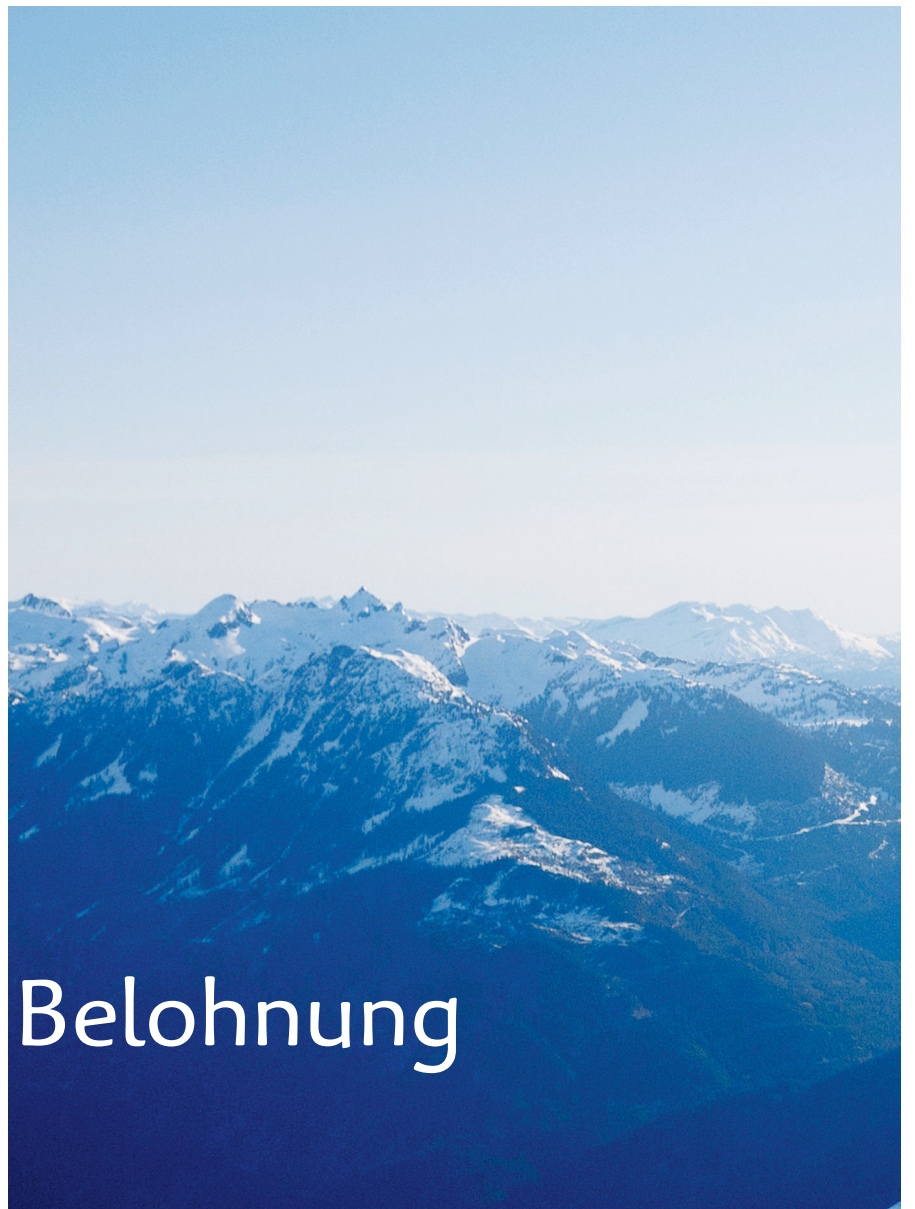


Weißer Lügen und die Kunst der Belohnung



Der amerikanische Autor Morgan Scott Peck motiviert mit seinem Buch vom „wunderbaren Weg“ bereits seit Jahrzehnten Millionen von Menschen zu einem Leben nach selbst auferlegten Regeln. Was ist das Geheimnis hinter dieser Wirkung?



WALTER SEYFFER

ist als Biographieberater und als Dozent an der „Freien Akademie für angewandte Biographie-Arbeit“ im Raum Heidelberg-Mannheim tätig. Von ihm erschien das Buch „Helden für ein Leben“ im Info3 Verlag.

Information und Kontakt:
www.biographie-arbeit.com

VON WALTER SEYFFER

„Das Leben ist schwierig“, so lautet der erste Satz in Morgan Scott Pecks Buch *Der wunderbare Weg*. Auf den ersten Blick enthält diese Aussage wenig Neues, denn die meisten von uns haben diese Erfahrung in ihrem Leben bereits gemacht. Auch Pecks Behauptung, dass die Lösung all dieser unvermeidbaren Schwierigkeiten und Probleme in einer „disziplinierten“ Lebensführung liegt, wirkt auf den ersten Blick nicht gerade sensationell, zumal der Disziplin nach der Mitte des 20. Jahrhunderts das Etikett einer nur schwer verkäuflichen Ware anhaftet. Sie steht eher unter dem Verdacht einer Gleichschaltung des Denkens mit den dazugehörigen Händen an der Hosennaht. Das war am Ende der sechziger Jahre so und steht auch bis heute in krassem Gegensatz zu Coolness und postmodernem „Easy Going“. Eben nicht gerade das, was sich die Naschkatzen der Wellness-Esoterik gerne als Fingerfood einverleiben. Dennoch haben sich seit dem Erscheinen von Scotts Erstling im Jahr 1978 weltweit rund sieben Millionen Leserinnen und Leser auf Pecks Gedanken eingelassen.

Dass Peck, dessen *Wunderbarer Weg* im Taschenbuchformat bei Goldmann-Esoterik erscheint, sich in der Nachbarschaft



*„Der Geist, der sich manchmal zu glauben anmaßt,
so etwas wie Wunder gäbe es nicht,
ist selbst ein Wunder.“*

Morgan Scott Peck

WWW.OFFROUTE.CA

heilsverkündender Schriften findet, liegt wohl daran, dass er jede Heilung, die er in der Tradition als Psychiater vor allen Dingen im persönlichen Gespräch sieht, immer auch als spirituellen Akt verstanden hat. Nicht umsonst zollt er der Selbsthilfeorganisation der „Anonymen Alkoholiker“ tiefsten Respekt, die heutzutage nicht nur beim Thema Alkoholismus, sondern auch bei anderen Süchten erfolgreiche Arbeit leistet. Diesen Erfolg führt Peck auf den spirituellen Aspekt ihrer Arbeit zurück und bescheinigt den „AAs“, mehr geleistet zu haben, als alle Psychiater und Drogentherapeuten der Vereinigten Staaten. Eine Biographieberater-Kollegin sagte mir vor einiger Zeit, als ich sie auf Peck ansprach: „Auch so einer, der eigentlich Anthroposoph ist, und nichts davon weiß.“

„MIT TOTALER DISZIPLIN KÖNNEN WIR ALLE PROBLEME LÖSEN“

Lebensängsten gegenüber wie Versagen, Reue, Trauer und Schuldgefühlen, die sich oft maskiert in Wut und Verzweiflung, Depression und Aggression ausleben, ist die Disziplin laut

Peck eine unschlagbare Gegenkraft, um in uns ein sinnstiftendes, von Verantwortung getragenes Dasein zu finden. Jeder Versuch dagegen, Schwierigkeiten im Leben zu umgehen, bedeutet für Peck eine Verweigerung gegenüber jedweddem spirituellem Wachstum: „Die Neigung, Problemen und den ihnen innewohnenden gefühlsmäßigen Leiden auszuweichen, ist die Hauptgrundlage aller menschlichen seelischen Krankheiten“.

Um dem scheinbar Unlösbaren seinen Schmerz zu nehmen, gilt es, diesen Schmerz konstruktiv und kreativ zu nutzen, indem man ihm methodisch begegnet. Dabei rät Scott zu folgenden Übungen:

1. Aufschub von Belohnung praktizieren
2. Akzeptanz von Verantwortung üben
3. Sich der Hingabe an die Wahrheit verpflichten
4. Sich um Ausgewogenheit bemühen.

BELOHNUNGEN AUFSCHIEBEN

Was den Aufschub von Belohnungen betrifft, geht es darum, Schmerz und Vergnügen so einzuteilen, dass das Vergnügen grö-

ber ist als der Schmerz. Dies gelingt, wenn ich einem unvermeidbaren Schmerz in meinem Leben nicht aus dem Weg gehe, sondern ihn direkt ansteuere, um ihn baldmöglichst hinter mich zu bringen. Erledige ich zuerst das unangenehme Telefonat, um mich erst dann mit einer Teepause zu belohnen? Spreche ich das belastende Thema, dass meine Beziehung zu einem Kollegen (oder meinem Lebenspartner) überschattet, jetzt endlich an, damit eine Aussprache die dicke Luft zwischen uns wieder reinigt, oder gebe ich mich weiterhin einem von Argwohn und Verdächtigungen geprägten Waffenstillstand hin? Und wie kann ich mich, wenn ich mich für Ersteres entschieden habe, danach für diesen Mut belohnen? Gemeint ist hier selbstverständlich nicht die Flucht in einen Konsumrausch. Viele von uns – wahrscheinlich die Mehrheit – sollten wieder lernen, dass die „Kür“ des Genießens es verdient, genauso ernst genommen zu werden, wie die „Pflicht“; lernen, dass die Zeit der Belohnung eben keine vergeudete Zeit ist, in der man etwas Besseres tun könnte. Ein schwerer Kampf gegen die Pflicht-Dämonen, die keine Sekunde ungenutzt verstreichen lassen wollen. Zu wessen Nutzen eigentlich? Haben wir von uns selbst unbemerkt ein lebenslanges Konto auf der Zeitsparkasse eingerichtet bekommen, womöglich unter der Regie der grauen Herren aus Momos Welt?

Für Peck ist der Genuss die Belohnung, der Auftakt für seinen Königsweg, hin zu einer selbst bestimmten Haltung im Umgang mit sich selbst. Dafür bedarf es der immer wieder zu üben Einsicht in die Notwendigkeit selbst verordneter Disziplin, hin zur Achtsamkeit.

Disziplin im Peck'schen Sinn hat nichts mit Kadavergehorsam zu tun, sie ist im Gegenteil untrennbar mit der Liebe verbunden. Selbstdisziplinierung im jugendlichen Alter muss auch in einem eher chaotischen Haushalt kein Fremdwort bleiben, wenn eine Erziehung von dieser Liebe getragen ist. Zuerst die, die wir in der Kindheit erfahren; dann die Liebe, die wir dadurch, dass wir sie erfahren haben, im späteren Leben selbst weiterschicken können.

VERANTWORTUNG

Der zweite Schritt ergibt sich aus dem ersten fast von selbst. Verantwortlich handeln heißt, immer die Konsequenzen seiner Handlung, wenn sie auch oft nicht bis ins Letzte überschaubar sind, im Auge zu behalten. Sich als verantwortlicher Mensch zu zeigen, heißt all jenen Schwierigkei-

„Für Peck ist der Genuss die Belohnung, der Auftakt für seinen Königsweg, hin zu einer selbst bestimmten Haltung im Umgang mit sich selbst.“

ten ins Auge zu sehen, die mehr oder weniger bei jeder verantwortlichen Handlung zu erwarten sind. Verantwortung, bei der ich mich in erster Linie vor mir selbst rechtfertige, ist der vom unverbindlichen Schulterzucken und Wegducken unverstellte Blick auf meine moralische Haltung. Somit auch immer

eine Mut-Tat, die, gepaart mit Gelassenheit, eine weisheitsvolle Souveränität hervorbringt.

HINGABE AN DIE WAHRHEIT

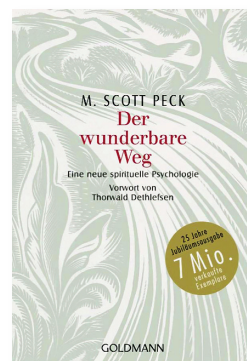
Noch deutlicher wird dies beim dritten Schritt. Dieser konkretisiert den Begriff der Wahrheit insofern, als die Verantwortung der Wahrhaftigkeit standhalten muss. Peck unterscheidet hier die „weiße“ von der „schwarzen“ Lüge: Bei schwarzen Lügen handelt es sich um Aussagen, die wissentlich falsch sind. Demgegenüber sind weiße Lügen gesellschaftlich akzeptiert, da sie Lügen sind, durch die andere Menschen vor einer unangenehmen Wahrheit verschont oder in ihren Gefühle nicht verletzt werden sollen. Als Taktgefühl von Kindesbeinen an eingeübt, sind sie gesellschaftlich in den meisten Fällen entschuldigt. Wie wir alle sicher oft genug erfahren haben, ist diese Rücksichtnahme in den meisten Fällen nutzlos. Früher oder später ahnen die uns umgebenden Menschen doch, welche Wahrheit hinter einer weißen Lüge Schutz sucht.

Wer sich auf den Weg der ungeschminkten Wahrheit begeben will, der läuft Gefahr, als renitenter Ruhestörer oder unverschämter, rücksichtsloser Wichtigtu-er abgestempelt zu werden. Leicht kann es ihm geschehen, dass ihm gar psychopathische Züge angedichtet werden und ihm unterstellt wird, dass es ihm Freude bereitet, mutwillig die soziale Harmonie zu torpedieren.

Peck ist sich dieser Problematik bewusst und bietet den goldenen Mittelweg für sich und den Umgang mit anderen Menschen an, in dem er einige Regeln zum Umgang mit der Wahrheit anbietet.

Der erste Grundsatz sagt: Das Zurückhalten von Wahrheiten ist immer eine potenzielle Lüge.

Eine Wahrheit unausgesprochen zu lassen sollte nie aufgrund persönlicher Bedürfnisse wie Machtgewinn oder um das eigene Territorium zu schützen erfolgen. Wenn ich mich entscheide, einem Menschen Wahrheiten vorzuenthalten, muss der Grund dafür im Bedürfnis des



Scott Peck:
Der wunderbare Weg:
Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums. (Originaltitel: The Road Less Traveled, 1978) Goldmann-Verlag 2004, 416 Seiten, Taschenbuch, € 8,95

anderen liegen. Diese Einschätzung unterliegt einer Verantwortlichkeit, die bei ihrer auf den ersten Blick naturgemäß unsicheren Einschätzung meinerseits auch immer ein Akt der Weisheit ist. Das bedeutet, dass mit der Weisheit auch die Nächstenliebe ins Spiel kommt. Es liegt an mir, eine immer größere Fähigkeit zu entwickeln und zu erkennen, ob die Wahrheit, zu der ich mich einem anderen gegenüber bekenne, auch zu dessen spirituellem Wachstum beitragen kann. Dabei, so Peck, sind wir meist geneigt, diese Fähigkeiten zu spirituellem Wachstum bei anderen Menschen zu unterschätzen. Ich werde im Laufe der Zeit feststellen, dass die Energie, die ich verbrauche, um meine Heimlichtuerien aufrecht zu erhalten, wesentlich höher ist, als die, die vonnöten ist, einer einmal geäußerten Wahrheit treu zu bleiben. Man kann mit jeder Wahrheit dazu beitragen, wenigstens einen Teil der Verwirrung, die in der Welt herrscht, aufzulösen. „Je mehr ich den Mut habe der Wahrheit gegenüber offen zu leben, desto freier von Furcht werde ich sein“, schreibt Peck.

AUSGEWOGENHEIT

Ähnlich wie bei den sechs Nebenübungen von Rudolf Steiner, wo es bei der letzten um eine Zusammenfassung geht, steht auch bei Peck am Ende seiner drei Übungsfelder als vierter Schritt der ausgewogene Umgang mit den drei vorangegangenen Schritten – also mit dem, was ich bis dahin erübt habe.

Wenn ich als Leserin oder Leser bei allen vorgenannten Schritten das Ineinandergreifen von Denken, Fühlen und Wollen, geleitet von einem aktiven ICH, bereits bemerkt haben kann, so findet unsere ICH-Kraft hier ihre größte Herausforderung.

Um tüchtig, organisiert und weise zu leben, muss ich die Fähigkeit erwerben, meine mir zustehenden Belohnungen bewusst aufzuschieben; das heißt ein waches Bewusstsein für das Gegenwärtige und Künftige zu pflegen. Um freudig zu leben, gilt es aber auch spontane Handlungen zu vollbringen, deren Auswirkungen so weit wie möglich überschaubar (verantwortlich) sind. Wenn sich, wie in diesem Fall, die Disziplin selbst diszipliniert hat, nennt dies Peck Ausgewogenheit. Diese gibt uns die nötige Flexibilität, um Notwendigkeiten zu erkennen, denen ich mein spirituelles Wachstum verdanke. Der Mensch wird so ein der moralischen Phantasie verpflichtetes Wesen – ganz im Sinne von Steiners Philosophie der Freiheit.

Meine Betrachtungen beschränken sich hier lediglich auf den ersten Teil des Buches. Es folgen darin weitere Ausführungen mit den Kapiteln „Liebe“, „Wachstum und Religion“ und „Gnade“. Es sind Betrachtungen, die meines Erachtens die Buchunterschrift *Eine neue Psychologie der Liebe und des spirituellen Wachstums* rechtfertigen. Ein Buch, das seit seinem Erscheinen 1978 noch von keinerlei Alterserscheinungen geplagt ist – ein Buch zum Wiederentdecken.

Zehn Jahre später geht Peck den Weg vom Ich zum Du und weiter zum Wir in dem 1988 veröffentlichten Buch *Gemeinschaftsbildung*. In diesen Ausführungen geht er über die von uns im Allgemeinen gelebte Pseudogemeinschaft – wie er es nennt – hinaus, indem er zu einem Gemeinschaftsleben aufruft, das in vollem Respekt das Anderssein des Anderen anerkennt und daraus seine Kraft schöpft. Dass dieser Ansatz nichts von seiner Aktualität eingebüßt hat, zeigt unter anderem die Tatsache, dass sich die derzeit viel beachtete Gemeinschaft Tempelhof auf den „Wir-Prozess“ nach Scott Peck bezieht. Davon soll in einer späteren Ausgabe die Rede sein. ///



Die Filderklinik

Gesund werden mit Leib und Seele

Anthroposophische Medizin: Akut- und Ganzheitsmedizin

Die Filderklinik ist ein Akutkrankenhaus und erweitert moderne, naturwissenschaftliche Medizin durch Erkenntnisse und Methoden der anthroposophischen Heilkunst in Diagnose und Therapie.



Unsere Fachabteilungen:

Anästhesie • Chirurgie • Frauenheilkunde •
Geburtshilfe mit Neugeborenen
Intensivstation • Gastroenterologie und
Allgemeine Innere Medizin • Zentrum für
Integrative Onkologie • Intensivmedizin •
Kinder- und Jugendmedizin • Psychosomatik •
Praxis für Kinder- und Jugendpsychiatrie/
Psychotherapie • Privatambulanzen
aller Fachabteilungen • Radiologie mit CT- und
MRT-Diagnostik • Röntgenpraxis • Privat-
ambulanz für anthroposophische Medizin



Unsere besonderen Leistungen:

Babyfreundliches Krankenhaus •
Besondere Pflegetherapien • Biozertifizierte
Ernährung • Familientherapie • Kunsttherapien
und Heileurythmie • Hyperthermie •
Misteltherapie • Physiotherapie • Psychotherapie

