

Beitrag zur Charakter- und Glaubensforschung

Dr. phil. Martha von Jesensky

(2015)

Wieviel Geduld ist gut?

Gewisse Menschen werden nie ungeduldig. Sie sind stets bereit zu warten, entweder weil ihr Lebensrhythmus langsamer ist und sie mehr Zeit zu allem brauchen, oder weil sie aus Mangel am Wollen distanziert sind. Die Letzteren, beispielsweise die Buddhisten, verharren in einer Art „Scheingeduld“, vegetativer Ruhe.

Aber auch der Gesichtsausdruck eines Menschen verrät einiges aus seinem Innenleben. Warum das so ist, erklärt der Persönlichkeitspsychologe Heinz Rempelin (1975): Da nun das Seelische ungeheuer mannigfaltig ist, kann es sich nur in einem so wandlungsfähigen Körperteil, wie das Gesicht, angemessen darstellen. Das **Auge** ist zum Beispiel das Organ, welches unmittelbar den Umweltkontakt vermittelt: einerseits die Aufnahme der Welt, andererseits die Du-Beziehung. Wenn man einem Menschen in die Augen blickt, hat man das Gefühl, direkt in seine Seele zu schauen, und der andere spürt das in derselben Weise. Seine Reaktion hängt davon ab, ob ihm das angenehm ist oder nicht. Deshalb ist die Grösse der Lidspalte aufschlussreich. Das weitgeöffnete Auge bekundet Aufnahme- und Kontaktbereitschaft, das halb zugekniffene Auge schliesslich bricht den Umweltkontakt zugunsten des **Verharrens in der Innenwelt**. Etwa wie bei der **buddhistisch-philosophischen Haltung der Geduld**.

Nun die buddhistisch-philosophische Haltung der Geduld ist eine von allen weltlichen Aufgaben dispensierte, interessenlose Wahrnehmung der Ereignisse.

Wer aber für nichts ein brennendes Interesse hat, wird auch nicht ungeduldig und gerät nicht aus der Fassung.

Eine solche Koalition der **Schein-Geduldigen** hat auch der TV-Journalist und Buchautor Timm **Kruse** (44) aufgesucht, um dort in Selbstfindungsseminaren die Lehre der Erleuchtung sich anzueignen. Wie kam es dazu? Im Jahre 2009 trifft Kruse an einem Festival in Deutschland einen Guru, der sein Leben verändert. Der Fernsehjournalist folgt dem Meister nach Indien und lässt alles zurück. „Mein Vater ist ein erfolgsorientierter Mensch. Dass sein Sohn bei einem Guru

Heil sucht, war für ihn ein Unding“. Auf Tournée mit dem Guru führt Kruse ein Tagebuch. Doch später wurde er aus der Gemeinschaft herausgeworfen, als er das unbekannte Gesicht des Gurus entlarvte. Seine Erfahrungen hat er in einem Buch verarbeitet. In einem Interview erzählt er: „Während wir mit ihm (Guru) durch Europa tourten, vertreiben wir uns die Zeit auf einer Raststätte mit einem kurzen Fussballspiel. Dabei bekam der Meister einen Ball ab – mitten ins Gesicht. In diesem Moment ist das ganze Brimborium von ihm abgefallen, ich habe die totale Menschlichkeit gesehen und gemerkt: Er ist nur einer von uns, alles andere ist Show.“ (11. März 2014)

Ungeduld verrät im allgemeinen, dass wir in einer aktuellen Situation stark verhaftet sind und dass die augenblickliche Erreichung eines Zieles uns wichtiger ist als die Zuwendung auf ein fernerliegendes, das viel **Einsatz** und **Geduld** braucht.

Ungeduld äussert sich vielfach auch in Ärger und Zorn, sei es über einen Menschen, der wirklich schuld ist an dem, was uns ungeduldig macht, oder weil wir jemanden zum Sündenbock machen. Ferner, wenn es sich um das Ertragen eines körperlichen Schmerzes, Krankheit oder bloss einer Belästigung handelt. In diesem Sinne verrät Ungeduld immer eine **starke Abhängigkeit von dem, was uns befriedigt oder stört**.

Es gibt auch Ungeduldige, die sich vor allem über die zu langsame Wirkung ihrer Weisungen, Handlungen, Befehle oder Einflussnahme ärgern. Ich nenne sie die **Kreativ-Ungeduldigen**. Sie können unter Umständen bizarre Vorstellungen entwickeln, wie etwa der Gründer des **Google-Konzerns** Larry **Page** (40). Er sagt: Bis Ende des Jahrzehnts soll die ganze Menschheit online sein. Und wenn ein Netzwerk aus 1000 um die Erde kreisenden Ballons der schnellste Weg dorthin ist, dann eben so.

Page hat die Philosophie des „10x“ zum obersten Mantra des Konzerns erklärt: Alles, was der Konzern angeht, muss zehnmal grösser, besser sein als alles, was es bisher gab. Es gehe darum, "die Welt zu verändern", wiederholt Page immer wieder, ebenso beharrlich wie emotionslos. Wie um zu zeigen: Das ist keine Platitute, ich meine das ernst. Wenn der Konzern über seine Pläne spricht, fallen Begriffe wie diese: "Menschheit", "rund um die Welt", "Milliarden von Nutzern". Wer kleiner denkt, wird schnell korrigiert; von den Kollegen oder von ganz oben: Das ist zu mickrig! Denke grösser!

Page sehnt sich, so der Spiegel-Journalist Thomas **Schulz** nach grossen Sprüngen, Trippelschritte führten Konzerne in die Bedeutungslosigkeit. "Es läuft etwas komplett falsch, wie Unternehmen geführt werden", sagt er. "Alle machen nur weiter das, was sie immer schon gemacht haben."

Oder Mark **Zuckerberg**, der Gründer der digitalen Facebook-Revolution. Er will eine virtuelle Welt schaffen, in der die Menschen einen grossen Teil ihrer Zeit verbringen.

„Ist das die grosse Vision? Oder doch Grössenwahn?“ fragt der Journalist Schulz. (März 2014)

Demgegenüber haben die **Kreativ-Geduldigen** meistens eine andere Einstellung. Zu ihnen gehören die Astrophysiker Andrei **Linde** (66) von der kalifornischen Stanford University und der Harvard-Physiker John **Kovac**, Leiter der sogenannten "**Bipoc2-Experimentes**" am Südpol. (Hinweis: Bicep2 ist ein Teleskop, welches Daten aus dem Kosmos liefert) Den Forschern ist es gelungen, mit diesem Teleskop Signale von der Geburt des Universums aufzufangen. Ihre einzigartigen Messungen bestätigen die Vermutungen, **was in der Sekunde null (Urknall) oder Urplasma**, geschah. Sie haben ein elektromagnetisches Hintergrundrausch aus dem Weltall aufgefangen, bei dem es sich um ein **Echo** des Urknalls handelt. Mehr als **dreissig Jahre haben sie auf diesen Augenblick gewartet**. Bald dürfte ihre Entdeckung in allen Lehrbüchern stehen. An einer Pressekonferenz in Cambridge (Massachusetts) verkündete John Kovac: "Wir haben eines der wichtigsten Ziele der Kosmologie erreicht... mit einer Mischung aus Ehrfurcht, Begeisterung und intensivem Stress".

Die Messungen der Forscher, so Johann Groll (2014), haben die Signatur eines Bebens der Raumzeit aufgespürt, das im Moment das Entstehen des Universums erschüttert haben muss. Das Radioteleskop Bipoc2 **erlaubte damit erstmals in der Geschichte der Astrophysik einen Blick direkt in die Werkstatt des Schöpfers**.

In diesem Zusammenhang möchte ich noch auf eine **spezifische Form der Ungeduld** hinweisen.

Es gibt eine kreative Ungeduld, die nicht mit dem Streben nach Macht oder Alles-Beherrschen-Können zu tun hat, sondern mit **religiösen Gefühlen**. Konkret mit Sehnsucht nach Gott.

Die Betroffenen spüren eine **innere Unruhe**, manchmal während einer langen Zeit, bis sie durch eine Gotteserfahrung oder Erkenntnis, ihren Weg gefunden haben. Wie zum Beispiel der berühmte russische Schriftsteller Leo **Tolstoj** (1828-1910). Auf dem Höhepunkt seiner Karriere schreibt er seiner Frau Solja Andrewna Tolstaja, was ihn in seiner Ehe betrübt und wonach er strebt: (Auszug aus dem Originalbrief)

Ich kann nicht in jenes Leben zurückkehren, in welchem ich Verderben sehe, welches für mich Übel und Unglück bedeutet. Du aber kannst versuchen, zu jenem Leben zu gelangen, welches Dir noch unbekannt ist, welches im grossen und ganzen nicht Leben zum eigenen Vergnügen ist (...) nicht zum eigenen Wohlergehen, sondern Leben für Gott oder für die Nächsten...

Du und die gesamte Familie, Ihr strebt nicht danach, Euer Leben zu ändern, sondern die Übersteigerung der Familie, der zunehmende Egoismus ihrer Mitglieder lassen das schlechte Leben nur noch schlechter werden. Dies schmerzt mich. ... Wie auch immer man es dreht und wendet, ich kann dieses Leben, welches die Familie lebt, nicht leben, ohne zu leiden!

(Hinweis: Tolstoj gehörte zu einem der reichsten Männer im damaligen Zarenreich)

Was die Geduld insbesondere auf die Probe stellt.

Oder: Wieviel Geduld ist gut?

Ungeduldig wird man beispielsweise auch, wenn andere Menschen uns das Leben schwer machen. Der Psychologe und Buchautor Ernst **Heiko** (2014) nennt das "giftige Kontakte". Er meint damit Folgendes: Menschen in unserer Umgebung können uns ihre Gefühle aufzwingen und uns anstecken. Es geht um "**emotionale Infizierung**".

Heiko sagt: Wir wissen, wie leicht Freude und Fröhlichkeit anstecken, und lassen dies nur allzu gern geschehen. Weit weniger bewusst ist uns jedoch, wie leicht uns die Aggressivität oder Gereiztheit anderer Menschen beeinflussen kann.

Manche Mitmenschen nerven: Mit ihren Sprüchen, mit ihrer Kritik, mit ihrem Spott oder mit ihrem Geiz stellen sie unsere Geduld auf die Probe. Warum wird jemand zur Nervensäge? fragt E. Heiko und erklärt:

Den Ursprung dieses Verhaltens sehen Psychologen im Selbstwertgefühl - dem verwundbarsten, labilsten Teil der modernen menschlichen Psyche. Schwierige Menschen aller Couleur versuchen andere zu manipulieren und abzuwerten, um ihr eigenes labiles Selbstwertgefühl zu stabilisieren.

Jeder von uns ist gelegentlich "schlecht drauf", aggressiv, ärgerlich, geschwätzig oder gereizt und wird dann für andere zur Nervensäge. Solche vorübergehenden Verstimmungen gehören einfach zum Leben. Besondere Aufmerksamkeit aber sollten wir jenen zwischenmenschlichen Beziehungen widmen, in denen **chronisch negative Gefühle** erzeugt werden. Wir müssen herausfinden, warum sie entstehen - **und wie wir uns vor ihnen schützen können**.

Manchmal ist uns sofort klar, warum wir uns in Gegenwart solcher Menschen unwohl fühlen; doch mitunter dauert es lange, bevor wir erkennen, **wie und warum sie uns nerven, erschöpfen, langweilen, einschüchtern oder uns Schuldgefühle machen**. Und in manchen Fällen suchen wir die Ursachen für negative Gefühle sogar bei uns selbst und wagen uns kaum einzugestehen,

dass es ein Mensch in unserer Nähe ist - die Kollegin, der Freund, der Vater, der Lebensgefährte -, der uns "runterzieht" und buchstäblich krank macht.

Oft hindern uns familiäre, freundschaftliche oder berufliche Bindungen und Loyalitäten daran, solche "vergifteten" Kontakte zu verändern. Um welche Menschen könnte es sich also handeln, die uns das Leben schwer machen? Heiko stellt einige Charaktere vor:

DER KRITIKER: Er ist immer zum Kritteln, Spötteln und Heruntermachen aufgelegt und hat einen Radarblick für die Schwächen anderer. Durch seine hämischen Kommentare zieht er die anderen auf seine Ebene - er zwingt sie, mit seinem Blick zu sehen: "Schau mal die Dicke da drüben! Hast du gesehen, wie blöd sich K. gestern angestellt hat?" Der Kritiker wird im Grunde von mächtigen **Selbstwertzweifeln**, von **Neid und Eifersucht geplagt** und muss sich ständig versichern, wie minderwertig, hässlich und dumm doch all die anderen sind. Wenn es ihm gelingt, uns zu infizieren, fühlen wir uns beschmutzt und unwohl.

DER SCHWARZSEHER: Von allen Möglichkeiten sieht er immer nur die negativen. Sein Lebensmotto: Was schiefgehen kann, wird schiefgehen - und er lässt alle an dieser seiner Überzeugung teilhaben. Er schwelgt geradezu in den grossen und kleinen Katastrophen, hat "schon immer gewusst, dass so etwas passieren wird", und er versteht es prächtig, anderen die Zuversicht und den Elan zu rauben. Seine Depressivität färbt schnell ab.

DER EIFERER: Hartnäckig und ohne den geringsten Selbstzweifel will er uns von seiner Entdeckung, seiner Politik, seiner Philosophie, seinen Ideen überzeugen. Er kann keine Signale der Ablehnung, der Langeweile oder Zurückweisung "lesen" und nervt durch sein unablässiges Missionieren. Er ist eine Ein-Mann- oder Eine-Frau-Sekte, mit allen negativen Zügen des Fanatikers. Eiferer kosten uns vor allem Kraft und Zeit - ihnen zuhören zu müssen ist eine Qual, zu der uns Mitleid, Höflichkeit oder andere Rücksichtsnahmen zwingen.

DER SCHMEICHLER: Der Schmeichler weiss sehr gut, dass wir ihn zwar durchschauen, aber trotzdem so gerne hören, wie toll wir sind. Wider besseres Wissen und obwohl uns Schmeichler auch unangenehm sind werden wir ihre leichte Beute. Schmeichelei ist eine gute Technik, um uns blind für die wahren Interessen des Schmeichlers zu machen. Er sucht immer seinen Vorteil, möchte es sich mit niemandem verscherzen - weil er nicht weiss, wann er von seinen "guten Beziehungen" Gebrauch machen kann.

DER INTRIGANT: Intriganten verstricken uns in ihre Machenschaften und Machtspielchen. Ihr Instrumentarium ist reichhaltig: gezielte Indiskretionen, Tratsch, Lügen, Verdrehungen, Halbwahrheiten, Schmeicheleien. Andere Menschen sind nur Schachfiguren, die man benutzt. Intriganten versuchen uns weiszumachen, dass sie ganz auf unserer Seite sind. Trotzdem fühlen wir uns benutzt und beschmutzt.

DER STREITSÜCHTIGE: Kein Anlass ist ihm zu gering, um nicht eine Grundsatze-debatte zu entfachen. Aus Prinzip legt er sich mit jedem an, dessen Nase ihm nicht passt oder der eine gewisse Autorität ausstrahlt. Er ist gegen alles, was Sie sagen - und sei es nur, damit er nicht aus der Übung kommt. Seine Rechthaberei nervt. Überall sieht er bösen Willen und Unvermögen. Deshalb ist er immer in Kampfbereitschaft - ein Mensch voller Ärger und Misstrauen. Er macht uns kribbelig und nervös, drängt uns in die Defensive, aber allmählich werden wir nach seinen Dauerangriffen auch selbst aggressiv.

All diese "giftigen" Konstellationen, kommen nicht selten ausgerechnet in unserer nahen Umgebung oder Familie vor. Der ehemalige Fernsehredakteur Timm Kruse berichtet:

Mir kam meine Familie wie eine kriminelle Vereinigung vor. Jeder kannte die schlimmsten Fehler des anderen. Jeder hatte heimliche Strategien entwickelt, um die anderen auf seine Seite zu zerren. Wir lebten ein einziges Missverständnis. Ich erinnerte mich an all die guten Absichten und ihre Folgen, an unterdrückte Gefühle, Mauern und nie ausgesprochene schwebende Worte. Ein System aus Unterdrückung, Manipulation, Geringschätzung und Bewunderung. (2014)

Sind sich die Akteure ihrer Schuld bewusst?

Der Neuropsychiater Raphael **Bonelli** (2013), Dozent in Wien, sagt: "Kaum etwas bereitet den meisten Menschen mehr Schwierigkeiten, als eine Schuld einzugestehen".

Warum das so ist, hat schon der grosse Schriftsteller Fjodor **Dostojewskij** (1821-1881) in seinem Werk "Aufzeichnungen aus dem Kellerloch" (1864), bereits 30 Jahre vor Sigmund **Freud** (Vater der Psychoanalyse) erkannt. Er schreibt:

Jeder Mensch hat Erinnerungen, die er nicht jedem erzählen würde, sondern nur seinen Freunden. Anderes, was er im Sinn trägt, würde er noch nicht einmal seinen Freunden erzählen, sondern nur sich selbst, und das heimlich. Aber dann gibt es noch andere Dinge, die sogar sich selbst zu erzählen er Angst hätte, und jeder anständige Mensch hat eine Reihe solcher Dinge tief in seinem Geist vergraben.

(Bemerkung: S. Freud entdeckte, dass das Verdrängte gerne im Dunkel ist, und keinesfalls zurück in das Scheinwerferlicht des Bewusstseins treten möchte.)

Trotzdem: Wir müssen uns nicht zu emotionalen Geiseln der "Nervensägen", die ihre Schuld nicht einsehen, machen lassen. Es sind mehrere Abwehrtechniken möglich. Das Ziel wäre, eine gewisse innere Distanz aufzubauen und strategisch zu beobachten, was wir aus der Situation machen können. Einige Beispiele nach E. Heiko (2014):

Manchmal hilft es der "Nervensäge" einfach vor Augen zu führen, wie unfreundlich, aggressiv oder manipulativ sie ist. Ahmen wir ihr Verhalten nach, zeigen wir wie ein Spiegel, wie sie auf andere wirkt; gleichzeitig machen wir ihr auch klar, dass wir ihr Verhalten nicht akzeptieren. Diese Methode eignet sich allgemein bei unhöflichen Menschen. Sie sind in der Regel nicht gewohnt, es in gleicher Münze zurückzubekommen.

DIE FRAGETECHNIK: Nichts kann einen Besserwisser oder einen Eiferer mehr aus dem Gleis bringen als ruhiges, (scheinbar) naives Zurückfragen. Indem man die meist absurden, aggressiven und herabsetzenden Kommentare zum Schein ernst nimmt und Schritt für Schritt hinterfragt, gerät die Nervensäge allmählich in Beweisnot, und sie entlarvt ihre Äusserungen selbst als das, was sie sind: **Vorurteile.**

DIE UMARMUNGSTECHNIK: Geben Sie einem "bösen Hund" zwei Knochen - überwältigen Sie ihn mit Liebenswürdigkeit und Fürsorge. Zeigen Sie der Nervensäge durch Ihre Freundlichkeit, dass Sie sie als Opfer (ihres Neides, ihrer Komplexe, ihrer tiefen Unsicherheit) wahrnehmen, auch wenn sie sich als Aggressor gebärdet. Nutzen Sie den Verblüffungseffekt - **Nervensägen sind es nicht gewohnt, mit Mitgefühl und Zuwendung überschüttet zu werden, ihre Taktik läuft ins Leere.**

DIE KONFRONTATION: In manchen Situationen müssen Sie den nervenden Angriff im Keim ersticken, indem Sie dagegenhalten - Nervensägen zielen auf Ihr Selbstwertgefühl und ziehen ihre Befriedigung aus der Herabsetzung anderer. Lassen Sie sich nicht in die Opferrolle drängen, zeigen Sie sofort, dass Sie die Belehrungen, Witzeleien oder böartigen Tratsch nicht akzeptieren - und sprechen Sie diese Taktiken deutlich an: "Das war eine sehr böse Bemerkung von Ihnen. Ich bitte Sie, in einem anderen Ton mit mir zu sprechen!"

Die christliche Geduld

Die amerikanische Schriftstellerin Donna **Tartt** (50) brauchte **30 Jahre für drei Romane**. Im Jahre 1992 wurde sie über Nacht berühmt, weil das Manuskript ihres ersten Romans "Die geheime Geschichte" einen Vorschuss von 450 000 Dollar erzielte, eine der höchsten Summen, die damals für ein Debüt in den USA bezahlt wurde.

Die christliche Geduld ist anders. Sie hat weder mit Warten-Können auf den erfolgreichen Ausgang eines selbst gesetzten Zieles zu tun, noch mit einer stummen Hinnahme oder Ertragen widriger Umstände, sondern **mit der Grundhaltung eines Menschen, der es nicht nur mit seinem Leben, sondern vor allem mit dem unbegreiflichen Gott schwer hat - und dennoch ihm die Treue hält.**

Dass eine so verstandene Geduld die Frucht des **Glaubens**, der **Hoffnung** und der **Liebe** ist, muss (fast) einleuchten. Des **Glaubens**, der uns lehrt, dass **Gott der absolute Herr ist**, auch der Herr der Zeit, der **Hoffnung**, die uns durch keine Misserfolge mutlos macht, und der **Liebe**, die den Willen Gottes **liebend akzeptiert** und die Arbeit in seinem "Weinberg" (in welchem Stande auch immer), nicht aufgibt. Es ist jene Liebe, von der PAULUS sagt, "die alles übersteht".

Ich glaube, dass auch der vorhin erwähnte Fjodor Dostojewskij (man kann ihn ohne zögern wegen seinem Lebenswerk neben Shakespeare stelle) nach langem intellektuellen Ringen, diese Liebe gefunden hat. Sein **religiöser Instinkt** liess ihn spüren, dass er auch in den schwersten Stunden seines Lebens von Gott getragen wird. Im Jahre 1878 starb sein dreijähriger Sohn (Aljóscha). Trotzdem, so sein Biograf J. Larvin (2006), "fühlte er klar und gleichsam tastbar, dass etwas, das fest und unerschütterlich war", in seine Seele getreten ist: **Der Geist Gottes, die Liebe.**

Drei Jahre nach dem Tod seines Sohnes starb auch Dostojewskij, als Folge eines Unfalls. Die Umstände seines Sterbens zeugen von seiner Treue zu Christus. Im Folgenden ein Auszug aus dem Originalbericht seiner Frau Anja **Grigorjeva**, die bis zum Schluss bei ihm war.

«Ich wachte um sieben Uhr auf und sah dass mein Mann in meine Richtung schaute.

<Wie fühlst du dich?> fragte ich und beugte mich über ihn.

<Weisst du, Anja>, sagte Fjódor mit matter Stimme, <ich bin jetzt schon ganze drei Stunden wach und habe die ganze Zeit nachgedacht; und es ist mir gerade klar geworden, dass ich heute sterben werde.>

<Mein Liebling, warum musst du an so etwas denken?> sagte ich in schrecklicher Angst. <Es geht dir jetzt doch besser, und wahrscheinlich wird alles gut gehen, wie Koschlakóv (der Arzt) ja auch gesagt hat. Um Christi willen, quäle dich nicht mit Zweifeln. Du hast noch lange zu leben, ich bin ganz sicher.>

<Nein, ich weiss, dass ich heute sterben werde! Zünde die Kerze an, Anja, und gib mir das Neue Testament.>»

Er schlug das Buch willkürlich auf und bat seine Frau ihm vorzulesen. Abends um halb neun Uhr starb Dostojewskij.

Epilog

Dostojewskij war ein Mann der Widersprüche. Einerseits war ihm Ruhm und Anerkennung ausserordentlich wichtig, andererseits versuchte er ein Leben lang mit **intellektuellen Argumenten** Gott im Glauben zu finden. Vergeblich. Im Jahre 1854 schreibt er: Ich kann von mir selbst sagen, dass ich ein Kind meiner Zeit bin, ein Kind des Unglaubens und des Skeptizismus. Wie viele Leiden hat mich dieser Durst nach Glauben schon gekostet und wie viele kostet er mich noch; er ist umso stärker in meiner Seele, je mehr Argumente ich gegen ihn habe.

Am Schluss hat ihn die Liebe besiegt. Voller Leidenschaft bekennt er: "Es gibt nichts Schöneres, nichts Tieferes ...Menschlicheres und Vollkommeneres als Christus".

Vor diesem Hintergrund werden (für mich) die geheimnisvollen Worte Jesu bedeutsam: «In patientia vestra possidebitis animas vestras», (In eurer Geduld werdet ihr eure Seelen besitzen, Luk 21,19).

In diesem Sinne ist die christliche Geduld von **unschätzbarem Wert**.

Danke für Ihre Aufmerksamkeit.