

Von der Gefahr des Lobes

Udo Manshausen

1. Kritische Betrachtung des Wunsches nach Lob.....	2
2. Wer sich um seinen Nachruhm Sorgen macht	2
3. Der Jubel, die Scheinwelt und die Selbsttäuschung.....	3
4. Das Antilobtraining.....	5
4.1 Erster Teil: Die liebevolle Berichtigung von Lob und Anerkennung im Hinblick auf die eigene Person.....	5
4.2 Zweiter Teil: Die Bewältigung von Kritik durch persönliche Reflexion und Weiterentwicklung.....	6
4.3 Dritter Teil: Der persönlichen Egozentrik mit Weisheit begegnen.....	7
Schlussgedanke.....	8
Literatur.....	9

Von der Gefahr des Lobes

Udo Manshausen

1. Kritische Betrachtung des Wunsches nach Lob

Befindet sich unter den Zuhörern jemand, der noch Wert auf Lob und Anerkennung legt? – Je nachdem, wie stark dieser Wunsch ist, kann ein solches Ansinnen eine Gefährdung für die eigene Seele darstellen, die die persönliche Entwicklung beeinträchtigen kann.

Gleichsam einen möglichen Lobesentzug erspürend, deuten sehr viele das Thema ‚Von der Gefahr des Lobes‘ in der Richtung, dass wir nicht ganz auf Lob verzichten können. In der Regel wird als Beispiel die Kindererziehung ins Feld geführt, bei der es besonders wichtig sei, die Entwicklung mit Lob zu fördern. Ist somit gesehen das Loben nicht wirklich ‚Kinderkram‘? Andere wiederum führen an, dass kein Mensch ohne Belobigung auskommen kann, und dass es eine Frage der Dosierung sei; denn letztlich komme niemand ohne lobende Motivation zu erfolgreichem Handeln.

Aber worin liegt die Gefahr des Lobes? – Um die Gefahr soll es in diesem Vortrag gehen. Dabei wird es weder um eine pädagogische Betrachtungsweise – wann ist Lob angebracht und wann nicht? –, noch um einen rhetorischen Blickwinkel gehen, der eine motivierende Ästhetik erläutert. Zudem werden nicht konkrete Einzelfälle im Mittelpunkt stehen, sondern es wird eine grundlegende Betrachtungsweise hervorgehoben.

Der Wunsch nach Anerkennung kann unser gesamtes Leben zugrunde richten, wenn wir uns in eine Scheinwelt hineinführen lassen, in der wir nur eine Rolle spielen, aber nicht mehr wir selbst im Sinne der Identität sind. Das Streben nach Anerkennung kann dazu führen, dass wir unser *mögliches* Leben zerstören.

2. Wer sich um seinen Nachruhm Sorgen macht ...

Ein probates Mittel, das Streben nach Bedeutung auf den Prüfstand zu stellen, ist der Blickwinkel vom Ende her, so als lägen wir schon im Grabe. Der römische Kaiser Marc Aurel wendet diese Sichtweise an, wenn er schreibt:

„Wer sich um seinen Nachruhm Sorge macht, bedenkt nicht, dass alle Menschen, die sich nach seinem Tode noch seiner erinnern, in kürzester Frist selber sterben werden, und dann die, die durch jene von ihm gehört haben, bis die gesamte Erinnerung an ihn erloschen ist, die durch angezündete und wieder erlöschende Lichter in der Kette der Tradition ihren Gang nahm. Doch einmal angenommen, dass die Menschen, die sich deiner erinnern, unsterblich und daher das Andenken an dich ewig wäre – was hättest du davon? Davon gar nicht zu reden, dass der Tote nichts davon hat. Doch was hat der Lebende von dem Lob? Abgesehen von einer gewissen mittelbaren Wirkung. Du lässt ja jetzt zur Unzeit die Gabe der Natur unbeachtet, indem du dich darum bekümmerst, was andere später über dich reden werden!“¹

Wir alle möchten – der eine mehr, der andere weniger – einen ‚bedeutenden‘ Platz innerhalb des Gesellschaftsgefüges einnehmen. Unsere Sehnsucht danach drücken wir oftmals auf zweierlei Weise aus, je nachdem, ob es um Lob oder Kritik geht. Der Stolz kann in uns aufsteigen, wenn wir ein privates oder berufliches Lob erfahren haben: ‚Endlich hat man erkannt, zu was ich fähig bin und was mich bis in die Tiefen hinein ausmacht!‘ – Manchmal irren wir uns *auch* hierin.

Angesichts einer Kritik können wir uns unglücklich fühlen: ‚Wofür bin ich überhaupt auf der Welt, wenn alles immer nur an mir kritisiert wird!‘ – Doch wer kann die Daseinsberechtigung eines Menschen maßgeblich beurteilen?

¹ Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen und mit Einleitung v. Wilhelm Capelle, 12. Aufl., Stuttgart 1973, 4. Buch, Nr. 19, 38.

In früheren Zeiten der Jugend versuchten meine Eltern und Lehrer mir beizubringen, dass es neben einer anzustrebenden Auszeichnung durch Menschen ebenso wichtig sei, von Gott in seinem Handeln bestätigt und anerkannt zu sein. Von diesem letzten Aspekt höre ich immer weniger.

Abgesehen davon sollten wir uns fragen, ob die möglichen Anfeuerungsrufe dieser Welt wirklich alles aus uns herausholen können in Bezug auf das, was wirklich in uns schlummert.

Was unserer individuellen Natur gemäß ist, ist unabhängig vom sozialen Ruhm vorhanden. Es besteht jedoch die Gefahr, dass wir uns wie Marionetten anpassen, um Bedeutung innerhalb einer bestimmten Gruppe zu erlangen. Doch ebenso schnell kann uns die erworbene Wertschätzung wieder aberkannt werden. In der Komödie ‚Der Kerzenzieher‘ von Giordano Bruno können wir lesen: „Ehre ist die gute Meinung, welche andere von uns haben: Solange diese besteht, besteht die Ehre. Und es ist nicht das, was wir sind und was wir tun, was uns ehrlos oder unehrbar macht, sondern vielmehr das, was die anderen meinen und von uns denken.“²

Angesichts eines solchen Betrachtungswinkels sollten wir versuchen, die Lobsysteme grundlegend zu hinterfragen, damit es anderen und uns selbst nicht gelingt, unseren guten Wesenkern in eine persönliche Entfremdung zu führen.

Ein erhellender Gedanke in diesem Zusammenhang findet sich bei Gigo von Kastell (1073-1127), Generalprior der Kartäuser, der in seinen Meditationen schreibt: „Wenn einer für das Gute gelobt wird, nützt das nichts dem Gelobten, sondern dem Lobenden.“³

Dieser Aspekt hebt gleichsam die Falle ins Licht, in die wir leicht hineingeraten können. Unsere Vorliebe für Anerkennung trifft mit den oftmals im Verborgenen liegenden Interessen des Lobenden zusammen. Bei längerer Betrachtung und Bewahrheitung dieser These kann unser Lobgebahren grundlegend aus den Angeln gehoben und in Frage gestellt werden. Die wichtigen Reflexionsfragen lauten angesichts dessen: Warum möchte ich gelobt werden? Welche Absichten verknüpft der Lobende mit seiner Anerkennung?

3. Der Jubel, die Scheinwelt und die Selbsttäuschung

Der niederländische Theologe Henri Nouwen (1932-1996) war zu seinen Lebzeiten eine gefragte Persönlichkeit. Ihm gefiel seine Berühmtheit durchaus. Jedoch kam er zu der folgenden kritischen Selbstbetrachtung: „Jedermann beteuerte, ich leistete Großartiges, aber eine Stimme in meinem Innern sagte, mein Erfolg stelle eine Gefahr für meine Seele dar.“⁴ Aber worin liegt diese Gefährdung?

Auf der Welle der Lobeshymnen vergessen wir leicht unsere Schwächen. Diese sind es jedoch vor allem, an denen wir unsere *persönliche Entwicklung* ausrichten können. Ein Weisheitsspruch der Wüstenväter⁵ greift diesen Punkt auf: „Ein Bruder pflegte sich um so mehr zu freuen, je mehr ihn ein anderer schmähte oder verlachte. Denn er sagte sich: ‚Das sind die Leute, die uns Gelegenheit zur Vervollkommnung geben. Die uns aber lobpreisen, die verwirren unsere Seelen. Denn es steht geschrieben: Die dich selig preisen, die betrügen dich! (Jesaja 3,12)“⁶

Um unsere wahre Identität wirklich leben zu können, dürfen wir uns selbst nicht betrügen. Es geht darum, unsere innere Berufung zu erspüren. Der Erfolg könnte uns verführen, eine Rolle einzunehmen, die wir im Innern nicht zu unserer wahren Persönlichkeit zählen.

² Giordano Bruno, Der Kerzenzieher (Candelaio), übers. mit einer Einleitung und Anmerkungen hrsg. v. Sergius Kodera, Hamburg 2003, 134.

³ Gigo von Kastell, Tagebuch eines Mönches, Des Kartäuserpriors Gigo Meditationen, aus dem Lateinischen übertragen und eingeführt von Paul Alfred Schlüter, Paderborn 1952, 24.

⁴ Henri J.M. Nouwen, Seelsorge die aus dem Herzen kommt, Freiburg, Basel, Wien 1989, 21.

⁵ Die Wüstenväter sind die ersten christlichen Einsiedler in Ägypten, die in den dortigen Wüstengebieten gelebt haben.

⁶ Weisung der Väter, Übers. Bonifaz Miller, 3. Aufl., Trier 1986, 1046, 353.

Der amerikanische Trappistenmönch Thomas Merton (1915-1968) schreibt in seinem Tagebuch: „Ich hätte nichts dagegen, als Dichter anerkannt zu werden, wenn ich wirklich ein Dichter wäre.“⁷

Sein Orden hatte ihn beauftragt, Bücher zu schreiben. Seine Autobiographie wurde bereits zu seiner Zeit als Weltliteratur gehandelt und in viele Sprachen übersetzt. Sein Erfolg wirkte sich auch auf seine Gedichte aus. Doch diesem stand er selbst kritisch gegenüber. Und so schreibt er: „Aber ich beschloss, mit den Versuchen zum Dichtertum Schluss zu machen. Dies tat ich vor allem, weil mir klar wurde, dass ich sowieso niemals ein guter Dichter gewesen war, und mir schien, wenn ich fortführe, Gedichte zu schreiben, würde ich nur den Leuten etwas vormachen, die meine Dichtung für gut hielten. Dabei würde ich Gefahr laufen, sie am Ende noch selber für gut zu halten. Ich glaube, dass ich etwas ganz Richtiges zu tun versuchte. Es war ein Bemühen um Echtheit.“⁸

An einer anderen Stelle gibt er zu bedenken: „Wenn wir nur teilweise an uns glauben, mögen wir recht haben. Wenn wir uns völlig von unserer eigenen Maske narren lassen, ist Selbsttäuschung unvermeidlich.“⁹

Um bei sich selbst mögliche Scheinwirklichkeiten aufzudecken, können wir das Phänomen des Beleidigtseins angesichts von Kritik in den Blick nehmen. Wir können eine Person als ‚lobsüchtig‘ erkennen, wenn diese bereits bei kleinen Anlässen von Kritik äußerst heftig reagiert. Bei Kritik kommt nicht nur die eigene Schattenseite und somit unsere inneren neuralgischen und unbewältigten Seiten in Bewegung, sondern es steht ebenso unser ‚gutes‘ Außenbild in der Gefährdung, entlarvt zu werden, das wir womöglich drehbuchartig geschaffen haben.

Manche wehren sich wie reflexartig gegen jedwede Art von Kritik, so als ginge es um Leben oder Tod. Seelisch betrachtet, kann dies durchaus so erlebt werden, da die Abhängigkeit vom Lob bereits weit fortgeschritten ist. Wenn bereits *ein* ‚Zacken aus der Krone‘ bricht, erscheint die gesamte Identität wie in tödlicher Bedrängnis. Damit solches möglichst nicht geschieht, neigen wir dazu, verstärkt nach Menschen zu suchen, die uns wohlwollend unkritisch mit lobender Zuwendung versorgen. Dies kann zu einem Bewusstsein führen, das sich im folgenden Urteil ausdrückt: ‚Ich bin in Ordnung und mit denjenigen, die mich nicht gut finden, stimmt etwas nicht!‘ – Doch verhält es sich oftmals genau umgekehrt, dass derjenige sich in einer kritischen Schieflage befindet, der jedwede Kritik als unberechtigt erfährt.

„Ein Mönch wurde von den Brüdern vor Antonius gelobt. Da nahm er ihn vor und stellte ihn auf die Probe, ob er Beleidigung ertragen könne. Als er feststellen musste, dass er sie nicht ertrug, sagte er zu ihm: ‚Du gleichst einem Dorf, das zwar vorne schön geschmückt ist, hinten jedoch von Räubern verwüstet wird.“¹⁰

Um der Gefahr einer Entfremdung und dem Dasein in einer Scheinwirklichkeit – hervorgerufen durch das Lob – besser entgegen zu können, ist es ratsam, die eigene Person selbstkritisch zu betrachten. Vor einem Studienortwechsel verabschiedet sich ein Freund von der jüdischen Philosophin Edith Stein mit den Worten: „Nun wünsche ich Ihnen, dass Sie in Göttingen Menschen treffen möchten, die Ihnen recht zusagen. Denn hier sind Sie doch etwas gar zu kritisch geworden.“

Diese Worte machen sie betroffen, und sie stellt fest, dass sie im Grunde genommen an keinen Tadel gewöhnt ist, da ihr alle mit Zuneigung und Bewunderung begegnen. ‚So lebte ich in der naiven Selbsttäuschung, (schreibt sie), dass alles an mir recht sei: wie es bei ungläubigen Menschen mit einem hochgespannten ethischen Idealismus häufig ist. Weil man für das Gute begeistert ist, glaubt man selbst gut zu sein.‘ Diese Abschiedsworte, waren wie ein erster Weckruf, der mich nachdenklich machte‘.¹¹

⁷ Thomas Merton, Das Zeichen des Jonas. Tagebücher, Einsiedeln 1954, 115.

⁸ Ebd., 137.

⁹ Thomas Merton, Keiner ist eine Insel. Betrachtungen, aus dem Englischen übers. Annemarie von Puttkamer, Zürich, Einsiedeln, Köln 1979, 123.

¹⁰ Wüstenvater Antonius, in: Weisung der Väter, a.a.O., Antonius 15; 18.

¹¹ Zitiert nach: Udo Manshausen, Die Biographie der Edith Stein: Beispiel einer Mystagogie, Frankfurt a .M. 1984, 40.

4. Das Antilobtraining

Um die genannten Risiken des Strebens nach Bedeutung und Anerkennung zu minimieren, möchte ich Ihnen das von mir (!) entwickelte Antilobtraining zur persönlichen Entwicklung vorstellen und nahe legen.

Das Ziel dieses Entwicklungstrainings ist es, die sehnsuchtsvoll geprägte Empfänglichkeit von Lob einzuschränken und der Empfindsamkeit bei Kritik die Entwicklung der eigenen Persönlichkeit entgegenzusetzen. Ausgangspunkt und Grundidee finden sich in der folgenden Beispielerzählung bei den Wüstenvätern:

„Ein Bruder kam zum Altvater Makarios, dem Ägypter, und sagte zu ihm: ‚Vater, sage mir ein Wort! Wie kann ich das Heil erlangen?‘ Der Greis belehrte ihn: ‚Gehe hin zum Grabmal und höhne die Toten.‘ Der Bruder ging also hin, verhöhnte und warf mit Steinen. Dann kam er zurück und berichtete dem Greis. Der fragte: ‚Haben sie dir nichts gesagt?‘ Er antwortete: ‚Nein.‘ Da sprach der Greis zu ihm: ‚Gehe morgen wieder hin und lobe sie!‘ Der Bruder ging hin und lobte sie und sprach: ‚Apostel, Heilige, Gerechte!‘ Und er kam zum Greis und berichtete: ‚Ich habe sie gelobt!‘ Und er fragt ihn: ‚Haben sie nichts geantwortet?‘ Der Bruder antwortete: ‚Nein!‘ Da belehrte ihn der Greis: ‚Du weißt, wie sehr du sie geschmäht hast, und sie antworteten dir nicht – und wieviel du sie gelobt hast, und sie haben nichts zu dir gesagt. So musst auch du sein, wenn du das Heil erlangen willst. Werde ein Leichnam, beachte weder das Unrecht der Menschen, noch ihr Lob – wie die Toten, und du wirst gerettet werden!‘“¹²

Diese gedankliche Grundlage bezieht sich nicht auf die Frage nach dem Maß von Anerkennung und kritischer Bewertung, dies ist nicht das Entscheidende. Es geht vielmehr um die Erlangung innerer Ausgeglichenheit und Gelassenheit jenseits der Ehrungen und Missbilligungen.

4.1 Erster Teil: Die liebevolle Berichtigung von Lob und Anerkennung im Hinblick auf die eigene Person

Das empfangene Lob soll auf seine wirkliche Berechtigung hin überprüft werden, und danach entweder angenommen oder die Wirklichkeit dargelegt werden.

a. *Bewunderung von Fähigkeiten*

Oftmals werden wir für unsere Auffassungsgabe, gutes Zuhören sowie für Begabungen vielfältiger Art gelobt. Die Reflexionsfragen lauten:

- Sind diese Fähigkeiten aufgrund eigener Leistung entstanden?
- Was ist uns wie selbstverständlich zugefallen?
- Woran haben wir wirklich hart ‚arbeiten‘ müssen?
- Wer hat es ermöglicht, dass wir unsere Begabungen entwickeln konnten?
- Bin ich selbst davon überzeugt, diese Fähigkeiten zu haben, oder überschätzt mein Gegenüber mich?

Diese Hintergründe sollen zunächst für sich selbst erhellt werden. In einem weiteren Schritt soll der Lobende auf die eigene reflektierte Einschätzung hingewiesen und somit das Lob möglicherweise relativiert oder im Sinne einer realistischen Einschätzung nicht angenommen werden.

b. *Anerkennung der erbrachten Leistung*

Jedwede Leistung wird im Rahmen eines sozialen Gefüges erbracht. Bei einer kritischen Hinterfragung der eigenen Leistung geht es zum einen darum, zu erkennen, durch wen ich mögliche Freiräume erhalten habe, damit sich die Arbeit gut entfalten konnte; zum anderen soll es darum gehen, aufzuzeigen, wer an den Ergebnissen mit beteiligt gewesen ist.

Diese Wirklichkeiten sollen in die Reaktion auf eine erfolgte Anerkennung zur Sprache gebracht werden.

¹² Weisung der Väter, a.a.O., Makarios 476, 169-170.

Mit diesen Betrachtungswinkeln kann verhindert werden, eine Scheinwelt vor mir und den anderen aufzubauen. Der Lobende erhält auf diese Weise eine Rückmeldung im Sinne persönlicher Echtheit.

Da ein *solcher* Dialogstil von Echtheit und Glaubwürdigkeit oftmals ungewohnt ist und von daher tiefgreifende Beunruhigung beim Gelobten wie beim Lobenden auslösen kann, sollte dieser zunächst entweder im privaten Umfeld oder im Rahmen einer geschützten Gruppe eingeübt werden. Anlässe für ein solches Training sind vielfältig, da unsere Gesprächskultur von zahlreichen Anerkennungsmechanismen durchdrungen ist.

Derartige Erfahrungen können zu einer inneren Stabilität führen, die es möglich macht, persönliche Echtheit im beruflichen Kontext zu leben.

4.2 Zweiter Teil: Die Bewältigung von Kritik durch persönliche Reflexion und Weiterentwicklung

Negative Bewertungen unserer Person und unserer Arbeit können unser seelisches Gleichgewicht nachhaltig stören. Natürlich tragen die anderen maßgeblich daran Schuld, so denken wir in der Regel darüber, und somit verwenden wir Energie darauf, den anderen diese Schuld nachzuweisen oder einfach Rache auszuüben.

Die Grundfrage jedoch lautet: Warum habe ich mich aufgeregt? Bei der Beantwortung dieser Frage geht es nicht darum, das Geschehen immer und immer wieder durchzuspielen. Um die inneren Wogen zu glätten, ‚muss‘ reflektiert werden, welcher eigene seelische Boden es ermöglicht hat, dass ich mich überhaupt aufregen konnte. Die folgenden Überlegungen sollen bei der Spurensuche helfen:

- Habe ich mich in meinem Wunsch nach Anerkennung eingeschränkt gefühlt?
- Wollte ich mich angesichts einer Konkurrenz als der Stärkere erweisen?
- Welche unbewältigten seelischen Themen kamen durch die Kritik wieder an die Oberfläche?

Anerkennungsstreben, Konkurrenzverhalten und das Verdecken der eigenen Schattenseiten sind anlässlich von Kritik die Hauptauslöser beim gefühlvollen Aufwallen.

Je mehr wir uns jedoch selbstkritisch auf die Spur kommen, je unabhängiger oder unbeeindruckter können wir auf negative Rückmeldungen reagieren. Dadurch bleiben wir handlungs- und lösungsfähiger.

Was wir im Umgang mit unseren Schwächen nicht tun sollen, und worauf es ankommt, um seine eigenen Schwächen wahrzunehmen, erzählt der chinesische Dichter Tschuang-tse (+ 300 v. Chr.):

„Es war einmal ein Mann, den verstimmte der Anblick seines eigenen Schattens so sehr, der war so unglücklich über seine eigenen Schritte, dass er beschloss, sie hinter sich zu lassen. Er sagte zu sich: Ich laufe ihnen einfach davon.

So stand er auf und lief davon. Aber jedesmal, wenn er seinen Fuß aufsetzte, hatte er wieder einen Schritt getan, und sein Schatten folgte ihm mühelos.

Er sagte zu sich: Ich muss schneller laufen. Also lief er schneller, lief so lange, bis er zu Boden sank.“

Auf diese Weise seinen eigenen Schwächen zu entfliehen, führt im Grunde nie zu befriedigenden oder befreienden Lösungen.

Tschuang-tse beendet seinen Weisheitstext mit einer überraschenden Lösung:

„Wäre er einfach in den Schatten eines Baumes getreten, so wäre er seinen eigenen Schatten losgeworden, und hätte er sich hingesezt, so hätte es keine Schritte mehr gegeben. Aber darauf kam er nicht.“¹³

¹³ Zitiert nach: Thomas Merton, Sinfonie für einen Seevogel. Weisheitstexte des Tschuang-tse, aus dem Englischen von Berhardin Schellenberger, Freiburg i. Br. 1996, 130.

Das Idealziel bei einer Bewältigung von Kritik findet sich in der folgenden Beispielgeschichte, die sich in allen großen Kulturen in unterschiedlichen Formaten finden lässt. An dieser Stelle habe ich die Variante aus dem Zen-Buddhismus gewählt: „Der Zenmeister Hakuin wurde von seinen Nachbarn verehrt, weil er ein reines Leben führte.

Eines Tages wurde ein schönes Mädchen, das nicht weit von Hakuin wohnte, schwanger. Ihre Eltern waren sehr zornig. Zuerst wollte das Mädchen nicht sagen, mit wem sie sich eingelassen hatte; aber sie setzten ihr so lange zu, bis sie Hakuin nannte. Wütend gingen die Eltern zu Hakuin; doch alles, was er sagte, war: ‚Ach, wirklich?‘ Nachdem das Kind geboren war, brachte man es zu Hakuin, der sehr gut für es sorgte. Milch, Nahrung und alles, was das Kind sonst noch brauchte, erhielt er von seinen Nachbarn. Ein Jahr später hielt die junge Mutter es nicht mehr aus, und sie gestand ihren Eltern die Wahrheit: Der Vater des Kindes war ein junger Mann, der auf dem Fischmarkt arbeitete. Die Eltern gingen sofort zu Hakuin, um ihn zu unterrichten und das Kind zurückzuholen. Sie entschuldigten sich überschwänglich und baten ihn um Verzeihung. Hakuin hörte sie an, gab ihnen bereitwillig das Kind und sagte dann: ‚Ach, wirklich?‘“

4.3 Dritter Teil: Der persönlichen Egozentrik mit Weisheit begegnen

Das Gefahrenfeld von Lob und Kritik kommt umso mehr zum Tragen, je mehr wir ausschließlich um uns selbst kreisen. Wenn wir dazu neigen, uns selbst zum Mittelpunkt zu machen, sind wir auf die Rückmeldungen in unserer Umgebung stärker angewiesen. Was geschieht mit dem seelischen Gleichgewicht, wenn die anderen uns mit mehr Kritik oder uns gegenüber gleichgültiger reagieren?

Es ist ratsam, sich mit Weisheitsthemen zu beschäftigen, die die Realität des Menschseins in den Vordergrund stellen.

1. Was liegt in meiner Macht und was nicht?

Dieses lebensphilosophische Thema mit hoher Praxisrelevanz wird wesentlich von dem Philosophen Epiktet (50-125) aufbereitet, in dem das Gedankengut der Schule Stoa einfließt. Eine tiefgreifende Beschäftigung mit dieser Thematik kann maßgeblichen Einfluss auf unser Bewusstsein und unsere Empfindsamkeit gegenüber Anerkennung und Kritik ausüben. Epiktet legt dar, dass wir uns persönlichen Ärger sowie Frustration dadurch ersparen können, indem wir die Dinge, die nicht in unserer Macht stehen, geschehen lassen und hinnehmen und uns um die Gegebenheiten kümmern, die unserer Regie unterworfen sind. In unserer Macht liegen nach seiner Ansicht unser Denken, Handeln, Begehren und Abneigung; nicht in unserer Macht stehen hingegen unser Leib, Habe, Ansehen sowie äußere Stellung.¹⁴

Sein Ideal lautet: „Verlange nicht, dass alles so geschieht, wie du es willst, sondern wolle, dass alles so geschieht, wie es geschieht, und du wirst in Frieden leben.“¹⁵

Anhand der Aufteilung von Epiktet können aktuelle Probleme reflektiert werden. Wenn jemand unter Mangel an Lob und Ehre leidet, kann er sehr leicht feststellen, dass derartige Ehrungen nicht in seiner Macht liegen: ‚Wie schnell kann der gute Ruf dahin sein!‘ Also sollte er sich nicht darum kümmern.

Bei einer ‚vernichtenden‘ Kritik gibt es dennoch Möglichkeiten des Kritisierten, die im eigenen Denken und Handeln liegen: ‚Wir können weniger abhängig sein, als wir dies manchmal wahrnehmen!‘

Voraussetzung für ein solches Vorgehen ist zunächst die intensive Beschäftigung mit dem Ansatz von Epiktet.

¹⁴ Vgl. Epiktet, Handbüchlein der Moral und Unterredungen, hrsg. v. Heinrich Schmidt, neubearb. v. Karin Metzler, Stuttgart 1984, 21-22.

¹⁵ Ebd., 25.

2. *Der persönliche Leseplan*

Es gibt eine alte Erkenntnis aus dem Mönchtum, die uns Folgendes vor Augen führt. Wenn wir jeden Tag 15 Minuten etwas Gehaltvolles lesen, also Bücher mit Tiefgang und menschheitlicher Weisheit, können wir nach einem Jahr auf neue Erkenntnisse zurückblicken und uns auf die Schulter klopfen, mit welcher Disziplin wir dies durchgehalten haben. Lesen wir jedoch nicht, worauf können wir zurückblicken!?

Natürlich sollte die Lektüre an der individuellen Entwicklungssituation des Einzelnen anknüpfen. Drei grundlegende Bereiche bieten sich an:

a. *religiös-philosophischer Bereich*

In diesem Themenkomplex soll es um den Sinn des Lebens gehen, sowie um den persönlichen Standpunkt zum Dasein. Eine mögliche Fragestellung: Was denke ich über meinen eigenen Tod?

b. *psychologischer Bereich*

Wir werden von seelischen Kräften tiefgreifend bestimmt, so dass es ratsam ist, sich mit diesen Phänomenen zu beschäftigen: Was steckt z. B. hinter dem Phänomen der Angst?

c. *Selbstreflexion*

Die Frage nach der eigenen Identität sollte unser nachhaltiges Interesse wecken. Es ist wichtig, sich auf die Spurensuche nach dem eigenen Selbst zu begeben: Wer bin ich in Wirklichkeit?, könnte eine mögliche Fragestellung lauten.

3. *Zur Besinnung kommen*

Wenn wir im Innern und im Handeln nicht zur Besinnung kommen, ist es schwierig, die Hintergründe und Motive des eigenen Tuns verstehen zu können. Das Erlangen von Besonnenheit geschieht vor allem durch innere Ruhe.

a. *Tägliche Momente der Stille (7 Min.)*

Es ist wichtig, am Tage zur Ruhe zu kommen; die Verwirrung der Gedanken bewusst wahrzunehmen; einzuüben, es mit sich selbst auszuhalten; das eigene Ich zurückzunehmen, um die eigene Leere und Bedeutungslosigkeit, das Nichts zu spüren; die Objekte des Begehrens für Augenblicke loszulassen; zu erspüren, was die innere Balance, den Frieden bewirkt.

b. *Ordnung der Gedanken durch menschliche Begleitung*

Eine menschliche Begleitung kann unsere Persönlichkeit am intensivsten fördern. Der Begleiter kann sich in uns einfühlen, kritische Seelenregungen analytisch aufgreifen und Möglichkeiten der Bewältigung von Ängsten und Traurigkeiten aufzeigen.

Das Prinzip und die persönliche Erfahrung eines Miteinander-Rat-Haltens führen uns aus einer möglichen geistigen Isolierung heraus und machen erlebbar, dass wir auf die Unterstützung anderer angewiesen sind. Regelmäßige Orientierungsgespräche sind von großer Wichtigkeit für die Heranbildung persönlicher Lebensweisheit.

Schlussgedanke

Um der Gefahr durch das Lob entgehen zu können, es wird eine Lebensaufgabe bleiben, ist es hilfreich, vor allem drei Aspekte zu beherzigen:

1. Wir sollten nicht vor unseren eigenen Schwächen und Schattenseiten fliehen, sondern diese in aller Ruhe erkennen und versuchen, sie zu bewältigen.

2. Wäre es nicht wunderbar, zu einer Gelassenheit zu gelangen, die uns zumindest in einigen kritischen Begebenheiten von einer Beunruhigung wegführt, und durch die wir mit überzeugender Ruhe sagen können: ‚Ach wirklich.‘?
3. Vergessen wir nicht einen Augenblick, dass nur der Lobende etwas vom Lob hat.

www.manshausen.de

Literatur

Marc Aurel, Selbstbetrachtungen, übertragen und mit Einleitung v. Wilhelm Capelle, 12. Aufl., Stuttgart 1973

Giordano Bruno, Der Kerzenzieher (Candelaio), übersetzt, mit einer Einleitung und Anmerkungen hrsg. v. Sergius Koderer, Hamburg 2003

Epiktet, Handbüchlein der Moral und Unterredungen, hrsg. v. Heinrich Schmidt, neubearb. v. Karin Metzler, Stuttgart 1984

Gigo von Kastell, Tagebuch eines Mönches, Des Kartäuserpriors Gigo Meditationen, aus dem Lateinischen übertragen und eingeführt von Paul Alfred Schlüter, Paderborn 1952

Udo Manshausen, Die Biographie der Edith Stein: Beispiel einer Mystagogie, Frankfurt a. M. 1984; *ders.*, Wüstenväter für Manager, Weisheiten christlicher Eremiten für die heutige Führungspraxis, Wiesbaden 2000; *ders.*, Seelenführung. Die Briefe des Abbas Poimen, Trier 2005

Thomas Merton, Das Zeichen des Jonas. Tagebücher, Einsiedeln 1954; *ders.*, Keiner ist eine Insel. Betrachtungen, aus dem Englischen übers. v. Annemarie von Puttkamer, Zürich, Einsiedeln, Köln 1979; *ders.*, Sinfonie für einen Seevogel. Weisheitstexte des Tschuang-tse, aus dem Englischen von Berhardin Schellenberger, Freiburg i. Br. 1996

Henri J.M. Nouwen, Seelsorge die aus dem Herzen kommt, Freiburg, Basel, Wien 1989

Weisung der Väter, Übers. Bonifaz Miller, 3. Aufl., Trier 1986