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 deshalb 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 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 Lesern der ersten Auflage 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 laisser-faire. Ich berichte lediglich von der bisher unbekannten 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 März 2022

Stell dich bitte kurz vor: Wer bist du? Wie alt bist du? Was machst du?
Ich heiße Erwin Lindemann, bin Rentner und 66 Jahre, ach Quatsch. Ich heiße Oliver Heuler, bin ein einfacher Golflehrer aus Düsseldorf und 55 Jahre. Ich spiele weder Lotto noch plane ich einen Papst-Besuch oder das Eröffnen einer Herren-Boutique in Wuppertal.[1]

Aber du hast offensichtlich einen Faible für Loriot?
Ich bin mit Loriot aufgewachsen. Andere Kinder guckten in den 70er Jahren Rappelkiste, Sesamstraße oder die Muppet Show — bei uns lief Loriot. Sein Humor war lange meine Lebensphilosophie.

Kann man Loriots Humor zu einer Lebensphilosophie machen?
Ich damals schon. Loriots 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. Wenn zum Beispiel 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 beiße in die Auslegware.«
Meine Eltern waren äußerst kritisch gegenüber den damals geltenden Konventionen — da passte Loriot perfekt, weil er sich

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

darüber lustig machte. 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 Öko-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 konservativen Vorstellungen von Tradition, Disziplin und Pünktlichkeit, Ordnung und Sauberkeit. Sie wollten auch keine Anerkennung erreichen über das Zurschaustellen finanziellen Erfolgs. Bis heute kann ich mir meine Eltern nicht vorstellen als Besitzer eines Reihenhauses mit gepflegtem Vorgarten, als Mitglieder eines Schützenvereins oder in einem neuen Mercedes. Mit dem Selbstverständnis vieler Links-Intellektueller liebten sie Loriots Humor, weil er mit einer unglaublichen Beobachtungsgabe Konservative auf die Schippe nahm.
Jan Fleischhauers Film »Unter Linken«[2] beschreibt den damaligen Zeitgeist auch treffend. Der Film war eine weitere Motivation, dieses Buch zu schreiben.
Links-Intellektuelle sind natürlich keine Messies, bar jeder Zuverlässigkeit und Disziplin — ich glaube jedoch, manche von ihnen denken, Konservative würden es mit Ordnung und Tradition, mit Pünktlichkeit 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?
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 links und rechts. Ich versuche mal, sie mit Loriot als Orientierungshilfe darzustellen: Vor fünf Jahren habe ich ein Video über »Pappa ante portas« zusammengeschnitten und meine Interpretation seines letzten Filmes zur Diskussion gestellt.[3] Ich habe mich gefragt, ob sich Loriot 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.« Aber was wäre Loriot gewesen, wenn er sich zum Lachen über die Zuschauer ins Kino 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 Loriot 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.

3. Ein Kino voller Moralapostel: https://youtu.be/AadEjnAgMAE

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.[4] Dabei spielt es keine Rolle, was ich für angemessen halte. Es ist egal, ob ich mit Anzug und Krawatte über Latzhosenträger lache oder umgekehrt. Jeder kann aber selbst prüfen, ob Sollte-Denken zu Wut führt: 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 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

4. Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn, 2016

eine Zweiteilung der Welt in »gut« und »böse«. Von klein auf bekommen wir gesagt, was man macht, was sich gehört, 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 legerer kleiden, ohne dass das unschicklich wäre. Aber es gibt auch Bereiche, in denen die Normen zunehmen, Stichwort »Political Correctness«. Am Prinzip hat sich nichts geändert: Wir verändern die Normen, aber wir stellen die Nützlichkeit von Normen nicht infrage. Ich bin natürlich nicht prinzipiell gegen Normen. Es ist ja zum Beispiel nützlich, dass DIN-A4-Papier in meinen Drucker passt. Diese Norm bereichert mein Leben, und niemand zwingt mich, sie zu nutzen.

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 Allgemeingültigkeitsanspruch 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 Loriot und einem gewissen Spott antworte. Aber zumindest

nimmt mein Denken in moralischen Kategorien beständig ab. Meine Fortschritte werden außerdem belohnt: Verbindungen zu anderen werden leichter und befriedigender.

Denkst du, dass Loriot unglücklich und einsam war?
In Interviews machte er auf mich einen glücklichen Eindruck. Und sicher hat er keine Kinos besucht, um dort über sein Publikum zu lachen. Das Ganze war nur ein Gedankenspiel, um mein eigenes Denken und Verhalten zu analysieren. Ich will keinesfalls Loriot kritisieren, und wer weiß: Vielleicht hat er seine Sketche ganz anders gemeint, und ich habe bis heute deren Sinn nicht begriffen? In jedem Fall war ich lebenslang polemisch, ironisch, sarkastisch und spöttisch. Im Gegensatz zu Loriot habe ich mich außerdem über konkrete Menschen erhoben. Vielleicht hätte mir damals eine Einblendung in seinen Sketchen geholfen, wie sie heute bisweilen in Auto- und Motorrad-Werbungen zu sehen ist: Da steht oft, dass die Bilder auf abgesperrten Strecken mit Profi-Fahrern entstanden sind, also nicht die Realität zeigen und man von der Nachahmung abrate. 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, 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 entstehen keine vertrauensvolle oder

befriedigende Verbindungen. Das hat mir leider 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 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 verspotte 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 Kompasse, 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, Hass, Hetze, Gier, Neid, Hochmut oder Respektlosigkeit.

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 steigert[5] 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

5. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

wie mit Kleidungsstücken in Einheitsgröße. Kleine Menschen brauchen andere Kleidung als große. Jeder hat einen anderen Geschmack, und die gleiche Person braucht unterschiedliche Kleidung je nach Wetter und Einsatzzweck.[6] 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 oder die Träger zumindest beschämen.

Sind Diebstahl und Lüge nicht grundsätzlich minderwertigere 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 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 Selbstachtung für mein Wohlsein 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 ein für ihn angemessenes Schmerzensgeld.

Zum Thema Lüge diskutieren die Philosophen und Psychologen 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.

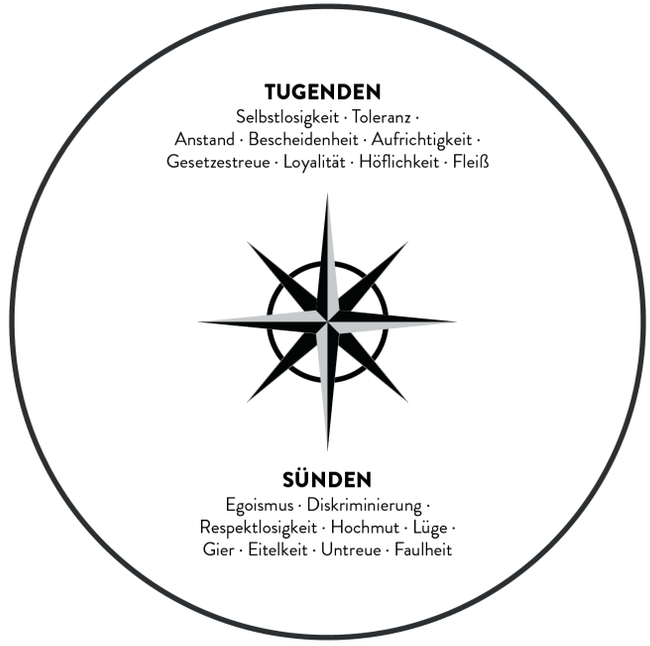
Dann ist der Empathie-Kompass das variable Kleidungsstück?

Ja, dieser Kompass ist komplexer, denn die Kompassnadel 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 »Bindung«. Ich nenne diesen Kompass »Empathie-Kompass«, weil Empathie bedeutet, wahrzunehmen, was jemand fühlt, denkt 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.[7] Das ist in meinem Empathie-Kompass die Warnleuchte. Ist sie aus, gibt es kein Unwohlsein, keine unbe-

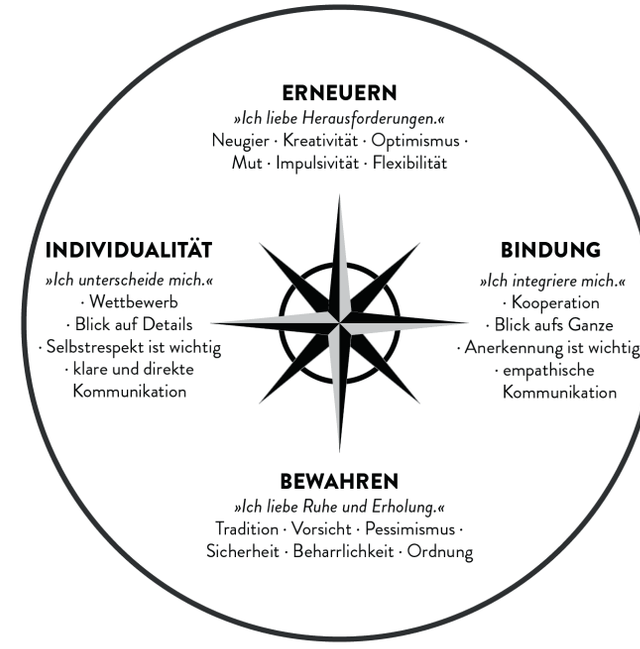
6. Diese Idee des subjektiven Wertes geht zurück auf Carl Menger: Grundsätze der Volkswirthschaftslehre. Wien, 1871.

7. Marshall Rosenberg. Persönliches Gespräch. Albuqueque, 2007.

friedigten 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?
Die Pyramide kann dazu verführen, eine allgemeingültige Gewichtung zu unterstellen. Die Triebe unten sind aber nicht grundsätzlich wichtiger.



Sind Atmung und Wasser nicht wichtiger als irgendwelche Individualbedürfnisse? Maslow nennt hier beispielsweise Wertschätzung, Selbstbestätigung und Unabhängigkeit.
Wer sich das Leben nehmen will, dem ist das Atmen offensichtlich nicht mehr wichtig. Einem religiösen Selbstmord-Attentäter wird seine Selbstachtung oder die Anerkennung seiner gläubigen Freunde und die seines Gottes über alles gehen. Auf dem Empathie-Kompass stehen die Triebe ohne Wertung im Kreis gegenüber, 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 Bedürfnis 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 Erneuerungstrieb. Wir wollen Neues lernen und schaffen, also gestalterisch tätig werden. So sind wir 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 wegfiele: 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

8. Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn, 2016

9. Ken Wilber. Eros, Kosmos, Logos. Frankfurt am Main, 2001

auch Teile und Ganzes. Das geht so weiter: Aus vielen Zellen wird ein Organ, aus vielen Organen ein Organismus. 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 schiefgehen wird, wenn in einem System nur noch transzendiert und nichts mehr integriert wird. Die Psychologen sprechen dann von Dissoziation, Verdrängung oder Entfremdung. Nützlich ist deshalb eine Balance zwischen Bewahren und Erneuern. Die ist aber natürlich wieder individuell. Der eine ist eben konservativer, der andere progressiver. Ich habe übrigens einen Test entwickelt, mit dem jeder seine individuelle Triebstruktur ermitteln kann. Er steht auf meiner Internetseite kostenlos zur Verfügung.[10]

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. In der evolutionären Vergangenheit erhöhte sich die Wahrscheinlichkeit des Überlebens und damit das meiner Gene, wenn ich mir Fähigkeiten angeeignet habe, die mir erlaubten, auf eigenen Beinen zu stehen. Herausragende Fähigkeiten machten mich

10. heuler.de/test/test

auch für ein Rudel attraktiv, was wiederum meine Überlebenswahrscheinlichkeit erhöhte. Das Gehirn belohnt uns deshalb mit Glücksgefühlen, wenn wir bei einer Fähigkeit im Vergleich zu anderen überdurchschnittliche Leistungen erzielen können. Gleichzeitig beschert uns nicht nur der Wettbewerb Freude, sondern auch die Kooperation und die Gemeinsamkeit. Hier entstehen entsprechend unangenehme Gefühle, wenn ein Trieb unbefriedigt ist: Beim Mangel an Bindung ist es Einsamkeit. Für die Sehnsucht nach dem Alleinsein und danach, etwas alleine zu machen, haben wir keinen speziellen Begriff, aber jeder kennt dieses Gefühl und kann bei Kindern beobachten, wie früh und oft sie »selber machen« sagen. 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 meiden, und es gibt die Gemeinschaftsmenschen, die sich im Rudel wohlfühlen.

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 und Rosenberg hieß es »Bedürfnisse«, du sprichst von »Trieben«. Was ist der Unterschied?
Das ist eine Frage der Definition. Viele nutzen Triebe und Bedürfnisse synonym. Bei Gefühlen und Emotionen ist das 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 Begriff[11]: 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« und »triebgesteuert« vor. Es hat etwas Animalisches. Das kollidiert mit unserem Selbstverständnis als zivilisierte und rein vernunft- bzw. verstandesgesteuerte Menschen. Bei »Trieb« denken viele auch an die Theorie von Sigmund Freud eines permanent im Untergrund wirkenden Sexualtriebs und an seinen Todestrieb, den es meiner Meinung nach nicht gibt. 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 Welt[12] und können nicht beliebig

11. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

12. Steven Pinker. Das unbeschriebene Blatt: Die moderne Leugnung der menschlichen Natur. Frankfurt am Main, 2017

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.[13]

Das klingt so, als hättest du mit Gleichheit ein Problem?
Ich habe kein Problem mit eineiigen Zwillingen. 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, 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, 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

13. Robert Plomin. Blueprint. London, 2018

beide mit 18 Jahren Chancengleichheit hätten, müsste man das intelligentere Kind möglicherweise sogar aktiv davon abhalten, sich selbst zu bilden, weil es sonst irgendwann doch für seine Altersgenossen uneinholbar würde. Mit solchen Einschränkungen hätte ich ein Problem. Trotz aller wohlmeinenden Bemühungen um Chancengleichheit wurde sie aber natürlich nie erreicht. Viele Gesellschafts-Ingenieure 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 — weil Intelligenz eben zu einem großen Teil erblich ist — im Durchschnitt häufiger genetische Voraussetzungen mit, die Erfolg in der Schule wahrscheinlich machen. Aus diesem Grund werden alle Bemühungen um Chancengleichheit solange vergeblich bleiben, bis die Regierung Genmanipulation betreibt. Unterstellt man hingegen, dass alle Ungleichheiten umweltbedingt sind, ist man geneigt, Gesellschaftsklempnerei zu betreiben: Sie wird nie enden, denn außer bei eineiigen Zwillingen gibt es keine Gleichheit, und selbst die sind oft erstaunlich unterschiedlich.

Beim Golfunterricht merkt man ja auch, dass es unterschiedliche Talente gibt.
Na klar, 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. Sicher 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 jobben musste, um sich einen Sport zu leisten, für den das Geld in seiner Familie 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«. 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.[14] 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.[15] Das englische Wort ist »bias«. Dutzende davon sind ausführlich untersucht. Die bekanntesten sind sicher der

14. Daniel Kahnemann: Schnelles Denken, langsames Denken. München 2012
15. https://de.wikipedia.org/wiki/Liste_von_kognitiven_Verzerrungen

Bestätigungsfehler (Confirmation Bias), die Vermessenheitsverzerrung, der Dunning-Kruger-Effekt, der Überlebensirrtum (Survivorship Bias) und der Rückschaufehler (Hindsight Bias): Menschen neigen dazu, Informationen so auszuwählen und zu interpretieren, dass sie ihre Erwartungen erfüllen. Menschen überschätzen sich — besonders, wenn die eigenen Kompetenzen gering sind. Erfolgreiche Strategien werden überbewertet, erfolglose unterbewertet. Außerdem verfälschen viele ihre Vorhersagen nach dem Eintreten eines Ereignisses. Ich habe keine Zweifel, dass meine Wahrnehmung die Realität so verzerrt, dass ich mich selbst in einem günstigen Licht sehe, sodass ich mich ohne große Selbstzweifel in ein noch günstigeres Licht stellen kann, einfach, weil diese Wahrnehmungsverzerrung in der evolutionären Entwicklung der Genbewahrung zuträglich war. Aber ich versuche trotzdem, mich von meinen Täuschungen zu lösen. Mir ist klar, dass die Evolution Menschen nicht dafür optimiert, die Realität so akkurat 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, solange 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 Verbindungen und Strukturen.
Bei Gefühlen wie Durst, Hunger und Müdigkeit fällt jedem das Ablesen der Kompassnadel leicht. Mit Ablesen meine ich das Identifizieren des Gefühls und des unbefriedigten Triebs. Bei Gefühlen wie Angst und Trauer wird es komplexer. Darüber können wir gerne 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.« Schließlich haben die mitunter Wissen, von dem ich profitieren kann. Ich habe außerdem einen Bindungstrieb und Spiegelneuronen. Die Spiegelneuronen sorgen dafür, dass sich die Gefühle des anderen auf mich übertragen: Wenn das Gegenüber gähnt, gähne ich mit. Gleiches gilt für Freude, Trauer oder Schmerz. Das Ignorieren anderer wäre deshalb ein Unglücks-Rezept. Bei Selbstfindungs-Seminaren habe ich oft erlebt, dass das Kind mit dem Bad ausgeschüttet wurde: Der ein oder andere verabschiedete sich mit Gewinn davon, sich aus Pflichtbewusstsein um andere zu kümmern. Manche entschieden aber gleichzeitig aus Prinzip, 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 Glücksquelle und schaffe eine für Konflikte. Vielleicht sprechen wir später noch über Egoismus und Altruismus? Ein anderes Kind kann mit dem Bad ausgeschüttet werden, 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 Mönch-Dasein« anzustreben. Melden sich Triebe per Unwohlsein, überlege ich mir natürlich, was ich verändern kann, damit mein Unwohlsein verschwindet. Das

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 plädierst 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.[16] »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 verwahren, 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

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

das Smartphone oder das Internet 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?
Antiautoritäre Erziehung bleibt Erziehung, selbst wenn sie in Details liberaler ist. Hier sollen viele 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 egoistisches Kind ist jedoch ein Graus für sozialistische Erzieher.
Es gibt auch Antiautoritäre, die mit Rousseau wähnen, Kinder seien von Natur aus etwas Perfektes und keiner Entwicklung bedürftig. Im Gegensatz dazu solle der Erwachsene, den die Kultur verdorben habe, sich bemühen, zu dem angeblich erleuchteten Zustand des Kindes zurückzukehren. Aber auch ein Kind, das nicht erziehungsbedürftig ist, ist natürlich lernbedürftig.

Bleibt ja nur noch Laissez-faire?
Selbst Laissez-faire wäre mir 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 Laisser-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 Laisser-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.[17] 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 Belohnung und Bestrafung 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 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 und 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 Gene zu beachten. Wenn Eltern zum Beispiel ihren Kindern regelmäßig Geschichten vorlesen, es überdurchschnittlich viele Bücher in

17. Judith Rich Harris. Ist Erziehung sinnlos? Hamburg, 2000

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.[18] An folgendem Beispiel 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 ebenso wenig eine Kausalität, sondern man hat einen dritten Faktor nicht herausgerechnet: die Zahl der Einwohner. Große Städte haben mehr Kirchen, und mehr Leute trinken selbstverständlich mehr Alkohol. Berücksichtigt man die Einwohnerzahl, gibt es zwischen Kirchen und Alkohol keine Korrelation.[19] So ist es auch bei der Erziehung und den Genen.

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 Umwelt. Die Ergebnisse der Adoptions- und Zwillingsstudien sind für

18. Wer hier Zweifel hat, dem kann ich neben dem erwähnten Buch von Judith Rich Harris auch »Blueprint« von Robert Plomin ans Herz legen.

19. Robert Plomin. Blueprint. London, 2018

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 l; sein Zwillingsbruder nannte seinen ersten Sohn »James Alan« mit einem l. 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 Oskar[20]: Beide wurden 1933 in Trinidad geboren. Ihre 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 ein Jahr später 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 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 zueinander finden zu können und sich zu mögen. Beim ersten Treffen trugen beide jedoch schon fast identische Jacketts:

20. Es gibt einen Film über die beiden: https://vimeo.com/ondemand/oskarandjack

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 umwickelten ihre Stifte mit Klebeband, 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 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.[21] 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

21. Robert Plomin. Blueprint. London, 2018

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 zu vernachlässigen ist, hat mein Umgang mit ihnen großen Einfluss auf ihr Wohlsein während ihrer 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 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 Schreien-Lassen 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 versuchen, sie zur Tugendhaftigkeit zu erziehen. Dabei sind Vater und Mutter überzeugt, ihrem Kind einen Dienst zu erweisen. Dass ich mit meiner Vermutung nicht ganz falsch liegen 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 selbstverständlich tun. Das Einfordern eines Erziehungsverzichts wäre schließlich selbstwidersprüchlich. Ich würde damit zum Erzieher von Erziehern. Das wäre ein Laissez-faire mit *z* und kein Laisser-faire mit *r*. Außerdem weiß ich inzwischen, dass die Erziehung keine langfristigen Schäden hinterlässt, wenn wir Extrembeispiele wie Missbrauch außen vor lassen.

Du sagtest, das Kind schreie, schlage, stehle, mobbe und lüge — 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 Moral-Kompass vorgibt, wird auf keinen Fall getan, selbst wenn es eigene Triebe befriedigen würde. Das alles passiert größtenteils 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 im nächsten Schritt vielleicht die Diskriminierung bei der Wohnungsvergabe verboten. 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 Wohlsein 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«. 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 bei mir keine Reaktanz entstünde. 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 Deutschunterricht, 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. Zugleich wüsste ich, dass meine Situation durch Reaktanz nicht angenehmer würde. Mein Ziel wäre, leidenschaftslos zu analysieren, mit welchen Strategien ich die Schulzeit möglichst schmerzfrei 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; 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. Wenn man die meisten Erwachsenen fragt, was sie aus der Schulzeit noch wissen, 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.«
Du lieber Himmel: Germanistikstudenten, die mehr als 15 Fehler auf drei Seiten produzieren — kann man da wirklich behaupten, dass die Schule in zwölf Jahren die deutsche Sprache in Wort und Schrift erfolgreich vermitteln konnte? Germanistik-Studenten kann man außerdem 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.
Auch das sehe ich anders. Ich würde es sogar umdrehen: Lernen findet nur im Zustand des Unwohlseins statt. 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 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 sogenannten Spaß-Pädagogik. Lediglich deren Alternative — die Zwangs- und Leid-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 zwar auch 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 zu Hause Ärger 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.[22] 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 beschriebenen 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 aber erst, wenn Millionen von Einzelpersonen ihre

22. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

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.[23]

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. 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 gestört bleiben. Weder Rebellion noch Unterwerfung sind befriedigende Lösungen. Beide Reaktionen können Persönlichkeitsstörungen auslösen. Wegen psychischer Krankheiten waren 2014 in Deutschland 1,1 Millionen Schüler in ärztlicher oder therapeutischer Behandlung. Bei Erwachsenen waren sogar 27,8 Prozent von einer psychischen Erkrankung betroffen.[24] Wir können natürlich fragen, was eine psychische Erkrankung eigentlich ist und wer das diagnostiziert. Aber wenn acht Prozent der Europäer und fünf Prozent der Deutschen Antidepressiva schlucken, machen sie das sicher nicht grundlos. Psychotherapie scheint in manchen Fällen zu helfen, aber so lange man Triebe und Bedürfnisse ignoriert, wird das Problem nicht gelöst.

23. Gerhard Roth. Warum es so schwierig ist, sich und andere zu ändern. Stuttgart, 2019
24. Jacobi, Höfler, Strehle, Mack, Gerschler, Scholl, Busch, Maske, Hapke, Gaebel, Maier, Wagner, Zielasek, Wittchen (2014). Psychische Störungen in der Allgemeinbevölkerung. Studie zur Gesundheit Erwachsener (DEGS1MH). Der Nervenarzt 85:77–87

Nehmen wir an, ein Vater oder eine Mutter lesen dieses Interview, sind überzeugt und wollen sich aus der beschriebenen Endlosschleife befreien. Was empfiehlst du da?
Mut und Ausdauer. Mut, weil ehemalige Moral-Kompass-Nutzer und Moral-Kompass-Vorhalter Unsicherheit plagen wird. Sie wissen nicht, was geschieht, wenn sie die Käfigtür öffnen: »Schadet das Kind sich und anderen? Kommt es wieder zu mir zurück oder verliere ich für immer die Verbindung, wenn ich sie nicht mehr erzwinge? Was werden Verwandte und Bekannte sagen, die wahrscheinlich alle vom Moral-Kompass überzeugt sind? Kann ich bei Misserfolg wieder auf den Moral-Kompass zurückgreifen?«
Ausdauer brauchen diese Eltern, weil bei Kindern der Berg unangenehmer Erfahrungen mit dem Moral-Kompass nach einer Ankündigung oder einer kleinen Geste nicht schlagartig verschwindet. Oft wittern Kinder lediglich eine neue Erziehungsmethode, eine Erziehung durch die Hintertür nach dem Motto: »Du darfst machen, was du willst, aber wenn du dies oder jenes tust, machst du Mami und Papi ganz traurig.« Die Alternative zur klassischen Erziehung ist jedoch keine subtilere Erziehung und keine Erziehung mit Schleifchen. Die Alternative ist das Unterstützen des Kindes beim Erwachsenwerden. Erwachsen ist das Kind aus meiner Sicht, wenn es keinen Moral-Kompass verwendet, sondern den Empathie-Kompass sicher handhabt — zum einen bei sich selbst, aber auch beim Einfühlen in andere. Ich könnte mir vorstellen, dass es hilfreich wäre, den Verzicht auf den Moral-Kompass nicht anzukündigen, sondern ihn zusammen mit Zuckerbrot und Peitsche einfach schweigend zu entsorgen. Ich bin überzeugt, dass mit dem Erwachsenwerden der Eltern die Chancen des Kindes steigen, gleichfalls erwachsen zu werden.

Du könntest dir das vorstellen? Verfügst du nicht über eigene Erfahrungen? Du hast doch einen 18-jährigen Sohn.
Es gab bei uns aber keine Umstellung, weil meine Frau und ich schon vor seiner Geburt überzeugt waren, dass Erziehung sinnlos ist. »Sinnlos« in wortwörtlicher Bedeutung: Der Empathie-Kompass funktioniert nämlich — im Gegensatz zum Moral-Kompass — nicht ohne Einsatz der Sinne, vor allem nicht ohne Fühlen. Wir waren aus Sicht unseres Sohnes von Anfang an Anti-Pädagogen, und vor knapp 20 Jahren habe ich durch Marshall Rosenberg eine amoralische Weltsicht kennengelernt. In seinem Konzept der »Gewaltfreien Kommunikation« spricht er von den Folgen der Einteilung der Welt in »gut« und »böse« und bietet eine Alternative an: die Empathie. »Gewaltfrei« bedeutete bei ihm nicht nur »Verzicht auf körperliche Gewalt«, sondern auch »Verzicht auf Forderungen«. Wenn ich meinem Kind und anderen gegenüber auf Forderungen verzichte und ihnen nur mit Bitten begegne, wobei ich Neins akzeptiere, beherrsche ich niemanden mehr und handle im eigentlichen Wortsinn gewaltfrei.

Du kennst den Kompass-Tausch also »nur« aus der Innenperspektive?
Bei meinem Sohn hatte ich kein Erlebnis eines Kompass-Tauschs, aber ich habe bei Seminaren zur Gewaltfreien Kommunikation miterleben können, wie schwer es vielen fällt, von moralischem Denken auf Empathie umzuschalten. Da ging es praktisch allen anderen wie mir. Die Frage lautet jedoch: Was ist die Alternative? Die Transformation ist nämlich kaum aufzuhalten, sobald man erkannt hat, dass ein Moral-Kompass das Leben nicht bereichert.
Bei Moral-Kompass-Nutzern unterscheide ich übrigens zwei Varianten: Es gibt die, die den Kompass für sich verinnerlicht

haben oder zu verinnerlichen suchen, die aber andere weitgehend unbehelligt lassen. Die könnte man »Moralisten« nennen. Es gibt aber auch Moral-Kompass-Missionare. Die wollen mit ihrem Kompass die Welt verbessern, und bei denen finde ich die Bezeichnung »Moral-Apostel« treffend. Ich gehörte zu Letzteren und weiß deshalb: Moral-Aposteln erscheint der Wechsel zum Empathie-Kompass besonders krass. Beim Entwickeln meiner Empathie hat mir eine Erkenntnis bei der Frage nach der Ursache von Gewalt geholfen. Vorab will ich kurz zusammenfassen, was Psychologen dazu sagen. Viele von ihnen stellen fest: Gewalttäter waren als Kinder häufig selbst Opfer von Gewalttaten. Die Frage, warum das so ist, wird unterschiedlich beantwortet. Eine Erklärung lautet, dass das Kind hohem Stress ausgesetzt wird, weil ausgerechnet die Person zur Gefahr wird, die evolutionär zu seinem Schutz vorgesehen ist.[25] Flucht ist aber nicht möglich, weil das Überleben des Kindes von dieser Person abhängt. Dieser Stress hemmt die Empathie-Entwicklung. Wer mit sich selbst zu kämpfen hat, weil seine eigenen Triebe und Bedürfnisse ständig unbefriedigt sind, und wem das Wissen zur Eigentherapie fehlt, der hat keine Ressourcen, sich um andere zu kümmern. Durch frühe Erfahrungen wird die Weltsicht beeinflusst: Wem als Kind dauernd Gefahr gedroht hat, sieht auch als Erwachsener häufiger Gefahren und schaltet schneller in den Flucht- oder Kampfmodus. Kinder lernen auch am Beispiel, und wenn das Umfeld Probleme mit Gewalt löst, kann das zum Vorbild werden.

Im Gegensatz zu den meisten Psychologen glaube ich, dass die Genetik den größten Faktor bei der Gewalttätigkeit darstellt. Es wirkt zwar oft so, als würden Kinder zur Gewalt

25. Heiko Cochius. Der moderne Staat und die traumatisierte Persönlichkeit. Storkow, 2014. https://www.youtube.com/watch?v=UAtNxylppdk.

neigen, weil sie von ihren Eltern geschlagen wurden, aber auch hier werden adoptierte Kinder ihren leiblichen Eltern ähneln und nicht ihren Adoptiveltern. Gleichwohl können extreme Gewalterfahrungen natürlich Spuren hinterlassen. Mir erscheint dabei folgende Zusatz-Erklärung einleuchtend, die ich in der klassischen Psychologie-Literatur noch nicht gefunden habe[26]: Die eigene Gewalt des ehemaligen Gewalt-Opfers ist eine Mischung aus Reaktanz und unbewusstem, aber ungeschicktem Bemühen um Empathie: Wenn ich anderen Gewalt antue, erlebt ein anderer endlich das, was ich als Kind so oft erlebt habe. Das stiftet zumindest etwas Empathie — jemand fühlt, was ich fühle —, so unglücklich und tragisch diese Form von Empathie auch erscheinen mag. Reaktanz ist es insofern, als die eigene Rache als Widerstand gegen die damaligen Einschränkungen empfunden wird, selbst wenn das heutige Opfer nicht der damalige Täter ist, sondern nur sein Stellvertreter.

Ich denke, dass dieser Mechanismus identisch bei Opfern körperlicher wie auch seelischer Gewalt zum Tragen kommt. Ich war nie Opfer körperlicher Gewalt, aber als Opfer von Moral-Kompassen wollte ich auch hin und wieder der sein, der anderen einen Moral-Kompass vorhält. Dabei war es mir egal, dass meine Opfer nicht meine damaligen Lehrer waren. Für mich erklärt sich damit auch das Phänomen »nach oben buckeln, nach unten treten«: So wie der Mitarbeiter seinen Chef als gewaltvoll erlebt, erlebt der Lehrling diesen Mitarbeiter als gewaltvollen Vorgesetzten. Der Siebtklässler wird vom Neuntklässler drangsaliert und sucht sich als Ventil einen Fünftklässler. Null-Toleranz als Mittel gegen Mobbing halte ich deshalb für so effektiv wie Korsagen gegen Übergewicht.

26. Marshall Rosenberg. Persönliches Gespräch. Albuquerque, 2007.

An dem Tag, da ich verstanden hatte, dass meine Lehrer ebenfalls Opfer waren, konnte ich meinen Frieden mit ihnen machen. Das hat aber gedauert, denn nachdem die Pädagogen aus meinem Leben verschwunden waren, hat mir bedauerlicherweise keiner die Alternative des Empathie-Kompasses gezeigt. Ich habe also lange anderen einen Kompass vorgehalten. Allerdings habe ich nicht den gleichen Moral-Kompass verwendet, denn von anderen genau das zu verlangen, was vorher von mir verlangt wurde, wäre mir sicher als doppelbödig aufgestoßen. Aber das grundsätzliche Konzept des Moral-Kompasses habe ich nicht infrage gestellt. Ich habe lediglich die Begriffe auf ihm ausgetauscht. Es gibt nämlich keinen Moral-Kompass mit DIN-Norm. Die sehen je nach Ideologie des Besitzers unterschiedlich aus. Ich kann das gerne ausführlicher erklären.

Später bitte. Ich möchte zunächst wissen: Wie kann ich mir das Zusammenleben mit deinem Sohn vorstellen — ohne Erziehung und Moral?

Bevor ich das beschreibe, möchte ich vorab alle empathisch abholen, die solche unkonventionellen Ansichten kritisch beäugen: Die meisten Eltern haben Angst, dass sich ein Kind ohne Erziehung zu einem Tyrannen oder zu einer Diva entwickelt. Oft heißt es auch, nicht-erziehende Eltern seien zu willensschwach oder zu bequem, der anstrengenden Erziehungs-Arbeit nachzukommen. Vielen fehle außerdem die wichtige Fähigkeit, sich bei ihren Kindern unbeliebt zu machen. Irgendwann sei der Nachwuchs so verzogen, dass nur noch maßloses Verwöhnen helfe, um ihn bei Laune zu halten und sich wenigstens hin und wieder Ruhe zu erkaufen.[27]

27. Vergleiche: Alfie Kohn. Der Mythos des verwöhnten Kindes. Weinheim 2015

Die Leidtragenden wären die Lehrer in den Schulen und die Gesellschaft, wenn am Ende ein volljähriges Kind entstünde, das nie aus seiner Egozentrik herausgewachsen ist und das durch die Verwöhnung unselbstständig geworden ist. Vor diese beiden Alternativen gestellt — verhätscheln oder klassisch erziehen —, wählen die meisten die Erziehung und wundern sich irgendwann, dass sie klingen wie ihre eigenen Eltern, obwohl sie nie so enden wollten. Aus diesen Gründen kommt das Prinzip von Zuckerbrot und Peitsche nicht außer Mode. Lediglich die Gewichtung wechselt: mal mehr Zuckerbrot, mal mehr Peitsche. Wobei diese Begriffe inzwischen selten benutzt werden. Heute heißt es »positive Verstärkung« und »natürliche Konsequenzen« wie zum Beispiel »Auszeiten«. Für mich sind die meisten Belohnungen und Bestrafungen eine Form der Dressur — egal wie man sie nennt. Ich habe die Begriffe der unterschiedlichen Didaktiken eine Weile gesammelt. Die des Empathie-Kompasses lauten von a bis z: annehmen und akzeptieren, begeistern und beflügeln, befreien und bestärken, bejahen und befeuern, begrüßen und bestätigen, beschreiben und bitten, bereichern und ermächtigen, einladen und entzünden, ermuntern und ermutigen, faszinieren und inspirieren, mitmachen und mitlachen, stärken und stimulieren, wärmen und wohlwollen, zutrauen und zustimmen.

Die Begriffe der Didaktik des Moral-Kompasses beginnen alle mit b. Man könnte also sagen, es handele sich um B-Ware: belohnen und bestrafen, belobigen und bemäkeln, bestechen und bedrohen, beurteilen und benoten, belächeln und beschimpfen, belügen und betrügen, bedrängen und befehlen, behindern und begrenzen, beäugen und bevormunden, beschuldigen und belehren, beängstigen und beschämen.

Du und deine Frau haben euer Kind nie belohnt oder bestraft?

Bei uns gab es kein »wenn du dies tust, bekommst du das«.[28] Also: »Wenn du dein Zimmer aufräumst, bekommst du eine Tafel Schokolade«, oder »für eine Eins in der Schule gibt es fünf Euro«[29], oder dergleichen. Unsere Haltung war eher: »Fühlst du dich in deinem Zimmer wohl, brauchst du es uns zuliebe nicht aufzuräumen.« Oder: »Wenn dir Einsen in der Schule wichtig sind und du da gerne Unterstützung hättest, helfen wir dir gerne — sind sie es nicht, quäle dich keinesfalls unseretwegen.« Es gibt bei uns keine Bestrafung, bei der auf ein Verhalten gezielt ein unangenehmer Reiz folgt. Wir machen uns aber auch nicht vor, dass es uns egal ist, wie sich das Kind verhält. Bereichert das Kind unser Leben, freut uns das, und man wird uns das ansehen. Ich würde das aber nicht »Belohnung« nennen, selbst wenn sich unsere Freude per Spiegelneuronen auf das Kind überträgt, denn es ist keine erzieherische Rückmeldung. Wenn ich als Angestellter mit meinem Chef zu tun hätte, könnte auch er bei mir Freude von Trauer unterscheiden. Sicher bekäme er dadurch nicht den Eindruck, ich wolle ihn erziehen. Ich habe auch kein Prinzip im Kopf, das da lautet: »Man sollte grundsätzlich nicht belohnen oder bestrafen.« Ich entscheide mich nur fast immer dagegen, weil ich um die Folgen weiß. Wenn das Kind etwas tut, um mein Leben zu bereichern, zeige und formuliere ich meine Freude und händige keine Belohnung aus, die möglicherweise die ursprüngliche Freude am Schenken korrumpiert und damit verringert.

28. Vergleiche: Reinhard K. Sprenger. Mythos Motivation. Frankfurt, 2014

29. Vergleiche: Alfie Kohn. Punished by rewards. Boston, 1999

Möchtest du nicht, dass dein Kind rechtzeitig lernt, Ordnung zu halten? Es lohnt sich doch, sich selbst zu disziplinieren, weil man seltener suchen wird und sich wohler fühlt als zwischen Müllbergen.

Genau das lernt das Kind nicht, wenn ich es fürs Aufräumen belohne. Es lernt aufzuräumen, wenn es eine Belohnung bekommt. Fällt die Belohnung weg, weil das Kind in einer eigenen Wohnung lebt, fällt seine Kosten-Nutzen-Rechnung beim Aufräumen plötzlich ungünstiger aus. Ich glaube, dass das Aufräumen so unwahrscheinlicher wird, als wenn ich nie interveniert hätte. Es entsteht vielleicht auch eine Unordnung aufgrund von Reaktanz. Eine Belohnung kann also als Botschaft ankommen, dass sich die Tätigkeit ohne Belohnung nicht lohnt. Wenn es sich wirklich lohnt, Ordnung zu halten, dann wird dieser Lohn schon alleine irgendwann dafür sorgen, dass man Ordnung hält. Und wenn die Disziplin einfach fehlt, werde ich sie auch nicht mit Erziehungsmaßnahmen erzeugen können. Lob und Tadel halte ich für ähnlich problematisch. Ein »das hast du gut gemacht« hat es bei uns nicht gegeben; ein »das hast du schlecht gemacht« auch nicht. Das Problem sehe ich in dem angeblich allgemeingültigen Maßstab: »gut« oder »schlecht« statt »gefällt mir« oder »gefällt mir nicht«. Wobei ich vorher prüfe, ob ich nicht Restbestände von Moralvorstellungen mit mir herumschleppe. Nehmen wir ein Beispiel: Das Kind macht sich etwas zu essen und lässt Geschirr auf dem Esstisch stehen. Ich will dort später arbeiten und das Geschirr steht mir im Weg. Jetzt werde ich sicher keinen pädagogischen Vortrag halten, mit Botschaften wie »sowas macht man nicht« oder »man räumt seine Sachen weg«. Das Kind bekommt auch keine ungefragte Psychoanalyse nach dem Motto: »Du bist so unordentlich«, »in deiner Umgebung leben

alle in einem Saustall« oder dergleichen. Ich werde das Kind einfach bitten, den Teller wegzuräumen.

Aber was, wenn es nicht reagiert?
Zunächst einmal: Das ist nicht die Regel. In neun von zehn Fällen kommt das Kind meiner Bitte nach. Es lebt ja nicht in einem permanenten Zustand unterschwelliger Reaktanz, so wie die Kinder, bei denen selten fünf Minuten vergehen, ohne dass sie mit einer Forderung konfrontiert werden. Aber natürlich kommt es vor, dass das Kind der Bitte nicht gleich nachkommt und sie vergisst. In so einem Fall wiederhole ich die Bitte. Aber auch ohne psychologische Diagnose oder Verallgemeinerungen wie »nie machst du, was man dir sagt«.

Dann hast du aber ein überdurchschnittliches Maß an Selbstdisziplin und Geduld?
Ich finde: Geduld brauchen eher die Pädagogen. Wenn ich den Satz höre »das habe ich dir doch schon hundertmal gesagt«, denke ich meist: »Diese Geduld hätte ich nicht.« Offensichtlich kam die Botschaft neunundneunzigmal nicht an. Ich würde früher nach Alternativen suchen.

Die da wären?
Wenn mein Kind auch auf eine Wiederholung meiner Bitte nicht reagiert, forsche ich nach der Ursache. Hinter jedem »Nein« steckt meist ein »Ja« für etwas anderes. Bei uns ist es oft ein »Ja« für das gemeinsame Computerspiel mit den Kumpeln. Wird die Bitte gemeinsam mit Empathie übermittelt, steigt die Wahrscheinlichkeit, Gehör zu finden. Es klingt doch ganz anders, wenn ich sage, »ich nehme an, du würdest jetzt lieber gleich wieder an den Computer gehen und weiterspielen, aber wäre es dir trotzdem möglich, das Geschirr noch

wegzuräumen?« als wenn ich sage, »räume das bitte weg!« Am wichtigsten ist die Haltung hinter der Bitte, denn die wird sich in Ton, Mimik und Gestik widerspiegeln. Ist meine Haltung entspannt und gewaltfrei, werden die meisten mir lieber eine Freude machen, als wenn ich eine Erwartungs- und Forderungshaltung in mir trage — unabhängig davon, ob es sich um mein Kind oder einen anderen Erwachsenen handelt. Wenn der Computer jetzt gerade mal extrem wichtig ist, kann ich ja auch anbieten, dass ich das Geschirr wegräume und mich freuen würde, wenn wir das bei Gelegenheit auch mal umdrehen können. Es würde mich sehr wundern, wenn man sich darauf nicht einigen könnte.

Und das nennt sich »Anti-Pädagogik«, also ein Verzicht auf jegliche Erziehung?
Der Begriff »Anti-Pädagogik« sagt nur, dass man auf Pädagogik verzichten möchte. So wie Amoralismus sagt, dass man sich von Moral lösen will. Bleibt die Frage, was man stattdessen zu tun beabsichtigt. Meine Antwort: empathisch zu sein, denn ich bin sicher, dass es mithilfe von Empathie möglich ist, sich gegenseitig effektiv und effizient das Leben zu bereichern. Empathie ist im Gegensatz zu allen Moralkonzepten keine von Menschen ersonnene Methode mit willkürlich festgelegten Prinzipien und Vorschriften. Wir können uns unsere Triebe und Gefühle genauso wenig aussuchen, wie ein Wissenschaftler sich Naturgesetze aussuchen kann. Er kann sie nur entdecken und beschreiben. Wer empathisch vorgeht, versucht zu entdecken, wie sich jemand fühlt und was er braucht. Naturwissenschaftler, die versuchen würden, Naturgesetze zu erfinden und einzuführen, würden von den meisten belächelt. Moralphilosophen, die uns kategorische Imperative, goldene Regeln oder eine runde, zweistellige Zahl von Geboten vor-

setzen, versuchen das Gleiche: Sie wollen eine Art Gesetz erfinden und einführen. Mir ist natürlich klar, dass dahinter wohlmeinende Absichten stecken, aber aus meiner Sicht stiften sie weniger Wohl als Wehe. Da der Begriff »Anti-Pädagogik« also nur ausdrückt, was man nicht will, bleibt die Frage, welche philosophische oder psychologische Theorie den hier formulierten Ideen am nächsten kommt. Für mich ist das der »Hedonismus«.

Hedonismus klingt in meinen Ohren nach »Wein, Weib und Gesang«, oder wissenschaftlicher ausgedrückt nach Gegenwartsorientierung, Egoismus und Oberflächlichkeit.
Weil diese Konnotation in der Alltagssprache tatsächlich überwiegt, sprechen die Philosophen eher von »psychologischem Hedonismus«. Aber auch unter den Philosophen versteht jeder den Begriff anders. Es geht darum, dass Lust und Unlust, Wohl und Wehe uns leiten. Viele Vertreter des Hedonismus — zum Beispiel der Philosoph Jeremy Bentham — distanzieren sich ausdrücklich von der Gegenwartsorientierung, denn es geht ihnen um das langfristige Wohlsein[30]. Will ich das maximieren, wird mich ein rücksichtsloser Egoismus meinem Ziel aufgrund meiner Spiegelneuronen nicht näher bringen. Außerdem wird mit jedem Mal, bei dem ich die Interessen anderer ignoriere oder ihnen gar schade, deren Kooperationsbereitschaft sinken. Das kann sich herumsprechen und auch eine schädliche Wirkung auf die Kooperationsbereitschaft Dritter haben. Benthams bekannte Sentenz, »das größte Glück für die größte Zahl«, wird ihm außerdem ständig ausgelegt als »wir opfern das Wohl des Einen für das Wohl der Vielen« —

30. Jeremy Bentham. Introduction to the Principles of Morals and Legislation. Oxford, 1907

dagegen hat er sich jedoch ebenso verwehrt.[31] Es ging Bentham auch nicht ausschließlich um das körperliche oder materielle Wohl — das wäre dann deine angesprochene Oberflächlichkeit. Er hat das seelische Wohl anhand vieler Beispiele ausdrücklich einbezogen.
Jetzt besteht noch die Gefahr, dass der Hedonist sein Glück kompensatorisch sucht, zum Beispiel, indem er Schokolade isst, wenn er sich einsam fühlt, oder Alkohol trinkt, weil er seinen Job verloren hat. Wenn wir das ausschließen und unterstellen, dass ein Hedonist selbst-empathisch versucht, sein Unwohlsein nicht zu unterdrücken, sondern es zu spüren, es als Kompass willkommen zu heißen und ihm so an die Wurzel zu gehen, dass es sich auflöst, trifft es genau das, was ich unter Hedonismus verstehe. Der empathische Hedonist verwandelt also sein Unwohlsein in Wohlsein. So benutzt allerdings praktisch niemand diesen Begriff.[32] Derjenige, der mit dem empathischen Hedonismus sympathisiert, macht auf jeden Fall deutlich, dass er keiner deontologischen Ethik anhängt, also einer Ethik der Pflichten oder Tugenden. Mit anderen Worten: einer Ethik des Moral-Kompasses. Der empathische Hedonist ist aber auch kein Utilitarist in dem Sinne, dass er der Welt zu einem größeren Wohlsein verhelfen will, denn ihm ist klar: »Die Welt« gibt es nicht, sondern es gibt nur Individuen, und was für den einen wertvoll ist, kann für den anderen wertlos sein. Mir gefällt in diesem Zusammenhang der bekannte Satz von Karl Popper: »Der Versuch, den Himmel auf Erden einzurichten, erzeugt stets die Hölle.«[33]

31. Jeremy Bentham: Deontology; or, The Science of Morality. Edinburgh, 1834
32. Vergleiche: Bernulf Kanitscheider. Das hedonistische Manifest. Stuttgart, 2011
33. Karl Popper. Die offene Gesellschaft und ihre Feinde. Tübingen, 2003

Nur die eigenen Triebe zu befriedigen und damit für mein egoistisches Wohlsein zu sorgen, klingt profan. Will der Mensch sein Leben nicht einem größeren Ziel widmen?
Ich nicht. Ich widme mein Leben weder einem Gott, noch der Menschheit, der Wahrheit, der Freiheit, der Gleichheit, der Gerechtigkeit, dem Frieden oder der Gewaltfreiheit, der Umwelt oder sonst einem »hehren« Ziel.[34] Wobei ich mich mit Gott noch anfreunden könnte. Mit Religion — etymologisch das gewissenhafte Beachten von Vorschriften — habe ich allerdings nichts am Hut. Wenn man die schöpfende Kraft vor dem Urknall jedoch als »Gott« bezeichnet, richte ich mich nach ihr, indem ich mich nach den Naturgesetzen richte.[35] Ich habe auch nichts gegen Frieden einzuwenden. Ich bemühe mich um ein friedliches Zusammenleben mit meinen Mitmenschen, aber es ist Mittel zum Zweck für mein Wohlsein. Ich werde mich jedoch zum Verzicht auf Frieden entscheiden, wenn ich zum Beispiel angegriffen oder beraubt werde und ich mir von einer kämpferischen Verteidigung, im Vergleich zu meinen übrigen Handlungsalternativen, das größere langfristige Wohlsein verspreche. Praktisch kommt das aber nie vor. Das letzte Mal geprügelt habe ich mich in der neunten Klasse. Und ich habe in meinem Leben noch keinen Gerichtssaal von innen gesehen. Manchmal kann es aber nützlich sein, wenn das Gegenüber weiß, dass man verteidigende Gewalt nicht ausschließt, denn derjenige macht auch Kosten-Nutzen-Analysen. Andere Menschen, die sich wie ich an den Naturgesetzen und an ihrem langfristigen Wohlsein orientieren, werden in ähnlichen Situationen aufgrund anderer Prioritäten anders entscheiden. Es wird auch Leute geben, die mehr oder sensiblere Spiegelneuronen haben, sodass sich daraus für mich unvorstellbare Handlungsmuster ergeben. Diese Menschen werden entsprechend leben und hoffentlich glücklich werden. Gibt es aber Leute, die darin aufgehen, größtenteils anderen das Leben zu bereichern, verleihe ich ihnen weder einen Heiligenschein noch leite ich aus ihrem Verhalten Handlungsanweisungen für mich oder andere ab.

34. In Anlehnung an Max Stirner. Der Einzige und sein Eigentum. Leipzig, 1845
35. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

Es überrascht mich, dass du bei den Lebenszielen sogar die Freiheit ausgeschlossen hast.
Das war lange anders. Heute erkenne ich, dass mich das Hinterherlaufen hinter der Freiheit in gewisser Weise zum Sklaven gemacht hat. Hätte man mich vor Jahren gefragt, wovon ich frei sein will, hätte ich geantwortet: »Vom Zwang durch andere.« Ich habe mich deshalb lange mit dem oft zitierten Satz von Roland Baader identifiziert: »Das einzige wahre Menschenrecht ist das Recht, in Ruhe gelassen zu werden.«[36] Heute ist mir klar: Jedes Recht — auch das minimalistischste — ist eine Forderung an andere. Solange ich jedoch Forderungen an andere stelle, mache ich mich abhängig von deren Verhalten. Deshalb ist Freiheit kein Ziel mehr, dem ich hinterherlaufe. Paradoxerweise habe ich dadurch den Eindruck, freier zu sein. Es ist eine Befreiung von Forderungen.[37]

Ich möchte noch mal auf die Erziehung zurückkommen. Wie kann ich mir euren Alltag vorstellen: Aufstehen, Essen, Schule, Zeit mit Freunden, Computer, Handynutzung, Arbeit im Haushalt, Ausgehzeiten und Zubettgehzeiten?

36. Roland Baader: Kreide für den Wolf. Grevenbroich, 2021
37. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

Du kannst dir das so vorstellen, als wenn du als Erwachsener bei uns zu Gast wärst: Wir würden dir nicht vorschreiben, wann du aufzustehen oder ins Bett zu gehen hast. Wir würden dir Essen anbieten, aber du müsstest nicht aufessen, wenn es dir nicht schmeckt. Wir würden dir nicht sagen, ob, wann und wie lange du dein Handy oder deinen Computer benutzen dürftest. Du müsstest abends nicht zu einer bestimmten Zeit wieder im Haus sein. Wir würden keine Hausarbeit von dir fordern, aber wenn dir vor oder nach dem Essen danach wäre, beim Tischdecken oder Abräumen zu helfen, würden wir uns darüber freuen. Du könntest deine Haare tragen, wie du willst, und anziehen, was du magst. Würdest du anfangen, unseren Küchentisch zu zersägen, würde ich intervenieren. Aber bis jetzt haben das weder Gäste versucht noch unser Sohn.

Ich würde aber meinen Teller leer essen und mein Handy nicht bei Tisch benutzen, weil ich gelernt habe, wie man sich benimmt.
So würdest du etwas tun, das weder dir noch uns Freude bereitet, denn du tust es nur, weil es die Etikette fordert — eine angeblich allgemeingültige Verhaltensnorm. Ich will, dass du nur so viel isst, wie du magst. Was habe ich davon, wenn du mehr isst? Gleiches gilt für deine Handynutzung. Wenn ich dir etwas erzähle und du lieber eine E-Mail lesen möchtest, wünsche ich mir, dass du mir das sagst. Wenn du zum Beispiel dein Telefon in die Hand nimmst, während ich rede, höre ich einfach auf zu sprechen. Aber nicht als Erziehungsmaßnahme oder aus Groll, sondern weil ich akzeptiere, dass es für dich gerade etwas Wichtigeres gibt, als mir zuzuhören. Ich möchte, dass du mir nur zuhörst, wenn es gerade in deinem Leben nichts gibt, was du lieber tätest. Ich will auf keinen Fall, dass du dein Handy weglegst, »weil sich das so gehört«.

Verlangst du da nicht etwas viel? Es gäbe doch sicher Dinge, die dein Gegenüber lieber täte — Baden auf den Bahamas, Töpfern in der Toskana, Meditieren in der Mongolei?
Ich glaube nicht, dass mein Gegenüber eines der Dinge wirklich lieber täte, denn alles kostet Zeit und Geld. Bei seinem Kosten-Nutzen-Vergleich hat das Essen bei mir also gewonnen, sonst säße er nicht bei mir.[38] Wenn jemand klassisch erzogen wurde, könnte es sein, dass er lieber auf sein Handy gucken würde, es aber nicht tut, weil er die Kosten als zu hoch einschätzt. Er befürchtet vielleicht, in meinem Ansehen zu sinken, weil er in meinem Kopf einen Moral-Kompass vermutet.
Das fände ich schade, denn ich sehe keinen Vorteil in der Regel »man schaut als Gast bei Tisch nicht auf sein Handy«. Mit ihr wüsste ich nicht, ob mir jemand aus Interesse zuhört oder nur aus Höflichkeit.

Das sind ungewöhnliche Umgangsformen. Hältst du nichts von Höflichkeit?
Nicht als grundsätzliches Prinzip oder Tugend. Ich prüfe von Fall zu Fall mit Gefühl und Verstand, ob diese oder jene Höflichkeit in der jeweiligen Situation das Leben der Beteiligten bereichert. Tut sie das, habe ich nichts dagegen. Tut sie das nicht, sehe ich keinen Nutzen. Wir werden einfach keine Regeln finden, die immer nützlich sind. Nehmen wir die goldene Regel: »Behandle andere so, wie du behandelt werden willst.« Ich habe doch individuelle Vorlieben, die andere nicht mit mir teilen. Meine Frau weiß zum Beispiel, dass ich mich freue, wenn ich auf Grammatikfehler, das Verwenden eines falschen Plurals oder Genitivs sofort hingewiesen werde. So würde ich am liebsten von allen Menschen behandelt werden.

38. Reinhard Sprenger: Die Entscheidung liegt bei dir. Frankfurt, 1998

Mir bereitet diese Art von Kritik kein Unwohlsein. Meine Freude über das Dazulernen ist groß, und ich strebe nicht den Ruf an, fehlerlos zu sein. Ich habe nämlich gelernt, dass mein Vorgaukeln von etwas, das nicht der Realität entspricht, mir auf Dauer keinen Gewinn an Wohlsein bringt. Würde ich hier aber nach der goldenen Regel verfahren und in dieser Hinsicht andere genauso behandeln, würde ich mir sicher nur wenige Freunde machen. Auch das sage ich aus Erfahrung, und ich weiß deshalb ganz genau, dass die meisten Leute in Gesprächen keine Grammatikkorrekturen schätzen. Bei uns zu Hause handle ich mir beispielsweise auch Probleme ein, wenn ich das Bad hinterlasse, wie *ich* es vorfinden möchte. Ein paar Wasserspritzer sehe ich überhaupt nicht — meine Frau aber schon, und sie stört sich an denen. Also bemühe ich mich, das Bad zu hinterlassen, wie *sie* es vorfinden möchte. Auch die negativ formulierte Version der goldenen Regel hat für mich keinen Wert: »Was du nicht willst, was man dir tu, das füg auch keinem anderen zu.« Meine Haut reagiert beispielsweise empfindlich auf Druck, und ich bekomme bei kleinsten Stößen Druckstellen oder rote Striemen. Das ist eine milde Form von Dermografismus. Ich mag es deshalb nicht, wenn mich Männer mit kräftigem Händedruck begrüßen. Ginge es nach mir, wäre der Druck beim Händeschütteln unter Männern nicht stärker als unter Kindern. Ich weiß aber, dass die meisten Männer keinen leichten Händedruck mögen. Also füge ich ihnen das zu, was ich ungern zugefügt bekomme und verstoße gegen die goldene Regel, wenn ich empathisch handle.

Ich bleibe mal bei der Erziehung oder Nicht-Erziehung, denn als Familienvater interessiert mich: Wie lernt ein Kind ohne Erziehung, dass es eine Verschwendung von Ressourcen ist, wenn man den Teller nicht leer isst?

Dazu brauche ich keine Regel aufzustellen, wie: »Man isst seinen Teller leer.« Wenn mein Kind seinen Teller gestern nicht leer gegessen hätte, würde ich es heute bitten, sich nur die Hälfte zu nehmen, weil ich bedauern würde, etwas wegzuwerfen. Wobei wir eh nichts wegwerfen, weil ein anderer den Rest äße — oder unser Hund. Ich würde meinem Sohn vielleicht sagen, dass sich die Situation ändert, wenn er irgendwo zu Gast ist. Dort würde ich ihm empfehlen, lieber weniger auf den Teller zu legen. Nicht, »weil man das so macht«, sondern weil andernorts vielleicht wirklich etwas weggeschmissen wird und es für das Kind oft von Vorteil sein wird, Normen einzuhalten, die andere im Kopf haben. Im Einzelfall wird das Kind hoffentlich mit Gefühl und Verstand im Interesse seines langfristigen Wohlseins entscheiden — also empathisch und hedonistisch statt moralisch. Nehmen wir an, mein Sohn nähme sich zu viel und säße satt vor einem halbvollen Teller. Ich hoffe, dass er dann abwägt: »Entweder ich esse mehr, als ich mag oder meine Gastgeber stecken mich möglicherweise in die Schublade ›verwöhntes Gör‹.« Ein Prinzip nach dem Motto, »ich esse nie mehr, als ich mag«, fände ich ebenso wenig hilfreich wie das Prinzip, »man isst seinen Teller immer leer«.

Das bedeutet, auch du würdest dein Handy bei Tisch in der Tasche lassen, wenn du irgendwo zu Gast bist?
Das mache ich davon abhängig, wie ich die Gastgeber einschätze. Vermute ich stark aktive Moral-Kompasse in den Köpfen, bleibt das Telefon in der Tasche. Ich laufe ja auch nicht als Anti-Moral-Kompass-Missionar durch die Welt. Bin ich jedoch sicher, dass bei Freunden zu diesem Thema Einigkeit besteht, spricht doch nichts dagegen, das Leben aller Beteiligten zu bereichern, wenn man sich auf das Ignorieren mancher Regeln einigt.

Verstehe. Und wie reagierst du auf den Tobsuchtsanfall im Supermarkt?
Auf den warten wir noch. Bei einem 18-Jährigen wird er inzwischen auch unwahrscheinlich. Unser Sohn hat genügend gespart, um sich von seinem eigenen Geld ein paar Zentner Schokolade zu kaufen. Ich glaube jedoch, Tobsuchtsanfälle von Kindern in Supermärkten haben wenig mit Schokolade zu tun. Dem Kind ist wahrscheinlich klar: Hier hat es Publikum, und es kann sich endlich Gehör verschaffen. Für mich ein eindeutiger Fall von Reaktanz. Im Einzelfall kann es viele verschiedene Ursachen geben, aber wenn das Kind nie zu etwas gezwungen wird, wogegen soll es rebellieren? Das kommt dann auch später praktisch nicht vor. Empathie ist wie eine Impfung gegen die Trotzphase in der Pubertät. Gab es über 14 Jahre Herrschaft mit Verboten und Strafen, wird sich das Kind hoffentlich irgendwann wehren. Oft heißt es in Diskussionen über die Ursachen familiärer Konflikte während der Pubertät, dass die Jugendlichen nun wie Erwachsene behandelt werden wollen. Das kennt unser Sohn nicht anders, das heißt, wir haben ihn nie anders behandelt. Die ursprüngliche Frage könnte auch lauten: Was tue ich, wenn ich meine Frau mit einem anderen Mann im Bett erwische? Meine Antwort wäre die gleiche wie auf die Frage nach dem Umgang mit dem Tobsuchtsanfall: Prävention. Das heißt, ich behandle meine Frau so, wie sie behandelt werden möchte. Ich kläre ihre Bedürfnisse und bereichere regelmäßig ihr Leben, indem ich zur Befriedigung dieser Bedürfnisse beitrage. Das reduziert die Wahrscheinlichkeit eines Seitensprungs genauso wie der empathische Umgang mit dem Kind die des Wutanfalls.

Was sagst du zu dem Vorwurf, dass dieses Nicht-Erziehen eine bequeme Ausrede der Eltern ist, die Füße hochzulegen?

Wer auf Erziehung verzichtet und seine Kinder vernachlässigt, zahlt dafür einen Preis. Kinder brauchen Bindung. Sie wollen, dass man sich mit ihnen beschäftigt, mit ihnen spielt, gemeinsam mit ihnen lernt, sie unterstützt. Ein Zusammenleben, das auf Dauer für beide Seiten befriedigend ist, besteht deshalb meiner Meinung nach aus Empathie, Angeboten, Unterstützung, Inspiration und Beratung, falls um Beratung gebeten wird. Der Gebrauch des Empathie-Kompasses ist alles andere als ein Füßehochlegen. Ein »Sei still und geh auf dein Zimmer!« geht schneller, als Konflikte einfühlsam so zu klären, dass alle am Ende zufrieden sind.

Es heißt doch, Kinder brauchten Grenzen und würden diese ständig testen. Was sagst du dazu?
Wenn ich Grenzen setze, werden sie sicher auch getestet. Kinder kommen allerdings schon mit unzähligen Grenzen zur Welt: Sie können nicht fliegen, sie können nicht für sich sorgen, sie können keine Gedanken lesen, sie können nicht zeitreisen — diese Liste ließe sich beliebig fortsetzen. Die Aussage »Kinder brauchen Grenzen« wäre also präziser, wenn sie lautete: »Kinder brauchen zusätzlich zu natürlichen Grenzen künstliche Grenzen.« Dieser Meinung bin ich nicht. Es ist aber auch nicht so, dass ich meine Triebe, Motive und Bedürfnisse zurückstelle, um ja keine Konflikte zu provozieren. Unser Kind läuft beispielsweise manchmal mit seinem Smartphone durch die Wohnung und schaut dabei Videos, deren Inhalte mich nicht interessieren. Die laufen meist in doppelter Geschwindigkeit und bisweilen einer Lautstärke, die mir das Lesen oder Schreiben schwer macht. Da frage ich ihn dann, ob er auch einen Kopfhörer benutzen kann. Er sagt »ja«, und das Problem ist gelöst. Diese Konfliktlösung würde ich aber nicht mit »Grenzen setzen« beschreiben.

Aber das Leben da draußen in der Welt ist doch auch kein Ponyschlecken.

Ist es nicht; ich bezweifle aber, dass das Leben für Erwachsene grundsätzlich unangenehmer ist als für Kinder, vor allem Schulkinder. Würde das Leben nach der Schulzeit deutlich unangenehmer, könnte man argumentieren, dass zusätzliche Grenzen in der Kindheit nötig wären, um ihnen einen späteren Schock zu ersparen und sie — wie es oft heißt — »auf das richtige Leben vorzubereiten«. Aber der Erwachsene verliert viele der Einschränkungen, denen er als Kind unterlag, denn er verfügt über mehr Lebenserfahrung und kann deutlich mehr Probleme alleine lösen.

Und selbst wenn das Leben härter würde, fände ich das Argument mit zusätzlichen Grenzen schwach. Ich leite auch keine Abgase ins Kinderzimmer, weil die Luft außerhalb der Wohnung belasteter ist als innerhalb. Ich bin überzeugt, dass ein Kind aus einem Gefühl der Fülle heraus einfacher mit Mangel umgehen kann. Es spricht aus meiner Sicht nichts dagegen, die Akkus zu Hause aufzuladen, damit das Kind draußen davon zehren kann. Außerdem entstehen mit Lehrern, anderen Schülern, Freunden und der Familie ständig Konflikte, bei denen man den Umgang mit Schwierigkeiten trainieren kann. Gehorsam und Unterwerfung will ich nicht trainieren. Eine Verwöhnung droht aus meiner Sicht nur, wenn ich dem Kind alle Schwierigkeiten abnehme. Das wäre nicht meine Strategie, denn ich glaube, Kompetenz und Selbstvertrauen entstehen aus der wiederholten Erfahrung, sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf gezogen zu haben. Für mich ist es keine Verwöhnung, wenn das Kind viel Verbindung, also Aufmerksamkeit, Empathie und bei Bedarf Unterstützung bekommt. Meiner Meinung nach ist ein Zuviel hier kein Problem, solange das Kind einverstanden ist. Es gibt aber keine allgemeingültige

Norm, wann das Kind idealerweise etwas alleine macht. Es ist vielmehr ein ständiges Abwägen von Gelegenheiten und Gefahren: Sehen die Eltern fast nur Gefahren, wird das Kind eher langsam selbstständig. Sehen die Eltern keine Gefahren, kann sich das Kind auch mal überschätzen und Schaden nehmen. Und wie gesagt: Das Wort »nein« ist weiterhin Bestandteil meines Wortschatzes. Nur weil ich bei meinem Kind auf Herrschaft verzichte, mache ich mich nicht selbst zum Sklaven. Bei Konflikten leiten mich die Triebe und Bedürfnisse aller Beteiligten, also auch meine eigenen. Brauche ich Ruhe und Erholung und dünkt es das Kind nach Bindung, wäge ich die Preise ab: Wie geht es mir am Ende, wenn ich meinem Trieb nachgebe, und wie geht es mir, wenn ich den des Kindes vorziehe? Haben alle Beteiligten eine Beziehung zueinander, die sie als angenehm und bereichernd empfinden, finden sich meist Wege, die alle begrüßen. Wenn ich beim Erziehungsverzicht die Triebe und Bedürfnisse des Kindes deutlich stärker gewichte als ein klassischer Erzieher, geschieht dies, wie gesagt, nicht aus einem moralisch-altruistischen Pflichtgefühl oder irgendeiner Freiheits-Ideologie heraus, sondern aus dem Wissen, dass ich auch mir einen Gefallen tue. Man könnte also sagen, aus einem egoistischen Nutzenkalkül heraus. Kurzfristig könnte ich die eigenen Interessen zwar meist »durchboxen«, aber dafür zahle ich später. Zumindest unbewusst führt jedes Kind ein Konto, und irgendwann ist der Dispo am Anschlag. Ist die Bindung einmal gestört, kostet das Wiederherstellen mehr Zeit und Mühe, als man vorher vermeintlich gespart hat.

Was sagst du zu dem bekannten Satz von Karl Valentin: »Wir brauchen unsere Kinder nicht zu erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.«

So stellt sich das oft dar, doch das liegt hauptsächlich an den Genen und nicht an unserem »vorbildlichen« Verhalten. Ich versuche deshalb gar nicht erst, ein Vorbild zu mimen. Natürlich spricht viel dafür, wenn die Eltern sich nicht gegenseitig schlagen, ihre Nachbarn nicht bestehlen und im Supermarkt bei den Begegnungen mit Angestellten oder anderen Kunden keine Tobsuchtsanfälle bekommen. Seinen Kindern kann man aber eh nichts vormachen. Wenn ich mein Verhalten inszeniere, um mein Kind durch die Hintertür zu erziehen, fliegt das auf. Außerdem kann man sich nicht selbst zu einem Vorbild machen. Dazu wird man höchstens gemacht.[39] Ich kümmere mich ohne pädagogische Hintergedanken weiter um meine eigene Persönlichkeitsentwicklung, und wenn sich das Kind gelegentlich etwas abschaut, was ihm nützlich erscheint, freue ich mich darüber. Versuche ich, eine angebliche Makellosigkeit zur Schau zu stellen, werde ich meine Fehler kaschieren, statt entspannt mit ihnen umzugehen. Entspannt heißt: ohne Scham oder Selbstvorwürfe und so, dass ich aus ihnen lerne.

Vorhin sagtest du, es gäbe unterschiedliche Moral-Kompasse. Jetzt würde ich gerne von denen erfahren.
Die theoretische Zahl ist riesig, denn jeder kann die Auswahl seiner bevorzugten Werte und Abneigungen als allgemeinverbindlich postulieren und daraus einen Moral-Kompass zusammenbasteln. Die Kompasse ähneln sich jedoch, und wenn ich mithilfe der vier Triebe Gruppen bilde, erkenne ich bei der Auswahl der Tugenden ein Muster. Wem zum Beispiel das *Bewahren* wichtig ist, der neigt dazu, entsprechende Begriffe auf seinen eher *konservativen* Moral-Kompass zu schreiben:

39. Reinhard Sprenger. Das Prinzip Selbstverantwortung.

Beständigkeit, Tradition, Sparsamkeit, Ordnung, Umgangsformen, Sauberkeit, Zuverlässigkeit, Regeln und Sicherheit.
Der *progressive* Typ schätzt hingegen Dinge wie: Entwicklung, Fortschritt, Wachstum, Neugier, Offenheit, Spontaneität, Flexibilität, Risiko, Kreativität, Veränderung, Gestalten und Lebendigkeit.
Der *Bindungstyp* hat folgende Werte: Gemeinsamkeit, Harmonie, Zugehörigkeit, Hilfsbereitschaft, Altruismus, Freundschaft, Unterstützung, Kooperation, Großzügigkeit, Selbstlosigkeit, soziale Gerechtigkeit, Kollektivismus, Verständnis, Wertschätzung, Loyalität, Menschenliebe, Sensibilität und Mitgefühl.
Der *Individualist* schätzt Dinge wie: Autonomie, Unabhängigkeit von anderen, Wettbewerb, Selbst-Empathie, Akzeptanz, Toleranz, Individualität, Ungehorsam, Eigenständigkeit, Authentizität und Integrität.
Für alle vier Gruppen könnte ich auch eine Liste mit Sünden erstellen, die sich aus den Tugenden ergibt: Beispielsweise wird für den, der Ordnung als Tugend schätzt, Unordnung eine Sünde sein, wer Gehorsam als Tugend versteht, wird in Ungehorsam eine Sünde sehen, und so weiter. Um aber nicht missverstanden zu werden: Erstens gibt es nicht *den* Bindungstyp oder *den* Konservativen. Es sind alles Spektren, und so kommen bei meinem Test[40] in jeder Kategorie immer Werte heraus, die zwischen 30 und 90 Prozent Zustimmung liegen. Aber selbst ein ausgeprägt hoher Wert bei einem der vier Triebe ist natürlich nicht gleichbedeutend mit einer moralistischen Haltung. Ich kann ja ein ausgesprochen Progressiver sein und trotzdem allen anderen konservative Neigungen zugestehen.

40. https://heuler.de/test/test

Wie sah dein Moral-Kompass aus, als du noch einen hattest?
Ich bin mit 26 Jahren in die Partei eingetreten. Ich wollte eben auch mal anderen Vorschriften machen und ihnen zeigen, wo der Moral-Hammer hängt. Also bin ich 1993 tatsächlich Mitglied in der ÖDP geworden. Ich glaubte damals, einen Moral-Kompass zu haben, mit dem ich jeden in die Knie zwingen konnte. Es ging schließlich um die Rettung des Planeten, also das Bewahren des Grundlegendsten. Der heute übliche Begriff für mein damaliges Verhalten lautet »Virtue Signalling«, übersetzt: »das Demonstrieren von Tugendhaftigkeit«. Ob bewusst oder nicht — ich bin mir nicht mehr sicher — habe ich mir Anerkennung für mein »uneigennütziges« Engagement gewünscht. Ich hatte schließlich das aus meiner Sicht edelste aller Ziele. Anerkennung ist aber kein Trieb oder Bedürfnis, sondern eine Strategie zum Befriedigen des Bindungstriebes. Wäre mir das klar gewesen, hätte ich merken können, wie ungeschickt meine Strategie war. In der Partei gab es nur wenig Anerkennung, weil alle das Gleiche taten. Da konnte ich mich nur schwer profilieren, und für alle anderen war ich das personifizierte schlechte Gewissen. Kaum einer schenkte mir Anerkennung, und mein Bindungstrieb blieb unbefriedigt. Um auch hier dem Missverständnis nicht mit Karacho in die Arme zu rennen: Ich behaupte nicht, dass jeder, der sich politisch oder für die Umwelt engagiert, ähnliche Motive verfolgte. Das will ich niemandem unterstellen; das kann nur jeder für sich prüfen.

Die meisten würden dich jetzt wahrscheinlich fragen: Ist Anerkennung nicht das falsche Ziel beim Eintreten in eine Partei? Wäre Altruismus keine nachhaltigere Motivation?
Beim Attribut »falsch« lautet die Frage: In Bezug auf welchen Maßstab? War der Maßstab meine Verbindung zu anderen,

hatte ich mit der Rettung des Planeten das falsche Ziel. Ein universelles »falsch« gibt es für mich bei solchen Fragen nicht. Das wäre wieder Moralismus nach dem Motto »das sind grundsätzlich richtige Ziele« oder »dies sind allgemeingültig falsche Ziele«.
Und zum Altruismus: Auch das ist eine Frage der Definition. Ich halte »Egoismus versus Altruismus« für eine von vielen fehlleitenden Dichotomien. Ich habe lange gebraucht, um hier Klarheit für mich zu bekommen, denn es ist verlockend, zu glauben, die Entscheidung für eine Seite wäre unvermeidlich. Dichotomie bedeutet: zwei Teile, die einander ohne Schnittmenge gegenüberstehen. Inzwischen sehe ich Egoismus als Obermenge und Altruismus als Untermenge. Nach dieser Definition handle ich immer egoistisch, selbst wenn ich etwas tue, was anderen nutzt. Hat das Gegenüber Freude, springen Spiegelneuronen an, und so tue ich zwar etwas für einen anderen, aber es steigert gleichzeitig mein Wohlgefühl. Manchmal tue ich aber auch etwas nur für mich, was anderen weder nützt noch schadet. Das ist dann rein egoistisch. Die meisten haben wahrscheinlich bei dem Begriff »Egoismus« so etwas im Kopf wie »rücksichtslosen Egoismus«: Da sucht einer seinen Vorteil, selbst wenn das für andere Nachteile erzeugt. Das ist jedoch aufgrund der Spiegelneuronen und der großen Vorteile der Kooperation und Arbeitsteilung aus meiner Sicht ein ungeschickter Egoismus, denn auf lange Sicht werde ich meine Eigeninteressen so nicht maximieren. Mit Empathie wird mein Egoismus effektiver und effizienter.

Empathie als Mittel des Egoismus — das klingt gewöhnungsbedürftig.
Ich glaube nicht an eine Verschwörungstheorie, wie ich sie gleich beschreibe, aber als Roman könnte dieser Plot einige

Leser fesseln: Nehmen wir an, ich sei ein Sadist und hätte Freude daran, andere ins Unglück zu stürzen. Mein Ziel wäre es, den Menschen ihren Selbstrespekt zu stehlen, damit sie sich leichter beherrschen lassen. In diesem Fall würde ich als Erstes versuchen, ihnen einzureden, dass ihr natürliches Denken und Verhalten der Inbegriff des Bösen sei. Mit natürlichem Denken meine ich eines, bei dem sie ihr Eigeninteresse verfolgen. Das Handeln im Eigeninteresse würde ich »Egoismus« nennen. Das Wort hat schon durch die Endung einen unangenehmen Beigeschmack, und ich definiere den »Egoismus« so, dass die Eigeninteressen dabei auf Kosten anderer verfolgt werden. Als Zweites definiere ich in diesem Gedankenexperiment »Altruismus« so, dass der Altruist bei seiner Handlung selbst keinen Vorteil haben darf. So bekommt jeder den Stempel »Egoist« und niemand die Plakette »Altruist«. Damit habe ich die Menschen in ein Dilemma verwickelt: Die Kultur fordert das Handeln auf eine bestimmte Weise, aber die menschliche Natur verhindert das. Um die Anerkennung anderer zu bekommen, werden manche ihre Authentizität opfern; andere werden zynisch. Je größer die Selbstzweifel, desto eher werden Moralvorschriften akzeptiert und Moralwächter als notwendige Gegenmaßnahme willkommen geheißen. Von ihnen wird erhofft, dass sie dem Verfall der Sitten Einhalt gebieten. Mit der Definition des Altruismus als Untermenge des Egoismus hingegen würde die Kritik am Egoismus überflüssig, und jeder könnte altruistische Handlungen als Steigerung des eigenen Wohlbefindens willkommen heißen.

Die fehlleitenden Dichotomien interessieren mich. Vorhin hast du von sensiblem Fühlen und scharfem Denken gesprochen. Du hast ja schon den Trend erwähnt, mehr zu fühlen und weniger zu denken. Ist »Fühlen versus Denken« auch eine fehlleitende Dichotomie für dich?

Ja. Auch da kenne ich beide Seiten. In meiner Schulzeit hatte ich Mathematik und Physik als Leistungskurse, und nach der Schule habe ich Computerprogramme in Assembler geschrieben. Ich war also ein Nerd, und wie es sich für Nerds gehört, waren Gefühle aus meiner Sicht lange etwas für Leute, denen es an Verstand mangelte. In meiner Zeit bei der ÖDP wurde ich jedoch zum Retro-Romantiker und dachte, die allgemeine Verkopfung hätte uns in die von mir diagnostizierte ökologische Misere geführt. Jetzt hieß es für mich: Zurück zu Natur und Gefühl. Heute halte ich das Vernachlässigen des Verstandes für genauso gefährlich wie das Unterdrücken des Gefühls. Beim Moral-Kompass ist das Unterdrücken des Gefühls jedoch Teil des Konzepts: Ich setze über meinen natürlichen Kompass, den Triebe, Bedürfnisse und Gefühle steuern, eine Norm und handle nach der gültigen Moralvorschrift — egal wie ich mich dabei fühle.[41] Auf der anderen Seite bringt mich das Unterdrücken des Verstandes auch nicht weiter, denn meine bestehenden Handlungsmuster können korrumpiert sein und dann hilft nur eine rationale Analyse. Der Verstand unterscheidet uns außerdem von den Tieren. Der edle und naturverbundene Wilde ist für mich ein Mythos. Ich schätze es, im Winter nicht frieren zu müssen, eine Lebenserwartung von 80 Jahren zu haben, nicht mit der Keule auf die Jagd gehen zu müssen und Kannibalismus nur aus Büchern zu kennen. Wer ähnlich retro-romantisch denkt wie ich damals, dem empfehle ich

41. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

Steven Pinkers Buch »Aufklärung jetzt« und »Factfulness« von Hans Rossling.

Aber zurück zu der Fühlen-versus-Denken-Dichotomie. Beim Nutzen des Empathie-Kompasses brauche ich beides: Zuerst fühle ich, wie es mir geht. Schon das Benennen des Gefühls ist aber ein intellektueller Akt. Ist das Gefühl unangenehm, zum Beispiel Angst, denke ich darüber nach, welchen Trieb ich bedroht sehe. Jetzt überlege ich mir eine Strategie und setzte sie um. Die drei Schritte lauten also: Fühlen, Denken, Handeln. Danach fange ich wieder vorne an und fühle, wie es mir geht. Ist die Angst verschwunden und sonst kein Unwohlsein zu spüren, kann ich mich zurücklehnen. Andernfalls durchlaufe ich den Prozess erneut.

Argwohn gegenüber dem Denken hegen auch manche esoterische Lehren: Ähnlich wie beim Meditieren wird einem geraten, nichts mehr zu bewerten und Gedanken vorbeiziehen zu lassen wie Wolken, statt ihnen anzuhaften. Kann ja jeder ausprobieren. Ich habe auch eine Weile versucht, mein Ego wegzuatmen — ohne Erfolg. Wer, wenn nicht mein Ego, wollte denn mein Ego auflösen? Ich behaupte deshalb: Das Denken einzuschränken, weil es korrumpiert wurde, ist so schlau wie die Anschaffung einer Kutsche, nur weil das Auto einmal nicht angesprungen ist. Das Auto zu reparieren, heißt hier: die Korruption des Verstandes per Kompass-Tausch zu beseitigen.

Wobei ich nichts gegen Meditation habe. Für viele ist das eine wirksame Entspannungsmethode. Ich würde mich allerdings nicht mehr jahrelang auf ein Kissen hocken mit der Erwartung, dadurch »erleuchtet« zu werden. Meine Entspannungs- und Beleuchtungsmethode ist der Empathie-Kompass. Das ist für mich der Weg aus meinen Illusionen und der Dunkelheit meines Daseins. Mit dem Empathie-Kompass hoffe ich, mich der Soheit weiter anzunähern.

Kannst du die drei Schritte — Fühlen, Denken, Handeln — anhand eines Beispiels genauer erklären?

Der erste Schritt besteht darin, sich die Gefühle bewusst zu machen, statt sie reflexartig zu unterdrücken. Um das zu üben, habe ich mir oft einen Timer an meiner Smartwatch gestellt. Erinnerte mich die Uhr an den Termin, dem ich den Namen »Fühlen« gegeben hatte, versuchte ich, das momentane Gefühl zu identifizieren. Bei Gefühlen wie Durst, Hunger, Müdigkeit, Einsamkeit, Neugier oder Erschöpfung war mir klar, was ich brauchte. Schwieriger wurde es bei den anderen Gefühlen.

Nach deiner Definition gibt es ja nur vier Triebe; heißt es nicht, dass es auch nur vier Grundgefühle gibt?

Ja, richtig: Freude, Wut, Angst und Trauer. 2014 hat eine Gruppe von Forschern am Institute of Neuroscience and Psychology in Glasgow herausgefunden, dass sich Ekel und Wut am Gesichtsausdruck nicht unterscheiden lassen. Das Gleiche gilt für Angst und Überraschung. In unserem Zusammenhang reichen die vier Grundgefühle. Ich beginne mit der Freude, weil sie das einzig angenehme Grundgefühl ist. Wenn der Timer meiner Uhr klingelte, habe ich auch bei einem freudigen Grundgefühl versucht, herauszufinden, welcher Trieb befriedigt war oder worauf sich meine Vorfreude bezog: Lernte ich in diesem Moment etwas? Konnte ich etwas mir Wertvolles bewahren? Genoss ich gerade das Alleinsein oder die Gemeinschaft? Freude aufgrund des befriedigten Lerntriebes hatte ich meist beim Lesen, bei Hörbüchern, dem Anschauen von YoutubeVideos oder beim Sport. Das angenehme Gefühl aufgrund des befriedigten Bewahrungstriebs trat in der Regel auf, wenn ich etwas für meine Gesundheit tat oder Geld hereinkam: Der Bitcoin- oder Goldpreis war gestiegen, jemand hatte Bücher bzw. DVDs bestellt oder Unterricht gebucht.

Viele Leute haben zu Geld ein zwiespältiges Verhältnis: Sie hätten gerne mehr davon, aber gleichzeitig denken sie, dem »Geld-Anhäufen« hafte etwas Verwerfliches an. Dabei ist Geld nichts anderes als ein Speicher für erbrachte Leistungen, der es mir ermöglicht, Triebe später zu befriedigen. Mit meinem Vermögen vermag ich nicht nur meine Grundbedürfnisse zu befriedigen, sondern es ermöglicht mir auch die Muße, ohne Erfolgsdruck Bücher zu lesen, kreativ zu werden und Freundschaften zu pflegen. Ich habe mir damit ein bedingungsloses Grundeinkommen geschaffen, mit dem Unterschied, dass kein anderer dafür aufkommen muss. Der Ruf des »Verwerflichen« erklärt sich mir dadurch, dass Wirtschaft in den Augen vieler einem Nullsummenspiel gleicht: Was der eine gewinnt, muss ein anderer verlieren. Ein Tausch »Ware gegen Geld« ist aber kein Nullsummenspiel, sondern ein Win-Win-Deal, wie der Franzose sagt. Wenn ich ein Buch verkaufe, sind mir die 25 Euro mehr wert als das Buch, sonst würde ich nicht tauschen. Beim Käufer ist es umgekehrt: Ihm ist das Buch mehr wert als die 25 Euro, andernfalls würde er nicht tauschen. Zumindest hat er die Erwartung, dass ihm das Buch mehr wert sein wird. Der Urmensch hatte das Gefühl des befriedigten Bewahrentriebes sicher beim Erlegen eines Mammuts, dem Pendant zum heutigen Geldverdienen.
Meine Freude durch den befriedigten Bindungstrieb war intensiv, wenn ich jemandem beim Golfunterricht helfen konnte oder interessante Gespräche führte, auch virtuell per Facebook, Chat oder E-Mail.
Bei den unangenehmen Gefühlen war bei mir die Wut lange am häufigsten. Aus meiner Sicht ist sie praktisch immer das Ergebnis eines Sollte-Denkens. Bei der Wut halte ich es für unglaublich schwierig, in die Selbstbeobachtung zu kommen. Die Neigung ist einfach riesig, sie reflexartig auszuleben. Aber

erst, wenn ich mir meiner Wut bewusst bin, kann ich versuchen, mein Sollte-Denken dahinter zu identifizieren und mich davon zu lösen.
Wut entsteht oft, wenn wir uns ohnmächtig fühlen und darauf mit der Forderung reagieren, andere sollten unsere Ohnmacht mit ihrer Macht ausgleichen, die anderen dieser Forderung aber nicht nachkommen. Da hilft es, sich aus seiner Ohnmacht zu befreien. Ein Kind kann das nicht immer, denn es ist in vielen Dingen altersbedingt ohnmächtig. Man kann deshalb sagen, Wut ist ein Kindergefühl.[42] In dieser Lebensphase ist Wut unumgänglich; für Ausgewachsene nicht, auch wenn es oft so scheint. Ich betrachte mein Handeln deshalb erst als erwachsen, wenn ich meine Wut im Griff habe, sie also schnell erkenne und die Verantwortung für meine Ohnmacht nicht mehr anderen in die Schuhe schiebe.
Wahrscheinlich werde ich mein Sollte-Denken nie ganz ablegen und Wut als Gefühl nie vollständig überwinden können, aber ich merke zumindest, dass es mein Leben bereichert, wenn ich die Wut immer schneller zu erkennen und aufzulösen lerne.

Bleiben die Gefühle Angst und Trauer, die wir vorhin zurückgestellt haben. Jetzt könntest du etwas dazu sagen.
Angst entsteht, wenn ich eine Triebbefriedigung bedroht sehe, und sie verschwindet, wenn ich mich aus meiner Ohnmacht befreien kann und überzeugt bin, meine Triebe befriedigen zu können. Trauer entsteht, wenn akute Triebe unbefriedigt sind und ich mich nicht aus dieser Ohnmacht befreien kann. Sie

42. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

verschwindet, wenn ich Frieden schließe mit der Welt, wie sie ist. Das beinhaltet auch das Annehmen meiner Grenzen.[43]

Da fällt mir der bekannte Satz ein: »Gott, gib mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.«
Der gefällt mir auch. Aber aus meiner Sicht ergeben sich aus ihm zwei Fragen:

1. Wie bekomme ich die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann?
2. Welche Didaktik wende ich an, wenn ich etwas ändern will, bei dem andere beteiligt sind?

Meine Antwort auf die erste Frage — wie ich Gelassenheit bekomme — ist der Verzicht auf den Moral-Kompass. Meine Antwort auf die zweite Frage — wie ich etwas ändern kann — ist das Nutzen des Empathie-Kompasses. Solange ich mir nämlich beim Ändern von Dingen Mut wünsche, bedeutet das, da ist noch Angst. Angst bedeutet Ohnmacht, und die wird jedes Mal geringer, wenn man mit dem Empathie-Kompass Konflikte selbstständig lösen kann. Ohne Antworten auf diese beiden Fragen könnte die Bitte ein frommes Gebet bleiben.

Sich aus seiner Ohnmacht zu befreien, ist wahrscheinlich leichter gesagt als getan?
Das ist mitunter mühsam, aber im Gegensatz zur Autosuggestion wird die Angst nachhaltig geringer, wenn ich meine Ohnmacht reduziere. Nehmen wir den Lotto-Sketch als Beispiel: Da spielte Rede-Angst eine Rolle. Wie jede Angst entsteht auch diese, wenn ich meine Triebbefriedigung

43. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

gefährdet sehe. Bei der Rede-Angst ist es wahrscheinlich die Bindung oder das Bewahren. Wenn ich einen Vortrag vergeige, befürchte ich, dass keiner mehr etwas von mir wissen will, dass ich meiner beruflichen Karriere schade und meine finanzielle Sicherheit gefährde. Ich befreie mich aus dieser Ohnmacht, indem ich meine Kompetenz erhöhe und dazu beispielsweise Unterricht bei einem Rhetorik-Trainer nehme. Ich übe regelmäßig und steigere den Druck kontinuierlich. Idealerweise beginne ich mit kurzen Reden vor kleinem Publikum, und mit zunehmender Sicherheit steigere ich die Redezeit vor immer größerer Zuhörerschaft. Diese offensichtlichen Zusammenhänge werden jedoch durch ein Phänomen vernebelt, das den Zusammenhang zwischen Training und Leistung verwischt: Talent. Es ist derzeit en vogue, die Existenz von Talent zu leugnen. Jeder, der in eine Tätigkeit 10.000 Stunden Training investiere, würde es bis zur Weltspitze schaffen, heißt es oft. Das halte ich für einen Irrtum. Echte Talente können mit wenig Training erstaunliche Leistungen erzielen und haben wegen ihrer hohen Kompetenz selten mit Angst zu kämpfen. Wenn man sie beobachtet, könnte man den Eindruck gewinnen, Angst ließe sich ohne Training vermeiden. Für die, die nicht zu den Super-Talenten gehören, gilt das aber nicht. Zwar wird kaum jemand noch Angst haben, frei zu sprechen, wenn er 10.000 Stunden geübt hat, aber ein Talent hat vielleicht bereits nach zehn Stunden Training keine Angst mehr. Mir gefällt deshalb der Spruch aus dem spanischen Roman »Lazarillo de Tormes«: »Wem Gott hilft, der kommt weiter, als wer früh aufsteht.« Das ist jedoch kein Plädoyer fürs lange Ausschlafen, denn am weitesten kommt natürlich ein Talent, das früh aufsteht. Wobei ihm diese Neigung höchstwahrscheinlich auch in die Wiege gelegt wurde.

Um nicht den Faden zu verlieren: Wir sind noch bei den drei Schritten mit dem Empathie-Kompass — Fühlen, Denken und Handeln.
Ja, und bei den vier Grundgefühlen — Freude, Wut, Angst und Trauer — sind wir bis zur Angst gekommen. Diese Angst bewusst zu fühlen, sie sich einzugestehen — sogar anderen gegenüber — ist ein großer Schritt. Danach kann ich nach dem gefährdeten Trieb suchen und mich von der ursächlichen Ohnmacht befreien, sodass die Angst schwindet. Für Männer kann das Eingestehen von Angst besonders schwierig sein. Wir wollen mutig erscheinen, damit wir den drohenden Säbelzahntiger verscheuchen können und potenziellen Paarungspartner anziehen. Hinsichtlich der Grundgefühle betrachte ich deshalb den Umgang mit der Angst als die Königsdisziplin. Bei den Trieben ist es der Umgang mit dem Bindungstrieb: Geht es ums Bewahren, Lernen oder Gestalten, ist das Identifizieren des Triebes meist einfach. Auch bei der Bindung ist es für uns Männer schwierig mit dem Eingestehen. Lass dir mal folgenden Satz auf der Zunge zergehen: »Ich fürchte, die Verbindung zu meinem Freund Peter zu verlieren, weil ich Angst habe, dass ich sein Leben nicht so bereichern kann wie er meines. Deshalb versuche ich mich mit folgender Strategie aus dieser Ohnmacht zu befreien: …« So reagiert kaum jemand. Häufiger sind folgende Alternativen beim Umgang mit Angst:

1. Ich verdränge mein Unwohlsein und beiße die Zähne zusammen. »Vielleicht verschwindet das Problem von alleine, wenn ich eine Weile den Kopf in den Sand stecke?« Beschreibt man die Reaktionen auf Gefahren mit den archaischen Grundmustern — Kämpfen, Flüchten, Totstellen —, entspricht diese Reaktion dem Flüchten oder dem Totstellen.

2. Ich fühle lieber Wut als Angst, denn so sehe ich mich als Kämpfer statt als Flüchtender und brauche mir weder Bindungsmangel noch Ohnmacht einzugestehen. Schnell ist eine Norm gefunden, gegen die ein anderer verstoßen hat. Ein Beispiel wäre der Vater, der mit seinem Sohn in die positive Rückkopplung der Reaktanz geraten ist: Wenn der Sohn ein Ultimatum ignoriert, könnte der Vater Angst bekommen, den Kontakt zu verlieren. Hinter dieser Angst könnte seine Ohnmacht stecken, denn sein einziges Handlungsmuster besteht in Drohungen und Strafen. Er hat jedoch bereits gedroht, den Sohn bestraft und die Strafen beständig erhöht. Er will dem Kind aber nicht mit Folter drohen; also bleibt er bei der letzten Dosis, die aber wirkungslos geworden ist.

3. Ich kann die Wut gegen mich selbst richten: Ich ärgere mich und mache mir Vorwürfe, weil ich denke, dass ich mich anders hätte verhalten sollen. Autoaggression bei sich selbst zu diagnostizieren, ist genauso schwierig, wie sich selbst zu beobachten, wenn man wütend auf andere ist. Aber es ist ein großer Unterschied, ob man »die Wut ist« oder ob man sich als wütend beobachten kann.

4. Ich stelle mich traurig, statt zu meiner Angst zu stehen. In unserem Beispiel hieße das, der Vater macht sich zum handlungsunfähigen Opfer: »Wenn du nicht folgst, machst du mich traurig.« Damit schiebt er dem Sohn eine Verantwortung zu, die dieser nicht hat.

5. Ich verfalle in Selbstmitleid. So schiebe ich zwar keinem anderen die Verantwortung zu, aber meine Ohnmacht werde ich so genausowenig auflösen.

Mit der beschriebenen empathischen Strategie des Fühlens, Denkens und Handelns könnten sich bei Konflikten hingegen Türen öffnen. Ich empfehle, dieses Vorgehen in Seminaren mit Rollenspielen zu üben, andernfalls wird kaum einer den Mut für so einen Schritt aufbringen. Das Gleiche gilt für Manager, die mit Mitarbeitern in ähnliche Situationen geraten. Da kommt hinzu, dass viele Chefs fürchten, bei den anderen Mitarbeitern jeglichen Respekt zu verlieren, wenn sie nicht mehr hart durchgreifen. Dabei ist es umgekehrt. Vielleicht sprechen wir noch über Empathie im Berufsleben?

Habe ich mir notiert. Kommen wir aber erst zur Trauer. Bei deinen letzten beiden Punkten klang es erneut an: Trauer entsteht dir zufolge, wenn akute Triebe unbefriedigt sind und wir uns nicht aus dieser Ohnmacht befreien können. Was kann man denn dann tun?
Ich kann mich nicht aus jeder Ohnmacht befreien: Es gibt Unfälle mit bleibenden Schäden, unheilbare Krankheiten und Todesfälle. All das kann ich nur akzeptieren. Wie wir von Elisabeth Kübler-Ross wissen, durchlaufen die meisten trotzdem mitunter lange Phasen des Leugnens, der Wut, des Verhandelns mit Gott und der Depression, bevor sie bereit sind, zu akzeptieren, was ist, und zu lernen, damit zu leben.[44] Ich glaube nicht, dass diese Phasen unvermeidlich sind. Wer lebenslang geübt hat, das zu sehen, was ist — zumindest so weit menschenmöglich —, dem werden Leugnung, Zorn und Aberglaube immer fremder, sodass er sich auch in außergewöhnlichen Situationen immer seltener in sie flüchten wird. Trauer ist etwas Natürliches, und ich sehe keinen Vorteil im Unterdrücken — aber auch nicht im unnötigen Verlängern

44. Elisabeth Kübler-Ross. Interviews mit Sterbenden. Freiburg, 2018

durch Sollte-Vorstellungen oder dem Irrglauben, dass es eine universelle Gerechtigkeit geben müsse. Das ist wieder eine Sollte-Vorstellung, eine Forderung ans Universum. Unsere Macht hat Grenzen und ich teile nicht die Vorstellung mancher esoterischer Kreise, dass alles in unserer eigenen Verantwortung liege. Keine Krankheit ist eine Botschaft des Universums, dass der Betroffene eine Lektion noch nicht gelernt hat. Ja, viele Krankheiten sind psychosomatisch und können verschwinden, wenn ich eine andere Einstellung entwickle, aber nicht alle. Auch wenn ich nicht an Botschaften aus dem Universum glaube, kann ich trotzdem erkennen, dass mein Lebenswandel vielleicht einen Beitrag zu meiner Krankheit geleistet hat, und diesen dann ändern.
Eine weitere Möglichkeit, die Trauer unnötig zu steigern, besteht darin, sich Selbstvorwürfe zu machen: »Warum habe ich nicht mehr auf die Warnhinweise geachtet? Wieso habe ich mit dem Verstorbenen nicht mehr Zeit verbracht? Warum habe ich das Geschehene nicht durch diese oder jene Handlung verhindert?« Die erste Frage lautet da jedoch, ob ich mich in einer gegebenen Situation auch hätte anders entscheiden können.

Womit wir beim Thema »freier Wille« wären — den du für eine Illusion hältst?
Wenn jemand von einem freien Willen spricht, frage ich als Erstes: »Was glaubst du, wovon der Wille frei ist?«[45] Würde die Antwort lauten, »von dem, was vorher passiert ist, also von meinen Genen und meinen Erfahrungen, die meine Neuronen und Synapsenstruktur geschaffen haben«, frage ich mich, wie ich davon frei sein kann? Ich werde doch zumindest durch

45. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

alles Vorausgegangene extrem beeinflusst. Wer oder was kann da in meinem Gehirn frei entscheiden? Wenn jemand unter freiem Willen versteht, dass er jederzeit aufstehen oder sich hinlegen kann, wenn ihn keiner festhält, halte ich »Handlungsfreiheit« für einen passenderen Begriff. Handlungsfreiheit haben wir natürlich, wenn uns keiner festhält. Die meisten glauben, sie entscheiden in der Regel bewusst, was sie denken und tun. Diesen Glauben kann man aber schnell ins Wanken bringen. Lass mal mit geschlossenen Augen einen Moment Ruhe in deinem Geist einkehren. Warte, bis du keinen Gedanken hast — und sei es nur für eine Sekunde — und merke dir den ersten Gedanken, der nach der Stille auftaucht. Manchmal reagierst du auf ein Geräusch oder ein Gefühl: Ein Motor heult auf, der Magen knurrt, ein Muskel zuckt oder schmerzt, der Wind pfeift. Da ist der Gedanke von außerhalb des Gehirns angestoßen worden. In diesem Fall lässt du einfach noch einmal Stille einkehren. Irgendwann nach der Stille taucht vielleicht ein Gedanke auf, der nichts mit unmittelbar Vorausgegangenem zu tun zu haben scheint: »Wie geht es meiner Mutter? Wann mache ich meine Steuererklärung? Ich könnte eigentlich mal wieder die Wohnung aufräumen.« Jetzt frage dich: Habe ich vor dem Auftauchen des Gedankens diesen Gedanken bewusst ausgewählt? Nach dem Motto: »Gleich frage ich mich, wann ich meine Steuererklärung mache.« Du wirst merken: So läuft das nicht. Der Gedanke entsteht spontan durch irgendwelche Prozesse in deinem Gehirn, die dir genauso wenig bewusst sind und die du genauso wenig steuern kannst wie das Bilden deiner Zellen.
Das Gleiche gilt für Entscheidungen: Manchmal trinke ich morgens einen Espresso und manchmal einen Americano — einen mit Wasser verdünnten Espresso. Heute habe ich einen Espresso getrunken. Habe ich diese Entscheidung bewusst

getroffen? Dieser Eindruck entsteht, keine Frage. Tatsächlich bin ich sicher: Die Entscheidung ergab sich aus dem, was vorher war. Sie ist unbewusst gefallen, und als ich mir der Entscheidung bewusst wurde, entstand der Eindruck, als hätte ich mich in diesem Moment frei entschieden. Hätte ich mich umentscheiden können? Ja, und manchmal mache ich das auch. Aber vielleicht war dieser Umentscheidungs-Impuls — wie die erste Entscheidung — das Ergebnis unbewusster Ursachen? Wer seine Gedanken unter diesem Aspekt eine Weile beobachtet, stellt ziemlich sicher irgendwann den freien Willen infrage und sieht: Ich entscheide in der Regel nicht, was ich entscheide, sondern ich werde mir der Entscheidung bewusst, nachdem sie unterbewusst gefallen ist. Mithilfe der funktionellen Magnetresonanztomografie konnten Forscher bei Versuchspersonen 7-10 Sekunden vor deren Entscheidung voraussagen, ob sie den linken oder rechten von zwei Knöpfen drücken werden.[46] Wo liegt da die Willensfreiheit?

Glaubst du an den Laplaceschen Dämon, also dass es möglich wäre, bei Kenntnis sämtlicher Naturgesetze und aller Anfangsbedingungen wie Lage, Position und Geschwindigkeit aller im Kosmos vorhandenen Teilchen, jeden zukünftigen Zustand zu berechnen und vorherzusagen?
Ich war vier Jahre meines Lebens ein überzeugter Determinist und hätte dem zugestimmt.[47] Inzwischen habe ich diesbezüglich die Haltung eines Agnostikers, das heißt, ich weiß nicht, ob es einen freien Willen gibt. Ich weiß nicht, ob alle geistigen Prozesse physikalische Korrelationen haben und das Gehirn

46. D. Haynes. Decoding and predicting intentions. Ann. NY Acad. Sci. 1224(1): 9–21. 4. I. Fried, R. Mukamel, & G. Kreiman, 2011.

47. Vergleiche: Sam Harris. Free Will. New York, 2012
Und: Geert Keil. Willensfreiheit und Determinismus. Ditzingen, 2018

tatsächlich nur eine sehr komplizierte Maschine ist. Für meine Lebenspraxis macht das aber keinen Unterschied, denn selbst wenn es da indeterminierte Aspekte gäbe, wären sie sicher klein. Wie determiniert unser Leben ist, zeigen die eineiigen Zwillinge, die nach der Geburt getrennt wurden. Wenn deren Leben sich schon so erstaunlich ähnlich entwickelt, obwohl ihre Umwelt mitunter komplett verschieden ist, kann man sich ausmalen, wie gleich ich mich entwickeln würde, wenn wir zum Zeitpunkt meiner Geburt die ganze Welt geklont hätten. Nehmen wir an, wir würden die Welt hundertmal klonen und könnten jetzt beobachten, wie unterschiedlich sich mein Leben jeweils entwickeln würde. Der Determinist würde sagen: hundertmal identisch. Ich würde sagen: Selbst wenn das Universum nicht determiniert wäre, würden sich meine hundert Leben erstaunlich wenig unterscheiden. Ich denke also, wir sind zumindest extrem stark determiniert. Und das ist für mich der Schlüssel zur Gelassenheit: eine Gelassenheit mir gegenüber, aber auch gegenüber meinen Mitmenschen. Ich halte es schlicht für weltfremd, sich darüber zu ärgern, sich in einem gewissen Moment in der Vergangenheit so und nicht anders entschieden zu haben. Wenn ich erkenne, wie stark mein Leben determiniert ist und ich das verinnerlicht habe, entfallen Schuld, Scham und Wut. Mit Gelassenheit werde ich sicher Entscheidungen treffen, mit denen ich eine größere und anhaltendere Zufriedenheit erreiche.

Sind Schuldgefühle nicht sinnvoll? Ich hätte Sorge, dass sich Menschen ohne Angst vor Schuldgefühlen rücksichtsloser verhalten.

Deine Sorge ist begründet. Es gibt sogar Untersuchungen dazu. Eine Studie zeigte, dass die Probanden, die etwas Kritisches zum freien Willen gelesen hatten, bei einem folgenden Test

mit größerer Wahrscheinlichkeit betrogen.[48] In einer anderen Studie nahm die Hilfsbereitschaft der Probanden ab und sie wurden aggressiver.[49] Meine Erklärung hierfür: Wenn moralistisch erzogene Menschen den Moral-Kompass weglegen, aber keinen Ersatz in Form eines Empathie-Kompasses bekommen, bringt das offensichtlich mehr Nach- als Vorteile. Sie haben keinen Kompass mehr und handeln aus einer inneren Stimme heraus, die wahrscheinlich durch jahrzehntelange Nutzung des Moral-Kompasses korrumpiert wurde.

Der umgekehrte Fall ist aus meiner Sicht auch unbefriedigend, selbst wenn sich meist mehr Vor- als Nachteile einstellen: Mit umgekehrt meine ich, den Besitzern eines Moral-Kompasses einen Empathie-Kompass in die Hand zu drücken, wobei der Moral-Kompass weiter aktiv bleibt. Das habe ich oft in Seminaren zur gewaltfreien Kommunikation erlebt. Da werden zwar manchmal Begriffe auf dem Moral-Kompass ausgetauscht, aber solange er im Kopf bleibt, wird die Anwendung des Empathie-Kompasses gestört. Die vier Schritte der gewaltfreien Kommunikation — Beobachtung, Gefühl, Bedürfnis, Bitte — werden angewandt, aber mit einem Sollte-Denken im Hinterkopf. Dem Gegenüber erscheint das dann nicht authentisch. Obwohl Marshall Rosenberg die Nachteile der Einteilung der Welt in gut und böse oft beschrieben und erklärt hat[50], denken manche zertifizierten Trainer für gewaltfreie Kommunikation, dass das nur im Konfliktfall nützlich sei. Auch ich habe lange gewaltfreie Kommunikation mit

48. K. D. Vohs & J. W. Schooler. The value of believing in free will: Encouraging a belief in determinism increases cheating. Psychological Science, 19(1): 49–54, 2018

49. R. F. Baumeister, E. J. Masicampo, & C. N. DeWall. Prosocial benefits of feeling free: Disbelief in free will increases aggression and reduces helpfulness. Personality and Social Psychology Bulletin, 35: 260–268, 2009

50. Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation. Paderborn, 2016

einem Moral-Kompass im Kopf praktiziert. Das hat mein Leben bereichert, aber sobald der Moral-Kompass verschwindet, ändert sich das Leben radikal, und es entstehen viel seltener Konflikte, für die man die gewaltfreie Kommunikation brauchte. Wenn ich zusätzlich verinnerlicht habe, dass wir uns nicht so frei entscheiden können, wie die meisten glauben, entziehe ich nicht nur meinen Schuldgefühlen und meiner Scham jegliche Grundlage, sondern ich denke auch nicht mehr, dass andere Schuld hätten oder sich schämen sollten.

Könnten Verbrecher sich dann nicht alle mit der Begründung herausreden, sie seien das Opfer ihrer Gene, ihrer Vergangenheit und der daraus resultierenden Neuronenstruktur im Moment der Planung und Durchführung ihres Verbrechens?
Wenn sich ein Verbrecher so herausreden würde, wäre ich argwöhnisch, weil er offensichtlich über ein hohes Maß an Intelligenz verfügt. Aber solche Aussagen hört man in der Regel nicht. Die meisten Verbrecher hatten im Gen-Lotto Pech, und auch ihre Umwelt hat meist nicht dazu beigetragen, dass ein glückliches Leben in Frieden mit sich und ihren Mitmenschen wahrscheinlicher wurde. Ein Einsperren zur Strafe halte ich deshalb für kontraproduktiv. Trotzdem befürworte ich Maßnahmen gegen Verbrechen, denn auch die dümmsten Verbrecher machen Kosten-Nutzen-Analysen. Stehen dem Nutzen eines geglückten Verbrechens nur die Kosten gegenüber, dass ihm die Kooperation mit bestimmten Leuten künftig verwehrt bleibt, kann es sein, dass er sich für das Verbrechen entscheidet. Lebt der gleiche Mensch in einer Gemeinschaft, die sich entschieden hat, sein geplantes Verbrechen mit x Jahren Zwangsarbeit zugunsten des Opfers zu ahnden, fällt seine Kosten-Nutzen-Analyse anders aus. Wir könnten also zur Abschreckung Strafen vereinbaren. Wir könnten Wiederholungs-

Gewalttäter einsperren, weil sie eine Gefahr für andere sind. Das sind andere Motive, als Verbrecher zur Sühne oder zur Buße einzusperren. Unser Rechtssystem ist aber genau wie das politische System letztlich Ausdruck der Überzeugung der meisten Individuen. Wer seinen Kindern zur Buße Hausarrest erteilt, den werde ich natürlich nicht von dem derzeitigen Umgang mit Verurteilten abbringen. Ich denke deshalb nicht, dass wir uns nur ein clevereres Rechts- oder Gesellschaftssystem einfallen lassen müssten und dass sich damit all unsere Probleme lösen. Das wäre ein Top-down-Denken. Ich bin jedoch ganz sicher, dass sich die Strukturen ändern, wenn viele Individuen empathischer werden. Wie genau sich die Strukturen dann ändern, weiß ich natürlich nicht. Ich arbeite lieber an meiner eigenen Menschwerdung, als mir Weltrettungs-Strategien auszudenken.

Du hattest vorhin auf das Thema des freien Willens verwiesen, als du sagtest, dass das Lustigmachen über andere ein verstecktes Sollte-Denken und somit eine potenzielle Wutquelle sei.
Mich über andere lustig zu machen, könnte ich nur damit begründen, dass ich im Gegensatz zu meinem Spott-Opfer besonders schlaue Entscheidungen getroffen habe. Die Tatsache, dass ich vor laufender Kamera fehlerfrei Namen, Alter und die Pläne mit meinem Lottogewinn formulieren könnte, verdanke ich aber lauter Umständen, für die ich nichts kann. Was kann ich dafür, dass ich in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts in einem westlichen Industrieland geboren wurde? Was kann ich dafür, dass mein Vater Journalist und meine Mutter Lehrerin war und deshalb bei uns zu Hause ein anderes Deutsch gesprochen wurde als in einer Einwanderer-Familie, in der alle erst die Sprache lernen? Was kann ich dafür,

dass die Sauerstoffversorgung während meiner Geburt nicht zusammengebrochen ist? Andernfalls hätte ich vielleicht einen Hilfsarbeiter-Job und würde Bleistifte in Kartons verpacken, statt Golfunterricht zu geben, Sachbücher und Romane zu schreiben.
Auf die Frage, woher man die Gelassenheit bekommt, Dinge hinzunehmen, die man nicht zu ändern vermag, kann ich also noch ergänzen: Seit ich weiß, wie sehr mein Wille durch Vorausgegangenes bestimmt ist, das ich nicht 100-prozentig unter Kontrolle hatte, bin ich viel gelassener. Ich habe das besonders im Straßenverkehr bemerkt: Ich fahre in manchen Jahren 10.000 Kilometer mit dem Rennrad. Da gibt es praktisch während jeder längeren Fahrt gefährliche Situationen für mich, weil Autofahrer sich nicht vorschriftsgemäß verhalten. Mit Sollte-Denken kann ich Vorwürfe und Beschimpfungen nicht vermeiden. Die lautstarken Beschimpfungen waren aber weder in meinem Interesse, denn Ärger ist kein angenehmes Gefühl, noch bekam ich einen einzigen Autofahrer dazu, etwas aus seinem Fehler zu lernen. Irgendwann habe ich den Schalter umgelegt und verinnerlicht: Der Autofahrer konnte in dem Moment wahrscheinlich nicht anders. Trotz Verständnis äußere ich natürlich weiterhin den Wunsch, dass er sich künftig vor dem Rechtsabbiegen umdreht. Versetz dich mal in die Lage des Autofahrers: Du hast einen Radfahrer übersehen, und der kann nur durch eine Vollbremsung vermeiden, unter deinem Auto zu landen. Im ersten Szenario schlägt er wütend auf deinen Kotflügel und beschimpft dich: »Kannst du nicht aufpassen, du Volltrottel?« Im zweiten Szenario kommt der Radfahrer mit entspanntem Gesichtsausdruck und ruhiger Stimme an dein Fenster und sagt: »Sie könnten das Leben vieler Radfahrer bereichern, wenn Sie sich künftig vor dem Rechtsabbiegen umdrehen würden.« Ich habe beide Varianten

zig mal durchgespielt und bin wegen der unterschiedlichen Reaktionen sicher, dass Variante zwei im Schnitt länger im Gedächtnis der Autofahrer bleibt. Bei Variante eins ist die Reaktanz-Gefahr riesig. Viele werden in so einem Moment wahrscheinlich denken, dass Radfahrer auch oft gegen die Verkehrsregeln verstoßen. Meine Beschimpfungen bewirkten also bei meinem Gegenüber keinerlei Lerneffekt und bei mir nur Ärger, der bis zu 20 Minuten lang für Unwohlsein sorgte.[51] So lange dauert es nämlich, bis die Wut im Körper messbar abgeklungen ist.

Jetzt haben wir ausführlich über die vier Triebe und die vier Gefühle gesprochen. Ich habe außerdem gehört, dass sich dein Umgang mit deinem Kind und deinen Mitmenschen erheblich von dem unterscheidet, was man so kennt. Führt deine Philosophie auch zu einem anderen Umgang mit dem Ehe- oder Lebenspartner? Im »Propheten« von Khalil Gibran heißt es: »Sprich zu uns von der Liebe.«[52]
Ich hoffe nicht, dass ich wie ein Prophet klinge, wobei mir die poetische Sprache von Gibran auch gefällt. Bei der Liebe denken die meisten an ein Gefühl, das ich eher mit Verliebtheit oder sexueller Anziehung beschreiben würde. Andere sagen, Liebe sei ein Handwerk, das es zu erlernen gelte. Deren bekanntester Vertreter ist wahrscheinlich der Psychoanalytiker Erich Fromm. Sein Buch »Die Kunst des Liebens« hat sich 25 Millionen Mal verkauft. Er schreibt: »Erst in der Liebe zu denen, die für uns keinen Zweck erfüllen, beginnt die Liebe sich zu entfalten.«[53] Für mich klingt das nach einem Moral-Kompass, auf dem »Altruismus« bei den Tugenden ganz

51. Siehe dazu: Carol Tavris. Wut — das missverstandene Gefühl. Frankfurt, 1992
52. Khalil Gibran. Der Prophet. München, 2003
53. Erich Fromm. Die Kunst des Liebens. München, 2010

oben steht. Wie bereits erklärt, sehe ich darin trotz der offensichtlichen Beliebtheit ein Rezept, das zum Scheitern verurteilt ist, weil es der menschlichen Natur widerspricht. Ich halte deshalb eine andere Definition der Liebe für nützlicher. Für mich beschreibt Liebe eine Beziehung zu jemandem, der mein Leben bereichert.[54] Die Liebe wächst mit der Breite und Tiefe der Triebbefriedigung. Ist die Liebe groß, geht es eben nicht nur um Sex, Arbeitsteilung und Fixkostendegression.

Was ist denn Fixkostendegression? Und was verstehst du unter »Breite und Tiefe bei der Triebbefriedigung«?
Man spricht von Fixkostendegression, wenn Güter von mehreren genutzt werden und deshalb die Kosten sinken. Eine Wohnung mit hundert Quadratmetern ist günstiger als zwei mit fünfzig. Küche und Bad kann man sich problemlos teilen, die braucht man nicht doppelt. Zwei Portionen zu kochen, dauert außerdem nicht doppelt so lange wie das Kochen einer Portion. Wenn man noch per Ehegattensplitting Steuern spart, wird der Bewahrenstrieb schon merklich befriedigt. Das ist eine gewisse Tiefe. Dieser Trieb wird noch tiefer befriedigt für den, der einen reicheren Partner heiratet und Gütergemeinschaft vereinbaren kann. Bis jetzt reden wir aber über eine sehr eingeschränkte Breite. Zusammen mit befriedigendem Sex — auch dem Bewahrenstrieb zuzuordnen, weil möglicherweise die Gene bewahrt werden — kann das für langjährige Ehen reichen. Mehr Breite entsteht, wenn man voneinander lernt und sich bei der Weiterentwicklung unterstützt, durch gegenseitige Empathie der Bindungstrieb befriedigt wird und sich beide Seiten den Freiraum lassen, sodass jeder Zeit für sich alleine hat. So wird die Liebe größer.

54. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

Ich formuliere das Folgende mal besonders vorsichtig, um in kein Fettnäpfchen zu treten: Ich habe gehört, angeblich gäbe es Frauen, die sagen, sie wollen bedingungslos geliebt werden. Nehmen wir mal an — rein hypothetisch natürlich —, es gäbe Menschen mit dieser romantischen Idee der bedingungslosen Liebe. Was würdest du dazu sagen?
Die Frage hast du sehr diplomatisch formuliert. Für mich ist die bedingungslose Liebe keine erwachsene Liebe, sondern eine aus der Kindheit. Babys werden hoffentlich von den Eltern geliebt, ohne dass sie irgendetwas zu leisten brauchen. Wobei selbst diese Liebe nicht im klassischen Sinne altruistisch ist, denn Eltern bekommen ein Geschenk, das aus Evolutionssicht kaum zu steigern ist: Ihre Gene werden bewahrt. Eltern werden außerdem jedes Mal via Spiegelneuronen beschenkt, wenn das Kind lacht und Freude am Dasein zeigt.

Würdest du nicht gerne von deinem Partner so geliebt werden wie ein Baby?
Diese Art Liebe wäre nicht nachhaltig, denn wer mich so liebte, müsste wider seine Natur leben. Ich möchte von meiner Frau für meine Fähigkeit geliebt werden, ihr Leben zu bereichern. Auch da hilft mir der Empathie-Kompass bei der Analyse. Gehen wir es kurz durch:

1. *Bewahren:* Ich verdiene mit meiner Arbeit Geld und sorge für Futter im Napf, für eine Hütte überm Kopf und einen gefüllten Schuhschrank. Und weil ich auch den Napf meines Sohnes hin und wieder fülle, überleben die Gene meiner Frau.
2. *Erneuern:* Ich lese Bücher, schaue Videos, höre Vorträge und treffe Leute mit neuen Erkenntnissen. Dieses Wissen teile ich mit meiner Frau. Bei Gesprächen kommen wir auch oft gemeinsam zu neuen Erkenntnissen.

3. *Individualität:* Meine Frau weiß, dass sie nicht für mein Glück verantwortlich ist. Sie hat mit dem Trauschein keinen Wartungs- und Pflegevertrag für mich unterschrieben. Ich erhebe keinen Anspruch auf »betreutes Leben«. Sie braucht kein Essen zu kochen, keine Liebesdienste zu gewährleisten oder mich sonst wie zu bespaßen, wenn sie es nicht gerne macht, sich also nicht irgendwelche Vorteile davon verspricht.
4. *Bindung:* Ich bereichere das Leben meiner Frau, indem ich ihr bei Bedarf Empathie spende. Das heißt, ich kann zuhören, ohne Ratschläge zu erteilen, und sie mit Einfühlsamkeit beim Herausfinden ihrer Bedürfnisse und Befriedigungsstrategien unterstützen. Ich bemühe mich, keiner Verbindung zu anderen im Wege zu stehen. Wenn meine Frau viel Zeit mit Freunden oder Verwandten verbringen will, gibt es von mir keine Forderung, diese Zeit auf ein gewisses Maß zu beschränken.

Das Ganze gilt übrigens auch umgekehrt: Meine Frau kümmert sich bei uns um die Büroarbeit, die Behausung und die Brutpflege, was auch meine Gene bewahrt; ich profitiere stark von ihrem Wissen und ihrer Reife, auch sie stellt an mich keine Ansprüche, und ich bekomme viel Empathie.

Das klingt alles unromantisch, analytisch und berechnend. Deshalb sind wir nach 25 Jahren noch glücklich verheiratet. Ich habe sogar etwas extrem Unromantisches verschwiegen: Statt einer Hochzeitsreise haben wir vor unserer Heirat einen dreiwöchigen Psycho-Kurs gebucht, von dem wir wussten, dass sich Paare nach der Teilnahme reihenweise trennten. Wir dachten, wenn wir das als Paar überleben, ist die Wahrscheinlichkeit einer langen, glücklichen Ehe hoch. Es kommen nur wenige auf die Idee, sich gegenseitig nicht ausschließlich die

Schokoladenseiten zu zeigen, sondern auch über die Dinge mit Konfliktpotenzial zu sprechen.[55] Nach ein paar Jahren Alltag, wenn die Euphorie der Anfangsphase verblasst ist, kommt eh alles ans Licht. Die meisten kommen mit schwerem, emotionalem Gepäck in eine Beziehung. In der Phase der Verliebtheit macht uns die Natur allerdings blind, damit wir uns paaren und unsere Gene überleben. Hier denken wir, der andere sei perfekt. Wir finden beispielsweise die Art, wie jemand in manchen Situationen das Gesicht verzieht, niedlich und eigenartig bezaubernd. Nach zehn Jahren halten wir das Gleiche für einen schwer zu ertragenden Tick. Die Meisten glauben sicher, dass es unproblematisch sei, mit ihnen zusammenzuleben. Bei Befragungen kommt regelmäßig heraus, dass sich 80 Prozent der Männer für überdurchschnittliche Autofahrer, Menschenkenner und Liebhaber halten. Offensichtlich irrt sich da der ein oder andere, denn es können nur schwer mehr als 50 Prozent überdurchschnittlich sein. Sehen wir trotz der rosa Verliebtheits-Brille beim Partner irgendwelche kritischen Charakterzüge, sind wir sicher, dass die Liebe alles heilen wird, wir mit unserem leuchtenden Beispiel charakterverändernd wirken werden oder therapeutisch eingreifen können. Nützlich wäre es, wenn wir gleich zu Anfang unserer Beziehung dem anderen so akkurat wie möglich sagen würden, wer wir sind. Damit meine ich nicht: »Ich bin Zahnarzt, spiele Golf, trinke gerne Burgunder und lese französische Lyrik im Original.« Was dem Partner mehr hülfe, wären die Aufzeichnungen des Psychotherapeuten seiner neuen Flamme. Da stünde dann vielleicht: »Norbert S. neigt zu Verantwortungstransfer und Jähzorn, reagiert auf Kritik meist mit Gegenkritik, wäscht sich 15 Mal am Tag die Hände und braucht zum Ver-

55. Alain de Botton. Der Lauf der Liebe. Frankfurt, 2016

lassen seiner Wohnung eine Viertelstunde, weil er mehrfach Herdplatten, Türschlösser sowie Gashähne kontrolliert. Er hat außerdem Alpträume wegen seiner unverarbeiteten Schuldgefühle gegenüber seiner verstorbenen Mutter und schluckt täglich Anti-Depressiva.« In Vorstellungsgesprächen wird schließlich auch nach den Schwächen gefragt, jedoch werden erfahrene Personalleiter argwöhnisch, wenn sie Floskeln hören wie »Ungeduld und Perfektionismus«, weil es de facto keine Schwächen sind.

Als du gerade anhand der vier Triebe deine Ehe beschrieben hast, klang das sehr freizügig. Führt ihr so eine Art »offene Ehe«, oder anders gefragt: Ist Treue für dich keine Tugend?
Ich bin zwar treu, aber ich halte Treue nicht für eine Tugend, denn wenn jemand einen Partner findet, mit dem er sich unter dem Strich eine größere Glücksbilanz verspricht als mit dem bestehenden, spricht aus meiner Sicht nichts gegen eine Trennung. Ich sage »unter dem Strich«, denn es ist klar, dass die Trennung zu viel Unwohlsein führen wird. Dieses Unwohlsein will natürlich einberechnet werden. Das Unwohlsein wird mit kleinen Kindern deutlich größer ausfallen. Beim Abschätzen der Glücksbilanz würde ich auch berücksichtigen, dass die neue Beziehung durch die Verliebtheit in einem goldenen Licht erscheint, das aber verblassen wird. Auch die neue Beziehung wird irgendwann vom Alltag heimgesucht. Es ist also eine Gleichung mit vielen Unbekannten. Gleichwohl kann es sein, dass der Mann oder die Frau — oder beide — sich seit der Eheschließung so verändert haben, dass man nicht mehr zueinander passt und man sich das Leben gegenseitig nicht mehr über Arbeitsteilung und Fixkostendegression hinaus bereichern kann. In diesem Fall werden die Chancen größer, dass man sich trotz allem Trennungs-Ungemach einen Gefal-

len tut. Ich frage mich manchmal, wie ich mich meiner Frau gegenüber verhalten würde, wenn ich wüsste, dass sie in einem Jahr fremdgehen wird. Meine Antwort lautet fast immer: Ich würde mir mehr Mühe geben. Das tue ich dann meist — mit dem Ergebnis, dass die Mühe oft gleich belohnt wird und nicht erst in einem Jahr. Eine wie auch immer geartete Garantie durch einen bedingungslosen Treue-Schwur oder Ähnliches hätte auf mich eher die gegenteilige Wirkung: Ich würde mir weniger Mühe geben.

Du hast vorhin über die Dichotomie von Gefühl und Verstand geredet und dich für die Integration der beiden ausgesprochen. Gerade klang es so, als seist du bei der Liebe eher pro Verstand?
Nein, auch wenn ich die Nutzung des Verstandes und eine rationale Analyse der Liebe für nützlich halte, heißt das nicht, dass ich das Gefühl ausklammere. Das Gefühl ist in der Liebe so wichtig wie in allen anderen Lebensbereichen. Aber hier sehe ich eine weitere, gefährliche und verbreitete Dichotomie: die zwischen positivem und negativem Denken. Wer will heute schon negativ denken? Positives Denken sei der Schlüssel zum Glück. Aber auch hier bin ich überzeugt, dass es beides braucht. Die meisten haben beim Thema Liebe eher positive, romantische Gefühle im Sinn. Das klingt in melodramatischen, klischeehaften Liebesschnulzen etwa so:
»Die Liebe traf mich wie ein Blitz und ich wusste intuitiv, dass ich meinen Seelenverwandten gefunden hatte, mit dem ich bis an mein Lebensende glücklich sein und Kinder haben werde. An ihrem/seinem Aussehen und ihren/seinen Eigenarten erkannte ich, dass wir füreinander geschaffen waren. Es war, als hätte ich den anderen ewig gekannt. Wir hatten so viele Gemeinsamkeiten, und die Verschiedenheiten schienen bedeu-

tungslos oder sogar besonders reizvoll. Ich war sicher: Meine Einsamkeit würde für immer vorbei sein.«
Zugegeben, vielleicht ist das etwas überzogen, aber nicht viel. Wenn ich mich nur auf die angenehmen Gefühle konzentriere, blende ich eine wichtige Seite aus. Das Gespür für das eigene Unwohlsein und das des anderen halte ich jedoch für wichtig. Bei der Selbst-Empathie spüre und analysiere ich zuerst meine negativen (unangenehmen) Gefühle. Da entstehen negative (unangenehme) Gedanken. Danach diagnostiziere ich meine unbefriedigten Triebe und Bedürfnisse. Auch das sind »negative« Gedanken. Erst im dritten Schritt kann ich eine »positive« Handlungsstrategie schmieden. Bei der Empathie für andere ist es genauso: Ich überlege mir, was seine unangenehmen Gefühle sein können und welche Triebe und Bedürfnisse bei ihm im Argen sind. Beides ist gewissermaßen »negatives« Denken. Jetzt erst präsentiere ich »positiv« formulierte Vorschläge, mit welchen Handlungen mein Gegenüber vielleicht seine Triebe zielführender oder effektiver befriedigen kann.
Du kennst das Phänomen vielleicht auch aus der Golf-Didaktik? Da gibt es immer wieder Lehrer, die uns erklären, dass man nichts Falsches zeigen dürfe, weil es sich dadurch beim Schüler nur verfestigen würde. Es funktioniert jedoch nicht, einem Schüler nur zu sagen, was er richtig machen soll. Nehmen wir mal an, jemand schwingt den Schläger zu steil ab. Jetzt zeigt man ihm, wie der Schläger auf der richtigen Ebene abgeschwungen wird. Die erste Frage des Schülers lautet praktisch immer: »Und wie mache ich es?« Jetzt hilft es ihm natürlich, wenn man seinen zu steilen Schwung nachmacht. Tut man das nicht, weil man einer Positiv-Didaktik folgen möchte, wird es verwirrend.

Du hattest vorhin die bedingungslose Liebe hinterfragt. In Beziehungsratgebern liest man allerdings oft die Empfehlung, den Partner zu nehmen, wie er ist. Wie stehst du dazu?
Das sind für mich Regeln mit Allgemeingültigkeitsanspruch, und die halten mich ab, empathisch zu klären, was ich brauche und was andere brauchen. Was die Autoren wahrscheinlich im Kopf haben, ist ein Szenario wie dieses: Irgendetwas stört mich an meinem Partner, aber ich schweige. Vielleicht krümelt er beim Kekse-Essen aufs Sofa und beseitigt die Krümel anschließend nicht. Ich sage nichts, sondern klebe eine Marke in mein virtuelles Rabattmarkenheft. Hier sammle ich allerdings keine Bonuspunkte für meinen Partner, sondern Maluspunkte. Irgendwann ist das Heft voll, ich haue es meinem Lebensgefährten um die Ohren und sage: »So eine Sauerei. Immer muss ich hinter dir hersaugen. Nie machst du deinen Dreck weg. Das ist sowas von asozial.« Darauf wird man sicher keine Antwort bekommen, die folgendermaßen klingt: »Ich bin dir dankbar, dass du mir Gelegenheit gibst, mein Verhalten zu überdenken. Dadurch bekomme ich eine Anregung, wie ich dein Leben bereichern kann. Deiner Bitte komme ich gerne nach. Kann ich sonst noch etwas für dich tun, mein Schatz?«

Würdest du so reagieren?
Wahrscheinlich nicht. In der Regel folgt auf die Kritik Gegenkritik, das Ganze schaukelt sich auf, und eh du dich versiehst, kommunizierst du mit deiner Frau nur noch über Scheidungsanwälte. Am Ende fragen sich beide, wie es wegen ein paar Kekskrümeln zu einer Ehekrise kommen konnte. Oft sind es die kleinen Dinge: Er hat wiederholt die verbrauchte Toilettenpapierrolle nicht ersetzt, den Klodeckel oben gelassen, die Badewanne nicht ausgespült oder die Spülmaschine verkehrt

eingeräumt. Sie hat die falsche Nuss-Nougat-Creme gekauft, den Lippenstift benutzt, den er nicht mag, die Klamotten getragen, die ihm nicht gefallen, oder ein Detail über ihn erzählt, das er selbstverständlich für vertraulich gehalten hat. Spülmaschinen, Klopapierrollen und Nuss-Nougat-Cremes könnten also die größten Konfliktherde der post-modernen Zivilisation sein. Tatsächlich sind das natürlich nur die Auslöser. Die Ursachen der Probleme sind Sollte-Denken, Empathie-Mangel und Forderungen statt Bitten, also eine ungeschickte Didaktik, bei dem Versuch, das zu bekommen, was man braucht.

Ich glaube, das kennen alle Paare. Loriot meint ja, Männer und Frauen würden gar nicht zueinander passen.
Ich würde es so formulieren: Jungen und Mädchen sind für eine Ehe ungeeignet. Damit will ich sagen: Um den Ansprüchen einer langen Partnerschaft zu genügen, reicht es nicht, kalendarisch erwachsen zu sein. Es wird mir helfen, wenn ich weiß, was ich brauche, wenn ich Zugang zu meinen Gefühlen habe und sie deuten kann, wenn mir das Gleiche häufiger bei anderen gelingt und ich über eine Didaktik jenseits des Holzhammers verfüge, ich mich also von Forderungen gelöst habe und mich auf Bitten beschränke. Obwohl ich es für hilfreich halte, dass sich die Partner zu Veränderungen inspirieren, weiß ich selbstverständlich, dass niemand einen ausgewachsenen Menschen grundlegend umkrempeln kann. Aus diesem Grund halte ich das an Schiller angelehnte Motto für hilfreich: »Drum prüfe, wer sich ewig bindet, ob sich nicht ein anderer findet.« Auf jeden Fall würde ich bei der Partnerwahl prüfen, ob ich nicht unbewusst folgende Strategie verfolge: Um Verbindung herzustellen, zeige ich, was ich weiß, was ich kann, was ich habe. Den anderen interessiert aber nur, was

sein Leben bereichert. Er fragt sich: Weiß der andere etwas, das mich interessiert? Kann er etwas, das mir hilft? Hat er etwas, das ich gerne hätte, und wird er es teilen? Oft wird auch unbewusst die Strategie verfolgt, mit dem neuen Partner an meiner Seite Freunde und Verwandte zu beeindrucken. Aber deren Bewunderung oder Neid wird mich nicht lange nähren. Jetzt beruhige ich mich vielleicht noch mit der Vorstellung, ich könnte meinen Partner erziehen. Erziehen funktioniert aber — wie bereits erklärt — schon bei Kindern nicht; bei Erwachsenen ist es völlig aussichtslos. Das Gegenteil ist ebenso unbefriedigend, wenn sich nämlich einer der beiden in die Rolle des Kindes begibt. Aus meiner Sicht ist das schon der Fall, wenn ich glaube, der andere sollte fühlen können, was ich brauche; womöglich bevor ich es selbst weiß. In meiner Zeit als Säugling haben meine Eltern diese Rolle übernommen. Ich konnte nicht sagen, was ich brauchte, und sie haben versucht, meine Unwohlseins-Bekundungen zu deuten: Hat er Hunger? Ist ihm zu kalt? Ist er müde? Ist die Windel voll? Diese Elternrolle wird der Partner nicht übernehmen, und falls er es doch tut, ist das keine tragfähige Basis für eine Beziehung. Außerdem wird der bemutterte Partner so nicht erwachsener. Zusammen mit der Forderung nach bedingungsloser Liebe würde ich also auch die nach gottgleicher Empathie begraben. Eine Partnerschaft wird umso befriedigender und stabiler, je erwachsener die Beteiligten sind, das heißt, sie sind nicht abhängig vom anderen, sondern könnten auch ohne ihn leben und glücklich sein. Zwei Ohnmächtige können zwar zusammen weniger ohnmächtig sein, weil der eine die Schwächen des anderen ausgleicht. Aber bei einer symbiotischen Liebe, die auf gegenseitiger Abhängigkeit beruht und bei der einer oder beide aus einer Position des Mangels kommen, wäre mir die Grundlage zu wackelig.

Das sind Tipps für die, die die Ehe vor sich haben. Was ist mit denen, die schon verheiratet sind?
Hofft keiner der Ehepartner auf eine bedingungslose Liebe und möchten sie gemeinsam wachsen, halte ich Didaktik für hilfreich: die Kunst des Lehrens und Lernens. Didaktik ist keine Pädagogik. Ich will meinen Partner nicht erziehen. Voraussetzung fürs Lernen ist eine stabile Bindung. Herrscht dicke Luft, brauche ich nicht zu versuchen, dem anderen etwas beizubringen. Ich mag das Wort »beibringen« übrigens lieber als »belehren« oder das Erteilen von Ratschlägen. »Belehren« hat für mich die Konnotation von »Schulmeistern« oder »Unterweisen« — der Lehrer steht oben, der Schüler unten. »Ratschläge« enthalten sogar das Wort »Schläge«. »Beibringen« hingegen bedeutet für mich, dem anderen etwas zu bringen und anzubieten, aber nicht, etwas in ihn hineinzustopfen.[56] Aber selbst wenn keine dicke Luft herrscht und die Verbindung zum Gegenüber belastbar ist, frage ich vorher, ob mein Beitrag erwünscht ist. Ungefragtes Belehren führt selten zu einer lebensbereichernden Veränderung. Das Angebot, dem Ehepartner etwas beizubringen, wird häufiger angenommen, wenn derjenige spürt, dass sein Nein auch willkommen ist. Aber es ist egal, wie geschickt ich die Frage formuliere — solange ich denke, der andere *sollte* diese »Lektion« lernen, sind die Erfolgschancen gering. Beim Gegenüber kommen eben nicht nur meine Worte an, sondern auch meine Haltung.

Man hört oft, Kritik sei willkommen, solange sie konstruktiv und sachlich formuliert wird. Persönliche Angriffe gelte es selbstverständlich zu vermeiden.

56. Ben Daniel. Privater Skype-Austausch.

Die Frage, ob Kritik Verbesserungsvorschläge enthält — das mache sie angeblich konstruktiv —, finde ich nicht so wichtig wie die des Maßstabes. Kritik wird meist definiert als die Beurteilung einer Handlung anhand gewisser Maßstäbe. Sind meine Triebe, Bedürfnisse und Präferenzen der Maßstab, kommt Kritik weniger bedrohlich daher. Glaubt jemand, er besitze einen allgemeingültigen Maßstab, helfen meiner Meinung nach Verbesserungsvorschläge wenig. »Besser« ist ja auch die Steigerung von »gut« — da schwingt also allein in der Wortwahl ein universeller Maßstab mit. Greifen wir noch mal das Beispiel der Kekskrümel auf: Ich behaupte, dass es einen Unterschied macht, ob ich sage, dass das eine Sauerei sei — eventuell mit Übertreibungen, Verallgemeinerungen und Moralisierungen garniert — oder, ob ich sachlich den Ist-Zustand beschreibe und eine Bitte formuliere. Gehen wir es Satz für Satz durch: »So eine Sauerei. Immer muss ich hinter dir hersaugen.« Das ist die Übertreibung. »Nie machst du deinen Dreck weg.« Das ist die Verallgemeinerung. »Das ist wirklich asozial.« Hier die moralische Bewertung. Jetzt nutzt es meiner Meinung nach wenig, wenn ich etwas Konstruktives hinzufüge, wie zum Beispiel: »Du könntest auch grundsätzlich aufs Keksessen verzichten.«
Die Alternative: »Hier liegen fünf Kekskrümel auf dem Sofa. Du könntest mein Leben bereichern, wenn du die wegsaugst, bevor du ins Bett gehst.« Auch hier steigt die Erfolgswahrscheinlichkeit, wenn nicht nur die Worte eine Bitte ausdrücken, sondern auch die Haltung. »Bitte« heißt, es ist keine Forderung und ein »Nein« wäre in Ordnung.

Wenn das aber das x-te Mal war, ich jedes Mal die gleiche Bitte formuliere und sich nichts ändert, würde bei mir schon Ärger aufkommen.

Wenn du die Diskussion aus dieser Haltung heraus beginnst, ist das erfolgreichste Szenario eines, in dem der andere die Krümel beseitigt, aber nicht aus Freude, dir das Leben zu bereichern, sondern aus Angst vor Strafe. Ich will aber nicht, dass mein Partner etwas aus Angst oder mit Groll tut, weil ich weiß, dass ich dafür einen Preis zahle, der größer ist als der Preis, den ich für das Selbst-Saugen kalkulieren würde.

Empfiehlst du denn, die Wut zu unterdrücken?
Auf keinen Fall. Wenn ich Wut spüre, versuche ich, mir das Sollte-Denken dahinter zu vergegenwärtigen. In unserem Fall würde es lauten: »Wer Kekse auf dem Sofa isst und dabei krümelt, der *sollte* die Krümel anschließend beseitigen.« Hier hilft es mir, mich daran zu erinnern, dass in dem Moment, da der andere die Krümel liegen lässt und weggeht, die Neuronenstruktur in seinem Gehirn eben genau so war, dass diese Handlung extrem wahrscheinlich oder sogar unvermeidlich war. Wenn ich das verinnerlicht habe, verschwindet jede Wut. Unser Hund kann seinen Napf zum Beispiel nach dem Fressen auch nicht in die Spülmaschine räumen. Deswegen werde ich nicht wütend auf ihn, wenn er ihn stehen lässt.

Ich spiele mal weiter den Anwalt des Teufels und sage: »Mein Partner ist aber kein Hund; er hat Hirn und Hände, die ihm das Saugen ermöglichen.«
In diesem Moment hatte er das offensichtlich nicht. Also die Hände schon, aber das nötige Hirn nicht. Anders als beim Hund weiß ich natürlich, dass es möglich ist, sein Gehirn so zu verändern, dass er seinen Napf beim nächsten Mal wegräumt. Jetzt liegt es an mir, ob ich mit Maßstäben und Allgemeingültigkeitsanspruch komme, mit Übertreibungen, Verallgemeinerungen und Moralisierungen, oder ob ich mich

für eine Bitte entscheide. Kommt der andere meiner Bitte nicht nach, versuche ich das »Ja« hinter seinem »Nein« herauszufinden. Was ist meinem Partner wichtiger? Wenn er in der Vergangenheit häufig Forderungen gehört hat, ist sein »Nein« möglicherweise Ausdruck seiner Reaktanz. In diesem Fall kann es sein, dass Geduld hilft. Bemerkt der andere, dass ich sein Nein tatsächlich akzeptiere, entfällt der Grund für Reaktanz. Wenn er den Napf dann wegräumt, würde ich ihm sagen, wie mich das freut. Nicht als eine Art der Belohnung und damit einer subtilen Konditionierung, sondern weiter aus der Haltung heraus: »Du kannst ihn stehenlassen, aber wenn du ihn wegräumst, machst du mir eine Freude.« Wahrscheinlich werden seine Spiegelneuronen anspringen und sein Gehirn verändern.
Eine tiefere Ursache für ein »Nein« auf eine Bitte kann auch ein gefülltes Rabattmarkenbuch des Nein-Sagers sein. Da hilft es dann, mal unabhängig von den Kekskrümeln ein Gespräch darüber zu führen, ob beide Seiten noch den Eindruck haben, dass der andere ihr Leben bereichert.
Mir ist klar, dass diese Art des Umgangs miteinander ungewöhnlich ist. Ich kann aber sagen, dass sich zumindest bei mir die Lebensqualität nachhaltig erhöht hat, seit ich so mehr in Frieden mit mir und anderen Menschen lebe.

Jetzt haben wir über die Beziehungen zu Kindern, zu Freunden und zum Partner gesprochen — bleibt noch die Kommunikation in Unternehmen. Bei Khalil Gibran würde es wahrscheinlich heißen: »Sprich zu uns vom Management.«
Meine Orientierungsbegriffe bis hierhin lauteten »Hedonismus«, »Empathie«, »Amoralismus« und »Laisser-faire« — das Akronym lautet übrigens »HEAL«. Ich bin überzeugt, dass sie auch in Unternehmen hilfreich sind. Jetzt war ich noch

nie Manager, und meine Erfahrung beschränkt sich auf das Führen einer Golfschule mit maximal 25 Mitarbeitern. Da habe ich das in großen Teilen ausprobiert, wie du ja selbst als Lehrling und später als Mitarbeiter mitbekommen hast. Im Unterricht mit meinen Golf-Schülern ist mir wichtig, dass sie nicht nur Korrekturen von mir bekommen, die ihnen helfen, den Ball gerader, weiter und konstanter zu schlagen, sondern, dass sie zu ihrem eigenen Golflehrer und unabhängiger von der Hilfe anderer werden. So habe ich auch als Golfschul-Leiter versucht, Freiräume zur Selbstentwicklung zu schaffen. Ich wollte keine Heuler-Klone aus den Lehrlingen und Golflehrern machen. Ich glaube, wenn Empathie im Vordergrund steht, kann es nicht *eine* Management-Strategie geben. Da entstehen außerdem jedes Jahr neue: »Management by objectives«, »Management by delegation«, »Management by decision rules« und wie sie alle heißen. Jeder Mitarbeiter hat aber andere Prioritäten oder Präferenzen: Der eine will klare Vorgaben, der andere will seine Kreativität so weit wie möglich ausleben. Ein Dritter will im Team arbeiten, ein Vierter lieber alleine. Der Nächste ist Veränderungen gegenüber aufgeschlossen, der Übernächste eher konservativ. Gewisse Vorgaben sind natürlich unvermeidlich. Es wird für bestimmte Aufgaben nur eine Software geben, es gibt feste Abläufe zur Qualitätssicherung, eine Corporate Identity und so weiter. Aber wo immer möglich, würde ich jeden Mitarbeiter seine Aufgaben so erledigen lassen, wie er es für angemessen hält. Das bedeutet Empathie gegenüber den Mitarbeitern. Aber auch dem den Kunden gegenüber ist Empathie hilfreich. Viele Manager denken egozentrisch oder soziozentrisch. Das Klagen über egozentrische Manager, die nur an ihre Boni denken, die an Quartalszahlen gekoppelt sind, kennt man ja. Dazu habe ich nichts grundlegend Neues zu sagen, außer vielleicht, dass ich

da die Ursache häufiger in den Strukturen sehe und das individuelle Verhalten für mich eher die Wirkung darstellt. Über die teilweise verheerenden Wirkungen von Bonussystemen haben Reinhard Sprenger[57] und Alfie Kohn[58] eigentlich alles geschrieben, was ich für wissenswert halte. Was seltener kritisiert wird, ist das soziozentrische Denken, bei dem das Unternehmen im Mittelpunkt steht.

Das kenne ich auch noch nicht. Will man nicht, dass Manager ans Unternehmen denken?

Ich würde mir wünschen, dass der Manager zuerst an den Kunden denkt. Ich weiß: »Kundenorientierung« steht in jedem Unternehmensprospekt auf Seite eins. Aber die ersten Fragen lauten oft: Was haben wir? Was können wir? Und wie können wir das verkaufen? Um nicht zu sagen: »Wie können wir es den Leuten aufs Auge drücken?« Empathie hieße, zu fragen: »Was braucht der Kunde?« Die Mission Statements der Unternehmen vermitteln aber oft den Eindruck, es handle sich um gemeinnützige Organisationen, die die Welt retten wollen. Ich denke jedoch, dass Kunden die Unternehmen nicht dafür bezahlen, moralische Ziele von Nachhaltigkeit, gesellschaftlichem Engagement, Menschenrechten, Vielfalt, Gleichberechtigung, Inklusion oder Sozialpolitik zu verfolgen. Die fragen sich in erster Linie, ob ein bestimmtes Produkt ihr Leben bereichert und ob ihre hedonistische Kosten-Nutzen-Analyse günstig ausfällt. Sich auf diesen Hedonismus einzustellen, wäre empathisch und amoralisch. Aber natürlich würde ich als Manager nicht so handeln, »weil man das so macht«, sondern weil ich mit einem florierenden Unternehmen meine

57. Reinhard K. Sprenger. Mythos Motivation. Frankfurt, 2014

58. Alfie Kohn. Punished by rewards. Boston, 1999

Triebe und Bedürfnisse am besten befriedige, inklusive dem Bindungstrieb, wenn auch meine Mitarbeiter und Kunden glücklich sind.
Bleibt noch das Laisser-faire aus meinem Akronym: Jedem ist klar, dass wir in einem Land ohne Rohstoffe Innovationen brauchen. Kreativität kann man jedoch genauso wenig fordern wie Motivation — man kann sie nur ermöglichen, indem man versucht, sie nicht zu verhindern. Es hilft also, den Rechtfertigungsdruck herunterzufahren. Beschäftigt sich das Unternehmen nicht ständig mit sich selbst, wird es auch schneller. Laisser-faire bedeutet außerdem, die kreativen Mitarbeiter nicht den anderen anzupassen und an ihren Schwächen zu arbeiten, sondern ihnen eine Spielwiese für ihre Motivation und Kreativität zu bieten.[59] Unternehmen brauchen natürlich nicht nur Progressive, sondern auch Konservative, zum Beispiel in der Buchhaltung oder Rechtsabteilung. Beim Kundenkontakt hingegen sind Mitarbeiter mit ausgeprägtem Bindungstrieb und Empathie gefragt.
Mit gemischten Gefühlen betrachte ich so manche Personalentwicklungsmaßnahme: Wenn Manager an Selbsterfahrungs-Seminaren teilgenommen und davon profitiert haben, wollen manche damit auch ihre Mitarbeiter beglücken. Als Angebot finde ich das wunderbar. Gibt es aber einen gewissen Druck, daran teilzunehmen und sich dort so zu öffnen, wie es bei privaten Teilnehmern oft der Fall ist, halte ich das für übergriffig. Unternehmen sind aus meiner Sicht keine Therapiezentren.
Wer sich eigenmotiviert auf die Suche macht, stellt allerdings schnell fest: Trainer oder Coaches, die einen beim Thema Persönlichkeitsentwicklung wirklich weiterbringen, sind rar.

59. Vergleiche: Marcus Buckingham. Erfolgreiche Führung gegen alle Regeln. Frankfurt, 2005. Gestützt auf 80.000 Interviews, wird hier dargelegt, wie wichtig es ist, die Stärken der Mitarbeiter zu nutzen, statt zu versuchen, deren Schwächen zu beseitigen.

Wenn da zum Beispiel im Vordergrund steht, welche Körperhaltung ich beim aktiven Zuhören einnehme, dass ich den Namen des Gegenübers besonders häufig nenne und ich mich zum regelmäßigen Lächeln ermahne, verbringe ich viel Zeit damit, den Lack eines Autos zu polieren, bei dem eventuell der Motor nicht richtig läuft.
Tragischerweise sehe ich auch auf dem Seminarmarkt eine Zweiteilung der Angebote, die ich höchst unbefriedigend finde. Um es plakativ auszudrücken: Es gibt die Schlipsträger-Seminare und die mit vielen selbstgestrickten Pullovern. Bei den Schlipsträger-Seminaren werden Visionen geschmiedet und positive Gedanken gedacht, es wird motiviert und »Tschakka« gerufen, vielleicht auch mal über heiße Kohlen gelaufen. Am nächsten Tag kommen viele mit mehr Elan zur Arbeit, aber übermorgen ist alles wie vorher, weil sich nichts Grundlegendes geändert hat. Bei den Alternativ-Angeboten wird viel Kräutertee getrunken, sich oft umarmt, es wird gesungen, aber auch geweint, und man lernt, wie wichtig das Ausdrücken von Wertschätzung ist. Während bei den Schlipsträgern große Gruppen in teuren Hotels wie im Kino in langen Stuhlreihen sitzen und Powerpoint-Folien bewundern, sitzt man hier eher in Gemeindehäusern in kleinen Gruppen im Stuhlkreis oder auf Sitzkissen und spricht intensiv über Gefühle. Ich meine das übrigens nicht so spöttisch, wie es vielleicht klingt. Ich habe viele Seminare beider Gruppen besucht und überall eine Menge mitnehmen können, egal ob ich Ledersohlen trug oder in Turnschuhen zuhörte. Ich habe absichtlich in schwarz-weiß gezeichnet, um zu verdeutlichen, dass mir die Integration fehlt. Die Integration von Gefühl und Verstand, von Egoismus und Altruismus, des Femininen und Maskulinen, der Bindung und des Individuellen, der Kultur und der Natur, des Wettbewerbs und der Kooperation. Ich bevorzuge einen Weg jenseits von

Unterwerfung und Rebellion, jenseits von Belohnung und Bestrafung, jenseits von Gut und Böse, jenseits von autoritärer oder antiautoritärer Erziehung, von Bevormundung und Ignoranz, von Rechten und Pflichten. Kurz: eine Welt der hedonistischen Empathie, amoralisch und eines Laisser-faire mit *r.*

Mir erscheint das als ein runder Schluss. Bleibt mir nur, mich für die vielen Inspirationen zu bedanken. Gibt es noch etwas, das du dringend loswerden willst?
Ich danke *dir* und hoffe, dass meine Antworten nicht oberlehrerhaft erscheinen. Auch wenn ich vielleicht bisweilen ausgesprochen selbstsicher argumentiere, mangelt es mir nicht an Selbstzweifeln und dem Wissen, dass alles auch ganz anders sein könnte. Für Hinweise auf Irrtümer bin ich dankbar, denn ich versuche tatsächlich im Sinne Poppers, meine Theorien zu falsifizieren, um danach welche zu finden, die die Realität präziser einfangen. Wenn Leser von meinen Gedanken profitieren, freut mich das natürlich. Wird jemand mit einer anderen Lebensphilosophie glücklich, freut mich das auch.
Eine Sache ist mir noch wichtig: Nur die wenigsten der hier geäußerten Gedanken stammen von mir und sind kreative Eigenleistungen. Genau wie bei meinen 15 Sachbüchern über Golf, fußen sie auf Erkenntnissen anderer. Mein Talent besteht im Recherchieren, Kombinieren, didaktischen Aufbereiten und Umsetzen. Um den Lesern maximale Klarheit über die Quellen zu ermöglichen, habe ich deshalb meine Antworten mit Fußnoten versehen. Marshall Rosenberg hat mir den Amoralismus und die Empathie näher gebracht, Ekkehard von Braunmühl die Anti-Pädagogik, Reinhard Sprenger den Liberalismus, Andreas Tiedtke die Praxeologie, Kurt Kowalsky und Hauke Marxen die Anarchie, Judith Rich Harris, Robert Plomin und Steven Pinker die Bedeutung der Gene, und Ben

Daniel hat mir bei der Zusammenarbeit an zwei Romanen in unzähligen Skype-Chats geholfen, die einzelnen Fäden zu verknüpfen und mit seinen für mich wertvollen Weiterentwicklungen zu einem Seil zu flechten, mit dem ich mich durchs Leben hangele. Ich empfehle dem Leser ausdrücklich, sich auch über seine Kanäle direkt an der Quelle zu informieren.

Heuler, Oliver:
Vom Sollen zum Sein — Ein neuer Kompass der Empathie,
2. Auflage — Klink: 2022 © Oliver Heuler
Kontakt: empathie@heuler.de
Covergestaltung: Godehard Erichlandwehr, E2-Design

Oliver Heulers Seiten im Internet:
heuler.de (private Seite)
golf.heuler.de (Golfseite)
youtube.com/oliverheuler (Videos)
facebook.com/oliverheuler (Blog)
instagram.com/oliverheuler (Fotos)

Weitere Bücher (noch im Druck):
Jenseits der Scores. Göhren-Lebbin, 2002
Draw and Order. Waren, 2019
Jenseits der Moral. Klink, 2021

DVDs:
Geheimnisse des Golfschwungs
Secrets of the Golf Swing
Geheimnisse des Puttens
Fehler und Korrekturen
Geheimnisse des Annäherns
20 Meter mehr — Langhanteltraining für Golfer

Dieses Buch gibt es auch als Hörbuch, gelesen von Moritz Rossa und Oliver Heuler. Die Verkaufsseite des Buches finden Sie unter: golf.heuler.de/vomsollenzumsein