



.....
GÜNTHER MAURER

Gesundheitsberater, Führungskraft
Zürich, CH

Ehrlich. Echt. Einfach *ich*.

Kinder haben die wunderbare Fähigkeit, ihrem Gegenüber erfrischend ehrlich, ungekünstelt und authentisch zu begegnen.

Ihre Fragen, Blicke, Gefühle und Ausdrucksweisen sind eindeutig. Wissbegierig, mit offenen Sinnen Neues kennenzulernen und es problemlos in den Alltag zu integrieren ist für sie mehr Spiel als Aufgabe. In anziehender Weise «leben» Kinder Integrität urwüchsig und natürlich, wogegen wir als Erwachsene zunehmend in der Gefahr stehen, diese Authentizität zu verlieren. Wir passen unser Verhalten immer öfter den Erwartungen anderer und/oder der

Gesellschaft an und «verlieren» damit unsere Selbstbestimmung und Persönlichkeit.

Um zu überleben, automatisieren wir den Alltag, die Familie, die Freunde und spüren gleichzeitig tief in uns drinnen eine unstillbare Sehnsucht nach Echtheit.

Integrität wird zum Wunschtraum. Friedrich Hebbel¹ hat diese Situation mit wenigen Worten treffend formuliert: «Ich, der ich bin, grüsse trauernd den, der ich sein könnte.»

Was meint «Integrität»?

Wer nach der Bedeutung des Begriffes sucht, wird den Aussagen «unbeschädigter oder unverdorbener Zustand», «Unbestechlichkeit», aber auch «Wiederherstellung, Ergänzung, ganz machen» begegnen. Allerdings ist es wichtig darauf zu achten, in welchem Zusammenhang dieses Wort verwendet wird.

¹ dt. Dramatiker und Lyriker

Ein Mensch, dessen Handlungen, Worte und Werte übereinstimmen, lebt ethische Integrität. Ansonsten bewahrheitet sich sehr schnell die Aussage: «Das, was du tust, spricht so laut, dass ich nicht hören kann, was du sagst.»²

Integrität ist sowohl im individuellen als auch im gesellschaftlichen Leben ein hohes Gut und ein entscheidender Faktor für das positive Gelingen eines ganzheitlichen Lebens. Im Alltag fördert sie gegenseitiges Vertrauen und in Beziehungen Tragfähigkeit. Sie wirkt sich im täglichen Miteinander wie ein Kompass aus, auf dessen Magnetnadel man sich zur Orientierung verlassen und ausrichten kann.

Wenn Integrität fehlt

«Wer andere schlecht machen muss, um selbst besser dazustehen, beweist damit anschaulich, dass in seinem eigenen Leben einiges verkehrt läuft.»³

Das Gegenteil einer integren Persönlichkeit, die sich selber treu bleibt und das, was sie sagt, auch so meint, ist eine korrumpierbare Lebenshaltung. Wer von diesem Bazillus infiziert ist, handelt nicht nach Prinzipien und inneren Werten, sondern agiert bei Verlockungen oder auch Einschüchterungen bestechlich, also moralisch unkorrekt. Täglich decken die modernen Massenmedien neue Skandale auf, die enthüllen, wie viele Persönlichkeiten ihre Integrität verloren oder freiwillig geopfert haben. Wer sich jetzt entspannt lächelnd zurücklehnt, weil bis dato kein spektakulärer Prozess sein Ansehen und seinen Ruf ruiniert hat, findet sich vielleicht in den folgenden Sätzen des Theologen Fridolin Stier wieder:

«Es gibt eine den Menschen verknechtende, seinem Selbst entfremdende Macht: Man ist ihr Name.

Man denkt so ...

Man spricht so ...

Man tut so ...

Man kleidet sich so ...

Man benimmt sich so ...

Man lebt so ...

Man ist so ...

Wer ist Man? Oder ist zu fragen, was Man sei – ein Sammel-Ich? Ein apersonales Es?

Ich schreibe Man gross. Denn Man ist eine Grossmacht. Überall krieg ichs mit Man zu tun, alle Tage macht Man mir zu schaffen. Man ist in mir, Man ist um mich herum; ich lebe im Man.

Ich erschrak, als ich eines Tages entdeckte, dass ich bin, wie Man ist.

Die Augen sind mir aufgegangen.

Ich weiss seitdem, was mit mir los ist: Man hält mich gefangen, Man ist mein Kerker. Ich hasse Man! ... Man arbeitet leise, Menschen formend nach seinem Bild, nicht prahlend wie Prometheus. Aber Mans Werke sind Pusch. Man-Menschen laufen mit Buckeln herum, ihre Augen sind blöd, ihre Ohren doof ... Ich weiss nur, dass Man über Jesus keine Macht hatte ...»

Sich der Kindheit wahrhaft erinnern, das heisst: plötzlich und ohne langes Überlegen wieder wissen, was echt und falsch, was gut und böse ist.

Erich Kästner

Wer diese Aussagen überdenkt, wird zustimmen, dass «Man» die persönliche Integrität jeden Tag aufs Neue frontal angreift. Nur wer sich dessen bewusst ist, gestaltet sein Leben ganzheitlich, sodass er nicht so leicht in irgendeinem Bereich «verborgen» wird.

Wer diese Aussagen überdenkt, wird zustimmen, dass «Man» die persönliche Integrität jeden Tag aufs Neue frontal angreift. Nur wer sich dessen bewusst ist, gestaltet sein Leben ganzheitlich, sodass er nicht so leicht in irgendeinem Bereich «verborgen» wird.

Wie kann Integrität erreicht werden?

Emil Erich Kästner (dt. Schriftsteller, der vor allem wegen seiner humorvollen, scharfsinnigen Kinderbücher und

seiner humoristischen bis zeitkritischen Gedichte bekannt geworden ist) beantwortet diese Fragestellung mit der ihm unmissverständlichen Deutlichkeit:

«Sich der Kindheit wahrhaft erinnern, das heisst: plötzlich und ohne langes Überlegen wieder wissen, was echt und falsch, was gut und böse ist. Die meisten vergessen ihre Kindheit wie einen Schirm und lassen sie irgendwo in der Vergangenheit stehen. Und doch können selbst vierzig oder fünfzig spätere Jahre des Lernens und Erfahrens den seelischen Feingehalt des ersten Jahrzehnts nicht aufwiegen. Die Kindheit ist unser Leuchtturm.»

Kästner blieb zeitlebens ein Fürsprecher der kindlichen Arglosigkeit und hat den Schuleintritt mit folgenden Beispielen treffend charakterisiert: «Früchtchen seid ihr, und Spalierobst müsst ihr werden! Aufgeweckt wart ihr bis heute, und einwe-

cken wird man euch ab morgen ... Vom Baum des Lebens in die Konservenfabrik der Zivilisation ... Lasst euch die Kindheit nicht austreiben! Die meisten Menschen legen ihre Kindheit ab wie einen alten Hut ... Nur wer erwachsen wird und Kind bleibt, ist ein Mensch!»

Nicht jeder wird diesen Aussagen uneingeschränkt zustimmen, doch es finden sich darin viele Körnchen Wahrheit. Kinder leben mit allen Sinnen, neugierig und aufgeschlossen. Sie jauchzen vor Lebenslust und weinen, wenn ihnen danach zumute ist.

Missverständnisse ausräumen

Oft wird Integrität mit Fehlerlosigkeit und Vollkommen-

² R. W. Emerson, US-amerikanischer Philosoph

³ Ernst Ferstl, österr. Lehrer und Schriftsteller



heit verwechselt. Ein wirklich integrier Mensch steht jedoch durchaus zu seinen Defiziten und seinem Versagen. Er übernimmt Verantwortung hierfür und setzt sich ohne Verkrampfung und Heuchelei dafür ein, seine Fehler nach Möglichkeit nicht noch einmal zu wiederholen. Einsicht und Vergebung – auch Selbstvergebung – zeichnen ihn aus. Integrität beinhaltet also auch, dass wir persönliche Unzulänglichkeiten und Versagen nicht leugnen, sondern diese als Teil unserer Persönlichkeit begreifen. Wer sich etwas sagen lässt, Veränderungen im Denken und Tun anstrebt und praktiziert, ist auf gutem Weg. Er integriert, was er als richtig erkannt hat und wächst damit in seiner Persönlichkeit.

Wahrlich integer

Integrität ist das Herzstück guter Beziehungen, die Grundlage eines verantwortlichen ganzheitlichen Lebens, Voraussetzung für vorbildliches Wirken. Integre Leute stellen sich nicht besser dar, als sie sind, halten Versprechen selbst dann, wenn es ihnen viel abverlangt, nützen andere Menschen nicht aus und lassen sich weder «kaufen» noch «verkaufen» – auch wenn die Verlockung dazu gross ist.

Wer nach Integrität strebt, baut Vertrauen auf und schafft

die Grundlage für ein gesundes Miteinander. «Für verlorenes Vertrauen gibt es kein Fundbüro.»⁴

Wer sich durch Übereinstimmung von Leben und Selbstbild in den Spiegel und anderen in die Augen schauen kann, braucht weder «Masken» noch die oft zitierte Ausrede «alle tun es»!

Es ist eine Binsenweisheit, dass Ursachen Wirkungen haben, und wem Integrität wichtig ist, der muss im Kleinen beginnen, die Weichen dafür zu stellen. Ein bekanntes Sprichwort drückt es so deutlich aus:

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.

Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheit.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

In seinem Buch «Integrity» vertritt Stephen Carter die Meinung, dass Integrität «die erste unter den Tugenden ist, weil ... sie in gewisser Weise all den anderen vorausgeht. Alles, was wir im Allgemeinen denken, spielt eine sehr geringe Rolle, wenn wir nicht von Grund auf integer sind und den Mut und die Bereitschaft aufbringen, zu unseren Überzeugungen zu stehen, diese auszudrücken und danach zu handeln, was wichtig ist.»

So manche fähige Menschen werden aufgrund ihrer Papiere, Zeugnisse und Fachkenntnisse angestellt, aber wegen mangelnder Integrität gefeuert. Integrität ist eine Währung, die

auf der ganzen Welt, ganz unabhängig von Sprache, Hautfarbe, Kontinent, gekannt, geschätzt und hoch bewertet wird. Wer diese Einsicht lebt und pflegt, wird immer mehr mit Weitsicht und Zuversicht beschenkt – selbst wenn der Alltag sich grau in grau zeigt. Es lohnt sich: Echt. Ehrlich. Einfach ich zu sein. ■

«Jeder Mensch sollte die Möglichkeit haben, mitten im Leben seinen Nachruf zu korrigieren und einen neuen zu schreiben.»

Der schwedische Chemiker Alfred Nobel war durch die Erfindung des Dynamits zum Millionär geworden. Als sein älterer Bruder im Jahr 1888 an Herzversagen starb, verstand eine französische Zeitung die Nachricht falsch und veröffentlichte einen Nachruf auf Alfred Nobel, in welchem sie ihn als «Dynamit-König» oder «Händler des Todes» bezeichnete, der sein Vermögen mit der Erfindung neuer Möglichkeiten, Menschen zu verstümmeln und zu töten, gemacht hatte. Das erschütterte den Erfinder des Dynamits, der Sprengelatine, des Zünders und der Zündkapsel. Er änderte seinen letzten Willen. Sein Vermögen sollte der Einrichtung eines Preises dienen, der seinen Namen auf alle Zeit mit der Ehrung des Besten im menschlichen Bemühen in Verbindung brachte. Die Nobelpreise sollten Personen erhalten, die Herausragendes für die Förderung von Frieden, Literatur und Wissenschaften geleistet hatten.

⁴ Ernst Ferstl, österr. Lehrer und Schriftsteller

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

