

A close-up portrait of a woman with brown hair tied back, smiling warmly. She is wearing a maroon zip-up jacket over a light-colored striped t-shirt. The background is a soft-focus outdoor setting with greenery and a blurred light source.

*Online mit sich selbst –  
Integrität, was ist das?*



.....  
**GÜNTHER MAURER**

Gesundheitsberater, Pastor und Seelsorger  
 Villach, A

Ständig «online» zu sein, ist heute für viele eine Selbstverständlichkeit. Wo dies nicht möglich ist, empfinden manche gewisse Symptome von Entzugserscheinungen. Diese unentwegte digitale Vernetzung<sup>1</sup> führt nur allzu leicht zum persönlichen «Offline» – dem Sichselbst-nicht-mehr-Wahrnehmen.

Selbstinszenierung steht hoch im Kurs, welche mit der Wirklichkeit oft nur am Rand zu tun hat. Der «Schein» lässt das «Sein» im Abseits stehen. In einer Welt, in der uns die Technik von allen Seiten umgibt und Eingang in unser ganzheitliches Leben sucht, wird unsere Authentizität zu einer großen Herausforderung und sinngebenden Aufgabe.

Der bekannte Neurobiologe und Gehirnforscher Gerald Hüther benennt in seinem Buch «Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft»<sup>2</sup> die Würde als neurobiologisch verankerten inneren Kompass, der uns Menschen in dieser hochkomplexen Welt in die Lage versetzt, uns selbst nicht aus den Augen zu verlieren. Dieser «Kompass» ist notwendig, damit der Mensch überhaupt den Mut aufbringt und die notwendigen Kräfte mobilisieren kann, um den von außen einwirkenden Verführungen, Angeboten oder scheinbaren Notwendigkeiten zu widerstehen.

Die Vorstellung der eigenen Würde ist tief verwurzelt und in die innere Überzeugung von dem eingebettet, was uns Menschen auszeichnet und worin

unser ursprüngliches Menschsein im persönlichen Handeln seinen Ausdruck findet. Gerald Hüthers Kernthese lautet: «Wer sich seiner eigenen Würde bewusst wird, ist nicht mehr verführbar.»

### Was ist Integrität?

Integrität wird heute in vielen Leitbildern und persönlichen Wertvorstellungen als wünschenswerte, unabdingbar wichtige Voraussetzung medienwirksam und beeindruckend plakatiert. Das Wirtschaftsmagazin «Capital» meint in einem Artikel über Werte und Ethik von Führungskräften, dass Integrität zunehmende Bedeutung unter Topmanagern erlangt.<sup>3</sup> Aber die Suche nach Charakterstärke bzw. die Wertschätzung von ehrlichen Stimmen zeigt, dass zwischen dem, was als wichtig bezeichnet wird, und dem tat-

sächlichen Leben eine Lücke klafft. Aufgezeigt wird auch der Mangel an gelebten Vorbildern von Integrität. Wenn jedoch Persönlichkeitswerte wie z. B. die Integrität nicht tief in uns verwurzelt sind und deshalb auch nicht aus innerer Überzeugung gelebt werden können, degenerieren die Menschlichkeit und alles, was damit zusammenhängt, zu einer Regel. Natürlich kann man Regeln eine gewisse Zeit und unter bestimmten Vorzeichen «befolgen», unter Druck jedoch zeigt sich, was aus dem Herzen kommt oder was nur «aufgesetzt» war. Weltweit leben wir vielfach in Grauzonen, und es fehlt nicht an persönlichen Ausreden, Notlügen, Ausweichmanövern und Schuldzuweisungen.

**«Wer sich seiner eigenen Würde bewusst wird, ist nicht mehr verführbar.»**



Die Würde ist wie ein Kompass, der uns hilft, uns selbst nicht aus den Augen zu verlieren.

1 «Smombie» ist ein Kofferwort aus den Begriffen «Smartphone» und «Zombie». Damit sind Menschen gemeint, die durch den ständigen Blick auf ihr Smartphone so stark abgelenkt sind, dass sie ihre Umwelt kaum noch wahrnehmen.  
 2 Gerald Hüther, «Würde. Was uns stark macht – als Einzelne und als Gesellschaft», Knaus-Verlag.  
 3 «Eine Frage der Werte», Capital 2008.

### **Worum geht es bei einer integren Lebenseinstellung und -führung?**

Im Buch «Erfolgsfaktor Integrität»<sup>4</sup> wird es gut zusammengefasst: Integrität ist die Übereinstimmung der persönlichen Werte mit dem eigenen Handeln. Ein integrier Mensch lebt im Bewusstsein, dass sich seine persönlichen Überzeugungen, Maßstäbe und Wertvorstellungen in seinem Verhalten ausdrücken. Als Synonyme für Integrität werden Unbestechlichkeit, Unbescholtenheit und Makellosigkeit genannt. Das Gegenteil von integer ist korrumpierbar, das heißt, sich in seinem Verhalten nicht von inneren Werten und Prinzipien, sondern von äußeren Verlockungen oder Drohungen leiten zu lassen.

Eine integre Persönlichkeit ist keine Wetterfahne im Wind, sondern reagiert vielmehr wie ein Kompass, der unabhängig von äußeren Witterungsbedingungen die Kompassnadel per-

manent korrekt ausrichtet. Es meint keinesfalls, «perfekt zu sein», sondern vielmehr auch echt und ehrlich mit dem eigenen Versagen «heilsam» umzugehen. Friedrich Hebbel sagte einmal: «Traurig grüßt der, der ich bin, den, der ich sein könnte.»

### **Integrität hat aber auch eine weitergehende und tiefere Bedeutung.**

Das Wort «integrieren» kommt vom lateinischen «integrare» und meint «wiederherstellen» beziehungsweise «ganz machen». Dazu stellt sich die Frage: Haben uns unser Verlangen und unsere Bestrebungen, etwas zu bekommen oder zu erreichen, «verbogen»?

Integer zu sein bedeutet: keinen «Haltungsschaden» zuzulassen, sondern aufrecht und aufrichtig zu leben. Integrität ist ein lebenslanger Prozess einer permanenten positiven Veränderung der eigenen Persönlichkeit.

Dr. Ben Carson sagte: «Wenn man auf der falschen Seite des Lebens geboren wurde, heißt das noch lange nicht, dass der Geburtsort die dauerhafte Adresse bleiben muss. Es ist nicht entscheidend, woher wir kommen, sondern wohin wir gehen.»

Das Hauptwort Integrität leitet sich vom lateinischen «integritas» ab und kann mit «Unversehrtheit» und «Unberührt» übersetzt werden. Damit bedeutet Integrität auch, dass die Persönlichkeit eines Menschen ganzheitlich, komplett und in Übereinstimmung mit ihrem Original-Zustand ist. Integrität betrifft den Kern der menschlichen Persönlichkeit und ist somit nicht nur ein Wert, sondern die Voraussetzung dafür, Werte überhaupt leben zu können. Integrität ist nicht nur eine bestimmte Verhaltensweise, sondern bedeutet Heilung für die Ganzheit einer Person. Die Reaktivierung aller Bereiche gehört zu einer integren Einstellung.

Wie ein Bildhauer immer wieder von seinem Werk zurücktreten muss, um den Gesamteindruck zu prüfen, braucht es auch im persönlichen Leben immer wieder den Schritt zurück, um das große Ganze unseres Lebens zu überblicken und, wenn nötig, Weichen neu zu stellen. Es meint darüber hinaus, bewusst einen Standortwechsel zuzulassen. Aufgrund eines neuen Standorts verändert sich unser Blickwinkel. Die neue Sicht ermöglicht es, neue Prioritäten anzupeilen.

**Als Synonyme für Integrität werden Unbestechlichkeit, Unbescholtenheit und Makellosigkeit genannt.**



<sup>4</sup> Johannes Grassl, Claude R. Schmutz. «Erfolgsfaktor Integrität», Brendow-Verlag, S. 43f.

## Warum ist Integrität so entscheidend?

**1. Es geht dabei um Glaubwürdigkeit und Vertrauen** | Integrität ist die Basis für vertrauensvolle Beziehungen im privaten wie im beruflichen Leben. Vertrauen ist die feste Zuversicht, d.h. die unbeirrbar Überzeugung, dass sich ein Mensch in einer bestimmten Weise verhält und man sich auf ihn oder sie verlassen kann.

**2. Integrität fördert die Lebensqualität** | Sich nicht verbiegen (lassen) – aufrecht, aufrichtig leben – fühlt sich gut an. «Haltungsschäden» tun weh, körperlich, aber auch geistig, und beeinträchtigen unser Wohlbefinden. Durch «Scheinheiligkeit» verlieren wir das Vertrauen zu uns selbst und werden manipulierbar. Integrität hat viel mit Würde zu tun. Wenn wir für uns festmachen: «Das ist unter unserer Würde», dann gilt dies nicht nur für andere, die uns schlecht behandeln, sondern erhöht unser eigenes Selbstwertgefühl.

**3. Eine integrale Grundhaltung stärkt Beziehungen** | Dabei möchte ich keine «Rollen» spielen (wer bin ich wirklich?) und auch keine «Masken» tragen. Wenn man ehrlich über alles reden kann, finden sich auch eher Antworten und Lösungen. Eine integrale Beziehung ist eine Oase im täglichen komplexen Leben, in der man einander mit Würde und Achtung begegnet. Andere Menschen verspüren das. Auf sie wirken solche integralen Einstellungen tiefgreifend verändernd. Integre Menschen verhalten sich achtsamer, zugewandter, liebevoller, sie ruhen stärker in sich selbst und übertragen diese Ruhe und diesen inneren Frieden auch auf ihre Umgebung.

**4. Eine integrale Persönlichkeit ist ein Vorbild.** | Wahre Vorbilder zeigen Charakter und arbeiten nicht ständig an ihrem Image. Es offenbart sich darin, wie wir Menschen miteinander umgehen, wie sehr wir füreinander einstehten und wie gut es uns gelingt, einander als integrale Persönlichkeiten in Würde zu begegnen. Dietrich Bonhoeffer drückte es so treffend aus: «Man überschätzt leicht das eigene Wirken und Tun in seiner Wichtigkeit gegenüber dem, was uns durch andere Menschen geworden ist.»

**5. Originalität schätzen und fördern** | Es erfordert Mut und Selbstvertrauen, gegen den Druck der Uniformität und Anpassung aufzustehen. Integrität zeigt sich auch darin, dass wir uns nicht gegenseitig zu Objekten unserer Absichten und Ziele, unserer Erwartungen und Bewertungen oder gar unserer Maßnahmen und Anordnungen machen, sondern als Subjekte begegnen und dabei dem Einzelnen in der Entfaltung seiner Originalität nicht im Wege stehen, sondern diese schätzen und fördern. ■



### Schritte zur Integrität

Integrität hängt mit einer weisen Lebensgrundhaltung zusammen und umfasst eine Vielzahl von persönlichen Entscheidungen:

- **Mache dich nicht zum Maß aller Dinge.**
- **Betrachte dein Leben im Rück- und im Überblick.**
- **Lass dich nicht zur Scheinheiligkeit verleiten, sondern stehe mit Würde zu deinen Überzeugungen.**
- **Gestehe deinem Gegenüber genauso viel Wert und Freiheit zu, wie du für dich selbst wünschst.**

# 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](http://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](http://www.lug-mag.com)

