

Wissenschaftliche Arbeit an der IB – Hochschule Berlin,
Studienzentrum Stuttgart, Gesundheitswissenschaften

Glücksbegriff und Sinn des Lebens im Zeichen des Yin – Yang

Ethik in den Gesundheitswissenschaften

Vorwort

Eine Verständigung über das mit „Lebenssinn“ gemeinte setzt zunächst eine sprachliche Klärung voraus. Sinn ist ein mehrdeutiger Begriff, er kann entweder als theologischer Sinn oder als rein sprachlicher Begriff aufgefasst werden. Auch der Begriff „Leben“ muss geklärt werden, ob das hier mit „Leben“ die Existenz des Individuums gemeint ist oder ein biologisches Leben gemeint ist.

Vielen Menschen stellt sich die Frage nach dem Sinn des Lebens im Alltag in der Regel nicht, solange die eigene Lebensführung nicht zweifelhaft oder fragwürdig wird. Häufig kommt es zu einer existenziellen Sinnkrise z.B. Enttäuschungen, Unglücke, die Folge ist der Beginn oder die Wiederaufnahme der Reflexion über den Lebenssinn.

Warum sind wir oft enttäuscht, unglücklich und am ewigen Suchen nach dem Sinn des Lebens?

Weil wir sehr hohe Erwartungen haben. Gesundheit, Schönheit, materieller Wohlstand, wir können nie genug bekommen, setzen die Ansprüche immer höher, und merken nicht, dass wir dadurch immer schwerer glücklich zu machen sind. Genügsamkeit ist das Zauberwort.

Was heißt das für unser Glück? Wir glauben gerne, dass wir unser Schicksal beeinflussen können, wenn wir die Dinge selbst in die Hand nehmen. Der sicherste Weg zu wissen, wie glücklich ein Mensch in Zukunft sein wird, ist, zu schauen, wie glücklich er jetzt im Moment ist. Und deshalb sollten wir uns für die Zukunft nur noch eines vornehmen: mehr in der Gegenwart zu leben, Glück zu erleben, Freunde zu treffen, Zeit zu haben. Ab Morgen jetzt im Moment nehmen wir das Leben wie es ist!

Eine kleine Asiatische Weisheit aus dem Yin und Yang Zeichen, welche hier gut passt.

„Das Yin und Yang Glücksprinzip sagt, dass nichts von Dauer ist, jeder Moment geht in einen neuen über. Das Leiden, das wir spüren, die Unbefriedigtheit, Unzufriedenheit, kommt nicht aus der Tatsache, dass man nichts festhalten kann, um es „ewig“ an sich zu binden, sondern vielmehr aus der Tatsache, dass wir das ständig versuchen. Dass nichts so bleibt, wie es ist, muss so sein, sonst gäbe es kein Leben, keine Evolution, kein Baby, das zu einem starken Mann wird, keine Blüte, die zur Frucht wird. Wenn wir akzeptieren, dass der Wandel dem Leben gleichgestellt ist, dass wir loslassen müssen, um etwas Neues zu bekommen, dann werden wir mit mehr Ruhe und weniger Leiden durch unser Dasein gehen.“ (vgl. Fernöstliche Weisheiten C. Blahut 2005)

Gliederung

	Einleitung	2
1	Glück unter dem Aspekt der Philosophie	4
2	Glück aus Sicht der Neuzeit	4
3	Glück aus religiöser Sicht	5
4	Antworten des Chinesischen Yin und Yang Glückskonzeptes	6
4.1	Konfuzius und Glück	7
4.2	Glück aus der Traditionellen Chinesischen Medizin/ Psychologie	7
4.3	Alltag und Glück im Zeichen des Yin und Yang Konzeptes	8
4.4	Kritik am Konzept von Yin und Yang in Bezug auf Glück	9
5	Resümee	10
	Glossar	11
	Literatur und Quellenverzeichnis	12
	Erklärung	13

1 Glück unter dem Aspekt der Philosophie

Glück ist ein komplexer Begriff, der Empfindungen vom momentanen Glücksgefühl bis zum anhaltenden Dauerglück einschließt (vgl. CD- Raimund Litz 2008 Selbst- Denken). Gibt es so etwas?

Das Wort Glück kommt vom Mittelniederdeutschen (Gelücke) und bedeutet „die Art wie etwas endet“, „die Art wie etwas gut ausgeht“. Dieser Begriff ist bis heute aktuell und besitzt immer noch seine Geltung. Voraussetzungen für dieses Glück waren weder ein bestimmtes Talent noch eigenes Zutun. Im Volksmund gibt es einen Ausspruch „jeder ist seines Glückes Schmied“, welchen man eher kritisch betrachten muss. Nicht unbedingt ist jeder ein Schmied... Die Fähigkeit um glücklich zu sein hängt von äußeren Umständen sowie individuellen Einstellungen und bestimmten Situationen ab. Nach Platon besteht die menschliche Seele aus drei Teilen: der Vernunft, dem Mut, den Trieben (vgl. Reiner Gödtel: Wege zum Glück. Lebenskunst in einer veränderten Welt. Universitas, München 2002). Wenn alle drei im Gleichgewicht sind, kann ein Mensch sich glücklich schätzen. Aristoteles sah das Glück nicht als statischen Zustand, sondern als ein ständiges Tätigkeit sein der Seele. Laut Stoa ist nur der weise, der im Einklang mit dem Kosmos lebe frei von Affekten, Wünschen und Leidenschaften und gleichgültig gegenüber dem eigenen äußeren Schicksal ist, nur der kann den Endzustand des ewigen Glücks erreichen. Epikur wiederum behauptete, die maßvolle Befriedigung der Grundbedürfnisse bildet die Basis für die Glückseligkeit. (vgl. Vorlesung und Unterlagen Ethik in der Gesundheitswissenschaft von Prof. Alf Hermann). Das Mittelalter schließlich war die Zeit, in der in Europa das Christentum dominierte, welches in dieser Zeit das Monopol für den Sinn des Lebens besaß und diesen manipulierte. Nach meinem Verständnis besteht aus der Sicht des Mittelalters der Sinn des Lebens darin, das ewige Leben und die maximale mögliche Gemeinschaft mit Gott vereinen.

2 Glück aus Sicht der Neuzeit

Der Mensch begann sich den eigenen Verstand und den eigenen Willen wieder zu bedienen und Verantwortung für das eigene Leben zu übernehmen, statt sich blind auf weltliche und kirchliche Vorschriften und Institutionen zu verlassen. Immanuel Kant kritisierte die herkömmlichen Vorstellungen von Glück, da diese bedeuteten, dass jeder den unvorhersehbaren Schwankungen seiner eigenen wechselhaften Triebe, Bedürfnisse, Gewohnheiten und Vorlieben ausgeliefert ist (vgl. Immanuel Kant: Kritik

der praktischen Vernunft. Reclam, Stuttgart 1998). Hinzufügen muss man allerdings, dass aus medizinischer Sicht und anhand neuester Studien aus der humoralen Physiologie (Säftelehre) wir den ständigen Schwankungen der Hormone fast machtlos ausgeliefert sind sogar in manchen Fällen als „Sklave des eigenen Hormonsystems“ sein können. Denkt man beispielsweise an den „anständigen Büromenschen“, welcher täglich dem Stresshormon Cortisol ausgeliefert ist, seine einseitige monotone fast zu Depression führende langweilige Arbeit ausrichtet, und sich am Abend entscheidet, „spontan“ einen Bungeejumpingsprung zu machen, um die Glückshormone „Dopaminrausch“ zu verspüren.

Ist Glück logisch – hat es einen Sinn, das zu tun – oder brauchen wir wirklich diesen Kick als Ersatz für fehlenden Orgasmus und Frustration, um den Alltag zu entgehen oder sind es tatsächlich nur unsere Hormone, welche wiederum Achterbahn fahren? Ist es unsere freie Entscheidung oder nur wie der Kant gesagt hat, wechselhafte Triebe?

Die Erkenntnis, dass es jedem Menschen gegeben ist, frei zu wählen, was er mit seinem Leben tun will, bedeutet, dass der Mensch nichts anderes ist, als das wozu er sich selbst macht. Er konzipiert ständig neu seinen Sinn des Lebens. Beim Wegfall der Wertsysteme kommt es allgemein zu einem gesellschaftlichen Phänomen, welches häufig als eine allgemeine Sinneskrise bezeichnet wird. Zum Beispiel der Bürgerkrieg in Bosnien, welchen der Autor am eigenen Leib erlebte. Plötzlich ist es als Beobachter und Betroffener Glück, nicht von Scharfschützen auf offener Strasse getroffen zu werden.... Die Argumente des Zweifels an jedem Lebenssinn drohten hier zur völligen Verzweiflung zu führen. Nach der Beendigung des Krieges war interessant zu beobachten, dass der Drang nach Erleben und Erstreben von sinnlicher Lust in der Befriedigung von Bedürfnissen im Vordergrund stand.

3 Glück aus religiöser Sicht

Die verschiedenen Religionen geben unterschiedliche Antworten auf die Frage nach dem Sinn des Lebens.

Ein eigenes Wort für »Glück« gibt es in der hebräischen Sprache nicht. »Schalom« bedeutet Heil, Friede - und eben auch Glück; ein anderer Begriff bedeutet gleichzeitig »Erfolg haben«. Von Gott kommt Glück wie Unglück, so die biblische Sicht. Die ältesten Traditionen gehen davon aus, dass das Glück eines Menschen mit gottgefälligem Lebenswandel zu tun hat und Unglück eine Art Strafe sei. Dieser sogenannte »Tun – Ergehen - Zusammenhang« klärte nicht die Frage, warum es

unglückliche Fromme und glückliche Gottlose gibt (vgl. Luzia Sutter Rehmann, Zum Leuchten bringen. Biblische Texte vom Glück, Gütersloh 2006).

Im Islam besteht Glück und der Sinn des Lebens darin, Allah zu dienen und dadurch am Tag des Jüngsten Gerichts dank guter Taten in das göttliche Paradies (Dzennet) zu kommen. In dieser Religion entstand ein interessanter philosophischer Gedankensatz, dass man sich auf zwei Dinge im Leben nicht verlassen darf - auf Gesundheit und auf Glück...

4 Antworten des Chinesischen Yin und Yang Glückskonzeptes

Was ist das an östlicher, philosophischer Denkweise und Weltanschauung, was die Menschen besonders hier in Europa begeistern lässt, sowie immer mehr Beliebtheit in allen Bildungsschichten genießt?

Ist diese philosophische Einstellung und Glaube stärker in der Bestrebung der Erläuterung vom Sinn des Lebens und Streben nach Dauerglück? Jeder entscheidet selbst, wo und wie er zu den Antworten kommt, der erste wichtige Schritt ist es jedoch schon, die Frage zu formulieren und sie wahr zu nehmen.

Buddhismus, Taoismus, Zen – Philosophie, Hinduismus und andere sind keine unbekanntes Schlagworte mehr und diese Denkrichtungen erfreuen sich einer wachsenden Anhängerschaft. Grundsätzlich wird in der chinesischen Philosophie behauptet, dass diese immer sehr praxisorientiert ist. Im Gegensatz zur indischen Philosophie waren hier metaphysische Spekulationen eher die Ausnahme als die Regel. Ein Grundzug der chinesischen Philosophie ist das Streben nach Harmonie, nach dem „ goldenen Mittelweg“, nach „ Maß und Mitte“ und der Weg nach dem wahren Glück und Sinn des Lebens.

Im Grunde genommen ist die chinesische Philosophie tolerant. Es wird zwar von vielen geistigen Auseinandersetzungen berichtet, aber gewaltsame Bekehrungen und Unterdrückungsversuche hat es bis auf wenige Ausnahmen nicht gegeben. Diese beiden Punkte liest man und hört sie häufig, wenn man sich jedoch mit chinesischer Philosophie beschäftigt – passen sie jedoch nicht ganz zur Geschichte Chinas im 20. Jahrhundert. Es stellt sich die Frage, ist der brutal geführte Krieg zwischen den Kommunisten und den Nationalisten auf westliche Einflüsse zurückführbar, ist das das Ende vom chinesischen Yin und Yang Konzept und dessen Erklärung vom ewigen Glück.

4.1 Konfuzius und Glück

Die wichtigste chinesische Philosophie ist der Konfuzianismus. In seinen Grundätzen ist er sehr unbeugsam und streng, tritt jedoch sehr zurückhaltend auf. Stark konservativ geprägt hält er an alten Traditionen fest, an Sitte, Ehre, Pflichterfüllung gegenüber der Familie und dem Staat. Die 5 wichtigsten Tugenden laut dem Konfuzianismus sind Rechtschaffenheit, Weisheit, Aufrichtigkeit, Sittlichkeit und gegenseitige Liebe. Man kann hier eine ethische Parallele zu Budha und Jesus im Prinzip: vergelte Böses mit Gutem, vergelte Lüge mit Wahrheit, ja eine Maxime aber von Religion bezogen (vgl. Cordula Blahut 2003, Fernöstliche Weisheiten).

Das Tao ist die natürliche Ordnung, und wenn das Tao in Balance ist, findet man das perfekte Glück. Dieses Gleichgewicht und die Balance der Gegensätze wird auch im bekannten Symbol Yin und Yang dargestellt. Yin wird als schwarzes, weibliches, dunkles, passives und das Yang als weißes, männliches, helles, nach oben steigendes aktives etc. repräsentiert. Ist dies die richtige Erklärung und eine exotisch – spirituelle Ansicht? Ist das dies universelle Prinzip, welches uns den Weg zum ewigen Glück und den wahren Sinn des Lebens darstellt?

Aus der Sicht eines begeisterter Sinologe und praktizierender TCM Therapeuten könnte man mit „ja“ antworten, aber als nüchterner mit verschiedenen Dogmen beeinflusster Mitteleuropäer wäre ein klares „nein“ die Antwort. Warum?

4.2 Glück aus der Traditionellen Chinesischen Medizin/ Psychologie

Als erstes Problem bei diesem Versuch einen Weg nach dem ewigen Glück, findet man immer wieder falsch zitierte und stark vereinfachte bildlich dargestellte Form - dieses exotischen Yin und Yang Modell. Alle diejenigen, welche sich ernsthaft täglich mit dieser Ying / Yang Theorie praktisch auseinandersetzen, erkennen, dass es sich um ein außerordentlich empfindliches System handelt. Als auch unter gesundheitlichen Aspekt sowohl auch als Glücksversprechen. Alle diejenigen, die dieses Prinzip als wahres Glück und wahren Sinn des Lebens erkennen, müssen wissen, dass sich dieses harmonische Yin und Yang Prinzip / Symbol nicht nur gegenseitig unterstützen und ergänzen, sondern sich gegenseitig auch angreifen und bei einseitiger Schwäche stark bekämpfen. Dies bedeutet, dass die Fehler oder Schwächen einer Polarität von der anderen Seite ausgenutzt und angegriffen werden. Frei nach dem Motto „Deine Schwäche ist meine Stärke“.

In der TCM Terminologie spricht man hierbei von der Hervorbringungs-, Bändigungs- und Überwältigungsreihenfolge (vgl. Dr. Carl Hermann Hempen, DTV Atlas Akupunktur 2006).

Erläutern wir den Begriff Yin und Yang etwas näher und versuchen wir streng wissenschaftlich (als wenn das notwendig wäre) im „Namen der Medizin“ das Prinzip zu sezieren, und etwas tiefgründlicher es zu durchleuchten. Nach dieser Terminologie, und nach ursprünglicher Yin und Yang Theorie, existieren unter uns Menschen aber auch in der Natur (dies war eigentlich diese streng empirische Beobachtung von chinesischen Philosophen Natur – Mensch –Kausalität) eine so genannte Yin oder Yang Tendenz sowie Yin oder Yang angeborene Schwäche. Für die Praxis oder den Alltag bedeutet dies, dass manche Menschen etwa „mehr Glück“ haben, falls Sie an unter einem bestimmten „Sternenkonstellation“ und eine besondere „geo – klimatische Gegebenheiten“ geboren werden.

Philosophieren wir weiter. Bekommen Sie mehr Yin, sind sie eher ausgeglichen aber vorausgesetzt, dass Sie ihre „Shen – Geist“ mit dem Sitz im Herzen nicht überfordern. Suchen Sie nach der „Mitte und Ausgeglichenheit“ als wichtigste Voraussetzung für den Sinn und das Glück, müssten Sie eine gute „geistige Verdauung“ besitzen, welchen ihren Sitz in der Milz hat, dort speichert sie den „Han – Geist“, der ich, über – ich und das unterbewusste ich präsentiert. Dort in der Mitte wird getrennt das „ wahre ich“ vom „nicht ich“, das klare und trübe Gedanken gefiltert werden. Hier entsteht der Sinn des Lebens nach geistigem Prinzip, ein wahrer Dreh und Angelpunkt des kosmischen und menschlichen Ich.

4.3 Alltag und Glück im Zeichen des Yin und Yang Konzeptes

Vorausgesetzt für eine starke und funktionierende Mitte ist es, Sie essen sich gesund, falls nicht, und nicht auf Ihre Konstitution angepasst, wird ihre „geistige Mitte“ schnell überfordert durch den „ gelangweilten Alltag“, und bricht schnell zusammen, und damit die wacklige Ausgeglichenheit und das Glück. Fühlen Sie sich zu dominant für diese Gesellschaft, dann viel Spaß, Sie besitzen einen starken Leber – Yang, was Ihnen, falls Sie eine zu schwache „geistige Mitte“ haben, viele Probleme in beruflichen, gesellschaftlichen und privaten Bereichen bereiten. Ist dies Voraussetzung für das wahre Glück?

Können Sie noch mehr ertragen – in der Leber ist der Sitz des „Gun Geistes“ – dieser wird sehr schnell auf die Alltagstauglichkeit getestet. In China nennt man dies das Prinzip der „Streichhölzer“. Rot im Kopf und benötigt einen Funken – um schnell zu

brennen – wörtlich explodieren – und damit brennt die Gefahr, sich zu stark in der Flamme zu entfalten – damit auch den Sinn und das Glück zu verbrennen. Hier passt das Stichwort „Burn Out Gesellschaft“. Es fehlen noch weitere Prinzipien, allerdings wird hier bewusst auf dieses verzichtet, da es den Rahmen sprengen würde, und es genug Literatur darüber gibt.

Und dieses System sollte uns das wahre Glück und eine Orientierung in unserem ewigen Suchen nach dem Sinn des Lebens verhelfen?

Mit einer solchen Einstellung wären die Menschen durch keinen Winter gekommen. Für eine Feng Shui Garten wäre das vielleicht ausreichend, aber für das Glücksprinzip für uns Europäer, reicht das wirklich? Der mittelmäßige und pseudo moderne Europäer steht sowieso auf das Exotische und das Ferne, weil das „leichter“ in den Alltag zu integrieren ist, und es nicht durch Gebote und Verbote eingepägt ist. ... Ist es so?

4.4 Kritik am Konzept von Yin und Yang in Bezug auf Glück

In Europa vor allem in Deutschland ist in bestimmten Bildungsebenen so ein exotisches Versprechen von ganzheitlicher Gesundheit, Glück und Erfüllung des Lebens hoch im Kurs. Patienten sagen täglich „sie müssen ein glücklicher Mensch sein“ – weil sie dieses Ying und Yang Prinzip ausleben – „das sieht man ihnen an“. (oft kommentiert „starke Aura“, weitere Steigerung „Heiligenschein“, Energie). Man verspricht sich neben dem wahren Glück auch die Zauberkräfte, als Nebenprodukt dieses Strebens angeblich Fähigkeiten wie Allwissenheit, Unverletzlichkeit – was für ein Schwachsinn. Wer an dieser Bestrebung haften bleibt, oder das wie viele Berufskollegen als einzigen festen Broterwerb betreibt, der hat den wahren Sinn des Lebens und Bestrebung nach Glück nach dem Yin und Yang Prinzip nicht verstanden.

Menschen haben die Tendenz, sich an allem festzubeißen, was sie nicht können, was ihnen Angst aber auch Neugierde macht. Das kann man machen, aber es ist nicht sinnvoll. Wir alle haben unsere Stärken und unsere Schwächen. Viele unternehmen große Anstrengungen, um ihre Macken auszubügeln. „Verbessert man seine Schwächen, wird man eventuell mittelmäßig. Stärkt man hingegen seine Stärken, wird man einzigartig“ (vgl. Tao Te King Der gelbe Kaiser 2003, S.180)

Resümee

Unser Glück hängt inzwischen von so vielen Dingen und Umständen ab – Beispiel den passenden Partner, finanzielle Grundlagen, Gesundheit usw., dass wir gar nicht mehr zu merken scheinen, wie abhängig wir geworden sind. Im Gegenteil: wir scheinen der Überzeugung zu sein, dass unser vermeintliches Glück das Glück der ganzen Welt sein müsste. Wir müssen wieder entdecken, was das Wesen des Menschen ausmacht, um dieses zum Maßstab unseres Glücksstrebens nehmen zu können.

Jetzt sind es doch viele Sätze geworden, eigentlich sollte das ultimative Glücksprinzip, das Prinzip des Yin und Yan beschreiben, aber an diesem Anspruch ist es völlig überraschend gescheitert, denn es gibt noch so viel, was wir erwähnen müssten. Der Buddhismus und das Yin und Yang Prinzip hat seinen größten Wert in einer Welt voller Unsicherheit. Sich im Loslassen zu üben macht Sinn. Das Yin und Yang Prinzip entstand historisch zu einer Zeit, in der reale Gefahren, Hungersnöte, Überflutungen und Seuchen waren, und nicht wie heute unzählige Diäten, Reizüberflutungen und „Deutschland sucht das Supertalent“.

Zusammenfassend lässt sich sagen, das Glück ist nicht das Wichtigste sondern der Sinn aus dem Glücksgefühl, welcher in einem kurzen Moment zu fühlen ist. So betrachtet lässt sich auch sagen, dass wir Menschen glücklicherweise „nicht verdammt“ sind, ewiges Glück zu genießen. „Es ist einfach glücklich zu sein, schwer ist es nur einfach zu sein“ (vgl. von Hirschhausen E. Dr. med, Glück kommt selten allein 2007,)

Glossar

Yin	chinesischer Sammelbegriff: Weibliches, Struktives, Helles
Yang	chinesischer Sammelbegriff: Männliches, Dynamisches, Dunkles
Shen Geist	chinesischer Sammelbegriff: emotionaler Zustand, Freude
Han Geist	chinesischer Sammelbegriff: präsentiert das Unterbewusstsein
Gun Geist	chinesischer Sammelbegriff: Traumgeist

Literaturverzeichnis und Quellenverzeichnis

Blahut C. (2005): Fernöstliche Weisheiten, Tosa Verlag Wien, Wien

Kant I.(1998): Kritik der praktischen Vernunft, Reclam Verlag Stuttgart, Stuttgart

Gödtl R. (2002): Wege zum Glück, Universitas München, München

Hermann A. Prof. (2009): Vorlesung Ethik in der Gesundheitswissenschaft

Liz R. (2008): Audio CD Selbst- Denken, Auditorium Maximum Gemünden, Gemünden

Von Hirschhausen E. Dr. (2009): Glück kommt selten allein, Rowohlt Verlag Hamburg, Hamburg

Maoshing N. Dr. (2000): Der gelbe Kaiser, O.W. Barth München, München

Hempfen C. Dr. (2001): DTV Atlas Akupunktur, Deutscher Taschenbuchverlag München, München