Abo **Interview über die Kunst des Lebens**

«Wer mit aller Gewalt glücklich werden will, wird damit kein Glück haben»

Der Theologe, Psychiater und Bestsellerautor Manfred Lütz über das Corona-Jahr, den Weg zu einem besseren Leben und warum keiner seiner Patienten je so verrückt war wie Donald Trump.

Nadja Pastega

Aktualisiert: 27.12.2020, 13:35

«Mitmenschlichkeit bewirkt ein viel tieferes Gefühl von Glück als das Abbrennen von Räucherstäbchen oder Glückshormone beim Sport»: Manfred Lütz.
Foto: Christoph Papsch (Laif)

Er beschäftigt sich mit Fragen, die sich viele Menschen stellen. Was ist Glück? Warum tun wir uns zuweilen schwer, es zu finden? Und: Existiert Gott? Manfred Lütz gehört zu den erfolgreichsten Sachbuchautoren im deutschsprachigen Raum, viele seiner humorvoll geschriebenen Bücher sind Bestseller. Wir verabreden uns um 11 Uhr zum Gespräch. Lütz ist nicht da – er holt erst noch beim Bäcker ein paar Brötchen.

Sagen wir so: Unsere Uhren sind präzis.

Das merkt man.

Herr Lütz, wie haben Sie in diesem Corona-Jahr Weihnachten gefeiert?

Im kleinsten Kreis mit unseren beiden Töchtern. Meine Schwestern und ihre Familien, die sonst mitfeiern, waren per Zoom zeitweilig zugeschaltet.

Kontaktverbote, Quarantäne, Isolation: Was macht Corona mit uns?

Die Pandemie ist eine Katastrophe, wirtschaftlich und menschlich. Aber wir haben uns erstaunlich gut damit arrangiert. Es gab auch positive Aspekte – wobei ich den Ausdruck «Krise als Chance» bei über einer Million Toten zynisch fände. Man hat Beziehungen wieder aufgegriffen, die man im dauernden Stress vernachlässigt hatte. Man rief Leute an, bei denen man sich nicht mehr gemeldet hatte. Es gab auch viel Solidarität: gemeinsam gegen das Virus.

Es soll in Deutschland kirchliche Würdenträger geben, die Covid-19 als eine Strafe Gottes interpretieren.

Das stimmt nicht. Man hat immer erwartet, dass das mal jemand sagt. Aber ich habe das tatsächlich nirgends gelesen. Im Gegenteil, es gab einige Bischöfe, die prophylaktisch sagten, dass man es nicht als Strafe Gottes sehen kann. Aber wir müssen auch aufpassen, dass wir die Situation nicht verharmlosen.

Inwiefern?

Es gibt im Leben immer wieder tragische Situationen: Todesfälle unserer nächsten Angehörigen, Unfälle und Verluste. Da hadert man als Christ natürlich mit Gott oder sieht das als eine Herausforderung. Das jetzt allerdings bloss als Strafe zu sehen, finde ich zu schlicht.

Glücksphilosoph und Erfolgsautor

Infos einblenden

Wie kann denn der Einzelne gut durch die Krise kommen?

Der Benediktinerpater Anselm von Grün hat im Frühjahr ein ausgezeichnetes Buch mit dem Titel «Quarantäne. Eine Gebrauchsanweisung» geschrieben, denn die Benediktiner haben jahrhundertelang Erfahrung mit Quarantäne. Im Gegensatz zu den meisten anderen Orden bleiben die Mönche ihr Leben lang im selben Kloster. Die müssen da dann dauerhaft mit ganz unterschiedlichen Leuten zusammenleben und können nicht raus. Das ist nicht einfach. Klausur nennt man das im Kloster, in der Corona-Zeit heisst das Quarantäne.

WEITER NACH DER WERBUNG

Und was lehrt uns das?

Die geniale Regel des Benediktinerordens funktioniert schon 1500 Jahre, und davon kann man lernen, wie man das enge Zusammenleben bewältigen kann. Indem man zum Beispiel nicht dauernd schwätzt. Man kann nicht mit denselben Leuten von morgens bis abends reden, da wird man ja verrückt. Also gibt es bei den Benediktinern das Schweigegebot. Man redet nur zu bestimmten Zeiten miteinander. Der Tag hat eine bestimmte Struktur. Jeder Mönch hat seine Zelle, wo ihn niemand stört. Bei Quarantäne kann man in der Mietwohnung dafür sorgen, dass jeder wenigstens eine Nische hat, in der er für sich allein sein kann. Man kann Redezeiten einführen, dem Tag eine Struktur geben. Das kann psychisch ungeheuer entlastend sein.

Im Klappentext Ihres Buches «Gott – eine Geschichte des Grössten» heisst es: «Gott sei Dank, Gott existiert nicht.» Eine erstaunliche Aussage für einen Theologen.

Das ist ein russischer Witz. Er geht noch weiter: «Wenn aber, was Gott verhüten möge, Gott doch existiert?» Ich habe in diesem Buch versucht, alle Argumente, die es für den lieben Gott gibt, allgemein verständlich und unterhaltsam darzustellen. Theologen schreiben leider oft dicke unverständliche Bücher, die kein Mensch liest.

Sie lassen Ihre Bücher von Ihrem Metzger gegenlesen.

Ich mache das, damit sie allgemein verständlich sind. Alles, was Metzger nicht verstehen, ist meist nicht wichtig im Leben. Metzger sind gescheit, aber auch geerdet.

«Glücksratgeber sind eine Anleitung zum Unglücklichsein.»

Glaubt Ihr Metzger an Gott?

Ja, er ist ein gläubiger Mensch. Ich habe das Buch aber im Grunde für Atheisten geschrieben. Die müssen die Argumente ja verstehen können. Allerdings glauben heute viele nicht mehr an den lieben Gott, sondern an die Gesundheit. Und alles, was man früher für den lieben Gott machte, Wallfahrten, Fasten, gute Werke tun, das tut man heute für die Gesundheit. Es gibt Menschen, die leben überhaupt nicht mehr richtig, die leben nur vorbeugend und sterben dann gesund, aber auch wer gesund stirbt, ist definitiv tot.

Sie haben auch einen Antiglücksratgeber geschrieben. Was haben Sie gegen glückliche Menschen?

Überhaupt nichts. Ich warne nur davor, Glücksratgeber zu lesen.

Was soll daran schlecht sein?

Da beschreibt in der Regel ein Autor, wie er persönlich glücklich wurde, und lässt den Leser traurig zurück, weil der Leser nun mal leider nicht der Autor ist. Dann kann er gleich den nächsten Ratgeber kaufen. Ökonomisch ist das natürlich hochinteressant, aber in Wahrheit ist das eine Anleitung zum Unglücklichsein.

Vielleicht helfen die Ratgeber manchen.

Wenn dem so wäre, müsste ja ein einziges Glücksbuch reichen. Aber diese Fibeln füllen Regale. Meistens beginnen sie mit einer Glücksdefinition. Wenn Sie die lesen, trifft da sicher einiges auf Sie zu, aber einiges ist bei Ihnen anders, und so beginnen Sie zu ahnen, dass Sie sich möglicherweise jahrelang fälschlicherweise für glücklich gehalten haben. Wer mit aller Gewalt glücklich werden will, wird damit kein Glück haben.

Es gibt also kein einfaches Rezept?

Es gibt 7 Milliarden unterschiedliche Wege zum Glück – so viele, wie es Menschen gibt. Wenn man glücklich werden will, sollte man überlegen, wann man selber das letzte Mal glücklich gewesen ist. Was hat man da gemacht? Was hat man erlebt? Wenn man versucht, diese Situation wiederherzustellen, ist das der sicherste Weg zum Glück. Glück ist sehr individuell. Es gibt Menschen, die sind glücklich, wenn sie Mozart-Symphonien hören, und es gibt Menschen, die kann man damit jagen.

WEITER NACH DER WERBUNG

«In der Liebe zu einem Menschen kann man etwas Religiöses erleben.»

Vielleicht hat diese unbändige Glückssuche auch damit zu tun, dass Menschen ihr Leben nicht mehr als sinnvoll erleben.

Mag sein. Unser Dorf zum Beispiel ist glücklicher, seit es hier Flüchtlinge gibt. Manch einer, der nur seine Rente verzehrte, begleitet jetzt Flüchtlingsfamilien zum Arzt oder zu Behörden, andere geben Deutschkurse. Menschen in Not zu helfen, erlebt man als in sich sinnvoll. Und wenn man etwas in sich Sinnvolles tut, dann ist man glücklich. Mitmenschlichkeit bewirkt ein viel tieferes Gefühl von Glück als das Abbrennen von Räucherstäbchen oder Glückshormone beim Sport.

Sie plädieren für das christliche Gebot der Nächstenliebe.

Ich habe mich genau darüber Anfang des Jahres mit Otto Kernberg, dem berühmtesten Psychotherapeuten der Welt, unterhalten. Er ist 92 und macht seit 65 Jahren Psychotherapie. Ich wollte von ihm vor allem wissen, was er als Summe seines langen Therapeutenlebens sieht. Plötzlich kam er auf das Gehirn zu sprechen, das sei so

wunderbar komplex aufgebaut und genau auf Beziehungsfähigkeit ausgerichtet. Das «Liebe deinen Nächsten» könne man gewissermassen im Gehirn sehen.

Kernberg ist doch Atheist?

Das stimmt offensichtlich nicht mehr, und es entspann sich ein spannender Dialog über die Frage nach der Existenz Gottes. Es müsse da einen schöpferischen Willen geben, sagte Kernberg, und auch in der Liebe zu einem Menschen könne man etwas Religiöses erleben.

«Wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben.»

Sie haben mal ein pompejanisches Bordell mit dem Heiligen Hieronymus verglichen. Das klingt nicht sehr religiös.

Im pompejanischen Bordell waren Totenschädel an die Wände gemalt als Aufforderung: Mensch, denk daran, dass du stirbst, und lebe jeden Tag lustvoll. Der Totenschädel beim Heiligen Hieronymus in der Wüste hat in gewisser Weise etwas Ähnliches: Christ, denke daran, dass du stirbst, und lebe jeden Tag ganz bewusst. Ich glaube, wer den Tod verdrängt, verpasst das Leben.

Wir können doch nicht ständig an den Tod denken – da wird man ja verrückt!

Das stimmt. Man muss auch mal die Unfallstatistik vergessen und einfach losfahren. Aber wenn wir nicht ab

und zu an den Tod und damit an die Unwiederholbarkeit jedes Moments denken, dann steht nachher auf dem Grabstein: Er lebte unscheinbar und starb, weil es so üblich war. Es war alles nur Routine.

Kürzlich ist Ihr Buch «Neue Irre – wir behandeln die Falschen» herausgekommen. Darin stellen Sie eine Normalisierung des allgemeinen Wahnsinns fest. Wie kommen Sie darauf?

Na ja, wenn man Donald Trump in Amerika, Jair Bolsonaro, den «Tropen-Trump» in Brasilien und zum Beispiel Kim Jong-un in Nordkorea sieht, kann man schon den Eindruck bekommen, dass mehr und mehr der Wahnsinn die Regierung übernimmt. Donald Trump lügt wie gedruckt, er erzählt einfach schöne Geschichten, die seine Anhänger angesichts der prekären Lage gern glauben, selbst wenn die Realität viel ernüchternder ist.

«Donald Trump ist nicht krank, sondern ein zutiefst unmoralischer Mensch – das ist viel schlimmer.»

Ist sein Verhalten verrückt?

Nicht im klinischen Sinne. Eine psychische Störung liegt erst dann vor, wenn jemand an seinem Verhalten leidet. Donald Trump leidet nicht. Er hat Spass daran, seine

Märchen zu erzählen. Er braucht das wie Benzin zum Fahren. Trump ist nicht krank, sondern ein zutiefst unmoralischer Mensch, und das ist viel schlimmer, denn man kann es nicht behandeln. Er hat von seinem Vater gelernt, das Wichtigste im Leben sei: Geld, Erfolg und Der-Grösste-Sein. Und dafür dürfe man jede Schweinerei machen. Keiner meiner Patienten war je so «verrückt» wie Trump – so rücksichtslos, zynisch und menschenverachtend.

Wenn man Ihnen folgt, hat nicht nur Trump den Realitätsbezug verloren. Viele von uns, so kritisieren Sie, lebten in einer künstlichen Welt wie der Held im Film «Die Truman Show», der sein scheinbar geglücktes Kleinstadtleben in einem gigantischen Fernsehstudio verbringt.

Meine These ist, dass wir inzwischen alle in künstlichen Welten leben, in denen das eigentliche Leben nicht mehr stattfindet. Nehmen wir den Medienbereich. Es gibt Menschen, die leben sozusagen in der «Lindenstrasse». Wenn dort jemand weint, sind sie erschüttert. Tut dies das eigene Kind, stört es bloss. Wer sein Leben in einer solchen Kunstwelt verplempert, verpasst das eigentliche, existenzielle Leben.

Haben Sie sich also für das neue Jahr vorgenommen, nicht mehr vor der Glotze zu sitzen?

Ich muss gestehen, dass ich jetzt in Corona-Zeiten sogar mehr vor der Glotze sitze.

Thomas Mann hat in seinem «Fragment über das Religiöse» zugegeben, dass er an fast jedem Tag seines Lebens an den Tod dachte. Sie auch?

Ich denke häufiger an den Tod. Er ängstigt mich nicht. Im Bewusstsein des unvermeidlichen Todes kann das Leben intensiver werden. Wenn ich jedem Leser und jeder Leserin jetzt im Moment sagen könnte, wann er stirbt, das genaue Datum, dann bin ich sicher, dass er schon morgen anders leben wird, weil dann klar ist: Das ist ein unwiederholbarer Tag weniger auf der Rechnung.

SonntagsZeitung

Dieser Text stammt aus der aktuellen Ausgabe. Jetzt alle Artikel im E-Paper der SonntagsZeitung lesen: App für iOS – App für Android – Web-App

Publiziert: 26.12.2020, 22:20

34 Kommentare

Über die Festtage werden die Kommentare mit reduziertem Aufwand bearbeitet. Es kann zu längeren Wartezeiten kommen.

Ihr Name

Speichern

Adrian Kälin
28.12.2020