

# **Dankbarkeit und Selbstfürsorge**

## **Psychotherapie im kulturellen Wandel**



**Zusammenfassung des Symposiums vom 30. Oktober 2014**

**Dr. Gabriella Hänggi**

## Programm

---

- 14.00–14.15**      **Begrüssung und Einführung**  
Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie, Sanatorium Kilchberg AG
- 14.15–15.00**      **„Wir werden uns geschenkt, aber es liegt an uns, ob wir uns geschenkt werden.“ (Karl Jaspers) – Über das paradoxe Verhältnis von Selbstsorge und Dankbarkeit**  
Prof. em. Dr. phil. Anton Hügli, ehem. Ordinarius für Philosophie und Pädagogik, Universität Basel
- 15.00–15.45**      **Sind dankbare glücklicher? – Narzissmus, Dankbarkeit und Selbstfürsorge**  
Prof. em. Dr. rer. soc. Dirk Revenstorf, Dipl.-Psych., Psychotherapeut, Leiter Akademie der Milton Erickson Gesellschaft, Universität Tübingen
- 15.45–16.15**      **Kaffeepause**
- 16.15–17.00**      **„Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast. Ich weiss: Staunenswert sind deine Werke“ (Psalm 139) – Dankbarkeit und Selbstfürsorge in der jüdisch-christlichen Spiritualität**  
Tobias Karcher SJ, Leiter des Lassalle-Hauses, Bad Schönbrunn
- 17.00–17.30**      **Diskussion mit den Referenten**
- Anschliessend Apéro mit allen Teilnehmenden**

*Anlässlich eines Symposiums, das am 30. Oktober 2014 im Sanatorium Kilchberg stattfand, wurde die kulturgeschichtliche Entwicklung von Dankbarkeit und Selbstfürsorge sowie deren Einbettung in philosophische und spirituelle Kontexte besprochen. Darüber hinaus wurde auf die Bedeutung der Selbstfürsorge für die aktuelle Praxis der Psychotherapie eingegangen, deren Grundhaltungen Achtsamkeit, Empathie, Verbundenheit, Authentizität, Dankbarkeit und Verzeihen wichtige psychische Resilienzfaktoren darstellen.*

*Dr. med. Christine Poppe, Chefärztin Psychotherapie am Sanatorium Kilchberg AG, erinnerte in ihrer Einleitung daran, dass in der Psychologie der Selbstevaluation das Konzept einer wertenden Instanz beispielsweise in Form eines Über-Ichs, Selbstideals oder inneren Kritikers lange Zeit eine überragende Rolle spielte. Erst in den letzten 20 Jahren wurde mit der positiven Psychologie, den Erkenntnissen der Bindungspsychologie und dem zunehmenden Interesse an der Achtsamkeit auch die positive Emotionalität wiederentdeckt. Bedeutsam für die positive Emotionalität ist die Dankbarkeit, bei der es sich um ein positives Gefühl oder Haltung handelt, die in Anerkennung einer materiellen oder immateriellen Zuwendung entsteht. Dankbarkeit setzt die Wahrnehmung einer externen Quelle von Zuwendung und der damit einhergehenden Absicht voraus und ist mit der Intention verbunden, dem Schenkenden für die erfahrene Zuwendung und gute Absicht etwas zurückzugeben. Dankbarkeit bildet mit Selbstfürsorge eine Dyade und erfordert Perspektivenübernahme, Empathie, Reziprozität und Angemessenheit.*

Eine Vielzahl von Untersuchungen der vergangenen Jahre weist darauf hin, dass eine dankbare Grundhaltung – unabhängig von anderen Persönlichkeitsmerkmalen – das subjektive Wohlbefinden fördert. So beschreiben sich dankbare Menschen nicht nur als glücklicher und zufriedener mit dem Leben und den sozialen Beziehungen, sondern sie schlafen auch besser, sind weniger depressiv und schauen im Alter positiver auf ihr Leben zurück. Dankbarkeit und Selbstfürsorge sind soziale Emotionen, die evolutionspsychologisch bedeutsam sind und zur Entstehung sozialer Interaktionen beitragen. Während eine vertrauensvolle Elternbeziehung mit liebevoller fürsorglicher Zuwendung im frühen Kindesalter eine wichtige Basis für Selbstachtung und Gefühl der Identität, für Lebenszufriedenheit, emotionale Ausgeglichenheit, Hilfsbereitschaft und für die Enge von Beziehungen bildet, sind Dankbarkeit und Selbstfürsorge in sozialen Beziehungen für Nähe, Vertrauen und Bindung wie auch für prosoziales Verhalten förderlich und erleichtern das Verzeihen und die Konfliktlösung.

Achtsamkeit kann als Bewusstseinszustand verstanden werden, in welchem eine Abfolge von momentanen Erfahrungen in nicht bewertender Weise bewusst wahrgenommen wird. Gemäss einer Modellvorstellung beruht Achtsamkeit auf den drei Komponenten Intention, Wahrnehmung und Haltung, die miteinander wechselwirkende, simultan ablaufende Aspekte eines einzelnen zyklischen Prozesses darstellen.

Das von der Neurowissenschaftlerin Tania Singer als Grundlage für ein Mitgefühlstraining entwickelte «ReSource»-Modell beruht auf der Annahme, dass die Kultivierung des Mitgefühls den Aufbau beziehungsweise die Weiterentwicklung von Ressourcen in unterschiedlichen Bereichen fördert. Bei diesem in drei Bereiche gegliederten Modell bildet der Bereich der Präsenz oder Aufmerksamkeit das Fundament für die Fähigkeiten der anderen beiden Bereiche und bezieht sich auf das Einüben von Aufmerksamkeitssteuerung und Körpergewahrsein, während der Bereich Affekt das Erlernen einer Haltung von Emotionsakzeptanz und das Akzeptieren und Transformieren von schwierigen Emotionen sowie prosoziales Handeln umfasst und der Bereich der Perspektive das Wechseln der Sicht von sich selbst auf andere schult.

Einen interessanten Ansatz stellt die «broaden and build theory of positive emotions» dar, wonach positive Emotionen wie Freude, Interesse, Stolz, Liebe und Dankbarkeit mit einer Beruhigung des physiologischen Arousals einhergehen, das momentane Gedanken-Handlungs-Repertoire aufweiten, anhaltende psychische, soziale, intellektuelle und körperliche Ressourcen bilden und zur Bewältigung negativer Erlebnisse beitragen. Diese vermutete protektive Wirkung der positiven Emotionen wird durch die Ergebnisse einer US-amerikanischen prospektiven Studie gestützt, in der 46 Hochschulstudenten in der Zeit nach den Terroranschlägen vom 11. September 2001 bezüglich ihrer Resilienzfähigkeit in Krisensituationen untersucht wurden. Dabei zeigte sich, dass die Probanden, die vor dem Ereignis positive Gefühle erlebten und als resilient eingeschätzt wurden, in den Wochen nach dem Krisenereignis nicht nur depressive Gefühle, sondern auch positive Gefühle erlebten. Darüber hinaus zeigten die Probanden mit positiven Emotionen nach dem Ereignis eine bessere Resilienz und eine geringere Wahrscheinlichkeit, depressive Symptome zu entwickeln, und erfuhren eine Stärkung ihrer psychischen Belastbarkeit durch die Bewältigung der Ereignisse.

### **Über das paradoxe Verhältnis von Selbstsorge und Dankbarkeit**

Wie Prof. em. Dr. phil. Anton Hügli, ehemaliger Ordinarius für Philosophie und Pädagogik an der Universität Basel ausführte, glauben zwar alle zu wissen, was Selbstsorge und Dankbarkeit ist, doch die einfache Gleichsetzung mit Massnahmen zur Optimierung des «unternehmerischen Selbst» ist zu wenig differenziert. Eine wesentlich sinnvollere Definition von Selbstsorge findet sich bereits bei Sokrates, der seinen Lieblingsschüler Alkibiades zur Unterscheidung zwischen «Sorge um mich» und «Sorge um das Meinige» anregte. Zum «Meinigen» gehören insbesondere die persönlichen Besitztümer, aber auch die Gebrauchsmittel des eigenen Körpers wie Hände, Füsse und Stimme, mit denen der Mensch etwas tun und erreichen kann. Zielpunkt der «Sorge um mich» ist demgegenüber das aktive Prinzip im Menschen, welches von allem Übrigen Gebrauch macht und von Sokrates auch Seele genannt wird. Wenn Sokrates von der Sorge um sich selbst spricht, meint er die Achtsamkeit, mit der sich der Mensch mit sich selbst als wollendem und handelndem Ich umgibt sowie das Mass an Bewusstheit, mit dem jemand seine Verantwortung für sich selbst wahrnimmt, und letztlich auch die Wichtigkeit, die jeder sich selber gibt. Die Erkenntnis, was der Mensch will und worauf es ihm ankommt, ist somit der Kern seiner Selbstsorge.

Vor diesem Hintergrund könnte die These des logischen Egoismus plausibel erscheinen, gemäss welcher auch die uneigennützigsten Interessen letztlich eigene Interessen sind, da jedes Interesse definitionsgemäss befriedigt werden will. Demnach wären alle Interessen, auch die scheinbar uneigennützigsten, im Grunde eigennützig. So kann selbst den Menschen, die Blut für Andere spenden, ehrenamtliche Arbeit leisten oder sich für wohltätige Zwecke engagieren vorgehalten werden, dass sie dies alles nur zu ihrer eigenen Befriedigung tun. Diese These verkennt jedoch die grammatikalische Tatsache, dass der Ausdruck «mein Interesse» zwei grundlegend verschiedene Bedeutungen hat, die streng auseinander zu halten sind, nämlich «mein Interesse, ein Gut zu bekommen, das ich haben will» und «mein Interesse, ein Gut zu bekommen, das, abgesehen davon, dass ich es haben will, sich auch noch auf andere Weise auf mich und nicht einen anderen bezieht». Im Gegensatz zum zweiten Fall geht es im ersten Fall nicht zwangsläufig um die Befriedigung nur der eigenen Interessen, sondern darum, das Gewollte zu realisieren, wobei dieses nicht notwendigerweise in einer weiteren Beziehung zu einem selbst steht.

Im Hinblick auf eine Charakterisierung des Begriffs «Dankbarkeit» hilft die Erkenntnis, dass gewisse Aktivitäten von einem Menschen allein abhängen und somit den Charakter einer Aufgabe haben, während andere Aktivitäten nicht nur von einem einzelnen abhängen und demnach als «Gegebenes» oder «Gabe» bezeichnet werden können. Dementsprechend ist eine Gabe nicht allein als etwas Willkommenes zu verstehen, sondern kann auch etwas Unwillkommenes oder sogar Verhasstes sein. Das Alltagsverständnis von Dankbarkeit betrachtet nur den Fall der willkommenen Gabe und bezieht sich auf einen Impuls, sich dem Gebenden gegenüber erkenntlich zu zeigen und ihm für das Erhaltene etwas zurückzugeben. Eine solche Gegengabe muss nicht materiell sein, sondern kann auch in einem gezeigten Gefühl oder einer in Ausdruck gebrachten Haltung bestehen.

Falls die Gabe jedoch keine Wohltat ist, führt das Streben nach ausgleichender Gerechtigkeit zu negativen Gefühlen wie Groll, Empörung und Rachegefühlen. Auf welche Weise etwas übel genommen wird und inwieweit überhaupt Dankbarkeit angemessen scheint, hängt vornehmlich von der Absicht des Gebenden ab und führt zur Frage, ob der Gebende aus guter Absicht handelte. Dies macht deutlich, dass die Selbstsorge auch das sich darüber klar werden, wann, wo und wie Dankbarkeit gezeigt werden soll, beinhaltet.

Eine weitere Dimension des Dankbarseins betrifft all die Fälle, in denen es keine nachweisbare personale oder institutionale Gebende gibt, sondern nur Gegebenheiten. In diesem Zusammenhang wird von einer metaphysischen Dankbarkeit gesprochen, weil all die Dinge, die das Dasein erfreuen, als eine einzige Gabe erscheinen können. Problematischer wird die Haltung bei Dingen, die keine Freude bereiten und deshalb schwer zu begreifen sind, sodass sich das Dankbarsein als Gelassenheit und Akzeptanz äussern muss.

Zur Klärung der Beziehung zwischen Selbstfürsorge und Dankbarkeit muss vom richtigen Verständnis der Selbstfürsorge im Sinne einer Sorge um das, was subjektiv wichtig ist, ausgegangen werden. Dabei darf jedoch nicht angenommen werden, es gebe irgendwo so etwas wie das Gute an sich, das sich jedem mit dem richtigen Ideenblick eröffnet. Vielmehr muss das Gute – wie dies bereits Sokrates dem Alkibiades zu verstehen gab – im Spiegel des Anderen gesucht werden, und zwar das Beste im Anderen. Allerdings kann auch auf diese Weise das Gute nicht mit allgemeinen Begriffen aufgespürt werden, sondern es muss in einem Dialog erarbeitet werden, der ein Festklammern an überkommenen Meinungen, Autoritäten oder Instanzen vermeidet. Auch wenn es keinen objektiven Halt und keine festen Krücken, sondern nur Untentschiedenheit und Ungewissheit gibt, findet sich die richtige Antwort dann, wenn die festhaltende Liebe erreicht wurde. Warten allein genügt allerdings nicht, denn um diese Liebe zu erfahren, braucht es zuerst eine Entscheidung dafür und anschließend ein Engagement über die Zeit hinweg. Dies hat Karl Jaspers mit dem paradox anmutenden Zitat «Wir werden uns geschenkt, aber es liegt an uns, ob wir uns geschenkt werden» umschrieben. Vor diesem Hintergrund ist vielleicht das Höchste der Selbstsorge die Kunst, auf die richtige Weise dankbar zu sein und sich selbst – in seiner Abhängigkeit – annehmen zu können.

### **Sind Dankbare glücklicher? – Narzissmus, Dankbarkeit und Selbstfürsorge**

*Prof. em. Dr. rer. soc. Dirk Revenstorf, Diplompsychologe, Psychotherapeut und Leiter Akademie der Milton Erickson Gesellschaft an der Universität Tübingen* betonte, dass Selbstfürsorge nicht mit Selbstverwöhnung, Selbstbelohnung, Selbsttröstung oder Ablenkung gleichzusetzen ist, sondern ein nachhaltiges Sorgen für die eigene Zufriedenheit, Gesundheit und Beziehungen sowie für ein Gleichgewicht von Arbeit und Freizeit, aber auch für die Balance von Geben und Nehmen bedeutet.

Obwohl die westliche Zivilisation über ein bisher nie da gewesenes Ausmass an individueller Freiheit und Ressourcen verfügt, ist der Anteil der glücklichen und zufriedenen Menschen nur gering, und Depressionen und Angststörungen nehmen weltweit zu. Pascal Bruckner bringt in seinem Buch «Verdammt zum Glück: Der Fluch der Moderne» allein schon mit der Wahl des Titels zum Ausdruck, dass in der heutigen Gesellschaft ein Anspruch auf Glück besteht, der vor allem von Schönheit und Erfolg beherrscht wird und im Lichte der Machbarkeit mit einem Leistungsanspruch verbunden ist. Im Gegensatz zu dieser oberflächlichen Sichtweise beruht das wahre Glückserleben nach den Erkenntnissen der Glücksforschung nicht nur auf einer erfüllten Gegenwart, die durch das Erleben von Liebe und Freundschaft, Bewegung, Sexualität, Entscheidungsfreiheit und Vielfalt geprägt ist, sondern es erfordert auch einen optimistischen Blick in die Zukunft mit Hoffnung, Vision und Sinngehalt sowie eine Zufriedenheit mit der Vergangenheit in Form von Dankbarkeit und Vergeben. Bezüglich der rückblickend beurteilten Zufriedenheit mit dem Leben zeigen die Aufzeichnungen der australischen Sterbebegleiterin Bronie Ware, die aus zahlreichen Gesprächen mit Sterbenden erfahren hat, was die Menschen an ihrem Lebensende am meisten bedauern, dass an erster Stelle der Wunsch stand, den Mut gehabt zu haben, das eigene Leben zu leben und sich nicht von den Erwartungen anderer leiten zu lassen. Ausserdem hätten sich die Menschen gewünscht, ihre Gefühle ungeachtet von der Meinung anderer besser ausgedrückt und mehr Mut für Veränderungen und die Erfüllung von Träumen aufgebracht zu haben. Vor allem Männer bedauerten zudem, einen zu grossen Anteil ihres Lebens mit der Arbeit anstatt mit Partner, Familie und Freunden verbracht zu haben.

Eine tiefe Form des Glückserlebens stellt nach dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi das Erreichen eines Zustandes müheloser Hingabe dar, in welchem ein Mensch in seiner Tätigkeit vollständig aufgeht, sodass sämtliche Sorgen ausgeblendet werden und sich das Zeitempfinden verliert. Die Voraussetzungen für das Erleben eines derartigen Zustandes der Zeitvergessenheit umfassen eine klare Zielsetzung, eine Herausforderung in der Nähe der eigenen Kompetenzgrenze, eine unmittelbare Rückmeldung der eintretenden Erfolge sowie eine Kontrollierbarkeit der Geschehnisse. Eine Mehrheit aller Menschen bewegt sich jedoch in einem erfolgs- und geldorientierten Lebens- und Arbeitsumfeld, welches eine Selbstausschöpfung mit einer defizitären Beziehungsgestaltung begünstigt, um im Konkurrenzgerangel funktionieren zu können.

Die Merkmale des vom Karriere- und Konsumprinzip geprägte Zeitalters, zu denen ein starkes Autonomiebedürfnis, eine Vermeidung von tiefen Bindungen, eine exhibitionistische Selbstdarstellung und ein Mangel an Empathie begleitet von rücksichtslosem Erfolgsstreben, Masslosigkeit der Ansprüche und Verherrlichung des Konsums zählen, sind alles auch Züge einer narzisstischen Persönlichkeit. Bei der narzisstischen Persönlichkeit wird zwischen dem dünnhäutigen Narzissmus-Typ, bei dem eine Beziehungsstörung mit kränkbarer, hypervigilanter und masochistischer Verhaltensweise vorherrscht, und dem dickhäutigen Typ, bei dem vornehmlich eine Störung des Selbstkonzepts mit protzigem und exhibitionistischem sowie manifest ausbeutendem Verhalten besteht, unterschieden. Den beiden Narzissmus-Typen gemeinsam ist eine beeinträchtigte Bindungsfähigkeit und ein Mangel an Empathie.

Ein weiteres Zeitphänomen ist die Verbitterung, welche durch einschneidende, jedoch lebensübliche Belastungen wie Kündigung, zwischenmenschliche Konflikte, Verlust eines nahen Menschen oder durch Verletzung wichtiger Grundannahmen und Wertvorstellungen, die als ungerecht, kränkend oder herabwürdigend erlebt wird, ausgelöst werden kann. Während Rachedgedanken und Vermeidungsverhalten den Groll und die Verbitterung vertiefen, kann die Fähigkeit zu Achtsamkeit, Empathie, Verzeihen und Dankbarkeit, aber auch zu Toleranz, Heiterkeit, Perspektivenwechsel und Desidentifikation vorbeugend gegen die Entstehung einer Verbitterungsreaktion wirken.



Einen bewährten Ansatz, den Prozess des Verzeihen zu erleichtern, stellt das von Everett Worthington entwickelte fünfstufige Modell dar, das die Betroffenen anleitet, zunächst ohne Rachedgedanken die emotionalen Verletzungen in Erinnerung zu rufen und danach durch einen Perspektivenwechsel die Geschehnisse aus Sicht des Täters zu beurteilen und eine gewisse Empathie für die Situation sowie für die Motive und Gedanken des Täters zu entwickeln. Als zentraler Schritt des Verzeihungsprozesses wird der Entschluss zum altruistischen Geschenk der Vergebung getroffen, wobei sich der Betroffene anschliessend auf diese neue Haltung zum Geschehenen verpflichtet und wiederholt an diesem Entschluss zur Vergebung festhalten sollte.

Dankbarkeit ist ein subjektiver Gradmesser der Wohltaten, die dem Empfänger widerfahren sind, aber auch ein Motiv zur Förderung des eigenen prosozialen Verhaltens sowie ein Verstärker für das prosoziale Verhalten der Anderen. Dankbarkeit basiert nicht auf Reziprozität und schwindet, wenn sie erwartet wird. Gemäss den Resultaten verschiedener Untersuchungen vermindert Dankbarkeit das materialistische Denken, die Häufigkeit von Arztbesuchen und den Neid und fördert den Optimismus, den Altruismus, die Hilfsbereitschaft sowie die Ehrlichkeit in Beziehungen und die Empathie.

Bei der Dankbarkeits-Meditation nach Naikan handelt es sich um eine aus Japan stammende Methode zur unvoreingenommenen Selbstergründung, welche durch Aussöhnung mit der Vergangenheit eine neue Wahrnehmung ermöglicht und die Eigenverantwortung für die gesamte Lebensgestaltung stärkt. Dabei wird in stiller Betrachtung der eigenen Lebensgeschichte anhand von drei einfachen, an wichtige Bezugspersonen aus bestimmten Lebensabschnitten gerichteten Fragen gelernt, Tatsachen ohne Vermischung mit Wertungen und Gefühlen zu erkennen, wodurch die eigenen Potentiale und Möglichkeiten in den Mittelpunkt gerückt und neue Perspektiven eröffnet werden.

Eine hilfreiche Strategie zur langfristigen Erhaltung der Lebensqualität ist die Selbstfürsorge, welche auf Achtsamkeit, Empathie, Verbundenheit, Authentizität, Dankbarkeit und Verzeihen beruht. Darüber hinaus gehören als stabilisierende Haltungen für eine nachhaltige Selbstfürsorge die Nachsichtigkeit und ein authentischer Ausdruck von Gefühlen und Meinung, wogegen zu den enttäuschbar machenden Haltungen Rastlosigkeit, Opportunismus, Unverbundenheit, Gier und Rücksichtslosigkeit zählen.

### **Dankbarkeit und Selbstfürsorge in der jüdisch-christlichen Spiritualität**

Wie Tobias Karcher, Mitglied des Jesuitenordens und Leiter des Lassalle-Hauses in Bad Schönbunn bemerkte, entfalten Dankbarkeit und Selbstfürsorge zentrale Dimensionen des Menschen und sind deshalb sowohl in der jüdisch-christlichen Tradition als auch in der Ordenstradition der Jesuiten wichtige Themen.

Dankbarkeit als Dialog ist aus den Psalmen ersichtlich, die nicht nur in der jüdisch-christlichen Bibel, sondern auch in der übrigen spirituellen Weltliteratur von grosser Bedeutung sind. In dem wohl bekanntesten Psalm, dem Psalm 23 vom guten Hirten, beschreibt der Psalmbeter zuerst seine Erfahrung mit Gott und schildert danach eine konkrete biografische oder geschichtliche Erfahrung. Am Ende des 23. Psalms wendet sich die Beschreibung zum Ausdruck der Dankbarkeit, wobei eine direkte Ansprache in der Du-Form verwendet wird: «ich fürchte kein Unheil, denn du bist bei mir». Selbst im Psalm 88, der mit «mein Vertrauter ist nur noch die Finsternis» endet und damit vordergründig eher als Klage anmutet, kann eine Preisung gesehen werden. So heisst es im 12. Vers von Psalm 139: «auch die Finsternis wäre für dich nicht finster, die Nacht würde leuchten wie der Tag, die Finsternis wäre wie Licht». Psalmen beten bedeutet, die Worte und Erfahrungen anderer Men-

schen, die selbst vom Leben herausgefordert wurden, zu übernehmen. So hat die jüdische deutsch-schwedische Lyrikerin Nelly Sachs die Psalmen als «Nachtherbergen für die Wegwunden» bezeichnet. Dankbarkeit heisst in den Psalmen, die Unvollkommenheit der Welt, die Erfahrung von Leid und Tod und auch das Erleben von eigener Schuld und eigenem Versagen in Worte zu fassen, wobei dies im dankbaren Vertrauen auf einen Gott als Geheimnis der Welt geschieht, der die Welt und die eigene Existenz trägt.

Die Bedeutung der Selbstfürsorge in der christlichen Tradition ist aus den Heilungsgeschichten in den Evangelien ersichtlich, bei denen der Kranke oder Geheilte nicht eine passive Haltung einnimmt, sondern im Gegenteil eine aktive Rolle der Selbstfürsorge spielt. In allen Heilungsgeschichten folgt die Begegnung zwischen dem Kranken und Jesus einer ähnlichen Dramaturgie, bei der das sich Aufmachen zum herannahenden Jesus oft mit Hindernissen verbunden ist. Nur durch Ankämpfen gegen diese Hindernisse gelingt es dem Kranken, von Jesus gehört zu werden. Bedeutsam ist zudem, dass Jesus den Kranken fragt, was er ihm tun soll, auch wenn er es ja wissen müsste. Dies beruht wohl auf der Erkenntnis, dass der Mensch immer wieder in Worte fassen muss, was er sich ersehnt und wünscht. Jede Heilungsgeschichte endet schliesslich damit, dass entweder die Geheilten Jesus auf seinem Weg folgen oder aber dass Jesus die Geheilten auffordert, wieder ihre eigenen Wege zu gehen. Demnach bedeutet Selbstfürsorge die Unterscheidung zwischen lebensförderlichen und lebensfeindlichen Geistern, die ausdrückliche Formulierung der eigenen Wünsche und Sehnsüchte, sowie das immer neue Versöhnen und Versöhnen lassen.

Das Einüben der persönlichen Freiheit wird in einem berühmten Text des Ignatius von Loyola, dem Gründer des Jesuitenordens, erläutert. Gemäss Ignatius ist der Lebensweg nicht einfach durch den Stand und die Herkunft des Einzelnen vorgegeben, sondern er muss aktiv aufgefunden werden. Um den persönlichen Weg zu erkennen, muss allerdings zunächst eine innere Freiheit erreicht werden. Im Hinblick auf dieses Ziel erläutert Ignatius in seiner geistlichen Übung, dass Gesundheit nicht mehr als Krankheit, Reichtum nicht mehr als Armut, Erfolg nicht mehr als Misserfolg und ein langes Leben nicht mehr als ein kurzes Leben gewünscht werden sollte, denn alles könne uns zu einer Antwort aus grösserer Liebe für unser Leben mit Gott berufen sein. Im Vordergrund steht somit die Beziehung des Menschen mit Gott, in welcher der Mensch dankbar sein Leben annimmt und nicht um die Gaben Gottes kreist und sich von diesen abhängig macht. Erst nach Erlangung dieser Freiheit kann sich der Mensch fragen, welchen Lebensweg er eigentlich einschlagen will.

Die Dankbarkeit als Ritus findet sich in der christlichen Tradition vor allem in der Eucharistiefeier, welche in kunstvoller Weise als Dialog der Danksagung für Tod und für Auferstehung komponiert ist. Bei den Jesuiten ist das wichtigste rituelle Gebet das Abendgebet, in welchem mit Dankbarkeit auf den vergangenen Tag zurückgeblickt und gefragt wird, was einem an diesem Tag geschenkt wurde.

Die Bedeutung der Selbstfürsorge für die Jesuiten lässt sich am einfachsten anhand der fünf wichtigsten Regeln für einen Jesuiten erläutern. Die erste Regel lautet «genügend Schlaf», die zweite Regel heisst «Gesundheit, eine ausgeglichene Ernährung und Bewegung», die dritte Regel fordert eine tägliche Zeit für stille Meditation und den dankbaren Blick und die vierte Regel räumt etwas unverplante Zeit an jedem Tag ein, um auch Anderen geduldig zuzuhören. Erst an fünfter Stelle kommt die Arbeit, was in der heutigen Zeit erstaunen mag, aber sicherlich inspirierend sein könnte.



Interessanterweise hat die Weltgesundheitsorganisation als interkulturelles und interreligiöses Gremium festgehalten, dass zur Gesundheit nicht nur der Körper, sondern auch der Geist, die sozialen Beziehungen und – wie selbstverständlich – die spirituelle Dimension des Menschseins gehören. Diese vier Dimensionen werden als Ressourcen für einen Heilungsprozess anerkannt, und damit wird der Mensch als Beziehungswesen charakterisiert.

### Weiterführende Literatur

---

- Gallup Survey Results, 1998
- Mc Cullough et al., 2002
- Watkins et al, 2004
- Wood et al, 2007, 2009 & 2010
- Grossmann & Grossmann, 2008
- Shapiro et al., 2006
- Bornemann et Singer, 2011
- Fredrickson, 2001 & 2004
- Fredrickson, Tugade et al., 2003
- Fukuyama 2002
- Czikszentmihalyi 1992
- Seligman 2002
- Michael Linden (Verbitterung)
- McCullough & Emmons (Dankbarkeit)
- Everitt Worthington (Verzeihen)
- Robert Wright (Kandidaten der Selbstfürsorge)

### Für weitere Auskünfte steht gerne zur Verfügung

---

Dr. med. Christine Poppe  
Chefärztin Psychotherapie

Telefon 044 716 42 42  
[ch.poppe@sanatorium-kilchberg.ch](mailto:ch.poppe@sanatorium-kilchberg.ch)