

VOM SOLLEN ZUM SEIN

Oliver Heuler

Ein neuer Kompass der Empathie

Vorwort

In diesem Buch geht's ans Eingemachte. Sie erfahren Dinge von mir, die manche ihrem Ehepartner nicht gestehen würden. In ein paar Stunden kennen Sie das, was einige Therapeuten vielleicht als meine dunkelste Seite bezeichnen würden. Aber keine Sorge: Das Buch hat ein Happy End und es gibt keinen einzigen Mordfall.

Ich möchte noch erklären, warum ich mich für ein Interview entschieden habe: Zwei Bücher, die in meinem Leben sehr wichtig waren, sind auch im Interview-Stil verfasst. In »Konflikte lösen mit gewaltfreier Kommunikation« interviewt Gabriele Seils Marshall Rosenberg und in »Eine kurze Geschichte des Kosmos« hat sich Ken Wilber den Dialog einfach ausgedacht, um eine verständlichere Variante seines Hauptwerkes »Eros, Kosmos, Logos« zu schaffen. Als Leser fand ich die Form kurzweilig und die gleiche Rückmeldung habe ich von Testlesern bekommen.

Außerdem entsteht durch die Interview-Form hoffentlich noch unwahrscheinlicher der Eindruck, ich wolle allgemeingültige Lebensratschläge zum Besten geben oder gar eine neue Moral postulieren, an die sich andere halten sollten. Meine Haltung ist das genaue Gegenteil: amoralisch und *laissez-faire*. Ich berichte lediglich von der bisher unbekanntem Weltanschauung des empathischen Hedonismus und meinen Erfahrungen damit. Anders als beim klassischen Interview hat mich Golflehrer-Kollege Moritz Rossa schriftlich interviewt und ich konnte meine Antworten beliebig überarbeiten. Am Ende haben wir das Interview in meinem Studio aufgenommen und so gibt es dieses Buch auch als Audio-Version.

Oliver Heuler, Klink im August 2020

Stell dich bitte kurz vor: Wer bist du? Wie alt bist du?

Was machst du?

Ich heiße Erwin Lindemann¹, bin Rentner und 66 Jahre, ach Quatsch. [Lacht.] Ich heiße Oliver Heuler, bin ein einfacher Golflehrer aus Düsseldorf und 53 Jahre. Ich spiele weder Lotto noch plane ich einen Papst-Besuch oder das Eröffnen einer Herren-Boutique in Wuppertal.

Aber du hast offensichtlich einen Faible für Lorient?

Ich bin mit Lorient aufgewachsen. Andere Kinder guckten in den 70er Jahren Rappelkiste, Sesamstraße oder die Muppet Show — bei uns lief Lorient. Sein Humor war lange meine Lebensphilosophie.

Kann man Lorient's Humor zu einer Lebensphilosophie machen?

Ich damals schon. Lorient's Sketche und Filme nehmen Menschen aufs Korn, die sich in den absurdesten Situationen an starre Regeln halten. Diese Leute klammern sich an einfache, zwischenmenschliche Faustregeln und hoffen auf diese Weise, ohne anzuecken durchs Leben zu kommen. Dazu passt eine Art Kanzleideutsch, dessen sich manche seiner Figuren bedienen, so zum Beispiel, wenn Heinrich Lohse seiner Frau sagen möchte, dass er jetzt Frührentner ist, formuliert er das so:

»Es ist eine neue, mehr ins Private zielende Tätigkeit.«

Oder wenn seine Frau Renate zu ihm sagt: *»Wenn ich noch einmal »Birne Helene« höre, werfe ich mich hier auf den Boden und beie in die Auslegware.«*

Meine Eltern waren äußerst kritisch gegenüber den damals geltenden Konventionen — da passte Lorient, der sich darüber

1. https://www.wikiwand.com/de/Der_Lottogewinner

lustig machte, perfekt. Diese Kritik habe ich früh geteilt und erst nach 40 Jahren abgelegt.

Wie lauteten denn die geltenden Konventionen während deiner Kindheit?

Das hing vom Milieu ab. Es gab schon damals eine ko-Bewegung, deren Angehörige sich gegen Atomkraft engagierten und in Bio- oder Dritte-Welt-Läden einkauften. Diese Szene war aber in der Minderheit und nicht fast Mehrheitsmeinung wie heute. Meine Eltern wandten sich hauptsächlich gegen die üblichen, konservativen Vorstellungen von Tradition, Disziplin, Pntlichkeit, Strebsamkeit, Ordnung und Sauberkeit. Sie wollten auch keine Anerkennung erreichen über das Zurschaustellen finanziellen Erfolgs. Bis heute könnte ich mir meine Eltern nicht vorstellen als Besitzer eines Reihenhauses mit gepflegtem Vorgarten, als Mitglieder eines Schützenvereins oder hinter dem Steuer eines neuen Mercedes. Mit dem Selbstverständnis vieler Links-Intellektueller liebten sie Lorient's Humor, weil er mit einer unglaublichen Beobachtungsgabe Konservative auf die Schippe nahm. Dabei wurden viele seiner Redewendungen Teil der deutschen Sprachkultur.

Jan Fleischhauers Film »Unter Linken«² beschreibt den damaligen Zeitgeist auch treffend. Der Film war auch eine Motivation, dieses Buch zu schreiben.

Linksintellektuelle sind natürlich keine Messias, bar jeder Zuverlässigkeit und Disziplin — ich glaube jedoch, manche von ihnen denken, Konservative würden es mit Ordnung und Tradition, mit Pntlichkeit und Disziplin übertreiben. Einige wittern vielleicht schon hinter diesen »Werten« — wenn sie ihnen zu ausgeprägt erscheinen — einen halben Nazi.

2. https://de.wikipedia.org/wiki/Unter_Linken

Du warst als Kind also kritisch gegenüber dem klassischen Bürgertum und bist nach 40 Jahren konformistisch und konservativ geworden?

[Lacht.] Nein, das bin ich nicht und selbst wenn ich die Zeit zurückdrehen könnte, würde ich mir als Kind keine konservative Familie wünschen. Von denen blicken viele mit gleichem Unverständnis auf alle, die nicht ihr Weltbild teilen. Meine jetzige Haltung findet sich nicht auf einem Spektrum zwischen konservativ und progressiv. Ich versuche mal, sie mit Lorient als Orientierungshilfe darzustellen: Vor fünf Jahren habe ich ein Video über »Pappa ante portas« zusammengeschnitten und meine Interpretation seines letzten Filmes zur Diskussion gestellt. Ich habe mich gefragt, ob sich Lorient manchmal ins Kino gesetzt und sich über die Leute amüsiert hat, die über die Moralisten in seinem Film gelacht haben. Wenn ein Zuschauer über Moralisten auf der Leinwand lacht, ist er nämlich selbst ein Moralist, nur mit anderen Moralvorstellungen als die von ihm verspotteten. Er denkt: *»Die sind ja lächerlich. So sollte man nicht sein.«* Und was wäre Lorient gewesen, wenn er sich zum Lachen über die Zuschauer in die Kinos geschlichen und sich hinter sie gesetzt hätte? Auch ein Moralist, der sich sogar über Menschen aus Fleisch und Blut erhoben hätte und nicht nur über Leinwandfiguren wie das die Leute vor ihm taten. Vielleicht saß hinter Lorient sein ältester Freund und hat sich über ihn lustig gemacht. Aber dann wäre eigentlich auch der ...

Nehmen wir an, die Evolution hätte uns alle in ein Kino gesetzt, in dem jeder über seinen Vordermann lacht. Gibt es da überhaupt ein Problem? Es haben doch alle Spaß und die auf der Leinwand spielen nur Theater.

So habe ich jahrzehntelang gedacht und deshalb versucht, im Kino des Lebens weiter nach hinten auf die begehrten Plätze

zu klettern. Dort hinten konnte ich über immer mehr Menschen lachen und es gab immer weniger, die über mich lachen konnten. Heute weiß ich: Wenn ich über andere lache, zahle ich einen Preis. Bewerte ich ständig andere danach, was sie tun sollten — und das machen sie oft nicht —, entsteht bei mir Ärger als Ergebnis dieses Sollte-Denkens.³ Dabei spielt es keine Rolle, was ich für angemessen halte, ganz egal, ob ich mit Anzug und Krawatte über Latzhosenträger lache oder umgekehrt. Dass Sollte-Denken zu Wut führt, kann jeder für sich prüfen: *Erinnere dich an die letzte Situation, in der du wütend warst. Ich wette, da gab es ein Sollte-Denken. Jemand nimmt dir die Vorfahrt — »der sollte besser aufpassen.«* Jemand nennt dich unordentlich — *»der sollte erst mal vor seiner eigenen Haustüre kehren.«* Dein Nachbar macht nachts laut Musik — *»der sollte mehr Rücksicht nehmen.«* Ein Sollte-Denken führt freilich dann nicht zu anhaltender Wut, wenn der andere sich meinen Moralvorschriften unterwirft. Aber so mache ich mich abhängig vom Verhalten anderer.

Das heißt, wer einfach auf Moral verzichtet, muss sich nie wieder ärgern?

Ich formuliere es so: Je weniger ich in moralischen Kategorien denke, desto weniger ärgere ich mich. So habe ich es auf jeden Fall bei mir erlebt und bei anderen, die den gleichen Weg eingeschlagen haben. Einfach ist es sicher nicht, auf Moral zu verzichten, denn wir haben sie fast alle mit der Muttermilch aufgesogen. Mit Moral meine ich Wertvorgaben und Normen mit Allgemeingültigkeitsanspruch. Moral beschert uns eine Zweiteilung der Welt in »gut« und »böse«. Von klein auf bekommen wir beigebracht, was man macht, was sich gehört,

3. Marshall Rosenberg, Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens.

was schicklich, was anständig ist, und wir bekommen beigebracht, was alles ungehörig, unschicklich und unanständig ist, was man also nicht macht. Verhalten wir uns konform zu diesen Normen, werden wir belohnt, bei Abweichungen droht Strafe — zumindest in Form von Liebesentzug und dem Versuch, Schuld und Scham bei uns auszulösen. Diese Prägung legt keiner so leicht ab wie einen Hut.

Werden die Normen nicht seit Generationen immer lockerer?

Sie verändern sich. Heute kann man sich beispielsweise lockerer kleiden, ohne dass das unschicklich wäre. Aber es gibt auch Bereiche, in denen die Normen zunehmen, Stichwort »Political Correctness«. Am Prinzip hat sich nichts Grundlegendes geändert: Wir verändern die Normen, aber wir stellen die Nützlichkeit von Normen nicht in Frage. Ich bin natürlich nicht prinzipiell gegen Normen. Es ist ja zum Beispiel nützlich, dass DIN-A4-Papier in meinen Drucker passt.

Ist es nicht selbstwidersprüchlich, wenn du anderen vorwirfst, dass sie ihren Kindern Normen beibringen?

Täte ich das, wäre es selbstwidersprüchlich, denn wer anderen sagt, sie sollten sich nicht an Normen halten, stellt selbst eine Norm auf. Ich habe aber nur gesagt, dass wir alle die Moral mit der Muttermilch aufgesogen haben und dass ich solche starren Regeln mit Allgemeingültigkeitsansprüchen nicht für nützlich halte. Ich räume allerdings ein, dass ich offensichtlich noch nicht jenseits von Moral lebe, wenn ich auf die Eröffnungsfrage in einem Interview mit einer Anspielung auf Lorient und einem gewissen Spott antworte. Zumindest nimmt mein Denken in moralischen Kategorien beständig ab. Meine Fortschritte werden außerdem belohnt: Verbindungen zu anderen werden leichter und befriedigender.

Denkst du, dass Lorient unglücklich und einsam war?

In Interviews machte er auf mich einen glücklichen Eindruck. Und ich bin sicher, dass er nicht in Kinos gegangen ist, um dort über sein Publikum zu lachen. Das Ganze war nur ein Gedankenspiel von mir, um mein Denken und Verhalten zu analysieren. Ich will keinesfalls Lorient kritisieren und wer weiß: Vielleicht hat er seine Sketche ganz anders gemeint und ich habe bis heute deren tieferen Sinn nicht begriffen? In jedem Fall habe ich ein Leben lang über andere gespottet, war sarkastisch, zynisch und ironisch. Im Gegensatz zu Lorient habe ich mich außerdem über konkrete Menschen erhoben. Vielleicht hätte mir damals eine Einblendung in den Lorient-Sketchen geholfen, wie sie heute manchmal in Auto- und Motorrad-Werbevideos zu sehen ist: Da steht oft, dass die Bilder auf abgesperrten Strecken mit Profi-Fahrern entstanden sind, also nicht die Realität zeigen.

Aus heutiger Sicht sage ich: Meine unbewusste Strategie lautete, mir über ausgefeilten Spott Anerkennung zu verschaffen und damit erhoffte ich mir mehr und befriedigendere Verbindungen. Dass ich in dem Ansehen der Verspotteten nicht stieg, war mir sicher klar. Im Kino des Lebens fielen als Freunde also alle aus, die vor mir saßen. Die hinter mir über mich lachten, fielen auch aus. Blieben noch die in derselben Reihe. Gemeinsame Feinde verbinden, heißt es. Aber wenn ich Witze über andere mache, sinkt selbst die Chance auf Verbindung zu denen neben mir, denn jeder weiß, dass auch er Schwächen hat und deshalb fühlt sich kaum einer unter Zynikern sicher. So entsteht keine vertrauensvolle oder befriedigende Verbindung. Das hat mir zu meinem Bedauern damals keiner gesagt oder ich habe es nie gehört.

Worin bestand eigentlich die Moral des Lotto-Sketches und gibst du mit der Moral auch das Lachen auf?

Ich habe darüber gelacht, dass Erwin Lindemann vor der Kamera nicht fehlerlos seinen Namen, sein Alter und seine Pläne mit dem Lottogewinn vortragen konnte. Ich habe außerdem darüber gelacht, dass der Journalist die Szene am Ende kauft, obwohl Lindemann die Inhalte völlig verdreht hat. Dahinter steckt die Überzeugung: *»Der Lottogewinner und der ignorante Fernsehjournalist sind ganz schön beschränkt. So einen Beitrag sollte man besser machen!«* Natürlich wusste ich, dass die Figuren überzeichnet waren, aber auch in echten Reportagen legte ich meist meinen Maßstab an, den ich für allgemeingültig hielt, und fand dabei Schwächen, über die ich mich amüsierte. Wenn es mir gelingt, verzichte ich heute bei vergleichbaren Szenen gerne aufs Lachen — auch aufs Lachen über die, die lachen. Damit verzichte ich nicht komplett aufs Lachen; ich tausche nur schadenfrohes Lachen gegen mehr Lebensglück. Schadenfreude insofern, als dass ich denke *»die haben ja einen Dachschaden«* und Lebensglück, weil bei mir Wut immer seltener aufkommt.

Dein Verzicht auf Schadenfreude in allen Ehren, aber ein kompletter Verzicht auf Moral kann doch nicht die Lösung sein. Wird nicht ohnehin allseits eine Werte-Erosion beklagt?

Ich stimme in dieses Klagelied nicht ein, denn für mich ist der Königsweg zum Glück der Verzicht auf jedwede Moral — ohne Moralverzichts-Forderung an andere. Ich verlasse das Kino und verspote niemanden für das Verbleiben im Sollte-Filmtheater seiner Wahl.

Wie kann ich mir die Welt außerhalb des Kinos vorstellen — also ohne Moral?

Da ist das Sein, also die Welt, wie sie ist. Ich mag auch den esoterischen Begriff »Soheit«. Im Moral-Kino legt jeder über die Welt seine eigene Vorstellung, wie sie sein sollte. Im Sein wird anders navigiert. Um die unterschiedliche Navigation zu illustrieren, nutze ich mein Modell der zwei Kompass, den Moral- und den Empathie-Kompass. Der Moral-Kompass in der Kino-Welt ist ganz einfach aufgebaut: Er hat eine fixierte Kompassnadel und kennt nur zwei Richtungen: Nord und Süd. Im Norden stehen die Tugenden, im Süden die Sünden. Die Kompassnadel zeigt für alle Menschen in allen Situationen Richtung Norden. Sie gibt vor, wie man sich entscheiden soll, nämlich tugendhaft. Die Tugenden sind die angeblich allgemeingültigen Werte, nach denen gerne gerufen und deren Fehlen oder Verfall meist bei den anderen beklagt wird: Nächstenliebe, Selbstlosigkeit, Toleranz, Verantwortung, Aufrichtigkeit, Fleiß, Genügsamkeit oder Bescheidenheit. Typische Sünden wären: Lüge, Diebstahl, Egoismus, Diskriminierung, Intoleranz, Gier, Neid, Müßiggang oder Hochmut.

Du sprichst von »angeblich« allgemeingültigen Werten. Was wären denn tatsächlich allgemeingültige Werte?

Für mich ist Wert die Erwartung, wie sehr etwas oder jemand das eigene Wohlbefinden steigert⁴ oder das Unwohlsein verringert. Da jeder Mensch andere Prioritäten hat und sich diese bei ein und derselben Person je nach aktuellem Zustand ständig ändern, lässt sich das Leben der Menschen mit Werten, die Allgemeingültigkeitsanspruch erheben, so wenig bereichern wie mit Kleidungsstücken in Einheitsgröße. Kleine Menschen

4. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

brauchen andere Kleidung als große. Jeder hat einen anderen Geschmack und die gleiche Person braucht unterschiedliche Kleidung je nach Wetter und Einsatzzweck.⁵ Das sieht aber kaum jemand so und es gibt endlose Diskussionen darüber, wie — im übertragenen Sinne — das perfekte Kleidungsstück auszusehen hat. Manche wollen dieses perfekte Kleidungsstück nur selbst anziehen, weil sie sich darin wohlfühlen. Andere machen überall Werbung für dieses Kleidungsstück und sagen vielleicht noch, wie sehr ihnen abweichende Kleidung missfällt. Wieder andere wollen es sogar zur verpflichtenden Uniform für alle machen und abweichende Kleidung unter Strafe stellen.

Sind Diebstahl und Lüge denn nicht grundsätzlich minderwertige Kleidungsstücke als zum Beispiel Respekt und Aufrichtigkeit?

In 99,9 Prozent der Fälle werde ich mich gegen Diebstahl und Lüge entscheiden oder für Respekt und Aufrichtigkeit, aber ich mache daraus kein Prinzip für mich oder gar andere. Deswegen lautet meine Antwort auf deine Frage: »Nein, Diebstahl und Lüge sind nicht grundsätzlich minderwertigere Kleidungsstücke als Respekt und Aufrichtigkeit.« Es gibt dazu ein häufig genutztes Gedankenexperiment in der Psychologie: Das Kind eines armen Mannes ist todkrank und braucht schnell ein Medikament, um nicht zu sterben. Der Mann kann das Geld nicht schnell genug erarbeiten, leihen oder erbetteln. Was kann er tun? Wenn er sich an die sogenannten allgemeingültigen Regeln hält, stirbt sein Kind. Ich würde deshalb an seiner Stelle einen Diebstahl oder sogar Raub begehen. Da Selbst-

5. Diese Idee des subjektiven Wertes geht zurück auf die Österreichische Schule der Nationalökonomie, die unter anderem von den Österreichern Carl Menger, Eugen Böhm von Bawerk und Ludwig von Mises stammt.

achtung für mein Wohlbefinden ein wichtiger Faktor ist, würde ich mich in der Folge bemühen, den von mir verursachten Schaden beim Apotheker so schnell wie möglich wieder zu beseitigen. Ich würde ihm alles mit Zins zurückzahlen, plus einem für ihn angemessenen Schmerzensgeld.

Zum Thema Lüge diskutieren die Philosophen oft folgendes Beispiel: Im Dritten Reich versteckt ein Dissident einen Juden. SS-Angehörige klopfen an der Tür und fragen, ob es Juden im Haus gebe. Wahrheit oder Lüge? In beiden Beispielen hätte mich das Kleidungsstück in Einheitsgröße — Diebstahl und Lügen seien immer abzulehnen — nicht befriedigt. Ob ich im zweiten Beispiel den Mut zur Lüge gehabt hätte, ist eine andere Frage, aber ich hätte nicht aus einer moralischen Verpflichtung heraus die Wahrheit gesagt.

Dann ist wahrscheinlich der Empathie-Kompass das variable Kleidungsstück?

Ja, dieser Kompass ist komplexer, denn die Kompass-Nadel ist beweglich, kann in alle vier Himmelsrichtungen weisen, und es gibt eine Warnleuchte, deren Frequenz die Dringlichkeit eines Ortswechsels signalisiert. Die vier Richtungen zeigen die vier Triebe des Menschen an: Auf der Kompassrose steht oben »Erneuern« und unten »Bewahren«, links »Individualität« und rechts der »Bindung«. Ich nenne diesen Kompass »Empathie-Kompass«, weil Empathie bedeutet, wahrzunehmen, was jemand fühlt und braucht — in diesem Fall man selbst. Das Unwohlsein steuert die Kompassnadel und die zeigt an, was ich brauche. Die Stärke des Unwohlseins gibt an, wie sehr mir etwas fehlt.⁶ Das ist in meinem Empathie-Kompass die Warnleuchte. Ist sie aus, gibt es kein Unwohlsein, keine unbefriedig-

6. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

ten Triebe und keinen Grund, sich zu bewegen. Je höher die Blinkfrequenz, desto größer das Unwohlsein und desto mehr drängt die Befriedigung eines Triebes. Bei der Befriedigung aller Triebe versucht der Mensch außerdem, so effizient wie möglich vorzugehen; das heißt, er hätte die Befriedigung lieber früher als später und mit möglichst wenig Aufwand.

Ist bei den Trieben nicht Maslows Bedürfnis-Pyramide der Gold-Standard?

Das Modell der Bedürfnis-Pyramide kann dazu verführen, eine allgemeingültige Gewichtung zu unterstellen.⁷ Der Leser könnte meinen, die Triebe unten seien wichtiger und deren Bedeutung nehme nach oben ab.

Aber sind Atmung und Wasser nicht wichtiger als irgendwelche Individualbedürfnisse? Maslow nennt unter dieser Überschrift zum Beispiel Wertschätzung, Selbstbestätigung und Unabhängigkeit.

Nicht grundsätzlich. Wer sich das Leben nehmen will, dem ist das Atmen offensichtlich nicht mehr wichtig. Einem religiösen Selbstmord-Attentäter werden wahrscheinlich seine Selbstachtung oder die Anerkennung seiner ebenso gläubigen Freunde und die seines Gottes über alles gehen. Auf dem Empathie-Kompass stehen die Triebe ohne Wertung gleichsam im Kreis nebeneinander und die Wertung entsteht individuell und situationsabhängig. Der Pyramide fehlt dieser variable Aspekt mit beweglicher Nadel und Blinkleuchte. Das individuelle Unwohlsein gewichtet aber in jeder Sekunde neu. Die Evolution hat bei uns zu einer Automatik geführt: Es entstehen unangenehme Gefühle, sobald ein Trieb oder Be-

7. https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bedürfnishierarchie

dürfnis im Argen ist.⁸ Bei Nahrungsmangel entsteht Hunger, bei Flüssigkeitsmangel Durst, bei zu geringer oder zu hoher Temperatur Frieren oder Schwitzen, bei Schlafmangel Müdigkeit. Das sind übrigens alles Beispiele des Triebes, dem ich die Überschrift »Bewahren« gegeben habe. Der Mensch will hier sein Leben bewahren. Würden wir uns allerdings lediglich mit dem beschäftigen, was wir kennen und nur versuchen, das zu bewahren, wären wir nicht in der Lage, neuartige Probleme zu lösen. Deshalb haben wir auch einen Erneuerungs-Trieb. Wir wollen Neues lernen und schaffen, also gestalterisch tätig werden. So sind wir möglichen Veränderungen in der Umwelt weniger ausgeliefert. Auch hier entsteht ein unangenehmes Gefühl, das uns antreibt: Es ist entweder Neugier oder eine kreative Unruhe. Der Bewahrungstrieb steht zwar unten und der Erneuerungstrieb oben, aber die Positionen sind kein Ausdruck einer Gewichtung. Die gegenüberliegende Anordnung verdeutlicht jedoch, dass diese Triebe in einer Wechselwirkung stehen. Es entstünde ein Ungleichgewicht, wenn einer wegfiel: Erneuere ich nichts mehr und bewahre ich nur noch, droht Stagnation oder Regression. Um das Gegenteil (Dissoziation) einfacher erklären zu können, halte ich den Begriff »Holon« von Arthur Koestler für nützlich, den der Autor Ken Wilber in seinem Modell integriert hat.⁹ Wilber sagt, die Wirklichkeit bestehe nicht aus Dingen oder Prozessen, sondern aus Holonen. Ein Holon ist gleichzeitig Ganzes und Teil. Ein Molekül besteht aus vielen Atomen, hat also Teile, ist aber zugleich ein Ganzes. Viele Moleküle formen eine Zelle. Sie sind also auch Teile und Ganzes. Das geht so weiter: Aus vielen Zellen wird ein Organ, aus vielen Organen ein Organismus.

8. Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation.

9. Ken Wilber. Eros, Kosmos, Logos

Dabei transzendiert und integriert das übergeordnete Holon das ihm untergeordnete Holon. Das Transzendieren kann man mit der bekannten Formulierung beschreiben »das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile«. Das Molekül ist mehr als ein Haufen Atome. Es hat komplett neue Eigenschaften, die die einzelnen Atome nicht hatten. Das Molekül hat aber das Atom nicht nur transzendiert, sondern auch integriert: Die Atome werden beim Zusammenschließen nicht aufgelöst oder zerstört, sondern bewahrt. Ersetzt man die Begriffe »Bewahren« und »Erneuern« durch »Integrieren« und »Transzendieren«, wird klar, dass etwas schief gehen wird, wenn in einem System nur noch transzendiert und nichts mehr integriert wird. Die Psychologen sprechen dann von Dissoziation, Verdrängung oder Entfremdung. In der Regel wird es deshalb eine Balance geben zwischen Bewahren und Erneuern. Die ist aber natürlich wieder individuell. Der eine ist eben konservativer, der andere progressiver.

Der Erneuerungstrieb und der Bewahrungstrieb stehen sich vertikal gegenüber; horizontal sind es »Individualtrieb« und »Bindungstrieb«, hast du gesagt?

Ja. Man könnte auch sagen: Singular und Plural. Wir wollen entweder etwas alleine erneuern oder bewahren oder gemeinsam mit anderen. Hier entstehen ebenfalls unangenehme Gefühle, wenn ein Trieb unbefriedigt ist. Beim Mangel an Bindung ist es Einsamkeit. Für die Sehnsucht nach dem Alleinsein haben wir keinen speziellen Begriff, aber jeder kennt dieses Gefühl. Auch bei diesem Trieb-Paar wird sich meist eine gewisse Ausgewogenheit einstellen: Weder ständiges Alleinsein noch permanente Gesellschaft werden die Zufriedenheit maximieren. Wer auf sein Gefühl achtet, dem wird das nicht passieren. Die Intensität des Gefühls gibt wieder Auskunft über die

Dringlichkeit. Auch hier sind die Neigungen individuell unterschiedlich: Es gibt die Individualisten, die manche vielleicht »Eigenbrötler« nennen würden, weil sie die Gemeinschaft eher meiden, und es gibt die Gemeinschaftsmenschen, die sich im Rudel am wohlsten fühlen.

Bei den Trieben fallen mir noch weitere ein: Sexualtrieb, Nahrungstrieb, Selbsterhaltungstrieb, Spieltrieb. Wieso kommen die in deinem Kompass nicht vor?

Nahrungstrieb, Selbsterhaltungstrieb und Sexualtrieb sind unter »Bewahren« zusammengefasst: Ich bewahre mein Leben, meine Gene oder meine Art. Wenn ich spiele, befriedige ich den Erneuerungstrieb, denn ich lerne etwas dazu oder gestalte etwas Neues. Je nachdem, ob ich alleine spiele oder mit anderen, kommt noch der Individualtrieb oder der Bindungstrieb dazu.

Bei Maslow hieß es »Bedürfnisse«, du sprichst von »Trieben«. Was ist der Unterschied?

Das ist eine Frage der Definition und definieren kann ja jeder, wie er will. Viele nutzen Triebe und Bedürfnisse synonym. Bei Gefühlen und Emotionen ist das übrigens genauso. Ich halte es aber für nützlich, da zu unterscheiden. Für mich kommen Triebe von *innen* und meist brauchen Menschen zur Triebbefriedigung auch etwas von *außen*. Dann gibt es einen Bedarf und deshalb halte ich bei den folgenden Dingen »Bedürfnis« für den treffenden Begriff¹⁰: Raum, Luft, Wasser, Nahrung, Energie, Rohstoffe, Informationen und andere Lebewesen. Mir ist bewusst, dass das Wort »Trieb« bei manchen unangenehme Assoziationen auslöst. Es kommt in den Worten »Triebtäter«

10. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

und »triebgesteuert« vor. Es hat etwas Animalisches. Das kollidiert mit unserem Selbstverständnis als zivilisierte, vernunft- und verstandesgesteuerte Menschen. Bei »Trieb« denken viele auch an die Theorie von Sigmund Freud mit seinem Todestrieb und dem permanent im Untergrund wirkenden Sexualtrieb. Wahrscheinlich hängt das Vermeiden des Begriffes »Trieb« auch damit zusammen, dass man in der Psychologie und den Sozialwissenschaften lange glaubte, nur die Umwelt forme den Menschen. Das Einräumen eines starken Einflusses der Gene gefährde die Idee der Gleichheit und öffne Rassismus, Frauenunterdrückung und einer Meritokratie Tür und Tor. Der Begriff »Trieb« taucht deshalb in der modernen Psychologie kaum noch auf; man spricht hauptsächlich von »Bedürfnissen« oder »Motiven«. Beide Begriffe klingen weniger nach einem Ausgeliefertsein. Menschen kommen jedoch nicht als unbeschriebenes Blatt zur Welt¹¹ und können nicht beliebig und einfach wie Knete geformt werden oder sich selbst formen. Die Verhaltensgenetiker haben das längst bewiesen und deshalb halte ich den Begriff »Trieb« für zutreffend.¹²

Das klingt so, als hättest du mit Gleichheit ein Problem?

Ich habe kein Problem mit eineiigen Zwillingen. [Lacht.] Deren Gene sind ja gleich. Mit Gleichheit vor dem Gesetz hätte ich ebenso kein Problem. Wenn jemand mit 50.000 Euro Einkommen 8.500 Euro Einkommenssteuer zahlt, dann hieße Gleichheit für mich, dass der mit 500.000 Euro Einkommen auch 8.500 Euro Einkommenssteuer zahlen müsste. Man könnte noch argumentieren, dass beide prozentual das Gleiche zu zahlen hätten, also der mit dem zehnfachen Einkommen,

11. Steven Pinker. Das unbeschriebene Blatt: Die moderne Leugnung der menschlichen Natur.

12. Robert Plomin. Blueprint.

die zehnfache Steuer. Das hieße 85.000 Euro. Er muss aber das 26,5-fache zahlen, nämlich 225.000 Euro. Womit ich ein Problem habe, ist Gleichmachung. Dieses Wort benutzt natürlich keiner, wenn er seine Vorstellungen formuliert. Beliebter ist das Wort »Chancengleichheit.« Mit Chancengleichheit hätte ich auch kein Problem, wenn alle Babys gleich zur Welt kämen. Würde dann allen die gleiche Förderung zuteil, käme bei allen das Gleiche heraus. Die genetischen Voraussetzungen der Babys sind jedoch unterschiedlich und deshalb gibt es keine Chancengleichheit. Ein hochintelligentes Kind hat viel größere Chancen, später einmal einen sicheren Job mit hohem Einkommen zu ergattern als ein Kind mit niedriger Intelligenz. Deshalb gibt es hier weder Chancengleichheit noch Ergebnisgleichheit. Wollte ich die herstellen, würde es nicht einmal reichen, das weniger intelligente Kind mehr zu fördern. Vielleicht würde es noch nicht einmal reichen, zusätzlich dem intelligenteren Kind jedwede Förderung zu verweigern. Damit beide mit 18 Jahren Chancengleichheit hätten, müsste man das intelligentere Kind möglicherweise sogar aktiv davon abhalten, sich selbst zu bilden, weil es sonst für seine Altersgenossen uneinholbar würde. Damit hätte ich ein Problem. Trotz aller wohlmeinenden Bemühungen um Chancengleichheit wurde sie aber natürlich nie erreicht. Viele Gesellschaftsingenieure ertragen es nur schwer, dass Kinder reicher Eltern mit deutlich größerer Wahrscheinlichkeit Akademiker werden als Kinder von Arbeitern. Das halten sie für »ungerecht« und sie wollen so lange gegensteuern bis die Bildungschancen vom Einkommen unabhängig sind. Dabei wird jedoch ein Faktor außer Acht gelassen: Kinder aus wohlhabenderen Familien bringen es nicht wegen des Einkommens oder des Einflusses ihrer Eltern zu höheren Schulabschlüssen. Es ist auch nur zu einem geringen Teil der Alltag mit gebildeteren Eltern, sondern sie bringen

im Durchschnitt häufiger genetische Voraussetzungen mit, die Erfolg in der Schule wahrscheinlich machen. Aus diesem Grund werden alle Bemühungen um Chancengleichheit so lange vergeblich bleiben, bis die Regierung Genmanipulation betreibt. Unterstellt man hingegen, dass alle Ungleichheiten umweltbedingt sind, ist man geneigt, Gesellschaftsklempnerei zu betreiben; die nie enden wird, denn außer bei eineiigen Zwillingen gibt es keine Gleichheit.

Beim Golfunterricht merkt man ja auch, dass es unterschiedliche Talente gibt.

Na klar, wir Golflehrer sehen das täglich. Ein unterschiedliches Niveau der Hand-Augen-Koordination kann man auch bei gleichen Vorerfahrungen nicht wegdiskutieren. Genauso ist es, wenn man den Leuten etwas von der Treffmomentphysik oder der Psychologie des Sports erzählt. Manche können einem da sofort folgen, andere sind überfordert, egal wie sehr man das Niveau nach unten schraubt. Bei der Selbstkontrolle ist es ähnlich: Einige kann nichts aus der Fassung bringen; andere werden schon durch wenige Fehlschläge aus der Bahn geworfen. Natürlich spielt die Umwelt auch eine Rolle. Andernfalls wäre Training überflüssig. Es wird jedoch häufig vernachlässigt, dass diese beiden Faktoren nicht unabhängig voneinander wirken. Klar kann ein erfolgreicher Golfer sagen, er habe schließlich 10.000 Stunden Training investiert und hauptsächlich deshalb sein hohes Niveau erreicht. Aber nach meiner Erfahrung investiert niemand 10.000 Stunden in eine Tätigkeit, für die er kein Talent hat. Jeder Mensch gestaltet seine Umwelt aktiv und sein Talent wird beim Auswählen seiner Beschäftigungen eine große Rolle spielen. Fast nie hört man erfolgreiche Sportler bei der Frage nach ihrem Erfolgsgeheimnis sagen, dass sie im Genlotto den Sechser mit

Zusatzzahl gezogen haben. So ist es aber. Denn auch der Fleiß, die Resilienz oder die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub sind alles Fähigkeiten, die zu mindestens 50 Prozent genetisch bestimmt sind. Hinzu kommt die Umwelt, für die man auch nicht komplett selbstverantwortlich ist. Wer als Golfer in der Kindheit neben einem Golfplatz gewohnt hat, der hat günstigere Voraussetzungen als jemand, der das nicht hat und vielleicht nach der Schule auch noch arbeiten musste, weil in seiner Familie das Geld nicht reichte.

Vorhin hast Du gesagt, dass Du auch zwischen Gefühlen und Emotionen unterscheidest?

Sobald uns Menschen etwas fehlt, gibt es eine physiologische Reaktion: chemisch und/oder elektrisch. Ich spreche dabei von Emotionen oder anders ausgedrückt: E-Motion, also etwas Elektrisches in Bewegung. Ich nenne es Gefühl, wenn dem Menschen die Emotion bewusst wird. Schauen wir uns das Gefühl Hunger an: Erreichen Blutzucker, Insulin und Leptin bestimmte Werte, kommt diese Information im Hypothalamus an. Das ist die Emotion. Kurz darauf spüren wir Hunger. Das ist das Gefühl. Jetzt ist klar: Wir brauchen Nahrung. Das ist das Bedürfnis. Bei allen Trieben — hier ist es der Bewahrungstrieb — ist die Reihenfolge gleich: Trieb, Emotion, Gefühl, Bedürfnis. Der Bindungstrieb löst ebenso Emotionen aus, also physiologische Reaktionen. Ich fühle mich einsam und weiß: Ich habe ein Bedürfnis nach einem anderen Lebewesen. Beim Erneuerungstrieb ist das Gefühl Neugier und das Bedürfnis sind Informationen. Beim Individualtrieb gibt es, wie gesagt, keinen Namen für das zugehörige Gefühl, aber auch dieses Gefühl entsteht nicht ohne Emotion. Das Bedürfnis hier ist der Raum, der das Alleinsein ermöglicht.

Könnte man sagen, dass man ohne Moral-Kompass nur auf seine innere Stimme oder sein Bauchgefühl hört, statt auf das, was andere sagen?

Derzeit beobachte ich einen Trend, der in diese Richtung geht. Es scheint eine Sehnsucht zu geben, mehr aus dem Gefühl oder Instinkt heraus zu handeln, statt alles rational zu analysieren. Denken ist ja auch anstrengend und langsam.¹³ Ich glaube aber, dass die Natur uns nicht umsonst mit Gefühl und Verstand ausgestattet hat. Gleichwohl misstraue ich beidem: Der Verstand unterliegt diversen kognitiven Verzerrungen.¹⁴ Das englische Wort ist »bias«. Dutzende davon sind ausführlich untersucht: Die bekanntesten sind sicher der Bestätigungsfehler (Confirmation Bias), die Vermessenheitsverzerrung, der Dunning-Kruger-Effekt, der Überlebensirrtum (Survivorship Bias) und der Rückschaufehler (Hindsight Bias). Wir neigen dazu, Informationen so auszuwählen und zu interpretieren, dass sie die eigenen Erwartungen erfüllen. Wir überschätzen uns — besonders, wenn unsere Kompetenzen gering sind. Wir überbewerten erfolgreiche Strategien und unterbewerten erfolglose. Außerdem verfälschen wir unsere Vorhersagen nach dem Eintreten eines Ereignisses. Ich habe keine Zweifel, dass unsere Wahrnehmung die Realität so verzerrt, dass wir uns selbst in einem günstigen Licht sehen, sodass wir uns ohne große Selbstzweifel in ein noch günstigeres Licht stellen können. In unserer evolutionären Vergangenheit war diese Wahrnehmungsverzerrung der Genbewahrung offensichtlich nicht abträglich, aber ich versuche trotzdem, mich von meinen Täuschungen so weit wie möglich zu lösen. Mir ist klar, dass die Evolution uns nicht dafür optimiert, die Realität so akkurat

13. Daniel Kahnemann: Schnelles Denken, langsames Denken.

14. https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_kognitiven_Verzerrungen

wie möglich wahrzunehmen. Eine Annäherung an die Realität ist ein Luxus, wenn sie die Genweitergabe nicht wahrscheinlicher macht. Aber ich gönne mir diesen Luxus aus purer Lust am Lernen, also dem Befriedigen des Erneuerungstriebes. Einfach meinem ersten Impuls zu folgen, würde weniger Mühe machen als das Verwenden des Empathie-Kompasses. Das bedeutet nämlich: sensibles Fühlen, scharfes Denken und mutiges Handeln. Ich werde den Empathie-Kompass auch nicht effektiv einsetzen können, so lange ich mit einem Moral-Kompass im Kino sitze. Der nützlichste erste Schritt besteht deshalb im Bewusstwerden des Kinos und meines Moral-Kompasses. Der Moral-Kompass lässt sich jedoch nicht einfach aus dem Hirn entfernen wie ein defektes Bauteil. Abermillionen von Neuronen und Synapsen sind dort über Jahrzehnte gebildet und verknüpft worden. Durch eine einzige Entscheidung lösen die sich nicht in Luft auf oder verändern von jetzt auf gleich ihre grundlegenden Verknüpfungen.

Bei Gefühlen wie Durst, Hunger und Müdigkeit fällt uns allen das Ablesen der Kompassnadel leicht. Mit Ablesen meine ich das Identifizieren des Gefühls und das Zuordnen zum unbefriedigten Trieb. Bei Gefühlen wie Angst und Trauer wird es komplexer. Darüber können wir später ausführlicher sprechen. Die Antwort auf die Frage, ob ich nicht mehr auf andere höre, lautet »nein« — oder ohne doppelte Verneinung: »Ich höre weiter auf andere.« Die haben mitunter schließlich Wissen, von dem ich profitieren kann. Ich habe außerdem einen Bindungstrieb und Spiegelneuronen. Die Spiegelneuronen sorgen dafür, dass die Gefühle des anderen sich auf mich übertragen. Beim Gähnen kennt das jeder, dass man sofort mitgähnt, wenn das Gegenüber gähnt. Gleiches gilt für Freude, Trauer oder Schmerz. Das Ignorieren anderer wäre deshalb ein Unglücks-Rezept. Als Teilnehmer diverser

Selbstfindungs-Seminare habe ich allerdings manchmal erlebt, dass das Kind mit dem Bad ausgeschüttet wurde: Einige Teilnehmer verabschiedeten sich mit Gewinn davon, sich aus einem Pflichtbewusstsein heraus, um andere zu kümmern. Einige entschieden aber gleichzeitig aus Prinzip, ab sofort fast nur noch eigene Bedürfnisse zu berücksichtigen. Das halte ich für eine ungeschickte Strategie. Ignoriere ich nämlich die Interessen anderer, beraube ich mich einer möglichen Glückquelle. Vielleicht sprechen wir später noch über Egoismus und Altruismus? Eine andere Version des Kind-mit-dem-Bad-Ausschüttens kann passieren, wenn sich jemand aus der Sollte-Welt verabschieden will und denkt, er dürfe sich nichts mehr wünschen und müsse seine Erwartungen auf null setzen. Ich halte es für keine glückversprechende Strategie, ein »bedürfnisloses Mönchs-Dasein« anzustreben. Melden sich Triebe per Unwohlsein, überlege ich mir natürlich, was ich verändern kann, damit mein Unwohlsein verschwindet. Ein Ignorieren oder Unterdrücken der Bedürfnisse birgt nämlich immer die Gefahr, ein Kampf zu bleiben, weil es widernatürlich ist.

Was bedeutet all das für die Kinder-Erziehung? Ich nehme an, du plädiertest für eine empathische Erziehung.

Der Empathie-Kompass kann dabei helfen, zu erkennen, dass Erziehung der Beziehung schadet. Um das zu erklären, will ich zuerst definieren, was ich unter Erziehung verstehe: Erziehen ist etwas anderes als Beeinflussen. Beeinflussung findet bei jeder Unterhaltung statt, egal ob ich sie mit einem erwachsenen Freund, meinem Chef oder meinem Kind führe. Erziehung hingegen ist Herrschaft. Der Erzieher zieht den Zögling gleichsam hinter sich her zu einem Ziel, das der Erzieher bestimmt. Beim Erziehen werden Anweisungen gegen den Willen des Kindes durchgesetzt. Der Erzieher stellt Ge- und

Verbote auf und überwacht deren Einhaltung — zunächst mittels Drohungen, wenn nötig auch mit Gewalt. Gewaltfreie Erziehung gibt es nicht.¹⁵ »Gewalt« leitet sich von dem althochdeutschen Verb »waltan« ab, was so viel bedeutet wie »beherrschen«.

Viele Eltern, die solche Worte hören, werden zurückschrecken und sich dagegen verwehren, dass sie Gewalt anwenden. Die Gewalt ist vielleicht auch nicht sichtbar, wenn der Vater sagt: »Bring den Müll runter, Junge.« Gehorcht der Junge, erübrigt sich Gewalt natürlich. Aufschlussreich wird es, wenn das Kind den Gehorsam verweigert. Drohen jetzt »Konsequenzen«? Was passiert, wenn sich das Kind auch diesen Konsequenzen verweigert? Bekommt das Kind jetzt kein Abendessen? Muss es auf sein Zimmer gehen, selbst wenn es das nicht will? Wird das Handy oder der Internetzugang beschränkt oder ganz entzogen? Für mich ist all das Gewalt, also Herrschaft, selbst wenn es nie zu körperlicher Gewalt kommt. Aber letztlich ist es egal, wie man es nennt. Natürlich kann jeder sein Kind erziehen, wie es ihm gefällt. Aber klar ist auch: Jede Handlung hat Konsequenzen. Und ich behaupte: Erziehung zerstört die Bindung.

Dann befürwortest du die antiautoritäre Erziehung?

Nein, antiautoritäre Erziehung bleibt Erziehung, selbst wenn sie in manchen Details liberaler ist. Hier sollen die Kinder so geformt werden, dass sie autoritäts- und kapitalismuskritisch werden. Die Erziehung der 68er war für viele ein Mittel, um die Welt zu retten oder zumindest nachhaltig zu verändern. Ein egoistisch denkendes und handelndes Kind ist ein Graus für sozialistisch orientierte Erzieher.

15. Vergleiche: http://kraetzae.de/erziehung/erziehen_ist_gemein/

Dann bleibt ja nur noch Laissez-faire?

Selbst Laissez-faire wäre mir noch zu autoritär, zumindest, wenn es mit *z* geschrieben und so verstanden wird. Das ist nämlich ein Imperativ, also eine Forderung und damit ein Sollte-Denken: »Der andere sollte mich machen lassen.« Ein Laissez-faire mit *r* am Ende, also dem Infinitiv, ist mir sympathisch: »Ich lasse die anderen machen, erhebe aber keinen Anspruch, dass sie auch mich machen lassen.« Das wiederum ist kein radikaler Pazifismus, bei dem ich mir alles gefallen lasse. Bei Angriffen, die mir missfallen, werde ich mich weiter mit den Mitteln zur Wehr setzen, die mir angemessen erscheinen, wenn ich mir davon langfristig ein größeres Wohlsein verspreche als von Passivität.

Okay, schreiben wir Laissez-faire mit *r*, aber das hieße doch, das Kind sich selbst zu überlassen. Siehst du dich denn nicht in der Verantwortung, dem Kind durch deine Führung — ich vermeide jetzt bewusst das Wort »Erziehung« — den Start ins Leben zu erleichtern?

Meiner Meinung nach wurde der Erziehungsmythos schon am Ende des letzten Jahrhunderts entlarvt.¹⁶ Aber das hat sich noch nicht herumgesprochen. Dieser Mythos lautet in etwa wie folgt:

»Schenke deinem Kind reichlich Liebe und Anerkennung, aber setze ihm auch Grenzen und Sorge per Belohnungen und Bestrafungen mit Konsequenz für deren Einhaltung. Bei der Bestrafung ist körperliche Gewalt tabu, aber ohne jegliche »Konsequenzen« geht es natürlich nicht. Diese Behandlung erhöht signifikant die Wahrscheinlichkeit, dass dein Kind erfolgreich und glücklich wird, weil es sich in die Gesellschaft integrieren

16. Judith Rich Harris. Ist Erziehung sinnlos? Dieses Buch war ein Augenöffner für mich.

kann und die »richtige« Mischung aus Einordnung und Eigenständigkeit erlernt.«

Das Problem ist: Es gibt keine einzige belastbare Studie, die diese Hypothese stützen könnte. Es gibt unzählige Studien, die Korrelationen zwischen Erziehungsmethode, der Empathiefähigkeit oder diversen Charaktereigenschaften zeigen. Aber wie jeder Student in der ersten Statistik-Vorlesung lernt: Korrelation ist nicht Kausalität. In all diesen Studien wurde nämlich versäumt, den Einfluss der Genetik zu beachten. Wenn Eltern zum Beispiel ihren Kindern regelmäßig Geschichten vorlesen und es überdurchschnittlich viele Bücher in diesem Haushalt gibt und diese Kinder überdurchschnittliche Lesefähigkeiten zeigen, kann das auch daran liegen, dass diese Eltern selbst hohe Lesefähigkeiten besitzen und den Kindern ihre Gene weitergegeben haben. Somit ist es sogar möglich, dass das Vorlesen gar nicht notwendig gewesen wäre.¹⁷ An folgendem Beispiel¹⁸ wird das vielleicht noch deutlicher: Es gibt in Städten eine starke Korrelation zwischen der Zahl der Kirchen und dem Alkoholkonsum. Wie kann das sein? Führen Kirchen zu mehr Alkoholkonsum oder wird man durch Trinken religiös? Natürlich gibt es bei dieser Korrelation ebensowenig eine Kausalität, sondern man hat einen dritten Faktor nicht herausgerechnet: die Zahl der Einwohner. Große Städte haben mehr Kirchen und mehr Leute trinken natürlich mehr Alkohol. Berücksichtigt man die Einwohnerzahl, gibt es zwischen Kirchen und Alkohol keine Korrelation mehr. So ist es auch bei der Erziehung und den Genen.

17. Wer hier Zweifel hat, dem kann ich nur das erwähnte Buch von Judith Rich Harris und »Blueprint« Robert Plomin ans Herz legen.

18. Robert Plomin. Blueprint.

Wie kann man den Einfluss der Gene denn aus solchen Studien herausrechnen?

Das geht nicht. Man braucht andere Studien. Dazu untersucht man beispielsweise nur Familien, in denen ein Kind adoptiert wurde. Wenn sich jetzt eine Korrelation zwischen dem Verhalten der Eltern und der Entwicklung der Kinder finden lässt, war die Umwelt verantwortlich. Besonders interessant sind eineiige Zwillinge, die nach der Geburt getrennt wurden. Davon hat man weltweit nicht viel mehr als hundert untersuchen können. Aber deren Unterschiede oder Ähnlichkeiten geben Auskunft über den Einfluss von Natur und Kultur.

Die Ergebnisse der Adoptions- und Zwillingsstudien sind für die Erziehungsbefürworter niederschmetternd: Die einzige Korrelation, die man finden konnte, war die zwischen den biologischen Eltern und ihren Kindern, aber praktisch keine zwischen den Adoptiveltern und -kindern. Man findet übrigens auch keine Unterschiede zwischen Einzelkindern und Kindern mit Geschwistern, zwischen Erstgeborenen und Zweitgeborenen oder zwischen Kindern, deren Mütter arbeiten und die deshalb früh in die Kita kommen und solchen, deren Mütter Hausfrauen sind. Es spielt außerdem keine Rolle, ob die Eltern gleichgeschlechtlich sind.

Bei den eineiigen Zwillingen, die nach der Geburt getrennt wurden, war es genauso: Auch wenn die Zwillinge in völlig unterschiedliche Familien vermittelt worden waren, was Erziehungsstil, Religion, Bildungsgrad oder Einkommen betraf, war es frappierend, wie ähnlich sich die Zwillinge entwickelt hatten. Die »Jim Twins« wurden 1940 geboren und drei Wochen nach der Geburt getrennt. Sie wurden in verschiedenen Familien aufgezogen und trafen sich das erste Mal im Alter von 39 Jahren. Was die beiden jetzt erlebten, beschrieben sie als »unheimlich, ja geradezu gespenstisch«: Beide hatten in erster Ehe

Frauen mit dem Vornamen »Linda« geheiratet; beide waren geschieden und beide hatten eine neue Partnerin namens »Betty«. Beide verteilten gerne Liebesbriefe für ihre Frauen in ihren Häusern. Einer der beiden Jims nannte seinen ersten Sohn »James Allan« mit zwei I; sein Zwillingsbruder nannte seinen ersten Sohn »James Alan« mit einem I. Beide waren Kettenraucher derselben seltenen Zigarettenmarke »Salem«, beide fuhren Chevrolets, beide kauten Fingernägel und besaßen als Kind einen Hund namens Toy. In der Schule liebten sie das Rechnen und hassten Rechtschreibung. Beide mochten technisches Zeichnen und waren Hobby-Tischler. Beide arbeiteten Teilzeit in Sheriff-Büros und bei McDonalds. Als häufiges Urlaubsziel suchten sich die Jims sogar den gleichen Strand in Florida aus. Noch gespenstischer sind die Zwillinge Jack und Oskar¹⁹: Beide wurden 1933 in Trinidad geboren. Deren Eltern — der Vater Jude aus Rumänien, die Mutter eine katholische Christin aus Deutschland — trennten sich aber ein halbes Jahr nach der Geburt der Zwillinge und die Mutter ging mit Oskar zurück nach Europa. Schon nach einem Jahr verließ sie Oskar und seine ältere Schwester, sodass die beiden Kinder von ihrer Großmutter mütterlicherseits aufgezogen wurden. Die Oma war extrem streng und so bekam Oskar regelmäßig Stockschläge für jeden Ungehorsam. Sie glaubte, dass nur so ein vernünftiges Kind aus ihm werde. Oskar wurde auch Katholik und Mitglied der Hitler-Jugend. Das gab ihm die Sicherheit, dass er nicht als Sohn eines Juden erkannt wurde. Er hielt trotzdem alles für richtig, was ihm die Nazis beibrachten. Jack hingegen wuchs in der Karibik bei seinem Vater auf, dessen ganze Familie bis auf seine Schwester in Konzentrationslagern oder im Krieg starb. Der Vater schickte seinen Sohn in

19. Es gibt einen Film über die beiden: <https://vimeo.com/ondemand/oskarandjack>

die Synagoge. Da er aber nicht mitging, stahl sich Jack meist bei erster Gelegenheit heraus und vergnügte sich am Strand. Er genoss seine frühe Jugend unbeschwert. Später wurde Jack nach Israel geschickt, wo er zunächst in einem Kibbuz arbeitete und dann in die Armee eintrat. Unterschiedlicher konnten die beiden also kaum aufwachsen. Beide hatten Kindheitsträume, wie es wäre, wenn sie im Krieg als Soldaten gegeneinander kämpfen und sich umbringen müssten. Sie trafen sich mit 21 Jahren, aber waren noch zu unterschiedlich, um zueinanderfinden zu können und sich zu mögen. Beim ersten Treffen trugen beide jedoch schon fast identische Jacketts: weiß, zwei Knöpfe, gleicher Schnitt. Erst 25 Jahre später trafen sie sich in Amerika wieder und stellten erneut erstaunliche Ähnlichkeiten fest: Beide versuchten, sich vor dem Treffen zu verstecken, um zuerst einmal den anderen zu sehen, ohne selbst gesehen zu werden. Hier trugen sie — natürlich ohne Absprache — exakt die gleiche Brille und blaue Hemden im Militärstil mit Schulterklappen und Brusttaschen. Beide trugen Gummibänder ums Handgelenk und wickelten sich Klebeband um Stifte, um das Greifen zu erleichtern. Beide aßen gerne Butter und extrem scharfes Essen. Jack und Oskar liebten es, in öffentlichen Orten wie Fahrstühlen und Theatern absichtlich laut zu niesen, um die Umstehenden zu irritieren. Sie wuschen sich beide die Hände bevor und nachdem sie zur Toilette gingen. Sie lasen Bücher von hinten nach vorne. Sie hassten Blumen auf Tischen, weil sie beide fanden, dass das den Blick auf die versperrt, die einem gegenüber sitzen. Sie waren extrem wettbewerbsorientiert und perfektionistisch. In der Minnesota Twin Study wurden 137 Zwillingspaare untersucht — 81 davon eineiige Paare. Die Beobachtungen ähnelten sich überall.

Was sagt das nun über den Einfluss der Gene und der Erziehung?

Durch die Forschungsergebnisse der Verhaltensgenetik weiß man heute, dass der Einfluss der Gene bei den meisten charakterlichen Eigenschaften 50 Prozent beträgt.²⁰ Jetzt könnte man daraus folgern, dass die Eltern schließlich noch 50 Prozent des Schicksals ihrer Kinder unter Kontrolle hätten. So ist es aber nicht, denn die Studien der adoptierten Kinder zeigten praktisch keinen Einfluss der Eltern. Die 50 Prozent der Umwelt kommen aus allen anderen Einflüssen: Lehrern, Gleichaltrigen, Freunden, Bekannten, Mitschülern, Zufällen etc. Das bedeutet aber natürlich nicht, dass es keine Rolle spielt, wie ich mit meinen Kindern umgehe. Auch wenn mein Einfluss auf ihre spätere Entwicklung als Menschen zu vernachlässigen ist, hat mein Umgang mit ihnen großen Einfluss auf ihr Wohlbefinden während der Kindheit — und auf mein eigenes. Niemand kann also seine Kinder mit Erziehung formen, aber man kann dem eigenen Verhältnis zu ihnen nachhaltig schaden. Schauen wir uns mal an, was Erziehung bei den meisten Eltern bedeutet: Bindung und Zuneigung werden davon abhängig gemacht, ob das Kind sich an ihre Regeln hält. Kinder sind als Traglinge im Gegensatz zu Nestflüchtern jedoch nicht ohne Eltern lebensfähig. Das bedeutet, sie sind in hohem Maße von ihren Eltern abhängig. Hier ein paar Beispiele, bei denen Kindern das Ausleben ihrer Triebe vorenthalten wird: Das Kind möchte spielen, aber bei Tisch wird nicht gespielt. Das Kind mag keinen Spinat, aber es wird gegessen, was auf den Tisch kommt. Das Kind möchte Verbindung zur Mutter, aber es muss ohne sie in der Kita bleiben. Mittags ist es nicht müde, aber in der Kita wird von 12 bis 13 Uhr geschlafen. Wegen des

20. Robert Plomin. Blueprint.

Mittagsschlafs wird das Kind abends nicht müde; es will noch ein Bild malen, aber die Mutter sagt, jetzt sei Schlafenszeit. In jedem Beispiel kann das Kind auf ein Unwohlsein nicht natürlich reagieren, nämlich mit dem Versuch, es aufzulösen oder gar in Wohlsein zu verwandeln. Bei dem Abgeben in der Kita fragt sich die Mutter zwar sicherlich, ob sie den Weinkrampf des Kindes wirklich ignorieren kann. Aber die ausgebildeten Erzieher beruhigen sie. Ich will das Abgeben der Kinder nicht verurteilen. Die Alternativen einer alleinerziehenden Mutter sind unterm Strich vielleicht noch unattraktiver. Aber wenn wir den Schmerz nicht unterdrücken, sondern uns bewusst machen, eröffnen sich möglicherweise Alternativen, die andernfalls verborgen blieben. Es beginnt oft mit dem Säugling, der im Kinderzimmer im eigenen Bettchen schlafen soll: Das Schreien zeigt der Mutter, dass hier Bedürfnisse im Argen sind, aber die Großeltern warnen, ein Nachgeben führe dazu, dass das Kind seine Mutter lebenslang um den Finger wickeln wird. Das Schreienlassen wird keine nachhaltigen Schäden beim Kind erzeugen, aber es strengt ja auch die Eltern an und die Sorge, das Kind mit zu viel Aufmerksamkeit und Liebe zu verderben, ist definitiv unbegründet. Von den Glücksforschern hören wir, dass Eltern minderjähriger Kinder signifikant unglücklicher sind als vergleichbare Erwachsene ohne Kinder. Das könnte damit zusammenhängen, dass Eltern glauben, sie hätten einen Erziehungsauftrag und alles, was sie dadurch bewirken, ist, sich gegenseitig das Leben schwerer zu machen. Tragischerweise erzeugen erzieherische Maßnahmen eine Interventionsspirale.

Was meinst du mit einer Interventionsspirale?

Ich wurde erst im Kindergarten und der Schule von unzähligen Pädagogen zur Beachtung des Moral-Kompasses genötigt.

Habe ich dort rebelliert, bin ich auf Widerstand gestoßen und dabei hat sich bei mir Wut angestaut. In dieser Situation entstanden aus Sicht der Erzieher irgendwann scheinbar völlig unangemessene Reaktionen: Das Kind schreit, schlägt, stiehlt, mobbt, lügt, zerstört — ohne zu wissen, warum. Jetzt fühlen sich die Pädagogen mit ihrer Verbotskultur bestätigt und viele Kinder zweifeln an sich. Nach genügend ähnlichen Fällen sind sie vielleicht sogar selbst überzeugt, einen gefährlichen Kern zu haben, der durch einen Moral-Kompass mit entsprechenden Belohnungen und Bestrafungen im Zaum gehalten werden müsse. Das Kind schließt von sich auf andere und wird später seinen Kindern ebenfalls einen Moral-Kompass vorhalten und sie zur Tugendhaftigkeit erziehen. Dabei sind Vater und Mutter überzeugt, ihrem Kind einen Dienst zu erweisen. Dass ich mit meiner Vermutung nicht ganz falschliegen kann, denke ich oft, wenn ich jemanden sagen höre, er habe eine strenge Erziehung *genossen*. Oft werden Moral und Erziehung in Diskussionen verteidigt, als wolle man den Betroffenen einen gesunden Arm amputieren. Ich gebe mir deshalb große Mühe, jegliche Missionarsarbeit zu meiden. Ich will niemandem meine Meinung aufdrängen. Wer seine Kinder erziehen will, kann das natürlich tun. Das Einfordern eines Erziehungsverzichts wäre schließlich selbstwidersprüchlich. Ich würde damit zum Erzieher von Erziehern. Das wäre lediglich ein Laissez-faire mit *z* und kein Laissez-faire mit *r*.

Du sagtest, das Kind schreie, schlage, stehle, mobbe, lüge und zerstöre, ohne zu wissen, warum. Warum macht es das?

In der Psychologie gibt es den Begriff der »Reaktanz«. Damit beschreibt man den Widerstand gegen Einschränkungen. Jeder weiß: Allein die Tatsache, dass etwas verboten wird, lässt das Verbotene attraktiver werden. Äußert sich die Haltung

der Reaktanz in Handlungen, fällt meist der Begriff »Trotz«. Um ihre Selbstachtung und ihren Eindruck von Autonomie zu bewahren, drehen manche Kinder den vorgehaltenen Moral-Kompass einfach um. Jetzt werden die Verbote zu Geboten und umgekehrt: Also das, was der Moralkompass vorgibt, wird auf keinen Fall getan, selbst wenn es eigene Triebe befriedigen würde. Das alles passiert meist unbewusst. Auf die Reaktanz folgen in der Regel neue Strafen und engere Grenzen. Die führen zu stärkerer Reaktanz und es entsteht eine positive Rückkopplung, das heißt, eine sich selbst verstärkende Endlosschleife. Heute weiß ich, warum ich oft wütend war, obwohl die jeweilige Situation das nicht erklären konnte. Die Appelle anderer an meine Vernunft liefen ins Leere oder verstärkten das Problem, weil sich noch mehr Reaktanz bildete. In der Wirtschaft spricht man bei etwas Ähnlichem vom »Ölflecktheorem«. Ein einzelner staatlicher Ersteingriff in den Wirtschaftsprozess zieht immer weiter sich ausdehnende Folgeeingriffe in das Wirtschaftssystem nach sich. Ein Beispiel sind Mietpreisdeckelungen: Die sorgen zwar im ersten Moment für günstigere Mieten, aber da die Vermieter weniger Geld verdienen können, sinkt der Anreiz, neue Häuser zu bauen oder bereits vermietete Häuser zu renovieren. So verknappt sich der Wohnraum und der Vermieter bekommt auf eigentlich zu günstige Wohnungen unzählige Bewerbungen. Der wird sich also die solventesten Mieter aussuchen; am liebsten Singles oder Paare, bei denen beide arbeiten, weil da die Wohnraumabnutzung am geringsten ist. Die einkommensschwächeren Familien, die man eigentlich mit der Mietpreisdeckelung schützen wollte, schauen in die Röhre. Also wird man im nächsten Schritt vielleicht die Diskriminierung bei der Wohnungsvergabe verbieten. Diese neuen Vorschriften wird der Vermieter wieder zu umgehen versuchen und so weiter. Es

könnte also sein, dass Vater Staat bei den Erziehungsversuchen seiner Bürger genauso wenig das langfristige Wohlbefinden seiner Bürger mehrt wie der Familienvater mit seiner Erziehung das seiner Kinder.

Du hattest also den Eindruck, in der Schule von den Lehrern genötigt worden zu sein. Unterricht ohne klare Regeln und das Achten auf deren Einhaltung kann ich mir aber nicht vorstellen. Was genau hast du da im Sinn?

Ich beschreibe dir mal ein Beispiel aus meiner Schulzeit: Der Deutschunterricht langweilt mich und ich mache Konversation mit meinem Nachbarn. Der Lehrer ermahnt mich einige Male wegen »Schwätzens« und droht mit einer Strafarbeit, wenn ich keine Ruhe gebe. Mein Verhalten sei »asozial«, weil ich nicht nur ihn störe, sondern ebenso die Mitschüler, die etwas lernen wollen. Ich bin sauer, unterhalte mich weiter, bekomme schließlich eine Strafarbeit und muss mich auch zu Hause mit Deutsch beschäftigen. Meine Reaktanz kam daher, dass ich genötigt wurde, etwas zu tun, was ich nicht wollte: still zuzuhören. Die Reaktanz verschwand auch nicht, als ich genötigt wurde, noch etwas zu tun, was ich nicht wollte: das Anfertigen einer Strafarbeit.

Aber welche Alternativen gäbe es für dich und den Lehrer?

Das Schlüsselwort lautet überraschenderweise »Empathie«. [Lacht.] Der Lehrer könnte zum Beispiel sagen: »Ich nehme an, du würdest gerade lieber etwas anderes machen, als zu lernen, dass das Plusquamperfekt der Modalverben immer mit dem Hilfsverb ›haben‹ im Präteritum und dem Partizip Perfekt gebildet wird? Das kann ich verstehen. Gleichzeitig merke ich, wie schwer es mir fällt, konzentriert zu sprechen, wenn ihr euch unterhaltet. Hast du einen Vorschlag, wie wir

unser beider Interessen unter einen Hut bringen?« Würde der Lehrer so etwas sagen und es ernst meinen, bin ich sicher, dass da bei mir keine Reaktanz aufkäme. Ich könnte mit meinem Nachbarn in die letzte Reihe umziehen und flüstern oder wir könnten zum Unterhalten vor die Tür gehen. Aber vielleicht würde ich — weil er so freundlich gefragt hat — sogar sagen: »Ich bin jetzt Ihnen zuliebe still.«

Ließen wir den Lehrer unverändert und säße ich mit meinem heutigen Gehirn in meinem damaligen Körper im Deutsch-Unterricht, würde ich nicht mehr denken, dass der Lehrer mich anders behandeln sollte. Ich wäre nicht wütend, sondern traurig, diesem Lehrer wegen der Schulpflicht ausgeliefert zu sein. Aber ich wüsste, dass meine Situation durch Reaktanz nicht angenehmer würde. Mein Ziel wäre, leidenschaftslos zu analysieren, mit welchen Strategien ich die Schulzeit mit möglichst wenig Schmerz überstehe und wie ich mich schnell aus meiner Ohnmacht befreien kann. Das Leben vieler Angestellter ist ja häufig ähnlich unangenehm wie das des Schülers. Wer sich aber aus seiner Ohnmacht befreit und gelernt hat, wie er anderen das Leben so bereichern kann, dass sie gerne Geld dafür zahlen, der ist weniger abhängig. Ein lebenslanges Jammern darüber, dass die anderen einen mit mehr Respekt behandeln sollten, ist für mich keine Alternative.

In meiner Schulzeit gab es auch »nette« Lehrer, aber die hat keiner ernst genommen und deshalb herrschte in deren Unterricht Chaos und keiner hat etwas gelernt. Die strengen Lehrer waren zwar unangenehmer, aber bei denen haben letztlich mehr Schüler etwas gelernt. Siehst du das anders? Ja, das sehe ich anders. Wenn man die meisten Erwachsenen fragt, was sie aus der Schulzeit noch wissen, dann ist das erschreckend wenig. In der FAZ vom 15.2.2020 lese ich zum

Beispiel, dass Ulrike Behrens, Dozentin für germanistische Fachdidaktik der Universität Duisburg-Essen, sagt, sie sei immer wieder überrascht, wie viele Fehler sie in den Hausarbeiten ihrer Germanistikstudenten findet: »Zehn Prozent meiner Germanistikstudenten fallen mit ihren Hausarbeiten nur deshalb durch, weil sie zu viele Rechtschreib-, Komma- und Grammatikfehler machen. Es dürfen nicht mehr als 15 Fehler auf den ersten drei Seiten sein.«

Germanistikstudenten, die mehr als 15 Fehler auf drei Seiten produzieren — kann man da wirklich behaupten, dass die Schule in zwölf Jahren das Schreiben erfolgreich vermitteln konnte? Und Germanistik-Studenten kann man ja ein gewisses Interesse unterstellen. Ich behaupte deshalb, dass weder die strengen noch die netten Lehrer den Schülern viel beibringen. Dass so wenig hängen bleibt, liegt nicht an den Lehrern, sondern am System.

Ein bekannter deutscher Hirnforscher sagt oft, Lernen fände nur im Zustand der Begeisterung und mit Freude statt. Das Thema müsse einem unter die Haut gehen. Ist es das, was du meinst?

Auch das sehe ich anders. Ich würde es sogar umdrehen: Lernen findet nur im Zustand des Unwohlseins statt. Ich weiß, das klingt verwirrend. Aber es ist nicht, wie du denkst. Ich kann alles erklären. [Lacht.] Jeder hat schon erfahren, wie schnell er etwas lernen kann, wenn ihn das Thema wirklich interessiert: Der Heimwerker, der im Internet recherchiert, wie man eine bestimmte Reparatur am Auto oder am Haus selbst erledigen kann. Der Jung-Unternehmer, der sein Produkt auf den Markt bringen will und in kürzester Zeit in seinen Belangen zum Rechts-, Versicherungs- und Steuerexperten wird. Ärzte berichten, dass Patienten mit seltenen Krankheiten

sich im Internet informieren und in ihrem spezifischen Fall manchmal belesener sind als sie selbst. In allen Fällen startet der Lernende mit einem Problem und dem Unwohlsein, es nicht lösen zu können, ohne sich neues Wissen und neue Kompetenzen anzueignen. Die Freude kommt dann erst im Nachhinein, wenn das Problem gelöst wurde. Es nützt deshalb wenig, wenn in der Schule versucht wird, irgendwie Begeisterung und Freude zu erzeugen. Das sind Wirkungen, keine Ursachen. Mich wundert deshalb nicht die Kritik vieler Konservativer an der so genannten Spaß-Pädagogik. Lediglich deren Alternative — die Zwangs-Pädagogik — ist aus meiner Sicht ebenso ineffektiv. Mit dem einzigen Unterschied, dass die Schulzeit noch unangenehmer wird. Ich halte deshalb auch die Frage für unbedeutend, ob ein Lehrer eher streng oder permissiv ist. Die meisten haben in der Schule so wenig gelernt, weil uns Probleme präsentiert wurden, die nicht die unseren waren. Da gab es dann ein Unwohlsein, aber das kam von außen und wurde künstlich erzeugt, sprich: »Wenn du dies und jenes nicht lernst, gebe ich dir eine Sechs und das wird deine Chancen im Berufsleben verringern oder dir zumindest Ärger mit den Eltern bescheren.«

Aber wenn der Schüler kein Unwohlsein hat und der Lehrer keines schaffen darf — wie kommt es dann zum Lernen? Erstens entsteht immer wieder Unwohlsein und zweitens kann der Lehrer Unwohlsein schaffen, indem er auf Probleme hinweist, die den Schüler möglicherweise zukünftig erwarten. Danach liegt es am Schüler, das zu seinem Problem zu machen oder nicht. Tut er es nicht, kann der Lehrer neue Angebote machen. So ist unser Schulsystem aber nicht ausgelegt. Eine Reform des Schulsystems bei weiterhin bestehendem Schulzwang kann deshalb die Ursache des gerade beschrie-

benen Problems nicht lösen. Es ist aber auch nicht damit getan, einfach die Schulpflicht abzuschaffen. Selbst wenn man Erziehung verböte, würde das keine signifikante Wirkung auf die Entwicklung der Kinder haben. Erst mit einer weit verbreiteten Kultur der Empathie würde sich etwas ändern. Die entstünde erst, wenn Millionen von Einzelpersonen ihre Überzeugungen änderten. Solche Grundüberzeugungen, die ja Teil der Lebensphilosophie eines Menschen sind, ändert man aber nicht mal so eben wie sein Rasierwasser oder den Lippenstift.

In der Schule reagieren aber doch nicht alle Kinder mit Reaktanz und Trotz — lag es also auch an dir?

Es lag auch an mir. Die häufigst genutzte Alternative zur Rebellion ist die Unterwerfung.²¹ Die fand ich jedoch noch unattraktiver. Bei den Unterwürfigen besteht die Gefahr, einen vorauseilenden Gehorsam zu verinnerlichen, bei dem sie verlernen, das eigene Unwohlsein zu spüren und es selbstständig aufzulösen. Wer lebenslang und von klein auf gelernt hat, Bindung zu sichern, indem er sich den Normen anderer unterwirft, der verliert die Verbindung zu sich und auch die Bindung zu anderen wird unbefriedigend bleiben.²² Weder Rebellion noch Unterwerfung sind Lösungen. Beide Reaktionen können Persönlichkeitsstörungen auslösen. Wegen psychischer Krankheiten waren 2017 in Deutschland 1,1 Millionen Schüler in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung. Bei Erwachsenen sind sogar 27,8 Prozent von einer psychischen Erkrankung betroffen.²³ Wir können natürlich fragen, was eine psychische

21. Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation.

22. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

23. Jacobi F, Höfler M, Strehle J, Mack S, Gerschler A, Scholl L, Busch MA, Maske U, Hapke U, Gaebel W, Maier W, Wagner M, Zielasek J, Wittchen HU (2014) Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Er-