

Johannes Soth

Was zum Leben taugt

Über die lustvolle Entfaltung des Guten

*Erfahrung und Inspiration
aus westlichen und östlichen Traditionen*

Patmos Verlag

Inhalt

| | |
|---|----|
| Ein wichtiger Hinweis | 9 |
| I. Einleitung: Ist Gutsein angeboren? | 11 |
| Eine kurze Vorschau | 15 |
| II. Das Fundament eines guten Lebens | 18 |
| 1. Ur-Vertrauen | 20 |
| 2. Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit | 21 |
| 3. Scham und Ehrfurcht | 24 |
| 4. Die Logik der Gefühle | 32 |
| 5. Über den Umgang mit Gefühlen und Gedanken | 34 |
| 5.1 Vom Umgang mit den Gefühlen | 34 |
| 5.2 Vom Umgang mit den Gedanken | 35 |
| 5.3 Die Kunst der Entspannung | 38 |
| 6. Treue und Wahrhaftigkeit | 41 |
| 7. Vernunft, Freiheit und Verantwortung | 43 |
| III. Die <i>Architektur</i> der sieben ethischen Grundhaltungen | 47 |
| 1. Vorüberlegungen | 47 |
| 2. Ethische Grundhaltungen in der griechischen Philosophie | 49 |
| 3. Tugenden und Laster | 52 |
| 4. Die Kardinaltugenden | 56 |
| 4.1 Klugheit (<i>prudentia</i>) | 56 |
| 4.2 Gerechtigkeit (<i>iustitia</i>) | 59 |
| 4.3 Tapferkeit (<i>fortitudo</i>) | 64 |
| 4.4 Maß (<i>temperantia</i>) | 66 |
| 5. Die theologischen Tugenden | 68 |
| 5.1 Glaube (<i>fides</i>) | 68 |
| 5.2 Hoffnung (<i>spes</i>) | 72 |
| 5.3 Liebe (<i>caritas</i>) | 74 |

| | |
|---|-----|
| 6. Drei weitere Tugenden | 79 |
| 6.1 Sanftmut | 79 |
| 6.2 Humor | 81 |
| 6.3 Weisheit | 82 |
| IV. Meister Eckhart und der göttliche Einheitsgrund der Tugenden . | 85 |
| V. Die Chakren – Sieben Energie- und Bewusstseinszentren in Korrespondenz mit den Tugenden | 89 |
| 1. Einführung in die Welt der Chakren | 89 |
| 2. Der Aufstieg | 93 |
| 2.1 Das Wurzelchakra: Die Lebensgrundlagen und das rechte Maß . | 93 |
| 2.2 Das Sakralchakra: Der Umgang mit den Polaritäten und die Tapferkeit | 97 |
| 2.3 Das Nabelchakra: Macht und Gerechtigkeit | 100 |
| 2.4 Das Herzchakra: Die Mitte der Integration – Klugheit und Herzensweisheit | 102 |
| 2.5 Das Halschakra: Kommunikation und die Kraft des Glaubens . | 107 |
| 2.6 Das Stirnchakra: Die Hoffnung – Imagination und Vision . . . | 109 |
| 2.7 Das Kronenchakra: Liebe und Allverbundenheit | 115 |
| 3. Die Herabkunft | 118 |
| 3.1 Das Kronenchakra – Die Heiligung | 119 |
| 3.2 Das Stirnchakra – Der Wille Gottes | 121 |
| 3.3 Das Halschakra – Das Wort aus dem Munde Gottes | 123 |
| 3.4 Das Herzchakra – Schuld und Vergebung | 124 |
| 3.5 Das Nabelchakra – Die Versuchung zur Macht | 127 |
| 3.6 Das Sakralchakra – Die Überwindung der Spaltung | 129 |
| 3.7 Das Wurzelchakra – Die Manifestation des Guten im Alltag . . | 130 |
| VI. Dankbarkeit und Demut | 132 |
| VII. Hingabe | 137 |
| VIII. Gelassenheit und Gleichmut | 139 |
| 1. Gelassenheit | 139 |
| 2. Gleichmut | 140 |

| | |
|--|-----|
| IX. Güte und Barmherzigkeit | 143 |
| X. Besonnenheit und Glückseligkeit | 146 |
| 1. Ordnung und Glückseligkeit (εὐδαιμονία/eudaimonía) | 146 |
| 2. Besonnenheit und Gewahrsein | 147 |
| 3. Göttliche Lust und Glückseligkeit | 149 |
| XI. Schlussbetrachtungen | 153 |
| 1. Die Beziehungsdynamik der Tugenden | 153 |
| 2. Reife und Einfachheit | 154 |
| 3. Gemeinschaft in Liebe, Hoffnung und Glaube | 156 |
| 4. Zum Gutsein bestimmt | 156 |
| 5. Erziehung und Bildung | 157 |
| 6. Kleine Gemeinschaften | 158 |
| 7. Rituale | 159 |
| 8. Körperorientierte Entspannungs- und Konzentrations-Schulung (K.E.K.S) | 160 |
| XII. Übungen zur Öffnung der Chakren und Entfaltung der Tugenden | 172 |
| 1. Zum Wurzelchakra: Irdische Realität | 173 |
| 2. Zum Sakralchakra: Kampf zwischen den Polaritäten | 178 |
| 3. Zum Nabelchakra: Die Kraft des Feuers und die Gerechtigkeit | 182 |
| 4. Zum Herzchakra: Die Integration von <i>Erkennen und Lieben</i> | 187 |
| 5. Zum Halschakra: Glaube und wahrhaftige Kommunikation | 193 |
| 6. Zum Stirnchakra: Vorstellungskraft und Hoffnung | 197 |
| 7. Zum Kronenchakra: Form-Freiheit und Allverbundenheit | 203 |
| XIII. Weitere Übungen zur Harmonisierung der Chakren und zur Vertiefung der sieben ethischen Grundhaltungen | 213 |
| XIV. Anhang | 222 |
| Bildnachweis | 233 |
| Literatur | 235 |
| Anmerkungen | 243 |

Ein wichtiger Hinweis

Die Übungen und Anleitungen in diesem Buch sind vom Autor in langjähriger Praxis erprobt und sorgfältig geprüft worden. Sie sind für Erwachsene, die über eine normale gesundheitliche Konstitution verfügen, gut geeignet. Wer die vorgeschlagenen Übungen praktiziert oder anleitet, hat dennoch eigenverantwortlich darüber zu entscheiden, in welchem Maße er/sie das tut. Bei gesundheitlichen Problemen und in Zweifelsfällen empfiehlt es sich, Rücksprache mit einem Arzt und/oder Therapeuten zu halten.

Für Nachteile oder Schäden, die eventuell aus der Umsetzung von Übungen entstehen, übernehmen Verlag und Autor keine Haftung.

Der Autor empfiehlt allen, die regelmäßig und intensiv Übungen zur Bewusstseinschulung und Geistessammlung praktizieren wollen, sich von einem/einer erfahrenen Meditations- bzw. Kontemplationslehrer/in beraten und begleiten zu lassen.

I. Einleitung: Ist Gutsein angeboren?

Der Entwicklungspsychologe Paul Bloom von der Yale University in New Haven hat im Rahmen einer Studie ein hochinteressantes Experiment mit Babys im Alter von drei Monaten durchgeführt:¹ Einem Baby, das auf dem Schoß seiner Mutter sitzt, wird ein szenisches Spiel mit drei Plüsch-Hunden vorgeführt. Hund A will eine Schachtel, die mit Spielsachen gefüllt ist, öffnen, was ihm allein aber nicht gelingt. Hund B kommt ihm zu Hilfe. Gemeinsam schaffen sie es, die Schachtel zu öffnen, doch Hund C attackiert die Kooperation von A und B und verhindert, dass sie an das Spielzeug kommen. Wurden den Babys nach dieser Spielszene die Plüsch-Hunde B und C angeboten, wählten sie den guten Hund B aus, was natürlich naheliegt, denn wer will sich schon mit einem bösen Spielverderber abgeben und riskieren, womöglich noch selbst von diesem Störenfried attackiert zu werden.

Die Studie beweist eindeutig, dass Babys schon im Alter von drei Monaten zwischen gut und böse unterscheiden können und sich für das Gute entscheiden. Diese Hinwendung zum Guten ist offensichtlich angeboren und evolutionsgeschichtlich erklärbar. Um zu überleben und erfolgreich zu sein, brauchte man seit eh und je in einer Gruppe (z. B. in einer Jagdgemeinschaft) verlässliche, kooperationsfähige Mitglieder.

Eine Weiterführung des oben beschriebenen Experiments hat gezeigt, dass die Babys bereits ein moralisches Urteilsvermögen und einen Gerechtigkeitssinn besitzen. Von einem Bösen wendet man sich nicht nur ab, sondern man möchte auch, dass er durch eine Strafe zurechtgewiesen wird, wodurch schließlich ein Ausgleich erreicht wird. So haben die Babys dem bösen Plüsch-Hund zur Strafe einen Leckerbissen vorenthalten und dem guten Hund gegeben.

Durch ein Experiment an der Harvard University wird bewiesen, dass Einfühlungsvermögen, Hilfsbereitschaft und eine gewisse Selbstlosigkeit angeboren sind und nicht erst durch Erziehung erlernt werden müssen. Das Experiment wurde vom Harvard-Professor Felix Warneken zusammen mit Michael Tomasello durchgeführt. Die Testgruppe bestand aus Kleinkindern zwischen 14 und 18 Monaten, die in ein Spiel vertieft waren. Die Kinder wurden mit einem Erwachsenen zusammengebracht, der vor einem Problem stand. Dieser konnte zum Beispiel eine Schranktür nicht öffnen, weil er hierfür keine Hand mehr frei hatte.

„22 von 24 Kindern halfen in mindestens einem Fall, und dies praktisch sofort, obwohl der Erwachsene kein Familienangehöriger war und auch keine Belohnung in Aussicht stand. Insgesamt war die Hilfsbereitschaft der Kleinkinder so hoch, dass die Autoren des Experiments den Kindern ein neues Spiel zur Ablenkung einführen mussten.“²

Felix Warneken kommentiert das Ergebnis: Die Kinder seien so klein, dass sie noch Windeln trügen und kaum sprechen könnten, und trotzdem zeigten sie schon Verhaltensweisen gegenseitiger Hilfe.

Warneken ist sich sicher, dass die Hilfsbereitschaft von Kindern bereits mit der Geburt angelegt ist und stellt die Forderung auf: „Die alte Sichtweise eines rein egoistischen Kindes, welches erst durch Sozialisation umprogrammiert werden muss, bevor es sich um andere kümmert, muss revidiert werden.“³

Die folgende Beobachtung, die Michael Tomasello im Rahmen dieses Experiments machte, spricht ebenfalls dafür, dass Hilfsbereitschaft angeboren ist: Diejenigen Kinder, die für ihre Bereitschaft zu helfen belohnt wurden, zeigten nach den Belohnungen weniger Hilfsbereitschaft als die Kinder, die keine Belohnung erhielten. Anderen zu helfen ist offensichtlich etwas so Selbstverständliches und Natürliches, dass sich eine künstliche Erziehungsmaßnahme wie z. B. eine Belohnung nur kontraproduktiv auswirken kann.⁴ Helfen-Können bzw. Geholfen-zu-Haben wird an sich schon als ein Geschenk erfahren, es bewirkt Freude und eine gewisse Befriedigung. Eine materielle Belohnung hat dagegen eher mit einer Verzweckung und Dressur zu tun und verletzt die eigene Natur und die ursprüngliche, noch unbewusste Würde des Menschen.

Ein weiteres Argument dafür, dass sich Hilfsbereitschaft in der Evolutionsgeschichte entwickelt hat und tief in uns verwurzelt ist, steuert der Verhaltensforscher Frans de Waal von der University of Wisconsin und vom ‚Yerkes National Primate Research Center‘ (Atlanta) bei. Er hat in vielen Versuchen nachgewiesen, dass auch Schimpansen z. B. bei einem Menschen erkennen, dass er Hilfe braucht, und dementsprechend spontan helfen, ohne Aufforderung und ohne dadurch irgendeinen Vorteil zu bekommen.

Altruismus, verstanden als ein uneigennütziges Handeln zum Vorteil anderer, ist also eine natürliche Grundhaltung, von der wir seit Jahrtausenden bestimmt werden. Dies bestätigt auch der Neurowissenschaftler und Psychotherapeut Joachim Bauer. Er kommt durch seine eigene Forschung und auf der Grundlage vieler wissenschaftlicher Studien, die an Instituten in Amerika und Europa durchgeführt wurden, zu folgendem Fazit:

„Menschen sind sowohl für ein aus persönlicher Sicht sinngeleitetes als auch für ein aus gesellschaftlicher Sicht prosoziales Leben und Zusammenleben bestimmt. Beides miteinander zu vereinen ist ‚gutes Leben‘ oder, anders formuliert, Humanität.“⁵

Bauer erklärt, dass der Mensch nach den Ergebnissen der Hirnforschung von Natur aus auf das Wohl der anderen achtet und dass er für Empathie, Mitgefühl und Kooperation biologisch ausgestattet ist.

Aus einer ganz anderen, nämlich einer philosophisch/theologischen Perspektive, wird diese Sicht unterstützt. Nach Thomas von Aquin besteht das Gute in der Übereinkunft (*convenientia*) des Unterschiedenen und insbesondere im Zusammenkommen des Seienden (des Menschen) mit dem Sein (Gott). Der Mensch ist von seinem Wesen her auf das Höchste, auf das umfassende Eine und das vollkommen Gute (das *bonum*) ausgerichtet. Und dafür gibt es nach Bernhard Welte auch einen guten Grund: „Der Mensch will im Grunde alles, und er will deswegen alles, weil in allem Seienden und im Sein des Seienden im Ganzen das Gute ihn mag und will.“⁶

Hier stellt sich die Frage, wodurch Menschen bei der hier aufgezeigten tief in ihnen verwurzelten Veranlagung zum Guten dennoch dazu bewegt werden können bzw. sich bewusst dazu entscheiden, eine ganz andere, gegensätzliche Richtung einzuschlagen und zu Egozentrikern werden, die von Neid, Habsucht, Machtgier und Hass besessen sind, vor niederträchtigen Handlungen wie auch Gewalttaten nicht zurückschrecken und dem Bösen verfallen. Möglicherweise liegt die Ursache des Bösen in einer Abspaltung von der Einheit des Seins und der Ganzheit des Lebens, in der radikalen Trennung des Ich von den anderen. Auf der Ebene der Religion wird das Sich-Absondern von Gott, vom Geist der Liebe, als die Wurzel des Bösen und als die Ur-Sünde bezeichnet. Wer sich vom Höchsten, der in allem gegenwärtig ist und wirkt, abkehrt, glaubt aus Hochmut, ihn nicht nötig zu haben und an seine Stelle treten zu können. Wer in seinem Innersten nicht die Gegenwart Gottes und die Verbundenheit mit ihm erkennt, steht in der Gefahr, sein Ego zum Mittelpunkt der Welt zu machen. Da dieses kleine Ich sich aber dann als ein ‚Mangelwesen‘ fühlt, sieht es sich gezwungen, die eigene Sinn- und Seins-Leere mit Besitz und Macht zu füllen. In diesem Fall denkt der Mensch nur an seinen eigenen Vorteil.

Leider wird das Gute im Menschen oftmals schon in den Kinderjahren durch eine unbedachte Erziehung von einer eigennützigen, egozentrischen Haltung verdrängt, aber kann erfreulicherweise durch die Orientierung an überzeugenden Vorbildern und mittels *Einübung* auch wieder in den Vordergrund geholt und weiterentwickelt werden.

Der Psychologe und Hirnforscher Richard Davidson von der University of Wisconsin hat Kinder im Vorschulalter zu Achtsamkeitsübungen angeleitet. Schon nach ein paar Wochen gingen die Konflikte in der Gruppe zurück, während Gemeinschaftsfähigkeit und gegenseitige Akzeptanz zugenommen haben. Davidson hat auch nachgewiesen, dass regelmäßige Achtsamkeits- und Meditationsübungen strukturelle Veränderungen im Gehirn bewirken. Wir können tatsächlich durch ein Geistes- und Körpertraining unser Gehirn formen und ebenso auch durch Übungen des Leibes unseren Geist beeinflussen.

Ein sehr beeindruckendes Projekt wurde von der *Holistic Life Foundation* realisiert. Drei Trainer dieser Organisation haben an Grundschulen (*Elementary Schools*) im Westen Baltimores zweimal 15 Minuten lang pro Schultag mit den Schülerinnen und Schülern Atem- und Meditationsübungen praktiziert. Viele von den Kindern litten an posttraumatischen Belastungsstörungen, denn die Schule liegt mitten in einem Stadtviertel, das in hohem Maße von Konflikten, Gewalt, schwerer Kriminalität und von Drogenmissbrauch geprägt ist. Andy Gonzalez von der *Holistic Life Foundation* berichtet, dass nach einigen Wochen viele Kinder durch die Übungen „einen Ort der Ruhe und des Friedens im eigenen Inneren“ gefunden haben. Von der *Johns Hopkins University* (Baltimore, Maryland) ist das Projekt in einer Zwölf-Wochen-Studie begleitet worden.⁷ Von den Wissenschaftlern wurden einige positive Auswirkungen des Übungsprogramms hervorgehoben: eine höhere Aufmerksamkeit, die Fähigkeit, negative Emotionen zu kontrollieren, der Rückgang von Konflikten zwischen den Schülerinnen und bessere schulische Leistungen.

Der Verfasser hat an einem Gymnasium am Niederrhein sieben Jahre lang das von ihm gegründete Schulfach K.E.K.S (Körperorientierte Entspannungs- und Konzentrations-Schulung) unterrichtet.⁸ Alle Fünftklässler (also zehn- bis elfjährige Kinder) hatten im Rahmen des Vormittags-Unterrichts 70 Minuten K.E.K.S pro Woche als Pflichtfach.

Spezielle Sequenzen aus Körper- und Atemübungen, Formen der Entspannung, Selbstwahrnehmung, Meditation und Übungen zur Entwicklung von Empathie, Kommunikationsfähigkeit und Kooperation haben eine Bewusstseins- und Körperbildung in Gang gesetzt, deren Kraft die Lebensqualität der Heranwachsenden nachhaltig steigern konnte. Die Kinder wurden in ihrer personalen Identitätsfindung und Reifung gefördert und sensibilisiert für soziale Verantwortung. Das In-sich-selbst-zuhause-Sein-Können, die Vertiefung der Konzentrationskraft sowie das gegenseitige Zuhören und Wertschätzen gehörten zum erfreulichen Gewinn bei den meisten Kindern. Die Übung des Leibes, die Achtsamkeitsschulung und Erfahrung tiefer Stille sind immer auch schon mit einer ethischen Bildung und Reifung verbunden. Ein Auf-

gerichtet-Sein im Sitzen oder Stehen, das über einen längeren Zeitraum eingeübt wird, und ein damit zusammenhängendes „Richtig-Werden“ in den seelisch-geistigen „Innenräumen“ hängt durchaus zusammen mit einer Aufrichtigkeit und dem Gerecht-Sein-Können, ebenso wie Sinnes- und Wahrnehmungsschulung eng verknüpft sind mit der Sinnfindung und Freude am Leben.

Kinder strahlen in ihren frühen Lebensjahren oft eine beeindruckende Reinheit und Vollkommenheit aus. Auch bei vielen zehnjährigen Schülerinnen und Schülern ist noch eine besondere Eigenständigkeit und Klarheit zu erkennen und ein Wissen, das in ihrem Wesen verankert ist. Leider wird dieses Potential meist schon wenige Jahre später überlagert und zugeschüttet von unzähligen Gedanken- und Gefühlsmustern und von einem nicht mehr mit dem Herzen verbundenen, sondern eher aufgesetzten, quantitativen Wissen.⁹ Ein in erster Linie mental ausgerichtetes, dualistisches Bewusstsein, die Ego-Zentrierung und ein vor allem eigennütziges Handeln setzen sich mehr und mehr durch.

Es ist zwar wichtig, dass Kinder ein starkes Ich aufbauen, aber andererseits ist es mindestens so wertvoll, dass sie zum Beispiel durch Meditationsübungen die bereits in ihnen vorhandene ‚natürliche Güte‘ sowie ihre selbstlose und überindividuelle Offenheit entdecken und entwickeln. Und das Letztere gilt natürlich genauso für Erwachsene.

Der Molekularbiologe und buddhistische Mönch Matthieu Ricard vertritt die Auffassung: „Altruismus kann man üben (bzw. vertiefen). Individuelle Wandlung ist möglich.“¹⁰ Dem kann ich aus eigener Erfahrung im Fach K.E.K.S nur zustimmen.

Eine kurze Vorschau

Dass das Gute in uns angelegt ist und sozusagen darauf wartet, befreit zu werden und an Kraft und Weite zu gewinnen, wird auch bestätigt durch die sogenannten Chakren, die sieben auf unserer feinstofflichen Leib-Ebene wirksamen Energie- und Bewusstseinszentren. Im Kapitel V soll nach einer Einführung (V. 1) in zwei Durchgängen gezeigt werden, dass die Chakren mit den Tugenden, den ethischen Grundhaltungen des Lebens, in Korrespondenz stehen: Im ersten Durchgang wird, vom Wurzelchakra zum Kronenchakra aufsteigend, ein vergleichender Blick auf die *Sieben Laster* geworfen (V. 2). Indem diese als Gegenpole bzw. Pervertierungen der Tugenden erkannt werden, eröffnet sich eine differenziertere Sicht auf die ethischen Grundhaltungen und Werte. Beim zweiten Durchgang, der als eine

Herabkunft bezeichnet werden kann, steht die Beziehung zwischen den Vater-unser-Bitten und den Tugenden im Mittelpunkt (V. 3). Als Anknüpfungspunkte dienen die gegenseitigen Entsprechungen, die der Theologe und Psychologe Arnold Bittlinger beim Vaterunser und den Chakren erkannt hat.

Der Stufenweg durch die Bewusstseinszentren und die Architektur der Tugenden lässt sich gut mit dem biblischen Bild der *Himmelsleiter* vergleichen, die dem Jakob im Traum erscheint (Gen 28,11) und auf der er Engel hoch- und niedersteigen sieht. Der Auf- und Abstieg zwischen Himmel und Erde ist einerseits ein Entwicklungsprozess des *Geistseelenleibes*, also des ganzen Menschen, hin zum ursprünglichen Geist, zur Allverbundenheit und Universalität und andererseits in der Bewegung hinab zur Erde die Herabkunft und Manifestierung des Höchsten bis hinein in die materiellen Ebenen irdischer Alltagsrealität. So können Zeitliches und Überzeitliches mehr und mehr zusammenkommen. Der konkrete Augenblick meines Handelns, das, was sich hier und jetzt ereignet, werden eins im „ewigen Nun“, wie Meister Eckhart es ausdrückt.

Die Abschnitte VI bis X widmen sich u. a. mit Aspekten der Demut, Gelassenheit, Güte und Besonnenheit der tieferen Bewusstwerdung und Realisierung des Guten.

Im Praxisteil (Kapitel XII und XIII) schließlich werden Übungen beschrieben, die zur leibhaftigen und geistigen Erfahrung der Chakren und Tugenden führen sowie zu deren Entfaltung beitragen. Wir werden im Kapitel III.4 aus bestimmten Gründen, die noch dargelegt werden, mit der *Klugheit* in die Architektur der sieben ethischen Grundhaltungen einsteigen. Unberührt davon bleibt die Hierarchie der Tugenden, die in ihrer Klarheit und Evidenz vorgestellt werden sollen: Der *Quellgrund aller Tugenden* ist die Liebe, aus der sich die Hoffnung und der Glaube entfalten. Diese drei übernatürlichen Tugenden bilden die Grundlage für die vier natürlichen Kardinaltugenden Klugheit, Gerechtigkeit, Tapferkeit und Maß. Die Ur-Tugend ‚Liebe‘ wird von allen anderen Tugenden aufgenommen, differenziert und realisiert. Dabei kommt der Klugheit eine besondere Stellung zu: Sie ist die *Auriga virtutum*, die Lenkerin der Tugenden. Ohne sie könnte kein Mensch in vollem Sinne gerecht, tapfer und maßvoll sein und leben. Die Klugheit als Vernunft, bzw. in ihrer reifsten Form als Weisheit des Herzens, wirkt sogar auf die drei übernatürlichen Tugenden zurück und gestaltet sie. Nur ein vernunftgemäßer Glaube kann sich sinnvoll und fruchtbar auswirken. Und die Hoffnung braucht zu ihrer Realisierung unsere Vorstellungskraft, unser Entwerfen und Planen. Selbst die Liebe will erfüllt werden durch unsere Vernunft; durch besonnenes Handeln wird sie zur Herzensweisheit.

Allerdings bleiben Liebe, Hoffnung und Glaube für uns Geschenke, für die wir uns öffnen können, um sie zu empfangen. Niemals aber können wir sie selbst erzeugen. Neben der Liebe als „Ur-Geschenk“ (Josef Pieper) und der zentralen Wirkkraft der Klugheit gehört aber noch eine weitere Haltung zum Dreiklang der wichtigsten Tugenden: das Maß. Die gesamte, auch noch so schön zusammengefügte Tugendarchitektur könnte in sich zusammenbrechen, wenn unser Sinnesleben und unsere elementaren Triebe und Gefühle nicht von uns beherrscht und geordnet würden.

II. Das Fundament eines guten Lebens

Aus welchen Ursachen und Quellen entsteht Moral? Wodurch werden unsere ethischen Grundhaltungen genährt und aufrechterhalten? Basieren unsere Wertvorstellungen auf einem höchsten universalen Wert (auf einer metaphysischen Größe, einem absoluten Guten, auf einem allgemeinen Sittengesetz, auf einer unendlichen Liebe, auf Gott, der uns mit seiner Liebe immer schon zuvorkommt)? Oder lässt sich Ethik vielmehr auf den Menschen selbst gründen und von ihm her begründen? Ist möglicherweise das Gute – und das wäre noch ein dritter Ansatz – sozusagen biologisch in ihm angelegt?

Das in diesen Fragen aufgeworfene *Entweder–Oder* entspricht aber wohl kaum der Wirklichkeit. Denn ein absoluter höchster Wert und dessen Resonanz und Verwirklichung im Menschen schließen sich keineswegs gegenseitig aus, sondern ‚bedürfen‘ einander. Ohne unsere „Rückverbundenheit“ (religio) mit dem absoluten Guten, dem transzendenten Grund, würden sich alle ethischen Entwürfe und Vorgaben zu einem funktionalistischen, utilitaristischen System verengen. Und andererseits verwirklicht sich das universale Gute im individuellen Menschen, ja es kann sich nur in ihm erfüllen.

Auch spricht einiges dafür, dass der Mensch außer seinen fünf Sinnen (und einigen weiteren, die später noch erwähnt werden sollen) mit einem moralischen Sinn ausgestattet ist sowie mit einer natürlichen Veranlagung zur Empathie und Hilfsbereitschaft, die zumindest bei Kindern in den letzten Jahren in vielen Studien nachgewiesen worden ist (siehe die Ausführungen dazu in der Einleitung!). Nicht nur auf Kinder bezogen stellt der Hirnforscher Joachim Bauer fest, dass erstens

„die Motivationssysteme des Gehirns in entscheidender Weise auf Kooperation und Zuwendung ausgerichtet [sind] und unter andauernder sozialer Isolation ihren Dienst einstellen. Zweitens führen schwere Störungen oder Verluste maßgeblicher zwischenmenschlicher Beziehungen zu einer Mobilmachung biologischer Stresssysteme.“¹

Außerdem ermöglicht uns das System der Spiegelneuronen „eine besondere Form sozialer Verbundenheit: Mitgefühl, Empathie.“ Joachim Bauers Fazit lautet: „Der Mensch ist aufgrund mehrerer körpereigener Systeme ein in Richtung Kooperation und ‚Menschlichkeit‘ ausgerichtetes Wesen.“²

Der XIV. Dalai Lama glaubt, dass Natur und Ethik miteinander konvergieren und dass die Tugend der Sanftmut von Natur aus in uns angelegt ist. Er drückt diesen Gedanken in humorvoller Weise aus:

„Wäre die menschliche Natur aggressiv, so hätten wir Tierklauen und gewaltige Zähne – aber die unsrigen sind kurz, sehr hübsch, sehr schwach! Das bedeutet, dass wir nicht sehr gut ausgerüstet sind, um aggressive Wesen zu sein. Nicht einmal unser Mund ist sehr groß. Deshalb bin ich der Meinung, dass die menschliche Natur sanftmütig ist.“³

Christian Illies hat in Rahmen seiner philosophisch-anthropologischen Forschung ebenfalls Konvergenzen von Moral und Natur aufgedeckt. Er vertritt die Auffassung, dass der Mensch nicht nur in einem allgemeinen Sinne von Natur aus moralfähig sei, sondern gerade für ein Verhalten gemäß derjenigen Werte und Normen evolutionär angelegt zu sein scheine, die auch von der Vernunft als göltig und richtig eingesehen werden könnten.⁴

Diese Erkenntnis überschneidet sich mit der Erfahrung, dass Körperübungen und Übungen auf der feinstofflichen Ebene der Chakren die ethische Entwicklung des Menschen positiv beeinflussen können. Dazu mehr im Kapitel V: Die Chakren – sieben Energie- und Bewusstseins-Zentren in Korrespondenz mit den Tugenden.

Widmen wir uns nun zuerst der Frage, ob sich Ethik eher durch die Vernunft oder durch die Gefühle konstituiert. Jahrhundertlang haben sich Gefühls-Ethiker und Vernunft-Ethiker darüber gestritten. Einer der prominentesten Gefühlsethiker ist der schottische Philosoph David Hume (1711–1776). Eine seiner programmatischen Aussagen lautet: „Die Vernunft ist nur die Sklavin der Gefühle und soll es sein. Sie kann keine andere Aufgabe beanspruchen als die, ihnen zu dienen und zu gehorchen.“⁵ Nach ihm bestimmen die Gefühle die Ziele unserer Handlungen, und die Vernunft ist allein dazu da, die passenden Methoden zu finden, um diese Ziele zu verwirklichen.

Der bekannteste Vertreter der Vernunftethik ist wohl Immanuel Kant (1724–1804), der in seiner Philosophie den kategorischen Imperativ zum vorherrschenden Moralprinzip erklärt. Dieses Prinzip ist für ihn ein Gesetz der praktischen Vernunft, das sich durch Nachdenken erkennen lässt. Demnach würden unmoralische Handlungen auf Denkfehlern beruhen, während sittlich gute Entscheidungen und Taten auf ein konsequentes, emotionsloses Denken zurückgingen. Und doch ist sich Kant andererseits auch der Bedeutung der Gefühle bewusst geworden, was sich allerdings nicht explizit in seiner Sittenlehre niedergeschlagen hat. Im Abschnitt über die Tugendlehre

innerhalb seiner Metaphysik der Sitten aus dem Jahre 1798 bezeichnet er immerhin einen Menschen ohne Gefühle als „sittlich tot“.⁶

Nach dem heutigen Stand der Emotions- und Kognitionsforschung wird eine Dichotomie von Vernunft und Gefühl in der Moralbegründung grundsätzlich abgelehnt, denn in letzter Zeit ist die enge Verknüpfung von Denken und Fühlen immer klarer erkannt und nachgewiesen worden. Durch unsere Gefühle kommen wir in Kontakt zur Welt und zu unseren Mitmenschen, erleben, erfahren und erkennen die Wirklichkeit. Gefühle steuern kognitive Prozesse und ermöglichen es uns, Geschehnisse zu beurteilen und aufgrund vielfältiger Wahrnehmungen unsere Einstellungen zu den Dingen und Ereignissen zu bilden. Zum Beispiel sind wir nur durch Einfühlungsvermögen und Mitgefühl in der Lage das Leiden eines Mitmenschen wahrzunehmen, dessen Situation zu erkennen und dementsprechend zu handeln.

In umgekehrter Richtung werden unsere Gefühle aber auch durch unser Denken und durch den in uns wirkenden überindividuellen Geist ausgelöst, beeinflusst und ausgerichtet.

Thomas von Aquin hat erkannt, „dass ein starkes vernunftgeleitetes Wollen sich im Leidenschaftlich-Körperlichen äußert“ und „dass der Geist das Wollen durch Einbildungskraft, sinnliche Urteilskraft und durch die Leidenschaften verstärkt und verlebendigt.“⁷

Der Geist, die Willenskräfte und unsere Leidenschaften scheinen am sittlichen Handeln beteiligt zu sein. Paulus Engelhardt resümiert: „Sittliche Tugend ist gerade das Gegenteil von saftloser Bravheit und unnatürlicher Triebverdrängung.“⁸

1. Ur-Vertrauen

Die Ur-Angst eines jeden Menschen und auch anderer Lebewesen wird mehr oder weniger bewusst als Angst vor dem Tod erlebt. Ein Säugling, der hungrig ist, schreit aus dieser Ur-Angst heraus, weil er noch nicht sicher weiß, dass sein Hunger bald gestillt wird. Alles Schmerzhaftes ist existenziell bedrohlich. Jeder Mensch sucht von Anfang an in seinem Leben das Angenehme, das, was ihm Sicherheit, Wohlgefühl und Lust verschafft. Niemand möchte von Schmerzen gequält und von Leid belastet werden. Wir brauchen Menschen, die Unangenehmes und Lebensbedrohendes von uns fernhalten, Menschen, die gut zu uns sind, und in deren Nähe wir uns sicher und geborgen fühlen. Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir ganz und gar abhängig von unseren Eltern, die unseren Hunger und Durst stillen, die uns wärmen, unseren Körper baden und pflegen. Haben wir Schmerzen, tun sie alles zu deren Mil-

derung und trösten uns; haben wir Angst, umarmen und beruhigen sie uns. Aufgrund ihrer verlässlichen Sorge und Liebe wird die Ur-Angst, die jeder Mensch in sich fühlt, vermindert und eingedämmt, und das Urvertrauen kann wachsen. Doch niemand ist in seiner gesamten Existenz zwischen Geburt und Tod vollkommen frei von Angst und Leid. Jedes Menschenleben ist sowohl von lustvollen als auch von schmerzhaften Erfahrungen durchwoben. Um uns weiterentwickeln zu können, müssen wir uns immer wieder anstrengen und auch Unangenehmes aushalten. Wir reifen besonders dadurch, dass wir lernen, mit leidvollen Erfahrungen umzugehen. Dabei ist es außerordentlich wichtig, dass wir immer wieder spüren, willkommen und bejaht zu sein, dass Menschen uns sagen: „Es ist gut, dass es dich gibt.“ – „Wir lieben dich so, wie du bist.“ Bedingungslose Liebe ist die Hauptquelle für unser Gutsein-Können und unser Selbstvertrauen. Geliebt-Werden ist die Voraussetzung dafür, dass wir uns selbst annehmen und lieben können, auf dass sich in uns ein starkes Selbstwertgefühl bildet. Weil *wir* gewürdigt und geachtet worden sind, können wir auch *andere* würdigen und achten. Dann sind wir in der Lage, prinzipiell die gesamte Welt zu bejahen und ebenso den je besonderen Wert von Tieren, Pflanzen und Dingen zu schätzen. Wir werden mit großer Freude unsere Mitwelt wahrnehmen, ihr Aufmerksamkeit schenken und die Vielfalt des Schönen und Guten entdecken.

2. Wahrnehmungsfähigkeit und Achtsamkeit

Dass unsere Sinne Nahrung bekommen, kultiviert und verfeinert werden, ist eine der wesentlichen Grundlagen für unsere geistige Entwicklung und ethische Bildung. Zur Entwicklung ihrer Wahrnehmungsfähigkeit brauchen Kinder vielfältige Anreize, ohne dabei überfordert und von Reizen überflutet zu werden. Eine Umgebung, die ihre fünf Sinne anregt und Menschen, die sich ihnen liebevoll zuwenden, sind entscheidende Voraussetzungen für ein gesundes Selbstbewusstsein und ein sinnvolles Leben.

Die Sinnesorgane liefern uns die Nahrung, die wir zur Entfaltung unseres sinnes- und anschauungsgebundenen Geistes brauchen. „Nichts ist im Geiste, was nicht vorher in den Sinnen ist“⁹ – so drückt es Thomas von Aquin aus.

Die Sinne sind an sich ‚neutrale‘ Werkzeuge, die uns wirklichkeitsgetreu Farb-Licht-Schwingungen, Schallwellen, Oberflächenstrukturen, Düfte u. a. vermitteln können. Da aber bei unseren Sinneswahrnehmungen immer schon tiefe vorgeburtliche Prägungen, individuelle Selektionsmechanismen, Vorerfahrungen, Vorurteile, Gefühlsmuster, Wertvorstellungen, kurz: unsere gesamten Gefühls- und Gedankenwelten sowie unbewusste Seelenschichten

beteiligt sind, wird alles, was wir aufnehmen in Bruchteilen von Sekunden subjektiv gefärbt, gedeutet und bewertet. Hier zeigt sich, dass ästhetische Erziehung nicht von Bewusstseinsbildung zu trennen ist. Wahrnehmungen vernetzen und verdichten sich kraft der Intelligenz unseres Körpers und des in uns wirkenden bewussten aber auch unbewussten Geistes zu einem Erfahrungswissen und führen weiter zu Erkenntnissen auf der Ebene höherer Sinndimensionen und Prinzipien, die wiederum unser Sinnesbewusstsein und Dasein in der Welt erhellen können. Ebenso wie die ästhetische Erziehung eine Einheit mit der Bewusstseinsbildung bildet, ist sie auch aufs engste verbunden mit der ethischen Bildung. Denn wie könnte ein Mensch im Mitgefühl und in der Liebe (oder in seinem Gerechtigkeitsstreben) wachsen, wenn er nicht lernen würde, sich mit wachen Sinnen aufmerksam den Dingen zuzuwenden und achtsam mit sich selbst und seinen Mitmenschen umzugehen?

Die Achtsamkeit selbst ist bereits eine ethische Haltung: Der Wortbestandteil *Acht-* ruft grundsätzlich zur Achtung, Respektierung und Würdigung aller Menschen, Lebewesen und Dinge auf. Die Entfaltung einer weitgehend vorurteils- und projektionsfreien Achtsamkeit¹⁰ ist eine Grundbedingung ethischer Lebensausrichtung. Ein wirklich achtsamer Mensch, wird immer mehr von der Wirklichkeit erkennen. So führt uns die Achtsamkeit zur Klugheit und damit direkt hinein in die Mitte der Tugendarchitektur.

Das *Satipaṭṭhāna Sutra* ist einer der wichtigsten Grundlagentexte der buddhistischen Tradition; es berücksichtigt vier Ebenen der Achtsamkeit (*sati*):

1. Die Achtsamkeit auf den Körper (*Kāyā*), Körperhaltungen, Atem-Achtsamkeit, auf Handlungen und die vier Elemente Erde, Wasser, Luft und Feuer, die auch im menschlichen Leib wirken,
2. die Achtsamkeit auf die Empfindungen und Gefühle (*Vedana*),
3. die Achtsamkeit auf den Geist und das Bewusstsein (*Citta*) und
4. die Achtsamkeit auf verschiedene Elemente der buddhistischen Lehre (*Dhamma*).

Zur vierten Ebene der Achtsamkeit nach dem *Satipaṭṭhāna Sutra* wird im Anhang ein Überblick über die einzelnen Elemente gegeben.

Der im Januar 2022 verstorbene Mönch und Meditationsmeister Thich Nhat Hanh hat Übungswege zur Achtsamkeit entwickelt, die das *Satipaṭṭhāna Sutra* konkretisieren und für unsere Zeit aufschließen. Einige dieser Wege seien hier aufgeführt und kurz erläutert:¹¹

- Der *Weg zum Nicht-Anhaften an Ansichten* ist dadurch bestimmt, dass wir darauf achten, unser gegenwärtiges Wissen und unsere Auffassungen von der Wirklichkeit niemals mit der absoluten Wahrheit gleichzusetzen und stets offen zu bleiben für die Erfahrungen und Erkenntnisse unserer Mitmenschen. Wir wollen niemandem unsere eigene Meinung aufzwingen. Jeder hat das Recht, anders zu sein als wir.
- Der *Weg zu einem gesunden und einfachen Leben* lehrt uns, dass die Gier nach sinnlichem Vergnügen, nach Reichtum und Macht nicht zur Befreiung und zum wahren Glück führen kann. Wir verpflichten uns, einfach zu leben und unsere finanziellen Mittel mit denen zu teilen, die sich in einer Notsituation befinden. Wir wollen uns darin üben, achtsam zu essen und zu trinken und verzichten auf alles, was uns körperlich, seelisch und geistig schaden könnte.
- Über den *Weg zu einem achtsamen Umgang mit Ärger und Wut* sagt Thich Nhat Hanh:

„Wenn Ärger [Wut] in uns aufkommt, [...] wollen wir achtsames Atmen und achtsames Gehen praktizieren und ihn [den Ärger, bzw. die Wut] annehmen, ihn [sie] mit unserer Achtsamkeit umarmen und tief in ihn [in sie] hineinschauen. Wir wollen lernen, diejenigen, die wir für die Verursacher unseres Ärgers [unserer Wut] halten, mit mitfühlenden Augen zu sehen.“¹²
- Der Weg, der dahinführt, glücklich im gegenwärtigen Augenblick verweilen zu können, verpflichtet uns dazu, darauf zu achten, uns nicht in Gedanken an die Vergangenheit, Sorgen um die Zukunft und in Zerstreuungen zu verlieren. Von Tag zu Tag wollen wir mehr und mehr jeden Augenblick in voller Bewusstheit leben. Denn Glück kann sich nur im Hier und Jetzt entfalten, kann nur im gegenwärtigen Augenblick erfahren werden.
- Der Weg zum wahrhaftigen Reden besteht darin, dass wir uns darum bemühen, nie etwas zu sagen, was andere verletzen kann. Wir wollen unsere Sprache so gebrauchen, dass wir in unseren Mitmenschen Vertrauen und Hoffnung wecken. Wir achten darauf, die Wahrheit zu sagen und „keine Nachrichten zu verbreiten, für deren Wahrheitsgehalt wir uns nicht verbürgen können. [...] Wir wollen unser Bestes tun, Unrecht beim Namen zu nennen, selbst dann, wenn wir dadurch unsere eigene Sicherheit gefährden.“¹³
- Der Weg zur guten Kommunikation in einer Gemeinschaft zeichnet sich dadurch aus, dass wir uns in mitfühlendem Zuhören und liebevoller Rede üben. Auch bei Spannungen und Konflikten wollen wir uns dafür einsetzen, die Kommunikation aufrechtzuerhalten und Versöhnung zu

ermöglichen. Durch unser Reden und Handeln soll niemals Zwietracht gesät werden.

- Der Weg zur Ehrfurcht vor dem Leben ist verbunden mit der Achtsamkeitsübung der Gewaltlosigkeit und des Nicht-Tötens. Wir achten alles Lebendige (Menschen, Tiere, Pflanzen) und schützen es, setzen uns für Frieden und Versöhnung ein. Thich Nhat Hanh sagt uns, wie wir Kriege verhindern können:

„Indem wir jeglichem Fanatismus und Haften an Ansichten entgegenarbeiten und für soziale Gerechtigkeit eintreten. Wir müssen aktiv gegen die politischen und wirtschaftlichen Machtgelüste eines jeden Landes vorgehen, einschließlich des unseren.“¹⁴

3. Scham und Ehrfurcht

Von allen menschlichen Gefühlen ist die Scham wohl das tiefgründigste und vielschichtigste. Scham kann im Extremfall die Identität eines Menschen zerstören und ihn in den Selbstmord treiben. Andererseits hat sie das Potential, Identität aufzubauen und zu stärken. Sie umgreift den ganzen Menschen, sein Selbstbewusstsein, sein Selbstwertgefühl und durchdringt die Ebenen des Körpers, des Individualpsychischen und Psychosozialen. Körperscham, psychische und soziale Scham überlagern sich meist gegenseitig und können in unterschiedlicher Weise miteinander verbunden sein. Auf welcher Ebene der Schwerpunkt liegt, ist vom Scham-Anlass abhängig. Da aber der Mensch ein Beziehungs- und Gemeinschaftswesen ist, spielt fast immer die sozial-ethische Ebene mit hinein. So kann es zum Beispiel einem Menschen, der sich als schamlos erwiesen hat, passieren, dass ihn die Gemeinschaft, die ihm über lange Zeit Geborgenheit und Sicherheit gegeben hat, ausstößt, weil er die ethischen Normen, durch die diese Gemeinschaft zusammengehalten wird, missachtet und verletzt hat.

Darüber hinaus hat das Schamgefühl auch einen geistigen Charakter. Wir Menschen sind doppelgesichtig: Einerseits leben wir begrenzt in einer naturhaften, weltbedingten Existenzweise, andererseits werden wir im Tiefsten vom überweltlichen und übernatürlichen Geist bestimmt.

„Sich von sich selbst, also von ‚Natur‘ abhebend, und um diese Abhebung wissend ist der Mensch zugleich außernatürliches, geistiges Wesen. [...] Scham setzt die Verdopplung in ein zugleich natürliches wie geistiges Wesen voraus.“¹⁵

Genau an dieser „Schnittstelle“ und Grenze entsteht die Scham und nur aufgrund der Gebrochenheit unseres doppelten Ursprungs können wir uns über-

haupt schämen. Nun verstehen wir, dass die Scham so machtvoll wirkt wie kein anderes Gefühl und uns in heftigste Krisen unserer personalen Identität und Einheit führen kann. Aber damit ermöglicht sie uns ein Neuwerden und eine tiefere Selbsterkenntnis. Von den zahlreichen Aspekten, unter denen sich dieses Gefühl untersuchen und analysieren ließe, können wir hier nur einige wenige berücksichtigen, bei denen wir annehmen, dass sie für das „Bild des guten Menschen“, das entworfen werden soll, besonders wichtig sind. Das Wort *Scham* stammt vom althochdeutschen *scama* ab, das sich mit *Beschämung*, *Schmach* und *Schande* übersetzen lässt. Es geht auf die indogermanischen Stammsilben *kam* und *kem* zurück, deren Bedeutungen mit *zu-decken*, *verschleiern* oder *verbergen* zusammengefasst werden können.¹⁶

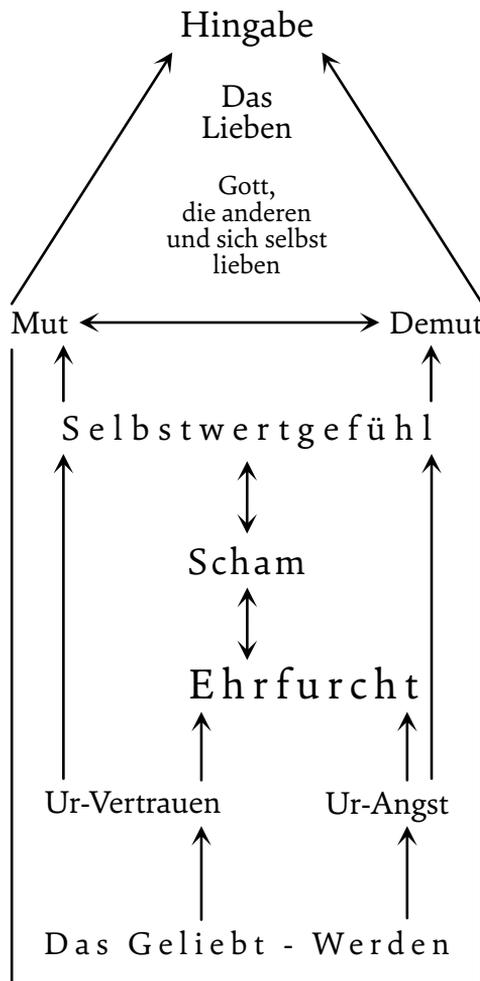


Abb. 1: Das *Haus der Ehrfurcht*

Schon die etymologische Betrachtung verdeutlicht also, wie eng *Scham* mit der Vorstellung des *Sich-Verbergens* zusammenhängt. Wenn man sich schämt, möchte man sich verbergen, kann man den Blick des anderen nicht ertragen, man möchte im Erdboden versinken.

„Das Schamerleben hat aus dieser Perspektive also mit dem Gesehen-Werden von bestimmten Inhalten oder Selbstanteilen zu tun, für die wir uns schämen. Dem Beobachter – und sei es auch nur dem internalisierten Beobachter – kommt somit im Schamerleben eine sehr große Bedeutung zu.“¹⁷

Scham entsteht bei Kindern zu der Zeit, in der sie sich selbst in einem Spiegel erkennen, sich selbst sozusagen aus einer Außenperspektive wahrnehmen können und damit zur Selbstreflexion fähig werden. Dies geschieht frühestens ab der Mitte des zweiten Lebensjahres und prägt sich im dritten und vierten Lebensjahr weiter aus. Eine Vorstufe der kindlichen Scham ist das *Fremdeln*, das sich in der Abwendung von allem Fremden und in der Hinwendung zu sich selbst zeigt. Auf einmal erlebt das Kind die Grenze zwischen der vertrauten und einer fremden Sphäre, was oftmals mit Erschrecken und Angst verbunden ist.

Durch die Liebe, die uns geschenkt wird, entwickelt sich Ur-Vertrauen; dennoch bleibt eine Ur-Angst bestehen. Ur-Vertrauen und Ur-Angst zeigen sich später beim Erwachsenen auch in der bewusst erlebten Ehrfurcht und lassen Mut und Demut entstehen, die schließlich Voraussetzung für Liebe und Hingabe sind (siehe Abb. 1).

In der eigentlichen Scham vertieft sich diese Abgrenzung zur Subjekt-Objekt-Trennung: Als Subjekt erlebt das Kind bewusst sich selbst und die Welt; es kann sich aber auch ebenso bewusst und selbstkritisch als Objekt wahrnehmen und beurteilen. Dies geschieht im vollen Sinne ab dem achten Lebensjahr. Auf dieser Entwicklungsstufe wird schon eine echte Selbsterkenntnis möglich. Die Scham bekommt den „Charakter eines persönlichen Sensors, der auf Zuwiderhandlungen gegen eigene Werte aufmerksam macht“.¹⁸ Sie ist prinzipiell eine „Differenzerfahrung von Ich-Ideal und Wirklichkeit“¹⁹ und kann zu einem starken ‚Medium‘ der Erkenntnis werden. In meinem Innersten kann ich mir nichts vortäuschen; die Scham vor mir selbst sagt mir unmissverständlich: Du bist nicht so, wie du dich vor deinen Mitmenschen darstellst! Das Gefühl der Scham ist also untrennbar mit dem Selbstbild und dem Selbstbewusstsein des Menschen verbunden.

„Das Bewusstsein ist die Folge der entscheidenden Auseinandersetzung des Menschen mit sich selbst, in die er durch die Erfahrungen der Scham hineingezwungen wird. (...) Der Mensch wird nicht er selbst, es sei denn im entschlos-

senen Durchgang durch die Abgründe seines Seins, die sich in der Scham vor ihm auftun.“²⁰

Im englischen Wort *consciousness* kommt genau dieses ursprüngliche sittliche Wesen des Bewusstseins zum Ausdruck: Es bedeutet nämlich im tiefsten *Mitwissen* und *Gewissen*. Die Scham durchdringt viel tiefere Schichten der menschlichen Existenz als etwa Schuld und Reue. Während die Schuld auf einzelne Handlungen ausgerichtet ist, bezieht sich die Scham auf das gesamte menschliche Sein. „Ich bereue, dass ich etwas Bestimmtes getan habe, aber ich schäme mich, dass ich [überhaupt] so etwas habe tun können.“²¹

Scham tritt dann auf, wenn die Würde und der Wert eines Menschen angegriffen oder bedroht werden. Dies drückt sich auf körperlicher Ebene sehr stark aus: Die peripheren Blutgefäße erweitern sich und das Gesicht nimmt eine rötliche Farbe an.

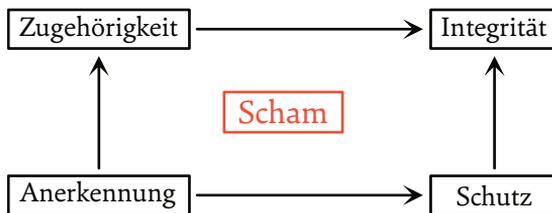


Abb. 2: Die Verteidigung der persönlichen Würde

Die Komplementärgefühle zur Scham sind *Ehre*, *Würde* und *Selbstachtung*. Die Scham schützt diese Gefühle im Menschen.

Der Sozialwissenschaftler Stephan Marks spricht von vier Bereichen, die man auch als ‚Ecksteine‘ der persönlichen Würde bezeichnen könnte: Anerkennung, Zugehörigkeit, Schutz und Integrität.²² Eine Verletzung oder ein unzureichender Zustand dieser Ecksteine löst Scham aus. Mit Recht kann also die Scham als „Hüterin der menschlichen Würde“²³ bezeichnet werden und ebenso als Wächterin über unsere persönliche Intimität.

Angeschaut, beachtet, erkannt und anerkannt zu werden, sind Grundbedürfnisse des Menschen. Vom Anfang unseres Lebens an brauchen wir Anerkennung, Zuneigung und Liebe. Wenn wir missachtet, ignoriert oder abgelehnt werden, verkümmern wir, werden krank bzw. fühlen uns verletzt und entwickeln eine schmerzhaft Scham.

- Angesehen zu werden ist besonders für Säuglinge geradezu lebensnotwendig. Babies „suchen nach dem liebevoll spiegelnden Glanz in den Augen ihrer Eltern“.²⁴ Wenn sie zu selten in dieser Weise angeblickt und angelächelt werden, bleibt das Wachstum ihres Gehirns zurück, was

durch wissenschaftliche Studien nachgewiesen werden konnte.²⁵ Durch Anerkennung erfahren wir Zugehörigkeit.

- Sich verbunden und zugehörig zu fühlen, ist ein weiteres Grundbedürfnis des Menschen. Verletzen wir bestimmte Normen und Werte der Gemeinschaft, mit der wir verbunden sind, werden Schamgefühle in uns ausgelöst. Möglicherweise werden wir ausgegrenzt und leiden unter dem Schmerz der Verlorenheit.
- Ein drittes Grundbedürfnis des Menschen bezieht sich darauf, dass seine seelischen und körperlichen Grenzen verlässlich geschützt sind. Dass wir überhaupt etwas in uns als schützenswert erachten, geht nicht zuletzt auch auf die Anerkennung zurück, die uns entgegengebracht worden ist. Die Grenzen der eigenen Privat- und Intimsphäre können durch andere, aber auch durch uns selbst, verletzt werden, z. B. indem wir aus Unachtsamkeit zuviel von uns preisgegeben haben.
- Beim vierten Grundbedürfnis geht es um die Bewahrung unserer Integrität, Identität und Authentizität. Dabei stehen unsere eigenen Werte im Mittelpunkt. Wenn wir uns selbst nicht treu bleiben und nicht mehr in der Lage sind, *uns selbst im Spiegel anzuschauen*, entsteht in uns die sogenannte *Gewissensscham*.

Wir haben gesehen, dass durch die Verletzung der hier beschriebenen vier Ecksteine personaler Würde entsprechende Formen der Scham hervorgerufen werden. Ursprünglicher und noch tiefgreifender als die Ebenen von *Würde* und *Scham* ist die Ehrfurcht, die wir vor dem Leben insgesamt haben und vor der Quelle allen Lebens, der göttlichen Wirklichkeit, aber ebenso vor dem stillen, heiligen Raum, in unserem Innersten.

Ehrfurcht ist die Voraussetzung für Scham und öffnet den Menschen für alle ethischen Werte. Jeder Akt der Hingabe an das Gute und Schöne, und eine jede Ausrichtung auf eine Werte-Ordnung basiert auf der Grundhaltung der Ehrfurcht. Nur einem Menschen, der ehrfurchtsvoll mit Pflanzen, Tieren und Menschen umgeht, kann der unermessliche Wert und das Geheimnis des Lebens aufgehen. Der aufgrund von Hochmut oder Begierde ehrfurchtslose Mensch kann sich nicht hingeben, kann nicht still werden und sich auch nicht schämen – auch nicht angesichts des Tiefsten und Wertvollsten. Dietrich von Hildebrand hat diese *Febl-Haltung* genau erfasst:

„Der Ehrfurchtslose kann (...) nie innerlich schweigen, nie eine Situation, eine Sache, einen Menschen in ihrer Eigenart und in ihrem Wert sich entfalten lassen. Er rückt allem in so aufdringlicher, taktloser Weise auf den Leib, dass er nur sich selbst bemerkt, nur sich selbst hört, nicht aber das übrige Seiende. Er kann keine Distanz halten zu der Welt.“²⁶

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRÜNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben

Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Übereinstimmend mit der EU-Verordnung zur allgemeinen Produktsicherheit (GPSR) stellen wir sicher, dass unsere Produkte die Sicherheitsstandards erfüllen. Näheres dazu auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/produktsicherheit. Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich bitte an produktsicherheit@verlagsgruppe-patmos.de

Alle Rechte vorbehalten
© 2025 Patmos Verlag
Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG
Senefelderstr. 12, 73760 Ostfildern
www.patmos.de

Umschlaggestaltung Finken & Bumiller
Umschlagabbildung: imagineerinx / shutterstock
Satz: SatzWeise, Bad Wünnenberg
Druck: Finidr s.r.o., Český Těšín
Hergestellt in Tschechien
ISBN 978-3-8436-1572-3