

BUNDESREPUBLIK DEUTSCHLAND



URKUNDE

über die Eintragung der Marke

Nr. 306 16 702

Az.: 306 16 702.6 / 44

FREUDENTRAINING

Markeninhaber/in:

Vidovszky, Gabor, Dr. med., 60388 Frankfurt, DE

Tag der Anmeldung: 14.03.2006

Tag der Eintragung: 06.09.2006

Der Präsident des Deutschen Patent- und Markenamts



Dr. Schade





BUCH I

FREUDENTRAINING

DR. GÁBOR VIDOVSZKY
2008



BUCH II

VON SENECA LERNEN? ABER JA!



Titel der ungarischen Originalausgabe: ÖRÖMTRÉNING

ISBN: 9634009263 im Selbstverlag
IMAGE GmbH Press, Budapest

Alle Rechte vorbehalten®

Freudentraining ist eine beim deutschen Patent- und Markenamt
unter der Nr. 306 16 702 eingetragene Marke®

Autor: Dr. med. Gábor Vidovszky
Übertragen von Maria Wolfart-Stang
Redaktion: Márta Péntek
2008

VORWORT

Die Methode „Freudentraining“ von Herrn Dr. Gábor Vidovszky stellt eine umfassende und praxisrelevante Anleitung zur Förderung der Selbstheilungskräfte, der Energie und Freude in unserem Leben dar. Sie bietet ein breites Übungsspektrum, welches sowohl den Bedürfnissen von Patienten als auch von Therapeuten (Praxisanfänger und Fortgeschrittene) gerecht wird.

Der Übende erfährt selbst autodidaktisch eine konkrete Anleitung, die ihn befähigt, beim Auftreten von Problemen, wie z.B.

Spannungen und Depressionen, seine natürlichen Ressourcen zu entdecken, Lebensfreude zu erfahren und sich auf verschiedene Situationen besser zu konzentrieren.

Diese Methode ist sehr zu empfehlen für alle, die Interesse haben, ihre Gesundheit und Vitalität zu erhalten und zu fördern, ohne sich auf komplizierte oder langwierige Therapien einlassen zu müssen. Ich habe die Methode von Dr. Gábor Vidovszky selbst angewandt und war überrascht über die schnellen und positiven Ergebnisse, die ich bei meinen Patienten erreichen konnte. Die Übungen sind nicht nur leicht zu praktizieren, sie machen auch Freude bei ihrer Anwendung. Ich kann sie deshalb sehr weiterempfehlen.

DR.MED.A.PAPAGEORGIOU

Arzt für Psychiatrie, Neurologie,
Psychotherapie, Psychoanalyse
Saarbrücken 12-22-2007

I. EINLEITUNG.....	9
II. DIE THEORIE DES FREUDENTRAININGS	14
III. THEMEN UND FRAGEN.....	17
1. DIE DÜFTE, ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN ERINNERUNG UND STIMMUNG	17
DIE FRAGEN DES TRAINERS	19
2. DIE BEWEGUNG ALS FREUDENQUELLE	21
FRAGEN	23
3. ÜBER DIE FAMILIE	26
FRAGEN	29
4. ÜBER DIE BEDEUTUNG DES GLAUBENS.....	32
FRAGEN	33
5. DIE FREUDE AM ESSEN UND TRINKEN, WIE KÖNNTEN WIR DEN GESCHMACK GENIEßEN?	35
FRAGEN	37
6. ÜBER DEN ZAUBER DER MUSIK.....	39
FRAGEN	40
7. ÜBER DIE FREUNDSCHAFT.....	44
FRAGEN	46



8. ÜBER DIE FREUDE AN DER NATUR	48
FRAGEN	49
9. ÜBER DIE BEDEUTUNG DER VISUELLEN ERLEBNISSE ..	52
WEITERE FRAGEN ZUM NACHDENKEN:	54
10. GEDANKEN ÜBER DIE GEMEINSCHAFTEN.....	58
FRAGEN	61
11.ÜBER DIE WICHTIGKEIT DES SELBSTBEWUSSTSEINS, DES SELBSTVERTRAUENS UND DES ICH. DIE STÄRKUNG DES ICH.....	64
FRAGEN	66
12. DIE ARBEIT VEREDELT DEN MENSCHEN.....	70
FRAGEN	73
13. SPIELEN TUT GUT	75
FRAGEN	77
14. HOBBY	80
FRAGEN	84
16. ÜBER DIE LIEBE UND SEXUALITÄT	88
FRAGEN	89
17. FRAGEN ZU SONSTIGEN THEMEN.....	92
THEATER	92



KLEIDUNG, VERKEHR.....	94
FESTE, RITUALE.....	96
FILM, BILDENDE KUNST	98
VERWANDSCHAFT	100
GESELLSCHAFT, HEIMAT.....	102
MÄRCHEN, LESEERLEBNISSE, LITERATUR, SCHREIBEN .	103
IV. ÜBER DIE WIRKUNGSMECHANISMEN DES FREUDENTRAININGS	110
A.) Änderung der Betrachtungsweise	110
B.) Bewusste Entscheidung	112
C.) Anwendung des neu Erlernten im Alltag	113
D.) Von der Vorstellungskraft.....	114
E.) Änderung der Lebensweise	120
F.) Veränderungen in der Persönlichkeit	121
V. WIE SOLL DAS FREUDENTRAINING PRAKTIZIERT WERDEN?	122
1. Instruktionen für den Trainer (Helfer, Fragenden)	122
2. Die Aufklärung, die Instruktionen an die Klienten (Patienten, Befragten)	125
3. Das Freudentraining als Paartherapie für Ehepaare ..	127



4. Freudentraining in Kleingruppen	129
5. Freudentraining auf CD	131
LITERATUR	139



I. EMPFEHLUNG

BESONDERHEITEN DES FREUDENTRAININGS

Das Freudentraining ist eine Methode des Antwort-Suchens, denn das Wesentliche des Freudentrainings bilden die 152 Fragen. Diese sollen Ihnen helfen Ihre eigenen positiven Antworten zu finden.

LESEN, SCHREIBEN, CD-s ANHÖREN.

Das sind drei verschiedene Lernprozesse des Gehirns. Diese drei Arbeitsformen ergänzen sich und intensivieren die Wirkung.

Wenn Sie die Fragen auch schriftlich beantworten, aktivieren Sie noch intensiver Ihre Selbstprogrammierung und Selbstförderung. Aber das Schreiben könnte für Sie auch eine angenehme und nützliche Tätigkeit werden.

Das Formulieren von Gedanken, Gefühlen, Erlebnissen und Plänen geht mit Aktivitäten, Anstrengungen, Überlegungen und Klarheit einher. Dadurch ergibt sich eine tiefere Bewusstheit und im Endergebnis eine erfolgreiche Selbstentwicklung. Wenn Sie etwas niederschreiben, ist das eine schöpferische Tätigkeit. Durch Schreiben können Sie Zusammenhänge, die uns früher nicht bewusst waren, klar werden. Während des Schreibens können Entschlüsse gefasst werden. Das Schreiben beim Freudentraining unterscheidet sich von konventionellen Tagebüchern, da hier bewusst nur



über angenehme Erlebnisse und positive Aspekte geschrieben wird.

Versuchen Sie positiv zu formulieren! So schreiben Sie nicht, dass etwas „nicht schlecht“ ist/war, sondern „gut/anregend“! Versuchen Sie, angenehme Assoziationen zu bilden!

Das Schreiben allein kann schon stilistische und ästhetische Freuden bereiten.

Wenn Sie sich die Freudentraining -CD regelmäßig anhören, entstehen angenehme Gefühle. Sie werden die natürliche Freudenquellen bewusster wahrnehmen. Durch diese CD werden verschiedene Erlebnisse, Gedanken und Gefühle hervorgerufen, wodurch sich Ihre Selbstkenntnis vertieft und positive Änderungen erfolgen.

Was Sie sich hiermit völlig entspannt anhören, und das, was Sie sich inzwischen vorstellen, sich denken, wird Ihre Beziehungen allmählich in eine positive Richtung lenken.

So wird sich Ihr Selbstvertrauen stärken, Ihre Beziehungen zu anderen werden sich verbessern und es wird es zu Ihrer Gewohnheit, dass Sie sich auch auf die bessere Seite der Dinge konzentrieren, dass Sie all das wahrnehmen, was gut und schön ist. Aus Ihrer Erinnerung möchten Sie dann eher die guten Dinge „abrufen“. Wenn Sie an die Zukunft denken, werden Sie die optimistischen Phantasien oder Gedanken bevorzugen. Und schließlich lernen Sie, wie Sie sich in den verschiedensten Situationen besser darauf konzentrieren können was für Sie angenehm ist.

Auf den CD-s ist das „Lied des Meeres“ von Attila Meszlényi zu hören. Auch diese Musik hilft bei der Entspannung und aktiviert die Phantasie.



Schon vor der Ausarbeitung des Freudentrainings hat mich - auch als Psychiater - Senecas Philosophie tief beeindruckt. Das ist der Grund, warum ich eine Zusammenstellung von Senecas Lehre geschrieben habe und am Ende dieses Buches dem Leser wärmstens empfehle.

Dr. med. Gábor Vidovszky

I. EINLEITUNG

Die meisten Menschen, die ich während meiner mehrjährigen psychiatrischen Praxis kennen gelernt habe, sind meiner Meinung nach nicht so glücklich, wie sie sein könnten, wenn sie sich zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt überhaupt anders verhalten könnten. Diese „andere (positive) Einstellung“ kann man mit Freudentraining erlernen.

Wie es uns geht, wird meist mit objektiven Gegebenheiten begründet.

Es ist einfach Gewohnheitssache, dass man sich über alles beklagt. Im Hintergrund der Klage steht die eingedrillte philosophische These: „Das Bewusstsein wird vom Sein bestimmt.“

Die vulgäre Deutung dieser These hat zwei geläufige Irrglauben ergeben:

Wir werden uns unbedingt besser fühlen, wenn sich die objektiven Umstände unseres Daseins verbessern.

Wir können nur dann glücklich werden, wenn wir die objektiven Umstände unseres Lebens verbessern.

Meine Ansicht dagegen lautet: Das Bewusstsein wird hauptsächlich vom Bewusstsein bestimmt.

Das Bewusstsein kann durch Erziehung und Selbsterziehung maßgeblich geändert werden.

Gegen den Kulturkreis, in dem ich erwachsen bin, und wo ich immer noch lebe, kann man zwei Vorwürfe erheben:



In der Entwicklung der Persönlichkeit hat die Erziehung größere Bedeutung, als die Selbsterziehung.

Die Erziehung richtet sich stärker auf die Betonung der negativen Behauptungen (unangenehm, traurig, gefährlich), als auf die positiven (angenehm, optimistisch, lustig, schön, freudevoll).

In Folge der oben erwähnten Tatsachen glauben die meisten Menschen, dass sie nur sehr wenig ihr eigenes Schicksal gestalten können, und die Jahre, wie auch die Minuten des Lebens für sie viel mehr Schlechtes als Gutes bereithalten. Meistens ist es eine Folge der Erziehung, dass die Menschen so oft unzufrieden, kleinmütig, misstrauisch sind und viele Beschwerden haben. Die Erziehung kann - wenn auch nicht leicht- geändert werden.

Durch das Freudentraining kann man einem die Selbsterziehung und Einübung der positiven Einstellung beibringen.

In der Psychiatrie ist die kognitive Auffassung der Depressionen bekannt: im Hintergrund der Depressionen stehen die Störungen der Vorgänge der Empfindung, der Wahrnehmung, der Sinnerklärung, des Lernens und der Erinnerung. Sie sind die primären Störungen, die Gefühlsstörung ist nur deren Folgeerscheinung. Im Krankheitsablauf entsteht die Depressiv-Spirale. Der Patient sieht die Außenwelt und sich selbst in negativer Verzerrung, daher entstehen seine negativen Emotionen, in deren Folge die kognitiven Funktionen weiter verzerrt werden. So entsteht die Depressiv-Spirale.

Dagegen kann das Freudentraining zur Entstehung der Glückspirale führen, womit man das negative Übergewicht unserer Erziehung ausgleichen kann.

Während des Trainings kann man sich einüben, aus unserer Vergangenheit das Gute hervorzurufen (oder nur die angenehmen Teile der Erinnerung zu beachten), in der Gegenwart unsere Wahrnehmung auf die für uns angenehme Dinge zu richten, bei der Vorstellung unserer Zukunft mehr bei den optimistischen Gedanken, heiteren Bildern zu verweilen.



Diese Einstellung sollten wir uns selber, den anderen gegenüber, wie auch in unserer intellektuellen und emotionalen Hinwendung Objekten und Ideen gegenüber verwirklichen. Beim fortschreitenden Erlernen des Freudentrainings kann man zu seinem eigenen Erzieher oder Therapeuten werden.

Im Laufe des Trainings wird nicht gegen etwas gekämpft, sondern das Gute angestrebt. Das Bemühen, in Allem das Gute zu suchen, bedeutet noch nicht, sich mit allem einfach abzufinden. Genau im Gegenteil: die positive Einstellung (Wahrnehmung, Ansicht) kann dazu beitragen, unsere Ziele zu erreichen. Wir können in diesem Prozess leichten Herzens, nicht auf Biegen oder Brechen handeln, wir werden nicht Blut schwitzen, sondern auch in der Anstrengung das Gute sehend, uns selbst und andere ermutigend vorgehen.



II. DIE THEORIE DES FREUDENTRAININGS

Die Grundlage des Trainings basiert auf einer Lehre des antiken Denkers Seneca, nach dem die verschiedenen Dinge nicht entweder gut oder schlecht, sondern zugleich gut und schlecht sind, und es hängt von der Person bzw. von ihrer Einstellung ab, wie sie die Welt und ihr Leben sieht. Seneca lehrt uns, nach der Weisheit zu trachten, an die Dinge von ihrer guten Seite her heranzugehen.

Eine Person speichert im Laufe ihres Lebens in ihrem Gedächtnis sehr viele angenehme und auch nicht wenig unangenehme Erlebnisse. Diese Erinnerungen – die bewussten und die unbewussten - beeinflussen in jedem Moment unsere Einstellung. Der Mensch hat in seinem Gedächtnis viel mehr unbewusste, als bewusste Erinnerungen. Unsere Einstellung wird von den „unbewussten“ zwar bedeutend, doch nicht entscheidend beeinflusst. Durch das Freudentraining werden vor allem bewusste und leicht hervorzurufende Erinnerungen mobilisiert. Durch das Training wird das „Unbewusste“ zunehmend mit positiven Inhalten erfüllt, und wahrscheinlich führt dies zur andauernden guten Wirkung.

Diese Wirkung des Trainings können wir auch mit den Theorien erklären, nach denen die Programme im Nervensystem dessen Funktion nicht ganz determinieren können, viel mehr wächst mit den Jahren zunehmend - von der Kindheit bis zum weissen Alter - die Fähigkeit, die Programme des eigenen Nervensystems zu ändern, sogar neue Programme zu entwickeln.

Das bedeutet, der Mensch hat, – wenn auch im engen Rahmen –, aber er hat einen freien Willen und er ist in gewissem Maße seines eigenen Schicksals Schmied. Mit anderen Worten: Der Mensch hat die Fähigkeit, sich selbst zu erziehen, wenn er es will. Diese Auffassung und ihre Schlussfolgerungen werden sogar von den Fachwissenschaftlern des Erziehungsbereiches nicht voll akzeptiert.



Viele von ihnen sind der Meinung, dass sich die Reaktionsweise der Erwachsenen bis zum 6. Lebensjahr zu 50 % und bis zum 18. Lebensjahr zu 80 % herausgebildet hat. Diese Zahlen zeigen, welche große Bedeutung die Umstände und die Erziehung des Kindes haben. Die Einstellungen können sicherlich mit größter Wirksamkeit im Kindesalter beeinflusst werden. Die Kinder sind den Eltern (bzw. den Erziehern) völlig ausgeliefert, ihre Autonomie ist gering. Das Wesentliche des Freudentrainings der Erwachsenen basiert auf der Autonomie. Das Training, die Gesprächsreihe sind solche Interaktionen, in denen die Fragen zwar der Trainer stellt, aber die Länge, der Inhalt, die Intimität, die Wärme der Gespräche doch vorwiegend von den Klienten bestimmt wird. In der Änderung der Persönlichkeit der Klienten spielen weder die Interaktionen noch die Persönlichkeit des Trainers, sondern hauptsächlich die Klienten selbst die bestimmende Rolle. Zwischen Klienten und Trainer bestehe zwar ein Abstand, aber kein Niveauunterschied, keine Hierarchie. Zwischen Klienten und Trainer können keine – ev. nur ganz kleine- Emotionen übertragende Mechanismen entstehen. Die Fragen des Fragestellers sind unpersönlich in dem Sinne, dass sie nach einem Schema gestellt werden. Jeder Klient bekommt die gleichen Fragen. Zwischen dem Fragesteller und dem Gefragten darf während des Trainings keine Abhängigkeit entstehen. Der Fragende ist nämlich kein Magier oder ein hoch gelehrter, eingeweihter Sachkundige, sondern nur ein Fragesteller, einfach ein Mensch, der den Antworten Interesse, Aufmerksamkeit und etwas Mitgefühl entgegenbringt. Die Klienten sollen vor dem Beginn des Trainings von der Weise und der „Philosophie“, von den zu erwartendem Wirkungsmechanismen und von den Grenzen der Wirkung aufgeklärt werden. Der Trainer erklärt, dass die Wirkung der Übungen real erst nach 10-12 Sitzungen abzuschätzen ist. Die Klienten sollten an mindestens 12-20 Sitzungen teilnehmen. Sie haben natürlich das Recht, die Sitzungen vorzeitig abubrechen, in



dem Fall haben sie jedoch nicht das Recht, die Wirkung des Trainings oder die Arbeit des Trainers in Frage zu stellen. Es besteht natürlich auch die Möglichkeit, die CD selbstständig, ohne Hilfe eines Trainers anzuhören. In dem Fall läuft alles noch mehr nach eigenem Bedarf und Aktivität.

Das Freudentraining als selbst fördernde Methode wird jenen Menschen empfohlen, die nicht die Bemühung scheuen, solche Menschen zu werden, welche sie werden möchten. Denen, die an die Stärke ihrer Fantasie glauben, und die für ihre Zielsetzungen regelmäßig etwas tun möchten, nicht nur davon träumen.



III. THEMEN UND FRAGEN

1. DIE DÜFTE

ZUSAMMENHÄNGE ZWISCHEN ERINNERUNG UND STIMMUNG

Die Düfte hinterlassen in den Menschen oft tiefe Erinnerungsspuren. Wenn wir bewusst an unsere Lieblingsdüfte denken, können aus der Tiefe unseres Bewusstseins Erinnerungsbilder, sogar längere Geschichten, die im Zusammenhang mit den Düften entstanden, hervorgerufen werden.

So kann z.B. der Duft des Flieders reichen, einen Spaziergang vor 20 Jahren hervorzurufen, oder der eines Parfüms die Erinnerungen an den ersten Tanz mit unserer alten Liebe vorzuzaubern. Es reicht sogar, nur an den Flieder oder an das Parfüm zu denken, damit die emotionsgeladenen Gedanken aus dem Bewusstsein auftauchen. Wegen des chemischen Charakters der Düfte wird der Geruchssinn auch chemische Wahrnehmung genannt. Wenn wir an einen Duft denken, übermannt uns nicht das chemisch reine Gefühl des Geruchs, sondern eine Vielzahl der damit verbundenen Erinnerungen und Stimmungen.

Die nervenphysiologische Erklärung dieser Tatsache, dieser Erscheinung ist, dass die alte Geruchsrinde anatomisch und funktionell mit dem limbischen (emotionalen), - auf die Stimmungen wirkenden - System des Gehirns und mit dem die Hormonfunktionen steuernden Hypothalamus – Hypophysis-System des Gehirns eng verbunden ist. Diese Gehirnsysteme sind für die sexuelle Fähigkeit, für den Stoffwechsel und für die Widerstandsfähigkeit dem Stress gegenüber verantwortlich. Um die Erinnerungsspuren der für den Menschen wichtigen Ereignisse von dem Nervensystem aufzeichnen zu können, ist die Unversehrtheit des limbischen (emotionalen)



Systems des Gehirns unerlässlich. Die enge Zusammenwirkung zwischen der Geruchsrinde und dem limbischen und Hormonsystems des Gehirns ist die Erklärung für die tiefe Wirkung der sexuellen Gerüche. Nicht nur in der Tierwelt kann das Weibchen mit ihrem Geruch das Männchen an sich ziehen, sondern auch im Leben des Menschen spielen die Düfte, wenn auch nicht immer bewusst, eine große Rolle. Die Gerüche informieren, stimmen um, regen an oder behindern uns. Der Geruch kann auch ein Mittel des Kontakts, der Kommunikation sein. Die Düfte des Menschenkörpers signalisieren den Stand des Organismus und ergeben eine Wechselwirkung zwischen den Partnern. Diese Wechselwirkungen erreichen oft nicht den Bewusstseitsgrad, dass sie in klaren Begriffen ausgedrückt werden können, doch beeinflussen sie - wie eine „verborgene Dimension“ - die Stimmung, die Einstellungen.

Die heilende und vorbeugende Wirkung der Duftpflanzen und Duftöle waren bereits in der Antike bekannt und sie wurden auch angewandt. In der westlichen Zivilisation wurde die Aromatherapie in der letzten Zeit neu entdeckt. Es ist wieder bekannt, dass das Lavendelöl den Schmerz mildernde, das Jasminöl die Stimmung verbessernde, das Geranienöl beruhigende, Kamillen- und Pfefferminztee eine krampflösende Wirkung haben. Wem sind die Appetit anregenden Effekte der verschiedenen Gewürze nicht bekannt? Es reicht uns, die Gewürznelke, die Vanille oder den Zimt zu riechen, da funktioniert schon unser Verdauungsapparat intensiver. Morgens reicht es vielen Menschen – von bedingten Reflexen konditioniert - allein schon der Duft von Kaffee oder Tee zum Erwachen, bevor man zum Trinken kommt.

Der Duft des frischen Brotes, des Schnitzels, der Fischsuppe, des Babykörpers, der Akazie, des Veilchens, des Maiglöckchens, der Nelken sind alle unsere Freudenquellen. Wir sollten dafür alles tun, unsere Lieblingsdüfte so oft wie möglich genießen zu können, nicht an ihnen vorbeizugehen. Die angenehmen Düfte und die mit ihnen zusammenhängenden Erlebnisse, Erinnerungen sollten wir nicht



vermissen, weil in ihnen eine sichere, uns leicht zugängliche Freudenquelle verborgen ist.

FRAGEN

1. ERZÄHLEN SIE BITTE DARÜBER, WELCHE IHRE LIEBLINGSDÜFTE SIND!

2. WANN BEGEGNEN SIE DIESEN DÜFTEN?

3. WELCHE ANGENEHMEN ERINNERUNGEN HABEN SIE, DIE MIT IHREN LIEBLINGSDÜFTEN ZUSAMMENHÄNGEN?



4. WIE KÖNNTEN SIE ERREICHEN, IHRE LIEBLINGSDÜFTE NOCH ÖFTER ZU GENIEßEN?



2. DIE BEWEGUNG ALS FREUDENQUELLE

Wenn die Kleinkinder im Freien spielen dürfen oder die Schulkinder sich auf dem Schulhof bewegen können, sieht man, wie fröhlich und befreit sie herumtoben. Sie genießen die Bewegung, zumindest so, wie die Hunde. Es wäre gut, wenn wir mit unseren Kindern wenigstens so oft draußen laufen würden, wie mit unseren Hunden. Ich weiß es seit meinem fünften Lebensjahr, was Freude an der Bewegung bedeutet. Ich war viereinhalb, als ich mir beim Rollerfahren einen schweren rechten Oberschenkelbruch zugezogen habe. (Ich bin Roller gefahren, weil mir die Bewegung dabei sehr viel Freude bereitete.) Ich lag 6 Wochen lang im Krankenhaus, mein rechtes Bein war die ganze Zeit in Gipsschiene und wurde nach oben gezogen. Nachdem die Gipsschiene entfernt wurde, stellte es sich heraus, dass die Muskeln meines rechten Beines verkümmert sind und dass ich das Gehen verlernt habe. Ich musste wochenlang regelmäßig üben, womit sich mein Gehen allmählich verbessern konnte. Lange noch hinkte ich auf dem rechten Bein. Ich kann mich immer noch - nach mehr als 50 Jahren - sehr gut erinnern, wie riesig groß meine Freude war, dass ich sogar laut gelacht habe, als ich das erste mal ohne Beschwerde und schnell unser Zimmer quer durchlaufen konnte.

Der Mensch ist nicht nur ein Gesellschaftswesen, sondern auch ein Naturwesen. Als der Mensch noch in der Natur lebte, bewegte er sich sehr viel. Dem war es teils zu verdanken, dass er noch frei war von den Zivilisations- (psychosomatischen) -krankheiten. Wohlbekannt ist die den Stress lösende Wirkung der Bewegung. Der Langstreckenlauf befreit den Läufer nicht bloß von seinen Spannungen, man kann dadurch sogar schweren Geistesstörungen vorbeugen. Der Marathonlauf, zugegeben, kann infolge der großen Muskelarbeit und dem dadurch ausgelösten Sauerstoffmangel auch Schmerzen verursachen.



Eine lange, intensive Bewegung kann auch einen Zustand der Euphorie hervorrufen, so z.B. die wache Aktivhypnose, oder die bis zur völligen Erschöpfung geführten Ritualtänze der Naturvölker. Trotzdem leuchtet vielen Menschen erst nach einem Unfall, im Rollstuhl sitzend ein, welch große Freude uns die Bewegung bereitet. In unserer Kultur besteht die Sozialisation der Kinder oft darin, dass wir ihnen die Freiheit der Bewegung nehmen. Das Gitterbett, manche Kleidungsstücke, das kleine Kinderzimmer, die geschonten Möbel, die gefährlichen Straßen, die engen Schulbänke, die übertollen Schulgebäude und die von uns bestimmte Lebensform der Kinder sind dazu da, die Bewegung der Kinder einzuschränken. Wie angenehm ist es doch, in einem Wald zu laufen, in einem Bachlauf herum zu klettern, auf einem Bett zu hüpfen, vor dem Spiegel zu tanzen, zu ringen, sich im Gras oder auf einem weichen Teppich zu wälzen, auf Bäume zu klettern oder Steine in einen Fluss zu werfen! Der in seiner Bewegung beschränkte Mensch findet im Sport seinen Trost. Der Sport bereitet nicht nur den Sportlern, sondern auch den Zuschauern viel Freude. Die Zuschauer können dabei mit der sportlichen Bewegung so tief mitfühlen, dass sie das Gefühl haben, sie selber gemacht zu haben. (Z.B. beim Hochsprung hebt er selber sein Bein, stöhnt, wenn der Schlittschuhläufer ausrutscht usw.). Das Kunstturnen, das Ballett und das Tanzen überhaupt zeugen treffend vom Zusammenhang von Bewegung und Gefühlen. Nicht nur die Emotionen wirken auf die Mimik und auf die Körperhaltung, sondern auch umgekehrt: Die bewusst geformte Mimik und Körperhaltung wirken auf unsere Gefühle zurück. Diese nervenpsychologische Erscheinung kann auch von Schauspielern, die sich in ihre Rolle einfühlen, bestätigt werden. Die Mimik, die Gestik, die Pantomime sind zugleich Bewegungen und Gefühlsausdrücke. Diese Bewegungen können auch - im bestimmten Rahmen - erlernt, geübt und zielgerecht gebraucht werden. Es kann eingeübt werden, wie man mehr lächelt und lacht. Falls wir auch gewollt diese Bewegungen ausüben, werden sie doch



unwillkürlich auf unsere Gefühle, Beziehungen, ja sogar auf unsere Gesundheit rückwirken. Wohlbekannt ist die Geschichte eines Pfarrers, der im Kerker 20 Jahre lang schmachtete, und seine schwere Herzkrankheit durch täglich 10 Minuten langes, lautes, bewusstes Lachen heilte.

Von der Mimik bis zum Marathon - wir können uns mit sehr vielen Bewegungen Freude bereiten. Es lohnt sich zu üben.

FRAGEN

5.WELCHE BEWEGUNGEN BEREITEN IHNEN VOR ALLEM FREUDE?

6.MÖGEN SIE SPAZIERGÄNGE, AUSFLÜGE, TANZEN, SPORT?



7. GEHT EVENTUELL IHRE ARBEIT MIT EINER BEWEGUNG, DIE SIE ANGENEHM FINDEN, EINHER?

8. ERZÄHLEN SIE MEHR DARÜBER, WAS SIE VON DEN OBEN ERWÄHNTEN AM LIEBSTEN MACHEN, WELCHE DIESER TÄTIGKEITEN IHNEN IM LEBEN BISHER DIE MEISTE FREUDE BEREITET HAT.

9. WIE KÖNNTEN SIE ERREICHEN, ÖFTER UND REGELMÄSSIGER ZU TUN, WAS IHNEN ANGENEHM IST?



10. WANN HAT IHNEN DAS TANZEN BESONDERS SPASS
GEMACHT, WANN HABEN SIE AM MEISTEN GETANZT?

11. WELCHES IST IHR GRÖSSTES AUSFLUGSERLEBNIS?

12. HABEN SIE EINEN LIEBLINGSSPORTLER?



3. ÜBER DIE FAMILIE

Was könnten wir tun, um von der „Nestwärme“ der Familie mehr zu bekommen? In erster Linie sollten wir die guten Seiten der Familienangehörigen vor Augen halten. Die positive Einstellung zu anderen Menschen sollten wir vorerst zu denen ausbauen, die uns am nächsten stehen. Um das zu erreichen, bedarf es gewisser Selbsterziehung, denn es ist nicht jedermann selbstverständlich, seinen Familienangehörigen gegenüber aufmerksam, nett und freundlich zu sein. Es ist ein Irrtum zu glauben, dass die Blutsverwandtschaft allen Schwierigkeiten standhält. Es gibt Menschen, die nach Außen hin sehr nett und anpassungsfähig sind, innerhalb der Familie jedoch zänkische Furien sein können. Aber auch sie können sich ändern, wenn sie wollen. Das Familienleben kann uns beinahe alle Freudenquellen bieten. Die Freude an der Schwangerschaft, an der Kindererziehung, das Bewusstsein, jemandem anzugehören, das gute Gefühl der Fürsorge, das Erleben von Unterstützung und Akzeptanz. Die gemeinsamen Erlebnisse, Spiele, Ausflüge, Reisen, Besuche, das Fernsehen, Kino- und Theaterbesuche. Es kann auch Freude bereiten, wenn wir unsere Misserfolge, Beschwerden, unseren Kummer mit den Familienmitgliedern teilen können. Es ist aber ein Irrtum, dass man nur in einer Familie glücklich leben kann, in der alle diese Freuden präsent sind.

Den meisten Menschen bedeutet die Familie die bestimmende Gemeinschaft. In der Persönlichkeitsentwicklung des Kindes spielt seine Familie – so nimmt man es an - eine größere Rolle, als alle anderen Institutionen seiner Sozialisation insgesamt. Die Schule, das Fernsehen, die Alterskameraden, der Wohnsitz, die Verwandtschaft, die Kirche, die Armee, der Sportverein können die Entfaltung der Persönlichkeit des Kindes bedeutend beeinflussen, können aber die „Körperwärme“ in der Familie nicht ersetzen.



Das Kind lernt die emotionale Einstellung, sprechen, essen in der Familie. Hier entwickeln sich seine grundsätzlichen Verhaltensschemen, seine Gewohnheiten. Hier entsteht sein Selbstbild, seine Einstellungen zu anderen Menschen, seine Moral, seine Wertordnung. In der Familie sieht und erwirbt es sich das Elternbild, das Partnerschaftsbild und das Vorbild der Einstellung zu allen anderen Dingen der Welt.

Der Kultur wird primär ebenfalls in der Familie vermittelt. Die Rolle der Familie hat sich während der Geschichte sehr viel geändert und ändert sich auch in unseren Tagen.

Diese Veränderung betraf sowohl ihre Form als auch ihre Funktion. In den verschiedenen Familientypen (z.B.: traditionelle Familie, bürgerliche Familie, die unter wirtschaftlichem Zwang funktionierende sog. „unterordnende“ Familie, die die Persönlichkeitsentwicklung fördernde „emanzipierte“ Familie) funktioniert die Familie unterschiedlich, diese haben sogar andere Meinungen über die Aufgaben der Familie. Die Rolle der Sicherung und Erziehung des Nachwuchses, die Bewahrung des emotionalen Gleichgewichts in der Familie, der Familie als wirtschaftliche Gemeinschaft, als Rahmen der geordneten Partnerschaft – all diese Motive können in den verschiedenen Familientypen ein anderes Gewicht haben.

Wegen der Vielseitigkeit der Familie kann man von der Familie im Allgemeinen nichts „Gescheites“ sagen, außer dass die Familie die grundsätzlich wichtigste Institution der Gesellschaft ist.

Die Familie, die Ehe, die Scheidung, die Kindererziehung sind die emotionell am meisten beladenen Dinge im Leben der Menschen, sie bestimmen ihren Lebensweg entscheidend. Deswegen ist es sinnvoll, uns in diesen Fragen laufend weiterzubilden.

Es tut gut, wenn wir die Vergangenheit unserer Familie eingehend analysieren und unsere eigene Familie sorgfältig aufbauen. (Das ist wichtiger, als ein Hausbau, obwohl der uns auch viel Freude bereiten und zum Aufbau der Familien beitragen kann.) Das wichtigste Mittel



dieser Tätigkeit ist die wirkungsvolle Kommunikation mit den Familienangehörigen, beziehungsweise ihnen wirklich zuzuhören. Heutzutage sind schon viele Fachbücher über die Familie erschienen. Es wäre gut, wenn wir von dem Wissen der Fachbücher viel profitierten und all das in unseren Familienalltag einbauen könnten. Von der Natur schreibend (s. später) konnte ich natürlich den Imperativ gebrauchen, als ich schrieb: Wir sollen sie lieben, wie sie ist! Bei der Familie habe ich nur den Mut, die Fragen zu stellen und den Vorschlag zu geben: Bei den Antworten auf die Fragen sollten wir nachdenken und uns möglichst auf die positiven Seiten der Dinge konzentrieren.

Einer meiner Klienten, der Obdachlos war, hat - nach zweimonatiger Übung des Freudentrainings - mir erzählt, dass er jetzt glücklicher ist, als vor einigen Jahren, obwohl er damals noch eine Wohnung und eine Arbeitsstelle hatte. Die auffallende Verbesserung seiner Stimmung verdankt er - dank der Wirkung des Freudentrainings, wie er meinte - der Umwertung seiner Erinnerungen an seine Exfrau. Vor der Teilnahme am Freudentraining grübelte er sehr oft über die Enttäuschung, die Misserfolge und unangenehme Erinnerungen nach, die mit seiner Exfrau zusammenhingen. Er konnte nur mit Hass erfüllt an sie denken. Jetzt ist er imstande, hervorzurufen, wie viel Schönes und Gutes er mit ihr erlebte, was er ihr zu verdanken hatte, so konnte er ihr verzeihen. Nach dieser Vergebung hat er das Gefühl gehabt, als ob er nach einem langen, steilen Weg einen schweren Rucksack abgelegt hätte. Er war völlig erleichtert. Er vertraut jetzt seiner Kraft und hofft, dass er in kürzester Zeit sein Leben in Ordnung bringen kann.



FRAGEN

13. ERZÄHLEN SIE ÜBER IHRE LIEBSTEN
FAMILIENANGEHÖRIGEN!

14. WELCHE EIGENSCHAFTEN DIESER
FAMILIENANGEHÖRIGEN MÖGEN SIE AM MEISTEN?

15. AN WELCHE ERLEBNISSE, ERINNERUNGEN DENKEN SIE
GERN ZURÜCK, DIE MIT DIESEN FAMILIENANGEHÖRIGEN
ZUSAMMENHÄNGEN?



16.ERZÄHLEN SIE EINIGE LUSTIGE GESCHICHTEN MIT
IHNEN!

17.WIE KÖNNTEN SIE IHRE GUTEN KONTAKTE AUCH IN
ZUKUNFT BEWAHREN?

18.HABEN SIE IN DER VERGANGENHEIT
FAMILIENZUSAMMENKÜNFTE ERLEBT, DIE IHNEN
FREUDE BEREITET HABEN? KÖNNTEN SIE ÄHNLICHE
ZUSAMMENKÜNFTE VERANSTALTEN?



19. WAS MÖCHTEN SIE IN IHRER JETZIGEN FAMILIE
DARAUS VERWIRKLICHEN, WAS SIE ALS KIND GEMOCHT
HABEN?



4. ÜBER DIE BEDEUTUNG DES GLAUBENS

Das Wort Glauben muss nicht bestimmt werden, jedem bedeutet es etwas.

Der größte Teil der Menschen ist am meisten mit dem Erwerb der materiellen Güter der Konsumgesellschaft beschäftigt. Ohne Videorekorder kann man leben, aber ein Leben ohne Glauben ist keins. Um glücklich leben zu können, müssen wir an uns selbst, an die Anderen und an die Zukunft glauben.

Dr. Joseph Murphy – Autor des Werkes „Die zauberhafte Macht deines Unbewussten“, meint: „Der Glaube ist nichts Anderes, als der Ausdruck des Unbewussten. Er strebt danach, etwas als wahrhaftig annehmen zu lassen. Der akzeptierte Gedanke findet automatisch seinen Ausdruck.“ Nach Murphy werden die Funktionen, der Zustand, die Empfindungen des Körpers von dem „Unbewussten“ vollständig kontrolliert, das Unbewusste besitzt eine große „Heilkraft“. Seiner Meinung nach kann durch Suggestion, Vorstellungskraft bzw. Blindglauben das Unbewusste beeinflusst und dazu befähigt werden, damit zu heilen, selbstheilen, die verschiedensten Ziele zu erreichen, Konflikten vorzubeugen, Ängste zu besiegen. (Meine diesbezüglichen Ansichten erläutere ich im Kapitel „Wirkungsmechanismus des Freudentrainings“. G.V.) Murphy zitiert Paracelsus – den berühmten Schweizer Arzt des Mittelalters - wie folgt: „Der Glaube wirkt Wunder, unabhängig davon, ob er falsch oder echt ist, er hilft, sein Ergebnis ist ein großes Wunder.“ Er fügt noch hinzu, dass die starke Suggestion, auf das Unbewusste gerichtet, für das Resultat sorgt. Murphy bringt uns bei, wie wir zur Bewahrung unserer Gesundheit beitragen können. Der „Wirkstoff“ seines „Rezeptes“ ist die Bet-Therapie. Er empfiehlt folgendes: „Wähle dir einen Plan, eine Idee, eine Vorstellung. Vereinige dich intellektuell und emotionell mit deiner Idee, und wenn du ihr auch in deiner geistigen Einstellung treu bleibst, wird



dein Wunsch in Erfüllung gehen.“ Diese Zitate stehen auch für meine Überzeugung – wenn auch nicht wortwörtlich wie bei Dr. Joseph Murphy – von den Zusammenhängen und der unermesslichen Kraft und Wirkung des Glaubens, der Fantasie, der Suggestion, der Selbstsuggestion und des Gebets.

Bei der Ausarbeitung des Freudentrainings war mir Murphys Buch noch nicht bekannt, ich hatte aber bereits 15 Jahre Heilpraxis hinter mir. Ich habe gesehen, dass die Menschen gesund und glücklich sein möchten. Dem Schicksal der Menschen (meiner Patienten) gefolgt kam ich zur Bekenntnis und Verfassung dieser Theorie.

Der Wille und der Glaube des Menschen sind verwandt. Ihre Eltern sind die Bedürfnisse, die Wünsche und Ziele, ihre Vorfahren der Trieb der Lebens- und Arterhaltung. Wir können nur das wollen, woran wir glauben und wir können nur daran glauben, was wir wollen. Wenn wir glücklich sein wollen, müssen wir daran glauben, denn glauben wir daran, so können wir auch besser wollen. Wir brauchen keinen blinden Glauben, sondern einen, der uns zum optimistischen und dadurch offenen und interessierten Menschen formt.

Wir sollten den Worten des großen ungarischen Dichters Endre Ady folgen und täglich „beten, damit wir glaubend glauben.“

FRAGEN

20.WORAN GLAUBEN SIE?



21.WAS BEDEUTET IN IHREM LEBEN DIE RELIGION?

22.HABEN SIE INTERESSANTE ERINNERUNGEN AN
ABERGLAUBEN, VOLKSGLAUBEN?

23.WELCHE ARGUMENTE SPRECHEN DAFÜR, DASS SIE AN
SICH SELBST UND AN DIE ZUKUNFT GLAUBEN KÖNNEN?



5. DIE FREUDE AM ESSEN UND TRINKEN

WIE KÖNNTEN WIR DEN GESCHMACK GENIEßEN?

Es ist eine Alltagsweisheit, dass das Essen und Trinken, die Mahlzeiten an sich zu unseren wichtigsten Freudequellen gehören. Wenn die Frau gut kocht, wird man sie nie verlassen, das Heimweh ist nicht so stark, wenn wir in der Fremde unsere gewohnten Gerichte essen, manche unruhigen Menschen können sich mit Naschen entspannen, anderen brauchen zum Einschlafen ein Stück Schokolade. Sogar die größten Künstler sind von einem guten Wein oder von den Speisen eines ausgezeichneten Koches begeistert. Die Kunst in der Küche ist vielseitig: die Technik der Zubereitung, die Harmonie des Geschmacks, die Zusammenstellung des Menüs, die Servierung, die Schönheit des Gedeckes, die passenden Blumen, Kerzen, die Musik. Die Mahlzeiten können nur unsere Freudequellen werden, wenn wir sie aufmerksam genießen.

Wir sollen auf das Aussehen, den Geruch, den Geschmack, das Aroma der Gerichte achten. In einer alten Weisheit aus Ungarn heißt es: „Beim Essen sollst du nicht reden“. Wohl so, denn achtet man am Anfang der Mahlzeit auf das Essen, werden wir daran viel Freude haben, und nach dem zweiten Gang kann dann das frohe Gespräch bei Tische folgen. Zuerst sollten wir also behaglich essen, trinken und nur über angenehme Dinge kurz reden. Es ist nicht nur sehr wichtig, alles gründlich zu kauen, sondern auch den Geschmack der Gerichte wahrzunehmen und die dadurch hervorgerufenen angenehmen Gefühle auf uns wirken zu lassen. Die meisten Menschen, die ein hohes Alter erreichen, essen mit Wohlbehagen. Die Esskultur bildet einen wichtigen Bereich der Lebensqualität und -kultur der Familie, ja sogar eines Volkes. Der Weltruhm der chinesischen oder französischen Küche ist kein Zufall.



Es ist erfreulich, dass in den Buchläden viele Kochbücher der verschiedensten Völker zu kaufen sind, von denen man viel Gutes erlernen kann.

Fast ein jeder Mensch hat angenehme Erinnerungen im Zusammenhang mit Essen und Trinken. Einmal habe ich einen armen, schlecht gelaunten, kranken, alten Mann dazu überredet, an dem Freudentraining teilzunehmen. Er meinte, er habe und hätte noch nie Freude gehabt. Trotzdem sagte er zu, eine Probe zu machen. Zuerst fragte ich ihn nach seinen Lieblingsgerichten. Nach kurzer Überlegung fing er an, von den Mohnnudeln zu reden, und schon lächelte er. Er erzählte, dass seine Mutter sehr oft sie zubereitete, weil er sie sehr mochte und viel davon essen konnte. Danach sprach er über die Gulaschsuppe und über seine damit verbundenen angenehmen Erinnerungen. Als dann noch die Melone an die Reihe kam, war er fast gut gelaunt. Er verabschiedete sich von mir mit dem Versprechen, dass er in einer Woche über seine angenehmen Dufterinnerungen erzählen wird.

Durch das Freudentraining rufen wir nicht nur unsere angenehmen Erinnerungen hervor, wir überlegen uns zugleich bewusst, wie uns diese Freudenquellen noch mehr zugute kommen könnten. Wir denken z.B. darüber nach, wie wir am Essen noch mehr Freude hätten, und wie wir unsere guten Ideen verwirklichen sollten. Wir sollten das Gute nicht gleichgültig empfangen, dass wir einen guten Tee, Kaffee trinken, frische Brötchen essen, unter verschiedenen Gerichten wählen, nach eigenem Geschmack würzen können, dass jeden Tag im Jahr frisches Obst zu haben ist. Wenn wir mit diesen Möglichkeiten leben, sollten wir uns daran auch freuen!



FRAGEN

24. WAS IST IHR LIEBLINGSGESCHMACK? WELCHE SPEISEN, GETRÄNKE, FRÜCHTE MÖGEN SIE AM MEISTEN?

25. ERZÄHLEN SIE DARÜBER, WELCHE ANGENEHMEN ERINNERUNGEN AN SPEISEN, GETRÄNKE SIE HABEN!

26. BEREITET IHNEN ESSEN UND TRINKEN FREUDE?



27. WIE KÖNNTEN SIE NOCH MEHR FREUDE AM ESSEN HABEN?

28. WAS WÜRDEN SIE JETZT AM LIEBSTEN ESSEN UND TRINKEN? WAS WÜRDEN SIE JETZT GERN KOCHEN?



6. ÜBER DEN ZAUBER DER MUSIK

Die Musik zu loben ist genauso überflüssig, wie der Lob der Natur. Mit Worten kann man es gar nicht ausdrücken, wie viel diese beiden dem Menschen bedeuten können. Die Vorfahren der Musik sind die Stimmen aus der Natur. Das Rauschen des Windes, das Brausen des Meeres, der Donner des Himmels, der Gesang der Vögel, das Rascheln der Blätter waren die ersten Musikerlebnisse des Menschen. Die angenehme Musik hängt mit der Harmonie der Natur zusammen. Die psychologische Wirkung der Musik ist vielfältig. Die Musik ist fähig, die Aktivität zu wecken und zu steigern, die Spannungen zu regulieren, zu Entspannung zu führen, Ruhe zu geben, zum Schlafen zu bringen, die verschiedensten Gefühle auszulösen, den Bilderfluss und das Denken zu steuern, die Aufmerksamkeit zu verengen, einen Angstzustand auszulösen, das Befinden zu verschlechtern, zu fanatisieren, das Verhalten zu beeinflussen.

In den letzten Jahrzehnten wird eingehend die physiologische Wirkung der Musik untersucht, so z.B.: die Änderung der Puls- und Atemfrequenz, der Atemtiefe, die Wirkung auf die Milchsekretion usw.

Heute wird nicht mehr bestritten, dass das Musikhören mit Änderung der Stimmung und der Physiologie einhergeht. In der Heilung psychosomatischer Art wird immer mehr die Musik gebraucht, z.B. in der inneren Medizin, in den Entbindungsstationen, in der Zahnmedizin, in der Chirurgie. Natürlich ist das auch nicht ganz neu. Die Musik wurde schon in der Antike bei der Vorbeugung und Heilung verwendet. Bei den Ritualen der Naturvölker begegnen wir ihr, wie auch bei den Griechen, die die Wunden mit Gesang heilten, oder bei Geisteskranken, die seit dem XVIII. Jahrhundert in Europa mit Musik behandelt werden.



Wer die Musik als Heilmittel einsetzt, soll vor seinen Augen halten: Ein Medikament ist in kleinen Dosen Arznei, in großen aber Gift. Es ist bewiesen, dass die zu laute Musik das Gehör schädigen kann, und manche Art von Musik zu Angstzuständen führt. Der Takt der Musik wirkt auf unseren biologischen Rhythmus. Das ist eine seit langem bekannte und angewandte Methode, denken wir nur an die anregende Wirkung der Arbeitslieder.

Die Musik ist ein wichtiger Bereich der Kultur. Sie „erzählt“ nicht nur von der Natur, sondern auch vom Menschen, von der Gemeinschaft, von der Nation, von der Menschheit. Ein Musikwerk wiedergibt, was der Komponist erlebte, er drückt die Welt in der Sprache der Musik aus.

Das Freudentraining rechnet mit der starken assoziativen (Stimmungen, Erlebnisse, Ereignisse hervorrufenden) Wirkung der Musik, wenn wir dabei sind, unsere diesbezüglichen ältesten, angenehmen Erlebnisse hervorzuzaubern. Erst fällt uns ein Lied ein, dann das damit verbundene Ereignis, die Stimmung. Auf den Flügeln eines Liedes können wir eine imaginäre Reise antreten, wohin wir auch wollen, und dabei uns so fühlen, wie wir es wollen. Die Freude, die uns die Musik bereitet, sollte eine ständig wachsende Rolle in unserem Leben spielen!

FRAGEN

29. WELCHE POSITIVE BEDEUTUNG HAT FÜR SIE DIE MUSIK?



30.ERZÄHLEN SIE ÜBER IHRE ÄLTESTEN ANGENEHMEN
MUSIKERINNERUNGEN!

31.SINGEN SIE GERN? WER HAT SCHON IHNEN
VORGESUNGEN? (IHRE MUTTER, IHRE GROSSMUTTER,
IHR FREUND, IHRE FREUNDIN?)

32.HABEN SIE MAL UM EIN FEUER SITZEND, IN
GESELLSCHAFT GESUNGEN? WELCHE SIND IHRE
LIEBLINGSVOLKSLIEDER?



33.VON WEM HABEN SIE DIE VOLKSLIEDER, DIE SIE KENNEN, GELERNT?

34.HABEN SIE EINE LIEBLINGSFILMMUSIK? WENN JA, ERZÄHLEN SIE DARÜBER!

35.SPIELEN SIE EIN INSTRUMENT?



36. GEHEN SIE INS KONZERT, IN DIE DISCO? WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSKOMPOSITIONEN, IHRE LIEBLINGSBAND?

37. WAS KÖNNTEN SIE TUN, DAMIT DIE FREUDE AN MUSIK IN IHREM LEBEN EINE NOCH WICHTIGERE ROLLE SPIELT?



7. ÜBER DIE FREUNDSCHAFT

Das 21. Jahrhundert ist – in den Verbrauchergesellschaften auf jedem Fall – nicht das Jahrhundert der Freundschaft. An ihre Stelle trat eher die Selbstanbetung. Ein guter Freund ist aber mehr Wert, als der teuerste Brillant.

Dass die moderne Fachliteratur der Psychologie kaum etwas über die der Freundschaft enthält, ist wohl kein Zufall. Über die Depression dagegen wurde das Vielfache geschrieben. Viele Menschen haben eben deshalb Stimmungsstörungen, weil sie keinen guten Freund haben. Die soziale Isolation (die Vereinsamung) führt zur Depression. Das Sprichwort „Das Glück bringt viele Freunde“ bestätigen auch meine Erfahrungen: Bei Menschen, die das Freudentraining mitgemacht haben, verbessern sich die menschlichen Kontakte. Eventuell können sie sich auch Freunde gewinnen. Das Geheimnis einer dauerhaften Beziehung ist der feste Entschluss, dass wir den guten Eigenschaften zuliebe den schlechten unseres Freundes das Nachsehen haben.

Ein Hauptziel des Freudentrainings ist nämlich, die Änderung der Einstellung zu fördern. Das sei vor allem eine Frage des festen Entschlusses und die der Übung.

Laut Seneca, Oscar Wilde, Sándor Márai und vieler anderen ist die wahre Freundschaft frei von Egoismus. Das ist wohl der Grund, warum wir heute keinen Freundschaftskult haben.

Die sich selbst anbetenden, narzisstischen Menschen befassen sich nur mit sich selbst und können keine wahre Freundschaft schließen. Bleiben sie dann wegen dieses egozentrischen Verhaltens einsam, ergreift sie die Melancholie und finden die Lösung ihres Problems im Alkohol, in den Drogen, bestenfalls wenden sie sich an einen Psychiater oder Psychologen.

Die Weisen der Antike haben viel mehr über die Freundschaft gewusst, als die heutigen Wissenschaftler. Sie haben sie aber auch



mehr geschätzt. Cicero schreibt über die Freundschaft: „Ich weiß nicht, ob die unsterblichen Götter uns etwas Größeres gegeben haben - außer der Weisheit“. Laut Aristoteles: „Der Freund ist eine Seele in zwei Körpern.“

Heute nehmen die Menschen in ihren verschiedenen Beziehungen nur mit je einem Bereich ihrer Persönlichkeit teil. So können Freundschaften nach Art des Aristoteles kaum entstehen. Man trifft eher Freundschaften im Geschäftssinne: Ich gebe ihm etwas, was er braucht, erst dann von mir, wenn er mir auch etwas von sich gibt, was ich brauche.

Wie anders ist doch die Auffassung der Klassiker: „Die Freunde haben alles gemeinsam“ (Pablius).

Redet man mit Jugendlichen, wird einem klar, dass die meisten von ihnen starke freundschaftliche Gefühle haben. Es wäre großartig, wenn die Freundschaft für sie weiterhin fast so großen Wert besitzen könnte, wie einst für Cicero. Tun sie ihr Bestes dafür, so handeln sie im Sinne der dreitausend Jahre alten chinesischen Lehre:

„Wenn du dich mit deinem Freund triffst, zeige keine Traurigkeit, keinen Trübsal. Im Gegenteil: Empfang deinen Freund mit Heiterkeit, mit warmen Worten, achte aber dabei darauf, ihn mit deiner Liebenswürdigkeit nicht zu belasten.“



FRAGEN

38. WELCHE POSITIVE BEDEUTUNG HAT FREUNDSCHAFT
IN IHREM LEBEN?

39. ERZÄHLEN SIE ÜBER IHRE GUTEN ERINNERUNGEN AN
FREUNDE!

40. WAS KÖNNTEN SIE TUN, DAMIT IHRE BISHERIGEN
FREUNDSCHAFTSBEZIEHUNGEN NOCH STÄRKER
WERDEN?



41. WIE KÖNNTEN SIE NEUE FREUNDSCHAFTEN SCHLIESSEN?



8. ÜBER DIE FREUDE AN DER NATUR

„Oh Natur, oh herrliche Natur! Welche Sprache könnte mit Dir wetteifern!“ Sándor Petőfi, der weltberühmte ungarische Dichter, ein Künstler der Sprache drückte mit diesen Worten aus, wie unübertrefflich die Natur ist. Seit dem Verfassen des Gedichtes sind mehr als 150 Jahre vergangen, in all dieser Zeit hat die Menschheit als ihr höchstes Ziel betrachtet, die Natur zu besiegen und mit künstlichen Stoffen zu ersetzen. Heute ist es uns klar, die Zerstörung der Natur bedeutet zugleich die Vernichtung unserer Daseinsbedingungen, ein klarer Selbstmord. Die Natur ist wieder Mode geworden. Das Natürliche kehrt zurück in der Landwirtschaft, in der Medizin, in der Ernährung, in der Kleidung, in der Kosmetik, im Bau, in der Raumausstattung, und neulich in der Lebensweise überhaupt.

Fast alle Menschen behaupten von sich - nach meinen Erfahrungen -, sie mögen die Natur, aber wenige von ihnen leben auch naturfreundlich. Viele genießen die Natur nur durch ihre Erinnerungen und Wünsche. Die Fragen über die Natur zu besprechen, über sie nachzudenken, ist nicht nur deshalb wichtig, weil das sehr angenehme Themen an sich sind, sondern auch darum, weil sie uns dazu bewegen, eine naturfreundliche Lebensweise anzustreben: öfter zu wandern, mehr auf die Stimmen, Düfte, Brisen der Wälder und Wiesen zu achten, in den Himmel zu starren, die glänzenden Steine, das Spiel der Lichter und die Blumen zu bewundern, alles, was lebt, zu ehren.

Die Ruhe und die Wohlgefühle, die uns die Natur beschert, können in schwierigen Situationen - bewusst hervorgerufen - helfen, Erleichterung bieten. Ich kenne jemanden, der beim Zahnarzt seine Wanderungen im Hochgebirge heraufbeschwört, um seine Ängste zu beseitigen.



Ein Mädchen aus Budapest erzählte mir, sie sei während einer Wanderung der Natur näher gekommen. Sie hat sich dort beim Lagerfeuer sitzend sehr wohl gefühlt, sie hat die Sterne lange bewundert. Seitdem kommt es oft vor, wenn sie sich beruhigen, von ihren Problemen ablenken möchte, dann geht sie auf den Balkon und schaut zum Himmel hinauf. So kann sie ihre Erinnerungen, ihre Stimmung beim Lagerfeuer hervorrufen und sie fühlt sich gleich besser.

Ein geistreicher Spruch meint, besser als die Naturheilkunde ist nur eins: die noch natürlichere Heilkunde. Für den Menschen – aber auch für andere Lebewesen – ist die Gesundheit der natürliche Zustand. Wer gesund sein will, der soll den natürlichen Zustand anstreben. Die Natur ist die Apotheke des lieben Gottes. Wir sollten die Natur nicht nur wegen der Nützlichkeit mögen.

Lieben wir die Natur so, wie sie ist. Und treffen wir aufeinander, versuchen wir nicht, die herrliche Natur zu ändern, sondern uns selbst.

FRAGEN

42. WELCHE LANDSCHAFTEN MÖGEN SIE AM MEISTEN? (DIE EBENE? DIE BERGE? DIE HÜGEL? DIE FLÜSSE? DIE SEEN? DEN WALD? DIE WIESE? DIE GEPFLEGTEN PARKS?)



42. ERZÄHLEN SIE BITTE ÜBER IHRE SCHÖNSTEN ERINNERUNGEN, ERLEBNISSE, ALS SIE MIT DER NATUR ENG VERBUNDEN WAREN – VON DER KINDHEIT AN BIS HEUTE!

43. WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSPFLANZEN? IHRE LIEBLINGSTIERE? WELCHER VOGEL SINGT IHRER MEINUNG NACH AM SCHÖNSTEN?

44. WELCHE GUTEN ERINNERUNGEN VERBINDEN SICH MIT IHREN LIEBLINGSPFLANZEN, LIEBLINGSTIEREN? WAS KÖNNTEN SIE TUN, UM DIE GESELLSCHAFT IHRER LIEBLINGSPFLANZEN UND LIEBLINGSTIERE ÖFTER ZU GENIESSEN?



45.HABEN SIE ES GERN, DEN STERNENHIMMEL, DEN
SONNENAUFGANG, DIE WOLKEN, DEN
SONNENUNTERGANG, DEN MOND ANZUSCHAUEN?

46.HABEN SIE SCHON EINMAL EINEN REGENBOGEN
BEWUNDERT?



9. ÜBER DIE BEDEUTUNG DER VISUELLEN ERLEBNISSE

In der Phylogenese des Menschen haben die Bilder, die visuelle Wahrnehmung den ersten Schritt in der Entstehung des abstrakten Denkens bedeutet. Wenn wir von den Bildern auf die Wirklichkeit folgern, führen wir eine eigenartige Problemlösung aus. Wir sind fähig, die Zwei-Dimensionen-Bilder in die Drei-Dimensionen-Bilder (der Realität) umzuformen.

Die Tiere können mit ihrem Sehvermögen nur auf den aktuellen Augenblick reagieren. Die Bilder präsentieren dagegen für die Menschen nicht die anwesenden Gegenstände. Diese Bilder als Symbole ermöglichen es, dass die Reaktionen der Menschen den verschiedensten Schauplätzen entsprechen können. Durch die Bildwahrnehmung des Menschen können wir zu Erlebnissen kommen, die sich von der sachlichen Welt abheben. Wenn wir zum Beispiel das Bild eines Kruzifixes anschauen, sehen wir nicht das, was wir wirklich wahrnehmen.

Von den Skizzen einer lebensechten Darstellung sind Symbole (ursprüngliche Bildzeichen) entstanden. Die Symbole waren die Grundlage der Schrift. Die Keilschrift und die Hieroglyphen sind auch aus den ursprünglichen Bildzeichen entstanden. Mit der Entwicklung der Schriftsprache wurde das Denken allmählich abstrakter. Richard L. Gregory, (Sehensforscher) meint: „So hat das Auge das Nervensystem von der Tyrannei der Reflexe befreit, und hat den Menschen zum strategisch organisierten Verhalten hingeführt und schließlich zum abstrakten Denken.“

Wie das Auge den Menschen von der Herrschaft der Reflexe befreit hat, genauso kann die Selbsterziehung das Individuum von den Fesseln der Erziehung befreien.

Das Sehen liefert in unser Gehirn in jedem Augenblick zahllose Information. Das Auge des Menschen ist ein sehr sensibles



„Instrument“, es kann ungefähr eine halbe Million Farben und Farbtöne unterscheiden. Wenn die Luft ganz klar wäre, könnten wir das Kerzenlicht bereits aus 27 Km Entfernung sehen. (Platonov). Wir sehen keine Lichtstrahlen, sondern durch die Lichtstrahlen vermittelte Gegenstände. Das Licht verbreitet sich geradlinig. Auf das Licht reagieren fast alle Gegenstände (sie reflektieren, absorbieren, lassen durch). Auch die beiden Faktoren weisen darauf hin, warum das Sehen die wichtigste Art der Wahrnehmung ist. Das Licht ist aber auch unser biologisches Bedürfnis. Ein indirekter Beweis dafür ist, dass sich die von der winterlichen Finsternis verursachte Depression auf Lichttherapie verbessert. Es ist auch kein Zufall, dass die Gefängniszellen dunkel, die Ballsäle aber hell erleuchtet sind.

Man spricht über das Licht der Vernunft und über die Finsternis der Dummheit.

Das Sonnenlicht ist die elementare Energiequelle und ein biologischer Katalysator. Welche Freude, im Frühling in den ersten warmen Strahlen ein Sonnenbad zu nehmen!

Die Bedeutung der visuellen Erlebnisse in der Psychiatrie zeigt uns die Milieu-Therapie. Die Krankenzimmer und die Flure des Krankenhauses werden mit schönen Bildern, Skulpturen, Pflanzen geschmückt. Die Betten werden mit bunten, schönen Kissen und Bettdecken bedeckt. Um die Krankenhäuser sind wunderschöne Parks mit vielen Pflanzen und Blumen. In dieser Umgebung wird sich die Laune der Patienten verbessern.

In der Kinderabteilung werden die kleinen Patienten weniger Angst haben, wenn die Wände der Krankenzimmer mit Bildern von Autos und Märchenfiguren dekoriert werden. In den Galerien kann man sehen, dass die Besucher durch eine gute Ausstellung fröhlicher werden.

Wir könnten noch sehr viele Beispiele auflisten, die die Bedeutung der visuellen Umgebung unterstützen.



FRAGEN

47. MIT WELCHEN KUNSTWERKEN DEKORIEREN SIE IHRE WOHNUNG?

48. ERGÖTZEN SIE SICH AN DIESEN KUNSTWERKEN?

49. WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSFARBEN?



50.FALLS SIE AN EINEN SCHÖNEN ANBLICK
ZURÜCKDENKEN, WAS FÄLLT IHNEN EIN?

51.WELCHE MÖBELSTÜCKE, TEPPICHE, SERVICE
GEFALLEN IHNEN?

52.KÖNNEN SIE DIE DESIGNER-GEGENSTÄNDE
BEWUNDERN?



53. HALTEN SIE ES FÜR WICHTIG, DASS DAS
VOLKSKUNSTGEWERBE WEITERLEBT?

54. HABEN SIE SCHÖNE GEGENSTÄNDE AUS DEM
VOLKSKUNSTGEWERBE (KISSEN, WANDBEHÄNGE,
GESCHIRR, WERKZEUGE)?

55. ZEICHNEN SIE GERN? UND MALEN, SCHNITZEN? (WENN
JA, WAS UND WIE?)



56.WER SIND IHRE LIEBLINGSMALER? WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSGEMÄLDE? LIEBLINGSPLAKATE?

57.HABEN SIE SCHÖNE ERLEBNISSE, DIE MIT DEM BESUCH IN EINEM MUSEUM, IN EINER KUNSTAUSSTELLUNG ZUSAMMENHÄNGEN?



10. GEDANKEN ÜBER DIE GEMEINSCHAFTEN

Der Mensch ist ein geselliges Wesen. Der Vormensch, der noch vorwiegend auf dem Baum lebte, war es schon. Seitdem der Mensch Häuser und Siedlungen baut, und die Erde immer dichter bevölkert, wuchs dieser Hang ständig. Viele Lebewesen (z.B. die Bienen, die Ameisen, die Pinguinen) leben in kleineren und größeren Gesellschaften. Diese Tiergemeinschaften leben zwar auch nach interessanter Arbeits- und Rollenteilung, der Mensch als Gesellschaftswesen vertritt jedoch eine andere Qualität, auch im Vergleich zu den Menschenaffen. Die Entwicklung der intelligentesten Tiere ist hauptsächlich genetisch bestimmt. Die Persönlichkeitsentfaltung des Menschen – außer den genetischen Faktoren - hängt dagegen davon ab, welchen Einflüssen der Gemeinschaft er ausgesetzt ist.

Die Entwicklung unserer Persönlichkeit hängt in entscheidendem Masse davon ab, welche Kultur sich das Individuum aneignet, was es sich vom kulturellen Erbe der Menschheit erwirbt. Unter den grundsätzlichen Persönlichkeitsbereichen hängen die Entwicklung der Intelligenz und des Charakters weitgehend von dem sozialen Lernen ab. Die Genetiker reden von einer angeborenen Intelligenz, die großen Erzieher dagegen betonen die Schulungsmöglichkeit des Intellekts. Das Temperament und die Extra- oder Introvertiertheit sind in entscheidendem Maße (aber nicht ausschließlich) angeborene Fähigkeiten. In der Entfaltung der anderen Bereiche der Persönlichkeit spielen Lernen und Erben eine unterschiedliche Rolle. Ich bin der Meinung, bei gesunden Kindern hat das soziale Lernen eine größere Bedeutung.

Wir können beim Menschen weder das Individuum bloß als ein Element der Gemeinschaft, noch die Gemeinschaft als Summe der Individuen betrachten. Der Mensch ist - untrennbar und zugleich – Individuum und Gemeinschaft. Maugli im Dschungelbuch kann kein



Mensch werden, weil er von den Tieren großgezogen wird. Der Mensch hat sich in den Gemeinschaften der Urzeit (in den so genannten Gemeinschaften ersten Grades) noch nicht von der Gemeinschaft abgenabelt.

In den traditionellen Familien, in den ersten Gemeinschaften in den Wohnorten, in den ursprünglichen Arbeitsgemeinschaften (z.B.: in den Zünften) ist die Selbstständigkeit des Individuums gering, denn sie haben ganz feste Gewohnheiten, Normen, Erwartungen und Verbote. Das Individuum nimmt zwar am Gemeinschaftsleben mit seiner ganzen Persönlichkeit teil, es hat jedoch keinerlei Einfluss auf die eigene Entwicklung.

Parallel mit der Entstehung der Marktwirtschaft und der Verbreitung der Zahlungsmittel separieren und spezialisieren sich die Mitglieder der Gemeinschaften immer mehr und werden allmählich selbstständiger. Mit der wachsenden Arbeitsteilung entstehen die Gemeinschaften der abstrakten Arbeit, so, dass sich die Gesellschaft – in längerer Zeit – in Klassen gliedert. Mit diesem Prozess einhergehend entstehen – als eine integrierende Kraft – die Nationen. Diese Epoche in der Geschichte wird von Gemeinschaften charakterisiert, deren – relativ selbstständige – Mitglieder nur mit dem jeweils erforderlichen Bereich ihrer Persönlichkeit am Geschehen teilnehmen, sie gehören jedoch gleichzeitig mehreren Gemeinschaften an. Das sind die so genannten Gemeinschaften zweiten Grades, wie Institutionen, Vereine, Organisationen der Interessenvertretung, Parteien. Diese Menschen der Epoche der Gemeinschaftlichkeit zweiten Grades haben – im Interesse der Stabilisation ihrer Identität – den Anspruch, einer Nation anzugehören. (Die Entstehung der Nationen hat natürlich auch andere Gründe.)

Heute sind wir Zeugen der Entstehung der Gemeinschaften dritten Grades, denen sich autonome Individuen – nach gewählter Wertordnung – mit ihrer ganzen Persönlichkeit anschließen.



Die Entfaltung der Gemeinschaften ist bestenfalls eine organische, d.h. die neuen bewahren manches von den früheren Kollektiven. Einiges wird erhalten, manches jedoch verändert (aufgehoben und auch überschritten).

Abgesehen davon, ob der Mensch in der ersten, zweiten oder dritten Gemeinschaft lebt, er trachtet immer danach, die Zuneigung der Mitglieder zu erwecken. Wir sollten darüber nachdenken, welche Eigenschaften der Menschen, die wir mögen, uns anziehen. Es wäre auch nicht falsch, zu überlegen, ob und welche guten Eigenschaften die uns unsympathischen Menschen haben.

Dale Carnegie, Kaufmann aus den USA, befasste sich viel mit dem Geheimnis des beruflichen Fortkommens. Er meint, wenn wir uns jemanden gewinnen wollen, sollten wir lieb und aufmerksam zu ihm sein, so tun, als würden wir ihn mögen, ihn möglichst nur loben, wir sollten so tun, als interessierten wir uns auch für die gleichen Dinge, wie er. Er hat zum Thema eine „Rezeptsammlung“ herausgegeben. Dieses Buch wurde ein Welterfolg. Carnegie gibt uns nützliche Ratschläge zur Überwindung der Nervosität, der Ermüdung und des Angstzustandes. Verfolgen wir sie, so können wir ruhiger, glücklicher werden.

Elliot Aronson, Sozialpsychologe aus den USA, versuchte mit Experimenten die Gültigkeit der Lehre von Carnegie zu beweisen. Laut Aronson mögen wir diejenigen Menschen, von denen bei den wenigsten „Kosten“ der größte „Gewinn“ zu erwarten ist. Er warnt uns, Carnegies Ratschläge mechanisch zu verwenden, und weist darauf hin, dass das zu erwartende Ergebnis positionsabhängig ist. Seiner Meinung nach können Vorurteile und Feindseligkeit zwischen den Menschen so gemindert werden, wenn sie miteinander kooperieren, anstatt zu konkurrieren. „Kooperation führt zur Zuneigung“ – sagt er. Seine Experimente sollen beweisen, dass das positive, belohnende Verhalten von Anderen viel stärker auf uns einwirkt, wenn es schrittweise dosiert wird, als wenn ständig das gleiche belohnende Verhalten ausgeübt wird (das Prinzip der



Allmählichkeit). Andererseits hat die Rücknahme des belohnenden Verhaltens eine schlechtere Wirkung, als wären wir nie bevorzugt behandelt worden (das Rückzugsprinzip).

Aronson schreibt: „Eine Beziehung kann nur kreativ und entwicklungsfähig sein, wenn beide Partner bereit sind, ihre Beziehung schöpferisch zu erneuern und zu entwickeln. Bei der Erhaltung und Entwicklung der menschlichen Neigungen ist die Echtheit am wichtigsten.“

Es gibt verbitterte Menschen, die vor ihren Gemeinschaften fliehen. Und wenn sie es geschafft haben, wird ihnen erst bewusst, dass sie unter der Einsamkeit noch stärker leiden, als früher in der Gemeinschaft.

Die Flucht ist keine Lösung, denn ohne Gemeinschaft kann keiner leben. Sogar die meisten Eremiten werden von einer Gemeinschaft ernährt. Wahrscheinlich beschäftigen sich die meisten von ihnen mit der Gemeinschaft, wo sie herkommen und die sie vergessen wollten. Um in den Gemeinschaften nicht zu leiden, sondern sie genießen zu können, sollten wir zunächst uns selber formen und entwickeln. Am besten wäre es, wenn wir an dieser Selbstentfaltung unsere Freude finden könnten.

FRAGEN

58. IN WELCHER GEMEINSCHAFT HABEN SIE SICH WOHL GEFÜHLT/FÜHLEN SIE SICH WOHL?



59. WELCHE MENSCHEN MÖGEN SIE IN DEN
VERSCHIEDENEN GEMEINSCHAFTEN?

60. WELCHE EIGENSCHAFTEN SCHÄTZEN SIE AN DEN
MENSCHEN, DIE SIE LIEBEN?

61. WAS FÜR GUTE EIGENSCHAFTEN HABEN DIE LEUTE,
DIE SIE WENIGER SYMPATHISCH FINDEN?



62. WAS KÖNNTEN SIE UNTERNEHMEN, UM IN DEN
VERSCHIEDENEN GEMEINSCHAFTEN NOCH MEHR
GEMOCHT ZU WERDEN?



11. DIE STÄRKUNG DES ICH

ÜBER DIE WICHTIGKEIT DES SELBSTBEWUSSTSEINS, DES SELBSTVERTRAUENS UND DES ICH.

Wer bin ich? Diese Frage stellen wir alle im Alter zwischen Pubertät und Erwachsensein. Wie sehe ich aus? Welche Fähigkeiten habe ich beim Vergleich mit meinen Altersgenossen? Welche Ziele soll ich mir setzen? Was kann ich erreichen? Die Fragen wird ein jeder dann sich selbst beantworten.

Diese Antworten werden aber nicht von den tatsächlichen Veranlagungen und Fähigkeiten bestimmt, sondern vom Selbstbild und Selbstvertrauen der Person. Das hängt wiederum entscheidend davon ab, wie man in der Familie, in der Schule, in der Altersgemeinschaft eingestuft wird.

Die Jugendlichen, die von ihren Eltern akzeptiert, aus Herzen gelobt werden, haben ein viel positiveres Selbstbild, als die Kinder, die von ihren Eltern weniger akzeptiert, öfters geschimpft, kritisiert, „erzogen“ werden.

Erstere werden mit großer Wahrscheinlichkeit die glücklicheren, angenehmeren und erfolgreicher Menschen. Sie werden „besseren Kontakt“ zu sich selber haben und, was damit eng zusammenhängt, sie werden wohl auch leichter Beziehungen zu Anderen ausbauen können. Wer als Kind geliebt wird, kann auch als Erwachsener lieben. Wem gegenüber als Kind Toleranz ausgeübt wird, der wird auch leichter tolerant werden. Diese Ansichten sind den meisten Eltern bekannt, sie bekennen sich dazu, sie werden jedoch viel rarer praktiziert. Als meinen wichtigsten Grund zur Ausarbeitung des Freudentrainings betrachte ich die Erfahrung, dass immer noch viele Kinder von ihren Eltern so erzogen werden, dass sie ein negatives



Selbstbild, ein schwaches Selbstvertrauen haben und verklemmt, kleinmütig, schüchtern, schuldbewusst werden.

Meinen Erfahrungen nach beschimpfen, kritisieren, behandeln auf unwürdige Weise viele Eltern unbegründet und sinnlos ihre eigenen Kinder, sie werden oft negativ bewertet, eingestuft. Dunkle Prophezeiungen über die Zukunft führen dahin, dass sie ihre Kinder negativ vorprogrammieren. So hört man oft, du bist schlecht, faul, ungeschickt, langsam, wählerisch, dünn, dick, schwach, schlampig, du wirst dich erkälten, Fieber haben, du wirst krank, du wirst dich verspäten. Größere Kinder bekommen zu hören, du wirst Alkoholiker, du bist sadistisch, du wirst nie heiraten, du wirst verlumpen, du wirst nirgendwo aufgenommen werden, du ruinierst mich, du machst mich fertig... usw.

Die Kinder vertrauen und glauben natürlich ihren Eltern und versuchen deren Erwartungen zu entsprechen. So fängt schon mal an, sich die Prophezeiung zu verwirklichen. Der Teufelskreis ist geschlossen. Aus dem heraus zu brechen, das ist sehr schwierig. Die Eltern können natürlich ihren Kindern sagen, was sie jetzt machen, sei nicht richtig, oder sie seien in einer Sache nicht geschickt genug, sie sollten schon ins Bett gehen, möglichst so schnell, wie sie schon rechnen können, usw. Die aktuelle Tat soll also bewertet werden (wenn überhaupt!) und nicht die Persönlichkeit des Kindes. Und möglichst positiv ausgedrückt!

Meinen Erfahrungen nach werden die Eltern, die Erzieher oder die Lehrer, die das Freudentraining mitgemacht haben, dazu fähig, ihre Erziehungsmethoden zu ändern, vorwiegend das Gute wahrzunehmen und darauf zu reagieren, dadurch das Positive zu stärken. Sie werden positiv formulieren, indem sie ihren Kindern sagen: „Heute warst du ein braves Kind!“, und nicht: „Heute warst du kein böses Kind!“

Ich bin der Meinung, die wichtigsten Faktoren des Erziehungsprozesses sind die Persönlichkeit des Erziehers und seine Beziehungskultur. Mit dem Freudentraining kann nicht nur die



Beziehungskultur gefördert werden, sondern – langfristig – auch die Persönlichkeit des Erziehers. Ich hoffe, dass die Betrachtungsweise und Methode des Freudentrainings – neben anderen Methoden – dazu beitragen werden, dass unsere Kinder zu selbstbewussten, selbstsicheren Menschen werden, die mit sich und ihren Mitmenschen in Eintracht leben können.

Ein Patient von mir, der unter Selbstbeschuldigung gelitten hat, meinte nach der Besprechung dieses Themas: „Es ist mir klar geworden, dass ich doch ein anständiger Mensch bin.“

FRAGEN

63. MIT WELCHEN IHRER ÄUSSEREN EIGENSCHAFTEN SIND SIE ZUFRIEDEN?

64. WIE KÖNNTEN SIE IHRE VORTEILHAFTEN FÄHIGKEITEN NOCH BESSER AUSNUTZEN?



65.VON WEM HABEN SIE IHRE VORTEILHAFTEN
ÄUSSEREN EIGENSCHAFTEN GEERBT?

66.MIT WELCHEN IHRER INNEREN EIGENSCHAFTEN SIND
SIE ZUFRIEDEN?

67.WELCHE SIND DIE ANERKENNENDEN ATTRIBUTE, DIE
ZU IHNEN AM MEISTEN PASSEN?



68. WAS FÜR EIN MENSCH MÖCHTEN SIE WERDEN?

69. HABEN SIE IDEALE?

70. WEM HABEN SIE IHRE GUTEN EIGENSCHAFTEN ZU
VERDANKEN?



71.ERZÄHLEN SIE ÜBER SITUATIONEN, IN DENEN SIE
ERFOLGREICH WAREN, DIE SIE GEMEISTERT HABEN!

72.BERICHTEN SIE ÜBER GESCHICHTEN, IN DENEN SIE DIE
SCHWIERIGKEITEN IHRER UMGEBUNG ÜBERLEGEN
GEMEISTERT HABEN!

73.VON WEM, WANN UND WARUM WURDEN SIE GELOBT?



12. DIE ARBEIT VEREDELN DEN MENSCHEN

Die Arbeit ist für die meisten von uns ein wichtiger Teil unseres Lebens. Eben deshalb sollte uns die Beziehung zu unserer Arbeit nicht unwichtig sein.

Heute sind in vielen Bereichen wieder die Arbeitsorganisationen dem Wettbewerb am meisten gewachsen, stellen die meisten Werte her, in denen die Aufgaben dem Wissen, den Fähigkeiten, Gefühlen, Sehnsüchten des Menschen angepasst sind. So wird der Arbeitsprozess wieder humanisiert.

Statt der früheren Trennung von physischer und geistiger Arbeit entsteht eine Arbeitsform, die die Persönlichkeit des Menschen vollständig beansprucht wie auch den freien Zusammenschluss autonomer Persönlichkeiten.

Der Werkzeuggebrauch und die Arbeit haben in der Phylogenese eine sehr wichtige Rolle gespielt. Die Affen können ihre Daumen den anderen Fingern noch nicht gegenüberstellen (opponieren), deswegen sind ihre Hände zum Werkzeuggriff kaum geeignet. Diese Fähigkeit entwickelt sich erst bei dem Vormenschen, bei ihm wird eine feine Griffbewegung der Hände möglich, damit zugleich die Erbeutung, Festhaltung, Tötung und Drehung. Parallel mit der Entwicklung der Handfertigkeit geht die der Augenfunktionen einher. Die Ausführung komplizierter Operationen setzt die aufeinander abgestimmte Funktion der Augen und der Hände voraus. Durch die Koordination und Kooperation der beiden Sinnesorgane konnte eine qualitativ höhere Leistung erbracht werden, wie zum Beispiel der adäquate Gebrauch der Werkzeuge mit der Hand. So erwirbt auch im Laufe der Ontogenese der Säugling in der zweiten Hälfte seines ersten Lebensjahres sprunghaft immer mehr Kenntnisse durch die höhere Koordination seiner Augen und Hände. So hat die Vervollkommenheit der sensomotorischen Koordination eine große Bedeutung in der Entwicklung der Intelligenz, wie das I. Piaget



bereits im Jahre 1947 behauptete. Diese Erkenntnisse weisen darauf hin, wie wichtig die Handarbeit in der Herausbildung der Intelligenz ist. Die Handwerksarbeit, so auch zum Beispiel das Nähen und Sticken der Frauen, darf in der Entwicklung der Vernunft nicht unterschätzt werden.

Gorkij meinte dazu:

„Der Prozess der gesellschaftlichen und kulturellen Entwicklung der Menschen läuft dann richtig, wenn der Kopf durch die Hand gelehrt wird, und erst dann die Hand durch den klügeren Kopf, damit nachher die Entwicklung des Gehirns durch die bereits klügeren Hände noch stärker unterstützt werde.“

Der Grund der rasanten technischen Entwicklung von Japan kann auch daran liegen, dass bei der Schulung der Kinder die Fingerfertigkeiten stark gefördert werden.

Ich halte die Liberalisierung und Umwertung des Arbeitsbegriffes für sehr wichtig. Es ist dem Begriff der Arbeit nicht würdig, die auf einem Arbeitsplatz nervös und gequält verrichtet wird. Eine während eines Waldspaziergangs in der Phantasie eines begabten und ehrlichen Menschen ausgeführte Arbeit kann viel nützlicher werden als die zehnjährige Tätigkeit von mehreren zehntausend Arbeitern eines Waffenherstellers. Glücklich ist der Mensch, der die Arbeit, womit er sein Brot verdient, so gern tut, dass er sie auch dann nicht aufgeben würde, wenn man ihn dafür nicht bezahlte. In der Ausführung der körperlichen Arbeit gibt es bei gesunden Menschen eine ca. 10-15-fache Differenz. In der geistigen Tätigkeit dagegen kann ein Mensch eine Leistung erbringen, wozu Millionen von Menschen zusammen nicht fähig sind. So konstruierte Ernő Rubik den magischen Würfel allein. Dies hätten womöglich mehrere hundert Wissenschaftler diverser Forschungsinstitute nicht geschafft, wie auch das Lebenswerk von Mozart von noch so vielen Millionen nicht geschaffen worden wäre.

Der Erfolg und die Anerkennung der Arbeit – oder auch nur deren Vorstellung - gibt vielen Menschen eine starke Treibkraft. Die



Motivationen der Arbeit können unterschiedlich sein, teils bewusst und teils unbewusst. Die Programmierung in der Kindheit, das Folgen des Vorbildes, der Bau der Persönlichkeit, das Ausleben der Instinkte, das Streben nach Fortkommen in der gesellschaftlichen Hierarchie, Spannungen durch Konflikte wirken alle auch als Arbeitsmotivationen. Diese haben weder einen Grundcharakter oder einen Zielcharakter, davon abhängig, ob die Motivationen Bedürfnisse oder Programme darstellen.

Es wäre gut, wenn immer mehr Menschen die Arbeit eine Freude bereiten könnte. An vielen Dingen kann man sich dabei erfreuen, zum Beispiel ob die Arbeit nützlich, interessant sei, oder aber auch an der Schwierigkeit und am verdienten Lob. Wir können Freude empfinden, wenn wir bei der Arbeit unsere Kenntnisse, unsere Fähigkeiten ausüben. Je mehr man davon versteht, desto besser wird auch unsere Einstellung zu den Aufgaben sein. Die Teamarbeit verbessert die Beziehungen, erleichtert das Ertragen und die Überwindung der Schwierigkeiten. Für die Kooperation ruft nicht nur Sympathie hervor, sondern sie fördert durch das Kennen lernen der Denkweise anderer Menschen wie auch den Intellekt.

Wir müssen aber zugeben, dass wir öfter solche Arbeiten ausführen müssen, welche uns nicht gefallen. In diesem Fall sollten wir an die Lehre von Seneca denken:

„Der Weise macht nichts gegen seinen Willen; er vermeidet es, gezwungen zu werden, weil er auch das, wozu er gezwungen wird, selbst machen will.“



FRAGEN

74. WAS ALLES HABEN SIE GERN, WENN SIE ARBEITEN?

75. WESHALB UND INWIEWEIT IST IHRE ARBEIT
NÜTZLICH?

76. WELCHE IHRER FERTIGKEITEN BENUTZEN SIE BEI
IHRER ARBEIT?



77. INWIEWEIT ENTWICKELN SIE SICH WÄHREND DER ARBEIT?

78. WAS SIND DIE VORTEILHAFTEN GEgebenHEITEN IHRES ARBEITSPLATZES?



13. SPIELEN TUT GUT

Vor fünfzehn Jahren hatte ich in einem Kindercamp ein großes Erlebnis. Die 80 Kinder haben die Aufgabe bekommen, Spiele, die sie kennen aufzuschreiben. Der Name des Camp war: „Spiele mit uns!“ Schon in der Vorbereitungszeit haben wir (das Erzieherpersonal) die Kinder angespornt, Fragen an ihre Eltern und Großeltern zu stellen, was sie in ihrer Kindheit gespielt haben. Die Kinder haben sich gut vorbereitet und in 2 Tagen haben sie ca. tausend Spiele aufgeschrieben. Bei der Ausschreibung haben wir für 10 Spiele je eine Tafel Schokolade als Preis versprochen. Die Schokoloden sind eher ausgegangen, nicht aber die Sammellust der Kinder.

Bei der Beobachtung der Kinder im Camp haben wir festgestellt, dass die Zahl, die Varianten, der Charakter, das Ziel und die Form der Spiele unendlich groß sein können. Die Kinder haben zum Beispiel Sportspiele (Abwerfen, Fangen, Fußtennis, Fußball...), Logikspiele (Mühle, Dame, Schach, Wie gefällt's?, usw.) Situationen (endlose Geschichte, Mutter-Vater, Lehrer-Student, ...), Interaktionsspiele (schwarz – weiß - ja - nein, Wortpoker, Spiegelspiel...), Vertrauensspiele (Blindführer) wie manische Familie, Versteckspiel, Wir sind aus Amerika...usw. gespielt. Die stark rationalisierte, nur profitorientierte Leistungseinstellung ist der Gegner des Spielkults, trotzdem konnte aus dem Menschen die Spiellust nicht ausgemerzt werden. Die Ansicht, das Spiel und die Arbeit nicht einander gegenüber zu stellen, finde ich richtig. (Demnach wäre die Arbeit nützlich und das Spiel unnützlich). Das Spiel hat Tausende von Vorteilen und Funktionen. Nur die bekanntesten seien im Folgenden erwähnt:

Das Spiel entwickelt die nonverbale (nicht sprachliche) Kommunikation. Diese Funktion zeigt sich auch beim Spiel der Tiere. Wenn die Kätzchen spielend miteinander kämpfen, teilen sie



nonverbal eindeutig mit, dass das keine Feindseligkeit, sondern ein Spiel ist. Genauso funktioniert die nonverbale Kommunikation, wenn wir mit unserem Hund spielen.

Wenn das Kind während seiner Entwicklung spielt, eignet es sich spielend eine Reihe von Dingen an, die es dann in diesem Prozess anwendet. So verfeinert es seine Bewegung (zum Beispiel indem es auf die Bäume klettert), lernt Gegenstände kennen, betätigt seine Fantasie. Das Kind ist fähig, Psychotraumata zu bewältigen, das traumatische Ereignis wird neu abgespielt und „beherrscht“ (Freud). Es eignet sich Selbstkenntnisse an, es kann sich in verschiedenen Rollen, Funktionen und Eigenschaften ausprobieren. Im Spiel kann man Vater, Mutter, Arzt, Kindergärtnerin, Lehrer, Räuber, Lamm, Wolf, Angreifer, Verteidiger, Verfolger, Flüchtling, Opfer, Königssohn, Engel, Hirte, Patient, stark, Held... usw. sein.

Sándor Karácsony (bedeutender Pädagoge in Ungarn im 20. Jh.) sagt: „Das Spiel ist die wahre Kindersprache. Das Kind verständigt sich mit seinen Spielkameraden im Spiel. Im Spiel manifestiert sich die Kultur der Kinder. Das Spiel ist das Zeichensystem „des wissenschaftlichen Systems“ der knospenden Seele.“

Das Spiel ist die natürliche Lebensform des Kindes. Es ist die glücklichste Art der Entfaltung der Fähigkeiten und der Kontaktschaffung. Während der verschiedenen Spiele kommen Bewegung, Gefühlsausdruck, Fantasie, symbolisches Denken gleichermaßen zur Geltung. Es gibt keine Fähigkeit, die sich im Spiel nicht entwickeln könnte. Im Spiel lernt das Kind Regeln zu bilden, sie zu befolgen und befolgen zu lassen. Die Regelbildung ist also ein wichtiger Teil des Spieles, öfters scheint sie wichtiger zu sein, als das Spiel selbst. Durch das Spiel erlernt das Kind zu siegen und zu verlieren, die Erfolge anderer anzuerkennen, andere kennen zu lernen, sich zu freuen, zu lachen, zu riskieren, Selbstbeherrschung zu erlangen... usw.

Glücklich ist der Erwachsene, der seine Spiellust erhalten hat und immer noch regelmäßig spielt. Durch das Spiel kann sich auch er



entspannen, Konflikte lösen oder sublimieren (durch Theaterspiel oder Situationsspiele). Im Spiel kann ein jeder werden, was er werden möchte (z.B. im Spiel „Unser Beruf ist:..“). Die spielerischen Erwachsenen sind bei den Kindern sehr beliebt. Das ist auch verständlich, da man im Spiel natürlich, entspannt, unparteiisch, vertraulich, kreativ sein kann.

Durch das Freudentraining üben wir die positive Einstellung nicht nur intellektuell, sondern auch emotional aus. Die verschiedenen Situations- und Interaktionsspiele ermöglichen uns, freundlich und fröhlich miteinander umzugehen. Durch erlebte Emotionen kann nicht nur das Fröhliche angenehm sein. Durch das Dramenspiel oder durch das Hören klassischer Musik kann man sich entspannen, beruhigen, es kann aber uns zugleich eine Gefühlsvertiefung und Gefühlsbereicherung ermöglichen.

Die Arbeit veredelt die Menschen. Wenn wir aber als Erwachsene nicht nur arbeiten, sondern auch spielen, oder spielend arbeiten, dann können wir die Veredelung auch genießen.

FRAGEN

79. WELCHE WAREN DIE LIEBLINGSSPIELE IHRER KINDHEIT?



80. MIT WEM HABEN SIE ALS KIND AM MEISTEN UND AM LIEBSTEN GESPIELT?

81. ERZÄHLEN SIE ÜBER IHRE GUTEN ERINNERUNGEN AN IHRE SPIELE.

82. WAS FÜR EINE ROLLE SPIELT JETZT DAS SPIEL IN IHREM LEBEN?



83. WIE KÖNNTEN SIE ERREICHEN, DASS SIE IN ZUKUNFT
MEHR UND MIT MEHREREN MENSCHEN ZUSAMMEN
SPIELEN?

84. WIE KÖNNTEN SIE IHRE TÄGLICHE ARBEIT
SPIELERISCH GESTALTEN?



14. HOBBY

Mein Vater hat mir die folgende Anekdote erzählt:

Seine Hobby war – unter anderem – das Imkern.

Es geht um einen leidenschaftlichen Imker – einen Mann von mittlerem Alter -, der 50 Bienenfamilien hatte. Der Mann verbrachte seine ganze Freizeit mit seinen Bienen (wie er sagte: mit seinen Käfern). In besseren Zeiten verdiente er etwas Geld mit seinem Honig, aber in der Regel hat er das verdiente Geld wieder in seine Imkerei investiert. Seine Frau nörgelte an ihrem Mann über sein Hobby und meinte, ihr Mann vernachlässige seine Familie wegen seinen Bienen. Als der Mann die Nörgeleien seiner Frau satt bekommen hatte, reichte er die Scheidung ein. Die Frau wollte aber ihren Mann nicht verlieren, und arbeitete (im Einverständnis mit dem Richter) einen raffinierten Plan aus. So akzeptierte der Richter die Scheidung mit der Voraussetzung, dass 25 Bienenfamilien bei der Frau bleiben.

„Das geht aber nicht! Meine Käfer gebe ich nie her! Dann bleiben wir lieber zusammen!“, schrie der Mann. (Und sie leben immer noch zusammen, wenn sie nicht gestorben sind.)

Es gibt endlos viele Hobbys: verschiedene Dinge sammeln, bohren, schnitzen, montieren, reparieren, basteln, angeln, jagen, Tierhaltung, Aquarium, gärtnern, Blumen pflegen, wandern, Pilze sammeln, sticken, häkeln, malen, schreiben, musizieren, schauspielern, lesen, Sprachen lernen, Amateurfunker sein, fotografieren, mit der Videokamera filmen, Karten spielen, Billard spielen, reisen, Sport treiben, tanzen usw.

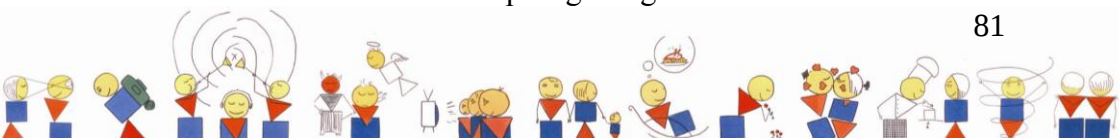
In den Hobbys gehen oft Arbeit und Vergnügung, das Spiel, der Sport, das Schöpferische, die Bildung, die Kunst ineinander über. Die Hobbys können der Selbstverwirklichung, der Selbstschulung sehr behilflich sein, da wir uns mit ihnen uns selbst zuliebe



beschäftigen. Oft profitieren auch andere Menschen mehr davon, als von einer uns auferlegten, für andere ausgeführten Tätigkeit. Im Rahmen einer Forschung hatte ich die Möglichkeit, die Bildungsmotivationen von Arbeitern diesbezüglich zu untersuchen. Die häufigsten Motivationen waren die folgenden: der Wunsch nach Vergnügung und Entspannung, Erholung und Erfrischung, nach Erkenntnis der Welt, die Entfaltung der eigenen Persönlichkeit, der Ausgleich der schweren sozialen Lage, die Bewahrung der seelischen Gesundheit, ein Talent auszuleben, die Kompensierung der Einsamkeit, Wunsch nach Selbstausdruck, Ausbau eines sozialen Geflechts, Erlebnissuche, Erfüllung der Suche des Schönen, Ausgleich nicht erfüllter Wünsche, einem Familienvorbild folgen...usw. Diese Motivationen können alle in den Hobbys zur Wirklichkeit werden.

Mein Lieblingshobby als Kind war das Briefmarkensammeln. (Das Sammeln ist wahrscheinlich unser genetisches Erbe, wir sammeln allerhand „buntes Zeug“. Kein Wunder also, dass viele Menschen Sammlungshobbys haben.) Das Sammeln scheint eine feste Gewohnheit des Menschen zu sein, die Gegenstände dessen ändern sich aber ständig, wie die Mode. So war mal Mode Ansichtskarten, Papierservietten, Streichholzschachtel, Briefmarken, alte Münzen, Antiquitäten, Wanduhren, Volkskunstgegenstände, Gemälde, Schmetterlinge, Starfotos, Gewähre, religiöse Reliquien, Embleme (Sport-, Auto-..), Kochrezepte, Porzellanfiguren, gepresste Blumen, Instrumente, Autogramme, Kennzeichenschilder, Straßenschilder, Wappen, Getränkgläser.. usw. zu sammeln. Bücher werden ja auch eher gesammelt, als gelesen.

Also ich habe Briefmarken gesammelt und ich kann ihnen gestehen, dass dies für mich nicht nur angenehm, sondern auch sehr nützlich war. Ich habe dadurch viele Dinge kennen gelernt. Die Marken haben die Botschaft weit entfernter Länder, Bilder berühmter Menschen, Abbildungen von Pflanzen und Tieren mir nahe gebracht, sie haben mein Interesse für Sport gesteigert und meinen Sinn für



das Ästhetische entwickelt. Durch die Marken habe ich gelernt, den Wert der Dinge (hier der Marken) zu schätzen, im Interesse der Sammlung auf andere Sachen zu verzichten, die Marken zu sortieren und zu katalogisieren. Im Briefmarkenverein habe ich sehr viele Menschen kennen gelernt (Kinder wie auch Erwachsene). Mein Bewusstsein bereicherte sich dadurch, ein Briefmarkensammler zu sein, zugleich auch meine Gemeinschaftszugehörigkeit als Mitglied im gleichnamigen Verein. Weitere Erlebnisse kamen hinzu: die Aufregung beim Markentausch, die Schönheit der Ausstellungen. Ich habe mich über alle Briefmarken sehr gefreut, aber auch gelernt, dass nicht alle Briefmarken für mich erreichbar sind. Durch dieses Hobby konnten meine Eltern mir leicht eine Freude bereiten (ein Album, ein Katalog, eine Lupe, eine Markenreihe, eine Pinzette..). Als meine Söhne auch Briefmarkensammler wurden, konnte ich ihnen Ähnliches beschenken.

Die Eltern (die Lehrer, die Schule), die den Kindern bei ihren Hobbys helfen, tragen dazu bei, dass sie sich in mehreren Sachen ausprobieren und dadurch ihre Persönlichkeit selbst entwickeln. Die Hobbys können dadurch, dass sie eine Abhängigkeit zu jemandem oder zu etwas bedeuten, einen Schutz gegen ein deviantes Benehmen bilden und das Meistern von Krisensituationen erleichtern.

Die Hobbys sind deswegen nicht nur bedeutende Freudenquellen, sondern sie schützen auch unsere seelische Gesundheit, sie können im extremen Falle als Lebensretter wirken. Viel könnten davon alte Menschen, Behinderte und auch Obdachlose erzählen. Ich hatte die Möglichkeit, am Aufbau und Leben eines Obdachlosenheimes mitzuwirken. Hier haben die Organisatoren mit der Selbsttätigkeit, mit der Kraft der Selbstorganisation, mit den Fähigkeiten und den Hobbys der Obdachlosen gerechnet. Es war ein großes Erlebnis zu sehen, wie diese Menschen aus einem verwüsteten militärischen Objekt in paar Monaten ein stimmungsvolles Zuhause eingerichtet haben.



Es war auch großartig zu sehen, welche grundlegende Änderung im Leben einer alten Frau eine kleine Idee im Zusammenhang mit ihrem alten Hobby gebracht hat. Die Frau war ca. 80 Jahre alt, als sie allein geblieben ist. Noch dazu musste sie in eine andere Wohnung umziehen, in den 9. Stock eines Blockhauses. Tagelang hatte sie keine Besucher. Von Monat zu Monat wurde sie immer trauriger und schwächer. Gelegentlich wurde sie besucht, aber ihre schlechte Stimmung, ihre ständige Traurigkeit und ihre Beschwerden haben sogar ihre nächsten Verwandten von ihr ferngehalten. Ihrem Neffen fiel dann ein, dass seine Tante als Lehrerin berufstätig war und damals am liebsten Zeichnen gelehrt, auch selbst sehr gerne gemalt hat. Er hat ihr zu Weihnachten Farbe, Pinsel und Leinwand geschenkt. Die Folgen haben alle Erwartungen übertroffen! Die Frau hat immer mehrere und schönere Bilder gemalt, dazu mit wachsender Lust. Es wurde leicht, ihr zu ihrem Geburtstag usw. Geschenke zu kaufen: eine neue Leinwand, ein Kunstalbum, ein Poster...usw. Ihre verengte Denkweise breitete sich aus, ihr Blick erweiterte sich wieder auf die Landschaft, die Blumen, auf Porträts und auf alles, was sie schön gefunden hat. Sie hatte dann immer mehr Besucher, weil sie lustiger wurde und weil sie gerne ihre Gemälde verschenkt hat.

Mehrere berühmte Menschen haben ihren Hobbys viel zu verdanken, weil sie dadurch noch populärer geworden sind. Zar Peter der I., Ferenc Rákóczi der II., der USA-Präsident Carter haben zum Beispiel sehr gerne Schreinerarbeiten ausgeführt. Den Wählern war auch bekannt, dass Präsident Bill Clinton hervorragend auf Saxofon spielt. Gandhi hat seine Kleider selber aus Leinen gewebt. Das war aber bei ihm wohl nicht nur ein Hobby, sondern auch eine Botschaft für ein natürliches, einfaches, prunkloses Leben. Es gibt Menschen, deren „Hobby“ es ist, Anderen Gutes zu tun, für andere Menschen da zu sein, und diese Tätigkeit bereitet für sie sogar Freude.



FRAGEN

85. WAS IST IHR LIEBLINGSHOBBY?

86. WOMIT BESCHÄFTIGEN SIE SICH AM LIEBSTEN?

87. WIE HABEN SIE MIT IHREN HOBBYS ANGEFANGEN?



88.WAS IST IHRE BELIEBTESTE FREIZEITGESTALTUNG?

89.WORIN FINDEN SIE SICH GESCHICKT?

90.HABEN SIE PLÄNE MIT IHREN HOBBYS?



91. WIE KÖNNTEN SIE DIESE VERWIRKLICHEN?

92. WIE KÖNNTEN SIE MIT IHREM HOBBY EIN
VOLLSTÄNDIGERES LEBEN FÜHREN?

93. WAS NUTZT IHR HOBBY DEN ANDEREN?



94.WELCHE ERFOLGE HABEN SIE BISHER GEHABT?



16. ÜBER DIE LIEBE UND SEXUALITÄT

In der ersten Ausgabe des Freudentraining-Buches habe ich noch nicht über dieses Thema geschrieben. Meine Leser haben mich gefragt, warum ich über die großartigsten Freudenquellen nicht geschrieben habe?

Meine Antwort: Ich habe das Thema gemieden, weil damit sehr intime Erlebnisse verbunden sind, und ihren Zauber schwächte man durch die Teilung mit Dritten.

Als Psychiater habe ich mich eher zurückgehalten, statt im Liebesleben anderer Menschen rumzubohren. Menschen, die Hilfe brauchen, erzählen von sich selbst ihre Probleme im Sexualleben, wenn sie dem Psychiater vertrauen.

Die Bedeutung der Liebe und der Sexualität ist sehr schwer zu überschätzen, es gibt doch manche psychologischen Richtungen, denen das „gelingen ist“. Durch die Liebe kann der Mensch schöner, besser, glücklicher werden.

Während des Freudentrainings (die Zahl der Klienten liegt bereits über mehrere tausend) hat noch niemand den Wunsch geäußert, sich direkt von der Liebe unterhalten zu wollen. Zugegeben, das Motiv 'Liebe' kam bei anderen Themen, wie Düfte, Musik, Familie...usw. sehr oft zur Sprache. Auch am Ende dieses Kapitels sind Fragen zum Nachdenken gestellt, wie wir uns in unserer intimen Beziehung noch stärker auf die guten Dinge und auf unsere eigene Entwicklung konzentrieren könnten. Wir sollten nicht vom Anderen erwarten, dass er sich ändert! Diese Fragen empfehle ich daher auch vorwiegend für Menschen, die das Freudentraining einzeln üben. Über die Liebe und Sexualität hat man so viel Schönes und Weises geschrieben, dass ich mich darauf beschränke, die häufigsten und schönsten Attribute aufzulisten:

leidenschaftlich, platonisch, hoffnungslos, wunderschön, flüchtig, bis zum Grab dauernd, unvergesslich, herrlich, einmalig, nachlassend,



ewig, brennend, eifersüchtig, ordinär, reif, tödlich, qualvoll, unruhig, misstrauisch, groß, triumphal, glücklich.

Auch von der Auflistung kann man sehen, dass die Liebe und die Sexualität sehr unterschiedlich sein können – und das sogar gleichzeitig.

Wenn die Eltern ihren Kindern nur über die Herrlichkeit der Liebe reden, können diese später tief enttäuscht werden. Sollte sich die junge Generation jedoch ganz ohne romantische Einstellung zu Liebe und Sexualität nähern, erlebten sie eine andere Art der Enttäuschung. Wie wir die Liebe erleben, hängt auch von uns ab, von unseren Erwartungen, Einstellungen, von unserer Fantasie, unserem Glauben und Willen.

Diese Fähigkeiten können durch Freudentraining entwickelt werden, indem wir über die folgenden Fragen nachdenken und uns darin vertiefen.

FRAGEN

95. WAS ALLES IST GUT FÜR MICH IN DIESER BEZIEHUNG,
DIE FÜR MICH JETZT SO WICHTIG IST?



96. WAS GUTES KANN ICH MEINEM PARTNER/MEINER PARTNERIN BIETEN?

97. WORIN MÜSSTE ICH MICH VERÄNDERN, DAMIT ICH IHM/IHR NOCH MEHR FREUDE BEREITEN KANN?

98. WIE KÖNNTE ICH SEINE/IHRE EIGENSCHAFTEN UND DIE UMSTÄNDE, DIE MICH STÖREN, AKZEPTIEREN?



99.GEBE ICH MIR AUCH MÜHE GENUG, IHN/SIE SO ZU
AKZEPTIEREN, WIE ER/SIE IST?

100.GEBE ICH MIR MÜHE, ALL DAS GUTE BEWUSST ZU
MACHEN, DAS MIR DIESE BEZIEHUNG SCHON GEGEBEN
HAT?

101.WAS KANN ICH DAFÜR TUN, DAMIT WIR UNS AUCH
WEITER LIEBEN?



17. FRAGEN ZU SONSTIGEN THEMEN

Vor die folgenden Fragengruppen habe ich – wegen des Textumfangs – keine einführenden Gedanken geschrieben. Die Überlegung und Besprechung dieser Fragen können aber genauso nützlich werden, als die der vorigen Fragengruppen.

THEATER

102.GEHEN SIE GERN INS THEATER? (WENN JA, WARUM?)

103.WELCHE SIND IHRE UNVERGESSLICHEN
THEATERERLEBNISSE?

104.WER SIND IHRE LIEBLINGSSCHAUSPIELER? WARUM
SIE? WARUM HABEN SIE SIE GERN?



105. ERINNERN SIE SICH AN EINE KOMÖDIE ODER EINE
AUFFÜHRUNG, ÜBER DIE SIE HERZLICH GELACHT
HABEN?

106. HABEN SIE ALS KIND THEATER GESPIELT?

107. HÄTTEN SIE LUST, ÖFTER ALS BISHER INS THEATER
ZU GEHEN?



KLEIDUNG, VERKEHR

108. WIE MÖGEN SIE SICH KLEIDEN? WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSKLEIDUNGSSTÜCKE?

109. WAS HABEN SIE IN DER MODE GERN?

110. IN WELCHEN KLEIDUNGSSTÜCKEN SEHEN SIE IHRE BEKANNTEN AM LIEBSTEN? SCHENKEN SIE IHNEN SOLCHE KLEIDUNGSSTÜCKE?



111. MIT WELCHEM FAHRZEUG FAHREN SIE AM LIEBSTEN?
(FAHRRAD, AUTO/WELCHE MARKE, FLUGZEUG, SCHIFF)

112. WAS MACHT IHNEN FREUDE WÄHREND DER FAHRT?

113. BEOBACHTEN SIE DIE NATUR? BEOBACHTEN SIE DIE
MENSCHEN?

114. SIE HABEN BESTIMMT ANGENEHME ERINNERUNGEN
AN REISEN. KÖNNTEN SIE SICH DARAN ERINNERN?



FESTE, RITUALE

115. WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSFESTE? ERZÄHLEN SIE DARÜBER!

116. WAS HABEN SIE AN DIESEN FESTEN GERN? WELCHE SIND DIE RITUALE, DIE SIE GERN HABEN?

117. WELCHE SCHÖNEN ERINNERUNGEN AN FESTE HABEN SIE AUS IHRER KINDHEIT?



118.HABEN SIE IM ALLTAG GEWOHNHEITEN, RITEN, AN
DENEN SIE HÄNGEN, WEIL SIE SIE GERN HABEN?

119.WELCHE TYPISCHEN GEWOHNHEITEN DER
MENSCHEN IHRER UMGEBUNG HABEN SIE GERN?



FILM, BILDENDE KUNST

120. HABEN SIE LUST, ÜBER IHRE GUTEN ERINNERUNGEN VON KINOESUCHEN ZU ERZÄHLEN? WELCHE WAREN IHRE LIEBLINGSFILME?

121. ÜBER WELCHE FILMKOMÖDIE KONNTEN SIE HERZLICH LACHEN?



122.HABEN SIE LIEBLINGSFILMSTARS?

123.WANN GEHEN SIE DAS NÄCHSTE MAL INS KINO?

124.WAS SEHEN SIE SICH GERN IM FERNSEHEN AN?



VERWANDSCHAFT

125.WER SIND IHRE LIEBLINGSVERWANDTEN? WARUM SIE?

126.ERZÄHLEN SIE ÜBER IHRE SCHÖNEN ERINNERUNGEN AN SIE! ERZÄHLEN SIE EINIGE LUSTIGE GESCHICHTEN!

127.WELCHE EIGENSCHAFTEN DIESER IHRER VERWANDTEN MÖGEN SIE AM MEISTEN?



128. WAS GUTES BIETEN SIE FÜR DIESE VERWANDTEN?

129. MÖCHTEN SIE DIE BEZIEHUNGEN ZU IHREN
VERWANDTEN ENGER KNÜPFEN? WENN JA, WIE?



GESELLSCHAFT, HEIMAT

130. WAS IST IHRE MEINUNG ÜBER DIE GESELLSCHAFT UND DAS LAND, WO SIE LEBEN?

131. ES WÄRE GUT, WENN SIE FREI, UNGEZWUNGEN ALLES GUTE ERZÄHLEN WÜRDEN, WAS IHNEN ÜBER „DIE WELT“, DAS LAND, DIE GESELLSCHAFT EINFÄLLT.

132. WAS FINDEN SIE GUT, WAS HABEN SIE GERN, WAS IST DAS, WAS SIE GUT FINDEN, WAS IST DAS, WAS SIE GERN HABEN?



MÄRCHEN, LESEERLEBNISSE, LITERATUR, SCHREIBEN

133. WELCHE SIND IHRE LIEBLINGSMÄRCHEN?

134. WER HAT IHNEN AM MEISTEN UND AM SCHÖNSTEN
MÄRCHEN ERZÄHLT?

135. ERZÄHLEN SIE JEMANDEM MÄRCHEN?



136. WELCHE SIND IHRE ÄLTESTEN LESEERLEBNISSE?

137. WAS IST IHR LIEBLINGSROMAN, IHRE
LIEBLINGSNOVELLE, IHR LIEBLINGSGEDICHT?

138. WER IST IHR LIEBLINGSAUTOR, IHR
LIEBLINGSDICHTER?



139. WELCHE ZEITUNGEN, ZEITSCHRIFTEN, LITERARISCHE WERKE UND SACHBÜCHER LESEN SIE GERN, HABEN SIE GERN GELESEN, MÖCHTEN SIE GERN LESEN?

140. SCHREIBEN SIE GERN? SCHREIBEN SIE GERN BRIEFE? HABEN SIE SICH MIT DEM GEDANKEN GETRAGEN, SELBST ZU SCHREIBEN?



Vor allem nicht zu einem Thema, sondern eher zu einer Periode gehörende Fragen:

Vergangenheitstraining

141. Was passierte mir alles Gute in den vergangenen Wochen?

142. Meine größten Erfolge, Freuden, die ich in den letzten Monaten erlebt habe:



143. Die schönsten Erinnerungen meines Lebens:

144. Meine bisher erfolgreichsten Zeiten und Taten:

145. Ich halte mich für einen glücklichen Menschen, weil ...



Gegenwartstraining

146. Was sehe und erfahre ich Schönes um mich herum
(hier und jetzt?)

147. Was ist gut für mich in der jetzigen Situation?

148. Was habe ich zur Zeit gern in meiner Wohnung, in
meinem Wohnort, in meiner Arbeit, in meiner Heimat, usw.?



Zukunftstraining

149. Was erhoffe ich mir *Gutes* von der nächsten Woche?

150. In diesem Jahr kann ich noch mit viel *Gutem* rechnen, zum Beispiel:

151. Von der fernen Zukunft erwarte ich bzw. hoffe ich auf:

152. Welche Freude haben mir die schriftliche Antworten auf diesen Fragen bereitet?



IV. ÜBER DIE WIRKUNGSMECHANISMEN DES FREUDENTRAININGS

Der Wirkungsmechanismus des Freudentrainings ist komplex. Das Ergebnis ist die Folge verschiedener Faktoren, die dabei zusammenwirken. Diese Faktoren sind:

- Änderung der Betrachtungsweise
- Bewusste Entscheidung
- Anwendung des neu Erlernten im Alltag
- Die Vorstellungskraft
- Änderung der Lebensweise
- Änderung der Persönlichkeit

Der Wirkungsmechanismus hängt auch davon ab, ob das Training allein, zu zweit mit einem Trainer, zu dritt in Paartherapie, eventuell in Gruppen geübt wird.

A.) Änderung der Betrachtungsweise

Das Freudentraining kann erst dann im Leben des Klienten Änderungen bringen, wenn dieser mit der Nützlichkeit der positiven Einstellung einverstanden ist. Die Frage ist gar nicht so einfach, wie man es sich vorstellt. Ein junger Mann, der diese Frage banalisiert hat, sagte: „Bisher habe ich mich über mein halbleeres Glas geärgert, von nun an werde ich mich über mein halbvolleres Glas freuen.“ Er hat den Freudentraining-Kurs nicht mitgemacht, er hat immer noch Alkoholprobleme.

Hier geht es darum, unsere Betrachtungsweise bezüglich der Problemlösung zu ändern. Nach der traditionellen Denkweise von der „Veränderung der Welt“ sollten wir die Probleme erschließen, diese beseitigen und so eine Verbesserung unseres Lebens erreichen.



Die Beschaffenheit vieler Erscheinungen ermöglicht es aber nicht, mit dieser Strategie weiterzukommen, bzw. einen Erfolg zu erreichen. Die Persönlichkeit des Menschen und die menschlichen Beziehungen können dadurch nicht entsprechend entwickelt werden. Das ist schon durch den erfolglosen Kampf gegen die Devianz bewiesen.

Die Verbesserung der menschlichen Beziehungen erfordert die Veränderung der Betrachtungsweise.

Einige Beispiele:

Eine Beziehung kann nicht dadurch verbessert werden, indem man gegen die Fehler des Partners kämpft, sondern durch die Arbeit an der eigenen Persönlichkeit: So wollen in einer Ehekrise meist beide Parteien eine Lösung so herbeiführen, dass der Andere sich oder seine Gewohnheiten ändert. Diese Einstellung führt in den meisten Fällen zu keinem Erfolg.

Wenn beide versuchen, sich dem Anderen zuliebe zu ändern, haben sie eine gute Chance, glücklicher zu werden.

Erziehung bedeutet nicht, die Fehler unserer Kinder zu bekämpfen, viel mehr, ihre Fähigkeiten zu fördern.

Im Heilungsprozess soll man auch nicht nur das Schlechte vernichten, sondern eher den natürlichen Zustand wieder herstellen. Diesen Zustand nennen wir Gesundheit.

Freude bedeutet ja nicht, dass wir nicht traurig sind, sondern, dass wir alles Gute genießen.



B.) Bewusste Entscheidung

Die Veränderung der Betrachtungsweise ist selbst ein langwieriger Prozess. Zum Erfolg gehört ein bestimmter Moment, wo man sich bewusst entscheidet, von nun an uns der positiven Seite der verschiedensten Faktoren zuzuwenden. Doch sollte man auch von diesem Zeitpunkt an nicht verkrampt in jeder Situation zu diesem Entschluss stehen. Es gibt viele Wege, Konflikte zu lösen (Verdrängung, Sublimation, Kompensation, Verschiebung, Regression, Rationalisierung, Projektion).

Es ist verständlich, wenn man bei der Lösung verschiedener Probleme weiterhin jene Arten der Konfliktbeseitigung vorzieht, die man früher erlernt hat, die ein Teil unserer Persönlichkeit geworden sind. Schreitet man jedoch im Anwenden der positiven Einstellung allmählich voran, macht man die Erfahrung, dass die Zahl der Konflikte zurückgeht und immer weniger Situationen man als solche erlebt.



C.) Anwendung des neu Erlernten im Alltag

Die Veränderung der Betrachtungsweise und die Entscheidung sind die beiden Voraussetzungen der Wirkung. Bestehen die beiden, so kann die Praxis zum Erfolg führen. Unter Praxis verstehe ich nicht, täglich zweimal zehn Minuten die Freudentraining - CD zu hören, sondern jene Praxis, in den verschiedensten Situationen des Alltags die positive Einstellung bewusst anzuwenden, sie zur Geltung kommen zu lassen. In der Zeit der Umstellung bedarf man am meisten der Bewusstmachung, später wird es allmählich zum Automatismus, zum natürlichen Vorgang, das Gute vor Augen zu halten, das Angenehme zu erleben und dies zu bewahren, die Freuden der Anderen zu teilen und mitzufühlen.

Während der Übungen spielt die Phantasie eine äußerst wichtige Rolle, daher werde ich das eingehender behandeln, doch selbst der Ausdruck VORSTELLUNGSKRAFT ist ja großartig und spricht für sich.



D.) Von der Vorstellungskraft

Wie ist es möglich, dass wir mit Hilfe der Vorstellung das Funktionieren unseres Körpers beeinflussen können?

Erfahrungen aus dem Alltag sowie wissenschaftliche Forschungen lassen es gleichermaßen annehmen, dass vieles, was wir uns vorstellen, sich bewahrheiten wird. Das bezieht sich sowohl auf die Funktion des Organismus wie auch auf den Lebensweg des Individuums.

Die Steuerung des menschlichen Organismus erfolgt durch das Nerven- und das Hormonsystem.

Diese beiden Steuerungssysteme sind in enger Wechselwirkung zueinander. Wie bekannt, beeinflussen die Nervenfunktionen unter normalem wie auch krankhaftem Zustand die der Hormonorgane. Es seien hier u. a. der Appetit, die Verdauung, die Herzfunktion, die Atmung, die Sexualität, die Pupillenfunktion, die Muskelentspannung erwähnt, die vom Nervensystem gesteuert, jedoch unter hormonaler Regelung stehen. So kann man in angenehmer Umgebung, in guter Gesellschaft besseren Appetit haben, das Essen schmeckt einem mehr, bei Musik wird die Verdauung angeregt. In den Fitnessräumen fällt es einem bei anregender Musik leichter, schweres Muskeltraining auszuführen. Die Düfte, die Musik, die Bilder vermögen durch ihre erotische Ausstrahlung die Sexualität zu fördern.

Es ist eine biologische Tatsache, dass nicht nur die Organe, sondern auch die Gewebe, ja sogar die Zellen – ständig und auf vorbestimmte Weise - unter nervlich-hormoneller Steuerung funktionieren. Trotz allem begann in der europäischen Medizin – erneut - erst in den letzten Jahrzehnten wieder die psychosomatische Betrachtungsweise an Raum zu gewinnen.

In der Praxis der Prophylaxe und der Heilung wie auch in der Lebensführung der Menschen beginnt sich erst heutzutage die

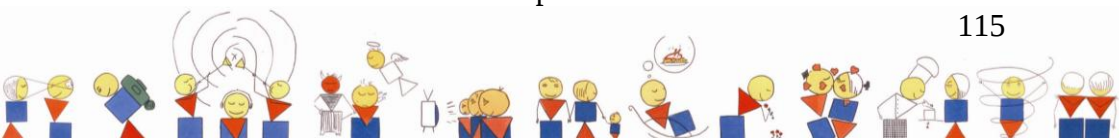


Erkenntnis – mit all ihren praktischen Folgen – durchzusetzen, dass die Seele durch die Vermittlung des Nerven- und Hormonsystems auf die Funktion des Körpers, des Organismus und auf dessen Widerstandskraft von großer Wirkung ist. Larrey, Napoleons Chirurg machte die Erfahrung, dass die Wunden der Sieger schneller genesen, als die der Besiegten. Das Vertrauen auf den Arzt, die Heilmethode oder die Heilung, die Kraft unseres Körpers überhaupt, beschleunigt die Genesung.

Wie groß die Wirkung des Nervensystems ist, darauf weisen viele anatomische und physiologische Faktoren hin. Zahl der Zellen des zentralen Nervensystems überragt mehrfach die der Körperzellen, die Fortsätze und Verbindungen der Nervenzellen sind qualitativ anders, komplizierter, zusammengesetzter als die der Körperzellen. Nach Schätzungen und Berechnungen ergeben die 15 Milliarden Gehirnzellen des Menschen 10^{10000} Verbindungen. Die Länge der Fortsätze der gesamten Nervenzellen beträgt das Vierfache der Entfernung Erde-Mond. (Platonov) Wie intensiv die Tätigkeit der Zellen des Nervensystems ist, davon zeugt die physiologische Angabe, dass das Gehirn im Ruhezustand etwa 20% des Sauerstoffverbrauchs des ganzen Körpers beansprucht, wobei sein Gewicht nur etwa weniger als 2% des Körpers ausmacht.

Eine gesunde Seele im gesunden Körper – meinte man bereits in der Antike. Heute wissen wir wieder, was man in den östlichen Kulturen in der Zwischenzeit nicht vergessen hat, dass die gesunde Seele die beste Voraussetzung für einen gesunden Körper ist.

Die Experimente Pawlows haben allgemein bekannt gemacht, wie die Außenwelt die Funktion des Nervensystems beeinflusst. Durch den Ausbau der bedingten Reflexe begann beim Hund nach gewisser Zeit die Speichelabsonderung (falls man vorher das Klingelzeichen mit der Fütterung verbunden hatte). Durch diese und ähnliche Experimente bewies Pawlow eine sehr wichtige Tatsache: Für den Menschen bilden Wörter und Begriffe bedingte Reize, sie rufen also nervliche und hormonelle Reflexprozesse hervor.



Worte können eine zweischneidige Waffe sein. Sie können heilen, aber auch das Gegenteil bewirken. (Traurige Beispiele für das letztere gibt es nicht wenig, sei hier nur an unverantwortliche Behauptungen von Mitarbeitern im Gesundheitswesen hingewiesen, oder auch an die Wirkung von Verwünschung, dann kommt es auch oft vor, dass jemand so lange sich beklagt: „Mein Magen wird ein Loch kriegen“, bis es dann soweit ist.)

Die Psychotherapie kann Heilmethode für die verschiedensten körperlichen Krankheiten bzw. Symptome sein. (So z.B. bei hohem Blutdruck, Magengeschwür, Herzrhythmusstörungen, Impotenz, Sterilität, Kopfschmerzen, Schlafstörungen. Natürlich kann deren Aufdeckung, Untersuchung, Diagnostisierung und weitere Behandlung – mit Medikamenten, chirurgischen Eingriff – auch nicht unterbleiben.)

Die spektakulären Erfolge der Psychotherapie trugen auch dazu bei, dass die psychosomatische Auffassung, d.h. die des Zusammenhangs der körperlichen Funktionen und des Seelen- Nerven- und Hormonsystems immer mehr an Raum gewann. Als Beispiel sei die Hypnose genannt, die vorführen kann, dass mit Worten die Funktionen der Organe – in gewissem Maße - zu beeinflussen sind. So ist man imstande, durch Hypnose Appetit oder Abscheu zu erwecken, Krämpfe zu lösen oder hervorzurufen, Müdigkeit zu verscheuchen oder zu verursachen, ebenso mit Kopfschmerzen umzugehen, die Schlaflosigkeit zu heilen. Durch Hypnose sind komplexe Programme oder posthypnotische Zustände einzuprogrammieren. Ein Beispiel für das letztere wäre, dass der Patient eine Stunde nach der Aufhebung des hypnotischen Zustandes erst Hunger empfinden soll, um dann in der Kammer sogar auf trockenes Brot heran zu fallen. Die Hypnose ist kein unnatürlicher, sondern ein extremer Zustand. Was nämlich in der Hypnose funktioniert, kann auch mangels derer ablaufen, nur eben in geringerem Maße.



In der Hypnose verändert sich die Bewusstseins- und Wachsamkeitsebene des betroffenen Individuums, seine Aufmerksamkeit engt sich darauf ein, was ihm der Hypnotiseur mitteilt. Die Kontrolle des Patienten ist nicht ganz ausgeschaltet, er kann zu Handlungen, die seiner moralischen Auffassung widersprechen (z. B. einem Mord), nicht bewogen werden. Falls er jedoch dem Inhalt der Suggestion zustimmt und dem Hypnotiseur vertraut, kann alles, was dieser sagt, tief in die Psyche eingebaut werden. Für die Hypnose gilt also ebenfalls die These, die für die anderen Methoden der Psychotherapie weitgehend zusteht: Die Suggestion wirkt auf das Nervensystem des Menschen durch die Selbstsuggestion und kann dadurch in die Persönlichkeit eingebaut werden.

Zur Selbstsuggestion, zur Selbstentfaltung der Persönlichkeit im weiteren Sinne braucht man nicht unbedingt die Hilfe, die Anwesenheit eines Psychotherapeuten. Gesunde Menschen vermögen es selbst zu tun, was dazu noch mit verschiedenen Vorteilen verbunden sein kann. Formt man selbst die eigene Persönlichkeit, so kann man die Richtung, das Tempo und die Methode für sich bestimmen.

Die Freudentraining -CD bietet einem die Auffassung, die Technik und einen Rahmen zur Selbstentfaltung. Dem Interessenten ist es selbst überlassen, was und wie viel er von der angebotenen Hilfe in Anspruch nimmt.

Worin besteht die Macht der Fantasie? Die Antwort ist einfach: Was wir uns vorstellen, wirkt auf uns, auf unsere Gefühle, Stimmungen, Gedanken und Taten gleichermaßen. Unsere Fantasie gibt ein Programm für unser Nervensystem. Dieses Programm kann so stark wirken, wie die Außenwelt, die Worte oder wie der Hypnotiseur. Die Fantasie vermag auch bedingte Reflexprozesse anzuregen, den Worten ähnlich.



Die Fantasie funktioniert meist durch die Bilder, die in unserer Erinnerung gespeichert sind. Vorwiegend durch solche Bilder, die mit starken Emotionen verbunden sind.

Im ruhigen, entspannten Zustand drängen sich die gefühlsvollen Erinnerungsbilder mit hoher Intensität ins Vorfeld des Bewusstseins, mit ihrer Hilfe können wir unsere künftigen Pläne, Gedanken, Handlungen, Stimmungen, Einstellungen beeinflussen.

Die Fantasie arbeitet natürlich nicht nur mit Bildern, sondern auch mit Tönen, Gedanken, Bewegungsmomenten, an Düfte gebundenen Stimmungen, Traumbildern und noch weiteren Faktoren. Sie funktioniert auch dann, wenn wir dessen nicht bewusst sind. Wie bekannt, kann im Schlaf, durch die Traumtätigkeit unbewusst vieles klar werden. Oft kommt es vor, dass uns ein ungelöstes Problem beim Aufwachen klar wird, dass es uns bewusst wird.

Im wachen Zustand funktioniert auch unsere Fantasie, ohne dass wir dessen bewusst wären. Oft unterdrücken wir sie fast, weil sie unser Leben stört. (Diese Fähigkeit wirkt besonders bei Bildern sexuellen Inhalts, aber auch in anderen Fällen.) Es soll hier betont werden, dass auch die unterdrückten und die nicht oder wenig bewussten Fantasiebilder auf uns doch wirken. Im Traum in der Hypnose und in individuellen Psychotherapien können die früher unterdrückten Bilder neu erscheinen.

Während des Freudentrainings arbeiten wir im ruhigen, entspannten Zustand mit unserer Fantasie, damit wir sie immer mehr in den Dienst unserer Selbstentfaltung stellen können.

Mit ihrer Hilfe ist die Funktion der einzelnen Organe sowie die unseres ganzen Körpers beeinflusst, wie auch auf lange Sicht unsere Persönlichkeit und deren Beziehungen und Einstellungen.

Bei Jugendlichen – aber auch bei älteren Menschen – ist es oft ein Brauch, dass sie ihr Zimmer mit den Photos ihrer Ideale schmücken. Es kann uns den Prozess erleichtern, mit Hilfe der Fantasie unseren Idealen näher zu kommen.



Es kommt selten vor, dass man etwas Wichtiges so ausführt, dass man es vorher in der Fantasie nicht abspielen lässt. Will man etwas verwirklichen, erreichen, muss man vorher ein Fantasiebild davon entwerfen. Mit Gewissheit kann man nicht damit rechnen, dass alles danach geschieht, aber die Chancen dafür können wachsen.

Es verbreitet sich immer mehr der Begriff der “sich selber erfüllenden Prophezeiung“, d.h. was wir uns vorstellen, vorhersagen, erfüllt sich auch, was ohne diese Vorhersage eventuell nicht in Erfüllung gegangen wäre. Bei Spitzensportlern ist es ein Routineverfahren, sich vorzustellen, wie man das vorgesezte Ziel erreichen wird. So stellt sich ein Hochspringer erst in Gedanken, in Bildern vor, ein Weltrekord zu schaffen, dann kann es in Wirklichkeit passieren. Das bedeutet beileibe nicht, dass ein jeder, der es sich vorstellt, ein Weltrekord zu erreichen, es auch wirklich schafft.



E.) Änderung der Lebensweise

In der Gesamtwirkung von Änderung in der Einstellung, der Entscheidung, der Anwendung und der Fantasie spielt auch jene Veränderung der Lebensweise eine wichtige Rolle, die vom Freudentraining hervorgerufen wird. Wenn wir öfter Ausflüge machen, Musik hören, kultivierter speisen, freundlicher zu unserer Familie und unseren Mitarbeitern sind, mit mehr Lust an die Arbeit herangehen, selbstbewusster unser Leben meistern, so werden wir vermutlich glücklicher, fröhlicher und gesünder.

Wie und in welchem Maße die Veränderungen bei den Einzelnen eintraten, ist schwer zu sagen. Damit ist zu erklären, dass die Wirkungen des Trainings nicht objektiv zu messen sind. Ein anderer Grund dafür ist, dass sich unsere Umstände stets verändern.



F.) Veränderungen in der Persönlichkeit

Wer das Freudentraining mitmacht, nimmt allmählich Veränderungen gewisser Züge wahr. Die Stimmung verbessert sich, das Selbstbewusstsein wird stärker, die Selbsteinschätzung positiv, auch im Denken zeigen sich neue Inhalte. Oft war zu beobachten, dass auch ihr Glauben und Willen fester wurde. All diese Faktoren verstärken sich gegenseitig.

Erst ein halbes Jahr nach dem Abschluss des Trainings bitte ich meine Klienten um eine Meinung. Was sie auch antworten, so kann man zwischen der gegebenen Zeit und dem Training kein enges Ursache –Wirkung -Verhältnis voraussetzen, denn in der Zwischenzeit wirkten auch andere Faktoren auf sie, nicht nur ihr eigener Wille zur Veränderung. Bei Menschen, die ich näher kenne und deren Schicksal ich zu verfolgen vermag, kann ich die Besserung ihres subjektiven Zustandes feststellen.

Meines Erachtens wird das Leben selbst über die Zukunft des Freudentrainings als Einstellung und als Methode der Selbstentfaltung entscheiden. Von vielen Medikamenten behauptete man, sie seien wirksam und sie sind doch in Vergessenheit geraten, bei Heilkräutern machte man nur für manche Werbung, doch werden die viel mehr gebraucht.



V. WIE SOLL DAS FREUDENTRAINING PRAKTIZIERT WERDEN?

1. Instruktionen für den Trainer (Helfer, Fragenden)

Sei die Methode noch so ausgearbeitet und die Aktivität des Klienten vorrangig, vom Wissen und der Begabung des Trainers hängt doch viel ab.

Er sollte die Theorie und die Methode des Freudentrainings kennen. Es ist unerlässlich, dass er selbst ein Training mitmacht und zugleich die Erlebnisse davon im eigenen Leben wirken lässt.

Der Trainer kann die Forderung nicht außer Acht lassen, dass er nicht einmal im Rahmen der Handlung methodenzentrisch vorgehen kann, sondern nur klientenzentrisch.

Das kann in der Praxis bedeuten, dass man die Abschweifungen des Klienten in gewissem Grade zulassen kann, er sollte nicht sofort an die Regeln der Behandlung und die Rollenverteilung erinnert werden. Gleichzeitig ist zu beachten, dass der Klient nicht mehr vom Training erwarten soll, als es zu geben vermag. Der Trainer erlernt in seiner Ausbildung, dass sich nicht bloß die Freudefähigkeit des Behandelten verändert, auch sein Selbstbild, seine Weltauffassung, Ethik und Lebensweise modifiziert werden. Die Klienten sind meist bestrebt, in Interaktion, ja sogar in Dependenz zu ihrem Trainer zu geraten. Dem muss man widerstehen, doch nicht grob und abweisend, sondern indem man sie mit dem Wesen des Prozesses allmählich vertraut macht. Während der Sitzungen können die Erklärungen wiederholt werden, dabei soll man die Schönheit der Selbsterziehung hervorheben.

Man soll für die Gespräche angenehme und bequeme Umstände schaffen. Es ist ratsam, bereits vor dem Treffen mit dem Klienten sich darauf einzustellen. Dabei kann man z. B. daran denken, „in den nächsten anderthalb Stunden wird mein Gesprächspartner viele



interessante, angenehme Erlebnisse erzählen. Er wird bestimmt auch über solche Freuden des Lebens berichten, die mir bisher nicht in den Sinn kamen.“

Es ist sehr wichtig, eine entsprechende Atmosphäre zu schaffen. Was entsprechend sei? Sie soll unbefangen, fröhlich, natürlich sein. Alle Requisiten und Ritualen der traditionellen, auf Ansehen basierenden Therapien sollten gemieden werden (Fachjargon, weißer Kittel, Heilattitüde, steifes Verharren an Schemata, am meisten jedoch sollte man nicht den Anschein erwecken, der Erfolg des Trainings hänge einzig und allein von uns ab.)

In der Beziehung soll nicht der Trainer einen Patienten treffen, sondern zwei Menschen sollen sich kennen lernen. Während dessen erzählt der eine seine Erlebnisse, Pläne, der andere hilft ihm dabei mit seinen Fragen, seinem Interesse, seiner Aufmerksamkeit.

Beide befinden sich in einer glücklichen Lage: Der eine hat die Möglichkeit, von sich zu erzählen, der andere, jemanden kennen zu lernen. Der Trainer soll sich ohne Vorurteile, mit gewisser Empathie verhalten. Es ist zu vermeiden, das Gehörte zu beurteilen, zu deuten, den Klienten auf irgendeine Weise zu bewerten! Wer fragt, soll nicht die Absicht haben, den Klienten zu verändern oder ihn selbst dazu zu verleiten! Er hat das Recht, es ist seine Sache, zu entscheiden, ob er sich durch das Training verändern will, wenn ja, wie und worin. Für sein Leben trägt er die Verantwortung, die kann ihm niemand nehmen.

Es hilft, wenn den Trainer eine aufrichtige Offenheit leitet, das Bewusstsein, „ein jeder Mensch sei eine Hoheit“ (Endre Ady), einzig, wichtig und unverwechselbar. Zugleich soll doch eine gewisse Distanz zwischen ihnen bestehen. Diese relative Passivität des Trainers, die asymmetrische Rollenverteilung dient dem Zweck, eine Gefühlsübertragung zu verhindern. Diese Beziehung kann sogar fast unpersönlich sein. Der Klient sollte vor allem verstehen, er habe die Möglichkeit, seine Bindungen zu ändern. Der entscheidende Faktor im Training ist nicht der fragende Trainer und auch nicht die



Beziehung, sondern der Klient selbst. Das muss ihm eindeutig gesagt werden. Er soll mit der Theorie des Freudentrainings vertraut gemacht werden, er soll wissen, was er von der Gesprächsreihe erwarten kann oder eben nicht kann. Auf diese Fragen soll man auch während des Trainings zurückkommen.

Es ist natürlich ein ethisches Erfordernis, den Inhalt der Gespräche als Geheimnis zu bewahren, sie nicht zu dokumentieren beziehungsweise in die Teamarbeit einzubringen.

Die Wirkung des Gesprächs kann und soll nicht gemessen werden. Dies zu beurteilen ist nur dem Klienten möglich, und zwar etwa ein Jahr nach dem Ende der Gespräche!

Die Länge eines Gesprächs sollte zwischen 40 und 120 Minuten liegen. Das zu bestimmen, ist vor allem Sache des Sprechers, aber auch der fragende Trainer hat das Recht, es abubrechen, wenn er ermüdet ist. Die 16 Themen kann man in etwa 10-15 Wochen besprechen. Ein allzu langes Training ist auch deshalb nicht ratsam, weil dadurch eine Abhängigkeit entstehen kann. Je größer die Dependenz ist, desto minder der Erfolg, denn das Ziel ist ja, die Selbsterziehung anzuspornen. Diese kann bereits während des Trainings eintreten (Man soll jedoch keine Fragen dazu stellen, das nicht kontrollieren!), und nach dem letzten Gespräch wird sie sich – im optimalen Fall – steigern, zum „eigenen Leben erwachen“.

Der Trainer hat zwar beim Freudentraining gewollt keine große Rolle, doch kann es die Wirkung bedeutend einschränken, wenn er kein Talent zu dieser Arbeit hat.

Es ist sehr wichtig, eigene Erlebnisse zu sammeln, doch von eventuell größerer Bedeutung ist die authentische Persönlichkeit, die Weisheit und die Fähigkeit zur Freude.



2. Die Aufklärung, die Instruktionen an die Klienten (Patienten, Befragten)

Der Klient wird vor dem Training mit den wesentlichen Zügen des Trainings vertraut gemacht. Es ist ein Lernprozess, im Laufe dessen man durch Selbsterziehung seine Einstellungen verändern kann. Es ist auch zu erreichen, dass man danach strebt, die Dinge von ihrer positiven Seite her zu erfassen. Man kann sich einüben, aus den Erinnerungen die angenehmen hervorzurufen und heitere Zukunftsbilder zu entwickeln. Die Stimmung wird besser, das Selbstbewusstsein stärker, das Selbstbild kann sich positiv ändern. Zur wesentlichen und starken Besserung bedarf es Monate.

Es soll auch betont werden, was man von dieser Gesprächsreihe nicht unmittelbar erwarten kann: eine schnelle Lösung der Konflikte, Minderung der existentiellen Nöte, eine wesentliche Veränderung der Persönlichkeit.

Als Instruktion sollte man hervorheben, der Klient soll sich während des „Gesprächs“ bemühen, aus seinem Leben wo möglichst viel Schönes und Gutes hervorzurufen und zu erzählen. Bestimmt werden ihm auch weniger angenehme Sachen einfallen, aber die sollten während der Gespräche nicht erwähnt werden. Dem ist nicht immer einfach zu folgen, doch ist es wichtig, damit die Methode zum Erfolg führt. Beim Erzählen, Erinnern, Planen sollte man frei, in guter Laune sprechen. Es ist eine förmliche Erwartung, dass der Klient seine Gedanken mit positiven Assoziationen ausdrückt, indem er z.B. sagt, er sei gestern in guter Laune erwacht, statt zu sagen, „Gestern früh hatte ich keine schlechte Laune“.

Im Gespräch über gute Erinnerungen und frohe Zukunftsfantasien sollte man ihn nicht einschränken, sich nicht strikt an die Fragen halten (eher nur an das Thema, aber auch da nicht allzu streng). Er hat das Recht, das Gespräch bzw. die Gesprächsreihe jederzeit



abzubrechen (wenn es nicht wohl tut) oder auch ganz aufzugeben.
Man kann niemanden zu diesem Training zwingen.



3. Das Freudentraining als Paartherapie

Es kann Ehepaaren behilflich sein, in 12-15 Sitzungen mit einem Trainer das Training durchzuführen.

Viele Ehen können sich Krisen, ja sogar der Auflösung nahe kommen, wenn die Eheleute nur wenig gemeinsame Freuden, umso mehr Ärger und Verletzungen miteinander haben. Oft scheint es bereits dann schon verspätet zu sein, wenn der eine sich darauf besinnt, die Lage zu ändern. Die Ehekrise kann einen dazu bewegen, daran zu ändern, doch auch in diesem Falle meint der Partner meist, der andere sollte sich verändern. Dabei hat man viel eher die Fähigkeit und auch das Recht, auf sich selbst, nicht auf den anderen einzuwirken.

Das Freudentraining ist eine hervorragende Möglichkeit für Paare, in 15 Sitzungen in je mindestens einer Stunde sich nur über ihre angenehmen Erinnerungen, Erlebnisse und ihre optimistischen Pläne zu unterhalten.

Die Partner sprechen abwechselnd über je eine Frage, sie sind also dazu gezwungen, die Freuden des Anderen mitzuhören. Den Monologen können in der zweiten Phase der Sitzung Dialoge folgen. Während dessen erfahren sie vieles, was vorher ihnen voneinander nicht bekannt war. Freuden aus der Kindheit, Spiele, Sehnsüchte, Bindungen, Gewohnheiten werden heraufbeschwört. Es kommen solche leicht erschließbare „Freudequellen“ zur Sprache, die einem das Leben verschönern. Da die Stimmung dabei fröhlich, die Zukunftsbilder optimistisch sein sollten, passen sich die Paare dem an, ihre Beziehung kann sich meist bald verbessern.

Ein Freudentraining für Paare sollte unbedingt von einem erfahrenen Psychotherapeuten (als Ersatztraining) geführt werden, denn auch dabei können sich Gefahren ergeben. Noch mehr als sonst ist auf das minimale Maß der Gefühlsübertragung zu achten, sowie auch darauf, dass keiner der Partner sich mit dem Trainer – gegen seinen



Ehepartner – verbindet. Der Fachmann sollte fast keine Empathie zeigen, überhaupt kein Urteil sprechen, Meinung äußern. Er sollte bloß seine Fragen stellen und aufmerksam zuhören. Er beachte auch, dass die Ehepartner gleichmäßig zu Worte kommen und die Spielregeln einhalten. Sie sollten nur das Gute aussprechen, oder mindestens die gute Seite der Dinge betonen, positiv formulieren und ihre Selbsterziehung fördern. Diese Regeln beziehen sich ausschließlich auf die Sitzungen, in Bezug auf ihr Leben außerhalb des Trainings dürfen keine Vorschriften, Erwartungen aufgestellt werden. Man sollte sie – gegebenenfalls - davor warnen, das Erworbene übertrieben anzuwenden, ihre Persönlichkeit voreilig umzuprogrammieren. Tritt die Veränderung in der Lebensweise, im Lebensstil ein, so ist das erfreulich.

Ehepaare, aber auch andere können das Freudentraining auch zu zweit durchführen. Das kann auf die Weise erfolgen, wie das ein Trainer mit dem Klienten tut (s. a. a. O.) Nach jeder Fragensgruppe werden die Rollen getauscht, wer fragte, wird antworten und umgekehrt.



4. Freudentraining in Kleingruppen

In Gruppen mit 6-15 Personen kann man das Training auch mit Erfolg durchführen. Zwar fällt auf eine Person in der Gruppe weniger Zeit beim Sprechen, das bedeutet jedoch noch nicht, dass einem weniger Erlebnisse und Ergebnisse zuteil werden. Die Mitglieder der Gruppe regen einander mit ihren Beiträgen an, sie geben sich Beispiele.

Den Instruktionen gemäß spricht ein jeder vorzüglich von sich selbst, er kann sich jedoch auch dem Anderen anschließen. Die Aufrichtigkeit ist ein selbstverständlicher Wert, aber es ist keine Vorschrift, sich zu öffnen. Keiner kann den anderen dazu zwingen, mehr von sich selbst zu sagen, als er gewollt ist. Das Freudentraining ist auch in Gruppenform eine Methode zur Selbstentfaltung und soll mit Freude vollzogen werden.

Neben den Thematischen Gesprächen sollten auch sog. Vergangenheits-Gegenwart-Zukunftstrainings geübt werden. Beim Vergangenheitstraining verbringen die Teilnehmer – mit geschlossenen Augen, im aufgelösten Zustand – 5-9 Minuten damit, ihre angenehmen Erinnerungen hervorzurufen.

Nachher beginnt die Mitteilung dieser Erinnerungsbilder an die Anderen. Dieses Gespräch eignet sich sehr dazu, dass sich die Mitglieder einüben, wie man sich mit den Freuden der Anderen empathisiert.

Beim Gegenwartstraining spricht man darüber, was alles einem hier und jetzt wohl tut. Es wird eingeübt, wie man seine Empfindungen, Wahrnehmungen, Beobachtungen auf das uns Günstige richtet. Diese Fähigkeit kann uns in den verschiedensten Situationen des Lebens zunutze kommen.

Beim Zukunftstraining wird – auch diesmal im Zustand der Relaxe – davon meditiert, was Gutes auf uns in den nächsten Stunden, Tagen, Wochen erwartet.



Während der Gespräche kann es zu solchen Themen kommen, die man leicht vorspielen kann. In diesen Spielen sollte jeder seine eigene Rolle spielen bzw. eine, die man werden möchte. In den nachfolgenden Auswertungen sollten nur die positiven Bemerkungen ausgesprochen werden, sowohl von uns selber wie auch von den Anderen.

Diese zwei Regeln führen dazu, dass die positive Seite unserer Persönlichkeit ins Rampenlicht rückt, was eine vorteilhafte Wandlung zu erwecken vermag. „Die reale Welt“ verändert sich dadurch, indem man ihre bessere Seite anpackte, statt das Schlechte heraufbeschwört zu haben. Die Mitglieder der Gruppe können nachher ein stärkeres Selbstbewusstsein, einen festeren Glauben, mehr Hoffnung haben.

Es hat seine Vorteile, wenn die Arbeitnehmer einer Arbeitsstelle gemeinsam an einem Training teilnehmen. Sie können dadurch nicht nur als Einzelpersonen, sondern auch als Arbeitsgemeinschaft zu mehr Freude und Erfolg gelangen.



5. Freudentraining auf CD

Wie kann man allein, mit Hilfe der CD das Training ausüben?
Fröhlich und ungezwungen.

Wer mit der CD übt, sollte die folgenden Ratschläge beachten:

Die CD sollte allein, frei von Störfaktoren, liegend, mit geschlossenen Augen angehört werden. Bevor das Gerät eingeschaltet wird, sollte man paar Minuten lang relaxen, erst dann mit der ersten Übung beginnen. Auf einmal sollen höchstens zwei Themen zum Nachdenken eingeplant sein. So dauert ein „Liegen“ bloß zwanzig Minuten, und man hat Zeit, ins Übungsheft die wichtigsten Gedanken aufzuzeichnen, eventuell auch die angenehmen Bilder, die uns bei geschlossenen Augen vorschwebten. Schreibt man, so soll das positiven Inhalts sein (man schreibe, guter Laune zu sein, nicht, man habe keine schlechte Laune), bediene man sich dabei Wörter, die angenehme Assoziationen hervorrufen. Nicht realistisch soll die Darstellung sein, nur die bessere Seite der Dinge sollte zu Papier gebracht werden.

Es genügt, wöchentlich zweimal die CD zu hören. Nie soll man sie auflegen, um unsere Sorgen zu vergessen, Konflikte zu lösen, Schmerzen zu lindern. Das Training dient nicht dazu, aktuelle Probleme zu behandeln, sondern auf lange Sicht ein glücklicheres, harmonisches, erfolgreiches Leben anzustreben.

Das Training mit der CD sollte mindestens ein halbes Jahr lang dauern (min. 20 Minuten alle zwei Wochen). Glauben wir an unser Fortkommen, wollen wir es, doch viel Geduld sollten wir dabei haben. Was wir im Laufe des Trainings beschließen, sollte in die Praxis „spielend“ übertragen werden. (Nicht Zähne knirschend, um alles in der Welt, mit Gewalt, nicht sofort, in jeder Lage).

Ehren wir uns, unsere Persönlichkeit, indem wir sie allmählich, in kleinen Schritten verändern wollen.



Unsere Erlebnisse, Beschlüsse, unseren Änderungswillen müssen wir nicht mit anderen teilen. Verkünden wir nicht laut, wir „üben das Freudentraining“, machen wir es nur einfach. Unsere Umgebung wird es in einigen Monaten bemerken, dass wir uns zum Vorteil verändern, auch die uns nahe stehenden sollten jedoch ihre positiven Rückmeldungen nur sparsam äußern. Man sollte sich damit begnügen, zu wissen, dass man sich den verschiedensten Dingen immer positiver zu nähern vermag.

In Lebensweise, Lebensstil sollte immer mehr zur Geltung kommen, was im Training zur Sprache kam. Machen wir mehr Ausflüge, essen wir aufmerksamer, hören wir öfter Musik, seien wir freundlicher zu unserer Familie – die Reihe könnte noch lange fortgesetzt werden. Lesen wir Bücher ähnlichen Inhalts, doch übertreiben wir die Selbstentfaltung nicht. Nach einem halben Jahr sollte man die CD vom Programm nehmen, frühestens in 2-3 Jahren sollte man das Training wiederholen.



Fragebogen zu meiner Einstellung

Versuchen Sie bitte, alle Ihre Gefühle, Launen, Gedanken zu den aufgezählten Wörtern zu bewerten! Wenn Ihre Gefühle zu einem gegebenen Wort eher negativ sind, dann geben Sie die Noten -3, -2, oder -1 (wenn sehr schlecht, dann die Note -3, wenn weniger, dann die Noten -2 oder -1) Wenn Ihre Gefühle zu dem gegebenen Wort eher gut sind, dann geben Sie die positiven Noten! (Note 1, eher weniger gut, Note 2, ziemlich gut, Note 3, sehr gut)

Füllen Sie den Bewertungsbogen intuitiv aus, d.h. überlegen Sie bei Ihren Antworten nicht allzu lang! Markieren Sie in max. 10 Sekunden eine Zahl, auch dann, wenn Ihnen sowohl positive als auch negative Gefühle zu dem Wort einfallen! Markieren Sie also schnell eine Zahl, und verändern Sie das nicht mehr! Beantworten Sie bitte, jede Frage von 1-100.

Die Ausfüllung dieses Fragebogens ist freiwillig und dient zu Ihrer eigenen Selbstkontrolle.

I. Farben

1.rot	-3	-2	-1	1	2	3
2. blau	-3	-2	-1	1	2	3
3. grün	-3	-2	-1	1	2	3
4. weiß	-3	-2	-1	1	2	3
5. schwarz	-3	-2	-1	1	2	3
6. lila	-3	-2	-1	1	2	3

II. Formen

7. Kugel	-3	-2	-1	1	2	3
8. Quader	-3	-2	-1	1	2	3
9. Gerade	-3	-2	-1	1	2	3
10.Schräg	-3	-2	-1	1	2	3
11.unregelmäßig	-3	-2	-1	1	2	3
12.regelmäßig	-3	-2	-1	1	2	3



III. Geschmack

13.süß	-3	-2	-1	1	2	3
14.salzig	-3	-2	-1	1	2	3
15.sauer	-3	-2	-1	1	2	3
16.bitter	-3	-2	-1	1	2	3
17.gewürzig	-3	-2	-1	1	2	3
18.Milch	-3	-2	-1	1	2	3

IV. Düfte

19.Akazie	-3	-2	-1	1	2	3
20.Flieder	-3	-2	-1	1	2	3
21.Veilchen	-3	-2	-1	1	2	3
22.Wurst	-3	-2	-1	1	2	3
23.Erdbeer	-3	-2	-1	1	2	3
24.Ananas	-3	-2	-1	1	2	3
25.Apfel	-3	-2	-1	1	2	3

V. Stimmen, Laute

26.Bellen eines Hundes	-3	-2	-1	1	2	3
27.Schnurren einer Katze	-3	-2	-1	1	2	3
28.Summen einer Biene	-3	-2	-1	1	2	3
29.Donner	-3	-2	-1	1	2	3
30.Läuten der Glocke	-3	-2	-1	1	2	3
31.Klänge der Nationalhymne	-3	-2	-1	1	2	3
32.Weinen eines Kindes	-3	-2	-1	1	2	3

VI: Anblick

33.See	-3	-2	-1	1	2	3
34.Wald	-3	-2	-1	1	2	3



35.Auto	-3	-2	-1	1	2	3
36.Fahrrad	-3	-2	-1	1	2	3
37.Kirche	-3	-2	-1	1	2	3
38.Sonnenuntergang	-3	-2	-1	1	2	3
39.Regenbogen	-3	-2	-1	1	2	3
40.Sternenhimmel	-3	-2	-1	1	2	3
41.Sonnenaufgang	-3	-2	-1	1	2	3
42.Pferd	-3	-2	-1	1	2	3
43.Affe	-3	-2	-1	1	2	3

VII. Berührung

44.Seide	-3	-2	-1	1	2	3
45.Wolle	-3	-2	-1	1	2	3
46.Haut	-3	-2	-1	1	2	3
47.Wasser	-3	-2	-1	1	2	3
48.Sand	-3	-2	-1	1	2	3
49.Kieselstein	-3	-2	-1	1	2	3

VIII. Zeit

50.Frühling	-3	-2	-1	1	2	3
51.Sommer	-3	-2	-1	1	2	3
52.Herbst	-3	-2	-1	1	2	3
53.Winter	-3	-2	-1	1	2	3
54.Montag	-3	-2	-1	1	2	3
55.Warten	-3	-2	-1	1	2	3
56.Samstag	-3	-2	-1	1	2	3
57.Sonntag	-3	-2	-1	1	2	3
58.Morgen	-3	-2	-1	1	2	3
59.Mittag	-3	-2	-1	1	2	3
60.Aabend	-3	-2	-1	1	2	3
61.Nacht	-3	-2	-1	1	2	3



62.Vormittag	-3	-2	-1	1	2	3
63.Nachmittag	-3	-2	-1	1	2	3
64.Mittwoch	-3	-2	-1	1	2	3
65.Vergangenheit	-3	-2	-1	1	2	3
66.Gegenwart	-3	-2	-1	1	2	3
67.Zukunft	-3	-2	-1	1	2	3
68.voriges Jahr	-3	-2	-1	1	2	3
69.dieses Jahr	-3	-2	-1	1	2	3

IX. Gemischt

70.Lernen	-3	-2	-1	1	2	3
71.Arbeit	-3	-2	-1	1	2	3
72.Geld	-3	-2	-1	1	2	3
73.Telefon	-3	-2	-1	1	2	3
74.Fernsehen	-3	-2	-1	1	2	3
75.Tanz	-3	-2	-1	1	2	3
76.Schlaf	-3	-2	-1	1	2	3

X. Sie selbst

77.Ihre Laune	-3	-2	-1	1	2	3
78.Ihre Lebenslust	-3	-2	-1	1	2	3
79.Freuden in Ihrem Leben	-3	-2	-1	1	2	3

XI. Ihre Beziehungen zu



80.den anderen Menschen im allgemeinen	-3	-2	-1	1	2	3
81.Ihrem Geschlecht	-3	-2	-1	1	2	3
82.dem anderen Geschlecht	-3	-2	-1	1	2	3
83.den Älteren	-3	-2	-1	1	2	3
84.den Jüngeren	-3	-2	-1	1	2	3
85.den Altersgenossen	-3	-2	-1	1	2	3
86.Ihrem Wohnort	-3	-2	-1	1	2	3
87.der Hauptstadt	-3	-2	-1	1	2	3
88.den Dörfern	-3	-2	-1	1	2	3
89.den Grosstädten	-3	-2	-1	1	2	3
90.den Kleinstädten	-3	-2	-1	1	2	3
91.Deutschland	-3	-2	-1	1	2	3

XII. Ihre Einstellung zu

92.dem Spiegel	-3	-2	-1	1	2	3
93.der Nummer 13	-3	-2	-1	1	2	3
94.dem Gold	-3	-2	-1	1	2	3
95.diesem Test	-3	-2	-1	1	2	3
96.Weihnachten	-3	-2	-1	1	2	3
97.Silvester	-3	-2	-1	1	2	3
98.Ostern	-3	-2	-1	1	2	3



99.den Ärzten	-3	-2	-1	1	2	3
100.dem Zauber	-3	-2	-1	1	2	3

Datum:

Summe der Antworten auf die 100 Fragen:

Die Zahl (Summe der 100 Antworten) zeigt Ihren Weltbezug. Das halbjährliche Ausfüllen dieses „Einstellungsfragebogens“ zeigt die Veränderungen.

Der Fragebogen wurde vom Psychiater Dr. Gábor Vidovszky ausgearbeitet. Er ist ein Einstellungsfragebogen, wodurch man die Wirkung des Freudentrainings beurteilen kann.

Das Freudentraining ist durch das Deutschen Patentamt als Marke geschützt.



LITERATUR

- Seneca (2004): Philosophische Schriften. Vollständige Studienausgabe. Marix Verlag 2004. Vorwort und Einleitung von Otto Apelt 1922
- Seneca (2002): Von der Seelenruhe. Herausgegeben und aus dem Lateinischen Übertragen von Heinz Berthold. Insel Verlag 2002
- Dr. med. et phil. Thomas, Klaus (1976): Praxis der Selbsthypnose des Autogenen Trainings nach I.H.Schultz. Thieme 1976
- Aronson, Elliot Garner Lindzey (1985): Handbook of Social Psychology , Random House 1985
- Csikszentmihályi, Mihály (2002): Flow. Klett-Cotta 2002
- Gordon, Thomas (1994): Die neue Familienkonferenz, Kinder erziehen ohne zu strafen, Heyne Verlag.1994
- Gregory, Richard L. (2001): Auge und Gehirn. Psychologie des Sehens. Rowohlt Taschenbuch Verlag 2001
- Hall, Edward T. (1989): The Hidden Dimension. Amazon Verlag 1989
- Loehr, James (1994): Tennis im Kopf. Der mentale Weg zum Erfolg. Amazon Verlag 1994
- Maltz, Maxwell (1962): Psychokybernetik. Econ Verlag GmbH 1962
- Lazarus, R.S. (1996): Psychological stress and coping process. New York Mc Graw-Hill 1996



- Peale, Norman V. (2003):
Die Kraft positiven Denkens. Verlag:
Bassermann 2003
- Rogers, Carl (2005): Personenlexikon der Psychotherapie.
Verlag:Springer Vienna 2005
- Murphy, Joseph (2005):
Die Macht Ihres Unterbewusstseins.
Ariston 2005
- Carnegie, Dale (1969):
Besser miteinander reden. Scherz Verlag, 1969
- Siegel, Bernie (1986):Love, Medicine & Miracles Lessons Learned
about Self-Healing from a Surgeon's
Experience with Exceptional.
Patients Published by Quill 1986
- Dr. med Geesing,. Hermann (2002):
Immun Training; So stärken Sie ihre
körpereigenen Abwehrkräfte Herbig
Verlagsbuchhandlung 2002
- Simonton O.Carl, Stephanie Matthews-Simonton,
James Creighton (1983):
Wieder gesund werden. Eine Anleitung zur
Aktivierung der Selbstheilungskräfte.
Reinbeck: Rowohlt, 1983
- Bosmans, Phil (1976):
Vergiß die Freude nicht.
Verlag Herder Freiburg 1976
- Phelps, Elisabeth (2007): Gehirnforschung - Optimismus
www.nature.com



VON SENECA LERNEN? ABER JA!

Zusammengestellt von Dr. Gábor Vidovszky



"Wer nicht weiß, welchen Hafen er ansteuert,
dem kann kein günstiger Wind wehen!"

Gedenkbank für Lucius Annaeus Seneca
Bahnhof in Alsógöd/Ungarn

Redaktion: Márta Péntek

Herausgeber: Dr. Gábor Vidovszky

Übertragen von: Maria Wolfart-Stang

Im Selbstverlag

ISBN: 978-963-06-3825-8

Budapest 2007

EMPFEHLUNG

**ALL JENEN, DIE BESTREBT SIND, IN IHRER
MENSCHLICHKEIT ZU WACHSEN, SEIEN DIESE
BLÄTTER GEWIDMET**

INHALTSVERZEICHNIS

1./ VORWORT.....	4
2./ EINLEITUNG.....	5
3./ KAPITEL 1: ÜBER SENECA'S GOTTESGLAUBEN.....	7
4./ KAPITEL 2: SENECA'S MENSCHENBILD, WER IST ADLIG?, VON DEN SKLAVEN.....	8
5./ KAPITEL 3: LERNEN, LEHREN, SELBSTENTFALTUNG.....	10
6./ KAPITEL 4: VOM GLÜCK.....	13
7./ KAPITEL 5: VON DER PHILOSOPHIE.....	15
8./ KAPITEL 6: VON DER WEISHEIT.....	16
9./ KAPITEL 7: VON DER ARMUT UND VOM REICHTUM.....	18
10./ KAPITEL 8: VON DER ZEIT.....	20
11./ KAPITEL 9: VON DEN KRANKHEITEN, VON DER SEELE UND VOM KÖRPER.....	21
12./ KAPITEL 10: VON DER FREUNDSCHAFT.....	22
13./ KAPITEL 11: VON DEN TUGENDEN, LEHREN ZUR MORAL.....	23
14./ KAPITEL 12: VOM TODE.....	25
15./ KAPITEL 13: ZUR SEELENRUHE.....	27
16./ KAPITEL 14: KURZE ZUSAMMENFASSUNG DER GESCHICHTE DES RÖMISCHEN REICHES UND SEINER BEDEUTUNG.....	28
17./ KAPITEL 15: QUELLEN.....	30

VORWORT

Vor 26 Jahren, 1981 erhielt ich als Namenstagsgeschenk von meinen Eltern ein Buch, "Tröstschriften. Briefe zur Moral" von Seneca.

Da war ich bereits in meinem 33. Lebensjahr, hatte vier Kinder und arbeitete als Psychiater. Über das Leben und Werk von Seneca hatte ich bloß einige Klischees im Kopf, keine wahren Kenntnisse.

Senecas Buch veränderte allmählich mein Denken, mein Verhalten, mein Verhältnis zur Welt und auch meine Praxis als Arzt. Seitdem verehere ich ihn, den prägendsten Denker und wohl eines der größten Schriftsteller des antiken Roms, als einen meiner Meister. Heute kann ich sogar mit ihm „diskutieren“, aber nur in manchen Fragen. Er selbst ermuntert mich dazu, indem er darüber schreibt, er habe sich eingehend mit den Werken der weisesten Denker befasst, jedoch keinen von ihnen als seinen einzigen Meister betrachtet.

Im Jahre 1983 – noch im sozialistischen Ungarn – gründete ich unter den Psychiatern in meinem Lande als erster ein Unternehmen für Persönlichkeitsförderung, benannt nach Seneca. Ich wurde angezeigt, bestraft, schaden konnte man mir jedoch nicht mehr, die Lehren von Seneca haben mich seelisch gestärkt. Den Menschen, die sich durch mein Unternehmen an mich gewandt, Ratschläge, seelische Unterstützung erwartet hatten, empfahl ich meistens Seneca zu lesen. Diese Klienten waren nicht krank, sie waren „nur“ unglücklich. Die Kraft, die Wirkung des genannten Buches hat mich selbst überrascht, denn die Lebensqualität meiner Patienten hat sich nach dem Lesen des Buches viel mehr gebessert, als ich es erhofft hatte. Damit begann sich auch in mir selber der Prozess der positiven Einstellung herauszubilden, der Anspruch der Selbstentfaltung, wie wichtig es ist, deren Prophylaxe bewusst zu machen und zu vertreten. Das Produkt dieser Bestrebungen ist die Methode und das Paket „Freudentraining“ (Buch, Tagebuch, CD-s, Karten, Fragebogen zur Einstellung).

In dieser Studie setze ich mich mit einigen Gedanken von Seneca auseinander. Ich stütze mich vor allem auf die „Briefe zur Moral“ (an seinen Freund und Schüler Lucilius gerichtet, wohl aber auch an die Nachwelt), indem ich die Gedanken von Seneca um 14 Themen gruppierte. Ich beschränkte mich aus freiem Entschluss auf diese Themen. Ich habe nicht vor, sein Lebenswerk darzustellen, sondern nur jene Gedanken, die für mich am interessantesten, aktuellsten, zum Nachdenken erregendsten waren. Die Aktualität finde ich sehr wichtig, da wir in einem Zeitalter leben, wo der Mensch imstande sein kann, die Natur und die Menschheit zu vernichten. Lernt man die vor 2000 Jahren verfasste Morallehre von Seneca kennen, verinnerlicht man sie, so werden wir nicht nur glücklicher leben, wir erhöhen auch die Chancen, in weiteren 2000 Jahren hier auf Erden noch Menschen zu begegnen. Die werden dann wohl sagen: Dieser Seneca, wie weise Gedanken er vor 4000 Jahren seinem Freund Lucilius verfasst hat.

Gottlob werden wir Menschen es dank der Biotechnologie nicht soweit bringen, dass wir nicht mal zu lesen brauchen.

EINLEITUNG

LUCIUS ANNAEUS SENECA kam 4 Jahre vor Christi Geburt auf die Welt und starb mit 69 Jahren, 65 n. Chr. Sie waren also Zeitgenossen. Die Menschenliebe und die moralischen Grundsätze Senecas übten schon in seinem Leben und in den ersten Jahrhunderten nach seinem Tode einen tiefen Einfluss auf die christlichen Denker aus. Seneca und der Apostel Paulus standen im Briefwechsel, der Legende nach sollen sie sich auch persönlich getroffen haben. Es gibt jedoch auch Historiker, die der Meinung sind, die Briefe seien Fälschungen aus dem 3. Jahrhundert nach Christi Geburt, die von den Christen verfasst worden sind, um mit ihrer Hilfe die noch heidnischen Römer zu bekehren. Beide – Jesus Christus und der Apostel Paulus – werden wohl auf Seneca eingewirkt haben.

„Seneca als Christ“ ist eine bis heute wirkende Tradition. Dabei sind wir gleicher Meinung mit Erasmus von Rotterdam (1469–1536):

„Seneca war für einen Heiden ein Christ,
für einen Christen ein Heide.“

Seit der Entstehung seines unsterblichen Lebenswerkes sind zwar fast zwei Jahrtausende verstrichen, gelernt davon haben wir jedoch weniger als nötig, weniger, als wir dringend bräuchten und in unserem Leben gebrauchen könnten – im Interesse unserer Zukunft.

Der Hauptgrund liegt meines Erachtens darin, dass er „für einen Christen doch ein Heide war“. Er war kein Kirchengründer, ihn umgaben keine Apostel, er gründete keinen Orden. Er war „nur“ einer der gebildetesten Naturwissenschaftler seiner Zeit, 8 Jahre lang regierte er das mächtige Römische Reich, als Denker fasste er die Lehren der griechischen und römischen Philosophen zusammen, verfasste mit höchstem künstlerischen Talent Dramen, Gedichte, Satiren, schrieb Briefe zur Moral und zur Seelenruhe. Als Erzieher von Nero regierte er fast 8 Jahre lang das Reich und diese Zeit betrachtet man als das Goldene Zeitalter Roms. Ein der Zeit gemäßes gewaltiges Unrecht widerfährt ihm, als der „besessene“ Nero ihn zum Selbstmord zwingt unter dem Vorwand, er habe als Mitglied einer Verschwörung Nero nach dem Leben getrachtet.

Im Folgenden versuchen wir aufgrund seiner Briefe zur Moral und zur Seelenruhe seine wichtigsten Lehren, moralischen Wegweisungen, einige Bereiche seines Menschen- und Weltbildes darzustellen. Wir verfolgen damit auch das Ziel, in je mehr Menschen das Bedürfnis und den Anspruch zu erwecken, Senecas Werke zu lesen.

Es sei hier als Beispiel ein Bereich erwähnt, der an sich vieles verrät, für seine Zeit ungewöhnlich ist: sein Verhältnis zu den Sklaven. (Ausführlicher s. später.) Das kann zwei Sachen gleich zeigen: sein starkes Mitgefühl, seine Menschenliebe, wie auch seine Fähigkeit, sich über die Moral und Einstellung seiner Zeit, seines Reiches zu erheben, weiter zu schreiten.

Die Weisheit von Seneca ist vielfach verwurzelt: Dem Schicksal verdankte er außergewöhnliche Talente, er ist in eine wohlhabende Familie hineingeboren und auch seine Eltern waren von großer Begabung. Sein Vater lehrte Rhetorik, seine

Mutter befasste sich mit Philosophie. In seinem bewegten Leben geriet er in die vielfältigsten Lebenslagen. Er war Rechtsanwalt, Beamter, dann zum Tode verurteilt und verbannt. Er musste 8 Jahre an der Insel Korsika leben, bevor er nach seinem Rückruf zum Erzieher Neros wurde, damit zu einem der einflussreichsten Gestalten des Römischen Reiches. Er hatte ein umfangreiches Vermögen, lebte jedoch sehr bescheiden, fast asketisch. Er hatte einen enormen Wissensdrang. Bis zum Ende seines Lebens hat er ständig gelesen und geschrieben. Er nahm offen die verschiedenen philosophischen, wissenschaftlichen, künstlerischen Richtungen in sich auf. Er schätzte die Zeit, arbeitete den ganzen Tag über. Freunde hatte er von den Sklaven bis zu den Senatoren aus jeder gesellschaftlichen Schicht, er wählte sie nicht nach der Abstammung, sondern nach dem Charakter aus.

Seine Morallehre ist glaubwürdig und wirkungsvoll. Ihre Glaubwürdigkeit verdankt sie den Lebenserfahrungen und der Menschenkenntnis des Autors. Ihre Wirkung beim Leser wird durch die Tiefe seiner Gedanken und die brillante Schönheit seiner Schreibkunst erreicht. Darüber hinaus soll noch mehr betont werden, dass Seneca die Menschen gern hatte. Mit seinen Briefen zur Moral wollte er ihnen helfen. Er wollte ihnen ermöglichen, aus seinen Erfahrungen, seinen Kenntnissen zu lernen, damit sie glücklicher werden. Wir, die Nachwelt, die sein Werk ehren, lieben ihn wohl auch deshalb.

Seit zweitausend Jahren ist und war er – mehr oder minder kontinuierlich – Teil des allgemeinen Bewusstseins in Europa. Seine Schriften zur Naturwissenschaft waren im Mittelalter in die Lehrbücher aufgenommen. Auf die Schriftsteller – von Dante bis Sándor Márai – war er von tiefer Wirkung, er wurde oft zitiert. Sein Tod wurde von den größten Malern (so z. B. von Rubens) verewigt. In allen bedeutenden Bibliotheken der Welt sind seine Werke und Studien über ihn aufzufinden.

Seit einigen Jahren beginnt sich eine wahrhafte Wiedergeburt Senecas zu entfalten. Ein Zeichen davon liefert uns Google mit seinen 13 Millionen Angaben zu Seneca. Im Internet kann man Senecas Bilder bestellen, man hat sogar einen Ratgeber für Manager aus den Aphorismen Senecas zusammengestellt.

KAPITEL 1

VON SENECAS GOTTESGLAUBEN

Die Religion der Römer zeugt – wie auch andere Bereiche ihrer Kultur – von einem starken griechischen Einfluss. Viele römische Götter hatten ein griechisches Vorbild. Doch es gab auch Abweichungen. In der Glaubenswelt der Römer hatten auch manche abstrakte Eigenschaften einen Gott, so war z.B. Felicitas die Göttin des Erfolgs, Janus der Gott von Anfang und Ende (daher der Monatsname Januar). Anders als die Griechen betrachteten die Römer von der Kaiserzeit an ihre Herrscher als göttliche Personen. Rom hielt den Glauben der besiegten Völker meist in Ehren, oft wurde von ihnen vieles übernommen. So hatte u.a. Isis aus Ägypten einen hohen Kult in Rom.

„Geht man auf den ersten Ursprung zurück, so stammen wir alle von den Göttern.“ (Brief 44)

– schreibt Seneca in seinen Briefen zur Moral.

„Niemand ist ein guter Mensch ohne Gott. Ihm verdanken wir alle unsere hochherzigen und erhabenen Entschlüsse. In jedem guten Menschen wohnt ein Gott. „ (Brief 4)

„Kein edler Geist ist ohne Gott. Der Menschenleib birgt Samen aus Gottes Hand; nimmt ein sorgsamer Pfleger ihn auf, dann ist das Entstehende dem Ursprung ähnlich, und die Frucht gleicht dem, woraus sie hervorgegangen.“ (Brief 73)

Seneca glaubte also an Gott Vater und den Heiligen Geist. Er hielt Gott für aller Anfang und das höchste Gut.

„Wie die Strahlen der Sonne zwar die Erde berühren, aber dort wurzeln, von wo sie zu uns kommen, so steht eine große, heilige und zur Förderung unserer Erkenntnis des Göttlichen herabgesandte Seele zwar in Verkehr mit uns, verliert aber doch nie den festen Zusammenhang mit ihrer Urprungsstätte: von dort erhält sie ihre bestimmende Richtung, dorthin ist ihr Streben gerichtet, mit uns verkehrt sie nur als eine Art höheres Wesen.“ (Brief 41)

Die Menschen sollen Gott würdig werden. Sie haben im Bewusstsein zu handeln, dass Gott alles sieht.

In seinen Schriften schreibt er aber manchmal von Göttern (in Mehrzahl) und betrachtet Gott als einen der vier Wesen (Baum, Tier, Mensch, Gott). Dabei erwähnt er, dass sich die zwei letzten von den übrigen dadurch unterscheiden, dass sie die Vernunft besitzen.

„Es gibt vier Arten natürlicher Wesen; das sind der Baum, das Tier, der Mensch, Gott; die beiden letzteren, welche vernünftig sind, haben die gleiche Natur und unterscheiden sich nur dadurch, dass das eine unsterblich, das andere sterblich ist. Bei dem einen von diesen ist es die Natur, die das Gute vollendet, nämlich bei der Gottheit, bei dem anderen, dem Menschen ist es die eigene Fürsorge. (Brief 124)

*

Seneca lernte durch den griechischen Philosophen **Pythagoras** auch die Lehren von der Seelenwanderung kennen. Daher seine zeitweilige

Enthaltsamkeit vom Fleischverzehr, damit er von keinem Tier isst, in dessen Körper vielleicht früher eine Menschenseele hauste.

KAPITEL 2

SENECAS MENSCHENBILD

„Denn der Mensch ist ein vernünftiges Geschöpf. Was ist es aber, was eben diese Vernunft von ihm fordert? Eine Sache, an sich leichter als jede andere: seiner Natur gemäß zu leben.“ (Brief 41)

„Bei dem Menschen ist es die reine Willkür, wenn er den Menschen ins Verderben stürzt.“ (Brief 103)– schreibt Seneca, denn das konnte er ja oft bei den Gladiatorenspielen sehen.

Seneca glaubte an die seelenformende Kraft der Vernunft, war jedoch auch deren Grenzen bewusst.

„Keine Weisheit ist imstande körperliche Naturfehler zu beseitigen. Alles, was fest eingewurzelt und uns angeboren ist, kann durch Kunst zwar gemindert, aber nicht überwunden werden.“

„Die Laster vieler bleiben verborgen, weil sie ohnmächtig sind;.... Es fehlt ihnen an Mitteln, ihre Schlechtigkeit zur Geltung zu bringen.“ (Brief 42)

Seneca betrachtete als eine der wichtigsten Fähigkeiten des Menschen, die Zukunft voraussehen zu können. Das entspricht auch unseren heutigen wissenschaftlichen Erkenntnissen, wonach die Entstehung dieser Fähigkeit mit der Entwicklung des Stirnlappens einhergeht, durch seinen Entwicklungsstand unterscheidet sich der Mensch vom Menschenaffen. Im Menschenbild der Erzieher des 21. Jahrhunderts wird der emotionalen Intelligenz eine große Bedeutung beigemessen, wie auch der Entfaltung der Teilfähigkeiten und der Bewegung. Auf diese Bereiche haben wir bei Seneca weniger Hinweise, doch soll nicht unerwähnt bleiben, dass er über die zwei bedeutendsten Gebiete der emotionalen Intelligenz doch geschrieben hat: über die Wichtigkeit der Bestrebung nach Liebe und Mitgefühl.

Seneca betonte die Entfaltung, die Vervollkommnung von Seele und Vernunft. Damit mag es zusammenhängen, dass er das Alter mehr schätzte als die Kindheit.

„Nehmen wir es (das hohe Alter) also freudig hin und schenken ihm unsere Liebe. Es bietet eine Fülle von Genuß, wenn man es nur von der richtigen Seite anfasst. Das Obst schmeckt am besten, wenn seine Zeit zu Ende geht.“ (Brief 12)

„Welche Wonne, seiner Begierden Herr geworden zu sein und ihnen den Laufpass gegeben zu haben!“...

„Der ist der Glücklichste und der unbedingt sichere Herr seiner selbst, der dem morgenden Tag ohne Bangen entgegensieht.“ (Brief 12)

„Darin verrät sich vor allem der Mangel an Einsicht, wenn einer bald so bald so erscheint und ... , wenn er sich selbst nicht gleich bleibt.

Sieh darin etwas Großes, dass man nur **einen** Menschen vorstellt. Aber nur der Weise ist es, der nur **einen** vorstellt, sonst niemand; wir übrigen sind alle vielgestaltig.“ (Brief 120)

“...; denn allen hat die Natur die Grundlage dazu und den Keim der Tugenden gegeben. Wir alle sind zu alledem geboren. Erscheint einer, der uns anzuregen versteht, dann wird dieses bessere Ich gleichsam aus seinen Banden befreit.“ (Brief 108)

*

WER IST ADLIG?

„ Was die Philosophie anlangt, so weist sie niemanden zurück und bevorzugt niemanden: sie Leuchtet allen. Für die Philosophie war Platon kein Adliger, als sie ihn aufnahm, wohl aber machte sie ihn dazu.(Brief: 44. 2. negyed)

„Wer ist edel geboren ? Wer von der Natur für die Tugend wohlausgerüstet worden ist.“(Brief: 44. kb.felénél)

*

VON DEN SKLAVEN

Seneca war, was die Bräuche, die Unmoral der Sklavenhaltergesellschaft betrifft, seiner Zeit weit voraus. Sogar heute gibt es in manchen Teilen der Erde noch Sklavenhaltung.

Seinem Freund schrieb er folgendes:

„Es macht mir Freude, von Leuten, die von dir kommen, zu hören, daß du mit deinen Sklaven in einem vertraulichen Verhältnis lebst.“

„Es sind Sklaven.“ Aber doch Menschen.

„Es sind Sklaven.“ Aber doch Hausgenossen.

„Es sind Sklaven.“ Aber doch Freunde bescheidenen Standes.

„Es sind Sklaven.“ Aber doch Mitsklaven; denn du mußt dir doch sagen, dass der Herr nicht weniger der Macht des Schicksals preisgegeben ist als der Sklave.“

„Daher machen sich diejenigen in meinen Augen lächerlich, die es für eine Schande halten, mit ihren Sklaven zu speisen.“(Brief 47)

„Sie sind nicht unsere Feinde, wir machen sie dazu.“(Brief 47)

„Führe dir doch zu Gemüt , dass er, den du deinen Sklaven nennst, aus dem gleichen Samen entsprossen ist, dass er unter demselben Himmel lebt, die gleiche Luft atmet, und lebt und stirbt wie du. Du kannst ihn ebenso gut als Freien sehen, wie er dich als Sklaven.“(Brief 47)

„... Wir sind gegen die Sklaven so herrisch, so grausam, schmähstüchtig. Doch kurz zusammengefasst lautet meine Lehre folgendermaßen: Lebe mit dem Untergebenen so, wie du wünschst, dass dein Vorgesetzter mit dir lebe.(Brief 47)

„Sei mild gestimmt gegen deinen Sklaven, ja stelle dich mit ihm auf einen freundlichen Fuß, mache ihn zum Teilnehmer an deinen Unterhaltungen, ziehe ihn zu Rate, lass ihn dein Tischgenosse sein.“(Brief 47)

„Er ist ein Sklave. Aber vielleicht freien Geistes.“ ... Seinen Charakter gibt sich jeder selbst.“ (Brief 47)

KAPITEL 3

LERNEN, LEHREN, SELBSTENTFALTUNG

Die wichtigste Lehre von Seneca war die Überzeugung, wer unmoralisch handelt, wird leiden. Das Ziel der Selbstentfaltung ist, den richtigen Weg, das moralische Leben zu finden, zu erlernen und das führt uns zum Glück.

Manche seiner Kritiker meinten, seine Lehren und sein Lebensweg seien nicht im Einklang, sie stünden sogar im Gegensatz zueinander. Ihm wurde vorgeworfen, er habe Macht und Vermögen besessen, Ruhm erworben, doch Seneca meinte, keine dieser sei nötig zum glücklichen Leben, sie könnten es eben auch verhindern. Dieser vermeintliche Gegensatz kann auch anders gedeutet werden. Ein Reicher kann es glaubwürdiger behaupten, viel Geld sichert einem nicht unbedingt ein glückliches Leben, als jener, der nie Reichtum besass. Seneca selbst formulierte wie folgend:

„Den rechten Weg, den ich erst spät und müde vom Irren erkannt habe, weise ich anderen.“(Brief 8)

Diese “Irren” waren oft sehr große Sünden, so war Seneca wahrscheinlich mitschuldig daran, dass Nero seine Mutter Agrippina ermorden ließ. Zugegeben, Agrippina ließ auch mehrere Menschen – unter ihnen ihren Mann, den Kaiser Claudius – ermorden, damit ihr Sohn Nero zum Kaiser werde.

„Sagt euch, dass nichts als der Geist Bewunderung verdient; ist er selbst groß, so ist für ihn nichts groß.“(Brief 8)

Er meint, der Mensch trage den Keim der Gottheit in sich, der muß in ihm wachsen. Daher kommt auch seine hohe Meinung vom Philosophieren.

„Glaube mir, wer scheinbar nichts tut, hat es mit wichtigeren Dingen zu tun: Göttliches und Menschliches im Zusammenhang miteinander ist Gegenstand seiner Beschäftigung.“(Brief 8)

An Lucilius schreibt er:

„Deinem beharrlichen Streben und dem Eifer, der dich treibt, unter Beiseitesetzung aller anderen Dinge an deiner Besserung zu arbeiten, schenke ich meinem freudigen Beifall und ermahne dich nicht nur sondern bitte dich auch nicht locker zu lassen.“(Brief 5)

Lucilius – sein etwas jüngerer Freund – war zur Zeit des Briefwechsels der Statthalter in Sizilien. Durch seinen Fleiß, sein Talent errang er sich diesen hohen Posten.

“Es kostet mehr Mühe, an guten Vorsätzen festzuhalten als edle Vorsätze zu fassen. Da gilt es, beharrlich zu sein und dem unablässigen Streben den

genügenden Nachdruck zu geben, bis der gute Wille zum guten Charakter gereift ist.“ (Brief 16)

„Vor allem, mein Lucilius, empfehle ich dir: lerne dich freuen... Geht es nach meinem Willen, so soll dir die Freude niemals fehlen. Ich will, dass sie dir daheim erwachse, und sie wird es, wenn sie nur in dir selbst ist...“

„Wer lacht, sich auch freut? Der Geist muß frisch sein, voll Selbstvertrauen und allen Anfechtungen überlegen. Glaube mir: es ist eine ernste Sache um die Freude.“(Brief 23)

„Ich fühle mich mein Lucilius, in einem Zustande nicht der Besserung, sonder geradezu der Umwandlung. ... Und eben dies ist ein deutliches Zeichen innerer Besserung, dass man die eigenen Fehler, soweit sie einem noch unbekannt waren, erkennt.“(Brief 6)

“... es ist mir eine wahre Freude, zu lernen, um andere zu belehren.
(Brief 6)

„Aber wie es jedem Alter ansteht, auf die Förderung seiner Bildung bedacht zu sein, so doch nicht jedem Alter, auch sich unterweisen zu lassen.
(Brief 36)

“Die Menge der Bücher wirkt zerstreuend.(Brief 2)

Frage dich aber, ob nicht die Beschäftigung mit vielen Schriftstellern und das Lesen von Büchern mannigfachsten Inhaltes einer großen Unstetigkeit und Eilfertigkeit Vorschub leistet. Man muß zu bestimmten Geistern in ein dauerndes und vertrautes Verhältnis treten, wenn man einen dauernden Gewinn für seine Seele sich sichern will. Nirgends ist, wer überall ist.“

„Die ihr Leben auf Reisen hinbringen, machen die Erfahrung, dass sie viele Gastfreunde haben, aber keine Freunde. (Brief 2)

« Wir sollen weder bloß schreiben noch bloß lesen. ... Man muss abwechselnd den einen und den anderen Weg einschlagen und das rechte Mischungsverhältnis für beide finden, um, was man durch Lesen gesammelt hat, durch die Feder zu einem einheitlichen Ganzen zu gestalten.“ (Brief 84)

“So laß mich denn lernen, wie ich dahin komme, das Vaterland, die Gattin, den Vater zu lieben.(Brief 88)

“Lehre mich, was Ehrsamkeit sei und welch hohes Gut sie in sich schließe, ob sie ihren Sitz im Körper habe oder in der Seele. (Brief 88)

“Doch mehr noch als das, was ich dir hier vortrage, wird das lebendige Wort und unser Zusammenleben dir nützen. An Ort und Stelle musst du dich einfinden. Denn erstens trauen die Menschen ihren Augen mehr als ihren Ohren, und zweitens ist es ein langer Weg, der durch Belehrung, ein kurzer und erfolgreicher, der durch das Beispiel wirkt.“ ...

„**Platon, Aristoteles** und die gesamte Schar der nach verschiedenen Richtungen hinstrebenden Philisophen verdankt dem **Sokrates** mehr Anregung von seiten seines Charakters als durch sein Wort. (Brief 6)

Hekaton sagte:–“Du fragst, ... was ich gewonnen habe? Ich habe begonnen, mein Freund zu sein.“ Er hat viel gewonnen: er wird niemals allein sein. Wissen, alle haben an ihm einen Freund.(Brief 6)

“... Böse Beispiele wirken auf die zurück, welche sie veranlassen.“
(Brief 7)

“Man soll sich weder den Bösen gleich machen aus keinem anderen Grunde, als weil sie in der Überzahl sind, noch soll man zum Feinde der Menge werden, weil sie nicht gleich mit uns ist. Ziehe dich also in dich selbst zurück soweit wie möglich. Verkehre nur mit Leuten, die dich besser machen können, und lass solche sich an dich anschließen, die **du** besser machen kannst. So kommt es zu einer Wechselwirkung; man lernt, indem man lehrt.“
(Brief 7)

Seneca glaubte an die Macht der Schrift:
„Ich bringe einiges zu Papier, was ihr nützen kann. Heilsame Mahnungen, gleichsam Rezepte zu heilsamen Arzneien...“(Brief 8)

Hekaton sagt: „**Willst du geliebt sein, so liebe!**“ (Brief 9)
Mit diesen 6 Wörtern sagte er soviel!

„Denn wie der griechische Tragödienautor **Euripides** sagt:“
„Schlicht ist die Rede, die im Dienst der Wahrheit steht“(Brief 49)

KAPITEL 4

VOM GLÜCK

Das Glück, das glückliche Leben beschäftigt den Menschen seit eh und je. Zu den wichtigsten Themen der Weltreligionen gehört die Linderung des menschlichen Leidens, die frohe Botschaft, die Weise und Möglichkeit, wie man das Glück im Diesseits oder Jenseits erreichen kann. Aus Nachfragen ist es bekannt, dass die meisten Menschen in der Verbrauchergesellschaft nicht in Glück, sondern in Angst und Trauer leben. Ein Grund davon ist, dass an die Stelle der liebevollen menschlichen Beziehungen jene zu den Gegenständen (teures Auto, Luxuswohnung usw.) getreten ist. Im 21.Jahrhundert hat es noch viele andere Gründe, dass die Menschen nicht glücklich sind. Daher ist es enorm wichtig, dass wir bewusst nach fördernden Beziehungen, nach einem glücklichen Leben trachten. Bei diesen Bestrebungen können uns Senecas Gedanken viel helfen.

Seneca meinte, zwischen Weisheit und Glück gebe es eine enge Beziehung. Die Erste sei eine Voraussetzung des Letzteren. Eine nötige, wenn auch nicht ausreichende Voraussetzung, denn er gab zu, zum Glück braucht man außer Weisheit auch die Sicherheit sowie ein minimales Maß an materiellen Gütern (Speisen, Unterkunft, Kleidung).

„..Das glückliche Leben ist nur eines. ... Worin besteht aber dieser auszeichnende Vorzug des glücklichen Lebens? Darin, dass ihm an der Fülle nichts fehlt.“ (Brief 85)

„Wir behaupten, dass dasjenige glücklich sei, was der Natur entspreche.“(Brief 124)

« Das sich entwickelnde Kind erreicht das Gute im Gleichschritt mit der Vernunft. »

„Mit Hilfe der Vernunft soll man die Leidenschaften, die Gefühle, die Sehnsüchte zügeln“– meinte der große Lehrer.

„Wie jedes natürliche Gebilde sein Gutes erst hervorbringt, wenn es vollendet ist, so findet sich das Gute des Menschen erst dann im Menschen, wenn seine Vernunft zur Reife gelangt ist. Was ist aber dieses Gute? Ich will es sagen: eine freie und hochgerichtete Seele, die das Andere sich unterwirft, sich selbst aber keinem. (Brief 124)

Er meint, das ist nur durch andauernde, hingebungsvolle Bestrebungen zu erreichen.

Seneca widerspricht der Auffassung, das höchste Gut wäre die Sinneslust. Bei ihm steht an dieser Stelle das Seelengut, das durch die Vernunft errungen wird. « Die Vernunft zeigt uns den Weg: Sie entscheidet über das glückliche Leben, die Tugend, den Anstand, aber auch über Gut und Böse. »

„Nicht glücklich ist, wer selbst ans eigene Glück nicht glaubt.“(Publilius Syrus) (Brief 9)

„Denn was liegt daran, wie es mit dir bestellt ist, wenn du selbst mit diesen Zustand für schlimm hältst?“(Brief:9 vége)

„ Die Grundbedingung des glücklichen Lebens ist die feste Seelenruhe und das unerschütterliche Vertrauen darauf.“(Brief 44)

« Der ist der Glücklichste und der unbedingt sichere Herr seiner selbst, der dem morgenden Tag ohne Bangen entgegensieht. Wer sagen kann: „Ich habe gelebt“, der erhebt sich täglich zu neuem Gewinn.“ (Brief 12)

„Unsere Wünsche streiten mit unseren Wünschen, unsere Entschlüsse mit unseren Entschlüssen.(Brief 45)

„Wir können nämlich den Festtag auf festliche Weise begehen, aber ohne Schlemmerei.“ (Brief18)

„Es gibt nur ein **Gut** als festen Untergrund eines glücklichen Lebens; das ist das **Selbstvertrauen**.“(Brief 31)

„Du wirst aufhören zu fürchten, wenn du aufhörst zu hoffen. (Hekaton)
Du wirst sagen: Wie können diese so verschiedenen Seelenregungen gleichen Schritt halten? Und doch, es ist so, mein Lucilius: sie scheinen einander zu widersprechen, gehören aber doch zusammen. Wie die nähmliche Kette den Sträfling und den Wächter verbindet, so halten auch diese einander so unähnlichen Seelenregungen gleichen Schritt; die Hoffnung hat die Furcht zum Begleiter. Und ich wundere mich nicht über diesen Hergang. Beide sind Regungen eines schwankenden Gemütes, das beunruhigt ist durch den Blick in die Zukunft. Die wichtigste Ursache von beiden aber liegt darin, dass wir uns nicht in die Gegenwart schicken, sondern unsere Gedanken voreilig in die Ferne schweifen lassen. Daher kommt es, daß das Vermögen der Vorausschau , dies

größte Gut des beschränkten Menschentums, zum Übel verkehrt ist. Wie steht es in der Welt der Tiere? Sie fliehen, sobald sie die Gefahr erblicken; sind sie ihr entronnen, so fühlen sie sich sicher. Wir dagegen quälen uns ab mit dem Zukünftigen so gut wie mit dem Vergangenen. Unsere Vorzüge gereichen uns vielfach zum Schaden: unser Gedächtnis erneuert uns die Qual der Furcht, unsere Vorausschau lässt sie uns schon vor ihrem Eintritt empfinden. Niemandes Unglück beschränkt sich bloß auf die Gegenwart. (Brief 5)

„Nur der Weise findet wirklich Wohlgefallen an dem Seinigen. Alle Torheit wird sich selber zum Verdruß.“ (Brief 9)

„Es ist Undankbarkeit, das Ende einer Lustbarkeit als ein uns wiederfahrenes Unrecht zu bezeichnen, und Torheit, nur das unmittelbar Gegenwärtige als Genuß gelten zu lassen und nicht auch in dem Rückblick auf vergangene Freuden Befriedigung zu suchen und das Dahingeschwundene für sicherer zu halten, weil da jede Angst vor etwaigem Verlust desselben ausgeschlossen ist. Man zieht seinen Freuden zu enge Grenzen, wenn man nur das, was man in Händen hat und mit Augen sieht, genießen zu können meint und das bereits Genossene für nichts achtet. Denn wie lange dauert es, so kehrt uns die Lust den Rücken: rastlos fließt sie dahin und zieht vorüber, fast eher wieder verschwindend, als sie sich einfindet. Darum muss der Geist auf das Vergangene zurückgelenkt werden: was uns jemals Freude gemacht hat, müssen wir ihm wieder zum Bewusstsein bringen und in häufigem Gedenken abermals durchlaufen; länger und treuer ist die Erinnerung an Freuden als ihre Gegenwart.“ (Trosschrift an Polybios)

„Mache dich selbst glücklich.“ (Brief 31)

KAPITEL 5

VON DER PHILOSOPHIE

Da Seneca die Lehren fast aller bedeutenden antiken Philosophen kannte, bearbeitete und in seinem Werk verschmelzen ließ, kann man ihn keiner der Richtungen einfach zuordnen. Am meisten verstärkte er wohl die Gruppe der Stoiker. Die Schule der Stoiker wurde um 330 vor Christi Geburt von **Zenon** gegründet. Etwa 330 Jahre später schloss sich Seneca der Richtung des neuen Stoizismus an. Nach ihrer zentralen Lehre kann der Mensch nur durch die Tugend glücklich werden, die er durch die Erkenntnis erwirbt. Die Schicksalsschläge soll man ohne Gefühl hinnehmen. Hat man die Wahl, soll man sich für die jeweils bessere entscheiden.

Der griechische Philosoph **Epikuros** (341 – 270) übte auch einen tiefen Einfluss auf Seneca aus. Nach seinen Lehren sind die Grundlagen für unser Glück die mäßige Lust, das Vermeiden des Leidens und die ruhige Seele, die Ataraxie.

„Durchgang bahnt die Gewalt. Und diesen Weg wird dir die Philosophie weisen. Mit ihr schließe Freundschaft, wenn du in Sicherheit, wenn du ledig der Sorgen, wenn du glücklich, kurz, wenn du, was das Höchste ist, **frei** sein willst.“ (Brief 37)

„Willst du dir alles untertan machen, so mache dich selbst der Vernunft untertan; (Brief 37)

„Genügsamkeit fordert die Philosophie, nicht Kasteiung; die Genügsamkeit braucht aber nicht auf jeglichen Schmuck zu verzichten. Das Maß, was mir gefällt, ist folgendes: unser Leben soll die Mitte halten zwischen strenger Sittlichkeit und volkstümlicher Sitte.“ (Brief 5)

„Was die Philosophie an erster Stelle verspricht, ist Gemeinsinn, Leutseligkeit und Zusammenschluss. Zu dieser Ankündigung würden wir uns in starken Gegensatz bringen. (Brief 5)

„Demokrit sagt: „Einer gibt mir so viel wie das ganze Volk, und das Volk so viel wie einer.“ (Brief 7)

„Noch immer plündere ich den Epikur, von dem ich heute folgenden Ausspruch las: „Du musst dich in den Dienst der Philosophie begeben, wenn du der wahren Freiheit teilhaftig werden willst.“ (Brief 8)

“Die Philosophen sollten wir im Bezug auf das Ziel des Lebensglücks hören und lesen. Wir sollten ihre Lehren auswendig lernen, indem wir die Worte zu Taten werden lassen.“

Du sollst handeln, wie du sprichst:

“Das ist die höchste Forderung an die Weisheit und zugleich ihr Kennzeichen, dass die Taten mit den Worten in Einklang stehen, dass der Mann also durchweg sich selbst gleich und der nämliche sei.“ (Brief 20)

“Je mehr der Geist aufnimmt, um so mehr schafft er sich Raum.“
(Brief 108)

KAPITEL 6

VON DER WEISHEIT

“Die Weisheit ist etwas Großes und Weitausgreifendes. Sie bedarf freien Raumes: Göttliches und Menschliches muss sie sich geläufig machen, muss Bescheid wissen über Vergangenes, Zukünftiges, Hinfälliges, Ewiges, über die Zeit selbst.(Brief 88)

„Nur das ist wahre Ruhe, die sich als Wirkung edler Gesinnung erweist.“(Brief 56)

„Der Weise, wie er uns vorschwebt, ist voller Freude, heiter, zufrieden, unerschütterter. Er führt ein göttergleiches Leben.“ (Brief 59)

„Der Weise ist sich selbst genug.“(Brief 9)

„Hat der Weise auch an sich selbst genug, so wünscht er sich doch einen Freund, und wäre es auch nur deshalb, um Freudespflicht zu üben–denn eine so hohe Tugend darf doch nicht brach liegen...“ (Brief 9)

“Unglücklich lebt, wer immer erst zu leben beginnt. ... Unser Streben muss darauf gerichtet sein, genug gelebt zu haben. ... Manche haben zu leben schon aufgehört, ehe sie anfangen.“ (Brief 23)

“..in allen Dingen sieht der Weise auf die Absicht, nicht auf den Erfolg; der Beginn einer Sache steht in unserer Gewalt ; über den Ausgang entscheidet das Schicksal.“ (Brief 14)

“Das höchste Gut bedarf keiner Nachhilfe von außen. Es wird im Innern gepflegt, es besteht ganz aus sich selbst.“ (Brief 9)

“Der Weise wird sich über alles genau Rechenschaft geben ; wieviel er empfangen hat, von wem, wann, wo, wie. Daher behaupten wir, niemand sonst weiß Dank zu erstatten als der Weise. Er, der mehr Freude hat über eine von ihm erwiesene als von ihm empfangene Wohltat.“ (Brief 81)

“Kehr zurück zu dem Guten, das dir gehört. Was das ist? Die Seele, und zwar die zum Guten gewandte, reine Seele, die mit Gott wetteifert...”

“Schmerz, Armut, Schmach, Kerker, Verbannung, die sonst überall Schrecken erzeugen, sie wandeln sich ins Milde, wenn sie an den Weise kommen.“ (Brief 85)

“Allein es gibt nur ein wirklich freies Wissensfach, das den Menschen freimacht; das ist das der Weisheit..“ (Brief 88)

„Es handelt sich, mein Lucilius, häufiger um den bloßen Schrecken, der von den Dingen ausgeht, als um den wirklichen Druck, den sie ausüben; es ist mehr die Einbildung als die Wirklichkeit, unter der wir leiden.(Brief 13)

“Manches quält uns also mehr, als es sollte; manches quält uns früher, als es sollte; manches wiederum quält uns, ohne dass es überhaupt uns quälen sollte. Entweder steigern wir den Schmerz oder bilden ihn uns ein oder geben uns vorzeitig ihm hin.“ (Brief 13)

“Meist sind es argwöhnische Mutmaßungen, mit denen wir uns herumschlagen.“(Brief 13)

„Daher ist denn keine Furcht so verderblich, so unheilbar als die eines Wahnsinnigen.“ (Brief 13)

„Der Weise wird lieber in Frieden als im Kampf leben wollen.“
(Brief 28)

„Tröste dich mit der Erwartung des Besseren. Und der Gewinn dabei? Zeit!... Auch das Missgeschick hat seine Unbeständigkeit. Vielleicht tritt es nicht ein: einstweilen ruht es. Hoffe das Bessere. ...
..laß deine Seelenkraft die auch noch so erklärliche Furcht zurückweisen. Wo nicht, da bekämpfe Irrtum mit Irrtum: bändige die Furcht durch Hoffnung.
(Brief 13)

“Drei Dinge sind es ferner, die zu vermeiden man nach einer alten Regel beflissen sein muss: Haß, Neid, Verachtung,“(Brief 14)

“Nie wird der Weise die herrschende Sitte stören, nie wird er versuchen, das Volk für sich zu gewinnen durch den Reiz eines neuen Lebens.“(Brief 14)

„Der Weise tut nichts wider Willen. Er entzieht sich der Notwendigkeit, indem er seinen Willen mit deren Zwang in Übereinstimmung bringt.(Brief 54)

„Arbeite weiter an deiner Vervollkommung, und wäre es auch nur, um lieben zu lernen.(Brief 35)

“„recht gehandelt zu haben, ist der Lohn der rechten Tat.“(Brief 81)

„Was aber kann man sich Unglücklicheres denken als einen Menschen, der die Wohltaten vergisst, während die Beleidigungen sich ihm tief in die Seele eingraben? In den Augen des Weisen dagegen steigt der Wert der Wohltat immer höher, er legt sie sich selbst ans Herz und hat seine Freude an dem beständigen Gedenken an sie. Des Schlechtgesinnten Freude beschränkt sich einzig auf die kurze Zeit, in der er die Wohltaten empfängt, die für den Weisen die Quelle langer und ununterbrochener Freude werden.“ (Brief 81)

„...denn nicht das Leben an sich ist ein Gut, sondern nur das sittlich reine Leben.“ (Brief 70)

KAPITEL 7

VON DER ARMUT UND VOM REICHTUM

Die Gedanken Senecas zu Armut und Reichtum sind heute hochaktuell. Er ist nämlich der Meinung, wer über die Güter zur Lebenshaltung verfügt, sei nicht mehr arm, er geht sogar weiter, indem er sagt, er sei reich, falls er auch reich in der Seele und adlig im Charakter geworden ist.

“Die Weisheit ist (mit ihren Schätzen) sofort auf dem Plan: wem sie seine Schätze entbehrlich gemacht hat, dem hat sie ihre Schätze gegeben.“ (Brief 17)

“Für viele war der Erwerb von Reichtum nicht das Ende der Mühelegkeiten sondern nur eine neue Form derselben. Und das kommt mir nicht wunderbar vor. Denn nicht in den Dingen liegt der Fehler sondern im eigenen Gemüt. Das, was uns die Armut schwer gemacht hatte, macht uns auch den Reichtum schwer. Wie es nichts ausmacht, ob du einem Kranken sein Lager in einem hölzernen oder einem goldenen Bettgestelle anweistest – denn wohin du ihn auch bringst, er wird sein Leiden mit sich nehmen –, so ist es einerlei, ob ein krankes Gemüt in Reichtum oder in Armut versetzt wird. Sein Leiden ist unzertrennlich von ihm.“ (Brief 17)

« Welches sind aber die Grenzen, die uns jenes Naturgebot bestimmt ? Du kennst sie: Schutz vor Hunger, Durst und Frost.“ (Brief 4)

„Ich halte den nicht für arm, dem auch der geringe Rest des Seinigen noch genügt. Du aber musst, wenn es nach mir geht, das Deinige zusammenhalten und damit bei guter Zeit anfangen. Denn, wie unsere Alvorderen meinten: Wer erst spart, wenn es schon zur Neige geht, der hat die Zeit verpasst.“ (Brief 1)

„Doch ist das keine Armut, woran man Freude hat. Nicht wer zu wenig hat, sondern wer mehr begehrt, ist arm.“(Brief 2)

« Wer sich mit der Armut gut zu stellen weiß, ist reich .“(Brief 4)

Das materielle Vermögen kann leicht verloren gehen und kann seinen Inhaber in Gefahr bringen.

„Menschen, die man beneidet, werden nie aufhören, ihre Bahn zu durchlaufen: teils werden sie erdrückt, teils stürzen sie. Das äußere Glück ist alles andere, nur kein Ruhezustand: es hält sich selbst in beständiger Erregung und reizt das Gehirn auf mehr als eine Weise.“ (Brief 36)

« Es zeugt nicht von Seelenkraft, wenn man Reichtum nicht tragen kann.“(Brief 5)

„Du fragst, welches das Maß des Reichtums sei. Zunächst halte man auf den Erwerb des Nötigen, sodann dessen, was genug ist.“(Brief 2)

« Ohne einen Genossen gibt es keinen erfreulichen Besitz irgendwelchen Gutes.(Brief 6)

„Die Worte von Publilius: „Nicht dein ist, was das Glück zum Deinen hat gemacht. Was man dir gab, wer weiß, wie bald es ein anderer raubt! (Brief 8)

„Du wirst eine Einbuße erleiden am Vermögen. Ja, aber auch an Verdruß.“(Brief:42 végén)

„Dein Einfluß wird sich verringern. Ja, aber auch die Zahl deiner Neider.“ (Brief 42)

„...du wirst dir sagen müssen, dass nicht der Verlust selbst es ist, der uns bedrückt, sondern die Einbildung eines Verlustes. (Brief 42)

„Wer sich hat, der hat nichts verloren.“(Brief 42)

« Das also ist es, worauf wir bei unseren Bestrebungen, für die wir unsere Kraft einsetzen, achten müssen, dass sie entweder keinen Nutzen oder sogar überwiegend Schaden bringen. Manches ist überflüssig, manches keinen Heller wert.“(Brief 42)

« So steht es auch mit dem folgenden Wort, das wieder von Epikur stammt : » Lebst du naturgemäß, so bist du nicht arm ; lebst du nach Wahnvorstellungen, so wirst du niemals reich sein. » Die Natur fordert nur wenig, der Wahn Unermeßliches. (Brief 16)

„Der kürzeste Weg zum Reichtum ist der, dass man den Reichtum verachtet.“(Brief 62)

„Aber der Weise hält gerade das am meisten für das Seinige, in dessen Besitz er sich mit dem ganzen Menschengeschlecht teilt.“ (Brief 73)

„Die Armut begnügt sich, die unmittelbaren Bedürfnisse zu befriedigen.“ (Brief 17)

„Muss man aber die Armut nicht schon allein um deswillen lieb haben, weil sie einem zeigt, von wem man geliebt wird?“ (Brief 20)

KAPITEL 8

VON DER ZEIT

Seneca verfasste als Philosoph grundlegende Fragen im Zusammenhang mit der Zeit.

Die folgenden :

1.“Ist die Zeit etwas an und für sich ?“

2.“Ist etwas vor der Zeit?“

3.“Ist etwas ohne Zeit?“

4. „Hat sie angefangen mit der Welt ?“

5.“Oder ist, da vor der geordneten Welt doch schon etwas gewesen ist, auch die Zeit gewesen?“

(Brief 88)

Als Lehrer weist er darauf hin, dass man die Zeit schätzen soll:

„Das eben ist die große Selbsttäuschung, der wir uns hingeben, dass wir den Tod in die Zukunft verlegen: .. alles vergangene Leben liegt im Banne des Todes.“

Bleibe also dem in deinem Briefe kundgegebenen Vorsatz treu: lass keine Stunde ungenützt vorübergehen. Nimm den heutigen Tag voll in Beschlag; dann wirst du weniger von dem folgenden abhängen. Mit dem Aufschieben lassen wir das Leben nur einteilen. Nichts mein Lucilius, ist unser wahres Eigentum außer der Zeit. niemand Fühlt sich als Schuldner dem gegenüber, der ihm seine Zeit gewidmet hat, während doch gerade dies das Einzige ist, was auch der Dankbare nicht wiedererstaten kann.“ (Brief 1)

“Von **Vergil** zitiert: „die Zeit flieht unwiederbringlich“; wenn wir nicht eilen, so bleiben wir zurück.(Brief 108)

„Die Eile der Zeit kennt keine Grenzen; sie macht sich mehr bemerkbar, wenn man rückwärts schaut.“ (Brief 49)

“Was wir leben, ist nur ein Punkt, ja noch weniger als ein Punkt.“(Brief 49)

“Ich habe keine Zeit zu jenen Alberheiten: eine gewaltige Aufgabe liegt mir ob.“(Brief 49)

“Zeige mir, dass des Lebens innerer Wert nicht auf seiner Dauer beruhe sondern auf dem, was wir durch unsere Kraft aus ihm machen, und dass es vorkommen könne, ja sogar sehr häufig vorkomme, dass wer lange gelebt hat, zu kurz gelebt hat.(Brief 49)

KAPITEL 9

VON DEN KRANKHEITEN, DER SEELE, DEM KÖRPER

Seneca war in seiner Jugend oft krank, auch als Erwachsener plagten ihn asthmatische Anfälle. Mit erhöhter seelischer Kraft erreichte er Schritt für Schritt, dass er seine körperlichen Beschwerden besiegte oder linderte. Seine diesbezüglichen Ansichten untermauern die Ergebnisse der Psycho-Neuro-Immunologie, einer sich heutzutage rasch entwickelnden Wissenschaft sowie die Verbreitung der psychosomatischen Betrachtungsweise in der Prophylaxe und im Heilverfahren.

„Wenn du philosophierst, so steht es gut.“ „Daher Sorge vor allem für die Gesundheit der Seele.“(Brief 15)

“..Kehre schnell vom Körper zum Geist zurück: ihn übe des Nachts und des Tages.“(Brief 15)

„Denn uns kommt es nicht darauf an, der Stimme durch Übung aufzuhelfen sondern durch ihre Hilfe uns selbst zu fördern.“ (Brief 15)

“Siehst du nicht, dass, wenn die Seele matt wird, auch die Glieder schläfrig werden und die Füße sich träge bewegen? wenn sie verweichlicht ist, dass dann im Gange selbst die Weichlichkeit zum Ausdruck kommt. Wenn sie feurig und beherzt ist, dass dann der Schritt beschleunigt wird?“ (Brief 114)

“Denn wer Sklave des Körpers ist, wer allzu ängstlich für ihn besorgt ist, wer alles auf ihn bezieht, der wird sich zum Sklaven vieler machen. ...

Die übertriebene Liebe für ihn beunruhigt uns mit Angstgefühlen, beschwert uns mit Kümmernissen und gibt uns Kränkungen preis.“ (Brief 14)

„.. Dein Freund ist durch übele und lange Gewohnheit verdorben.“
(Brief 112)

“Unstetes Hin- und Herflattern ist Anzeichen eines krankhaften Gemütszustandes. Erstes Anfordernis an eine Geistesverfassung, die als eine wohlgeordnete gelten soll, ist meines Erachtens die Fähigkeit , den Schritt zu hemmen und Einkehr in sich selbst zu halten.“(Brief 2)

„Ich weise dich an Epikur: „Maßloser Zorn erzeugt Wahnsinn.“ ... unbändiger Zorn endigt in Raserei, und darum ist der Zorn zu meiden nicht sowohl in Rücksicht auf die Mäßigung als in Rücksicht auf die Gesundheit.“
(Brief 18 vége)

„Auf trübsinnige und scheue Naturen pflegen wir acht zu geben, dass sie nicht in der Einsamkeit auf schlimme Wege geraten.(Brief 10)

“Förderlich für die Sicherheit ist es vor allem, dass man nichts Unbilliges tut: die Zügellosen führen ein verworrenes und unruhevolles Dasein. Sie fürchten in demselben Maße als sie Schaden anstiften und sind niemals innerlich frei.“ „Nicht nur im Schläfe wird er beunruhigt, auch stets, wenn er von eines anderen Verbrechen redet, denkt er an das seinige: es scheint ihm nicht hinlänglich vergessen, nicht völlig begraben.“ (Brief 105)

„Meine Kränklichkeit hatte mir eine lange Pause vergönnt.“(Brief 54)

KAPITEL 10

VON DER FREUNDSCHAFT

Seneca schätzte, wie die meisten Denker des Altertums, die Freundschaft sehr hoch ein. Seine diesbezüglichen vielfältigen Gedanken verdienen es, darüber nachzudenken.

“Ist die Freundschaft einmal geschlossen, dann darf nichts anderes gelten als unbedingtes Vertrauen; mit dem Urteil über die abzuschließende Freundschaft muss man vorher fertig geworden sein. Diejenigen kehren die Reihenfolge der Obligenheiten um, erst lieben und dann urteilen, und nachdem sie sich ihr Urteil gebildet, nicht mehr lieben.“

„Gehe lange mit dir zu Rate, ehe du einen dir zum Freunde machst.Bist du schlüssig geworden, so schenke ihm auch dein ganzes Herz, rede so getrost mit ihm wie mit dir selbst. Du selbst zwar musst so leben, dass du dir nichts anvertrauts, was du nicht auch deinem Freunde anvertrauen könntest.“
(Brief 3)

“Die Schmeichelei – wie ähnlich der Freundschaft nimmt sie sich aus!
(Brief 45)

“Wer die Freundschaft begonnen hat des Nutzens wegen, der wird sie auch aufgeben des Nutzens wegen.“(Brief 9)

“Du wirst also dir selbst einen sehr nützlichen Dienst erweisen, wenn du jenem Freund zur höchsten Trefflichkeit verhilst.“(Brief 36)

„..Beides ist verkehrt, sowohl allen zu trauen wie niemandem.“ (Brief 3)

„Es sei reizvoller, einen Freund zu gewinnen, als einen zu haben, wie es für den Künstler reizvoller sei zu malen als gemalt zu haben.“(Brief 9)

„So auch der Weise: er, der Meister in der Kunst Freundschaften zu stiften, wird einen anderen an die Stelle des Verlorenen setzen.“(Brief 9)

KAPITEL 11

VON DER TUGEND, LEHREN ZUR MORAL

Seneca ist der Meinung, die wichtigste Aufgabe des Menschen sei, nach der Tugend zu trachten. Das ist der zentrale, rückkehrende Gedanke seiner Briefe zur Moral.

Er glaubte an die Kraft der Vernunft, durch die sich der Mensch – das „Tier mit Vernunft“ – seelisch, moralisch entwickeln, vervollkommen kann. Sein wichtigstes Instrument dabei ist die Philosophie.

Im Denken und Bestreben von Seneca und der christlichen Propheten gibt es ein gemeinsames Ziel: die moralische Vervollkommenung des Menschen, wodurch er Gott würdig wird –, doch ist der Weg zu diesem Ziel anders verfasst.

„Niemand ist durch Zufall gut. Die Tugend muss erlernt werden.“

(Brief 123)

„Nichts ist gut, was nicht auch sittlich gut ist. Was sittlich gut ist, ist unbedingt ein Gut.“ (Brief 120)

„Es gibt nur eins, was dem Geist zu wahrer Vollkommenheit verhilft: die über jeden Wandel erhabene Kenntnis des Guten und Bösen.“ (Brief 88)

„Nur die Tugend gewährt dauernde, kummerlose Freude; selbst wenn sich ein Hemmnis einstellt, so ist das nur wie eine unten sich hinziehende Wolkenschicht, die nicht Herr wird über den Tag.“(Brief 27)

„Die Wirkung der Weisheit besteht in dem dauernden Gleichmaß der Freude. Des Weisen Gemüt gleicht der über dem Monde sich lagernden Weltenschicht; dort herrscht beständige Heiterkeit. Du hast also auch Grund genug zu wollen, dass du ein Weiser seiest; denn dieser ist nie ohne Freude, einer Freude, die nur aus dem Bewusstsein der Tugend stammt. Nur der Tapfere, nur der Gerechte, nur der Maßvolle ist dieser Freude fähig.“(Brief 59)

„Die Menschenliebe verbietet den Hochmutsdünkel gegen die Mitmenschen, verbietet den Geiz. In Worten, Taten, Gemütsregungen erweist sie sich gegen jederman freundlich und entgegenkommend; am Missgeschick jedes anderen nimmt sie herzlich teil. Das Gute aber, was sie in sich selbst hat, ist ihr darum am meisten lieb, weil es auch anderen zugute kommen wird,“ (Brief 88)

„Zudem war er stets derselbe und in allem Tun sich selbst gleich, nicht mehr durch jeweiligen Entschluß gut, sondern durch strenge Gewohnheit dahin gebracht, dass es ihm nicht nur möglich war richtig zu handeln, sondern dass es ihm unmöglich war anders als richtig zu handeln. Wir fanden, dass er im Besitz der vollen Tugend sei. Diese zerlegten wir in Teile: es mussten die Begierden gezügelt, die Furcht verscheucht, die Obliegenheiten von vornherein bestimmt, dass einem jeden Zukommende ihm zugeteilt werden. So kamen wir zu den zusammenfassenden Begriffen der Mäßigkeit, der Tapferkeit, der Klugheit und der Gerechtigkeit, deren Pflichtenkreis für jeden bestimmt wurde.“(Brief 120)

„Niemals schmähte jener vollendete und zur Tugend gelangte Mann das Schicksal, niemals nahm er die Schickungen mit trüber Stimmung auf, er sah sich als einen Bürger der Welt und als einen Krieger an und unterzog sich deshalb allen Anstrengungen, als wären sie Befehle.“(Brief 120)

„Was gut ist, ist unbedingt notwendig; was notwendig ist, ist nicht unbedingt gut.“(Brief 45)

„Folgendes also dürfte wohl eine heilsame Lehre sein: Lebe so mit den Menschen, als ob Gott es sähe; sprich so mit Gott, als ob die Menschen es hörten.“(Brief 10)

„Kein Geist hat unbedingten Beifall gefunden: irgendetwas musste man ihm verzeihen.“ (Brief 114)

“...Je ehrenvoller es für den Menschen ist, sterben als töten zu lernen. (Brief 70)

Nach Seneca brauchen wir jemanden, dem wir moralisch folgen können:

“Wir müssen uns einen hervorragend tüchtigen Mann als Muster ausersehen, den wir immer vor Augen haben, um so zu leben, als schaue er auf uns, und immer so zu handeln, als hielte er seinen Blick auf uns gerichtet. So mein Lucilius, lautet der mahnende Spruch Epikurs. Er gibt uns einen Hüter und Aufseher, und das mit Recht. Ein großer Teil unserer Verfehlungen kommt dadurch in Wegfall, dass dem zur Übeltat Neigenden ein Zeuge zur Seite steht. Trage die Seele ein ehrfurchtgebietendes Muster in sich, dessen Einfluss stark genug ist, auch seinen geheimsten Gedanken die Weihe der Unschuld zu geben. Wie glücklich mag doch der sein, der nicht nur durch seine Gegenwart sondern auch schon, wenn man nur an ihn denkt, einen bessernden Einfluss ausübt. Wie glücklich auch der, der einen anderen mit so viel Ehrfurcht ergeben ist, dass die bloße Erinnerung an ihn genügt, um das eigene Innere nach seinem Vorbild zu gestalten und zu regeln. Wer einen anderen so zu verehren vermag, wird bald auch selbst verehrungswürdig sein.“ (Brief 11)

„Bei dem einen nimm dich in acht, dass du nicht verletzt werdest, bei dem anderen, dass du ihn nicht verletzest. An ihrem Wohlsein freue dich, an ihrem Ungemach nimm herzlich teil und erinnere dich an das, was du zu leisten und wovor du dich zu hüten hast.“ (Brief 103)

„Überall also, wo du bemerkst, dass man an einer verschrobenen Redeweise Gefallen finde, kannst du sicher sein, dass es auch mit der Sittenstrenge nicht mehr so steht, wie es sollte.“ (Brief 114)

Von diesem Gedanken fällt mir unverzüglich ein, dass in den Medien wie auch in manchen Zweigen der Kunst – eben in diesem „verschrobenen“ Stil –

meist nur über Gewalt, Sex und Geld gesprochen wird. Hat die Moral wohl wirklich den rechten Weg verlassen?

KAPITEL 12

VOM TODE

Die Weisen meinen, der Tod sei der beste Lehrmeister des Lebens, die Toten seien unsere größten Lehrer.

„Glaube mir, Lucilius, der Tod, weit entfernt ihn fürchten zu müssen, ist vielmehr eine Wohltat: ihm verdanken wir es überhaupt, nichts fürchten zu müssen.“ (Brief 24)

„Gedenke des Todes! Wer so spricht, heißt uns der Freiheit eingedenk zu sein. Wer zu sterben gelernt hat, hat verlernt Sklave zu sein. Er ist über jede äußere Gewalt erhoben oder wenigstens außerhalb derselben.“ (Brief 26)

„Schon oft hat das Schicksal über dir geschwebt, aber niemals hast du dich ihm gefangen gegeben, immer hast du dich wieder aufgerichtet und hast mit erhöhtem Mute deinen Platz behauptet.“ (Brief 13)

„Niemand ist die Seele göttlicher, als wenn sie an ihre Sterblichkeit denkt und sich dessen bewusst ist.“ (Brief 120)

„Sei vielmehr täglich darauf bedacht, die Kraft zu erlangen dies Leben zu verlassen.“ (Brief 4)

„Ein Übel, welches das letzte ist, ist nicht groß. Der Tod kommt zu dir; zu fürchten wäre er, wenn er bei dir verweilen könnte; aber entweder ist er noch nicht zur Stelle, oder er ist schon vorüber.“ (Brief 4)

„Fühlst du dich von einem so lebhaften Verlangen nach Verlängerung deines Lebens erfüllt, so bedenke, dass nichts von alledem zugrunde geht, was deinen Augen entwindet und in dem Schoße der Natur geborgen wird, aus dem es hervorging und bald wieder hervorgehen wird.“ (Brief 36)

„Es ist ein Aufhören, aber kein Vergehen, und der Tod, den wir fürchten und abweisen, unterbricht das Leben, raubt es uns aber nicht. Der Tag wird erscheinen, der uns wieder ans Licht führt... alles, was zu vergehen scheint, nur einem Wandel unterliegt. Ruhigen Herzens kann der scheiden, der sicher ist wiederzukehren.“ (Brief 36)

„Soviel Gewalt soll die Seele über sich haben, wenn die Rücksicht auf die Nächststehenden es heischt: sie soll, und zwar nicht bloß, wenn sie sterben will, sondern auch, wenn sie schon Anstalt dazu getroffen, davon abstehen und sich den Angehörigen weiter widmen. Es zeugt von hoher Sinnesart, um anderer willen zum Leben zurückzukehren, was große Männer häufig getan haben.“ (Brief 104)

„..Auch den heftigsten Seelenschmerz lässt sich beruhigen. Du darfst nur nicht immer dich selbst im Auge haben, dann wird sich dieses Trauergespenst verabschieden. ... Seien wir im Umgang mit den Unsrigen darauf bedacht, dass das Andenken an sie, wenn der Tod sie uns geraubt hat, uns ein angenehmes ist.

Niemand kehrt gern zu dem zurück, woran er nicht ohne quälende Selbstvorwürfe zu denken vermag.“ (Brief 63)

« Lege des Schicksals Gunst nicht zu dessen Ungunsten aus. Es hat dir genommen, aber auch gegeben.“ (Brief 63)

« Den du liebtest, den hast du begraben : suche dir einen neuen Freund. Es ist vernünftiger, einen Freund zu ersetzen als ihn zu beklagen.“ (Brief 63)

« ..auch wer nicht vorsätzlich seinem Schmerze ein Ende macht, findet es doch im Verlaufe der Zeit. .. Besser, du gibst deinen Schmerz auf als er dich.“ (Brief 63)

« Wir sollen daher beständig an unsere sowie aller unserer Lieben Sterblichkeit denken. .. Und wer weiß – wenn anders, was die Weisen reden, wahr ist, und uns irgendeine Stätte aufnimmt, dann ist er uns nur vorausgesandt, den wir uns als vernichtet vorstellen.“ (Brief 63)

„Das wenigstens bist du doch, da der Tod im Anzug ist, dir zu leisten schuldig, dass deine Fehler nicht erst mit deinem Tode sterben.“ (Brief 27)

„Daher muss man mit jedem Tage auf das gewissenhafteste verfahren, als wäre er der letzte der Reihe und bringe die Summe der Lebenstage zum Abschluss.“ (Brief 12)

„,... Wir wollen,.. wenn wir uns zur Ruhe gelegen, froh und heiter zu uns sagen:

Ja, ich habe gelebt und den Lauf des Schicksals vollendet. (Brief 12)

KAPITEL 13

ZUR SEELENRUHE (CONSOLATIO)

Seneca muss den Spruch gekannt haben: Auch der beste Arzt heilt nur selten, in den meisten Fällen hilft er, trösten (consolatio) tut er aber immer.

Cicero fasste das Wesentliche der Gattung am treffendsten zusammen: Man hat zu beweisen, das Böse gibt es nicht, wenn doch, dann nur in geringem Maße. Hinweisen soll man darauf, Kummer und Trauer gehören zum Gesetz des Lebens, beweisen, dass es keinen Sinn habe, sich daran zu verzehren.

Von Seneca sind drei Schriften zur Seelenruhe überliefert: an **Marcia**, **Polybius** und **Helvia**. Keines dieser Meisterwerke ist bloß mit den theoretischen Leitsätzen Ciceros zu beschreiben. Das liegt darin, dass Seneca der Trauer, zur Tragödie dieser Menschen nicht schematisch zuwendet, sondern ihrer Person zugeschnitten, mit dem größten Einfühlungsvermögen. Aus seinen tröstenden Worten ist zu spüren, wieviel er darüber wusste, an die und über die er schrieb. Er lässt ahnen, mit welcher tiefer Zuwendung er auch vorher ihnen gegenüber stand. Daher sind auch die drei Schriften sehr unterschiedlichen Charakters.

In diesen Meisterwerken von Seneca erlbt sich auch heute noch der Leser am Reichtum an Gedanken wie auch seiner unübertrefflichen Schreibkunst.



CICERO (106–43 v.Chr.): römischer Rechtsanwalt, Politiker, Philosoph, Schriftsteller und berühmter Redner

KAPITEL 14

KURZE ZUSAMMENFASSUNG DER GESCHICHTE DES RÖMISCHEN REICHES

Der Sage nach wurde die Stadt Rom 753 v.Chr. von den Zwillingen **Romulus** und **Remus** gegründet. (Ihre “Eltern” waren der Kriegsgott Mars und Rhe Silvia.) Romulus tötete Remus, so wurde er der erste König Roms, dem noch weitere 6 auf dem Thron folgten. Während des **Königtums** wurde das Gebiet Roms durch die Niederwerfung der benachbarten Städte der Etrusker erweitert.

Im Jahre 509 v.Chr. wurde das Königtum von der Staatsform der Republik abgelöst, die etwa 500 Jahre lang bestand. In diesem halben Jahrtausend eroberte sie in weiteren Kriegen ganz Italien, die Inseln und die Küsten des Mittelmeeres, die Iberische Halbinsel und den Balkan. Neben diesen Eroberungskriegen hatten sie sich jedoch auch oft zu verteidigen, so gegen die italischen Stämme, die Etrusker und später auch gegen die Kelten. Infolge der Eroberung der hellenistischen Staaten und von Karthago wurde Rom in der Mitte des 2. Jahrhunderts vor Christus Herr über dem ganzen Mittelmeerraum. Im ersten Jh. v.Chr. zeugen Sklavenaufstände, Bürgerkriege, Machtkämpfe von der Krise der Republik. Darauf folgend wurde – nachdem er seine Gegner besiegt hatte – **Julius Caesar** zum Alleinherrscher ernannt. Caesar führte eine Staatsreform ein, ließ Boden verteilen, begann mit großangelegten Bauarbeiten, veränderte das Steuerwesen und auch den Kalender. Im März 44 v.Ch. wurde er im Senat ermordet. Kurz darauf entfachte erneut der Bürgerkrieg, der zur

Machtergreifung von **Augustus** führte. Er erreichte durch weitere Veränderungen die Einschränkung der Macht des Senats, er selbst führte praktisch die Innen- und Außenpolitik. Damit trug er dazu bei, dass aus der Republik ein **Kaisertum** wurde. Er starb 14 n.Chr. und wurde nach seinem Tode als Gott geehrt.

Mit seinem Nachfolger **Tiberius** begann die Herrschaft der ersten Dynastie des Kaiserreichs Rom (Dynastie Iulius-Claudius). In den nächsten 400 Jahren des Kaisertums wurde das Gebiet des Römischen Reiches noch viel größer, es erstreckte sich von Britannien über Nordafrika bis Kleinasien. Seine größte Ausdehnung hatte das Reich in der Zeit von Traianus : 2 300 000 km².

Vom dritten und vierten Jahrhundert an verstärkten sich die sozialen Probleme des Reiches, wiederholt kam es zu wirtschaftlichen Krisen und infolge der Völkerwanderung (der ost-westlichen wie auch der nord-südlichen) begann der Untergang des Reiches.

330 ernannte **Constantin I. Konstantinopel (Bysanz)** zur Hauptstadt des Landes. Nach dem Tode von **Theodosius** im Jahr 395 zerfiel das Römische Reich endgültig in zwei Teile: in das Oströmische und das Weströmische Reich. **476** wurde der letzte weströmische Kaiser, **Romulus Augustulus** gezwungen, abzutreten und der byzantinische **Zeno I.** wurde allein herrschender römischer Kaiser.

Die **Goten** durchwüteten 410 ganz Italien und eroberten vorübergehend sogar Rom. Das Heer des Hunnenkönigs **Attila (Etzel)** brach 452 in Italien ein, in der Provinz Africa gründeten die **Vandalen** ein Königtum. Die **Goten** und die **Germanen** errichteten ebenfalls selbständige Königtümer.

Die etwa 1200jährige Geschichte des einheitlichen Römischen Reiches begleiteten von der Gründung bis zum Zerfall Angriffs- und Verteidigungskriege, Bürgerkriege, blutige Niederwerfungen von Sklavenaufständen, dazwischen gab es kürzere friedliche Epochen. Der Kampf um die Macht ging Hand in Hand mit Reihen von Mordtaten. Nach Seneca sollen oft Sklaven ihre Herren ermordet haben.

Trotz dieser blutigen Taten übte das Römische Reich einen bleibenden Einfluss auf die Zivilisation des Westens aus: auf die Kultur, die Religion, die Kunst und die politische Entwicklung.

Die Sprachen des Reiches entwickelten sich aus den Varianten des Lateinischen, wie das Italienische, Französische, Spanische, Portugiesische, Rumänische. Auch andere europäische Sprachen haben zahlreiche Lehnwörter aus dem Lateinischen.

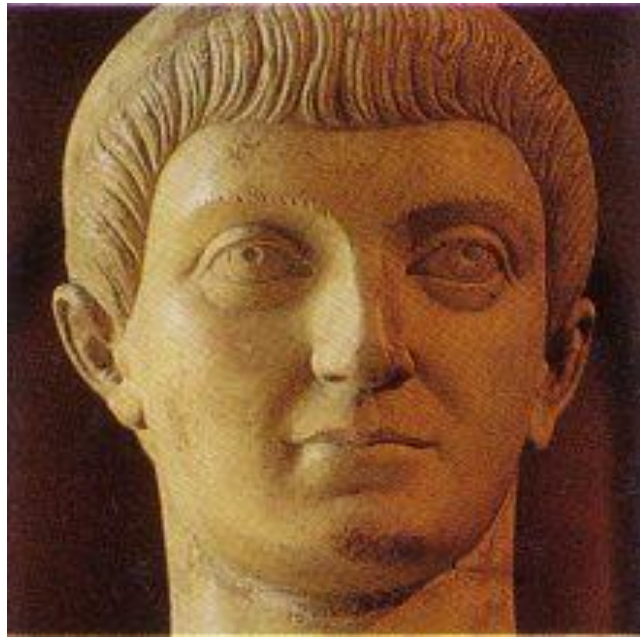
Das Römische Recht bildet die Grundlage des modernen europäischen Rechts. Der Städtebau der Römer erreichte eine bis dahin nicht bekannte Höhe, mit einem entwickelten Wasserversorgungs- und Kanalsystem. Den Meisterwerken römischer Baukunst und Bildhauerei zollt die Nachwelt mit höchster Bewunderung.

Heute bestehen noch Teile des ausgebauten Wegsystems und der Wehranlagen des Reiches.

In der Philosophie und Literatur Roms wurzelt zum großen Teil die europäische Kultur.

Die Christen bzw. das Christentum wurden von **Nero** an von den Kaisern verfolgt, bis 313, als **Constantin** die Ausübung des christlichen Glaubens zuließ,

ab 394 wurde er unter Theodosius I. zum Staatsglauben. Das war von grundlegender Bedeutung für die spätere historisch-gestaltende Rolle des Christentums in Europa und der ganzen Welt.



CONSTANTIN I.

QUELLEN

Im Internet sind Studien, Bücher, Doktorarbeiten zu Senecas Leben und Werk in Millionenhöhe zu finden. Interessierte können sich in ihrer Sprache ohne Ende im Thema vertiefen,
Ich beschränke mich daher nur auf die Quellen, die mir beim Verfassen meiner Gedanken unmittelbar zur Hilfe standen.

- 1) Seneca: Von der Seelenruhe. Herausgegeben und aus dem Lateinischen Übertragen von Heinz Berthold. Insel Verlag 2002
- 2) www.wissen.de
- 3) Gábor Vidovszky: Freudentraining. Im Selbstverlag 1992
- 4) Gábor Vidovszky: Studien zur menschlichen Natur und deren Schutz. Stiftung Anunymus 2004 (in ungarischer Sprache)
- 5) Seneca Philosophische Schriften Vollständige Studienausgabe Marix Verlag 2004, Vorwort und Einleitung von Otto Apelt 1922