

M. SCOTT PECK  
DER WUNDERBARE WEG



### *Buch*

»Jeder ist seines Glückes Schmied«: Ungewöhnlich ist, welchen Weg der Praktiker und Therapeut Scott Peck vorschlägt, damit jeder Mensch sein Leben wirklich selbst in die Hand nehmen kann, nämlich den Mut zur Eigenverantwortung. Erst wenn man darangeht, mit konsequenter Disziplin Probleme für sich zu lösen, erhält das Leben einen Sinn. »Der wunderbare Weg« hat eine Entwicklung angestoßen, die eine ganze Generation segensreich beeinflusste und heute lebendiger und aktueller ist denn je. Dieses Buch wurde zum Grundlagenwerk einer ganzen Literaturgattung mit den Komponenten Selbsthilfe, Psychologie und Spiritualität. Die Entwicklung der Selbsthilfebewegung ist zutiefst verbunden mit dem Einfluss dieses Epoche machenden Buches.

### *Autor*

Dr. M. Scott Peck, Jahrgang 1936, wurde in Harvard und Case Western Reserve als Psychotherapeut ausgebildet. Neben seiner langjährigen Tätigkeit als klinischer Psychiater gewann seine Arbeit als Buchautor und Vortragender immer mehr Bedeutung. 1984 gehörten er und seine Frau zu den Gründern der Foundation for Community Encouragement (FCE), die sich zur Aufgabe gemacht hat, die Idee und die Prinzipien der sozialen Gemeinschaft zu verbreiten und zu fördern.

M. Scott Peck verstarb im Januar 2005.

Weitere Informationen unter <http://fce-community.org>  
und [www.gemeinschaftsbildung.com](http://www.gemeinschaftsbildung.com)

M. SCOTT PECK

---

# DER WUNDERBARE WEG

Eine neue spirituelle Psychologie

Mit einem Vorwort  
von Thorwald Dethlefsen

Aus dem Amerikanischen von  
Elke vom Scheidt

GOLDMANN

Die amerikanische Originalausgabe erschien 1978  
unter dem Titel »The Road Less Travelled«  
bei Simon & Schuster, New York.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich  
geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und  
Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.  
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

15. Auflage  
Vollständige Taschenbuchausgabe  
mit einem neuen Geleitwort des Autors, Juni 2004  
Arkana, München  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH  
Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 1986, 2004 der deutschsprachigen Ausgabe C. Bertelsmann Verlag, München  
© 1978, 2002 der Originalausgabe M. Scott Peck

Umschlaggestaltung: Mary Schuck und Design Team München  
Umschlagmotiv: Cathy Bleck

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

WL · Herstellung: WM

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-21666-6

[www.goldmann-verlag.de](http://www.goldmann-verlag.de)

# Inhalt

25-Jahre-Jubiläumsausgabe – Zum Geleit 9

Vorwort von Thorwald Dethlefsen 15

## TEIL I: DISZIPLIN 21

Probleme und Schmerz – Aufschub von Belohnungen – Die Sünden der Väter – Problemlösen und Zeit – Verantwortung Neurosen und Charakterstörungen – Flucht vor der Freiheit Bindung an die Realität – Übertragung: die überholte Karte Offenheit für Herausforderungen – Zurückhalten der Wahrheit – Ausgewogenheit – Die Gesundheit der Depression Verzicht und Wiedergeburt

## TEIL II: LIEBE 103

Definition der Liebe – Ver»lieben« – Der Mythos romantischer Liebe – Mehr über Ichgrenzen – Abhängigkeit Besetzung ohne Liebe – »Selbstaufopferung« – Liebe ist kein Gefühl – Die Arbeit der Aufmerksamkeit  
Das Verlustrisiko – Das Risiko der Unabhängigkeit  
Das Risiko der Verpflichtung – Das Risiko der Konfrontation  
Liebe ist diszipliniert – Liebe ist Getrenntheit – Liebe und Psychotherapie – Das Geheimnis der Liebe

## TEIL III: WACHSTUM UND RELIGION 239

Weltsichten und Religion – Die Religion der Wissenschaft  
Der Fall Kathy – Der Fall Marcia – Der Fall Theodore – Das Baby und das Badewasser – Wissenschaftliche Tunnelsicht

## TEIL IV: GNADE 303

Das Wunder der Gesundheit – Das Wunder des Unbewussten – Das Wunder der Serendipität – Definition der Gnade – Das Wunder der Evolution – Das Alpha und das Omega – Entropie und Erbsünde – Das Problem des Bösen

Die Evolution des Bewusstseins – Die Natur der Macht  
Gnade und geistig-seelische Krankheit: der Mythos des Orest  
Widerstand gegen die Gnade – Willkommenheißen der Gnade

Nachwort 405

Anmerkungen 411

Für meine Eltern Elizabeth und David,  
deren Disziplin und Liebe mir Augen gaben,  
die Gnade zu sehen



## 25-Jahre-Jubiläumsauflage Zum Geleit

(übersetzt von Erika Ifang)

»Morgen wird ein Fremder mit meisterhaft gutem Sinn genau das sagen, was wir die ganze Zeit gedacht und gefühlt haben.«

RALPH WALDO EMERSON

Viele Leser haben auf den *Wunderbaren Weg* reagiert, indem sie in Briefen Dankbarkeit über meinen Mut zum Ausdruck brachten, nicht, weil ich irgendetwas Neues gesagt hätte, sondern weil ich über die Dinge geschrieben habe, die sie schon lange gedacht und gefühlt, über die sie sich jedoch nicht zu reden getraut hätten.

Der Begriff »Mut« trifft es eigentlich nicht ganz. Richtiger wäre es wohl, von einer gewissen angeborenen Unbekümmertheit zu sprechen. Kurz nach Erscheinen des Buches wurde einer meiner Patienten auf einer Cocktailparty Zeuge einer Unterhaltung zwischen meiner Mutter und einer anderen älteren Dame. Die andere Frau sagte mit Bezug auf mein Buch: »Du bist bestimmt sehr stolz auf deinen Sohn, Scotty.« Woraufhin meine Mutter erwiderte: »Stolz? Nein, nicht besonders. Mit mir hatte das ja gar nichts zu tun. Weißt du, es ist sein Kopf. Es ist eine Gabe.« Dass meine Mutter nichts damit zu tun hatte, stimmt meines Erachtens nicht, aber sie hat meine Urheberschaft am *Wunderbaren Weg* sicher mit Recht einer Gabe zugeschrieben – in vieler Hinsicht.

Um diese Begabung ein wenig zu beschreiben, muss ich weit ausholen. Meine Frau Lily und ich hatten uns mit Tom angefreundet, einem jungen Mann, der als Kind den Sommer immer in der gleichen Feriensiedlung verbracht hatte wie ich. Seine Mutter kannte mich von klein auf, und seine älteren Brüder waren damals meine Spielgefährten gewesen. Eines Abends, ein paar Jahre vor Erscheinen des *Wunderbaren Weges*, kam Tom zum Essen zu uns. Er wohnte zu jener Zeit bei seiner Mutter und hatte ihr am Vorabend gesagt: »Mam, morgen Abend bin ich bei Scott Peck zum Essen eingeladen. Erinnerst du dich noch an ihn?«

»Aber ja«, hatte sie geantwortet, »das war der Kleine, der immer über die Dinge geredet hat, über die man nicht spricht.«

Sie sehen also, dass sich die Gabe schon sehr früh bemerkbar gemacht hat. Und vielleicht verstehen Sie dann auch, dass ich als junger Mensch so etwas wie ein »Fremder« war in der damals vorherrschenden Kultur.

Da ich als Autor völlig unbekannt war, wurde *Der wunderbare Weg* ohne Pauken und Trompeten veröffentlicht. Ein großer kommerzieller Erfolg wurde er nur langsam im Lauf der Jahre. In die nationalen Bestsellerlisten kam er erst fünf Jahre nach seiner Veröffentlichung 1978 – etwas, wofür ich zutiefst dankbar bin. Wäre er über Nacht erfolgreich gewesen, bezweifle ich sehr, dass ich die nötige Reife besessen hätte, um mit dem plötzlichen Ruhm fertig zu werden. Es war also ein Buch, das durch Mund-zu-Mund-Propaganda und fast im Verborgenen bekannt wurde. Anfangs noch langsam, verbreitete sich die Kunde davon über die unterschiedlichsten Kanäle. Einer davon waren die Anonymen Alkoholiker.

Und so stand denn auch im ersten Brief meiner Fan-Post: »Lieber Dr. Peck, Sie müssen Alkoholiker sein!« Der Absender hatte sich offenbar nicht vorstellen können, dass ich so ein Buch schreiben konnte, ohne vom Alkoholismus in die Knie gezwungen worden und langjähriges Mitglied der AA gewesen zu sein.

Wäre *Der wunderbare Weg* zwanzig Jahre früher erschienen, bezweifle ich, dass er auch nur eine Spur von Erfolg gehabt hätte. Die Anonymen Alkoholiker haben ihre Arbeit erst Mitte der Fünfzigerjahre richtig aufgenommen (womit ich nicht sagen will, dass meine Leser anfangs überwiegend Alkoholiker waren). Und mit der Psychotherapie war es im Grunde genauso. 1978 jedoch, als *Der wunderbare Weg* erschien, hatten bereits viele Männer und Frauen in den Vereinigten Staaten aus Interesse an Psychologie und Spiritualität begonnen, »all den Dingen, über die man nicht spricht«, auf den Grund zu gehen. Sie hatten wohl nur auf jemanden gewartet, der diese Dinge öffentlich aussprach.

So kam es, dass die Bekanntheit des Buches nach dem zögernden Start schneeballartig zunahm, und diese Popularität hat bis heute angehalten. In meinem beruflichen Leben habe ich viele Vorträge gehalten, und noch am Ende meiner Karriere als Vortragsredner habe ich meinen Zuhörern oft gesagt: »Sie sind nicht der repräsentative Durchschnitt Amerikas. Aber Sie haben verblüffende Gemeinsamkeiten. Zum Beispiel dürfte sich eine beachtliche Zahl von Ihnen im Laufe des Lebens einer für Sie wichtigen Psychotherapie unterzogen haben oder noch unterziehen, entweder nach dem Zwölf-Schritte-Programm oder bei einem Therapeuten mit schulmedizinischer Ausbildung. Sie werden mich wohl nicht für zudringlich halten, wenn ich jetzt alle hier Versammel-

ten, die sich schon einmal in Therapie befunden haben oder noch befinden, bitte, die Hand zu heben.«

Meist haben 95 Prozent meiner Zuhörer die Hand. »Dann schauen Sie sich jetzt einmal um«, sagte ich.

»Das hat deutliche Auswirkungen«, pflegte ich fortzufahren. »Zum Beispiel die, dass Sie eine Gruppe darstellen, die die traditionelle Kultur transzendiert.« Mit dem Transzenden der traditionellen Kultur meinte ich unter anderem, dass sie längst über die Dinge nachzudenken begonnen hatten, über die man nicht spricht. Und sie stimmten meist dem zu, was ich dann über das »Transzenden der traditionellen Kultur« und die außerordentliche Bedeutsamkeit dieses Phänomens ausführte.

Einige haben mich einen Propheten genannt. Einen so pompösen Titel lasse ich mir nur gefallen, weil inzwischen viele Leute darauf hingewiesen haben, dass ein Prophet nicht in die Zukunft schauen kann, sondern nur jemand ist, der die Zeichen der Zeit zu deuten versteht. *Der wunderbare Weg* hatte vor allem deshalb Erfolg, weil er zur richtigen Zeit vorlag; seine Leser haben ihn zum Erfolg geführt.

Als das Buch vor 25 Jahren erschien, malte ich mir in meiner Naivität aus, dass überregionale Zeitungen im ganzen Land es besprechen würden. In Wirklichkeit hatte ich Glück, dass überhaupt eine Rezension erschien – aber was für eine! Denn einen Großteil seines Erfolges verdankt das Buch, wie ich an dieser Stelle einmal erwähnen muss, dieser Rezensentin: Phyllis Theroux. Phyllis, selbst hervorragende Autorin, war damals auch als Literaturkritikerin tätig und fischte im Büro des Literaturredakteurs der *Washington Post* rein zufällig einen Vorabdruck des *Wunderbaren Weges* aus.

einem Bücherstapel. Nachdem sie das Inhaltsverzeichnis überflogen hatte, nahm sie das Buch mit nach Hause, und bei der Rückgabe zwei Tage später bat sie darum, es besprechen zu dürfen. Der Redakteur willigte widerstrebend ein, woraufhin Phyllis sich fest vornahm, »eine Rezension zu schreiben, die das Buch zum Bestseller machen würde«, so ihre eigenen Worte. Gesagt, getan. Eine Woche nach ihrer Besprechung stand *Der wunderbare Weg* bereits in Washington, D. C., auf der Bestsellerliste, obwohl es noch Jahre dauern sollte, bis er auch landesweit ein Erfolg wurde. Aber von der Rezension war genau der richtige Impuls für die Verbreitung des Buches ausgegangen.

Dankbar bin ich Phyllis noch aus einem anderen Grund. Als das Buch immer bekannter wurde, sorgte sie dafür, dass ich mit beiden Füßen auf dem Erdboden blieb, indem sie sagte: »Du weißt ja, dass es nicht allein dein Buch ist.«

Mir war sofort klar, was sie meinte. Natürlich haben weder sie noch ich damit auch nur im Entferntesten andeuten wollen, *Der wunderbare Weg* sei von Gott diktiert oder sonst wie »gechannelt« worden. Ich habe ihn geschrieben, und es gibt etliche Stellen im Buch, wo ich mir wünschte, ich hätte eine bessere Wortwahl getroffen oder bessere Sätze formuliert. Es ist nicht vollkommen, und für seine Mängel bin ausschließlich ich verantwortlich. Aber ich hatte trotz der Mängel nie den geringsten Zweifel daran, dass mir – vielleicht, weil es dringend gebraucht wurde – beim Schreiben in der Einsamkeit meines voll gestopften kleinen Büros Hilfe zuteil wurde. Ich kann diese Hilfe nicht richtig erklären, aber es handelt sich wohl kaum um eine Erfahrung, die nur ich gemacht habe. Es ist diese Art von Hilfe, die letztlich der eigentliche Gegenstand des Buches ist.



## Vorwort

Wir leben im Zeitalter der »Trimm Dich«-Bewegung – wir joggen, laufen, wandern, saunen – wir investieren viel Zeit, Geld und noch mehr Mühe, unseren Körper gesund, fit und leistungsfähig zu machen – all dies tun wir, obwohl es sicher ist, dass dieser von uns mit so viel Mühe und Einsatz gepflegte und trainierte Körper ins Grab sinken und dem Fraße der Würmer überlassen werden wird. Mit diesem Hinweis möchte ich niemandem den Spaß an seinem Körper verderben – er ist ein großartiges Hilfsmittel in diesem Leben –, doch ich möchte auf den Kontrast hinweisen zwischen dem, was wir in der Regel für den Körper tun, und dem, was wir für unser Bewusstsein investieren. Ist doch das Bewusstsein jene Instanz in uns, die mit ziemlicher Sicherheit das Grab überdauert. Alles, was wir in unsere Bewusstheit investieren, wird nicht von den Würmern aufgefressen...

Unser Bewusstsein macht uns zu »Menschen« – durch unseren Körper unterscheiden wir uns nicht von der Tierwelt. Mögen wir es schaffen, unseren Körper noch so gesund und leistungsfähig zu machen, und würden wir dadurch hundert oder zweihundert Jahre alt – wir wären dennoch nicht mehr als ein »gesundes Tier«. Der Weg der Menschwerdung ist ein Weg der Bewusstwerdung, ein Weg vom Natürlichen ins Übernatürliche, vom Physischen ins Meta-

physische. Doch unsere Kultur hat sich wohl zu stark von den Thesen und Erfolgen einer materialistisch orientierten Naturwissenschaft beeindrucken lassen und so die spirituelle Seite des Menschseins lange Zeit hindurch aus dem Auge verloren. Jede Einseitigkeit hat jedoch den Vorteil, dass sie in ihrem Extrem ihren eigenen Gegenpol herausfordert – das Pendel kehrt seine Richtung um. Die Zeit einer solchen Umkehr erleben wir gerade – an allen Orten erwachen Menschen aus ihrem materiellen Schlaf und machen sich auf die Suche nach Spiritualität, Weisheit, Philosophie, Metaphysik, Religion, Esoterik. Wir haben die Materie (das Körperliche) bis zu ihrem kleinsten Teilchen erforscht und analysiert, wir sind bis zu ihrer äußersten Grenze vorgestossen, um jenseits dieser Grenze »das Andere« zu finden, das Nicht-Materielle. So stehen wir heute an einem neuen Anfang und haben kaum den ersten Schritt hinter uns, hinein ins riesige Gebiet des Bewusstseins; wir beginnen, die Seele zu entdecken. Das Wort ent-decken besagt ja schon, dass es hierbei lediglich darum geht, die Decke wegzunehmen, die bisher unsere Sicht verhüllte. Und so ist das, was wir jetzt finden und in nächster Zeit noch finden werden, nicht neu – andere Zeiten und Kulturen haben sich schon seit jeher intensiv mit dem Bewusstsein beschäftigt –, doch wir konnten sie lange Zeit nicht verstehen und begreifen, waren wir doch von unseren Erkenntnissen über die Materie zu stark beeindruckt.

Neu ist deshalb die Entdeckung über die Seele und das Bewusstsein nur für unsere Kultur und Epoche, die, was Spiritualität anbelangt, noch in den Kinderschuhen steckt. Diese neue Entwicklung bringt es mit sich, dass auch immer mehr Menschen beginnen, ihre Seele zu entdecken, und bereit

werden, diese zu schulen und zu entwickeln. Das Ziel solcher Mühen heißt Selbsterkenntnis oder Bewusstwerdung. Hinter diesen Begriffen verbirgt sich viel mehr, als man allgemein in ihnen vermutet. Selbsterkenntnis ist wohl die härteste Arbeit, die man von einem Menschen verlangen kann. Diese Arbeit ist so schwierig, dass man sie alleine kaum vollbringen kann. Deshalb gab es seit jeher dafür bestimmte Schulen oder Zentren (Mysterienstätten, hermetische Schulen, Orden etc.) und Lehrer oder Meister, welche den Schüler bei dieser Arbeit anleiteten und unterstützten. In unserer Zeit übernimmt diese Funktion immer mehr die Psychotherapie. Verstand man Psychotherapie ursprünglich eher als eine Behandlungsmethode für psychisch Kranke, so hat sich dieses Verständnis immer mehr gewandelt. Man weiß heute, dass jeder Mensch psychisch »nicht in Ordnung« ist, dass er Probleme hat (seien sie ihm bewusst oder unbewusst), dass er »neurotisch« ist. Psychisch völlig gesund sein wäre gleichbedeutend mit »erleuchtet sein«. Bis zum Erreichen dieses (sehr fernen) Ziels gibt es immer noch etwas, das uns unbewusst ist und daher darauf wartet, bewusst zu werden. Leben heißt bewusst werden. Deshalb sage ich häufig meinen Schülern und Patienten, dass der einzige Grund, warum ein Mensch in diese Welt inkarniert wurde, der ist, Psychotherapie zu machen. Diese bewusst pointierte Formulierung will lediglich sagen, dass die Aufgabe unseres Lebens Bewusstwerdung ist, und die intensivste und wirkungsvollste Methode, bewusst zu werden und sich selbst besser kennen zu lernen, heißt in unserer Zeit eben »Psychotherapie«.

Das vorliegende Buch von Scott Peck ist – so glaube ich – sehr geeignet, diese – manchem vielleicht befremdlich klin-

gende – Behauptung näher zu bringen und nachvollziehbar werden zu lassen. Ich habe dieses Buch des amerikanischen Psychoanalytikers Peck mit sehr viel Spaß und Interesse gelesen (was bei Psychologiebüchern eher selten ist) und dabei festgestellt, dass er in diesem Buch sehr konkrete Hilfen anbietet, ohne in billige »Rezepte« abzuleiten. Dieses Buch ist das erste »Lebenshilfe-Buch«, das ich akzeptieren kann; es bietet echte Hilfe, ohne den tiefen Problemen dabei auszuweichen. Im Gegensatz zu allen, die meinen, man könne durch »positives Denken«, Affirmation oder andere Suggestionen sich auf Dauer über die Problematik des Lebens und des Menschseins hinwegschwindeln, weiß Peck um die unvermeidlichen Grundprobleme des Daseins, er spricht sie an, nennt sie beim Namen, beschönigt sie nicht und zeigt aber dennoch, dass man mit Mut und Verantwortung sich diesen Problemen stellen kann und als Lohn für diese harte Arbeit die Früchte größerer Bewusstheit warten, denen man auch den Namen »echte Liebesfähigkeit« geben könnte.

Dieses Buch setzt dort an, wo jeder Mensch ansetzen muss und kann – aber es hört nicht dort auf, wo die meisten anderen Bücher aufhören.

Aus jeder Zeile dieses Buches spürt man, dass Peck ein großartiger Psychotherapeut ist, der durch persönliche Offenheit und eigenes Wachstum jede Enge dogmatischer Schulrichtungen und Ausbildungskonzepte überwunden hat; er ging den Weg von der Psychoanalyse zur Spiritualität. Und so scheute er sich auch nicht, die Frage nach Gott und Religion zum zentralen Thema der Psychotherapie zu machen. Er findet Gott im Unbewussten: ein Gedanke, der für die Psychoanalyse vielleicht revolutionär ist – für esoterisches Denken nicht neu klingt.

Der esoterisch vorgebildete Leser sollte vielleicht beachten, dass Peck in seiner Terminologie die Begriffe Ich und Selbst synonym gebraucht – diese unterlassene Unterscheidung verhindert dann auch im letzten Teil des Buches, das Problem der Sünde bzw. des Guten und des Bösen im Sinne der spirituellen Tradition zu lösen. Doch solche Feinheiten tun dem Wert des Buches keinen Abbruch, denn es wird seinem Anspruch, den wunderbaren Weg zu Liebe und spirituellem Wachstum aufzuzeigen, in vollem Umfang gerecht. Ich bin überzeugt, dass jeder aufmerksame Leser von diesem Buch sehr viel profitieren wird. Mögen möglichst viele den wunderbaren Weg finden.

München, April 1986  
Thorwald Dethlefsen



**TEIL I**  
**DISZIPLIN**

## Probleme und Schmerz

Das Leben ist schwierig.

Das ist eine große, ja, eine der größten Wahrheiten.<sup>1</sup> Es ist eine große Wahrheit, weil wir sie, wenn wir sie wirklich erkennen, transzendieren. Sobald wir ernsthaft wissen, dass das Leben schwierig ist – es wirklich verstehen und akzeptieren –, ist es jedoch nicht länger schwierig. Sobald nämlich einmal die Tatsache akzeptiert ist, dass das Leben schwierig ist, ist dies gar nicht mehr so wichtig.

Die meisten Menschen sehen diese Wahrheit, dass das Leben schwierig ist, nicht klar. Statt dessen klagen sie mehr oder weniger unablässig, lauthals oder unterschwellig, über das riesige Ausmaß ihrer Probleme, ihrer Bürden und Schwierigkeiten, als sei das Leben im Allgemeinen leicht, als *solle* es leicht sein. Laut oder leise geben sie ihrer Überzeugung Ausdruck, ihre Schwierigkeiten seien eine einzigartige Heimsuchung, die nicht sein dürfe und die auf irgendeine Weise speziell ihnen oder ihrer Familie, ihrem Stamm, ihrer Klasse, ihrer Nation, ihrer Rasse oder sogar ihrer Spezies zugefügt wurde, anderen dagegen nicht. Ich kenne mich mit diesen Klagen aus, weil auch ich meinen Teil dazu beigetragen habe.

Das Leben ist eine Serie von Problemen. Wollen wir darüber klagen oder sie lösen? Wollen wir unseren Kindern beibringen, sie zu lösen?

Disziplin gehört zu den Grundwerkzeugen, die wir brauchen, um die Probleme des Lebens zu lösen. Ohne Disziplin können wir nichts ausrichten. Mit nur etwas Disziplin können wir nur einige Probleme lösen. Mit totaler Disziplin können wir alle Probleme lösen.

Was das Leben schwierig macht, ist, dass der Prozess, sich Problemen zu stellen und sie zu lösen, schmerhaft ist. Probleme erwecken in uns, je nach ihrer Natur, Frustration oder Kummer oder Trauer oder Schuldgefühle oder Reue oder Zorn oder Angst oder Furcht oder Qual oder Verzweiflung. Diese Gefühle sind unangenehm, sehr unangenehm, und tun oft so weh wie physischer Schmerz, manchmal wie schlimmster physischer Schmerz. Eben *wegen* des Schmerzes, den Ereignisse oder Konflikte in uns auslösen, nennen wir sie Probleme. Und da das Leben eine endlose Reihe von Problemen stellt, ist das Leben immer schwierig und ebenso voller Schmerzen wie voller Freuden.

Aus diesem gesamten Prozess jedoch, Problemen zu begegnen und sie zu lösen, gewinnt das Leben seinen Sinn. Probleme sind die Scheidewand, die zwischen Erfolg und Misserfolg unterscheidet. Probleme rufen unseren Mut und unsere Weisheit auf den Plan; tatsächlich schaffen sie unseren Mut und unsere Weisheit. Nur durch Probleme wachsen wir. Wenn wir das Wachstum des menschlichen Geistes fördern wollen, so fordern wir die menschliche Fähigkeit zum Problemlösen heraus und fördern sie, genauso, wie wir unseren Kindern in der Schule bewusst Probleme zu lösen geben. Durch den Schmerz, Problemen zu begegnen und sie zu lösen, lernen wir. »Die Dinge, die wehtun, lehren uns etwas«, sagte Benjamin Franklin. Aus diesem Grunde lernen weise Menschen, Probleme nicht zu fürchten, sondern will-

kommen zu heißen, gerade den mit Problemen verbundenen Schmerz zu begrüßen.

Die meisten von uns sind nicht so weise. Da wir den damit verbundenen Schmerz fürchten, versuchen wir fast alle in größerem oder geringerem Maße, Problemen auszuweichen. Wir zaudern und hoffen, sie würden von allein vergehen. Wir ignorieren sie, vergessen sie, tun so, als existierten sie nicht. Wir nehmen sogar Drogen, damit wir sie besser ignorieren können, damit wir uns gegen den Schmerz abstumpfen und so die Probleme vergessen können, die den Schmerz verursachen. Wir versuchen, Probleme zu umgehen, statt sie rundheraus in Angriff zu nehmen. Wir versuchen, aus ihnen herauszukommen, statt sie zu durchleiden.

Diese Neigung, Problemen und den ihnen innewohnenden gefühlsmäßigen Leiden auszuweichen, ist die Hauptgrundlage aller menschlichen seelischen Krankheiten. Da die meisten von uns in größerem oder geringerem Maße diese Neigung haben, sind die meisten von uns in größerem oder geringerem Maße seelisch krank. Einige von uns machen außerordentliche Umwege, um Problemen und dem damit verbundenen Leid auszuweichen, sie entfernen sich weit von dem, was eindeutig gut und vernünftig ist, nur deshalb, um einen leichten Ausweg zu finden. Sie bauen sich die raffiniertesten Phantasien auf, um darin zu leben, manchmal unter völligem Ausschluss der Realität. Die Neurose ist immer ein Ersatz für legitimes Leiden, schrieb C. G. Jung einmal.

Doch der Ersatz selbst wird am Ende schmerzhafter als das legitime Leid, das er vermeiden sollte. Die Neurose selbst wird zum größten Problem. Viele versuchen dann, auch diesem Schmerz und diesem Problem wieder auszuweichen,

bauen Schicht um Schicht die Neurose auf. Einige besitzen jedoch glücklicherweise den Mut, sich ihren Neurosen zu stellen, und fangen – gewöhnlich mit Hilfe der Psychotherapie – an zu lernen, wie man echtes Leiden erlebt. In jedem Falle weichen wir, wenn wir das echte Leiden vermeiden, das aus dem Umgang mit Problemen folgt, auch dem Wachstum aus, das Probleme von uns fordern. Aus diesem Grunde hören wir bei chronischer seelischer Krankheit auf zu wachsen, wir bleiben stecken. Aber ohne Heilung beginnt der menschliche Geist zu schrumpfen.

Darum wollen wir uns und unsere Kinder mit den Mitteln versehen, mit denen man spirituelles Wachstum erreicht. Damit meine ich, wir selbst und unsere Kinder sollten lernen, dass Leiden notwendig und wertvoll ist, dass man sich Problemen direkt stellen und den damit verbundenen Schmerz durchleben muss. Ich habe gesagt, Disziplin sei eines der Grundwerkzeuge, die wir brauchen, um die Probleme des Lebens zu lösen. Es wird sich zeigen, dass diese Werkzeuge Techniken des Leidens sind, Mittel, durch die wir den Schmerz von Problemen so erleben, dass wir sie durcharbeiten und erfolgreich lösen können und dabei lernen und wachsen. Wenn wir uns selbst und unseren Kindern Disziplin beibringen, dann zeigen wir ihnen und uns, wie man leidet, und auch, wie man wächst.

Was nun sind diese Werkzeuge, diese Techniken des Leidens, diese Mittel, den Schmerz von Problemen konstruktiv zu erleben, die ich Disziplin nenne? Es sind vier: Aufschub von Belohnungen, Akzeptieren von Verantwortung, Hingabe an die Wahrheit und Ausgewogenheit. Es liegt auf der Hand, dass dies keine komplizierten Werkzeuge sind, deren Anwendung ausgedehnte Übung erfordert. Im Gegenteil, es

sind einfache Werkzeuge, und fast alle Kinder sind im Alter von zehn Jahren zu ihrem Gebrauch fähig. Dennoch vergessen selbst Präsidenten und Könige oft, sie anzuwenden – zu ihrem eigenen Unglück. Das Problem liegt nicht in der Vielschichtigkeit dieser Werkzeuge, sondern in dem Willen, sie zu benutzen. Denn es sind Werkzeuge, mit denen man sich dem Schmerz stellt, statt ihm auszuweichen, und wenn man echtes Leiden vermeiden will, dann wird man auch den Gebrauch dieser Werkzeuge vermeiden. Wenn wir daher jedes dieser Werkzeuge analysiert haben, werden wir im nächsten Teil den Willen untersuchen, sie zu gebrauchen; dieser Willen ist die Liebe.

## Aufschub von Belohnungen

Vor einiger Zeit kam eine dreißigjährige Finanzanalytikerin zu mir; monatlang klagte sie über ihre Tendenz, bei ihrer Arbeit zu zaudern und herumzutrödeln. Wir hatten ihre Gefühle gegenüber ihren Arbeitgebern durchgearbeitet und auch ihre Gefühle gegenüber Autorität im Allgemeinen und gegenüber ihren Eltern im Besonderen. Wir hatten ihre Einstellung zu Arbeit und Erfolg untersucht und wie diese sich auf ihre Ehe, ihre sexuelle Identität und ihren Wunsch auswirkten, mit ihrem Mann zu konkurrieren, und auch auf ihre Ängste vor diesem Wettbewerb. Doch trotz all dieser mühsamen psychoanalytischen Routinearbeit fuhr sie fort, bei der Arbeit zu trödeln wie immer. Eines Tages schließlich wagten wir es, dem Offenkundigen ins Gesicht zu sehen. »Mögen Sie Kuchen?« fragte ich sie. Sie bejahte. »Welchen Teil des Kuchens mögen Sie lieber«, fuhr ich fort, »den Ku-

chen selbst oder die Glasur?« »Oh, die Glasur«, antwortete sie begeistert. »Und wie essen Sie ein Stück Kuchen?« fragte ich und kam mir dabei wie der banalste Psychoanalytiker vor, der je gelebt hat. »Natürlich esse ich die Glasur zuerst«, gab sie zur Antwort.

Von ihren Gewohnheiten beim Kuchenessen kamen wir zur Untersuchung ihrer Arbeitsgewohnheiten, und wie zu erwarten, entdeckten wir, dass sie an jedem beliebigen Arbeitstag die erste Stunde dem interessanteren Teil ihrer Arbeit widmete und die restlichen sechs Stunden damit zubrachte, sich um den weniger interessanten Rest zu drücken. Ich schlug ihr vor, sie solle sich zwingen, den unangenehmen Teil ihrer Arbeit in der ersten Stunde zu erledigen, damit sie dann die Freiheit habe, in den restlichen sechs Stunden die interessanten Dinge zu tun. Mir scheine, sagte ich, eine Stunde Schmerz, gefolgt von sechs angenehmen Stunden, sei besser als eine angenehme Stunde, gefolgt von sechs unangenehmen. Sie stimmte mir zu, und da sie im Grunde ein Mensch mit starkem Willen ist, trödelt sie nicht mehr herum.

Der Aufschub von Belohnungen besteht darin, Schmerz und Vergnügen im Leben so einzuteilen, dass das Vergnügen größer ist, wenn man dem Schmerz zuerst begegnet, ihn erlebt und hinter sich bringt. Das ist die einzige anständige Art zu leben.

Dieses Werkzeug oder dieser Prozess des Aufschiebens erwerben bzw. erlernen die meisten Kinder recht früh im Leben, manchmal schon mit fünf Jahren. So kann etwa ein fünfjähriges Kind, das mit einem Gefährten ein Spiel spielt, diesem vorschlagen, den Anfang zu machen, damit es selbst sich darauf freuen kann, später an die Reihe zu kommen. Im

Alter von sechs Jahren kann ein Kind anfangen, zuerst den Kuchen zu essen und zuletzt die Glasur. Während der ganzen Grundschulzeit wird diese Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben, täglich geübt, vor allem durch die Erledigung von Hausaufgaben. Im Alter von zwölf Jahren sind einige Kinder bereits in der Lage, sich gelegentlich ohne elterliche Aufforderung hinzusetzen und ihre Hausaufgaben zu erledigen, ehe sie fernsehen. Im Alter von fünfzehn oder sechzehn Jahren wird dieses Verhalten vom Jugendlichen erwartet und als normal betrachtet.

In diesem Alter merken jedoch zahlreiche Erzieher, dass eine beträchtliche Anzahl von Jugendlichen die Norm nicht erfüllt. Bei vielen scheint die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben, gut entwickelt zu sein, manche Fünfzehn- oder Sechzehnjährige aber haben sie nur wenig oder überhaupt nicht ausgebildet. Das sind die Problemschüler. Trotz durchschnittlicher oder guter Intelligenz sind ihre Noten schlecht, und zwar einfach, weil sie nicht arbeiten. Sie schwänzen Stunden oder die Schule, wie es ihnen gerade einfällt. Sie sind impulsiv, und diese Impulsivität wirkt sich auch auf ihr soziales Leben aus. Sie geraten häufig in Streitereien, kommen mit Drogen in Berührung und fangen an, mit der Polizei Schwierigkeiten zu haben. Ihr Motto ist: Spiele jetzt, zahle später. Also werden die Psychologen und Psychotherapeuten auf den Plan gerufen. Meist aber ist es wohl zu spät. Diese Jugendlichen lehnen jeden Versuch ab, in ihren impulsiven Lebensstil einzugreifen, und selbst wenn die Ablehnung durch die Warmherzigkeit, Freundlichkeit und nicht richtende Haltung des Therapeuten überwunden werden kann, ist die Impulsivität dieser jungen Menschen oft so stark, dass sie jede sinnvolle Teilnahme am Prozess der Psychotherapie aus-

schließt. Sie kommen nicht zu den vereinbarten Stunden. Sie vermeiden alle wichtigen und schmerhaften Themen. So schlägt der Versuch eines Eingreifens gewöhnlich fehl, und diese Kinder brechen ihre Schulausbildung ab und setzen ein Muster von Misserfolgen fort, das häufig zu verhängnisvollen Ehen, zu Unfällen, in psychiatrische Kliniken oder ins Gefängnis führt.

Warum ist das so? Warum entwickelt die Mehrheit die Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben, während es einer beträchtlichen Minderheit kaum oder gar nicht gelingt, diese Fähigkeit auszubilden? Die Antwort ist nicht absolut und wissenschaftlich belegt. Die Rolle genetischer Faktoren ist unklar. Die Variablen sind für einen wissenschaftlichen Beweis nicht ausreichend kontrollierbar. Die meisten Anzeichen jedoch weisen ziemlich deutlich auf die Qualität der elterlichen Betreuung als bestimmenden Faktor hin.

## Die Sünden der Väter

Es ist keineswegs so, dass es zu Hause bei diesen Kindern ohne Selbstdisziplin nicht eine gewisse Art von elterlicher Disziplin gäbe. Meist sind sie während ihrer Kindheit sogar häufig und streng bestraft worden – von ihren Eltern geohrfeigt, geschlagen, getreten und geprügelt, oft für geringfügige Vergehen. Doch diese Disziplin ist bedeutungslos, weil es sich um eine undisziplinierte Disziplin handelt.

Ein Grund für ihre Bedeutungslosigkeit liegt darin, dass auch die Eltern keine Selbstdisziplin besitzen und daher undisziplinierte Rollenmodelle für ihre Kinder abgeben. Man könnte die Erziehungsmethoden solcher Eltern mit dem

Motto charakterisieren: »Du sollst tun, was ich sage, nicht, was ich tue.« Vielleicht betrinken sie sich oft in Gegenwart ihrer Kinder. Vielleicht streiten sie sich in Gegenwart ihrer Kinder ohne Hemmungen, Würde oder Vernunft. Vielleicht sind sie schlampig. Sie machen Versprechungen, die sie nicht halten. Häufig ist ihr eigenes Leben offenkundig in Unordnung, und daher ergeben ihre Versuche, das Leben ihrer Kinder zu ordnen, für diese Kinder wenig Sinn. Wenn der Vater die Mutter regelmäßig schlägt, welchen Sinn hat es dann, wenn die Mutter den Sohn schlägt, weil dieser seine Schwester verprügelt hat? Ist es überzeugend, ihm zu sagen, er müsse lernen, seine Wut zu beherrschen? Da wir, wenn wir klein sind, keine Vergleichsmöglichkeiten haben, sind unsere Eltern in unseren kindlichen Augen gottähnliche Wesen. Wenn Eltern Dinge auf eine bestimmte Weise tun, so erscheint dies den Kindern als die richtige Art, sie zu tun, ja als die Art, auf die die Dinge getan werden sollten.

Wenn ein Kind tagaus, tagein sieht, wie seine Eltern sich mit Selbstdisziplin, Zurückhaltung, Würde und der Fähigkeit verhalten, ihr eigenes Leben zu ordnen, dann wird das Kind in den tiefsten Fasern seines Seins spüren, dass dies die Art ist, wie man leben sollte. Wenn ein Kind seine Eltern aber tagein, tagaus ohne Selbstbeherrschung und Selbstdisziplin handeln sieht, dann wird es in den tiefsten Fasern seines Seins meinen, dies sei die normale Art zu leben.

Noch wichtiger aber als Rollenmodelle ist die Liebe. Selbst in einem ungeordneten, chaotischen Zuhause ist gelegentlich echte Liebe vorhanden, und aus einem solchen Heim kann ein Kind mit Selbstdisziplin hervorgehen. Und nicht selten entlassen recht gut gestellte Eltern – Ärzte, Rechtsanwälte, Frauen mit regem gesellschaftlichem Leben und Phil-

anthropen –, die ein überaus geordnetes Leben führen und sehr auf Würde halten, denen es aber an Liebe fehlt, Kinder in die Welt, die ebenso undiszipliniert, destruktiv und unorganisiert sind wie nur irgendein Kind aus einem verarmten, chaotischen Zuhause.

Im Grunde ist die Liebe alles. Das Geheimnis der Liebe wird in einem späteren Abschnitt dieser Arbeit untersucht werden. Doch vielleicht ist es hilfreich, an dieser Stelle kurz die Liebe und ihre Beziehung zur Disziplin zu erwähnen.

Wenn wir etwas lieben, ist es wertvoll für uns, und wenn etwas wertvoll für uns ist, so verbringen wir Zeit damit, um uns daran zu freuen und uns darum zu kümmern. Man beobachte einmal einen Teenager, der sein Auto liebt, und beachte, wie viel Zeit er damit zubringt, dieses Auto zu bewundern, zu polieren, zu reparieren und zu »frisieren«. Oder man sehe sich einen älteren Menschen an, der einen Rosengarten liebt, wie oft er seine Rosen beschneidet, düngt, pflegt und studiert. So ist es auch, wenn wir Kinder lieben; wir verbringen Zeit damit, sie zu bewundern und uns um sie zu kümmern. Wir geben ihnen unsere Zeit.

Gute Disziplin erfordert Zeit. Wenn wir unseren Kindern keine Zeit geben können oder wollen, beobachten wir sie nicht aufmerksam genug, um zu merken, wann sie unserer disziplinarischen Unterstützung bedürfen. Wenn ihr Disziplinbedarf so deutlich erkennbar geworden ist, dass er sich unserem Bewusstsein aufdrängt, übersehen wir ihn vielleicht dennoch, weil es einfacher ist, den Kindern ihren Willen zu lassen – »ich habe heute einfach nicht die Energie, mich mit ihnen auseinander zu setzen«. Und wenn wir dann am Ende durch ihre Missetaten und unseren Ärger zum Handeln gezwungen sind, setzen wir oft brutal Disziplin

durch, aber nicht aus Überlegung, sondern aus dem Zorn heraus und ohne das Problem zu untersuchen oder auch nur zu überlegen, welche Form von Disziplin für das gegebene Problem am besten angebracht ist.

Eltern, die sich für ihre Kinder auch dann Zeit nehmen, wenn dies nicht durch schreiendes Fehlverhalten erforderlich ist, werden an ihnen subtile Disziplinbedürfnisse wahrnehmen und darauf mit sanftem Druck oder Verweis oder Struktur oder Lob antworten, und dies jeweils mit Überlegung und Sorgfalt. Sie werden beobachten, wie ihre Kinder Kuchen essen, wie sie lernen, wann sie kleine Lügen erzählen, wann sie vor Problemen davonlaufen, statt sich ihnen zu stellen. Sie werden sich die Zeit nehmen, geringfügige Verbesserungen und Anpassungen vorzunehmen, ihren Kindern zuhören, ihnen antworten, hier die Zügel ein wenig anziehen, sie dort ein wenig lockerer lassen, ihren Kindern gewisse Belehrungen geben und kleine Geschichten erzählen, sie in den Arm nehmen und küssen, ihnen einen kleinen Verweis erteilen, ihnen auf die Schulter klopfen.

Die Disziplin, die liebevolle Eltern ihren Kindern mitgeben, ist also von höherer Qualität als die Disziplin liebloser Eltern. Doch das ist erst der Anfang. Wenn sie sich die Zeit nehmen, die Bedürfnisse ihrer Kinder zu beobachten und darüber nachzudenken, grübeln liebevolle Eltern häufig lange über die anstehenden Entscheidungen nach und leiden so im wahrsten Sinne des Wortes mit ihren Kindern mit. Dafür sind Kinder nicht blind. Sie merken es, wenn ihre Eltern bereit sind, mit ihnen zu leiden, und wenn sie auch vielleicht nicht mit unmittelbarer Dankbarkeit reagieren, so lernen sie doch, selbst etwas auszuhalten. »Wenn meine Eltern bereit sind, mit mir zu leiden«, so sagen sie sich, »dann kann das ja

nicht so schlimm sein, und ich sollte bereit sein, auch selbst etwas auf mich zu nehmen.« Dies ist der Beginn der Selbstdisziplin.

Die Zeit und die Qualität der Zeit, die ihre Eltern ihnen widmen, zeigen Kindern, in welchem Grade sie von ihren Eltern geschätzt werden. Einige Eltern, die im Grunde lieblos sind, versuchen, ihre mangelnde Fürsorge dadurch zu bemanteln, dass sie ihren Kindern häufig ihre Liebe erklären, ihnen wiederholt und mechanisch sagen, wie sehr sie sie schätzen, ihnen aber so gut wie keine wertvolle Zeit widmen. Die Kinder solcher Eltern lassen sich von derartigen hohlen Worten nie ganz täuschen. Bewusst mögen sie an ihnen hängen und sich wünschen, an das Geliebtwerden zu glauben, doch unbewusst wissen sie, dass die Taten ihrer Eltern nicht mit ihren Worten übereinstimmen.

Kinder dagegen, die wirklich geliebt werden, mögen zwar in Augenblicken des Grolls bewusst meinen oder verkünden, sie würden vernachlässigt, wissen aber unbewusst genau, dass sie geschätzt werden. Dieses Wissen ist wertvoller als Gold. Denn wenn Kinder wissen, dass sie geschätzt werden, wenn sie sich in ihrem tiefsten Inneren wahrhaft geschätzt fühlen, dann fühlen sie sich wertvoll.

Dieses Selbstwertgefühl – »ich bin ein wertvoller Mensch« – ist wesentlich für die seelische Gesundheit und ein Grundbaustein der Selbstdisziplin. Es ist ein direktes Produkt elterlicher Liebe. Eine solche Überzeugung muss in der Kindheit gewonnen werden; sie im erwachsenen Leben zu erwerben ist extrem schwierig. Wenn Kinder dagegen durch die Liebe ihrer Eltern gelernt haben, sich wertvoll zu fühlen, dann ist es für die Wechselseiten des erwachsenen Lebens fast unmöglich, dieses Gefühl wieder zu zerstören.

Das Gefühl, wertvoll zu sein, ist deshalb ein Grundbaustein der Selbstdisziplin, weil man, wenn man sich selbst als wertvoll betrachtet, auch sorgfältig mit sich selbst umgeht. Selbstdisziplin ist sorgfältiger Umgang mit der eigenen Person. Nehmen wir zum Beispiel – da wir vom Prozess des Belohnungsaufschubs sprechen, der Einteilung und Ordnung der Zeit – die Frage der Zeit. Wenn wir uns selbst wertvoll fühlen, dann halten wir auch unsere Zeit für wertvoll, und wenn unsere Zeit wertvoll ist, dann wollen wir sie gut nutzen. Die Finanzanalytikerin, die herumtrödelte, schätzte ihre Zeit nicht. Härte sie sie nämlich geschätzt, so hätte sie sich nicht gestattet, den größten Teil ihres Tages so unglücklich und unproduktiv zuzubringen. Es blieb nicht ohne Folgen für sie, dass sie während ihrer ganzen Kindheit in jeden Schulferien zu Pflegeeltern aufs Land geschickt worden war, obwohl ihre Eltern sich ohne weiteres selbst um sie hätten kümmern können, wenn sie dies nur gewollt hätten. Sie schätzten sie nicht. Sie hatten nicht den Wunsch, für sie zu sorgen. Deshalb hatte sie auch nicht das Gefühl, sie sei es wert, sich selbst zu disziplinieren. Trotz der Tatsache, dass sie eine intelligente und tüchtige Frau war, benötigte sie in Bezug auf die Selbstdisziplin die elementarsten Anweisungen, weil ihr eine realistische Einschätzung ihres eigenen Wertes und des Wertes ihrer eigenen Zeit fehlte. Erst als sie fähig geworden war, ihre Zeit als wertvoll wahrzunehmen, ergab sich daraus die natürliche Folge, dass sie ihre Zeit organisieren, schützen und bestmöglich nutzen wollte. Als Folge der Erfahrung beständiger elterlicher Liebe und Fürsorge während der Kindheit treten solche glücklichen Kinder nicht nur mit einem tiefen inneren Gefühl ihres eigenen Wertes in das erwachsene Leben ein, sondern auch mit einem tiefen inne-

ren Sicherheitsgefühl. Alle Kinder haben schreckliche Angst vor dem Verlassenwerden, und zwar aus gutem Grund. Diese Angst vor dem Verlassenwerden beginnt ungefähr im Alter von sechs Monaten, sobald das Kind sich selbst als ein von seinen Eltern getrenntes Individuum wahrnehmen kann. Denn mit dieser Wahrnehmung, ein getrenntes Individuum zu sein, kommt die Erkenntnis, dass es als Individuum ganz hilflos ist, völlig abhängig und seinen Eltern ausgeliefert in Bezug auf seine Erhaltung und sein Überleben. Für das Kind ist Verlassenwerden durch die Eltern gleichbedeutend mit Tod. Die meisten Eltern, auch wenn sie sonst relativ unwissend oder dickhäutig sind, spüren instinktiv die Angst ihrer Kinder vor dem Verlassenwerden und geben ihnen daher tagein, tagaus, Hunderte oder Tausende von Malen, immer wieder die benötigte Versicherung: »Du weißt, dass Mami und Papi dich nicht im Stich lassen«; »Natürlich kommen Mami und Papi zurück, um dich abzuholen«; »Mami und Papi werden dich nicht vergessen«. Wenn solche Worte durch Taten bestätigt werden, Monat für Monat und Jahr für Jahr, dann hat das Kind im Adoleszenzalter die Angst vor dem Verlassenwerden verloren und das tiefe innere Gefühl gewonnen, die Welt sei ein sicherer Ort zum Leben, und Schutz werde da sein, wenn er gebraucht wird. Mit diesem inneren Gefühl der beständigen Sicherheit der Welt ist ein Kind frei, Belohnungen dieser oder jener Art aufzuschieben, weil es sicher weiß, dass die Gelegenheit zur Belohnung wie das Heim und die Eltern immer da ist, verfügbar, wenn sie gebraucht wird.

Viele Kinder aber sind nicht so glücklich. Eine beträchtliche Zahl wird in der Kindheit tatsächlich von den Eltern verlassen, durch Tod, durch Fortgehen, durch schiere Ver-

nachlässigung oder, wie im Falle der Finanzanalytikerin, durch schlichten Mangel an Fürsorge. Andere Kinder werden zwar nicht tatsächlich verlassen, bekommen aber von ihren Eltern nicht die Versicherung, sie würden nicht verlassen. Es gibt beispielsweise Eltern, die Disziplin möglichst schnell und leicht erzwingen wollen und zu diesem Zweck offen oder verdeckt damit drohen, das Kind zu verlassen. Solche Kinder erhalten die Botschaft: »Wenn du nicht genau das tust, was ich von dir will, dann werde ich dich nicht mehr lieb haben, und was das bedeuten könnte, kannst du dir selbst ausrechnen.« Es bedeutet natürlich Verlassenheit und Tod. Solche Eltern opfern ihrem Bedürfnis nach Kontrolle und Beherrschung ihrer Kinder die Liebe auf. Belohnt werden sie mit Kindern, die übertriebene Angst vor der Zukunft haben. Solche Kinder, die psychisch oder tatsächlich verlassen wurden, treten in das Erwachsenenalter ein ohne das tiefe Gefühl, die Welt sei ein sicherer und schützender Platz. Im Gegenteil, sie nehmen die Welt als gefährlich und Furcht erregend wahr, und sie mögen keine Belohnung oder Sicherheit in der Gegenwart gegen das Versprechen größerer Belohnung oder Sicherheit in der Zukunft eintauschen, weil die Zukunft für sie in der Tat eine sehr unsichere Sache ist.

Zusammengefasst: Damit Kinder die Fähigkeit entwickeln können, Belohnungen aufzuschieben, brauchen sie selbst-disziplinierte Rollenmodelle, ein Selbstwertgefühl und ein gewisses Vertrauen in die Sicherheit ihrer Existenz. Diese »Besitztümer« werden im Idealfall durch die Selbstdisziplin und beständige, echte Fürsorge ihrer Eltern erworben; es sind die kostbarsten Gaben, die Mütter und Väter ihren Kindern schenken können. Wenn man diese Gaben nicht von den eigenen Eltern bekommt, kann man sie auch aus ande-

ren Quellen erwerben, doch in diesem Falle ist der Vorgang ihres Erwerbs immer ein anstrengender Kampf, oft von lebenslanger Dauer und oft ohne Erfolg.

## Problemlösen und Zeit

Wir haben einige der Formen betrachtet, bei denen die elterliche Liebe oder deren Fehlen die Entwicklung zur Selbstdisziplin im Allgemeinen und der Fähigkeit zum Belohnungsaufschub im Besonderen beeinflusst; nun wollen wir einige der subtileren, aber zerstörerischen Formen untersuchen, bei denen sich die Schwierigkeiten mit dem Aufschub von Belohnungen auf das Leben der Erwachsenen auswirken. Die meisten von uns entwickeln zwar glücklicherweise genug Fähigkeit zum Belohnungsaufschub, um die Schule oder die Universität zu durchlaufen und das Erwachsenenalter zu erreichen, ohne im Gefängnis zu landen, aber unsere Entwicklung ist dennoch oft unvollkommen und unvollständig, und so ist auch unsere Fähigkeit, die Probleme des Lebens zu lösen, unvollkommen und unvollständig.

Im Alter von siebenunddreißig Jahren lernte ich, Dinge zu reparieren. Vorher hatten fast alle meine Versuche, kleinere Installationsreparaturen durchzuführen, Spielsachen zu flicken oder Selbstbaumöbel nach den Anleitungen auf dem beigefügten hieroglyphischen Bauschema zusammenzusetzen, in Verwirrung, Misserfolg und Frustration geendet. Ich hatte es zwar geschafft, ein Medizinstudium zu absolvieren und als mehr oder weniger erfolgreicher Arzt und Psychiater eine Familie zu erhalten, doch ich betrachtete mich als mechanischen Idioten. Ich war überzeugt, mir fehle irgend-

ein Gen, oder die Natur habe mir irgendeine geheimnisvolle Fähigkeit vorenthalten, die für mechanische Geschicklichkeit erforderlich ist. Eines Tages gegen Ende meines sieben- und dreißigsten Lebensjahres traf ich bei einem Sonntags- spaziergang zufällig einen Nachbarn dabei an, wie er einen Rasenmäher reparierte. Nachdem ich ihn begrüßt hatte, bemerkte ich: »Ich bewundere Sie wirklich. Zu solchen Sachen war ich nie im Stande.« Mein Nachbar gab, ohne einen Augenblick zu zögern, zurück: »Weil Sie sich nicht die Zeit dazu nehmen.« Ich ging weiter, irgendwie beunruhigt durch die guruähnliche Einfachheit, Spontaneität und Entschiedenheit seiner Antwort. »Könnte er nicht vielleicht recht haben?« fragte ich mich. Irgendwie registrierte ich den Vorfall, und als sich das nächste Mal die Gelegenheit zu einer kleineren Reparatur ergab, konnte ich mich an den Vorsatz erinnern, mir Zeit zu nehmen. Die Handbremse am Auto einer Patientin klemmte, und sie wusste, dass man unter dem Armaturenbrett irgendetwas machen konnte, um sie wieder freizukriegen, aber sie wusste nicht, was. Ich legte mich in ihrem Wagen vor den Vordersitzen auf den Boden. Dann nahm ich mir die Zeit, mich bequem hinzulegen. Als ich bequem lag, nahm ich mir die Zeit, die Situation anzuschauen. Ich schaute einige Minuten lang. Zuerst erkannte ich nur ein verwirrendes Durcheinander von Drähten und Röhren und Stangen, deren Bedeutung ich nicht kannte. Allmählich aber, ganz langsam, konnte ich den Bremsapparat ausmachen und seinen Verlauf verfolgen. Dann wurde mir klar, dass es da einen kleinen Schnapper gab, der verhinderte, dass sich die Bremse löste. Ich besah mir den Schnapper in aller Ruhe, bis ich erkannte, dass er sich leicht bewegen und die Bremse lösen würde, wenn ich ihn mit der Finger-

spitze nach oben drückte. Also tat ich das. Eine einzige Bewegung, ein ganz leichter Druck mit der Fingerspitze, und das Problem war gelöst. Ich war ein Meister der Mechanik!

Tatsächlich verfüge ich nicht über das Wissen, das man braucht, um die meisten mechanischen Dinge zu reparieren, und ich habe auch nicht die Zeit, dieses Wissen zu erwerben, da ich mich dafür entschieden habe, meine Zeit Dingen zu widmen, die nichts mit Mechanik zu tun haben. Also gehe ich gewöhnlich noch immer in die nächste Reparaturwerkstatt. Aber ich weiß jetzt, dass das eine Wahl ist, die ich treffen, und dass ich weder verflucht noch genetisch defekt noch anderweitig minderbemittelt bin. Und ich weiß, dass ich und jeder andere Mensch, der nicht geistig behindert ist, jedes Problem lösen kann, wenn wir nur bereit sind, uns die Zeit dazu zu nehmen.

Dieser Punkt ist wichtig, weil viele Menschen sich einfach nicht die notwendige Zeit nehmen, um viele der intellektuellen, sozialen oder spirituellen Probleme des Lebens zu lösen, so wie ich mir nicht die Zeit genommen habe, mechanische Probleme zu lösen. Vor meiner mechanischen »Erleuchtung« hätte ich meinen Kopf ungeschickt unter das Armaturenbrett im Wagen meiner Patientin gesteckt, sofort an ein paar Drähten gezogen, ohne auch nur die nebelhafteste Ahnung von dem zu haben, was ich da tat, und wenn nichts Konstruktives dabei herausgekommen wäre, hätte ich die Hände gehoben und erklärt: »Das ist zu kompliziert für mich.« Und genauso gehen viele von uns an andere Probleme des Alltagslebens heran. Die oben erwähnte Finanzanalytikerin war ihren beiden kleinen Kindern eine im Grunde liebevolle und hingebende, aber ziemlich hilflose Mutter. Sie war aufmerksam und teilnehmend genug, um zu merken,