

Gästeabend mit Damen am 18.2.1992

Thema: Gefühle in unserer rational gestalteten Welt.

Da wir heute einen Gästeabend mit Damen haben, möchte ich über Gefühle sprechen. Das Gefühlsleben ist doch typisch weiblich !

Diese Vorbemerkung ist natürlich falsch. Gefühle sind kein Vorrecht des weiblichen Geschlechts, wie man uns früher einmal beibringen wollte. Alle Menschen, ob jung oder alt, männlich oder weiblich, haben Gefühle verschiedenster Art. Jeder geht mit seinen Gefühlen nur unterschiedlich um.

Gefühle gestalten unser Leben mehr, als wir manchmal selber merken. Gefühle begleiten uns ständig, sie sind wie Licht und Schatten im Innern unseres Körpers. Der Umgang mit unseren Mitmenschen hängt weitestgehend davon ab, wie wir uns fühlen. Aus diesem Grund habe ich mich mit dem Thema beschäftigt.

Wie steht es mit den Gefühlen in unserer rational gestalteten Welt ?

Mit mir haben viele den Eindruck, daß in unserer rational gestalteten Welt, in welcher die Technik dominiert, der Umgang mit den Gefühlen sehr spärlich geworden ist. Dabei besteht zwischen der technisierten Welt und der menschlichen Seele durchaus eine enge Verbindung. Die Weltgesundheitsorganisation veröffentlichte schon 1987 eine entsprechende Studie und wies darauf hin, daß in unserer zivilisierten Welt bereits mehr als 200 Millionen Menschen depressiv sind.

Darüberhinaus meine ich, daß unsere rational gestaltete Welt mehr negative als positive Gefühle entwirft. Als meiner Meinung nach stärkstes negatives Gefühl habe ich die Angst vor dem Versagen gefunden. Dieses Gefühl zu versagen oder versagt zu haben ist in unserer so sehr auf materiellen Erfolg programmierten Gesellschaft sehr verbreitet.

Ob Kind oder Schüler, ob im Beruf oder in der Ehe, - leicht kommt das Gefühl auf, versagt zu haben. Besonders dort, wo eine heroische, konkurrenz betonte Lebenshaltung besteht, findet man diese Angst des Versagens. Vorallem Menschen mit dem Hang zum Perfekten, leiden darunter. Im Berufsleben gibt es viele Menschen, vor allem Vorgesetzte, welche Gefühle als leistungshemmend empfinden. Wer so denkt und handelt, ist in seiner psychischen Gesundheit als gefährdet zu betrachten.

Wenn ich mich daran erinnere, was in den Medien oftmals verbreitet wird, so hat es den Anschein, als ob neurotisierte Persönlichkeiten bis in unsere privateste Phäre der Kinder- und Schlafzimmer hinein regieren wollen.

Angeregt wird so manche Diskussion durch das durchaus vorhandene Bedürfnis nach tiefer Selbsterfahrung, nach Selbstfindung. Dieses Bedürfnis eines Einzelnen wächst um so mehr, je stärker seine Gefühle gegen eine rationale, intellektuelle Betonwand prallen.

Auf einem Seminar für Führungskräfte der Wirtschaft in Bad Harzburg wurde gefragt, aus welchen Gründen die Anmeldung zu diesem Seminar zur Persönlichkeitsbildung erfolgte.

Viele äußerten Wünsche nach argumentativer Dominanz, nach Techniken, um den Meinungsgegner zu besiegen, nach gedanklicher und sprachlicher Schlagfertigkeit, -- alles Gründe, um auch dem eigenen Narzismus neuen Weihrauch zu streuen. Das aber ist ein Irrweg.

Wirkliche Persönlichkeitsbildung kennt und berücksichtigt Gefühle. Selbstreflexion war das Schlagwort des Dozenten.

Wir Freimaurer fordern von uns immer wieder dieses "Erkenne Dich selbst !" Wir halten uns einen Spiegel vor.

Ich meine, wir alle leben im Spannungsfeld zwischen der fachlichen und der sozialen Kompetenz. Ich will das erläutern.

Fachlich Kompetenz, das ist die Summe des Wissens, das wir durch Schule und Beruf erworben haben und das uns für bestimmte Tätigkeiten zuständig / kompetent sein läßt. Dieses Wissen ist für die meisten von uns die materielle Existenzgrundlage, und somit unverzichtbar. Muß diese fachliche Kompetenz aber deshalb überbetont werden ?

Ich meine, es ist ethisch nicht richtig, wenn die fachliche Kompetenz als einziges und wesentliches Qualitätsmerkmal zur Beurteilung eines Menschen herangezogen wird.

Ich meine, der Mensch ist mehr, als dies Zeugnisse, Diplome und hohes Einkommen aussagen können.

Wenn wir Freimaurer mehr Humanität fordern, so müssen wir die soziale Kompetenz zumindest als gleichwertig beurteilen. Mit sozialer Kompetenz meine ich die Fähigkeit eines Menschen, mit sich selbst und mit anderen konstruktiv umgehen zu können. Dazu gehört Gefühl zu zeigen und die Gefühle des Mitmenschen zu berücksichtigen.

Ich sagte schon, im Berufsleben wird Gefühl häufig als leistungshemmend bezeichnet. Wer aber glaubt, daß sich beruflicher und unternehmerischer Erfolg nur in Zahlen ausdrückt, hat jene vergessen, die als Mitarbeiter diesen Erfolg mittragen, ja, ihn vielleicht erst ermöglicht haben. Wer auf Dauer leistungsstarke Mitarbeiter haben will, bedarf nicht nur der fachlichen, sondern auch der sozialen Kompetenz. Diese Wahrheit hat sich in den meisten Großbetrieben bereits durchgesetzt. Verleihe Autorität ist auf Dauer wenig beeindruckend. Im Berufsleben führt sie bei den Abhängigen zu der leistungshemmenden Situation, fast ständig mit einer Beschäftigungsangst leben zu müssen.

Eine gleiche Situation finden wir auch in den Schulen, wenn dem Lehrer die soziale Kompetenz fehlt.

Und wie sieht es im privaten Bereich und in der Ehe aus ?

Der autoritär regierende Familienvater ist doch wohl im Aussterben begriffen, aber die Gefühlsarmut ist weit verbreitet. Für die fachliche Kompetenz wird viel getan. Unsere Kenntnisse können wir uns durch Zeugnisse und Diplome bestätigen lassen. Aber wer hat schon eine Prüfung dafür abgelegt, eine Familie zu gründen ? Wo wurde nach unseren Qualifikationen gefrat, Kinder zu erziehen, Freundschaften zu schließen, Menschen zu führen ?

Seminare für Menschenführung bleiben nur wenigen vorbehalten. Und ich meine, soziale Kompetenz ist kaum auf der Schulbank zu lernen. Wie Erziehung weitestgehend unbewußt verläuft, so wird auch soziales Verhalten mehr unbewußt, unmerklich vermittelt.

Wir Freimaurer gehen diesen Weg seit mehr als 200 Jahren. In unseren Ritualen sind ethische Grundsätze und Forderungen enthalten, die sich durch ständiges Wiederholen, ich möchte sagen fast unmerklich in unser Gewissen einschleichen. Auch unsere Symbole erinnern uns ständig an ethische Grundsätze und Forderungen. Der rechte Winkel, das Senkblei, der Zirkel, die Wasserwaage, sind solche Symbole. Wie sollen wir einander begegnen ? Wie sollen wir handeln ? Freimaurerei wendet sich zuerst an das Gefühl, an das Herz kann man auch sagen und dann erst an den Verstand.

Freimaurerei ist eine Lebensschule.

Wie in jeder anderen Schule auch, so gibt es bei uns besonders gute Schüler, weniger gute und einige, die nichts begriffen haben. Letzteren ist nicht mehr zu helfen, aber die meisten von uns sind in ihrer positiven Persönlichkeitsentwicklung im Laufe von 10, 20 und mehr Jahren ein gutes Stück vorangekommen.

Wir streben nach einer ausgeglichenen Persönlichkeit. Die menschliche Persönlichkeit besteht aus zwei Zentren: Hirn und Herz, um es vereinfacht zu sagen. Wenn zwischen beiden Zentren Harmonie herrscht, wirkt die Persönlichkeit ausgeglichen.

Ich habe nun schon so oft das Wort "Gefühle" ausgesprochen. Ich will mal versuchen auf die Frage: "Was sind Gefühle?", eine Antwort zu finden.

Gefühle sind Elemente der **Wahrnehmung** unserer Beziehung zu uns selbst (zu unserem Gewissen) und zu anderen Menschen. Gefühle sind wie ein Barometer, von dem wir ablesen können, wie wir mit den Hochs und Tiefs in unserem Lebensklima fertig werden. Wohl dem, der das Barometer seines Mitmenschen zu lesen versteht und sein Verhalten entsprechend einrichten kann.

Der Mensch ist zwar ein rational begabtes Wesen, es ist aber zuerst ein emotional **gesteuertes** Wesen. Deshalb sind Gefühle auch so bedeutsam für unser Leben. Bedeutsam, weil sie auch die Grundlage für Identifikationen bilden. Diese entscheidenden Identifikationen in unserem Leben führen dazu, Partnerschaften, Ehen, Familien und Freundschaften zu gründen. Auch die Treue zu einer Firma, zu einem Arbeitsplatz entspringt oft mehr einer emotionalen Beziehung, als einem rein verstandesmäßigem Denken.

Ich erlaube mir eine Behauptung festzustellen:

"Wirklich dauerhafte und tragfähige menschliche Beziehungen sind immer emotionale Beziehungen."

Erst Gefühle ermöglichen die Bindungsfähigkeit zwischen den Menschen. Ich meine hier die positiven Gefühle. Die Wirkung negativer Gefühle ist häufig stärker. Negative Gefühle ~~werden~~ binden nicht, sondern trennen. Ich denke hierbei besonders an Angstgefühle, das Gefühl der Minderwertigkeit, Schuldgefühl und das vorhin schon erwähnte Gefühl, versagt zu haben. Gegen diese Gefühle müssen wir ankämpfen. Sie dürfen unser Handeln nicht beeinflussen.

Toleranz und Humanität sind Forderungen, welche von vielen erhoben werden. Bei uns Freimaurern stehen diese Forderungen von Anfang an im Vordergrund und auch hierbei wenden wir uns in erster Linie an das Gefühl.

Verwirklichte Humanität bedeutet auch, Respekt zu haben vor den Gefühlen des anderen. Wenn dieser Respekt fehlt, kann z.B. die Verteilung von Hilfsgütern beleidigend oder zumindest arrogant wirken.

Die Führenden auf allen Ebenen unserer Gesellschaft müssen lernen, den Menschen auch emotional zu begreifen. Nur so kommen wir zu einem guten politischen, betrieblichen oder persönlichen Klima. Zu wirklich ethischem Verhalten sind letztlich nur Menschen befähigt, welche neben der fachlichen, über genügend soziale Kompetenz verfügen.

Wenn ich hier ein Plödoyer für das Gefühl halte, so will ich keineswegs von ein Extrem in das andere fallen und ~~gegen dem~~ Argumente gegen ~~den~~ Verstand suchen. Ich möchte lediglich in unserer Welt, die mehr und mehr gefühlsarm geworden ist, dafür eintreten, daß wir lernen, Gefühle wieder zuzulassen.

Lernen, Gefühle zuzulassen. Jetzt bin ich wieder beim lernen, Freimaurerei als Lebensschule.

Um Gefühle zuzulassen, muß ich selbstssicher sein. In der Tiefen-psychoologie spricht man vom "Selbstwertgefühl". Man versteht darunter "die emotional positive Einstellung des Menschen zu seiner Existenz und seinem Handeln." Durch das Selbstwertgefühl erhält der Mensch jene Grundbeziehung zu sich selbst, die ihn befähigt, sein Dasein als wertvoll und notwendig zu empfinden. So bildet das Selbstwertgefühl die Grundlage für ein lebensbejahendes handeln.

Wer sich viele Jahre mit der Freimaurerei befaßt und ihren Gedanken folgt, wer bemüht ist, ihren Idealen näher zu kommen, erhält, quasi als Nebenprodukt, ein positives Selbstwertgefühl, und erst aus diesem Gefühl heraus kann er wirklich tolerant und human denken und handeln, - ~~und nicht nur darüber reden.~~

Wenn ich hier von einem lebensbejahenden handeln spreche, so muß ich einschränkend noch etwas hinzufügen. Aus der Tatsache, daß jemand handelt, kann ich noch nicht auf ein gesundes Selbstwertgefühl schließen. Es gibt zahlreiche Menschen, die aus einem, meist unbewußtem negativen Gefühl heraus, überaktiv sind. Diese Menschen entwickeln eine beatribsamkeit, welche schon fast unheimlich wirkt. Fast immer kann man hier davon ausgehen, daß es an Selbstwertgefühl mangelt und nicht umgekehrt. Trotz aller beatribsamkeit, ja sogar bei vorhandener hilfsbereitschaft, geht von diesen Menschen eine gewisse Kälte aus, - man wird nicht so richtig warm mit ihnen, wie der Volksmund sagt. Kurz gesagt, sie zeigen zu wenig Mitgefühl. Sie gestatten sich selbst nicht, Gefühl zu zeigen.

Wer sein Selbstwertgefühl ausreichend entwickelt hat, verfügt auch übear genügend akzeptanz gegenüber seinen eigenen Gefühlen. Er schämt sich seiner Gefühle nicht. Wer seinen Gefühlen den notwendigen Wert beimißt, versteht auch seine Mitmenschen ~~bessex~~, und verstehen heißt, mitfühlen können, - und mitfühlen heißt. leichter verzeihen können.

Nur bei gegenseitigem Verstehen kann sich ein Vertrauensverhältnis bilden.

Vertrauen ist Gefühl !

Noch eine ganz wichtige Lebenserfahrung die ich weitergeben möchte. Sie gilt sowohl für das Berufsleben, als auch für Freundschaften, Partnerschaften, Ehe, ganz besonders auch für die Kindererziehung:

"Wenn ein Mensch befürchten muß, wegen seiner Gefühlsäußerungen abgelehnt oder gar ausgelacht zu werden, kann sich kein Vertrauensverhältnis bilden."

Vertrauen ist aber die Grundlage einer dauerhaften Beziehung.

Dieses nichteingehen auf Gefühlsäußerungen des Mitmenschen geschieht selten aus Böswilligkeit. Man ist mit sich selbst beschäftigt, die Gefühlsäußerung kommt zu überraschend, wirkt störend, - hab jetzt keine Zeit ! Streß !

Alle Menschen brauchen ein Gleichmaß an Arbeit und Muße, um ausgeglichen, harmonisch leben zu können. Wir Freimaurer haben als Symbol auf unseren Arbeitsteppich den 24-zölligen Maßstab. Er soll uns daran erinnern, die Zeit mit Weisheit einzuteilen. Familie, Beruf, Loge, Freizeit, - in dieser Reihenfolge. Dieses Symbol des 24-zölligen Maßstabes ist eines meiner Lieblingsthemen. Meine Brüder kennen das schon. Trotzdem noch einige Sätze dazu.

Ich behaupte, wer sich fast nur mit seinen beruflichen Inhalten und Aufgaben befaßt, trocknet emotional immer mehr aus, - er wird gefühlsarm. Sein Denken ist kategorisch, ~~sie~~ ^{seine} Gesprächsthemen einseitig. Er zeigt wenig Bereitschaft, sich mal mit anderen Themen zu befassen. Seine im Beruf notwendige rationale Denkweise ist so eingeübt, daß sie neuen Erlebnisangeboten mit großer Skepsis begegnet.

Hier ist die Loge ein hervorragendes Gegenmittel. Wir sind kein Verein der Rechtsanwälte, Steuerberater oder Bauingenieure, kein Berufsverband der Schlosser oder Verwaltungsangestellten. Aus den verschiedensten Berufen kommen Männer zu uns. Berufliches fachsimpeln ist nahezu unmöglich. Wie unsere Gäste gewiß auch schon festgestellt haben, befassen wir uns mit ganz anderen Themen. Wenn mal ein Bruder ausführlich über seinen Beruf spricht, so dient das der Erweiterung unseres Horizonts und fördert das Verständnis der Bürger untereinander.

Ich sprach vom Gleichmaß an Arbeit und Muße. Welchen Sinn hat die Muße-Fähigkeit ? Zunächst einmal ist sie Ausdruck dafür, daß dieser Mensch in der Lage ist, sich mit sich selbst und mit Inhalten zu beschäftigen, die außerhalb seiner beruflichen ~~Tätig~~-Tätigkeit liegen. Er bekommt Abstand von diesem Gefühl, nur bewertet und bezahlt zu sein. Darin zeigt sich der Umgang mit den eigenen Gefühlen.

Die Muße als solche möchte ich mal in zwei Hauptgruppen einteilen. Die ruhende und die aktive Muße.

Mit ruhender Muße meine ich einen körperlich und geistig-seelisch entspannten Zustand. Entscheidend dabei ist, daß ich diesen Zustand ohne Schuldgefühl so richtig genieße. Auch die Fähigkeit allein sein zu können, gehört dazu. Diese Art der Muße dient der Selbstfindung. Nur wer sich selbst, wer zu sich selbst gefunden hat, kann anderen seelisch helfen. Die heilende Kraft der Stille, des Schweigens und des ~~Ankühn~~ Alleinseins, haben viele Religionsstifter und Ordensgründer schon vor langen Zeiten erkannt und als Übung vorgeschrieben.

Auch wir Freimaurer suchen bei unseren rituellen Arbeiten die Kraft der Stille. Es wird gefordert, daß wir uns Schweigend auf die rituelle Arbeit geistig vorbereiten. Innerhalb unseres Erkenntnisvermögens möchten wir auch dem irrationalen Denken einen wichtigen Platz einräumen. Die Freimaurerei bedient sich nicht nur der Ratio, der Vernunft des wissenschaftlich geschulten Verstehens, sondern auch des Gefühls ~~Esoterische~~ ^{intuition} ist uns nicht fremd.

Wer will kann sein Denkvermögen schulen. Den Strebenden führt es zu Konzentration bis hin zur Meditation. Letzteres ist aber schon ein Gebiet, welches wir jedem Einzelnen überlassen und nicht direkt fördern.

Konzentration ist das Festhalten eines bestimmten Betrachtungsgegenstandes, eines Gedanken, unter Ausschluß aller ablenkenden Momente. Das ist noch etwas aktives. Meditation geht wohl noch einen Schritt weiter und nahezu gefährlich kann es bei einigen Yoga-Systemen werden. Das Anstarren eines schwarzen Punktes an der Wand oder das Anstarren einer Krystallkugel führt nur zu Trance, zu ~~sexuellen~~ hypnotischen Zuständen und letztenendes zu Gehirnlähmungen und gehört in das Gebiet des okkulten Unfugs. Freimaurerei hat mit Okkultismus nichts zu tun !

Nach meiner Auffassung ist es durchaus realistisch wenn ich behaupte, daß jeder in der Stille geborene Gedanke und das damit entstandene Gefühl seine Wirkung auf unseren Organismus hat. Längst nicht alle Vorgänge in unserem Körper sind medizinisch-wissenschaftlich erklärbar oder berechenbar.

Soviel zur passiven Muße.

Bevor ich nun zur aktiven Muße komme, eine kleine Geschichte ^{vorab}, welche schon gut 10 Jahre zurückliegt.

Damals hatte ich einem Mandanten empfohlen, unbedingt mal wenigstens 2 Wochen lang einen ganz ruhigen Urlaub zu machen. Ich empfahl die Insel Langeoog weil ich wußte, daß es dort weder Autos noch aufregende Nachtlokale gibt. Mein Mandant ist mit seiner Frau tatsächlich hingefahren. Als ich einige Wochen später ihn wegen der Bilanzbesprechung wieder besuchte, mußte ich mir folgendes anhören: "Mein lieber Herr Kamp, da haben sie mir aber was empfohlen. An die See reise ich nie wieder. Den Sand kriegt man ja nicht aus den Ordnern raus. Der Sand rieselt jetzt noch aus den Statistikblättern."

So soll man Urlaub nicht machen und so etwas ist bestimmt nicht gemeint, wenn ich jetzt von aktiver Muße spreche.

Die aktive Gestaltung der Freizeit ist in den letzten Jahren immer populärer geworden. In den Urlaubs-#Hotels sind Animatoure bestrebt, dabei zu helfen. Spiel und Sport, Töpfern, Malen usw. usw. Die kreative Mußefähigkeit spiegelt den Ideenreichtum des betreffenden wieder. Wer in seiner Kindheit verschiedene Interessen entwickeln durfte, der wird auch in den späteren Jahren keine Mühe haben, sich sinnvoll zu beschäftigen. Wichtig dabei ist aber, - kein Perfektionsanspruch ! Man muß beim Sport nicht der Erste sein und beim Malen nicht den großen Meistern Konkurrenz machen wollen.

Ich hörte mal den Ausruf: "Kinder, was hab ich ein Spaß an der Freude!" Das ist zwar volkstümlich, aber treffend formuliert. Auch "Spaß an der Freude" gehört zur Persönlichkeitsbildung, da wir ja auf das Eingangs erwähnte Gleichmaß von Arbeit und Muße achten sollen.

Zu den negativen Gefühle gehört auch die Angst, nach Beendigung der Berufstätigkeit unnütz zu sein. Manche Männer arbeiten ohne zwingenden Grund noch, obwohl sie inzwischen schon 70 oder gar 80 geworden sind.

Da hilft nur eins, schon mit 50 mit dem zu beginnen, was ~~nach~~ der Berufstätigkeit als Hobby betrieben werden soll. Es sollte ein Hobby sein, welches auch noch mit 70 und 80 ausgeübt werden kann. Wer in den Jahren zuvor nur für seinen Beruf lebt, altert sehr schnell, sobald ihm der Beruf genommen wird. Sein eingeübtes rationales, materielles Denken hindert ihn an einen im emotionalen Gleichklang befindlichen Ruhestand. Die negativen Gefühle sind vorherrschend.

Welchen Weg gibt es nun für jene, die den Umgang mit ihren Gefühlen nicht gelernt haben ?

Ich meine, jeder Mensch hat eine Chance, in seiner Ganzheit zur Persönlichkeit zu reifen. Er muß es nur wollen. Voraussetzung ist allerdings die Fähigkeit zur Selbstreflektion und zur Kommunikation.

Die Freimaurerei bietet hierbei eine wertvolle Hilfe. Wird ein Mann bei uns aufgenommen, so wird er zunächst als Lehrling bezeichnet. Während der Lehrzeit, aber auch noch später, wird immer wieder die Forderung erhoben. "Erkenne Dich selbst!" Bei der Aufnahme legt er ein Gelöbnis ab und verpflichtet sich u.a. zur Verschwiegenheit. Zur Verschwiegenheit nicht nur über unsere inneren Angelegenheiten sondern auch, - ich zitiere: " Ich verpflichte mich, die Geheimnisse eines Bruders wie meine eigenen zu bewahren."

Durch das Einhalten dieser Verpflichtung entsteht ein Vertrauensverhältnis, welches es leichter macht, mit dem einen oder anderen Bruder frei über seine Gefühle zu sprechen. Wer gelernt hat, über sich und seine Gefühle zu sprechen, gibt dem anderen eine Orientierungsshilfe. Dadurch ist ein vertrauensvolles Zusammenleben möglich. Das gilt für die Bruderschaft, für die Ehe und für jede andere Partnerschaft.

Fieber ist ein Zeichen dafür, daß ein Mensch organisch krank ist.

Persönliche Konflikte und Krisen sind ein Zeichen dafür, daß ein Mensch hinsichtlich emotionalen Ausdrucksfähigkeit isoliert geblieben ist. Wer lange Zeit verdrängt, was ihn innerlich bewegt, wird unglücklich und letztlich sogar organisch krank. Viele Krankheiten sind ein Zeichen dafür, daß unsere innere Harmonie gestört ist. Die Beziehung zwischen Leib und Seel ist gestört. Psychosomatische Krankheiten werden durch seelische Konflikte und Krisen ausgelöst.

Konflikte und Krisen können dann eine heilende, helfende Funktion erfüllen, wenn sie als Warnsignal erkannt werden und dazu führen, daß der Mensch einen Weg sucht, um den Umgang mit seinen Gefühlen zu lernen, mit Gefühlen, die in unserer technisierten, rational gestalteten Welt häufig zu kurz kommen.

Ich wünsche uns alle einen Partner, der uns einen offenen Umgang mit Gefühlen ermöglicht.

Ich danke für Ihr geduldiges Zuhören.

Heinz Kamp.

ca. 35 Min.