

Hajo Achim

(M)EINE
NATURGEMÄSSE
LEBENSFÜHRUNG

Engelsdorfer Verlag
Leipzig
2017

Copyright

Γνώθι σεαυτόν
Gnothi seautón
Erkenne dich selbst
(Inscription am Apollotempel in Delphi)

Bibliografische Information durch die
Deutsche Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet
diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de>
abrufbar.

ISBN 978-3-96008-929-2

Copyright (2017) Engelsdorfer Verlag Leipzig
Alle Rechte beim Autor

Coverbild: Happy father and his daughters show
thumbs up © Karin & Uwe Annas (Fotolia)

Hergestellt in Leipzig, Germany (EU)
www.engelsdorfer-verlag.de

7,00 Euro (D)

I.

In jungen Jahren habe auch ich mir beim Nachdenken über mich selbst die Frage gestellt:

Welchen Sinn hat Dein Leben?

Dabei bin ich zu der Schlussfolgerung gelangt:

Das Leben hat von Natur aus keinen „Sinn“ außer dem, den ich meinem Leben selbst gebe.

Und das aus folgendem Grunde:

Die meisten der kleinsten Bausteine unserer Natur, unserer Erde, haben die Eigenschaft, unterschiedlichste Verbindungen miteinander einzugehen. Dabei sind auch Gebilde entstanden, die die Fähigkeit haben, sich selbst neu nachzubilden und zu vervielfältigen. Unter diesen wiederum haben einige die Eigenschaft entwickelt, sich in ihrem Aufbau verändern zu können, ohne dabei die Fähigkeiten der Selbst-Neubildung und der Vermehrung einzubüßen (so genannte Mutationen). wodurch es ihnen möglich geworden ist, sich im Laufe der Zeit

langsamen Veränderungen ihrer Umwelt anzupassen und zu überleben.

So hat die Natur auf unserer Erde eine schier unglaubliche Vielfalt von Leben entwickelt und unter anderem auch die Menschen hervorgebracht – natürlich auch mich selbst.

Der ganze Vorgang, *E v o l u t i o n* genannt, kann nur bewundert werden; aber irgendeinen „S i n n“ vermag ich darin beim besten Willen nicht zu erkennen. Die Natur ist eben so wie sie ist.

Auch ich selbst bin durch die der Natur inwohnenden Kräfte gezeugt und geboren worden, bin aufgewachsen und erzogen worden, habe selbst für Nachwuchs gesorgt und werde eines Tages am Ende meines persönlichen Lebens angekommen sein.

Ich habe gelernt und gearbeitet, echte Freunde gehabt und alle möglichen, niemandem Schaden zufügende Freuden genießen können.

Aber an erster Stelle hat immer meine Familie gestanden. Das Zusammenleben mit Frau und Kindern habe ich in vollen Zügen genossen und stets als „das Große Glück“ empfunden. Ein Leben ohne Kinder habe ich mir überhaupt nicht vorstellen können. Was gibt es Erhabeneres als das Erlebnis der Geburt des ersten ge-

meinsamen Kindes? Was kann bewegender sein als die freudige Feststellung: Mutter und Kind sind wohlauf!

Wer dagegen bewusst und vorsätzlich ohne triftigen Grund keine Kinder haben möchte, der lebt nach meinem Empfinden am wahren Leben vorbei.

Insgesamt habe ich dieses „Große Glück“ erleben dürfen, das ich von vornherein angestrebt und auf das ich meine ganze Lebensführung eingestellt habe und das ich jedem von Herzen gönne.

Darüber hinaus habe ich versucht, wann irgend möglich, - ohne das „Große Glück“ zu vernachlässigen oder gar zu gefährden - meine Fähigkeiten und Möglichkeiten zu nutzen, Beiträge zum Wohle und Fortschritt der menschlichen Gemeinschaft zu leisten. Auch das ist mir vergönnt gewesen und hat mich ‚überglücklich‘ gemacht

Für eine glückliche Familie mit Kindern zu sorgen und zum Wohl und Fortschritt der gesamten menschlichen Gesellschaft beizutragen, das ist der „Sinn“, den ich meinem Leben gegeben habe.

Belohnt worden bin ich am Ende meines derart erfüllten Lebens mit innerer Ausgeglichenheit, Zufriedenheit, ja mit Glückseligkeit. Das Erreichen eines solchen Zustandes ist schon für die alten und klugen Griechen das vernünftigste Lebensziel gewesen; sie haben es E u d a i - m o n i a genannt.

Copyright

II

Wie lautet der oberste Grundsatz Deiner Lebensführung?

Ausgehend von dem uns innewohnenden Selbsterhaltungstrieb ist mir mein Leben mein höchstes Gut. Ich stelle mir vor, dass das grundsätzlich bei allen anderen Menschen genauso ist und gelange durch diese einfache Überlegung zu einer einfachen Schlussfolgerung:

Wenn ich mein Leben geschützt wissen will wie jeder andere Mensch auch, dann ist es doch vernünftig, das Leben jedes anderen Menschen genauso zu schützen wie mein eigenes und im Gegenzug zu verlangen, dass auch er mein Leben schützt wie sein eigenes, wodurch wir uns gegenseitig helfen, gemeinsam unser Leben, unser höchstes Gut, zu schützen und zu bewahren.

In Fortführung dieses Gedankenganges ergibt sich von selbst, dass ich alle Möglichkeiten nutze, meinen Mitmenschen zu helfen, gesund

zu bleiben oder gesund zu werden und jedwede Schädigung ihrer körperlichen Unversehrtheit von ihnen fernzuhalten.

Das schließt auch die Forderung ein, jeden Tyrann daran zu hindern, seinen Mitmenschen nach dem Leben zu trachten. Sollte er aber – ohne jeden vernünftigen Zweifel bewiesen – bereits gemordet haben und anders nicht am weiteren Morden zu hindern sein, dann ergibt sich daraus die Rechtfertigung und Verpflichtung, diesen Tyrann zu töten.

Eine Todesstrafe darf es aber nicht geben, weil es bis in die jüngste Vergangenheit hinein immer wieder geschehen ist, dass durch die Justiz Menschen ermordet worden sind, bei denen sich leider erst später unumstößlich erwiesen hat, dass sie absolut unschuldig waren.

(„Der alte Pitaval“ ; G.H. Mostar: „Chronik der Justizmorde“).

III

Gibt es ein Leben nach dem Tode?

Nein. Tot ist tot.

Aber:

Ich kann körperlich in meinen Kindern und Kindeskindern weiterleben und geistig in der Erinnerung meiner Mitmenschen und in dem, was ich während meines Lebens geschaffen oder beeinflusst habe.

Ich gebe meine Gene an meine Kinder weiter, deren Erbeigenschaften je zur Hälfte vom Vater und der Mutter stammen und die sie wiederum an ihren Nachwuchs weitergeben.

So wie eine im Frühjahr gepflanzte Kartoffel im Verlaufe des Sommers ihre ‚Lebenskraft‘, also ihre Gene, an ihre „Kinder“ weitergibt und dann im Herbst bei der Rodung der aus ihr hervorgegangenen jungen Kartoffeln nur noch als ausgelagte und verschrumpelte Schale gefunden wird, so gebe auch ich im Verlaufe meines

Lebens meine ‚Lebenskraft‘ an meine Kinder weiter und lebe so in ihnen fort, während ich selbst im hohen Alter verschrumpfe und kraftlos bin wie die einst im Frühjahr gesetzte Kartoffel.

Der gleiche Vorgang ist bei Saatkörnern und Baumfrüchten und ähnlich bei den meisten Tierarten usw. zu beobachten.

So betrachtet bilden meine Kinder und ich eine Einheit. Ich bin je zur Hälfte sie und sie sind je zur Hälfte ich, aber niemals ganz! Daneben besteht die häufig zu beobachtende größere Übereinstimmung zwischen Enkeln und einem Großelternteil, was durch die Art der Vererbung der Gene leicht erklärbar ist. Deshalb gilt es, die Eigenart jedes Kindes, seine Individualität zu achten. Auch habe ich meine Kinder immer ernst genommen und sie einerseits wie kleine Kumpel und andererseits wie kleine Erwachsene behandelt und sie in ihrer Entwicklung zu ihrer eigenen Persönlichkeit nach Kräften gefördert und versucht, ihnen *Vorbild* zu sein im Sinne von Fröbel: „Nicht nur die Eltern erziehen ihre Kinder, sondern die Kinder erziehen auch ihre Eltern.“ Es ist nämlich nicht immer ganz einfach, Vorbild zu sein!

Insgesamt ergibt sich daraus für mich meine Einstellung zu meinen Kindern:

Alles, was gut ist für meine Kinder, ist auch gut für mich.

Alles, was schlecht ist für meine Kinder, ist auch für mich schlecht..

Diese grundsätzlichen Überlegungen sind bestimmend für alle von mir zu treffenden Entscheidungen, von denen meine Kinder mit betroffen werden, woraus sich von selbst der Wille zur Gestaltung eines möglichst harmonischen Familienlebens ergibt.

Spätestens jetzt drängt sich mir die Frage auf:

W a r u m stellst Du die Frage nach dem Leben nach dem Tode?

Hinter jeder Frage steht ein Gedanke.

Steckt hinter Deiner Frage Angst vor dem Tode?

Warum sollten wir uns vor dem Tode fürchten?

„So lange wir da sind, ist der Tod nicht da; aber wenn der Tod da ist, sind wir nicht mehr“, sagt

E p i k u r .

Und genauso dachte mein Großvater.

Die 80 hatte er bereits erreicht und zwei Schlaganfälle überstanden. Da fragte ich ihn ‚taktlos‘:

„Opa, Du hast nun schon einen leichten und einen schweren Schlaganfall hinter Dir. Hast Du denn schon einmal über das Sterben nachgedacht?“

Seine unbekümmerte Antwort: „Nee! Ich lebe doch noch! Warum soll ich denn über den Tod nachdenken? Der kommt doch von ganz alleine!“

Recht hat er! Und Angst hatte er auch keine!

„Nicht die Dinge selbst, sondern die Meinungen über die Dinge beunruhigen die Menschen ...

Der Tod ist nichts Schreckliches, ... sondern die Meinung über den Tod, dass er etwas Schreckliches sei, ist das Schreckliche“, wusste schon
E p i k t e t .

Schmunzeln muss ich über die Antwort, die K o n f u z i u s sinngemäß auf die hier erörterte Frage gegeben haben soll:

„Darüber nachzudenken habe er noch keine Zeit gefunden, da das Nachdenken über die Probleme des gegenwärtigen Lebens ihn voll in Anspruch nehme.“

Zu der oben erwähnten ‚Taktlosigkeit‘ meinem Großvater gegenüber sollte ich noch etwas ergänzen:

Mein bester Freund hat es aus ‚Taktgefühl‘ nie fertig gebracht, seinen Vater nach den näheren Umständen und Hintergründen der Selbsttötung seiner Mutter zu befragen.

Und sein Vater hat – wohl aus Rücksicht auf das Seelenleben seines Sohnes – von sich aus nie darüber gesprochen. So haben beide geschwiegen.

Das Unterbleiben einer Aussprache hat mein Freund bis ans Ende seines Lebens bedauert.

Ich dagegen bin auch heute noch für die klare Antwort meines Großvaters auf meine ‚taktlose‘ Frage dankbar; diese seine Denkungsart ist für mich lebenslang v o r b i l d l i c h gewesen, wie auch die Epikurs und Epiktets (und anderer Stoiker), die ich erst in späteren Lebensjahren kennen gelernt habe, weil sie eine Furcht vor dem Tode gar nicht erst aufkommen lassen und deshalb ein angstfreies Leben gewähren.

Zum Schluss dieses Kapitels sei mir noch eine Anmerkung gestattet.

Entweder bin ich t o t oder ich bin l e b e n - d i g ; dazwischen liegt nur eine kurze Zeit für die Möglichkeit einer so genannten Reanimation.

Lebendig und tot sind Eigenschaften, Eigenschaftswörter, Adjektive.

Nur in der sprachlichen Abstraktion wird aus dem Eigenschaftswort tot das Hauptwort (Substantiv) Tod.

Genau genommen kann ich niemals den Tod eines Menschen feststellen, sondern nur seine Eigenschaft tot zu sein.

Sofern es bei der Abstraktion der Eigenschaft bleibt, kann man tot und Tod gleichsinnig verwenden.

Sobald aber aus der Abstraktion etwas Gegenständliches wird, sind der menschlichen Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Zum Beispiel kennen wir alle den „Tod“ als menschliches Knochengerüst, das sich ohne Muskeln bewegen und ohne Gehirn denken kann und trotz fehlender Bandscheiben nicht zusammenfällt.

Es ist eben die menschliche Fantasie, die die Angst erzeugt, und nicht die natürliche Eigenschaft, eines Tages tot zu sein.

Und mit Konfuzius im Hinterkopf denke ich:

Es ist sinnvoller, jede überschüssige Energie darauf zu verwenden, etwas Nützliches, etwas

Ehrenamtliches, etwas Helfendes, etwas Liebes zu tun, als die Zeit mit irgendwelchen Fantasien über den „Tod“ zu vertrödeln.

Ganz ähnlich verhält es sich mit dem Begriff „Das Böse“.

Ich kann böse sein, böse Worte gebrauchen, böse Taten begehen, immer ist „böse“ eine Eigenschaft, also ein Eigenschaftswort. Erst etwa im 3. Jahrhundert – so hörte ich in einem Radiovortrag – ist von Christen „Das Böse“ erfunden worden, worunter man sich etwas Substantielles vorzustellen hat, das es aber in der Wirklichkeit nicht gibt.

Gleiches gilt auch für „Das Gute“.

Wie sagt doch schon Erich Kästner?

„Es gibt nichts Gutes außer man tut es.“

Was geschieht mit Deiner „Seele“, wenn Du stirbst?

Vor einer Antwort ist es erforderlich zu klären, was unter dem Begriff „Seele“ verstanden wird!

Früher glaubten viele Menschen, die „Seele“ sei etwas Eigenartiges, Selbständiges, Unsterbliches, ja sogar etwas Körperliches – auf jeden Fall etwas, was beim Sterben den Körper des Menschen verlässt.

Ich dagegen verstehe unter „Seele“ den größten Teil der Funktion des gesamten „Neuro-humoralen Systems“.

Zu diesem System gehören einerseits alle Nervenzellen, die so genannten Neuronen, (deshalb Neuro-...), also das Gehirn und das übrige Nervensystem mit allen seinen Botenstoffen wie Dopamin, Serotonin usw., sowie andererseits das gesamte Hormonsystem, also alle jene Drüsen, deren Wirkstoffe wie Adrenalin, Sexualhormone, Insulin usw. nicht über Nervenbah-

nen, sondern über eine Flüssigkeit (griechisch humor), deshalb humoral, im allgemeinen über das Blut, zu den Zielorganen gelangen.

Diese beiden Systeme sind auf das engste miteinander verbunden und bilden eine Einheit, *das „Neuro-humorale System“*.¹

So können beispielsweise von den Sinnesorganen wahrgenommene und an die Zentrale, das Gehirn, weitergeleitete Reize, dort als eine Gefahr erkannt werden und eine Stressreaktion mit Ausscheiden von Stresshormonen wie Adrenalin, Cortisol usw. in die Blutbahn bewirken, was unter anderem zu Pulsbeschleunigung und Blutdruckanstieg führt.

Außerdem entscheidet das Gehirn: Flucht oder Abwehrkampf, oder es ist vor Schreck gelähmt und entscheidungsunfähig.

Nachdem die Gefahr abgeklungen oder überwunden worden ist, wird die Ausschüttung von Stresshormonen zurückgefahren, andere Botenstoffe treten an ihre Stelle und bewirken Ausgeglichenheit, Wohlempfinden, Freude bis zu Glücksgefühlen, eventuell aber auch Trauer, Verzweiflung, Wut und Hass.

¹ Prof. P o p o w: Physiologie-Vorlesungen an der Humboldt-Universität Berlin, 1954/55

In dieser Weise sind unsere Wahrnehmungen, Empfindungen, Gefühle, Erfahrungen, Denkprozesse, Denkwege, Überlegungen, Vorstellungen, unser Bewusstsein und unsere Handlungen, aber auch unsere angeborenen Reflexe, unsere Triebe und deren Kontrolle durch unseren Verstand, also alles, was unsere Persönlichkeit ausmacht, innerhalb dieses Neuro-humoralen Systems auf das engste miteinander verbunden.

Wir Menschen haben außerdem die Fähigkeit, uns selbst zu erkennen.

So wissen wir, dass nicht nur stark auf uns einwirkende Erfahrungen unsere Persönlichkeit verändern, sondern auch Ergebnisse unserer eigenen Denkprozesse.

Immer aber bleibt die Persönlichkeit Teil des neuro-humoralen Systems.

Und deshalb lautet nun meine Antwort so:

Stirbt mein Körper, so erlischt auch die gesamte Funktion meines neuro-humoralen Systems und mit ihm alles, was meine Persönlichkeit ausmacht; es ***erlischt auch meine „Seele“***.