

Ruediger
Dahlke

Heilsame Tugenden

In zwölf Schritten
zur Heilung des Körpers und zur
Entwicklung der Seele

SPIEGEL
Bestseller-
Autor

GRÄFE
UND
UNZER

EDITION

INHALT

Vorwort	4
Tugenden im Wandel der Zeiten	6
Tugenden in verschiedenen Kulturen und Zeiten	8
Rückkehr alter Tugenden?	10
Der Weg zum Glück durch Tugenden	13
Was ist zu tun, wie können wir uns helfen?	19
Die Ebenen-Frage	28
Sich (anver-)trauen	29
12 Schlüssel zum Glück und gegen Angst	31
Tugenden als Glücks-Chance	31
Spuren- und Tugenden-Suche	34
Neue Tugenden statt alte?	35
Um welche Tugenden dreht es sich, das Leben?	36
Die Ur- oder Lebensprinzipien	37
Unsere 12 Tugenden	41
Schritte zum Glück	44
Zusammenfassung und Einstieg	56

Die 12 Tugenden der Ganzheit

1. Die Tugend der Tapferkeit	58
2. Die Tugend der Verwurzelung	70
3. Die Tugend des Austausches, der Kommun(ikat)ion	79
4. Die Tugend der Fürsorge	92
5. Die Tugend der Kreativität	107
6. Die Tugend der Dankbarkeit	120
7. Die Tugend der Beziehungsfähigkeit	134
8. Die Tugend der (Ver)Wandlungsbereitschaft	150
9. Die Tugend der Toleranz und Sinnfindung	161
10. Die Tugend der Beschränkung	173
11. Die Tugend der Unabhängigkeit	186
12. Die Tugend des (Ur-)Vertrauens und der Allverbundenheit	200
Glücksspiralen statt Teufelskreise	220
Veröffentlichungen von Ruediger Dahlke	221
Anmerkungen	222
Der Autor	223
Impressum	224

VORWORT

Die Wertschätzung von Tugenden wandelt sich mit der Zeit. Erstaunt stellte ich irgendwann fest, wie der mir von Eltern und Lehrern immer wärmstens empfohlene Fleiß, eine alte deutsche Tugend, überhaupt nicht gut ankam und statt „in“ längst „mega-out“ war. Inzwischen muss ich mich geradezu entschuldigen für viel-und-70 Bücher, denn das riecht nach Fleiß. Ähnliches war schon in der Schule zur Entschuldigung guter Noten nötig, um nicht als Streber zu gelten. Bei den Büchern wird manchmal vermutet, ich schriebe sie gar nicht selbst. Kaum steht jemand anderer mit auf dem Cover, gilt er als Ghostwriter. Soll ich mich verteidigen, den Fleiß erklären oder mich dafür entschuldigen? Das ist für mich einfach, aber was sagt es über die alte Tugend des Fleißes? Schreiben hat mir immer Freude bereitet – es geschah nicht aus Fleiß, aber doch mit Absicht. Wenn ich sehr oft dasselbe gefragt wurde, habe ich lieber ein Buch geschrieben, als immer wieder dasselbe zu wiederholen. Irgendwann habe ich aufgehört, die Bücher zu zählen. Das ist eher ein Understatement und hat weniger mit der Tugend der Bescheidenheit zu tun. Zum Understatement bin ich erzogen, zum heute üblichen US-amerikanischen Selbstlob bräuchte ich eher die Tugend des Mutes, aber das Gefühl der Peinlichkeit funkt dazwischen.

Klar faste ich seit 50 Jahren und begleite 40 Jahre große Fasten-Gruppen, und wir waren in der LebensWandelSchule die ersten mit Online-Fasten und haben inzwischen auch die größte Fragensammlung auf Video dazu. Aber das zu sagen oder jetzt zu schreiben, kollidiert mit alten Erziehungsmustern. Auch den „Dr.“ auf Buchcovern zu vermeiden, kann ich nicht dazurechnen, es ist mehr Tradition als Bescheidenheit, damit sich nicht der eine oder andere aus der Familie im Grab undrehet. Dort galt von jeher: einen Doktor hat man, erwähnt ihn aber nicht. Da schwingt eher Arroganz als Bescheidenheit mit. Im Übrigen gehören sowohl Understatement als auch Bescheidenheit zu den ausgemusterten Tugenden. Aber beide bekommen Organen wie dem Knochensystem, die auch zum 10. Lebensprinzip gehören, weiterhin sehr gut, unabhängig vom Zeitgeist.

Wir können tatsächlich durch bewusste Entwicklung der 12 zentralen Tugenden, der 12 Ur- oder Lebensprinzipien, die wichtigsten

Organe und Themen unseres Lebens positiv beeinflussen und ihren Krankheitsbildern vorbeugen. Umgekehrt geschieht das im negativen Sinn auch ständig. Kaum ignorieren wir ein großes Thema und damit ein Ur- oder Lebensprinzip, schlägt sich das am zugehörigen Organ nieder. All unsere Organe gehören zu einem dieser 12 Prinzipien, das Blut zum 1., der Magen zum 4., das Herz zum 5., die Nieren zum 7. und so weiter.

Davon handeln Bücher von *Krankheit als Weg* bis *Krankheit als Symbol*. Bewusste Entwicklung der zentralen Tugenden ist folglich eine besonders nachhaltige Art von Organ- und Körpertherapie. Ein zusätzlicher Ansatz von entscheidender Kraft und eine wundervolle Möglichkeit, vorsorgend für Gesundheit zu sorgen unter Ausschluss von Krankheit, also echte Vorbeugung.

Die Entwicklung von Tugenden kann folglich viel Leid ersparen und andererseits viel Lebensfreude schenken. Um nicht erst konkrete Leberprobleme wie Hepatitis, Leberentzündung, eine Fettleber oder gar Leberzirrhose zu bekommen, kann ich mich von vornherein um eine zu mir passende Lebensphilosophie kümmern, um Lebenssinn, der mich trägt, um die Tugend der Toleranz. Ich kann Herausforderungen als Übungen nutzen, die mir das Schicksal anbietet, etwa durch Kennenlernen ganz anderer Menschen mit anderen kulturellen Hintergründen. Ich wachse auf Bewusstseinsebene und expandiere im Geist mit dem Ziel, mit allem eins zu werden, an allem Anteil zu spüren, Allverbundenheit zu verwirklichen, bevor meine Zellen das Thema als Krebs angehen (müssen).

So kann ich Übungen anpacken, die auf der Sinnsuche helfen, die Tugend der Toleranz kultivieren, das ganz Andere, Fremde kennen und schätzen lernen, auf große Reisen gehen mit offenen Augen und Herzen für andere Lebensstile und Philosophien. Auf diese Weise macht Toleranz üben Freude, ich verwirkliche diese Tugend und beuge ganz nebenbei etwaigen Leberproblemen vor. Wenn die in meiner Familie liegen, umso wichtiger, dass endlich jemand von uns das Thema angeht.

Ob der Zeitgeist sie schätzt oder nicht, die 12 wesentlichen Tugenden können das Leben in ein einziges großes (Freuden-)Fest voller Zufriedenheit und Erfüllung verwandeln und nebenbei Krankheit vermeiden.

Gesundheit der Organe wird andererseits so zu einem Anzeigedepot des Entwicklungsstandes der Seele und der zugehörigen Tugend. Wir können also die Organverfassung als Test nutzen für unseren geistig-seelischen Entwicklungsbedarf. So lässt etwa der Zustand unserer Muskeln und Zähne auf den ersten Blick erkennen, wie es um die Tugend der Tapferkeit in unserem Leben steht. Die Verfassung unseres Darmes zeigt an, wie weit wir mit der Tugend der Dankbarkeit sind usw. Die Organ- und Gewebe-Gesundheit verrät so viel über unsere geistig-seelische Verfassung und Entwicklung, die sich wiederum in der Entfaltung der großen Tugenden spiegelt. Diese gilt es herauszufinden und zu verwirklichen.

TUGENDEN IM WANDEL DER ZEITEN

Der Weg über die alten deutschen Tugenden ist offenbar nicht so verlässlich, da sie so sehr dem Zeitgeist unterworfen und von ihm gleichsam in die Ecke der Geschichte gestellt wurden. Um sie wirklich klar zu erfassen, brauchen wir den Rückgriff auf ihren Ursprung und letztlich – in meinen Augen – auf die Ur- oder Lebensprinzipien, die Archetypen oder Lebensbühnen.

Aber holen wir uns ab, wo wir heute stehen, in der Industriegesellschaft des 21. Jahrhunderts hoffentlich am Ende des Corona-Komas. Alte Tugenden wie Fleiß und Bescheidenheit, seinerzeit hoch geschätzt und angesehen, sind inzwischen nicht nur aus der Mode, sondern verdächtig und sogar (zurecht?) mit Mangel an Erfolg assoziiert. Wie haben sie so an Wertschätzung verloren?

Wenn ich zurückdenke, begann das unter uns Schülern schon zu Gymnasiumszeiten. Für das kindliche und später jugendliche Ansehen war es verheerend, als Streber zu gelten, weil Fleiß dahinter vermutet wurde. Wer beim Sport glänzte und nie beim Hausaufgabenmachen erwischt wurde, konnte sich gerade noch so von diesem Makel reinwaschen. Witzige Streiche und Frechheiten gegenüber Lehrern waren ebenfalls hilfreich, den Verdacht zu zerstreuen, den gute Noten weckten. Beste Noten zu haben, wurde nur verziehen, wenn man anderen half, ihre schlechten aufzubes-

sern. Ein guter Kumpel, früher Kamerad, konnte kein Streber sein und sich so vom Verdacht des Fleißes befreien.

60 Jahre später sind Fleiß und harte Arbeit noch verpönter. *Smart statt hart* ist angesagt und damit ein ganz anderer Archetyp. Auch der Nazi-Spruch „Arbeit macht frei“ am Eingang von KZs hat den Ruf der Arbeit beschädigt, aber ist das der Grund, wenn Jugendliche, nach ihrem Berufswunsch befragt, „Hartz IV“ antworten?

Wer würde heute noch gern als arbeitsam eingestuft? Das käme gleich nach fleißig. Und das ist andererseits wiederum gar nicht so neu. Für die Bürger der griechischen Polis waren harte Arbeit und emsiger Fleiß etwas für Sklaven. Sie selbst philosophierten und genossen die schönen Künste und das Leben. All die großen Geister, die wir bis heute verehren und zitieren, Heraklit und Demokrit, Sokrates, Platon und Aristoteles, Pythagoras, sie haben wahrscheinlich nie gearbeitet. Außer Epiktet, der als hart arbeitender Sklave begann und, von seinem Besitzer zum Krüppel geschlagen, schließlich zum Stoiker wurde, aber der gehört auch schon in die römische Zeit.

Ähnliches galt bei uns seit alters für den Adel. Inzwischen wollen fast alle wie Adlige, ja Fürsten, leben und diese haben dafür teilweise angefangen zu arbeiten. Was für ein Ereignis, wenn ein Pärchen aus dem englischen Königshaus arbeiten und eigenes Geld verdienen will! Ich kannte eine Adlige, die sehr arbeitsam, fleißig und auch stolz darauf war. Mit der Nivellierung der Unterschiede haben sich offenbar die Werte und Tugenden verschoben. Wir essen und verhalten uns inzwischen wie Fürsten, warum sollten wir noch schufte wie Sklaven? Oder fleißig sein wie Emporkömmlinge?

Zur Zeit der Bauhütten, die die Kathedralen der Gotik errichteten, waren in deren Fensterrosen die 12 Felder der Tugenden und die 12 Gegenpole der Laster noch klar und unumstritten festgelegt, und Fleiß und Bescheidenheit waren mit dabei, aber eben nur für die vielen „Gemeinen“. Die ungemein Besonderen waren und lebten eher ungemein faul und unbescheiden. Wie es zu den 12 ursprünglichen Tugenden kam, ist noch zu klären, denn wir wollen sie hier verwenden.

Arbeit und Fleiß haben jedenfalls enorme Wandlungen durchgemacht. Das wird in Zukunft weitergehen, wenn Arbeit immer knapper und insofern kostbarer wird und – etwa in Zeiten von Arbeitslosigkeit – auch wieder wertvoller.

TUGENDEN IN VERSCHIEDENEN KULTUREN UND ZEITEN

Wovon hängt die Definition der Tugenden, der guten Eigenschaften, neben der Zeitqualität und der Gesellschaft sonst noch ab? Die jeweilige Kultur spielt sicher mit herein und bis heute eine große Rolle. Wie verschieden selbst Regionen derselben Kultur mit Fleiß umgehen, durfte ich selbst erleben. Als ich vor Jahrzehnten (m) einen ersten Artikel über Fasten für eine der damals noch angesehenen großen Illustrierten schrieb, kam ein Scheck mit einem für unsere Verhältnisse unglaublichen Betrag zurück. Die Sekretärin reichte ihn nach einer zögerlichen Zeit des Abwartens zaghaft ein. Er war in Ordnung und offenbar ernst gemeint. Von derselben Chefredakteurin Monate später dringend zu einem Artikel über Partnerschaft angefragt, war ich höchst motiviert, obwohl der (felsen)festen Überzeugung, nicht wegen des Geldes zu arbeiten. Schon Großvater, ebenfalls Arzt, hatte das nie getan, so jedenfalls die Legende. Den Artikel musste ich sofort schreiben, weil die Zeit so drängte und faxte ihn kaum zwei Stunden später. Es kam ein Scheck mit einem immer noch fürstlichen, aber gemessen am ersten doch nur halb so hohen Honorar. Selbstverständlich akzeptierten wir ihn. Monate später traf ich die Redakteurin auf der Buchmesse und fragte sie, ob der Partnerschaftsartikel zu frech gewesen sei. Keinesfalls, meinte sie und fragte, wie ich darauf käme. „Weil Sie nur die Hälfte bezahlt haben.“ Darauf sie: „Aber Sie haben doch nicht mal zwei Stunden geschrieben.“ Ich wiederum: „Ja, genau wie beim ersten Artikel.“ Sie stutzte und nun sinnierten wir, ob ich denn nicht beim ersten Mal deutlich zu viel bekommen hätte. In Deutschland gehörte damals zu einem guten Honorar noch lange, harte Arbeit. Wer etwas gleichsam *mit links aus dem Ärmel schüttelte*, durfte nicht die gleiche Anerkennung und Honorierung erwarten wie jemand, der sich im Schweiß seines Angesichts lange plagte.

Ich lernte daraus eine andere Eigenschaft, aber war das noch eine Tugend? Wenn ich wieder in solch eine Situation kam, spielte ich auf Zeit, erinnerte daran, wie anspruchsvoll das Thema sei und tat erstaunt, dass man den Artikel noch in diesem Monat wollte, wo doch schon der 12. war. Wir einigten uns dann vielleicht auf

den 25. Da ich leicht und entspannt schreibe und sehr gern und meditativ, ging ich es wieder rasch an und *mit links*, wobei ich natürlich die Finger beider Hände über die Tastatur des Laptops tanzen lassen. Das geht einerseits schnell und macht mir andererseits Freude. Den Artikel maile ich dann termingerecht, kurz vor Redaktionsschluss. Was ist da mit der Tugend der Ehrlichkeit passiert? Zahlt die sich einfach nicht mehr aus?

Früher haben Tennisspieler wie Christian Kuhnke und Wilhelm Bungert Schiedsrichterfehlentscheidungen auch zu ihren Ungunsten korrigiert. Heute aber ist die „Schwalbe“ eine Lieblingsdarbietung von Fußballmillionären und Foul- und Falschspiel wird als taktische Maßnahme angewandt und kommentiert. „Der Ehrliche ist der Dumme“ betitelte Ulrich Wickert ein ganzes, dickes Buch, das zum Bestseller wurde. Ziemlich rasch wechselte ich also von ehrlich und hart zu clever und smart.

Ganz anders in Italien: Da kommt im Gegenteil gut an, wer mit wenig Arbeit viel bewegt. Das wird entsprechend honoriert, also mit Ehre belohnt. Italienische SeminarteilnehmerInnen fragen zum Beispiel, wann ich denn lebe, wenn ich so viel schreibe und arbeite. Die (deutsche) Idee, auch beim Schreiben zu leben und sogar aufzuleben und richtig gern schreibend zu arbeiten, erscheint ihnen eher fremd. Ihr früherer Skistar, Alberto Tomba, der gern Spaghetti aß, deswegen für einen Spitzenathleten eher rundlich war und sich gern mit einem hübschen Mädchen in jedem Arm ablichten ließ, war sehr populär und galt als extrem trainingsfaul. Das förderte seine Popularität und machte ihn zum besonderen Publikumsliedling. Tomba wusste um diesen Ruf, pflegte ihn und soll nachts bei Flutlicht trainiert haben.

Fleiß kommt tatsächlich in Norddeutschland bis heute besser an als etwa in Österreich oder gar Italien oder erst recht im alten Indien. Ein Maharadscha war gewiss nicht fleißig.

Wertungen und mit ihnen Tugenden wechseln auch mit den Zeiten, beziehungsweise mit dem Zeitgeist. Yin und Yang werden bei uns mit männlich und weiblich übersetzt, was ja nicht dasselbe, sondern eine Umkehrung der Reihenfolge ist. Männliches stand die längste Zeit der jüngeren Geschichte bei uns weit über Weiblichem in der Wertschätzung, was sich heute wieder um- und verkehrt. Ob es deswegen auch schon verkehrt ist, wie hartgesottene Anhänger

des Patriarchats meinen, ist zu bezweifeln. Das Pendel schwingt in den Gegenpol und möglicherweise entwickelt sich eine neue Form von Einseitigkeit. Indizien gibt es. Die Frauenquote, in Schweden erfunden, um das Missverhältnis von männlichen zu weiblichen MedizinstudentInnen auszugleichen, wurde schon vor Jahren wieder abgeschafft. Heute ist allen Frauen, die Ärztin werden wollen, das unbedingt zu ermöglichen. Inzwischen ist das Verhältnis so weit zugunsten der weiblichen Anwärter verschoben wie es umgekehrt nie war. Ideal wäre vielleicht, wir könnten als Gesellschaft die Mitte finden zwischen beiden Extremen. Aber so weit sind wir offensichtlich nicht, der Zeitgeist fordert sein Recht und seine Sicht.

Das neue Ungleichgewicht mag als ausgleichende Gerechtigkeit empfunden werden. Jedenfalls ändert sich mit dem Zeitgeist, was wir bis dahin unter der Tugend der Gerechtigkeit verstanden haben. „Ausgleichende Gerechtigkeit“ ist in Wahrheit oder nach der alten Definition doch wohl eher Ungerechtigkeit? Die Sprache ist trickreich und kann Verkehren ins Gegenteil verschleiern, aber wer genau hinhört, hört es doch. Die „naturidentischen Stoffe“ der Pharmaindustrie sind so selbstverständlich wie natürlich unnatürlich.

RÜCKKEHR ALTER TUGENDEN?

Soll(ten) wir die „guten alten“ Tugenden zurückerobern und gegen neue Untugenden ankämpfen? In seiner Weihnachtspredigt 2018 wandte sich Papst Franziskus entschieden gegen die Untugend der Maßlosigkeit. Er propagierte das rechte Maß, wie schon Aristoteles in der Nikomachischen Ethik, wo er Tugend an sich mit Mäßigkeit gleichsetzte: „Tugend ist das Finden des rechten Maßes.“

Predigen hier alte und uralte längst abgegangene Männer für die alte Welt oder ist etwas Wahres dran – ist das vielleicht überhaupt eine zeitlose Wahrheit? Mahatma Gandhi, ebenfalls ein großer schon vorausgegangener alter Mann, meinte ganz ähnlich: „Es ist genug für alle da, nur nicht für die Gier aller.“ Franziskus diagnostizierte am 25. Dezember 2018 mit strenger Miene: „Der Mensch ist gierig und unersättlich geworden.“ In der Christmette im Petersdom kritisierte er vor Tausenden von Gläubigen um sich

greifende Gier und Maßlosigkeit, beklagte daraus entstehende Ungleichheit zwischen den Menschen und verwies auf Christus als Wegweiser eines anderen Lebensmodells: „Nicht verschlingen und hamstern, sondern teilen und geben.“ „Wenn wir auf die Krippe schauen, verstehen wir, dass das, was das Leben nährt, nicht der Besitz, sondern die Liebe ist; nicht Gier, sondern Nächstenliebe; nicht der Überfluss, den man zur Schau stellt, sondern die Einfachheit, die man bewahrt.“ Und er prangert das Offensichtliche als Untugend an: „Das Haben, das Anhäufen von Dingen, scheint für viele der Sinn des Lebens zu sein. ... Eine unersättliche Gier durchzieht die Menschheitsgeschichte bis hin zu den Paradoxien von heute, dass einige wenige üppig schlemmen und so viele kein Brot zum Leben haben.“

Konsequent fordert Franziskus zur Tugend des Verzehrs auf. Das Christuskind, geboren im Stall und in eine Futterkrippe gelegt, spreche für dieses Lebensmodell. Er appelliert an die Gläubigen, sich zu fragen: „Schaffe ich es, auf viele überflüssige Nebensächlichkeiten zu verzichten, um ein einfacheres Leben zu wählen?“

Aber ist Verzicht eine heute noch akzeptierte Tugend? Ist die Bescheidenheit, zu der der Papst aufruft und die er persönlich lebt, heute noch mehrheitsfähig? Sie macht ihn sicherlich beliebt und als Ausgleich zur früheren Geschichte von in Prunk und Luxus schwelgenden Päpsten sympathisch. Es macht ihn populär, aber ist es im Volk (lat. *populus*) selbst noch populär? Die Kritik, die Franziskus bei jeder sich bietenden Gelegenheit an der Konsumgesellschaft übt, verfängt jedenfalls bei den 1,3 Milliarden Katholiken kaum mehr.

Vielleicht ist die Zeit der Religion in den westlichen Industrienationen vorbei und wir müssen uns mit Ethik begnügen, Dalai Lama sagt: „Nach meiner Überzeugung können Menschen zwar ohne Religion auskommen, aber nicht ohne innere Werte, nicht ohne Ethik. Der Unterschied zwischen Ethik und Religion ähnelt dem Unterschied zwischen Wasser und Tee. Ethik und innere Werte, die sich auf einen religiösen Kontext stützen, sind eher wie Tee. Der Tee, den wir trinken, besteht zum größten Teil aus Wasser, aber er enthält noch weitere Zutaten. Das macht ihn gehaltvoller und nachhaltiger und zu etwas, das wir jeden Tag haben möchten. Aber sein Hauptbestandteil ist immer Wasser. Wir können ohne Tee leben, aber nicht ohne Wasser. Und genau so werden wir zwar

Gesundheit für Körper und Seele

Der bekannte Mediziner und Autor *Ruediger Dahlke* beschreibt in diesem Buch, wie man durch die *Rückbesinnung auf die zwölf Tugenden* wie etwa Fleiß, Tapferkeit, Weisheit, Besonnenheit, Gerechtigkeit, Glaube, Liebe, Hoffnung ein *heilsameres gesünderes Leben* erlangen kann. In unterhaltsamen *philosophischen Schritten* erklärt er, wie ein tugendhaftes Leben die Organe beeinflusst und so die Entwicklung von Körper und Seele *positiv* beeinflusst.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de

WG 480 Lebensführung
ISBN 978-3-8338-7864-0

