

Information

Als Menschen sind wir alle vielen, einander entgegenwirkenden Kräften ausgesetzt. Sie wecken in uns Eigenschaften und Widerstände aller Art: Die einen entwickeln besondere Dynamik, andere gehen in Deckung, und wieder andere suchen unbedingt sofort einen Ausgleich herbeizuführen, wo immer sich Spannungen zeigen.

Angst und schädlicher Stress sind vielen Menschen bekannt. Auch der Fortschritt hat – man denke an alle Probleme, die dank moderner Mittel lösbar geworden sind – die Angst in der Welt nicht vermindert. Oft gibt gerade der Fortschritt wieder Anlass zu neuen Befürchtungen. Dem Einfluss all dieser verschiedenen Kräfte ausweichen zu wollen scheint kein guter Ausweg; der Überkonsum von Genuss- und Betäubungsmitteln liefert dafür den traurigen Beweis.

Die Zeit vor den Festtagen ist ein geeigneter Moment, um sich die Frage zu stellen, in welchem Kraftfeld wir uns befinden... Der Ruf: «Fürchtet euch nicht!» – seinerzeit in einer dunklen Nacht vernommen – spielt hier eine wichtige Rolle. Ausserhalb seiner Reichweite ist man schnell der Angst und dem Stress ausgeliefert. Man kann sich aber in seinen Bereich begeben. Dort, wo es heisst: «Fürchtet euch nicht!» verliert die Angst ihre Macht. Die Übermittler des erwähnten Aufrufs schlossen die darauffolgende gute Nachricht mit einem Schlüsselsatz ab: «Ehre sei Gott...» Die Anerkennung dieses Pols im Feld der widerstrebenden Kräfte – durch die wir Ihm die Ehre erweisen – führt dazu, dass wir Seine Macht spüren und wir uns von ihr umgeben wissen:

Fürchtet euch nicht

Peter Lotar: Das Land, das ich dir zeige

Wenn man sich an die Lektüre dieses Romans macht, fällt man gleich zu Beginn vornüber. Diese eingehende Sprache! Champagner statt chloriertes Seewasser erhält der Durstige. Beinahe kein Satz, kein Wort zuviel auf 287 Seiten. Feldspat und Glimmer sind weg. Was bleibt, ist Bergkristall, geschliffen nach der ihm eigenen Struktur. Darum diese Leuchtkraft, die in die dunkelsten Falten des Gemütes lichtet.

Die Aussage: fürs erste ein Schweizer Spiegel. Er reflektiert hässliche und erfreuliche Bilder von uns Schweizern in der Kriegs- und Nachkriegszeit. Sie kratzen die abgeschirmte Seele auf, weil sie aus der unerwarteten Perspektive des störenden Flüchtlings kommen.

Man findet, mit Fabulierkunst und grossem Erinnerungsvermögen dargestellt, die grosszügigen und warmherzigen, die engen und furchtsamen, die blinden und feigen Schweizer; die Anpasser und Verräter – Männer in Behörden und Volk.

Verhinderter Held dieses Romans ist Marek Trunschka, alias Peter Lotar, der bekannte tschechisch-schweizerische Schauspieler und Autor, den wir aus seinem früheren Roman «Eine Krähe war mit mir» kennen. Dort beschrieb er seine Jugend in Prag, seine Ausbildung am Reinhardt-Theater in Berlin, seine Rückkehr nach Prag 1933, sein Wirken als Schauspieler am tschechischen Nationaltheater bis zur Flucht in die Schweiz nach Einmarsch der deutschen Wehrmacht.

Der Asylant

Spannender und vielschichtiger als ein Krimi, diese neue Biographie. Selbst auf der Friedensinsel Schweiz geht's immer wieder auf Leben und Tod für den Asylanten. «Binnen sechs Tagen haben Sie Arbeit, oder Sie werden abgeschoben», heisst es. Dies würde für den deutschsprachigen Prager, der versucht hatte, zwischen den beiden Volksgruppen in seinem Heimatland Brücken zu schlagen, den sicheren Tod bedeuten. Aber Marek findet wunderbarerweise Arbeit am Städtebundtheater von Solothurn und Biel, das, wie damals das Zürcher Schauspielhaus, dank besten immigrierten und Schweizer Kräften flammender Herd des geistigen Widerstandes gegen den Totalitarismus war. Mit Humor, ohne Selbstmitleid, zeichnet Lotar das Wanderleben dieser heterogenen Gruppe auf. Für einen Hungerlohn nähren sie einen weiten Bereich der deutschen Schweiz mit den besten geistigen Werten des freien Europas. Selbst bis ins Ensemble und bis in die Theaterkommission hinein stellen aber auch Kräfte, die sich von der neuen Ordnung da draussen Chancen erhoffen, bürokratische Fallen, mit denen sie das fremde Wild zu erledigen suchen.

Später wirkt Marek an einem Basler Theaterverlag, gräbt die noch unbekannteren Werke von Dürrenmatt und Frisch aus und fördert sie. Da alle diese grossen und kleinen Gestalten – auf der Bühne, in den Behörden, im sonstigen

Alltag – verfremdet dargestellt sind, vermag der Autor Dinge über sie zu sagen, die er sonst nicht ausdrücken könnte.

All das macht das äussere Relief des «Landes, das ich dir zeige» aus. Wesentlich zerklüfteter jedoch ist die innere Landschaft dieses Landes. Sie zu beschreiben ist bloss in der Ich-Form möglich. Sie hat mit Verantwortung zu tun, mit Schuld und Vergebung und mit Mareks Geheimnis, von dem niemand etwas weiss; denn, käme es gewissen Leuten zu Ohren, würde er sofort an die Grenze gestellt. Einst hatte er in Prag auf der Bühne die Rolle des Judas gespielt – sein Geheimnis macht ihn jetzt im Leben zum Verräter. Dreihundert Franken, die er einem Schlepper hätte überweisen sollen, damit dieser einen gewissen Menschen auf geheimen Wegen in die Schweiz bringe: Er hat sie nicht, aber er will sie auch nicht finden, weil mit dem Erscheinen dieses Menschen auch sein Geheimnis auskäme. Diese Person, die Marek nahesteht, kommt ins Konzentrationslager von Gurs. Dort verliert sich ihre Spur.

Unbequem, lebensbejahend, humorvoll

Der Alltag am Theater mit seinen Äusserlichkeiten geht über die Jahre weiter wie ein Traum. Aber das taghefle Leben inwendig mit der Frage nach Schuld und Tod wird immer unerträglicher. In diesem Dilemma kommt Marek an «einen Ort in den Bergen, wo Menschen zusammenkommen aus allen Völkern, Rassen und Klassen, um zueinander zu finden, gemeinsam zu wirken für eine neue Welt». Man erkennt unschwer die Treffen in Caux, und die Gespräche in barmherziger Festigkeit mit dem neugewonnenen Freund John, hinter dem man Peter Howard ahnt, sind eine bewegende Darstellung des Lebens in Caux und ein Bild des Kampfes in Marek selbst. Er entschliesst sich, seine Existenz aufs Spiel zu setzen, indem er den Beamten die Wahrheit gesteht. Nach bangen Wochen des Wartens entdeckt er, dass er in dem Beamten einen Freund und das Schweizer Bürgerrecht gewonnen hat – und noch viel mehr: innere Freiheit, Vergebung und sich selber.

In ihrer ausführlichen Besprechung des Werkes nennt die «Neue Zürcher Zeitung» Peter Lotars Buch «eine Confessio, angetrieben von einem leidenschaftlichen Gemüt. Es will das Kreuz als Ärgernis ins Bewusstsein bringen... Da ist nicht nur literarischer, sondern auch religiöser Wagemut am Werk, der das Unbequeme beim Namen nennt und nicht zurechtstutzen will.»

Der Autor setzt denn auch über sein Werk als Motto den Satz von Georges Bernanos:

«Das Buch, in dem du dich ohne Erbarmen richtest, wird das sein, das dich erlöst.»

Diese Erlösung geschieht in einer so lebensbejahenden und humorvollen Art, dass sie für viele wegweisend sein kann.

Konrad von Orelli

Angst und Stress

Aus einem Referat von Prof. Dr. med. Felix Labhardt

«Bei vielen, wenn nicht gar bei den meisten Krankheiten und krankhaften Störungen spielt das Zusammenfallen von körperlichen und seelischen Einflüssen eine grundlegende Rolle. Für Diagnostik und Therapie ist dies von grundlegender Bedeutung.»

Diese ganzheitliche Betrachtung des Menschen, die Denkweise der psychosomatischen Medizin, habe in den letzten Jahrzehnten zunehmend Bedeutung erlangt, weil die Menschen mehr denn je seelisch-emotionalen und sozialen Gegebenheiten ausgesetzt seien wie Stress, Angst, Überforderung, Arbeitslosigkeit.

Am Beispiel dessen, was man gemeinhin als «Stress» bezeichnet, veranschaulichte der Redner die moderne Betrachtung eines auf den ganzen Menschen und sein Dasein bezogenen Krankheitsgeschehens und die entsprechende Therapie. Stress könne man deutsch am ehesten durch den Ausdruck «Belastung» übersetzen. Häufig werde zu Unrecht angenommen, Stress sei grundsätzlich etwas Negatives oder Schädliches. «Dabei ist er Bestandteil des Lebens und identisch mit allen körperlichen und seelischen Einflüssen, die auf unseren Organismus einwirken. Ein Leben ohne Stress wäre undenkbar, denn es bedarf zu seiner Abwicklung eines ständigen Anreizes.»

Es gebe aber auch den schädlichen, «noxischen» Stress. Darunter verstehe man landläufig körperlich und seelisch gehetzt werden, unfrei und nicht Sich-selbst-sein-Können, Unter-Druck-Stehen, gedanklich zerrissen werden, innere Spannung und das Gefühl körperlicher Beengung. Viele Menschen könnten sich nicht auch nur minutenweise davon befreien und sich selber wieder finden. Auch die Freizeit werde zum Opfer einer Hetze, wie es die sonntäglichen Fahrzeugkolonnen und die rastlosen Ferienabläufe eindrücklich zeigten.

Prof. Labhardt ging dann auf die tieferen Ursachen des Phänomens «Stress» ein. «Das Leben des heutigen <zivilisierten> Menschen ist gekennzeichnet durch ein Streben nach scheinbarer Sicherheit und ausgeklügelter Perfektion, denen hintergründige Angst vor Vereinsa-



Professor Dr. Felix Labhardt spricht in Caux

mung und Ungeborgenheit gegenüberstehen», meinte er. Der Mensch befinde sich in der Lage eines Gefangenen, der sich nur schwerlich aus seiner selbstgeschaffenen Zwangssituation lösen könne. «Gelingt ihm seine Befreiung nicht, so drohen ihm Untergang und Vernichtung», warnte der Redner. «Dabei bestehen diese Gefahren nicht nur äusserlich in Form von atomaren Katastrophen, Umweltvergiftung und biologischen Krisen.» Noch tiefer greifende Folgen bestünden in der Versteinerung und völligen Technifizierung unseres Daseins mit einer

damit verbundenen gefühlsmässigen Verarmung und dem Ausbleiben von sinnerfüllender Lebensgestaltung. Schon heute träten individuell und kollektiv Störungen auf wie Zivilisationskrankheiten, Suchterscheinungen, grenzenlose Habgier nach den Gütern der Erde und als Folge davon Zersetzung menschlicher Individuen und Gruppen, die sich in ungezügelter Aggressivität, Kriminalität und Terror äusserten. Schliesslich drohe dem Menschen eine Art «Tod im Leben» durch Erstarrung in Zwangssituationen und abgekapselten Systemen, sei es in der Eintönigkeit des Tagesablaufes, in der bedrückenden Enge von Grossstadtwohnungen oder in den Abgasen der Autokolonnen.

«Im Stress stösst der Mensch zwar auf unzählige andere Individuen und Informationen. Er ist aber dennoch nicht fähig, Kontakt zu pflegen. So vereinsamt er paradoxerweise inmitten der Fülle seiner oberflächlichen Beziehungen. Vor allem verschüttet der Stress in einer Welt, in der alles zur Selbstverständlichkeit geworden ist, unsere Möglichkeit zu erleben, uns zu freuen und uns hinzugeben.»

Neue Lebensbereiche

«Alle allgemeinen und medizinischen Methoden der Stressbekämpfung – Fitness, Entspannung, Psychopharmaka – werden erst dann zum Erfolg führen, wenn der Mensch wieder zu sich selbst kommen kann. Zur Bekämpfung dieser misslichen Situation sollten wir versuchen <Inseln> in unserem heutigen Dasein zu schaffen, von denen aus unsere Selbstentwicklung ihren Ausgang nehmen könnte. Psychisches und physisches Wohlbefinden verkoppelt sich mit bewusstem Erleben von Freude und Kreativität. Zuweilen ist es auch von Gutem, sich in Stille und Einsamkeit zurückzuziehen. Vielen Menschen wird dies zwar schwerfallen, da sie es als unerträglich empfinden, sich selbst zu begegnen. Wer diese Schwelle aber überwindet, wird erstaunt sein über die Fesseln, die von ihm fallen, und über die neuen Lebensbereiche, die sich ihm eröffnen.»

Zur Lage der medizinischen Wissenschaft meinte der Redner, im medizinischen Denken seien in früheren Jahrhunderten magische Einflüsse im Vordergrund gestanden; heute herrsche weitgehend ein rationales «wissenschaftliches» Denken vor, hinter dem allerdings irrationale Vorstellungen weiterhin vorhanden seien, wie etwa der Glaube an die Allmacht von Medikamenten und Apparaten. Darum hätten seelische Krankheiten lange Zeit als unwissenschaftlich gegolten und seien Patienten mit psychisch bedingten Krankheitssymptomen nicht ernstgenommen worden.

Auch die Art der Krankheitsstruktur hätte sich gegenüber früher in den zivilisierten Ländern grundlegend geändert. Infektionskrankheiten und seuchenartige Erkrankungen seien dank der Entwicklung geeigneter Heilmittel und einwandfreier hygienischer Verhältnisse weitgehend eingedämmt worden. Die dominierenden Krankheiten der heutigen Zeit zeichneten sich durch einen engen Zusammenhang mit der aktuellen menschlichen Problematik und der sozialen Lage aus. Sie seien, was der Hamburger Psychosomatiker Arthur Jores als «spezifisch menschlich» bezeichne, und fehlten im Tierbereich weitgehend.

Für die Entstehung dieser modernen Zivilisationskrankheiten mache man Hetze, Unrast, Nervosität und Managertum verantwortlich. Hinter diesen Erscheinungen aber verbergen sich tief in die menschliche Existenz eingreifende Vorgänge:

- exponentielle Entwicklung von Technik und Medizin in den vergangenen 50 Jahren mit tiefgreifenden menschlichen und sozialen Umstellungen und entsprechender Provokation von Konflikten (Überalterung der Bevölkerung, Süchtigkeitstendenzen, Verlust jahrhundertelanger Auffassung).
- rasche, aber konfliktreiche Entwicklung entscheidender Lebensprinzipien und menschlicher Verhaltensweisen (Sexualität). Veränderung von Denkprozessen mit gesellschaftlichen Umstellungen durch die moderne Informatik.

«Psychiatrie und psychosomatische Medizin in einer Zeit moralischer Entwertung – die Bedeutung eines persönlichen Glaubens.»

Angst und Stress (Fortsetzung)

rücksichtsloser Konkurrenzkampf und Streben nach oberflächlicher Befriedigung durch Massenmedien.

– Umstrukturierung der sozialen Ordnung. Das hierarchische Prinzip, das in Familien, Kirche und menschlichen Grossgemeinschaften bis vor kurzer Zeit vorherrschte, weicht dem Grundsatz der individuellen Verantwortung im Kollektiv, eine Tatsache, die – an sich nicht negativ – viele Menschen überfordert, da ihnen die bisherige Daseinsform mehr Sicherheit und Geborgenheit gewährte. Kennzeichnend für die Neuordnung ist beispielsweise die veränderte soziale Stellung der Frau.

– Die sich steigernden Fortschritte in der Technik und Produktion sowie die Herstellung von Vernichtungswaffen für die gesamte Erde.

Durch innere Vereinsamung und Ziellosigkeit des sich an Äusserlichkeiten und technischen Errungenschaften haltenden Menschen komme es zu einer Eskalation dieser modernen Zivilisationskrankheiten.

Professor Dr. med. Felix Labhardt, Stellvertretender Direktor der Psychiatrischen Klinik der Universität Basel, sprach im Sommer 1985 in Caux, anlässlich eines «Kolloquiums der medizinischen Berufe»

Gewisse dieser Krankheiten äusserten sich mehrheitlich psychisch, z.B. durch Depressionen, doch seien auch diese zunehmend von körperlichen Symptomen, Schlafstörungen, Schmerzen, Magen-, Darm- und Kreislaufstörungen gekennzeichnet. Körperlich und psychisch äusserten sich Süchte wie Alkoholismus, Drogen- und Medikamentensucht.

Neurosen und psychosomatische Krankheiten führten zu Fehlentwicklungen, die zu abnormen Verhaltensweisen und Konflikten Anlass gäben. Auf dem Wege des unwillkürlichen vegetativen Nervensystems könnten sich solche Fehlhaltungen auch körperlich manifestieren. «Herzklopfen tritt anstelle von Angst, Blutdrucksteigerung anstelle von Aggression, Verstopfung anstelle von Depression.» Der Volksmund wisse um diese Zusammenhänge beim gesunden Organismus. «Er spricht von Blasswerden vor Schreck, Angstschweiss und Schamesröte. Begriffe wie Todesangst und tödliche Langeweile deuten an, dass sogar unsere Existenz durch emotionale Vorgänge in Frage gestellt werden kann.» Auch spielten in der Entstehung des Herzinfarktes Übergewicht, süchtiges Rauchen, Mangel an Bewegung eine ursächliche Rolle. Darum müsse man nach leiblichen und seelischen Hintergründen zugleich forschen und in beiden Bereichen handeln.

Die Angst in uns und in der Welt

Und nun zur Angst. «Zweifellos steckt viel Angst in mir drin seit Jahren und Jahrzehnten, die mich zuweilen wie eine unsichtbare Adlerkralle festhält. Zuweilen ist sie mehr ein Gedanke, eine Vorstellung, eine Phantasie. Bald bereiten Menschen mir Angst, ihr schillerndes, unberechenbares Wesen oder ihre bedrohliche Haltung, und dann gibt es die Angst, überhaupt da zu sein, auf diesem merkwürdigen Gebilde, das man Erde nennt, Angst, woher man kommt und wohin man gelangt.»

Doch die Selbstverständlichkeiten des Alltages verdeckten diese Ängste oft, und das Dahindösen im Gewöhnlichen erspare Nachdenken über Sterben und Tod:

All das in der scheinbaren Perfektion des heutigen Daseins, wo doch so vieles möglich geworden sei, was das Leben erleichtert, genussreich gestaltet, schreckliche Leiden verhindert, das Sterbealter weit hinauschiebt und wo man gar in den Weltraum vordringt. «Eigentlich, so geht es mir durch den Kopf, sollte man unter solchen Umständen doch keine Angst mehr empfinden müssen, weil alles einwandfrei vor sich geht.

Dann dreht man den Fernseher an und sieht vor sich eine Vision des apokalyptischen Chaos eines Day after und der zum Himmel steigenden Atompilze. Oder es steigen als inneres Bild, welches die Angst zum Siedepunkt treibt, die Opfer der Repression totalitärer Staaten vor einem auf: gebunden, gefesselt, gepeitscht und gedemütigt wie Jesus Christus. Die Angst in der Welt verfolgt mich und peinigt mich. Ich möchte sie abschütteln, aber es gelingt mir nicht.

Zusammenfassend könnte man sagen: Die Angst in der Welt droht uns zu erdrücken. Darin liegt eine reale Gefahr für unsere Menschheit, welche möglicherweise riskanter ist als jene nuklearer oder ökologischer Katastrophen, die Abtötung unserer Gefühle, die Unfähigkeit zu reagieren, die totale Resignation und Depression. In einer solchen Situation dürfte die Menschheit besonders stark dem Machttrieb gewissenloser Profiteure ausgesetzt sein.

Die Angst in uns und in der Welt stellt eine Art elektrisches Feld dar, welches auf das dem Menschen innewohnende Urvertrauen abstoßend wirkt.» Sie sei als solche nicht unnötig oder schädlich, sondern ein von unserem Organismus sinnvoll eingesetztes Alarmsignal gegen Gefahren verschiedenster Art. Eine ungewisse Zukunft unserer Erde im Stadium einer überstürzten Entwicklung vor allem technischer Art habe ein ungeheures Angstpotential mobilisiert.

«Was ich kollektiv nicht als global aufzuzeichnen vermag, möchte ich individuell darstellen: die Wiedergewinnung von Urvertrauen und die Beseitigung von Angst.»

In entwaffnend demütiger Weise beschrieb Professor Labhardt, wie er als «äusserst wildes vierjähriges Kind seinen besorgten Eltern allerhand Probleme bereitete und einmal wie ein junges Füllen über die satt mit Alpenblumen bewachsenen Wiesen bis an eine jäh abfallende Fluh gelangte und mutwillig mit einem Luftsprung auf die Kuppe eines Felsens zuvorderst über dem Abgrund übersetzte, b

«Psychisches und physisches Wohlbefinden verkoppelt sich mit bewusstem Erleben von Freude und Kreativität. Zuweilen ist es auch von Gutem, sich in Stille und Einsamkeit zurückzuziehen. Vielen Menschen wird dies zwar schwerfallen, da sie es als unerträglich empfinden, sich selbst zu begegnen. Wer diese Schwelle aber überwindet, wird erstaunt sein über die Fesseln, die von ihm fallen, und über die neuen Lebensbereiche, die sich ihm eröffnen.»

seine fassungslose Mutter am Arm zurückriss und aufschrie: «Um Gottes willen, kennst du keine Gefahr, möchtest du in die Tiefe stürzen?» Das war die Geburtsstunde eines dem Kind bisher unbekanntes Gefühles der Angst, das sich von nun an langsam in seinem Bewusstsein auszubreiten begann.

So hatte ich in meinem Leben oftmals mit meinen Ängsten zu kämpfen, einige sind gewichen, andere trotz Psychoanalyse geblieben.»

Einen langgehegten Traum, Island zu besuchen, habe er nicht realisieren können, da ihm die Flugangst, Zeichen mangelnden Urvertrauens, im Wege gestanden sei. Schliesslich, erst vor kurzem, habe er sich zu einem Flug nach Kanada entschlossen. Als das Flugzeug abhob und in den blendend blauen Himmel stach «nahm ich plötzlich wahr, meine Angst war gebannt, und begeistert beobachtete ich die faszinie-

«Keine freie Minute»

«Meine Frau und ich wohnen in einer der europäischen Hauptstädte. In einer Hauptstadt könnte man sich in Fragen von Stress und Druck spezialisieren. Die Stimmung der ganzen Stadt steigt und sinkt mit der Stimmung der Politiker, und wenn man mit diesem Auf und Ab lebt, kann man allmählich zum Hampelmann werden. Am Abend sieht sich jeder die Nachrichten an, und am nächsten Tag heisst es dann als



erstes: «Haben Sie das in den Nachrichten gesehen...?» Dies alles ist ein subtiler, aber auch beachtlicher Stress, unter dem man in einer solchen Lage dauernd steht...

Ich bin, widerwillig, aber eindeutig, zum Schluss gekommen, dass diejenigen, die sich am meisten über Stress beklagen, es eigentlich geniessen, so leben zu müssen. Da ruft man zum Beispiel jemanden an, und während der nächsten zehn Minuten erhält man eine Aufzählung aller wichtigen Dinge, mit denen der Gesprächspartner beschäftigt ist, dass er deshalb absolut keine freie Minute habe, um einen zu treffen. Es braucht aber mindestens zehn Minuten, um dieses Beschäftigtsein zu erklären, und schliesslich ist es doch nicht so schlimm, und es lässt sich etwas einrichten. Aber jeder hat das Gefühl, er müsse so leben, und zwar ständig... Viele Menschen fürchten sich direkt davor, einmal ohne diesen Stress leben zu müssen, ohne viel zu tun zu haben, weil sie dann plötzlich mit sich selber konfrontiert wären.

Der Wunsch aber, von jeglichem Stress frei zu sein, ist irreführend. Denn ohne jegliche Spannung wären wir leblos. So gibt es die obenerwähnte, falsche Art von Druck und Stress, die durch die Umstände, Gruppendenken, Macht oder Geld erzeugt wird. Wenn nun aber meine Frau mir sachte – oder auch nicht so sachte – zu verstehen gibt, dass ich etwas tun sollte, zu dem ich keine Lust habe, ist dies eventuell eine Art von richtigem Druck. Und wenn ich innerlich den Auftrag verspüre, etwas für einen Freund zu tun, einen Brief zu schreiben, irgendwohin zu gehen, dann kann dies auch die richtige Art von Druck sein.

Man könnte es wohl so zusammenfassen: Wenn wir vom richtigen Druck geführt sind, brauchen wir dem falschen Stress nicht nachzugehen.»

Pierre Spoerri

rende Szenerie». Beim Rückflug vor der Landung in Zürich habe sich der Kapitän verabschiedet mit den Worten: «Ich danke Ihnen für das Vertrauen, das Sie mir entgegengebracht haben, aber vergessen Sie nicht, liebe Passagiere, dieses auch jenem einmaligen Kapitän zu schenken, der uns Tag für Tag auf unserem Flug durch diese Welt begleitet!»

Ihm sei die Frage nach dem Glauben in Beziehung auf diese modernen Erkrankungen gestellt worden. «In den letzten 50 Jahren hat alles Technische, Medizinische ungeheuer zugenommen. Wir verfielen dem Glauben, und dem wahrscheinlich falschen Glauben, alles zu können, alles zu haben. Demgegenüber müssen wir versuchen, gerade im heutigen stressbedingten Leben Stille zu suchen, Stille vor uns selber. Dadurch können wir Hoffnung, Glauben und mehr Kommunikation finden.»

In einem in der «Schweizerischen Ärztezeitung» veröffentlichten Gedicht beschreibt Prof. Labhardt seine Gedanken im Augenblick einer Autokollision:

Bei Euch zu bleiben – hoffen wir
Doch in der Ferne einst – ein Wiedersehen
Dann ein Gefühl – mächtiger Kraft
Durchdrungen bin ich von Dir
Ich lenke – denn Du lenkst mich.
Fest halt' ich das Steuer
Ich bin bei Dir – Du bist bei mir
Wo stehen wir – was ist geschehn
Kalt brausten sie daher
Wie auf dem Weg zum fernsten der Planeten
Doch im Moment des Schrecks
Betäubt von jenem Dröhnen
War ich so ruhig und ohne Angst
Denn Kraft von Dir in mir hab' ich verspürt
Du warst bei mir – und ich bei Dir

Es folgte eine angeregte Diskussions- und Fragestunde:

Die erste Diskussionsrednerin stellte keine Frage, sondern dankte dem Referenten für die offene Art, in der er die Zuhörer durch alle Etappen seiner Ängste mitgenommen habe. «Ich arbeite viel mit Psychiatern, aber ich habe noch nie so etwas erlebt. Sie haben uns alle eine Lektion erteilt, dass man nicht alle Probleme schon gelöst haben muss, um seinem Bruder die Hand hilfreich geben zu können.»

Wir erwähnen hier nur zwei der danach gestellten Fragen:

Frage:

«In welchem Verhältnis stehen bei Ihnen, in Ihrer Praxis, Zuhören und Geben? Ich stelle diese Frage, als Arzt, im Gedanken an uns praktische Ärzte.»

Professor Labhardt:

«Es steht fest, dass die Patienten viele Symptome weniger schildern können als noch vor kurzer Zeit. Versteinende Ausdruckslosigkeit ist zum Symptom geworden. Diese ist verständlich aus der heutigen Situation, denn wenn jemand Depressionen hat oder es ihm psychisch nicht gut geht, verliert er leicht seine Stelle oder, wenn er sich bewirbt, wird er sie nicht bekommen, weil er psychisch krank ist.» Darum komme es oft zum unbewussten Vorgang des Verschiebens ins Körperliche hinein. Statt einer Wut habe man keine Wut mehr, sondern Durchfall oder Schmerzen. Der Schmerz werde sozusagen eine unbewusste Rechtfertigung, damit man krank sein dürfe. Das Gesundsein, mit seiner ständigen Überforderung, wäre zu schwer. Dies sei vor allem auch ein Problem vieler Fremdarbeiter, die sehr oft mit Schmerzkrankheiten kämen, die man manchmal etwas hämisch als «Sempre lo stesso»- und «Fa male»-Syndrom bezeichne und denen nicht leicht abzuhelpen sei. «Wenn wir in Reggio di Calabria zehn oder zwanzig Jahre arbeiten müssten, könnte es uns übrigens ähnlich ▶

Beim Kofferpacken

«Als Kongresstechniker befinde ich mich hier manchmal in einer Situation, in der mehrere Menschen gleichzeitig etwas von mir verlangen: der eine will eine grössere Videovorführung organisieren, der andere Filme visionieren, der dritte einen Hammer entleihen, der vierte braucht sofort ein Tonband, der fünfte möchte, dass ich ihm einen Schuh flicke, und der sechste hat Sorgen, über die er unbedingt sprechen möchte. Man kommt sich dann vor wie ein Tennisspieler, der alleine auf einer Seite des Netzes mit sechs Bällen zugleich fertig werden muss. Dies kann man also auch hier im Haus als «unter Druck geraten» bezeichnen.

Noch drei Bemerkungen zum Thema Stress und Druck. Erstens: Nicht alles, was ich persönlich als Stress empfinde, ist Stress für jemand anderen – und umgekehrt! Also muss ich vermeiden, jemanden danach zu richten, wie er mit einer gewissen Situation fertig wird, von der ich finde, dass ich sie selber ohne Schwierigkeiten meistern könnte. Zum Beispiel – eine ganz nebensächliche Sache für mich – das Kofferpacken: Ich erledige das fünf Minuten vor Abfahrt in drei Minuten. Meine Frau beschäftigt sich mindestens zwei Tage lang damit. Ich kann mich über sie lustig machen – *was ich übrigens nicht mehr tue* –, oder ich räume ihr ganz einfach zwei Tage Zeit dafür ein.

Zweitens muss ich selber erkennen, wann ich in einer Stresssituation bin und wie sich dies auf meine Mitmenschen auswirkt. Ich habe nämlich entdeckt, dass sie dann gar nicht mit mir sprechen wollen – zumindest nicht über das, was sie auf dem Herzen haben –, weil sie genau merken, dass ich ihnen nicht

Angst und Stress (Schluss)

ergehen. Hinzu kommen auch noch häufig vehemente Anfeindungen und Kleinkriege, wenn verschiedene Völker ineinander hineinwachsen müssen.»

Frage:

Inwiefern spielt bei Ihnen, bei Ihren Patienten, eine Verunsicherung durch Abwesenheit von moralischen Wertskalen eine Rolle, heute, wo nichts mehr sicher «gut» oder «schlecht» ist und wo man glaubt, alles tun zu können?

Professor Labhardt:

«Innerhalb sehr kurzer Zeit sind wir von klaren, wenn auch autoritären Wertmassstäben in eine Zeit übergegangen, wo diese nicht mehr oder nur noch teilweise existieren oder bereits eine Vervielfachung eingetreten ist.

Diejenigen, die besonders von diesem Vorgang betroffen sind heutzutage, gehören zur jüngeren Generation. In ihr ist momentan auch eine Bewegung im Gange, die exponentiell rasch vorgreift und ein technisches und menschliches Problem darstellt: die Computerwissenschaft. Sie bringt ein Kommunikationsproblem mit sich, das die ältere Generation sehr oft nicht versteht.

Einst hiess es: «Wie die Alten sunen, so zwitschern auch die Jungen.» Die junge Generation musste selbstverständlich ein Abbild der älteren Generation werden. Heute ist es anders. Es sind völlig neue Ideen in bezug auf das ganze Leben und die Moral vorhanden. Die ältere Generation sagt oft, die junge Generation habe alles, was sie wolle. Aber gerade in diesem «Alles, was sie wollen» steckt ja der wahnsinnige Konflikt drin. Denn man kann nicht alles haben, was man will, sondern man gerät in einen Konflikt. «Es ist nicht die Verzweigung der Unmöglichkeit. Es ist die Verzweigung der Möglichkeiten», wie Kirkegaard sagt. Doch gibt es sicher absolute Grenzen, und es gibt relative Grenzen. Der einzelne muss sich damit auseinandersetzen, was die feste Regel für ihn bedeutet.»

meine ganze Aufmerksamkeit schenke. Bei unserer fünfjährigen Tochter und unserem dreijährigen Sohn ist dies ganz eindeutig: Wenn sie spüren, dass ich unter Druck bin, werden sie unmöglich, wollen mich ärgern, um unbedingt meine Aufmerksamkeit auf sich zu lenken, und klammern sich an mich. Bin ich aber nicht unter Druck, sind auch sie entspannter, lassen mich nach kurzer Zeit frei, und ich kann ihnen zum Beispiel abends ganz einfach «Gute Nacht» sagen, wenn es Zeit ist dazu, und sie lassen mich nachher ruhig gehen.»

G. S.

Sorgenfalten



Dr. Sturla Johnson aus Norwegen mit seiner Frau Viveka

«Vertrauen ist ein wichtiges Element im Familienleben. Es ist auch eines der besten Mittel gegen Angst und den daraus entstehenden Stress: Vertrauen zwischen Mann und Frau und zwischen Eltern und Kindern. Wir Ärzte sehen bei unserer täglichen Arbeit immer wieder, welche gesundheitsschädigenden Auswirkungen der Mangel an Vertrauen und die daraus entstehenden Angstzustände bei vielen Patienten haben.

Wenn man Kinder im Teenager-Alter hat, muss man stets auf einen Schock gefasst sein. Unser fünfzehnjähriger Sohn fuhr letzte Woche mit einer Eurail-Karte hierher nach Caux, mit der Jugendliche in ganz Europa herumreisen können. Gestern beim Mittagessen eröffnete er uns, er werde am gleichen Abend in Begleitung von zwei nicht viel älteren Norwegern nach Paris und London weiterfahren. Meine sofortige Reaktion bestand darin, ihm dies auszureden, er sei dazu zu jung, auch würde es einiges kosten. Er blieb mir die Antwort nicht schuldig und sagte, wir seien altmodisch, hätten kein Vertrauen in ihn und wollten ihn unter Kontrolle behalten. Ich wusste einfach nicht, was ich tun sollte. Ich war von Angst erfüllt, wenn ich an alles dachte, was ihm auf einer solchen Reise zustossen könnte. Meine Frau ist sehr weise, und sie sieht es mir auch an, wenn ich Angst habe – sie entdeckt dann eine Falte zwischen den Augen! Wir sprachen zusammen und waren auch still und suchten nach Gottes Weisungen in dieser Sache. Ich sah plötzlich das ganze Ausmass meiner Ängste und meiner Herrschsucht, vor allem aber auch, was ich damit der ganzen Familie und speziell meinem Sohn antue. Ich sprach mit ihm ganz offen über meine Befürchtungen. Allmählich schwand auch meine Besorgnis. Meine Frau und ich

kamen überein, dass der Plan gut sei und dem Jungen guttun werde. Er hat eine ziemlich herrschsüchtige ältere Schwester und ringt um Selbstständigkeit. Wir spürten, dass diese Reise sein Selbstvertrauen stärken könne.

So fuhr er gestern abend glücklich los und ist jetzt in Paris. Und wir beide verbrachten eine ruhige Nacht! Ich musste einsehen, dass meine Angst mich als Vater dazu verleitete, die Zügel zu straff anzuziehen, was wiederum zu Reaktionen bei den Kindern führte. Nun bin ich froh, dass wir hier gemeinsam etwas dazugelernt haben.»

Dr. Sturla Johnson

Pläne schmieden

«Ich bewundere diese Herren, die da einfach so ruhig etwas vortragen können. Ich habe nämlich Angst vor einem solchen Publikum, und das ist wohl auch eine Art des «Unter-Druck-Stehens», nicht wahr? Nun, zu Hause übe ich meinerseits auf meine Familie Druck aus, wenn ich den Haushalt mache. Da haben wir Frauen nämlich sehr wirksame Waffen zur Hand: den Staubsauger und den Besen zum Beispiel. Mein Mann sagt dann: «Mit dir kann man ja gar nicht reden.» Und manchmal stimmt das auch. Aber gleichzeitig spreche ich – während des Staubsaugens – laut mit mir selbst. Das klingt dann zum Beispiel so: «Wer spricht denn da schon vom starken Geschlecht? Mit all dieser Arbeit sind wir doch das starke Geschlecht!» Und wenn mein Mann mich dann unterbricht und wissen will, was ich da zu reklamieren habe, antworte ich: «Oh, gar nichts, ich halte Selbstgespräche, und das ist doch mein gutes Recht.» Aber ganz genau genommen will ich ja, dass er alle meine Überlegungen mitanhört!

Dann gibt es den Druck der Weltnachrichten: Wir haben zwei Töchter, eine davon kommt aus Laos... Wenn ich an all das Leid denke, das dieses Mädchen schon durchgemacht hat, und an ihre Eltern und die Tausende von Eltern, die dort in Laos leben, und ich mich frage, wie man helfen könnte, und doch keine Antwort habe...

Dann kommen wir zum Stress des «Plänemachens». Wir denken uns beide sehr gerne Zukunftspläne aus, mein Mann noch mehr als ich. Letztes Jahr hatten wir alles vorgeplant: Unsere Tochter sollte in ein Sommerlager, wir wollten an der Konferenz hier in Caux teilnehmen. Und dann erfuhr ich, dass ich an Krebs erkrankt sei. Und plötzlich stürzte alles in sich zusammen. Nicht meine eigenen Pläne, sondern auch diejenigen der ganzen Familie. Wir mussten neuen Abstand gewinnen, alles neu überdenken. Plötzlich sieht man alles in einem neuen Licht in einer solchen Situation. Und alle Ideen, Pläne, der ganze Stress des täglichen Lebens, nimmt einen anderen Stellenwert ein. Und ich frage mich: «Wieso muss uns so etwas passieren, eine unerwartete Krankheit oder ein Unfall, bevor wir bereit sind, alles in diesem neuen Licht zu betrachten?» Mit diesem Abstandnehmen wurde das Leben sinnvoll, und wir konnten auch ganz einfache Lösungen entdecken... da gäbe es noch viel zu berichten!

In diesem Sinne möchte ich Ihnen ein Gedicht vorlesen: (Wenn ich nicht zu arg zittere!)

Herr,
in deine Hände hab' ich alles gelegt,
sei es nun Freude oder Leid,
Reichtum oder Not,
all das, wovor ich mich fürchte.
Alles geb' ich in deine Hand.
In deine Hände hab' ich alles gelegt,
sei es nun Leben oder Tod,
Gesundheit oder Kranksein,
den Anfang und das Ende,
denn alles wird gut in deiner Hand.»

J.D.

Weihnachten

von Jacqueline Piguet

Die Krippe, der Ort, zu dem man Geschenke mitbringt. Die Hirten und die Weisen aus dem Morgenland, die durch die Nacht herbeigeeilt sind, treten ein. Sie staunen und freuen sich, jeder auf seine Art. Dann kommen sie näher und bringen ihr Geschenk dar, jeder das seine – ein Lamm, etwas Holz, oder Gold, Weihrauch und Myrrhe, die kostbaren Geschenke der Könige, von denen die Kinder träumen.

Und was soll ich nun schenken?

Aber halt – eigentlich ist es Grössenwahn, mir vorzustellen, dass ich kleine, hölzerne Figur, mit all meinen unerfüllten Träumen, etwas zu geben hätte. Denn ich bin beladen mit der Last des Elends in der Welt, die ich nicht getragen habe, bin mir des Lächelns bewusst, das ich nicht hervorgerufen, und der Brücken, die ich nicht geschlagen habe.

Nein, nichts habe ich zu bieten.

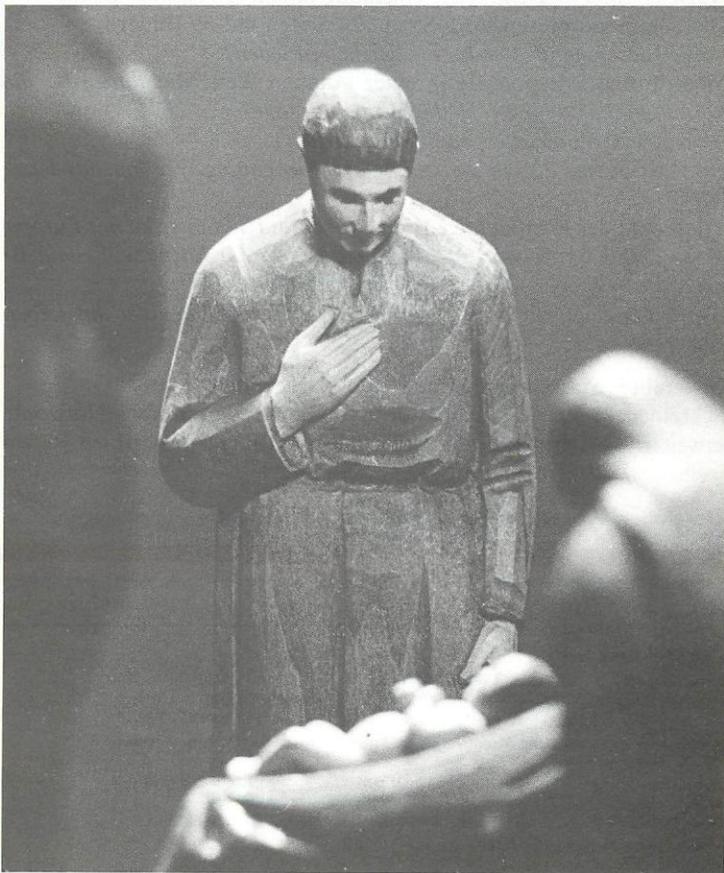
Nicht einmal ein leeres Blatt, auf dem alles neu geschrieben werden kann. Auch das wäre noch Einbildung, denn damit das Blatt wirklich leer wäre, hätte Er mein Schreibsel auswischen müssen.

Nein, meine Aufgabe als Krippenfigur ist nicht das Schenken, sondern ganz einfach das Herbeikommen. Sie gilt für die 365 Tage vom einen Weihnachtsfest zum nächsten – für das Jahr, das Regen und Sonnenschein bringt.

Es ist wie ein Weg, der nie zu Ende geht, denn auch der Bach hält nicht inne, um uns von seinem Wasser zu geben, unterbricht seinen Lauf nicht, wenn er im grossen Strom oder im Ozean angelangt ist. Nein, er schenkt im Weiterfliessen, ohne es zu wissen, ohne es zu wollen. Und wenn er anhalten würde, um sich zu fragen, was er eigentlich zu verschenken habe, müsste sein Wasser verfaulen.

Du kleine Figur mit leeren Händen, versuche daher nicht, unbedingt etwas zum Verschenken zu finden. Wenn du Lust hast, nimm dein leeres Blatt und mach dir ein Schiffchen daraus, das dich auf den Wellen des Baches weiterträgt.

Denn die Gabe in der Krippe ist uns schon geschenkt worden.



Januar: Perspektiven für 1985 und Erfahrungsberichte

Eindrücke aus Osteuropa, *Kardinal Dr. Franz König*
Drei Monate als Gastdozent in China, *Prof. W. Stauffacher*
Zwei Bücher bringen Unerwartetes: «Sind wir noch zu retten?»,
P. Petersen, BRD. «Now I call him brother», *A. Smith, Simbabwe*
Minderheiten – Bericht aus Newcastle, *Hary Shukla*

Februar: Blickpunkt Asien

«Sri Lanka wohin?» Broschüre auf singhalesisch, tamilisch und
englisch, auch in der Schweiz beim Caux Verlag erhältlich.
Japans moralische Verantwortung
Indien: Dialog über Entwicklung. Partnerschaft über die Grenzen
hinweg

März: Rund ums Geld

Verschuldung der Drittweltländer/Mensch und Wirtschaft/Schmier-
gelder?/Verwaltung und Beamtenparkasse/Ein grösseres Haus?

April: Zukunft gestalten

Angst, *Camilla aus Norwegen*
Zukunft gestalten – gestalten wir sie? *Roger und Debbie aus London*
Unterwegs für eine Gesellschaft der Mitmenschlichkeit: Rollendes
Haushalten. Bericht von *Mike aus Australien*

Mai: Tief glauben – weit denken

Gott wirkt auf beiden Seiten des Konflikts
Kirche und moralische Aufrüstung
Pfarrer ohne Gehalt – mit dem Koffer unterwegs
Gott allein ist der Architekt dieser Kirche
Kritik ist leicht, aber...

Juni: Europa

Europa: Kinderkrankheiten – nicht Alterssklerose/Dänisch-deutsche
Familie/Überproduktion und Welthunger/Europäische Regionen

Juli: Aus aller Welt...

Was der einzelne tun kann – Berichte über Initiativen in zehn Län-
dern. Moralische Aufrüstung in den USA: *750 Menschen in der*
«Georgetown Universität»/Grossbritannien: «Gräben überbrücken»/
*Quebec, Kanada: «Frau des Jahres»/Hongkong: «Beziehung China-
Japan»/«Keir Hardie» in Australien/Nachrichten aus Kolumbien,*
Chile, El Salvador

August/September/Oktober: Hoffnung in einer Welt der Spannungen

Die Sommerkonferenzen 1985 auf 24 Seiten mit 39 Bildern.
Forum der Jugend: *Versklavt oder befreit leben?*
Medizin und Pflgeberufe in einer kranken Welt: *Richtlinien für die*
Forschung/Forschung – Heilung oder Prestige?
Afrika: *Von Vorurteilen zum Wesentlichen*
Familie: *Besser als die beste Fürsorgeeinrichtung/Wer hat das letzte*
Wort?
Treffpunkt der Kontinente: *Asien, Nord- und Südamerika mit Europa*
Mensch und Wirtschaft: *Arbeitsplätze – Grundbedürfnisse – Handels-
schranken*
Aus der Medienwerkstatt: *Vorschau des neuen Films über das Leben*
von Irène Laure

November: Massenmedien und gute Nachrichten

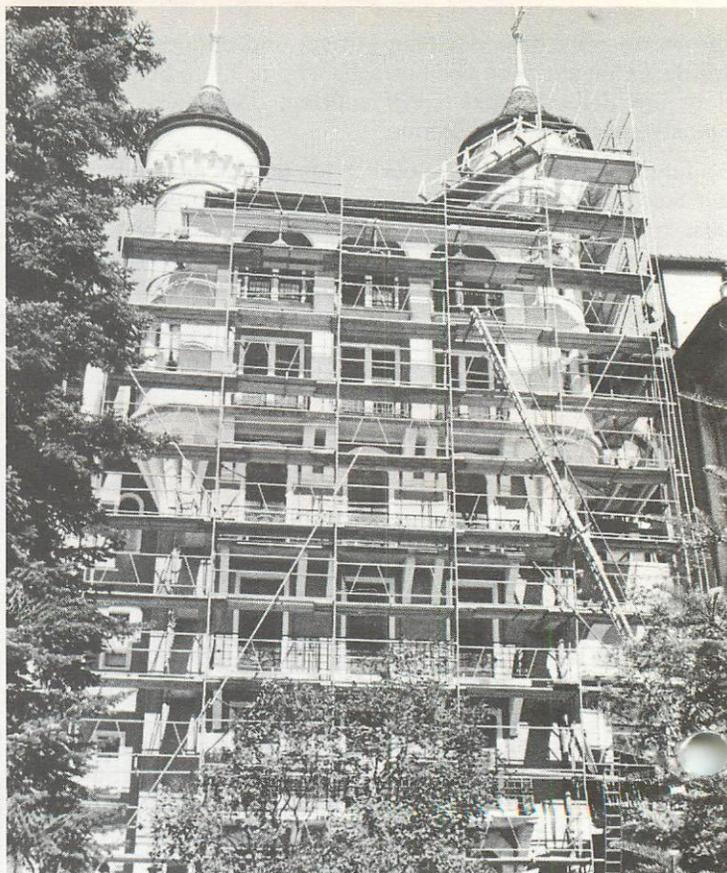
Schreiben ist auch ein Handwerk/Horchen und Schreiben/Horizonte
erweitern/Die dritte Art Wahrheit/Kleines Büchlein – grosse Reich-
weite

Dezember: Angst, Stress – «Fürchtet euch nicht!»

Zeichnung: Ostero/Fotos: Spreng

Caux-Information

Redaktion: Schweiz: Dr. Konrad von Orelli, René Jacot, Marianne Spreng
Deutschland: Heinz Krieg, Annette Wiethüchter, Margrit Schmitt-Gehrke
Administration und Redaktion: Postfach 4419, CH-6002 Luzern, Telefon 041 42 22 13
Bestellungen für Deutschland nimmt entgegen: MRA Bücherdienst, St. Antoniusstrasse 6,
D-6532 Oberwesel-Urbar
Abonnement: Schweiz: Fr. 26.—, Deutschland: DM 30.—, übrige Länder: sFr. 30.—
Postscheckkonten: Schweiz: 60-2680, Caux Verlag, Luzern
Deutschland: 704 35-757 Postscheckamt Karlsruhe, Caux Verlag, CH-6002 Luzern
Erscheinungsweise: 12mal jährlich
Druck: Grafino Grafische Betriebe AG Bern



Mountain House «aufgerüstet»

Das 1902 erstellte Palace Hotel in Caux dient seit 39½ Jahren als
Konferenzzentrum der Moralischen Aufrüstung.

Ein Teil des Gebäudes war im vergangenen September und Oktober
bis zu seinen typischen Türmchen hinauf in ein Gerüst eingekleidet,
da die dreiundachtzigjährige Fassade aufgefrischt werden musste.

Die Verantwortlichen des Konferenzentrums sind daran, mit Bau-
und Energieexperten einen Erneuerungsplan für die nächsten fünf
Jahre zu erstellen, damit das sonst gut erhaltene Gebäude in den
nächsten Jahrzehnten weiterhin optimal als Ort der Begegnung dienen
kann.

Ein detaillierter Prospekt, der Freunde und Interessierte auf die
notwendigen Investitionen aufmerksam machen wird, ist in Bearbei-
tung.

Aus aller Welt...

Indien: Im Oktober sprach Premierminister Rajiv Gandhi von der
Notwendigkeit einer «intensiveren Arbeit im Kontakt von Mensch
zu Mensch, wenn wir die Situation in unserem zerstrittenen Land
entschärfen wollen». Dieser «Kontakt von Mensch zu Mensch» ist
eines der Anliegen der dreissig jungen Menschen aus zwölf Län-
dern, die der Einladung mehrerer indischer Freunde gefolgt sind,
um während dreier Monate im Konferenzzentrum in Panchgani,
Maharashtra, und in verschiedenen Teilen des Landes im Einsatz zu
sein. «Diese Monate bedeuten für uns gleichsam eine konkrete
Übung im Nord-Süd-Dialog», schreibt einer der Teilnehmer.

Costa Rica: In der Hauptstadt San José fand Ende November eine
Tagung statt, zu der aus sämtlichen zentralamerikanischen Staaten
insgesamt siebzig Teilnehmer zusammentrafen. Die Hoffnung der
Bevölkerung Zentralamerikas auf eine menschenwürdige Entwick-
lung ihrer eigenen Art ist in letzter Zeit mehrmals durch die
Machtausübung von Extremisten aller Seiten zunichte gemacht
worden. Die Tagungsteilnehmer in San José erforschten die Mög-
lichkeiten, wie einzelne von den Ideen der Moralischen Aufrüstung
inspirierte Personen – trotz dieser Ereignisse – ihren Beitrag zu der
erhofften Entwicklung leisten können.