handy zu greifen. Und es gehört nicht auf den Tisch. Vor allem kann man den Klingelton vorher abstellen. Kritiker reden daher statt von Sozialen Medien von Asozialen Medien. »Alleine online vor dem Laptop zu hängen, ist nicht sozial - ..egal, wie du es auch drehst und wendest«, meint Luke Atcheson. Und es gibt eine neue Warnung: Sitzen ist das zweite Rauchen.

Gegen ungewünschte Inhalte gibt es Webseitensicherungen; bei Kindern sind Kindersicherungen zu verwenden und auch die Nutzungszeiten zu beschränken. Älteren Kindern und Jugendlichen kann geraten werden, keine Fotografien zu machen, zu verschicken oder, wenn zugeschickt, sich anzusehen, die sie nicht ihren Eltern und Großeltern zeigen würden. Denn das wird wie ein Bumerang auf sie zurückkommen: das Internet ist stärker als sie.

## Leben lernen

»Es gibt keine Leute, die nichts erleben; es gibt aber Leute, die nichts davon merken« (Curt Goetz).

»Man kann im wesentlichen drei Arten des menschlichen Handelns unterscheiden: die passive der steten Unterwerfung, des tätigen Gehorsams; die reaktive der zielstrebigen, opportunen Anpassung an die Umwelt; und schließlich die aktive« (Manes Sperber).

Laßt uns aktiv leben. Laßt uns danach streben, zu handeln und nicht nur gehandelt zu werden. Laßt uns aktive Menschen sein. Wir wollen nicht erlahmen, das Gute zu bewahren und uns zum Neuen, Besseren hin zu verändern. Wir wollen uns selbst, unsere Bindungen und unsere Freiheiten prüfen.

Dazu stellen wir uns drei Fragen:

Frage 1: Kann ich wirklich das tun, was ich tun will? Oder behindert mich die Vergangenheit und was ich an ihr mag, daran, jetzt zu leben, wie ich es eigentlich will?

Frage 2: Habe ich durch das, was mir gehört, und durch die Art, wie ich bin, im letzten Jahr mehr Spaß oder mehr Probleme gehabt?

Frage 3: Habe ich Angst, mein Image und mein Eigentum zu verlieren? Ist diese Angst größer als die Befriedigung, die mir mein Besitz und mein Image jeden Tag einbringen?

## Lebensplan

»Ich verehere den Menschen, der deutlich weiß, was er will, unablässig vorschreitet, die Mittel zu seinem Zwecke kennt und sie zu ergreifen und zu brauchen weiß«  
(Johann Wolfgang von Goethe).

Stellen Sie sich einen Übersichtsplan für Ihre Lebensziele auf. Denken Sie darüber nach, was Sie >wirklich< im Leben er-leben wollen. Denken Sie gründlich darüber nach. Nehmen Sie sich Zeit dafür. Stoßen Sie bis zu den Wurzeln der Wünsche vor. (Ein Tip: Oft verraten unsere Tagträume, was wir uns wünschen.) Stellen Sie diesen Lebensplan schriftlich auf. Ein Christ wird an oberster Stelle einsetzen, was Gott für sein Leben vorgesehen hat. Er wird ihn deshalb gründlich befragen - durch Beten und Lesen in der Bibel.

Anschließend ordnen Sie den Lebensplan in einer hierarchisch gegliederten Tabelle, wobei die übergeordneten Punkte die untergeordneten in Ihrem

Leben beherrschen sollen. Im Konfliktfall streben Sie nur nach den übergeordneten Punkten. Dadurch erhält Ihr Leben Gradlinigkeit, Zielstrebigkeit, Dynamik.

Beschäftigen Sie sich danach mit längeren und kürzeren Zeitspannen. Die Wünsche sind, wie Sie bald feststellen werden, zu reduzieren. Ziele sind klar abzustecken.

## **Zeit**

Haben Sie schon die Geschichte von dem Bauern gehört, der an einem Morgen zu seiner Frau sagte, daß er sein Feld pflügen will? Er stand am frühen Morgen auf und begann, den Traktor zu ölen. Dabei bemerkte er, daß sein Öl nicht ausreicht, und er fuhr ins Dorf, um welches zu kaufen. Auf dem Weg stellte er fest, daß die Schweine noch nicht gefüttert waren. Deshalb ging er zum Futterspeicher, wo er einige Säcke Schweinefutter fand. Diese Säcke erinnerten ihn daran, daß die Kartoffeln keimten. Er ging zum Kartoffelkeller. Auf dem Weg dorthin kam er am Holzstoß vorbei, und er erinnerte sich, daß seine Frau Holz für den Kamin haben wollte. Beim Auflesen von ein paar Scheiten Holz lief ein



krankes Huhn vorüber. Der Bauer ließ das Holz für seine Frau fallen und ergriff das Huhn. Als es Abend wurde, war der Bauer noch nicht einmal wieder bis zu seinem Traktor gekommen, geschweige denn zum Pflügen.

Zeit steht uns nicht zur Verfügung. Wir bekommen sie geschenkt. Deshalb müssen wir sehr sorgfältig mit ihr umgehen. Nichts ist wertvoller für unser Leben als die Fähigkeit, richtig mit 'unserer' Zeit umzugehen. Diese Kunst kann man lernen.

## **1. Überprüfen Sie Ihren Zeithaushalt**

- Schreiben Sie über zwei Wochen in einer Tabelle detailliert auf, was Sie wann getan haben. Dann rechnen Sie die Stunden zusammen und bewerten die Liste. Wiederholen Sie dies ab und zu. Sie erkennen, wo Sie ungewollt Ihr Zeitbudget überziehen und verhindern dadurch in Zukunft >rote Zahlen<.
- Nutzen Sie den >Extrapolationstrick<. Dafür ein Beispiel: Am Morgen jedes Wochentags lesen Sie 15 Minuten Zeitung, ob gedruckt oder im Internet. Sie reduzieren es um 5 Minuten. 5 Minuten mal 300 Tage (grob gerechnet) ergeben 25 Stunden im Jahr, also etwas mehr als eine halbe Arbeitswoche. Erstaunlich, was an Zeit gespart werden kann. Die Ermittlung von

weiteren eindrucksvollen Zahlen hilft gegen Zeitvergeudung.

## **2. Vermeiden Sie Zeitverschwendung**

- Schlafen Sie nicht zuviel. Schlafen Sie nur soviel, wie Sie brauchen, um gesund und ausgeruht zu sein. Viele verwöhnen sich in dieser Hinsicht. Für manche ist es besser, nachts etwas weniger zu schlafen und sich dafür während des Tages einmal auszuruhen. Dies ist zwar bei vielen Berufen nicht möglich, aber wer es machen kann, stellt oft fest, daß er insgesamt weniger Schlaf benötigt und auch tagsüber ausgeruhter ist.

- Planen Sie Ihre Freizeit. Planen Sie Ihre Abende und Ihre Wochenenden. Jeder verschenkte Abend und jedes verträdelte Wochenende sind viele vergeudete Stunden. Halten Sie deshalb eine Liste mit Aufgaben bereit, die Sie gern tun möchten, aber für die Sie gewöhnlich keine Zeit haben. Diese Tätigkeiten füllen nun sinnvoll die Zeit aus.

- Blättern Sie keine Illustrierten oder das Internet durch. Das ist Zeitverschwendung. Außerdem werden Sie merken, wie passiv Sie dadurch werden. Kaufen Sie sich deshalb keine solchen Zeitschriften und lesen Sie sie auch bei Freunden nicht.

### **3. Nutzen Sie die Zeit aus**

- Kleine Zeitspannen lassen sich gut nutzen, beispielsweise durch das Lernen von Vokabeln. Dies schult das Gedächtnis. Auch wenn Sie nicht sprachbegabt sind, lernen Sie mit der Zeit eine Fremdsprache.

- »Schlage zwei Fliegen mit einer Klappe.« Denken Sie darüber nach, wo Sie zwei Beschäftigungen zur gleichen Zeit haben können, ohne daß dadurch eine unter der anderen leiden muß. Ein Buch läßt sich auf der Reise oder im Wartezimmer des Arztes lesen. Oder wenn Sie es beispielsweise für Ihr inneres Wohlbefinden wichtig erachten, daß Sie eine gebräunte Haut bekommen und Sie sich deshalb in die Sonne legen, so können Sie in dieser Zeit ein Hörbuch anhören. Dies spart Ihnen das Lesen. Oder Sie lernen eine Fremdsprache mit einem MP3-Player.

### **4. Suchen und bestimmen Sie Ihr Arbeitstempo**

- Es wird Ihnen möglich sein, die Arbeit in einer angemessenen Zeit zu beenden, wenn Sie sich verbindliche Zwischenzeiten und ein Enddatum setzen.

- Nutzen Sie die Zeiten, in denen Sie ausgeruht und konzentriert sind, für die schwierigen Arbeiten.
- Nach Beendigung der Arbeit belohnen Sie sich in angemessener Weise dafür.

## **5. Zeitersparnis für Selbständige und Büroarbeiter**

(Hausfrauen sind >Selbständige<, Schüler und Studenten sind >Büroarbeiten<)

- Halten Sie Ordnung. Dies spart viel Zeit. Planen Sie Ihre Ordnung. Dies spart noch mehr Zeit.
- Delegieren Sie so viel, wie Sie nur können. Nehmen Sie Hilfen in Anspruch. Geben Sie genaue und hilfreiche Instruktionen, damit die Arbeit der anderen gut ausfällt und Sie nicht für Korrekturen die gewonnene Zeit wieder verlieren.
- Lernen Sie, „nein“ zu sagen. Nehmen Sie keine Arbeiten an, für die Sie keine Zeit haben.
- Zwingen Sie sich, Entscheidungen zu treffen. Setzen Sie deshalb einen Termin für die Entscheidung.

## **6. Beginnen Sie sofort mit dem Wichtigsten**

- Dieser Hinweis ist eindeutig. Schieben Sie keine wichtigen Dinge auf, sondern erledigen Sie sie zuerst.

»Warte nicht, bis du entsprechend gelaunt bist. Verrichte die Arbeit jetzt!« (Walter A. Heiby).

## **7. Planen Sie für den »toten Punkt«**

- Erforschen Sie Ihr Leben. Und stellen Sie fest, was Ihnen über einen »toten Punkt« hinweghilft. Halten Sie dies in Ihrem Gedächtnis fest. Dann können Sie beim nächsten »toten Punkt« reagieren und wieder in Schwung kommen.

»Der Mensch kann Unglaubliches leisten, wenn er die Zeit einzuteilen und recht zu benutzen weiß« (Johann Wolfgang von Goethe).

## **Fortbildung**

Der Wunsch, uns zu vervollkommen, sollte in unserem Leben vorhanden sein. Wir können in fast allen unseren Fähigkeiten immer noch etwas besser werden. Unsere Ausbildung und unsere Erfahrungen spielen für die Fortbildung eine wichtige Rolle. Aber noch wichtiger ist unser Wille, nicht stillzustehen, nicht zurückzufallen, sondern voranzukommen. Dann können wir das, was wir bisher erreicht haben, noch übertreffen. Danach sollten

wir streben. Sonst geben wir uns keine Mühe mehr und lassen in unseren Fähigkeiten nach.

Diese Ermunterung zur Selbstverbesserung ist nicht nur für Menschen in Berufen gedacht, in denen man Karriere machen kann. Er ist auch für die Hausmänner sehr wichtig.

Für wen der Haushalt die Hauptbeschäftigung ist, der strebt dort nur selten Verbesserungen an. Durch Fortbildungsmaßnahmen im Kochen und Haushalten kann man vorankommen. Man hört von Leuten, die als berufsmäßige Haushaltsführer diesen in Rekordzeiten erledigen können. Dies wird für viele in der Praxis ein Traum bleiben. Aber:

Man kann lernen, an vielen Tätigkeiten Zeit zu sparen. Und wer seine Aufgaben in wenigen Stunden verrichtet, weil alles perfekt geplant wurde und keine Zeit verschwendet wird, ist fähiger und organisatorisch besser als der Manager eines großen Konzerns. Warum soll man ein solches Ziel nicht anstreben?

## **Gesundheit**

Für unsere Gesundheit sind nicht die Ärzte verantwortlich. Für unsere Gesundheit sind wir

verantwortlich. Gesunde Ernährung ist ein wichtiger Beitrag für die Erhaltung unserer Gesundheit. Ein geregelter Lebenswandel stärkt den Körper. Vermeiden wir alle Übertreibungen und alles Ungesunde. Fühlen wir uns für unseren Körper verantwortlich. Bewegen wir uns regelmäßig und treiben Sport. Achten wir auf Warnsignale des Körpers und verhalten uns dementsprechend. Pflegen wir unsere äußere Erscheinung. Auch dies trägt zu unserer Gesundheit bei, denn es stärkt unser psychisches Wohlbefinden.

»Dein Magengeschwür kann nicht wachsen, während Du lachst.«

»Eigne Dir für frohe Erlebnisse ein gutes Gedächtnis an und für traurige ein gutes Vergessen« (Walter A. Heiby).

Krankheiten sind nicht nur körperliche Gebrechen. Die enge Verbindung des Körpers mit der Seele führt wechselseitig häufig zu Krankheiten. Ein körperliches Mißgeschick kann zu Depressionen führen und Depressionen zu Krankheiten. Positives Denken kann hier eine Lücke sprengen. Der Christ wird dieses positive Denken durch das Loben Gottes ersetzen. Er lobt Gott für alle Dinge. Er weiß, daß ihm alle Dinge zum Besten dienen. Deshalb lobt er auch Gott bei Ereignissen und Umständen, unter denen er leidet.

### »Stille Zeit«

»Entspannung ist gut. Erholung ist besser. Erbauung wäre das Beste. Entspannung kennt auch die Bogensehne. Erholung kennt jede müde Kreatur. Erbauung kennt nur der Mensch« (Max Rößler).

Der Begriff »Stille Zeit« beschreibt in christlichen Kreisen die Zeit, die für das Lesen der Bibel und für Gebete genutzt wird. Die Stille Zeit wird auch als »Morgenlob« bezeichnet, und dies gibt uns den Zeitpunkt an, an dem viele Christen ihre Stille Zeit halten.

Zahlreiche Christen halten sie aber nicht. Sie nehmen sich nie regelmäßig Zeit, um mit Gott zu reden und auf das, was er sagen will, zu hören. Sie kennen nicht die Bedeutung der täglichen Meditation.

Viele Anhänger des Autogenen Trainings wissen dagegen die Bedeutung einer solchen Krafttankpause zu würdigen. Sie reden mit ihrem Innern, lassen sich in ihr Inneres zurückfallen. Und sie tun dies täglich, weil sie den täglichen Sieg über die Zwänge der Umwelt brauchen. Dabei ist nicht das Innere des Menschen, sondern Gott die Quelle des Lebens.



Diese Zeit der Stille, der Besinnung und der Sammlung ist ein Sieg über die Hast, über die Zerstreuung, die uns von uns selbst trennen will. Wir brauchen jeden Tag die Erbauung unseres inneren Menschen. Wir benötigen jeden Tag den Kontakt mit unserem Schöpfer.

Die von uns freiwillig gewählte Zeit der Ruhe wird durch ihre regelmäßige tägliche Wiederholung unseren Willen stärken, so daß wir uns vor vielen Ersatzbefriedigungen besser bewahren können. Außerdem vermittelt uns diese Zeit der Besinnung eine innere Ruhe, die eine ständige Betriebsamkeit einschränken hilft. Dies erhöht unsere Konzentrationsfähigkeit und unsere Arbeitsleistung.

### **Die >kleinen< Dinge**

»>Ja, Friederike, so muß man leben:  
immer so die kleinen Freuden aufpicken,  
bis das große Glück kommt.< -  
>Ja, wenn es bloß kommt.< -  
>Und wenn es nicht kommt,  
dann hat man wenigstens die kleinen Glücke gehabt<«  
(Theodor Fontane).

Bringe die kleinen Dinge in Ordnung, dann folgen die großen ganz von selbst. -»Put the little things right and the big ones will follow« (Frank Buchman). Nichts geht schneller als schnell. Alles geht seinen Gang. Jedes große Haus baut sich aus vielen kleinen Steinen auf. Wer sich an den kleinen Aufgaben trainiert hat, wird auch die großen meistern. Wer aber alles auf einmal schaffen will, wer das Stück Kuchen mit einem Bissen schlucken will, der wird entweder überhaupt nichts in den Magen bekommen oder an dem Bissen ersticken.

Der größte Mut gehört dazu, klein anzufangen. Der größte Wille wird gebraucht, um sich Schritt für Schritt voranzukämpfen.

## **Feiern**

Es gibt bei unseren Feiern, Festen und Feten einen Umschwung von Qualität in Quantität, weil wir das Genießen verlernt haben. Eine Feier, die wir genießen können, besteht aus zwei Elementen:

- Stilvolle Geschlossenheit
- Tradition.

## **Stilvolle Geschlossenheit**

Sind nicht alle Feiern gleich? Die Musik ist gleich, die Getränke sind gleich, die Kleidung ist gleich, das Verhalten der Leute, ob man sie kennt oder nicht, ist gleich.

Eine Feier mit stilvoller Geschlossenheit meint das Gegenteil. Die Musik, die Getränke, Kleidung der Gäste, auch ihr Verhalten, alles ist aufeinander abgestimmt. Diese Abstimmung kann durch den Anlaß des Festes vorgegeben sein. So ist bei einer Hochzeit alles außerordentlich festlich - und deshalb hat niemand in Jeans und Sweatshirt zu erscheinen. Es empfiehlt sich nicht, die Musik auszuwählen, die auf jeder Fete gehört wird, sondern etwas Besonderes zu spielen.

»Ausgewählt« ist bei der stilvollen Geschlossenheit ein zentraler Begriff. Damit das Fest ein Genuß wird, müssen die einzelnen Bestandteile zuvor mit Bedacht ausgewählt werden. Das Fest muß die Veranstalter und die Teilnehmer lange zuvor gedanklich in Beschlag nehmen. Die Vorfreude ist schließlich die größte Freude. In der Vorbereitungsphase müssen alle mit Spannung dem Fest entgegensehen. Und wenn man eine Spontanfete feiert, dann muß an ihr auch viel

spontan sein: wildfremde Leute einladen, Musik hören, die man noch nie gehört hat ...

## **Tradition**

»Es fehlt an Symbolen, an denen sich eine Gemeinschaft erkennt und bestätigt«, meint Hans-Georg Gadamer. Eine gute Feier braucht Symbole, braucht Traditionen, die man pflegt, auf die man sich freut. Solche Traditionen können auch selbst geschaffen werden.

Dafür ein kleines Beispiel: Ein guter Freund von mir bestellte jedesmal, wenn wir in der Gruppe nach einem Treffen im Schwimmbad zusammensaßen, Altbier und Weingummi. Zugegeben, eine seltsame Mischung. Aber wir alle freuten uns dabei, wenn er es bestellte. Traditionen geben unseren Festen mehr persönliche Elemente, lassen sie wärmer, vertrauter werden. Traditionen bilden Identitätsräume.

Befriedigende Feste kommen aus Traditionen und schaffen Traditionen.

## **Selbstbemeisterung**

»Der Mensch wird mehr froh durch das, was er tut, als durch das, was er genießt« (Immanuel Kant).

Verwechseln Sie nicht Freiheit mit Unordnung.

Verwechseln Sie nicht Disziplin und Selbstdisziplin.

Es gibt für uns keine schöneren und größeren Siege als die Siege über uns selbst. Nichts bringt uns mehr Freude als die Selbstbemeisterung, wenn wir uns selbst gestalten, uns nach unseren eigenen Plänen formen. Es geht nicht um eine eingedrillte, fremde Disziplin von außen. Es geht um Selbst-Disziplin. Wir wollen uns selbst beherrschen. Selbstbeherrschung verhindert Manipulation. Denn wer sich selbst beherrscht, der gibt den anderen nicht die Möglichkeit, seine Launen auszunutzen, um ihn zu beherrschen. Selbstbeherrschung führt zu Selbstbemeisterung. Selbstbeherrschung verhindert Ersatzbefriedigung. Selbstbemeisterung bietet die Voraussetzung zu Befriedigungen. Selbstbemeisterung schenkt Selbstvertrauen.

## **Gute Gewohnheiten**

»Gewohnheit stärkt den Körper in großen Anstrengungen, die Seele in großen Gefahren, das Urteil gegen den ersten Eindruck« (Carl von Clausewitz).

Gute Gewohnheiten und ein gemäßigter Lebensstil sind die besten Voraussetzungen für ein glückliches, befriedigendes Leben. Auch wenn dies spießbürgerlich klingen mag, es stimmt. Der Spießbürger übernimmt die Gewohnheiten und die Lebensweise von außen. Wir entwickeln selbst die guten Gewohnheiten und die gemäßigte Lebensführung. Wir tun, was wir für uns und unser Leben als gesund und gut erkannt haben. Und dies regelmäßig. Sind wir beispielsweise Frühaufsteher und dies macht uns Spaß, dann stehen wir jeden Morgen um 5 Uhr oder früher auf. Die Ruhe am frühen Morgen gibt uns nach dem erfrischenden Schlaf einen klaren Kopf für gute Gedanken. Eine solche gute Gewohnheit stärkt enorm das Selbstvertrauen.

Und nebenbei gesagt: Gute Gewohnheiten und ein gemäßigter Lebensstil haben vielen Menschen ein gesundes und langes Leben geschenkt.

## **Sexualität**

»Selbst wenn es rein körperlich ist, wenn sich die Partner nicht kennen, wenn es ohne Dauer ist, stellt sich durch die einfache Tatsache, daß Begierde und Lust wenigstens für einen von beiden existieren, eine Art Kommunikation zwischen ihnen her, die magisch und unbegreiflich ist« (Pauline Reage).

Das größte Wunder der Schöpfung ist die Sexualität des Menschen. Dieses Wunder ist so groß, daß der Mensch fassungslos vor ihm steht - und nicht weiß, was er tun soll.

Vor dem Wunder der Sexualität sollen wir staunen. Sie muß mit Ehrfurcht betrachtet und mit großer Aufmerksamkeit und entsprechender Vorsicht behandelt werden. Die Menschen müssen lernen, Schöpfung und Sexualität zu bestaunen - und sich entsprechend zu verhalten. Die biblischen Handlungsrichtlinien sind dafür die besten Verhaltenshinweise. Das heißt konkret, daß die Sexualität ihren Platz allein in der Ehe hat.

## **Maßhalten**

»Der Verzicht nimmt nicht, der Verzicht gibt. Er gibt die unerschöpfliche Kraft des Einfachen« (Martin Heidegger).

»Offenbar müssen wir es wieder lernen, uns in gesunder Selbstbeschränkung zu üben und dankbar zu sein« (Fritz Riemann).

Weniger ist mehr.

Genießen heißt Maßhalten können.

Maßhalten ist Selbst-Disziplin. Maßhalten ist befriedigungswichtig. Man muß aber auch mit dem Maßhalten maßhalten. Maßhalten sollte bald »wie von allein« gehen; denn sonst führt es zur Überkontrolle und zu Verkrampfungen.



## V. Schlußbemerkungen

Sie haben sich bei der Lektüre dieses Buches mit vielen neuen Gedanken beschäftigen müssen. Sie wurden eingeladen, einen Schritt von einem Ersatzleben zum wahren Leben zu tun.

Dieses Buch ist freilich kein Allheilmittel gegen alle Arten von Ersatz und Abhängigkeiten. Süchtige, die von den »klassischen« Drogen abhängig sind, brauchen eine qualifizierte und fachärztlich unterstützende Therapie. Andere benötigen einen Seelsorger, der ihnen hilft, die ersten Schritte in die Freiheit unter liebender und verständnisvoller Anleitung zu tun.

Keinesfalls kann dieses Buch für Sie Wunder tun. Nur Gott kann uns in den Schwierigkeiten des heutigen Lebens so helfen, daß wir uns wundern werden. Voraussetzung ist allerdings, daß wir unser Leben für sein Wirken öffnen. Darauf wollte dieses Buch Sie aufmerksam machen. Aus der Erfahrung meines bisherigen Lebens kann ich Ihnen jedoch bezeugen: Wer sich im Glauben Gott anvertraut, bereut es nicht. Es lohnt sich. Wer aber sein Leben Gott anvertraut, überläßt ihm nicht nur die Führung, weil es sich lohnt, sondern er

geht seinen Weg mit Gott auch. aus Liebe und Dank für erfahrene Hilfe.

## **Inhalt**

### Einführung

#### I. Lebenssinn und Lebenswandel

##### 1. Sieben Antworten - sieben Lebensweisen

Zeitvertreib als Pseudoaktivität

Sich selbst bemitleiden – inaktiv sein

Konsum

Leben wie alle - leben wie der Durchschnitt

Sekt oder Selters

Ökologie mit oder gegen Ökonomie

Humanistische >Nächstenliebe<

##### 2. Weitere Lebensstile

Nirwana

Leichtgläubigkeit und okkulte Phänomene

Leben, um zu arbeiten

Aristoteles und seine Nikomachische Ethik

Der christliche Glaube

##### 3. Systembewertung

## II. Ersatzbefriedigung

### Einführung

#### 1. Merkmale der Ersatzbefriedigung

Verlangen nach Sicherheit

Sich-gehen-lassen

Mitmenschen und Gott werden als Objekt benutzt

Das Ich steht im Mittelpunkt

Sünde

Flucht vor der Wirklichkeit

Sich selbst belügen

Andere verführen

Scheinbare Freiheit

#### 2. Akzidenzien der Ersatzbefriedigung

Schamlosigkeit

Kriminalität

Schädigung des eigenen Körpers

Scheinaktivität

Verlernen des Genießens

Ersatzbefriedigung wird zum Herrscher

Ersatzbefriedigung mit Drogen

#### 3. Ersatzbefriedigung ist Droge

Merkmale der Droge

Zur Sucht führen nicht entsprechende Bedürfnisse

Sucht ist Verlassen der Wirklichkeit

Sucht bewirkt eine stetige Erhöhung der Dosis  
Die Droge dient der Beruhigung - nicht der  
>Befriedigung<

Sucht ist psychische Abhängigkeit

Sucht ist physische Abhängigkeit

4. Wirkungen der Ersatzbefriedigung

Angst - Lebensangst

Lustprinzip

Passivität

Flucht vor der Arbeit

Flucht vor der Verantwortung

Einsamkeit - durch Bindungslosigkeit

Kompromißunfähigkeit

5. Beispiele

Fernsehsucht

Smartphone

Autofahren

Reisesucht

Schlampigkeit

Masturbation

Vollstopfen mit sinnlosen Informationen

Klatschsucht

Verlebte Feste

Übertriebene >Tierliebe<

## Von der Probeehe bis zur >Wegwerfpartnerschaft< Glücksspiele

### III. Befriedigung

#### 1. Merkmale der Befriedigung

Friede

Übereinstimmung mit der Bibel

Gott könnte dabei sein

Freiraum für Hoffnung

#### 2. Akzidenzien der Befriedigung

Es ergibt sich wie von selbst

Man denkt dabei nicht an sich

Freiheit

Lebenssatt

#### 3. Auswirkungen

Gott schenkt viel Schönes

Wohlgeordnete Lebensziele

Gott geweiht sein.

### IV. Praktische Tips

Geldverschwendung

Tee

Kaffee

Alkohol

Nikotin  
Psychopharmaka  
Fernsehen  
Smartphone und Internet  
Leben lernen  
Lebensplan  
Zeit  
Fortbildung  
Gesundheit  
>Stille Zeit<  
Die >kleinen< Dinge  
Feiern  
Stilvolle Geschlossenheit  
Tradition  
Selbstbemeisterung  
Gute Gewohnheiten  
Sexualität  
Maßhalten

V. Schlußbemerkungen