



Integrität –
*Die Treue
zu mir selbst*



.....
GABRIELE STANGL
 Krankenhauseelsorgerin,
 Berlin, D



Vielleicht darf ich mich heute meinen Lesern ein bisschen mehr vorstellen, als es sonst das kleine Kästchen mit Foto und Kurzbeschreibung am Anfang oder Ende eines Artikels tut: Ich heiße Gabriele Stangl, bin von Beruf Pastorin, Pädagogin, Mediatorin und Psychoonkologin in einem kleinen Krankenhaus in Berlin und 54 Jahre alt. Ich liebe meinen Beruf, meine kleine Familie, meine Freunde. Ich denke, ich bin eine ganz gewöhnliche, in die besten Jahre gekommene Frau, die meistens weiß, was sie tut, denkt und was man von ihr erwartet.

Aber ist das wirklich das, was mich ausmacht? Ganz sicher nicht. In so wenigen Sätzen kann keiner erfahren, welche Kämpfe ich, wie wir alle, an jedem Tag mit mir selbst führe, welche Zweifel an mir nagen, was das Glück mit mir tut und worunter ich leide. Solche Aussagen erklären nicht, wie unsere Wertvorstellungen in uns Raum nehmen und unser Tun beeinflussen. Sie sagen nichts darüber aus, wie wir über viele Jahre hinweg erfahren haben, wer wir wirklich sind, wie wir sein wollen und wie wir uns anstrengen müssen, um das zu werden, was man eine gefestigte Persönlichkeit nennt. Nichts davon sagt etwas darüber aus, wie uns unsere Umgebung wahrnimmt (und umgekehrt) und wie wir uns an unserem Umfeld orientieren und uns darin einbringen.

Wie komme ich dazu, Integrität lernen zu wollen?

Von klein auf prägten mich die Menschen, die mich umgaben, bis hin zu den Jahren, in denen ich selbst anfang, darüber nachzudenken, wer und was ich bin und sein möchte. Damals begann nicht nur mein Leben, es begannen auch meine Probleme. Auf mehr oder weniger elegante Weise rieb ich mich an den Vorstellungen anderer, steckte den Kopf ein, ließ so manches über mich ergehen – oder aber ich begehrte auf. Alles ziemlich leidvoll! Und auch als ich und andere dachten, ich sei schon erwachsen, war ich mir dieses Zustands gar nicht so sicher. Wer war ich? Warum noch so wenig innerer Halt, wenn ich doch schon als «erwachsen» galt? Wieso so viele schmerzhaft Irungen und Wirrungen? Ich hatte mir so viel Mühe gegeben, so zu sein und so zu denken, wie man es von mir erwartete – aber war das ICH?

Die darauf folgenden Jahre der Selbstreflexion waren die wichtigste Zeit meines Lebens. Ich wollte mich selbst erkennen, selbst erleben, über meine Reaktionen nachdenken und daraus für die Zukunft lernen. Ich wollte die Werte, die mich über Jahre geprägt hatten, überdenken und prüfen, wollte in meinen Überzeugungen fest verankert und trotzdem offen für

notwendige Veränderungen sein. Sehr schnell wurde mir dabei auch bewusst, dass ich mir nur dann selbst treu sein kann, wenn ich auch bereit bin, meine Meinung, falls nötig, zu ändern. Es war der Beginn einer ganz neuen Lebenserfahrung.

Unbestechlich, standhaft und aufrichtig – eine integre Person

Laut Wikipedia ist «persönliche Integrität als Treue zu sich selbst gekennzeichnet worden. ... Integrität ist etwas, wofür eine Person einerseits selbst verantwortlich ist. Andererseits hängt Integrität auch vom Verhalten der Mitmenschen und von den gesellschaftlichen Lebensbedingungen ab. ... Die Aussage über einzelne Menschen – sie seien *integer* – bedeutet, dass diese Personen *unbestechlich* seien und *festen, tief verankerten, ihnen wesensgemen Werten* anhangen, zu denen sie dauerhaft stnden und von denen sie sich nicht abbringen ließen.»

Ich bin mir ziemlich sicher, dass Sie jetzt schon erahnen können, in welches Spannungsfeld wir uns begeben! Da mein beruflicher Alltag daraus besteht, mit Menschen über das Mensch-Sein im Allgemeinen und im Besonderen zu sprechen, brauche ich nicht nur auf meine eigenen Erfahrungen zurückzugreifen. Das Leben bietet uns unbegrenzten Stoff.



Den Werten gerecht werden – Ent-Täuschung und positive Entwicklung!

Was sind meine Werte im Leben? Werte sind Prinzipien und wünschenswerte Vorstellungen, die uns vorwärtsbringen und zu einem «besseren» Menschen machen. Ich suchte nach Werten, denen ich vertrauen konnte, und die mich gut und sicher an mein Ziel führen sollten, das ich mir gesteckt hatte.

Wenn wir anfangen, uns in diesem «Spiegel» der Werte, die uns unverrückbar, richtig und

gut erscheinen, zu betrachten, bleibt es nicht aus, dass wir oftmals enttäuscht sind über das, was wir selbst sind, denken und tun. Wie und worüber spreche ich? Lasse ich mich dazu hinreißen, mit Kollegen oder Freunden über jemanden zu spotten oder gar Halbwahrheiten zu erzählen? Setze ich

mich für das, was ich für gut und richtig halte, ein, oder schweige ich, vielleicht sogar dann, wenn ich «das Zünglein an der Waage» hätte sein können? Es gehört etwas Mut dazu, für das

geradezustehen, was man für richtig hält, auch wenn es nicht der momentanen gesellschaftlichen Lebensweise entspricht. Eine große Herausforderung!

Eine Dame erzählte mir einmal auf ihrem Krankenlager, dass sie sich nicht viel vorzuwerfen habe, AUSSER der einen Sache, dass sie sich damals, vor vielen Jahren, nicht gegen ihren Mann stellte, als er die unverheiratete schwangere Tochter aus dem Haus warf. «Die Zeiten waren damals so», hatte sie sich immer wieder zu entschuldigen und zu trösten versucht. Es sei in ihrer Gesellschaft undenkbar gewesen, ein uneheliches Kind im Haus zu haben. Aber sie hatte darüber nie mehr Frieden gefunden. Ihre Tochter wollte niemals wieder etwas von ihren Eltern wissen. Hätte sie doch «auf ihr Herz gehört ...»! Ihr Mann schien völlig im Recht zu sein – sein Umfeld hatte ihn in seiner Haltung und seinem Handeln unterstützt – aber war es richtig? «*Wer nur auf sein Recht pocht, mag sich in dieser Welt durchsetzen, doch der Friede wird ihm ewig fern sein.*» (Thomas Domanyi, Dennoch glauben, Teil 2, S. 62)

Integrität und die Sehnsucht nach Zugehörigkeit (Integration?)

Wir alle wünschen uns, dass wir von unseren Mitmenschen als «gute» Menschen mit ehrenhaften Absichten, tadellosem Benehmen und lobenswerten Taten beurteilt werden. So beugen wir uns manches Mal den Beschlüssen anderer oder sagen nichts, auch wenn es uns noch so schwerfällt und wir eigentlich ganz anders zu einer Sache stehen. Wir wollen dazugehören, nicht auffallen. Wir wollen ein Teil vom Ganzen sein.

Integrität hat weder mit Sturheit noch mit Streitsucht zu tun. Sie bedeutet, wie schon erwähnt, Treue zu sich selbst. Sie wiederum kann im deutlichen Widerspruch zur Treue zur Ge-

sellschaft oder zur allgemein gängigen Moralvorstellung einer Gesellschaft stehen – sofern es so etwas gibt. Treue zu sich selbst, zu dem, was einem das eigene Herz und die «Stimme des Gewissens» sagen, trägt dazu bei, dass man Frieden mit sich und seinem Leben hat. Natürlich passiert es dann, dass wir mit dieser Haltung immer wieder anecken. Wir werden «Frust» erleben, mit einigen Schwierigkeiten rechnen müssen. Wenn wir uns selbst treu bleiben wollen, werden wir die Wertvorstellungen einer Gesellschaft nicht unbedacht übernehmen, was zur Folge haben kann, dass wir nicht verstanden und unsere Meinung und unser Verhalten bestenfalls für unpopulär gehalten werden.

Jeder von uns möchte geliebt und geachtet werden. Gegen den Strom schwimmen zu müssen, kostet viel Kraft, ist anstrengend und macht unter Umständen sogar einsam oder ängstlich. Die Angst, ein Außenseiter zu sein, ist nicht schön. Oder die Angst, autonom sein zu müssen und dennoch zu wissen, dass man gar nicht anders kann, als mit seiner Erkenntnis von Rechtschaffenheit, Aufrichtigkeit, Ehrenhaftigkeit und Anständigkeit der großen Masse entgegenzutreten. Wir werden uns immer wieder fragen müssen, inwieweit wir den Mut aufbringen, selbstständig zu denken und danach zu handeln. Und wir werden uns überlegen müssen, wie wir mit dieser Angst umgehen, wenn sie uns überfällt.

«*Eine integrale Person muss kein Gandhi sein, kann aber auch keine Person sein, die Gebäude hochjagt, um sich im Streit zu beweisen*» (Carter 1997, zitiert nach Pollmann 2003, S. 96).

Integrität: ein hohes Gut ...

... man kann es verlieren, aber auch wiedererlangen.

Ich erinnere mich, dass ich als kleines Mädchen meinen jüngeren Bruder dazu anstachelte, unserer Nachbarin – einer äl-

Unser Leben so zu leben, dass wir jederzeit in den Spiegel schauen können und uns nicht schämen müssen, feig gewesen zu sein oder das Richtige nicht unterstützt zu haben, ist von unschätzbarem Wert.

teren Dame, die mein Vater nicht leiden konnte – ein sehr übles Schimpfwort nachzurufen. Meine Mutter rettete ihn damals davor, von ihr geschlagen zu werden. Selbstverständlich konnte ich nicht zugeben, dass er nur getan hatte, wozu ich ihn aufgefordert hatte. Aber ER wusste es nur zu genau! Viele, viele Jahre vergingen, und irgendwie hing dieser ungeklärte Vorfall immer zwischen uns. Bis ich eines Tages, ohne ersichtlichen Zusammenhang, zu ihm sagte: «Du hattest Recht: Ich habe es dir aufgetragen.» Ein jubelnder Bruder, der sich diebisch freute, war der eine Lohn. Die größere Freude aber erlebte ich, weil ich den «Mut» gefunden hatte, nach meinem «Gewissen» die Sache auch nach Jahren noch in Ordnung gebracht zu haben. Kleine Ursachen können eine

große Wirkung haben! Es lohnt sich immer, das zu tun, was man tun muss!

Integrität – eine Lebensaufgabe

Die Jahre der Selbstreflexion mit all den dazugehörigen Korrekturen und neuen Erkenntnissen in meinem Leben haben nicht aufgehört. Sie dürfen auch nicht aufhören! Bedeuten sie doch lebendiges Wachstum in einem Leben, das Sinn macht. Die Kraft, die Integrität kostet, die Angst, die manches Mal damit verbunden ist, die Frustration, die uns überfällt, wenn wir von uns oder anderen enttäuscht werden, werden bei weitem durch den Frieden und die Freude übertroffen, die wir jedes Mal spüren, wenn wir aufrichtig und unserer Erkenntnis entsprechend gehandelt ha-

ben. Integre Männer und Frauen sind nur selten die Helden der Geschichte, wenn es darum geht, sich für «das Bessere» eingesetzt zu haben. Aber sie sind auf alle Fälle das, was man das «Salz der Erde» nennt - für all jene, die mit ihnen leben und die sie zu schätzen wissen. Unser Leben so zu leben, dass wir jederzeit in den Spiegel schauen können und uns nicht schämen müssen, feig gewesen zu sein oder das Richtige nicht unterstützt zu haben, ist von unschätzbarem Wert. Sich vom Applaus der Menschen um uns herum nicht abhängig zu machen, sondern aufrecht auch einmal alleine zu stehen in dem Bewusstsein, dass man so und nicht anders handeln konnte, diese Freiheit wollen wir uns schenken! ■

Lebensweisheiten

Ein paar Tropfen Lebensweisheit

«Nimm dir Zeit zum Nachdenken, aber wenn die Zeit zum Handeln kommt, hör auf mit dem Denken und geh los.»

Andrew Jackson



«Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht, sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.»

Seneca



«Es ist gefährlich, anderen etwas vorzumachen, denn es endet damit, dass man sich selbst etwas vormacht.»

Eleonora Duse

«Loslassen kostet weniger Kraft als das Festhalten. Und dennoch ist es schwerer.»

Detlev Fleischhammel



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

