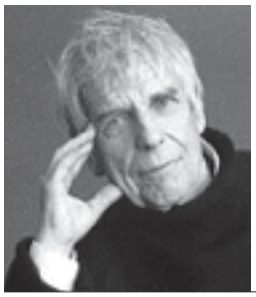

Ernst Gehmacher

Ernst Gehmacher wurde 1926 in Salzburg geboren. Studium der Landwirtschaft, Soziologie und Psychologie an der Universität Wien. 1951 - 1957 Guts-Adjunkt in Niederösterreich. 1957 - 1962 Redakteur der „Arbeiter-Zeitung“, 1963 - 1965 Konsulent der europäischen Zweigstelle der General Teaching Corporation. Am Institut für empirische Sozialforschung (IFES) seit 1965 Mitarbeiter, ab 1968 wissenschaftlicher Leiter und seit 1976 bis Ende 1995 Geschäftsführer. 1996 Gründung des Büros für die Organisation angewandter Sozialforschung (BOaS). 1997 bis 1999 Geschäftsleitung des ÖIBF (Österreichisches Institut für Berufsbildungsforschung). 1999 Gründung des abif – Analyse, Beratung und interdisziplinäre Forschung. 1999/2000 wissenschaftlicher Leiter der PLG – Paul-Lazarsfeld-Gesellschaft. 2001 Beauftragter des Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (BMBWK) im OECD-Projekt „Measuring Social Capital“. Seit Jahrzehnten Lehrbeauftragter an der Universität Wien und der Technischen Universität Wien. Forschungsschwerpunkte in den Themenbereichen Sozialkapital, Modellierung sozialer Systeme, Policy Research, Methodologie der Umfrageforschung, Bildungsforschung, Medienforschung. Zahlreiche Bücher und Publikationen.

Kontakt

Prof. Dipl. Ing. Ernst Gehmacher
Sozialwissenschaftliche Studiengesellschaft (SWS)
Maria Theresienstraße 9/8b
1090 Wien
Österreich
Tel: 3173127, Fax: 3102238
E-mail: swsrs@aon.at
web: www.sws-rundschau.at

Ernst Gehmacher

Hilft nur noch beten?

Die Main-Stream-Ideologie des globalen Westens glaubt: Technik, Demokratie, Markt und Sozialstaat, Emanzipation und Bildungsexpansion machen die Menschen immer gesünder und glücklicher – die Tröstungen metaphysischer und spiritueller Sinnfindung werden überflüssig. Säkularisierung und Politikverdrossenheit, der Rückgang der religiösen und ideologischen Bindungen, werden als Zeugnis dafür gesehen. (In Österreich leiden Kirche und Gewerkschaft seit Jahren unter einem ähnlichen Mitgliederschwund.)

Allerdings wird die Euphorie dieses Fortschritts-Optimismus beeinträchtigt durch die Bevölkerungsexplosion bei den Armen dieser Erde, die auf ihre Religionen und Glaubenslehren durchaus nicht verzichten wollen – und die immer mehr werden. Und das technisch, medizinische und materiell produzierte Glück in den Reichtumsregionen wird durch die Langlebigkeit und die immer höheren Ansprüche der Individuen an die Beglückungsleistungen einerseits und durch Ressourcenverknappung andrerseits immer schwerer finanzierbar. Das nach dem Kollaps der kommunistischen Konkurrenz angesagte „Ende der Geschichte“ rückt auch für Optimisten der Main-Stream-Ideologie wieder weit in die Ferne.

Mainstream- und Alternativ-Ideologie

Die westliche Alternativ-Ideologie warnt: Technische Hybris und Konsumsucht stürzen die Welt in Umweltvergiftung und Konsumsüchtigkeit. Stress, entfremdete Arbeit und ungesunde Lebensweise machen das lange Leben zur Langzeitinvalidität. Die Auflösung der Familie und der festen Gemeinschaften, neuerdings diagnostiziert als Sozialkapital-Defizit, lassen die Gesellschaften in Chaos und Korruption zusammensacken („Implosion“ in die „Anomie“). Und das Versagen der traditionellen Sinnfindung in den alten Mythen und Dogmen gegenüber einer gnadlos nüchternen Rationalität treibt immer mehr Verzweifelte in Neurosen, Psychosen, Kriminalität und Terrorismus. Der Selbstmord der Menschheit ist denkbar geworden.

Das gemeinsame Ziel: Größtes Glück für die größte Masse

Beide modernen Weltdeutungsströmungen quellen über von Einzel-Ideen zur Problemlösung mit dem gemeinsamen Ziel des größten Glücks der größten Masse, der Vermeidung von Katastrophen und des „ewigen Friedens“. Beide setzen auf Bedürfnisbefriedigung, Selbstentfaltung und Sinnfindung – Askese fürs Jenseits ist out. Die Unterschiede liegen in den Auffassungen von Glücksgewinn und im Zeithorizont.

Main-Stream-Priester versprechen jenen Glückslohn, den das Großunternehmen Technologie für Leistungen in der Maschinenkultur bietet: Sozialstatus, Freizeit-Lust, Unterhaltung – und zwar sofort, spätestens im nächsten Urlaub oder in der Pension. Die Gläubigen leben meist selbst in und von der „großen Maschine“ der wirtschaftlichen und politischen Organisationen.

Selbstentfaltung, aber nicht auf Kosten der anderen

„Alternative“ suchen das unmittelbare Glück in der autonomen Selbstentfaltung, gleichzeitig in Beruf und Hobby, in Liebe und Geselligkeit, im politischen und kulturellen Aktionismus. Aber nachhaltig muss es sein, also uneigennützig auch für die Späteren und die Fremden. Die Gläubigen leben die gesuchte Selbstentfaltung auch meist in Leben und Beruf – und sie geraten dabei zunehmend in unsichere Arbeitsverhältnisse, ins „Prekariat“, und in komplizierte Bindungen, in „Patchwork-Familien“.

So lange es gut geht, lässt sich in beiden Glaubenssystemen – und ihren diversen Mischungen und Sekten – Leiden vermeiden und Bedürfnisbefriedigung gewinnen, also ein zufriedenstellendes Wohlbefinden erreichen. Das dauernde leidresistente Hochgefühl, der „innere Himmel“, wird in der Leistungskultur des Main-Streams sehr selten erreicht – kaum von den Stars, eher von erfolgreichen Kreativen, zeitweise durch „Aussteigen“ in Urlaubs- und Pensions-Paradiese.

Konsum und Ablenkung gegen Dauerstress und Vereinsamung

Und die Mehrheit muss sich unter Dauerstress, Vereinsamung und chronisch suboptimaler Physis und Psyche mit Konsum und Ablenkung, Medikamenten, Suchtmitteln und Sinnesberieselung trösten. Es scheint gut belegt, dass auch in den reichsten und erfolgreichsten postindustriellen Gesellschaften, zu denen Österreich zählt, der Anteil der unglücklichen Menschen, trotz steigendem Nationalprodukt, größer wird. Von den Krisen- und Armutszonen der Erde mit ihrer explodierenden Menschenzahl, gar nicht zu reden.

Die Glück-Strategie der Alternativ-Kultur greift aber auch nicht so ganz. Selbstentfaltung in Autonomie mit Sinnfindung in selbstgewählter Spiritualität, gepaart mit einem gesunden Lebensstil, bieten zweifellos die beste Aussicht auf ein langes glückliches Leben. Doch ist es eben nur eine Chance. Wenn Krisen, Krieg und Krankheiten eine Gesellschaft geißeln, kann auch der Glückliche schwer glücklich bleiben.

Autonome Selbstentfaltung nur in der kargen Freizeit

Und der Großteil der Menschen in einer modernen Technokultur kann sich autonome Selbstentfaltung bestenfalls in kargen Freizeitstunden gönnen. Wir werden, entgegen allen Versprechungen der Glücksverkäufer selbst im besten Fall noch einige Generationen brauchen, bis sich Technologie und Lebensstil so weit entwickelt haben, dass die apokalyptischen Reiter von ihren Rossen gestiegen oder gestürzt sind – bis mehr als 80 Prozent der modernen Menschen so glücklich leben wie heute nur 20 Prozent (um ein realistisch bescheidenes Ziel abzustecken).

Wettlauf mit der Katastrophe

Vielleicht haben die Armutszonen der Welt die Möglichkeit, mit einer solchen erhofften Entwicklung mitzuhalten, indem sie mit ihren Kulturen der Subsistenzwirtschaft, der archaischen Gemeinschaften, der Traditionsreligionen direkt in Richtung der alternativen Technokultur marschieren. So etwas ist im Gange und gibt Hoffnung. Doch der Wettlauf mit der Katastrophe ist noch längst nicht gewonnen.

Aus solcher Sicht wird klar, wie sehr es auf die Art des individuellen Glücksgewinns ankommt. Main-Stream und Alternativ-Kul-

tur werden noch lange nicht – und wahrscheinlich nie – mit Leidvermeidung und Lustgewinn allein alle glücklich machen können. Der unmittelbare Zugriff des Einzelmenschen auf die innerpsychische Harmonisierung und Bedeutsamkeits-Aufladung alles Erlebens wird nicht zu entraten sein. Dem eigenen Tun und Erleiden, der Euphorie und der Depression Sinn zu geben, wird weiter notwendig sein. Die wesentlichen Praktiken für den Glücksgewinn über die Sinnfindung seien hier in drei gängigen Begriffen gegliedert:

Euphorie und Depressionen müssen einen Sinn erhalten

1. das Gebet – die Konzentration auf ritualisierte Symbolik,
2. die Meditation – die Konzentration auf das Ich im All,
3. die Psychotherapie – die Öffnung zum Unbewussten.

Von allen drei gibt es unzählige Formen und Stufen. Die Erweckung des Sinn-Empfindens ist allen mehr oder weniger zueigen.

* * *

In der neuen Sozialkapital-Forschung, die seit der Jahrtausendwende auch von der OECD, einer globalen Organisation der Main-Stream-Ökonomie, propagiert wird, setzt man auf die sozialen Energien in ihrer ganzen Breite. Um den weltweiten Umbruch der traditionellen Lebensformen zu bewältigen, wird man die Bindungskraft der Liebe und Freundschaft (Mikro-Ebene), der kooperativen Vertrauens-Beziehungen (Meso-Ebene) und der ideellen Glaubens- und Gesinnungsgemeinschaften (Makro-Ebene) brauchen. Weit mehr noch als in früheren Zeiten, wo Not, Krieg und Seuchen meist lokal blieben – und in neuen Formen, da heute Mobilität und Emanzipation die Familie umkrempeln, Konkurrenz und Massenmigration die Gemeinschaften zersetzen, Wissenschaft und Rationalität Religion, Politik und Kultur ihrer Symbolik entkleiden. Die Sozialkapital-Forschung kann mit ihren Tests nachweisen, dass Vereinsamung und Misstrauen, Bindungsmangel und Verfeindung mit Krankheit, Unlust und Leistungsversagen korrelieren – und dass es Menschen mit guten Freunden und hilfreichen Beziehungen viel besser geht. Doch man findet auch Personen, die mit widrigen Lebenslagen recht gut fertig werden, weit besser als die Mehrheit der Verlierer und Verlassenen; diese Resistenteren weisen nun besonders gute Werte in den Tests auf, die Sinnfindung und Vertrauen messen (wie der Sense-of-Coherence-Test der Salutogenese-Theorie nach A. Antonovsky).

Soziale Energien von der Mikro- bis zur Makro-Ebene nutzen

Wer Vertrauen schenken kann gewinnt an Lebensqualität

Im Zuge der Grundlagenstudien der OECD-Initiative „Measuring Social Capital), die vom Bildungsministerium und vom Lebensministerium der österreichischen Bundesregierung getragen werden, wurde auch ein Projekt begonnen, das die Praktiken der Sinnfindung zum Gegenstand hat: „Sozialkapital in Meditationsgruppen“. Die Studie umfasst fünf Meditationsgruppen von Frau Professor Dr. Anneliese Fuchs und eine Kontrollgruppe aus Vortragsbesuchern, die selbst keiner Meditationsgruppe angehören: insgesamt 124 Partizipanten. Die Struktur der Gruppen ist sehr ähnlich: vorwiegend weiblich im mittleren Alter, kaum Jugend unter dreißig. Nur in Schulbildung und Beruf ist die Verteilung weiter,

Das Weg zur Sinnfindung

Eine Auswahl moderner Sinn-Suchender

fast dem Durchschnitt entsprechend. Praktisch alle Teilnehmer an der Studie zeigten sich sozial integriert, nur vereinzelte Defizite schienen auf. Das ist sicher kein repräsentativer Bevölkerungsquerschnitt, sondern eher eine Auswahl moderner Sinn-Suchender verschiedenster Herkunft. Doch gerade an solchen stärker um Sinnfindung Bemühten lässt sich gut ermessen, was normal ausgeübte Praktiken der Sinnfindung erbringen können.

Beten und meditieren

Drei Viertel dieses untersuchten Kreises üben regelmäßig Meditation aus – eben die Mitglieder der Meditationsgruppen. Fast alle Teilnehmenden sind Katholiken, aber nur 70 Prozent beten regelmäßig: etwa 60 Prozent praktizieren zugleich Gebet und Meditation. In diesem vom Leben bewirkten Experiment stehen als einer starken Hälfte von sowohl Betenden wie Meditierenden die drei etwa gleich großen Gruppen von nur Meditierenden, nur Betenden und weder betenden noch meditierenden Kursteilnehmern gegenüber, die aber alle an Spiritualität interessiert sind. Ein kleines feines „biotisches“ Experiment.

Der Vergleich dieser vier Gruppen sei hier an vier Messwerten dargestellt, jeweils durch den Prozentsatz der Personen im wünschenswerten „Optimum“ (in den benutzten Skalen wird unterschieden zwischen „optimal“, „suboptimal“ und „defizient“). Die Dimensionen sind:

- WOHL: Wohlbefinden, Lebenszufriedenheit
- WIN: Gewinn deutlicher Verbesserung an Wohlbefinden in den letzten drei Jahren
- MOOD: seelische Grundstimmung
- SINN: Sinnfindung, Vertrauen in Lebenszweck

Tab. 1 ANTEIL DER PERSONEN MIT OPTIMALWERTEN

		WOHL		WIN		MOOD		SINN	
		%	Effekt	%	Effekt	%	Effekt	%	Effekt
MED	GEB								
0	0	40		30		40		40	
0	1	64	+24	64	+34	72	+ 32	43	+03
1	0	71	+31	71	+41	81	+ 41	43	+03
1	1	75	+35	58	+28	73	+33	35	–05

Langzeitwirkung spiritueller Betätigung

Aus diesen Resultaten lassen sich folgende Hypothesen ableiten (oder unterstützen):

- Gebet wie Meditation wirken positiv auf Wohlbefinden und seelische Grundstimmung, machen an sich glücklich – und diese Wirkung ist kontinuierlich (über Jahre fortlaufend).
- Sinnfindung hat eine breitere und tiefere Basis, die über Gebet und Meditation hinausgeht.
- Die Kombination von Gebet und Meditation bestärkt die positive Wirkung nicht (in Konkurrenz können sie die Wirkung sogar schwächen).

Leichter Vorsprung für die Meditation

Dass die Meditation geringfügig (nicht signifikant) bessere Wirkungen zeigt als das Gebet, ist wohl eher dem Umstand zuzuschreiben, dass die Meditation großteils in Gruppen, das Gebet vorwiegend allein praktiziert wird (in dem hier studierten Personenkreis).

Die Psychotherapie, die in der Studie von weniger als 20 Prozent in irgend einer Form in Anspruch genommen wird, schnitt neutral ab – doch deuten die Ergebnisse darauf hin, dass es von vornherein die schon „Unglücklichen" sind, welche zur Psychotherapie kommen. Hier liegt der entscheidende Unterschied zwischen „kurativer" Therapie und „beglückender" Lebenspraktik. Diese Trennung wäre aber in Frage zu stellen. Sowohl Gebt und Meditation wie Psychotherapie können und sollten gleich der Heilung wie der Freude dienen.

Große Gefühle sind nicht von Institutionen oder Ritualen geprägt

In der Sozialkapital-Forschung wird auch die Wirkung von Identifikation und emotionaler Bindung an ideelle Gemeinschaften – die „Makro-Ebene" der „großen Gefühle" – bemessen. In dieser Gruppe bekannten sich 38 Prozent zu solchen intensiven Erlebnissen der „Ergriffenheit" und des „Abhebens" vom Alltag – vor allem in Verbindung mit „persönlichem Glauben", Humanismus, Spiritualität und „Leidenschaften", schon etwas weniger mit Meditation und Gottesdienst, nur mehr schwach mit Kirche, Politik und Esoterik sowie Gemeinschaften andrer Art. Die geringere Bedeutung der Makro-Ebene gegenüber dem Sozialkapital der persönlichen Bindungen und Beziehungen ist auch hier zu sehen, wenngleich nicht so stark wie im Bevölkerungsdurchschnitt.

Das bekannte Gespenst der Individualisierung, Säkularisierung und des sozialen Kollaps geistert auch in diesem engagierten Kreis von Glaubens-Suchern.

Die Studie erlaubt uns aber, die Glücks-Effizienz des Makro-Ebenen-Sozialkapitals und der Sinnfindungs-Praktiken Gebet und Meditation zu vergleichen.

Tab 2 WOHLBEFINDEN DURCHSCHNITTSWERTE
(1=Maximum, 5=Minimum)

wenn	
weder Gebet noch Meditation	2,8
nur eines von beiden	2,1
beides: Gebet und Meditation	2,1
Makro-Ebene Sozialkapital	
Defizient	2,8
Suboptimal	2,1
Optimal	1,8

Fast alle „Glaubenden" beten oder meditieren auch

Die Wirkung beider psychischer Erlebnisfelder liegt auf einer ähnlichen Ebene – wenn man die Überschneidung von „Sozialkapital" und „Glückspraktiken" in der Untersuchungsgruppe berücksichtigt: fast alle „Glaubenden" (Makro-Ebene) beten oder meditieren auch.

Sinnfindung ist nicht an Dogmen, Symbole und Praktiken gebunden

Soweit das Zeugnis dieser kleinen Studie, das Hoffnung geben kann. Es gibt Alternativen zum materialistischen Hedonismus, die der wissenschaftlichen Rationalität entsprechen und nicht Askese und Glücksverzicht verlangen. Sinnfindung ist nicht an bestimmte Dogmen, Symbole und Praktiken gebunden, sondern kann autonom gefunden und in verschiedenen Gemeinschaften entwickelt und vermittelt werden.

Beten hilft, aber nicht allein. Meditationsformen vieler Art, in Glaubensgemeinschaften oder in anderer sozialer Einbindung, traditionell und neu, können glücklich machen, Leiden lindern und Mut zum eigenen Tun geben.

Doch die Mene-Tekel-Schrift an der Wand ist damit nicht gelöscht. Die Menschheit muss rasch lernen, eine globale Nachhaltigkeitskultur großzuziehen, mit einer Menschheitsethik, mit noch viel mehr ökologischem, sozialem und technischem Sachverstand und einer ökonomischen Sinnfindungs-Vielfalt. Und ohne Beten, Meditieren und Psychotherapie in den tausend dazu passenden Formen wird das nicht gehen.