

HEITERKEIT

(EINE TECHNIK DER PSYCHOSYNTHESE)

Dieser Artikel wurde von einer Vorlesung innerhalb des jährlichen Kurses über Psychosynthese am Psychosynthese Institut in Florenz, Italien, übernommen.

von **DR. ROBERTO ASSAGIOLI**

Dieses Thema mag eine gewisse Überraschung hervorrufen und den Leser neugierig machen, wie Heiterkeit [cheerfulness], welche ein Geisteszustand oder eine innere Haltung ist, als "Technik" angesehen werden kann. Ich hoffe aufzeigen zu können, dass Heiterkeit in der Tat als eine "Technik" betrachtet werden kann oder, um es noch genauer zu sagen, dass sie hervorgerufen, entwickelt und durch psychologische Übungen beibehalten werden kann. Wie sehr wird sie doch benötigt, gerade in unserer heutigen Zeit! Diese Thematik hat einen direkten Zusammenhang mit der des **Willens**.

Die letzte Bemerkung bedarf der Klärung. Es mag eingewendet werden, dass Heiterkeit ein Geisteszustand ist, den man entweder hat oder nicht hat, und der nicht künstlich mittels des Willens erzeugt werden kann. Dieser Einwand bringt die ganze Problematik der Beziehungen zwischen dem Willen und den anderen psychologischen Funktionen und Aktivitäten im allgemeinen und den Gefühlen und Emotionen im speziellen aufs Tapet. Es ist richtig, dass eine Veränderung eines Geisteszustandes nicht durch **direkte Einwirkung** des Willens bewerkstelligt werden kann. Eine bezwingende und unterdrückende Einwirkung des Willens ist dazu angetan, gegenteilige Reaktionen hervorzurufen und wird ihren Zweck verfehlen. Das ist der Irrtum der autoritären Moralisten und Erzieher, welche Methoden benutzen, die auf Verboten, Drohungen, Verurteilung und Strafe beruhen. Im Gegensatz hierzu kann die Anwendung von angemessenen psychologischen Techniken, welche durch einen klaren und **geschickten** Willen geführt werden, auf alle psychologischen Funktionen sehr machtvoll wirken und die Neigung eines Geisteszustandes verändern. Ich werde versuchen, dies anhand der Heiterkeit zu demonstrieren.

Eine theoretische Definition von Heiterkeit ist unnötig. Jeder weiss mehr oder weniger, was das ist. Auf dem Gebiet der Psychologie haben Definitionen überhaupt wenig Sinn, da Wissen über psychologische Tatsachen prinzipiell durch direkte Erfahrung gewonnen wird. Andererseits mag es hilfreich sein, einige Eigenheiten von Heiterkeit aufzuzeigen und kurz Assoziationen zu anderen Geisteszuständen und inneren Aktivitäten zu erörtern.

Heiterkeit hat eine enge Verbindung und Verwandtschaft mit **Humor**. Ich habe über die Natur des Humors und seinen Gebrauch in der Monographie **heitere Weisheit** [Smiling Wisdom] gesprochen. Spielerisch gesagt kann Heiterkeit als der "jüngere Bruder" des Humors bezeichnet werden: man neigt dazu, den jeweils anderen Geisteszustand zu erwecken und sein Auftreten zu begünstigen. Aber sie sind ziemlich verschieden, was dadurch offensichtlich wird, dass es Humor ohne Heiterkeit und Heiterkeit ohne Humor gibt. Letzterer kann satirisch, ironisch, manchmal sogar bissig sein. Heiterkeit andererseits ist von heller, gutartiger und lächelnder Natur.

In ähnlicher Weise kann Heiterkeit als der jüngere Bruder von **Freude** betrachtet werden. Heiterkeit öffnet den Weg zur Freude und fördert deren Manifestationen. Umgekehrt enthält Freude den Geisteszustand der Heiterkeit (Ich werde darauf später im Zusammenhang mit der Franziskanischen Freude zurückkommen.)

Noch einmal, Heiterkeit hat eine nahe Verwandtschaft zum **Spielen**. Spielen fördert Heiterkeit und diese wiederum ermutigt zum Spielen.

Wir wollen jetzt die praktische Seite erörtern: Wie kann Heiterkeit angeregt, kultiviert und beibehalten werden? Es gibt zwei Gruppen von Methoden. In der einen finden wir die Techniken, mit denen wir die Hindernisse zum Ausdruck von Heiterkeit eliminieren können; in der anderen jene Techniken, die darauf abzielen, sie direkt zu evozieren. Ärger stellt eines der hauptsächlichsten Hindernisse dar. Aber Ärger mit einer Willensanstrengung zu bekämpfen, funktioniert nicht oder kann bei momentanem Erfolg schädliche Effekte haben und heftige Reaktionen hervorrufen. Der direkteste Weg, Ärger und die mit ihm verbundenen feindlichen und aggressiven Impulse zu eliminieren, ist ihn mittels harmloser Aktivitäten mit symbolischem Charakter zu entladen: zum Beispiel Holz hacken, Zeitungen und ähnliches zerreißen, auf ein Bett oder einen Ball einhauen. Eine zuverlässigere und, wie ich sagen möchte kultiviertere Art, das zu tun, wurde letzthin in einem Reader's Digest Artikel von A. und S. Mydans beschrieben: 'Was sind das nur für Leute diese Japaner?' "In Japan wird grosse Bedeutung auf Selbstkontrolle und Gruppenkontrolle gelegt. Die ultra-moderne Matsushita Electric Unternehmung hält einen Raum für Arbeiter mit unterdrückten Gefühlen bereit, wo diese hingehen und Selbstkontrolle wiedergewinnen können. Wer immer das Bedürfnis verspürt, kann seine Arbeit zu diesem Zweck verlassen, und 15 oder 20 Leute machen jeden Tag von diesem Raum Gebrauch. Er enthält zwei mit starkem Segeltuch verpackte Puppen sowie Stöcke, mit denen man sie schlagen kann. Die kleinere von beiden wurde bereits so viel geschlagen, dass die Eisenkonstruktion, die den Kopf bildet, aus der Strohfüllung

hervorschaut und der Bauch ein grosses Loch in seinem Bezug hat. Die Puppe repräsentiert nicht einen Vorgesetzten, sondern das Selbst des Schlägers."

Eine andere Art Ärger zu entladen, besteht darin, anklagende, kritisierende oder sogar beleidigende Briefe an jene Leute zu schreiben, die Feindschaft in uns geweckt haben, und sie dann nicht abzuschicken. Alle diese Wege sind wirksam, weil symbolische Befriedigung so viel Genugtuung verschafft wie reale.

Die in Japan benutzte Methode hat einen zusätzlichen Wert, indem sie Ärger und feindlichen Gefühlen sich selbst gegenüber erlaubt, an die Oberfläche zu kommen und entladen zu werden. Dies hat eine reale Bedeutung, da ein unbewusster Mechanismus leicht zu Selbstbestrafung führt, welche sich zu extremen Formen entwickeln kann. In Wirklichkeit handelt es sich um Reaktionen gegen einen **Teil** von uns selbst, den wir nicht haben möchten. Ihn in einer Puppe zu objektivieren, ist ein guter Weg, Freiheit von ihm zu erlangen.

Es gibt aber direkte oder bessere Methoden zur Anwendung nach der Entladung oder gleichzeitig zu ihr. Wir können sagen, dass die Entladung den momentanen Ärger eliminiert, aber um an seine Wurzeln zu kommen, kann man folgendermassen vorgehen: zuallererst überprüfen und überdenken wir kritisch, welche schädlichen Wirkungen Ärger auf uns hat. Sie sind so definiert worden: "Wut ist der Preis, den wir für die Fehler anderer bezahlen." Die Erkenntnis der Nutzlosigkeit des Ärgers wird sehr treffend im folgenden chinesischen Sprichwort ausgedrückt: "Wenn es ein Heilmittel gibt, warum dann ärgerlich werden? Wenn es keins gibt, was nützt es, ärgerlich zu werden?"

Kritik ist eine der Ausdrucksformen von Feindseligkeit. Da ich darüber schon bei anderer Gelegenheit gesprochen habe, möchte ich mich hier darauf beschränken, Henry Ford zu zitieren: "Finde nicht Fehler, finde Heilmittel. Wir alle können uns beklagen." Manches in unseren üblen Launen, in unserem Leiden und unserem Unglück hat seinen Ursprung in der Kritik anderer Leute, weil wir deren Meinung über uns so viel Bedeutung beimessen. Das ist nun wirklich eines der nutzlosesten Dinge, die wir tun können. Wir werden oft Kritik ausgesetzt sein, es ist also besser, dies zu wissen und von Anfang an zu akzeptieren! Ein buddhistischer Text, die **Dhammapada**, der einige Jahrhunderte vor Christus datiert ist, sagt: "Es gibt ein altes Sprichwort, o Atula! Sie kritisieren, wer spricht, sie kritisieren, wer schweigt, sogar wer wenig spricht wird kritisiert, niemand in der Welt kommt unzensuriert davon." Ein anderer Ausspruch kann uns helfen, diese Tendenz zu überwinden: "Sie reden. Was reden sie? Lass sie reden!" Und zuletzt noch ein östliches Sprichwort: "Die Hunde bellen, die Karavane zieht vorbei." Eine wirkungsvolle Art, gegenüber feindlich gesinnten oder als Gegner betrachteten Menschen äusserlich und innerlich zu einer Haltung des Nicht-Reagierens zu gelangen, besteht darin, zu erkennen, wie **nützlich** sie sind. Wie Inayat Khan gesagt hat: "Meine Freunde schicken mich zum Schlafen, meine Feinde halten mich wach." Adler war ein Psychotherapeut, der sich speziell der Förderung richtiger menschlicher Beziehungen durch die Beseitigung feindlich gesinnter Selbstbehauptung widmete. Er schrieb die schönen Worte: "Meine Feinde haben mich immer beglückt. Wenn sie meine Ideen nicht meine Ideen nicht anfechten, gehen sie weg damit und geben sie als ihre eigenen aus, aber auf diese Art verbreiten sie sie weiter. Ob man das, was ich entdeckt zu haben glaube, Freudianisch nennt oder nicht, ist für mich nicht von Bedeutung. Ich betrachte es als wahr und von andauernder Nützlichkeit für die Menschheit, und das macht mich glücklich." So lasst uns denn die Nützlichkeit von "Feinden" erkennen. Übrigens, Feindschaft braucht zwei; wenn jemand mein Feind ist und ich nicht sein Feind bin, dann gibt es keine Feindschaft. Ein weiteres Hindernis zur Heiterkeit ist **Selbstmitleid**. Weitverbreitet und schädlich wie es ist, wird es oft begleitet von ungesunder Selbstgefälligkeit. Sie bereitet den Boden vor, aus dem andere negative Reaktionen hervorspriessen: Neid, Groll, Rachegefühle. Selbstmitleid kann bekämpft und zum Verschwinden gebracht werden, indem wir die leidvolle Situation der ganzen Menschheit erkennen und besonders, indem wir an die grosse Zahl von Menschen denken, die viel mehr leiden als wir (die Kranken, die Gefangenen, die Einsamen und die Notleidenen). Die Zeilen des italienischen Bühnenschriftstellers Metastasio drücken in einfachen Worten eine grosse Wahrheit aus: "Wenn Seelenqual auf der Stirn geschrieben stünde, würden viele Beniedene Mitleid erwecken."

Ein kleineres und dennoch verbreitetes Hindernis zur Heiterkeit ist **Ungeduld**. Ein chinesisches Sprichwort drückt das so aus: "Eine der psychologischen Techniken, die wir zu entwickeln haben, ist die "Kunst des Wartens."

Ein wiederum grösseres Hindernis zur Heiterkeit besteht darin, sich Sorgen zu machen. Auch darüber könnte viel gesagt werden, aber hier ist nicht der Ort dafür. Die Idee ist gut ausgedrückt in den Worten: "Das Heute ist das Morgen, worüber du dir gestern so viel Sorgen gemacht hast."

Eines unter weiteren Hindernissen zur Heiterkeit - und das gilt nicht für alle, aber für viele Menschen - ist das **Festhalten** und Befriedigung finden an **Traurigkeit**. Abgesehen von persönlichen Gründen für diese Form der Zurückweisung von Heiterkeit gibt es eine Anzahl allgemeingültiger oder kultureller Gründe, die klar erkannt werden müssen, wenn sie beseitigt werden sollen. Einer davon ist ein philosophischer Negativismus, der den Menschen als ein entfremdetes Wesen und als Opfer äusserer Kräfte sieht, das zum Leiden verurteilt ist; der Mensch tut das Richtige, wenn er mehr leidet und dabei klar seinen erbärmlichen Zustand erkennt. Gemäss dieser Denkstruktur, nach der Leiden das Schicksal des Menschen ist, stellt selbstbewusstes Leiden den heroischsten und intellektuell ehrlichsten Weg dar, sein Leben zu führen. Die Rechtfertigung einer solchen Anicht basiert auf gewissen Annahmen, die obwohl

sie irrig sind, als unumstösslich betrachtet werden. Glücklicherweise jedoch verschwinden solche falschen Gedankengerüste aus dem Gebrauch, je mehr Menschen die Existenz einer natürlichen Gemeinschaft zwischen dem Menschen und verschiedenen Aspekten des Lebens zu sehen beginnen: Ich denke an eine Reihe von Trends von der ökologischen Bewegung einerseits bis zum Interesse an östlichen Religionen andererseits. Was die Konzeption des Menschen von sich selbst betrifft, helfen die humanistische Psychologie und die positiveren Richtungen des Existentialismus, die Perspektiven des Menschen für die kreativen und positiven Kräfte in ihm zu öffnen.

An diesem Punkt sei gerechterweise erwähnt, dass auch Heiterkeit übertrieben und unangebracht sein kann, was für alle guten Qualitäten gilt. Das Leben hält ernste Situationen bereit, schweres Leiden, menschliche Probleme, auf individueller und kollektiver Ebene, welche Heiterkeit nicht lösen kann. Sie müssen mit ganzem Ernst betrachtet und behandelt werden, aber solche Ernsthaftigkeit **sollte nur für sie reserviert bleiben**. Wir sind geneigt, so viele Dinge ernst zu behandeln, die es gar nicht verdienen. Wir verzetteln sozusagen unser Kapital an Ernsthaftigkeit, so dass nicht genug bleibt für die wirklich wichtigen Angelegenheiten. So heisst also die Regel: Ernsthaftigkeit für alles, was sie verdient und verlangt, und für den Rest **Heiterkeit**.

Wir kommen jetzt zu den aktiven Techniken zur Entwicklung von Heiterkeit. Die generelle Methode ist die, Zustände des Verstandes und Gefühls zu kultivieren, welche die Antithese zu jenen sind, die Heiterkeit blockieren, und auch die Zustände zu begünstigen, welche sie direkt ausdrücken. Wie bei allen anderen Qualitäten, die wir zu entwickeln wünschen, geht es darum, uns selbst den Einflüssen zu öffnen, von denen die gewünschten Qualitäten ausgehen. Genauso wie wir uns wohltuend physischen Bedingungen wie Luft, Sonnenlicht, ultravioletten Strahlen und so weiter aussetzen können, so können und sollten wir uns **absichtlich** wohltuenden psychologischen und spirituellen Kräften öffnen. Es gibt zahlreiche Wege, das zu tun. Der einfachste und leichteste ist es, passende Bücher zu lesen oder entsprechende Musik zu hören. Es gibt eine ganze Menge Bücher, die geeignet sind, Heiterkeit hervorzurufen, unter ihnen die Novellen von P.G.Wodehouse, die voll von scharfem, aber gutartigem Humor sind. Der Autor spielt mit den komischen Aspekten, der Dummheit und Schwäche einer Vielzahl von Charakteren in der 'menschlichen Komödie.' Mit heiterer Unparteilichkeit lässt er Adelige und Leute aus dem Volk, verliebte Mädchen und junge Männer, Künstler und Intellektuelle, Herausgeber und Gangster, Engländer, Amerikaner, Franzosen die Bühne betreten. **Leave it to Psmith** sollte speziell erwähnt sein. Dort verkehrt der Held in anhaltender, guter Laune mit all diesen Typen und zieht sich geschickt aus einer Reihe von schwierigen und komplizierten Situationen. Psmith ist vermutlich ein idealisiertes Bild des Autors.

Bei einigen Humoristen von grösserer Bedeutung ist ein Zug beissender Satire zu finden, wie bei Swift, oder ein Sinn für Mitgefühl, wie bei Manzoni's **I Promessi Sposi** (The Betrothed/Die Verlobung), während bei anderen die Satire gutmütig und heiter bleibt, wie beispielsweise bei den Werken von Horaz. Im Bereich der Musik sind Munterkeit und heitere Gelassenheit wesentliche Charakterzüge von Haydens Werken, während die Art und Weise, in der sich Wagner in den **Meistersingern** über akademische Musikmacher lustig macht, wirklich ergötzend ist. Das Meisterwerk im Bereich musikalischen Humors dürfte aber Rossinis **Barbier von Sevilla** sein. Figaros Selbstverherrlichung ist unwiderstehlich erheiternd. Auf einem anspruchsloserem Niveau gibt es keinen Mangel an Liedern, welche die "Stirnrunzeln glätten" und zusammengepresste Lippen zum Lächeln bringen. Sie sind ein gutes Gegengift in depressiven, ärgerlichen oder schlecht gestimmten Momenten.

Eine andere Technik, die so wirkungsvoll wie einfach durchzuführen ist, ist der Gebrauch **evokativer Wörter**. Man benützt dafür eine Serie von Karten, auf denen jeweils der Name einer positiven, guten Qualität steht. Wenn diese Karten an einem gut sichtbaren Ort angebracht werden, evozieren sie im Betrachter die entsprechenden Qualitäten. Sätze, Aphorismen und passende Bilder können für den gleichen Zweck verwendet werden. (siehe auch den Artikel: "Die Technik evokativer Wörter," erhältlich bei der Psychosynthesis Research Foundation.) Es gibt noch eine andere Psychosynthese-Übung, durch die Heiterkeit direkt hervorgebracht und methodisch entwickelt werden kann. In der **Übung zur Evokation von heiterer Gelassenheit** [serenity] kann diese durch Heiterkeit ersetzt werden. Eine entsprechend angepasste Beschreibung dieser Übung ist am Schluss dieses Textes aufgeführt.

Aber die grundlegende Methode, sowohl Rebellion wie auch Selbstmitleid aufzulösen, ist **Akzeptanz**; nicht eine passive Akzeptanz oder resignierende Unterordnung, sondern eine **ursprüngliche** Akzeptanz, gefolgt von der Durchführung möglicher Veränderungen der Situation - falls und wann immer diese möglich sind. Hier ein gutes Beispiel: Ein alter Mann war immer sehr freundlich, obwohl er viele Schwierigkeiten erlebt hatte. Seine Antwort für jene, die ihn fragten, wie er das mache, immer so heiter und ruhig zu bleiben, war folgende: "Ich habe gelernt, mit dem Unvermeidbaren zusammenzuarbeiten." Welch eine Weisheit liegt doch in diesen Worten! Ein ziemlich unbefangener, aber fundamental treffender Ausspruch einer Schülerin von Emerson zugeschrieben, die eines Tages zu ihm kam und sagte: "Ich akzeptiere das Universum!" Emerson schaute sie für einen Moment an und antwortete: "Das will ich dir raten!"

Handeln "als ob" ist eine weitere höchst nützliche psychologische Methode. Es gibt viele Gelegenheiten, wo keine Zeit ist, einen Geisteszustand wie Depression oder Ärger zu neutralisieren, und doch muss man schnell mit der Situa-

tion umgehen können. Das ist der Moment, sich so zu verhalten, als ob die Stimmung nicht existieren würde. Zu lächeln und freundlich mit einer Person zu sprechen, die wir schlecht behandeln möchten, ist kein radikales Heilmittel, aber es wirkt. Unsere Aufmerksamkeit von einem Geisteszustand abzuziehen, hilft uns, uns von ihm zu desidentifizieren und ihn abzuschwächen. Aber in erster Linie schafft es den Teufelskreis aus der Welt, den wir oft etwa so kreieren: Wir sind ärgerlich und uns dessen bewusst; dann sind wir ärgerlich über uns selbst, weil wir ärgerlich sind; wir nehmen wahr, dass das dumm ist und das vergrössert noch unseren Ärger; und so weiter! Dasselbe passiert bei der Depression: Indem wir uns gewahr werden, dass wir depressiv sind, machen wir uns noch depressiver, und so weiter. Wenn wir jedoch unsere Aufmerksamkeit abziehen und zum gegenteiligen psychologischen Zustand hinlenken, und falls wir so tun, als seien wir nicht depressiv, können wir den negativen Zustand zeitweilig reduzieren und kontrollieren. Die Anwendung dieser "als ob"-Technik kann ausgeweitet werden um inneres Glück und Heiterkeit zu entwickeln trotz dem Leiden. Man kann nicht erwarten, dass damit das Leiden beseitigt wird, aber in schmerzvollen Zeiten kann ein heiterer und positiver Geisteszustand aufrecht erhalten werden. Die psychologische Vielfältigkeit des menschlichen Geistes macht dies möglich, weil die verschiedenen Teile in uns abhängig voneinander funktionieren können und dies normalerweise auch tun. Der Philosoph Campanella hat dafür die treffenden Worte gefunden: "Im Fleische gepeinigt, in der Gesinnung freudig." Während der Körper leidet, kann der Geist heiter, ja sogar glücklich bleiben. Um das zu erreichen, ist es erforderlich, sich nicht mit seinem Körper zu identifizieren, sondern ihn als das Instrument zu betrachten, das er ist - mit dem lebenswürdigen Ausdruck des heiligen als "Bruder Esel".

Das führt uns zur Betrachtung der franziskanischen Freude. Obwohl der heilige Franziskus viel Leiden erfuhr, war er glücklich und ermutigte seine Gefolgsleute zum Glücklichein. Er pflegte ihnen zu sagen, sie müssten "Gottes Hofnarren" sein, um Seelen zu Gott zu bringen. In der Tat sind Freude, Fröhlichkeit und Heiterkeit magnetisch. Es gibt eine bedeutsame Episode aus dem Leben des heiligen Franziskus, nach welcher er einen Platz suchte, um ein Kloster zu bauen, und so nach Chiusi in der Toskana kam. Er hielt im Schloss von Orlando, dem Grafen von Chiusi, eine Rede über das Thema: "So gross ist der Gott, auf den ich warte, dass jeder Schmerz mich freudig stimmt." Seine Rede machte einen derartigen Eindruck, dass Graf Orlando ihm den Berg von La Verna für sein Vorhaben schenkte. Das führte zum Bau dessen, was heute als franziskanisches Heiligtum gilt und in seiner Bedeutung nur noch von Assisi übertroffen wird.

Eine andere Methode zur Entwicklung von Heiterkeit beinhaltet die Erkenntnis der relativen Natur von Ereignissen, die Anerkennung, dass die Auswirkungen von Geschehnissen oft unabsehbar sind und sogar konträr dazu, wie sie momentan erscheinen. Dies wird in einer chinesischen Parabel von Lin Yutang in seinem Buch **Die Bedeutung des Lebens** beleuchtet: Eines Tages verlor ein alter Bauer, der mit seinem Sohn auf einem Hügel lebte, sein Pferd. Seine Nachbarn hatten mit seinem Schicksal Mitgefühl, er aber erwiderte: "Wie könnt ihr wissen, ob es ein Unglück ist?" Einige Tage später kam das Pferd an der Spitze von einer Anzahl weiterer Pferde zurück. Die Nachbarn wollten ihm nun zu seinem guten Schicksal gratulieren. Auch diesmal entgegnete der alte Mann: "Wie könnt ihr wissen, ob es Glück ist?" Der Sohn begann die Pferde zuzureiten und brach sich eines Tages das Bein. Die Antwort des alten Mannes auf das Beileid seiner Nachbarn war nun folgende: "Wie könnt ihr wissen, ob es ein Unglück ist?" Ein wenig später brach der Krieg aus und der Sohn musste dank seiner Behinderung nicht einrücken.

Wir wollen diese Relativität immer im Sinne behalten.

Die Wirksamkeit einer positiven, heiteren Einstellung dem Leben gegenüber hat Inayat Khan so beschrieben: "Wer mit Angst und Schrecken aufs Leben schaut, ist des Lebens Untertan; wer das Leben ernst nimmt, steht in ihm drin; wer dem Leben mit einem glücklichen Lächeln begegnet, erhebt sich selbst über die Welt."

Ich sollte nun über die Anwendungen von Heiterkeit sprechen, aber ich kann dies hier nun in Kürze tun. In der Psychotherapie gibt es einen Bereich von Anwendungsmöglichkeiten für Heiterkeit, da ein grosser Teil psychosomatischen und psychologischen Störungen in den Ursachen wurzelt, die ich schon diskutiert habe: "Ärger, Groll, Depression, Selbstmitleid. Es ist also offensichtlich, dass Heiterkeit in dem Masse heilsam ist, wie wir solche emotionalen Reaktionen ausschalten können.

Ich werde mich etwas ausführlicher mit der Anwendung hinsichtlich interpersonaler und sozialer Beziehungen beschäftigen. Heiterkeit ist ein unerlässlicher Faktor im Familienleben. Viel Unglück, ja die meisten Familienbrüche (Trennungen, Scheidungen) haben ihren Ursprung in einer Atmosphäre von schlechter Laune, Kritik, Sucht und Ansprüchen, worüber ich schon gesprochen habe. Heiterkeit ist sozusagen ein Schmiermittel für die Mechanik der zwischenmenschlichen Beziehungen, besonders der nahen Beziehungen in einer Familie. Es gibt einen wichtigen Punkt hinsichtlich interpersonaler Beziehungen, den Paul Tournier, einer der Pioniere der neuen humanistischen Medizin, besonders hervorgehoben hat. Nämlich die Wichtigkeit, niemals zu behaupten, dass man recht hat, **vor allem** gerade dann nicht, wenn man recht hat oder glaubt, recht zu haben. Tournier sagt: "Recht zu haben ist gefährlich, es war schon immer die Quelle jeglicher Intoleranz." Ich kann diese wertvolle Maxime sehr empfehlen. Wenn man unrecht hat, kann man sich einigen; aber wenn man recht hat und darauf beharrt, gibt es Konflikte. Andern zu demonstrieren, dass man recht hat, heisst nichts weniger als sie zu erniedrigen. Es bedeutet, ihre Eitelkeit und ihre Prestige anzugreifen und so feindliche Reaktionen hervorzurufen.

Gute menschliche Beziehungen werden ganz allgemein durch Heiterkeit gefördert und begünstigt. Man sagt: "Das Lächeln ist eine sehr mächtige Waffe. Es vermag sogar Eis zu schmelzen." Man hört heutzutage viel von Isolation und einem Mangel an Kommunikation. Ein freundliches Lächeln kann helfen, künstliche Barrieren zu zerstören, die durch Misstrauen, Argwohn und Angst, missverstanden zu werden, aufgebaut worden sind.

Heiterkeit und Humor im allgemeinen sollten andauernd beim Lehren aller Fächer angewandt werden. Unterrichtsfächer - und das gilt besonders für Grundschulen - werden zu oft so gestaltet, dass langweilig wird, was eigentlich interessant und erfreulich sein sollte. Alles kann in einer attraktiven und sogar amüsanten Art und Weise gelehrt werden, um so die Mitarbeit des Unbewussten zu gewinnen. Denn dorthin müssen die Ideen gelangen, wenn sie aufgenommen werden und verfügbar bleiben sollen. Was das Unbewusste langweilt, registriert es nicht. Es gibt einige Textbücher, die auf diesem psychologischen Gesetz basieren, sogar für Mathematik, wo es schwer anwendbar scheint. Aber solche Bücher sind rar und werden wenig gebraucht.

Ein anderer grosser Bereich in dem Heiterkeit Anwendung finden sollte, ist der menschlicher Beziehungen im sozialen Leben, speziell in den "hierarchischen" Beziehungen zwischen Arbeitgeber und Untergebenen auf jedem Gebiet: Beamtentum, Militär und Geschäftsleben jeder Art. Das gilt auch für Familien, wo Heiterkeit viele Konflikte zwischen Eltern und Kindern vermindern kann. Die Anwendungsmöglichkeiten sind offensichtlich und brauchen keine weiteren Erklärungen. Ich will hier nur eine kleine Geschichte in Erinnerung rufen, welche die Folgen von schlechter Laune aufzeigt. Eines Morgens hatte ein Minister einen Streit mit seiner Frau, welche gerade das letzte Wort haben musste. Als er in seinem Ministerium ankam, war er immer noch ärgerlich, er liess den Unterstaatssekretär kommen und schimpfte ihn aus. Dieser war als Untergebener nicht in der Lage, etwas zu erwidern, ging wutentbrannt weg und erteilte einem Chefbeamten einen Verweis, der ihn weiter gab an den Abteilungsleiter und so fort, bis er schliesslich den Portier erreichte. Da der keinen unter sich hatte, an dem er seinen Ärger auslassen konnte, gab er der Katze des Ministeriums einen Tritt. Man kann sich vorstellen, wie die Atmosphäre an diesem Tag im Ministerium war und wie die Zusammenarbeit unter der Mitarbeiterschaft funktionierte. Hätte sich der betreffende Minister einer der psychologischen Techniken bedient, um seine Aggressivität loszuwerden, oder hätte er wenigstens den Willen und das Wissen gehabt, sich zu benehmen '**als ob**' er guter Laune wäre, dann wäre die Stimmung im Ministerium ganz anders gewesen. Alle Beamten hätten bessere Arbeit geleistet im Interesse der Nation ... und die Katze des Ministers wäre ungeschoren davongekommen.

Die Moral dieser Geschichte soll darauf hinweisen, wie wichtig Heiterkeit auch im politischen Bereich ist. Es ist entwaffnend einfach zu realisieren: wenn alle, die das Sagen haben, eine heitere Haltung besässen, würde dies eine Menge dazu beitragen, Kriege zu vermeiden.

Eine weiterer geeigneter Weg für Personen in hohen Positionen in der Politik und anderswo ist die Entwicklung eines **Sinnes für Proportionen**. Denn förderlich ist das Studium der Astronomie - Beobachtung des Sternenhimmels, Bilder von Planetenkonstellationen und Galaxien. Dies ist eine Methode, die Theodore Roosevelt spontan benutzte, als er Präsident der Vereinigten Staaten war. Ein Freund von ihm, der Naturalist Begbie, berichtet; "Roosevelt und ich spielten gewöhnlich ein kleines Spiel zusammen. Nach einem Gesprächsabend gingen wir auf den Rasen hinaus und suchten den Himmel ab, bis wir den schwachen Punkt eines Lichtnebels ausserhalb der unteren linken Ecke des Grossen Pegasus fanden. Dann erklärte der eine von uns beiden: 'Das ist die Spiralgalaxie in der Konstellation von Andromeda. Sie ist so gross wie unsere Milchstrasse. Sie besteht aus Hunderten von Millionen von Sonnen, und jede ist grösser als unsere Sonne.' Dann grinste mich Roosevelt an und sagte: 'Jetzt, glaube ich, sind wir klein genug! Lasst uns zu Bett gehen'".

Als Ausgleich dazu ist es jedoch wichtig, den Wert jedes einzelnen Menschen und all seiner Tätigkeiten, wie unbedeutend sie auch sein mögen, zu erkennen und zu erinnern. Das hilft uns, guten Willen und Heiterkeit in jede Tätigkeit einzubringen, selbst wenn sie langweilig und ermüdend ist. Wie unbedeutend sie als solche auch zu sein scheint, eine Handlung ist in Wirklichkeit ebenso notwendig wie auf Antrieb wichtiger im Zusammenhang mit dem grösseren und bedeutsamer erscheinende. Diese ausgeglichene Wertschätzung und die daraus folgende gute innere Verfassung wird sehr schön in der Geschichte von den drei Steinmetzen beschrieben. Ein Besucher eines Ortes, an dem eine mittelalterliche Kathedrale gebaut wurde, fragte einen Steinmetz, was er tue. "Siehst du das nicht" antwortete dieser missmutig, "ich behaue Steine", womit er seinen Widerwillen gegen die Arbeit zeigte, die er als unerfreulich und wertlos ansah. Der Besucher ging weiter und stellte die gleiche Frage einem anderen Steinmetz. "Ich verdiene meinen Lebensunterhalt für mich und meine Familie," antwortete der Arbeiter in einem Gleichmut, der eine gewisse Befriedigung ausdrückte. Schliesslich hielt der Besucher bei einem dritten Steinmetz an und fragte ihn: "Und was tust **du**?" Dieser dritte Steinmetz antwortete freudig: "Ich baue eine Kathedrale." Er hatte die Bedeutung und den Zweck seiner Arbeit erfasst; er war sich bewusst, dass seine bescheidene Arbeit so notwendig war wie die des Architekten und in einem gewissen Sinne den gleichen Wert hatte. Daher führte er seine Arbeit nicht nur bereitwillig, sondern mit Enthusiasmus aus.

Wir wollen das Beispiel dieses weisen Arbeiters in Erinnerung behalten. Mögen wir erkennen und stets gewahr sein, dass unsere Fähigkeiten - wie begrenzt sie auch scheinen - und unsere Pflichten - wie bescheiden und einfach sie sein mögen - in Wirklichkeit Teilchen des grossen Lebens sind. Wir nehmen teil an der Entfaltung des kosmischen Planes, "in Zusammenarbeit mit Gott." Diese Erkenntnis wird uns befähigen, jede Situation anzunehmen, jede Aufgabe zu erfüllen - und das bereitwillig und mit Heiterkeit.

Übung zum Evozieren von Heiterkeit

1. Lass alle Muskel- und Nervenspannungen los. Atme langsam und rhythmisch, drücke Heiterkeit aus, indem du lächelst. (Es wird helfen, dies vor einem Spiegel zu tun oder dich zu visualisieren, wie du es tust.)
2. Denke über Heiterkeit nach und mach dir ihren Wert und Nutzen, besonders in unserer hektischen Zeit, bewusst. **Würdige und wünsche sie.**
3. Rufe Heiterkeit direkt hervor, indem du das Wort mehrmals aussprichst.
4. Sieh dich in Situationen, die dich normalerweise aufregen oder dir Sorgen machen: beispielsweise in der Gegenwart unfreundlicher Menschen, beim Lösen eines schwierigen Problems, wenn du gezwungen bist, verschiedene Dinge schnell zu erledigen oder in Gefahr, sieh dich, wie du dabei Heiterkeit bewahrst.
5. Plane, den ganzen Tag heiter zu bleiben, ein lebendiges Beispiel für Heiterkeit zu sein, Heiterkeit auszustrahlen.

Diese Übung kann man (mit entsprechender Anpassung) nicht nur mit Heiterkeit machen, sondern auch mit anderen Qualitäten wie Mut, Freude, Geduld, Wille und so fort.

Diese Übung ist aufgebaut auf der Übung zur Evokation von Heiterkeit die im Buch **Psychosynthese: Prinzipien, Methoden und Techniken** veröffentlicht wurde.