



## Wohlbefinden

Werkstattgespräch      Storchenbüel      17.10.2017

Viele Lebewesen bemühen sich ganz offensichtlich um ihr Wohlbefinden. Ja es gibt sogar viele Mitbewohner dieser Erde, die sich gegenseitig helfen das Leben erträglicher zu machen, sich wohler zu fühlen.

So kennen wir Beobachtungen bei Elefanten, die bei der Geburt eines jungen Elefanten sich zusammen tun um das Kleine zu schützen und sich um die junge Mutter zu kümmern. Walkühe konnten ebenfalls bei gleichem Tun betrachtet werden. Gorillas konnten beobachtet werden als sie alten Familienmitgliedern Verpflegung brachten und sich um verletzte Verwandte kümmerten. Letztlich sind auch Menschen in Vielzahl hilfsbereit und unterstützen andere im Gegensatz zu pseudoreligiösen Eiferern, nach deren Behauptung die Natur des Menschen zerstörerisch wäre.

Die Liste altruistischer Handlungen zum Wohle anderer liesse sich noch weit fortsetzen.

Das Wohlbefinden scheint eine lebendige Grundbedingung zu sein.

Menschsein setzen die Anthropologen an mit gemeinsamer Kinderpflege durch die Grossfamilie und das Kümmern um das Wohl der jungen Mutter, neben Gebrauch des Feuers, der Werkzeugherstellung und dem Totenkult.

Das Wohl ist ein so zentrales Thema, dass das Allgemeinwohl schon sehr früh eine politische Dimension war und noch ist, sowie auch das Wohl des Einzelnen.

Kaum eine Verfassung, die nicht das Wohl der Bevölkerung formuliert und auch das Wohl der einzelnen Person. Die Deklaration der Menschenrechte kennt zunächst das Wohl des Einzelnen, in ihrer Summe ergeben die einzelnen Artikel jedoch das Wohl Aller auf demokratischer Grundlage.

Wenn wir Menschen uns als vielfach zusammengesetzte, körperliche und denkende Wirkmechanismen verstehen, so ist das Wohlbefinden eine der wesentlichen Klammern, die dieses System zusammenhalten.

Ohne Wohlbefinden versagt der Körper nach einiger Zeit und deshalb versucht das Gehirn dann Umwege zu finden, die oftmals ein sehr schwieriges Verhalten der Person hervorruft.

Aus der Neurobiologie kennen wir eine Vielzahl an Überlegungen und Beobachtungen, die Wohlbefinden aus physiologischen, also körperlich materiellen Abläufen herleiten. Das meint im Besonderen, dass Befindlichkeiten und Gefühle auf der gegenseitigen Wirkung von Gehirnabläufen also materiell bedingt zu denken sind. Dieser Gedankenweg mag auch als biologistisch bezeichnet werden, birgt aber doch bedeutungsvolle und bedenkenswerte Erkenntnisse.

Der gesamte körperliche Lebensablauf und der zugehörige Haushalt sind die Grundlage auf der Gedankengänge und Gefühle entwickelt werden. Das Gehirn baut aus Vorgaben aus dem gesamten Körper, und die Sinnesorgane gehören dazu, das zusammen, was wir als nicht materielle Wirklichkeiten bezeichnen können. Diese immateriellen oder geistigen oder kognitiven und emotionalen Wirklichkeiten folgen allerdings anderen Gesetzmässigkeiten, als die materiellen.

Die körperlichen Gegebenheiten sind jedoch eine der unverzichtbaren Grundlagen des Denkens.

Das Gehirn ist ein körperliches, materielles Organ und das neuronale System, das den gesamten Körper durchzieht ist ein materielles organisches Geflecht.

Die Aminosäuren, die Hormone und weitere komplexe Chemikalien, die im Bereich des Magens und sonstiger innerer Organe produziert werden sind Substanzen, die beschreibbar, messbar und darstellbar sind. Sie entsprechen den Massgaben aller materiellen Gegebenheiten.

Dieses ausserordentlich dichte und schier unendlich verknottete und verbundene Gespinst steuert unseren Körper, wenn wir nicht einen „Deus ex nihilo“ bemühen wollen. Es hat sich seit seiner Zeugung unentwegt entwickelt und verändert.

Das Gehirn prüft jeden Moment den Zustand des Systems und vergleicht ihn mit bereits analysierten Situationen aus der Vergangenheit.

Ergibt der Vergleich keine gespeicherten Beeinträchtigungen, oder gar Verletzungen, besteht also eine körperliche Ausgewogenheit, so können wir von einem körperlichen Wohlbefinden sprechen.

Das heisst ein Körper, der über seine äusseren Sinnesorgane Signale aufnimmt, die positiv beurteilt werden und dessen innere, körpereigenen Mitteilungen keine Störungen anzeigen, befindet sich in einem wohligen Zustand.

Dabei ist es jedoch sehr bedeutsam, dass jeder Körper, im Laufe seiner Entwicklung, eigene unverwechselbare Erfahrungen gemacht hat und deshalb Wärme, Lautstärke, Dunkelheit, Schmerz, Umraum, Bewegungsfreiheit, motorische Beweglichkeit, Geruch, Hunger, Durst und vieles mehr, sehr persönlich erlebt und damit sein ganz eigenes Wohlbefinden erlebt. Es gibt also kein standardisierbares, körperliches Wohlbefinden.

In der Architektur, im Rechtswesen und anderen Bereichen wurde versucht Mindeststandards für ein menschenwürdiges Leben zu definieren, also Grenzwerte des Wohlbefindens festzulegen.

Aus dem Vorgenannten lässt sich klar erkennen, dass dies nur ungefähre Rahmenbedingungen sein können. Vielen Menschen wird dieser zugestandene Lebensraum ungenügend sein für ihr persönliches Wohlbefinden. Ihre Körper reagieren darauf oft mit sehr eigenwilligem oder verfremdeten Verhalten.

Auf sehr eingeschränkte Lebensbedingungen, dem Verlust an Wohlbefinden, antworten Menschen oft mit stereotypen, sich wiederholenden Bewegungen, mit Hautreaktionen und Jucken, mit Magenschmerzen, mit Sehstörungen und einer Vielzahl an Aufforderungen das Wohl wiederherzustellen. Ja bei zu langem Ausbleiben, auch nur Spuren, von Wohlbefinden überleben Menschen nicht.

Kratzen verschafft eine kurze Linderung, Ermüdung lässt kurz schlafen, und Essen verlagert das Magenweh.

Diese kurzfristigen Ablenkungen lösen das Problem nicht und das längerfristige Wohlbefinden wird sich erst einstellen, wenn der erlernte Zustand der persönlichen Ausgeglichenheit wieder erreicht ist. Wohlbefinden lässt sich also als abhängig vom persönlichen Status sehen.

Wird längere Zeit gegen diese Wirklichkeit verstossen, so versucht das Gehirn, vermutlich ist das Mandelkernorgan mitverantwortlich, einen neuen Normalzustand zu definieren.

Das wird von aussen oft als Abstumpfung oder Verlust an Sensitivität angesehen. Dazu gibt es Studien zu gefolterten Soldaten, bis hin zum sogenannten Stockholm - Syndrom.

Das Gehirn speichert alle Erfahrungen, die der Körper erlebt und die den persönlichen Standard des Wohlbefindens darstellen. Vermutlich sind es Bereiche der Brücke und des Stammhirns, die diese Eindrücke verwalten, aber auch Grosshirnarreale betreiben archivarische Tätigkeiten.

Die Verschachtelungen der Erfahrungen und Erinnerungen gehen weit über Reizmuster und Reaktionsmuster hinaus und bewirken ein sehr selbständiges und dem Bewusstsein entzogenes körperliches Verhalten. So kann auch ein unlogisch erscheinendes Wohlbefinden aus einer sehr weit verzweigten Erfahrungsverknüpfung entstehen.

Eine sehr anstrengende Klettertour, die Durst, Muskelschmerzen ja sogar Angst weckt, kann doch Wohlbefinden auslösen.

Es überwiegt dann dabei die Erfahrung der aussergewöhnlichen Landschaft, das intensive Erlebnis der Rast und die Befriedigung durch ein unmittelbares körperliches Erlebnis mit Erde, Gras, Gestein, Wind und Sonne. Eine Emotion aus Erinnerungen zusammengesetzt löst hier das Wohlbefinden aus.

Das Wohlbefinden nur als emotionale Kategorie zu benennen ist allerdings schwierig. In der deutschen Sprache haben sich viele kreuzundquer Bedeutungen zum Gefühl und zur Emotion eingenistet. Kant spricht in der „Kritik zur reinen Vernunft“, unter anderem, über die Interaktion von Cognition und Emotion.

Gefühl bezeichnet er hier als Emotion. Die gegenseitige und abhängige Existenz von Emotion und Cognition bezeichnet er als untrennbar und sich gegenseitig so beeinflussend, dass sie nicht ohne einander gedacht werden können. Also Gefühl und überlegendes Denken sind so ineinander verflochten, dass sie ohne einander nicht existieren.

Das würde vielleicht nahe legen von Wohlfühlen zu sprechen.

Doch ist das Gefühl so ein wilder Zustand unter dem Bewusstsein.

Gefühl ist das grosse Wort der Esoterikindustrie und wird als das Korrektiv zur Vernunft, dieser bürokratischen Zerstörerin der Menschlichkeit gesehen.

Das Gefühl ist einerseits das Potential etwas zu erfüllen. Andererseits ist es die Fähigkeit Impulse durch unsere Sinne zu erfahren. Als dritte Bedeutung lässt sich noch das Gefühl als Polizei des Hirns nennen.

Diese drei Schichten des Begriffs erfüllen unterschiedliche Aufgaben. Aber alle drei entstehen aus körperlichen Impulsen und den dazugehörigen Vergleichen von vorhandenen Denkmustern, oder erinnerten Erfahrungen.

Erfühltes ist all das, welches mit unserem Tastsinn erspürt werden kann. Die gesamte Oberfläche unseres Körpers erspürt die Welt in der wir uns bewegen und informiert uns darüber.

Die inneren Oberflächen der Organe liefern ebenfalls unverzichtbare Beiträge.

Unser Gehirn destilliert dann daraus die so wesentlichen Denkmuster, mit denen wir uns die Welt konstruieren.

Zu den erfüllten Wirklichkeiten gehören all jene Wirklichkeiten, die aus einer unbewussten Wahrnehmung stammen und nicht näher benannt und beschrieben werden können. Und doch sind sie vorhanden und wirken auf unser Denken und damit auf unser Handeln ein.

Es ist dies ein Erahnen von Bedeutungen, die im Vergleich keine klare Zuordnung von Denkmustern zulässt und deshalb aus weiten Assotiationsketten zusammengebaut wird. Diese erahnten Wirklichkeiten werden oft als psychische Wahrheiten verhandelt, ja als Urerfahrungen, und sind vielleicht das Kernstück der gefühlvollen Auseinandersetzungen.

Nehmen wir ein Vexierbild auf dem eine junge Frau mit Hut abgebildet wird, die gleichzeitig als alte Frau mit Kopftuch gelesen werden kann.

Je nach Assoziation, die angeblich von der psychischen Verfassung vorgegeben wird, wird die entsprechende Bedeutung ausgelesen.

Oder die Rorschachtests, die angeblich Auskunft geben über die geistige Verfasstheit eines Menschen.

Tatsächlich wirken hier persönliche Sehgewohnheiten und oft gemachte visuelle Erlebnisse. Unser Gehirn bevorzugt kurze Verknüpfungen zur schnellen Entscheidung. So sorgt es für die entsprechende, schon oft getroffene, Auswahl und damit für die Bildinterpretation. Es ist der Fundus an Denkmustern der vorhanden ist, der die spontane Reaktion ermöglicht. Dies als Charakter, oder psychische Verfasstheit zu bezeichnen führt sehr weit, zu weit.



Die Ahnungen beruhen auf den sehr schnellen Verschaltungen unseres Gehirns bevor kognitive Abläufe stattfinden. Dabei werden unsere sämtlichen Erkenntnisse und alle erlernten Beurteilungen abgefragt und zu einer reflexartigen Reaktion zusammengefügt. Es ist ein komplexes Bild, das aus jenem Bewusstsein kommt, das unter unserem kognitiven Denken liegt aber das gesamte vorhandene Wissen verwendet. Und es wirkt zurück auf unser kognitives Denken, denn das Gefühl ist eine besondere Art des unbewussten Denkens. Das Wohlbefinden speist sich aus diesem Ahnen von möglichen erinnerten angenehmen Wirklichkeiten. Es ernährt sich von den Wirkungen gefühlter Erlebnisse.

Hier, bei den Ahnungen und Assoziationen, setzen die meisten an um Bedürfnisse zu wecken und an unserem Wohlbefinden zu drehen.

Wünsche werden dem Gefühl vorgestellt und auch erfundene Erlebnisse, die ähnlich sind wie die, die wir schon als angenehm erfahren haben.

Weil sich dies ausserhalb unserer Bewusstheit zuträgt bemerken wir dies kaum. Ja wir glauben sogar daran, dass dies unsere eigenen Wünsche sind und wollen damit unser Wohlbefinden herstellen.

Erfühltes sind auch all die wichtigen Informationen, die wir mit dem Einfühlungsvermögen und dem Mitgefühl verknüpfen. Es sind dies ebenfalls erahnte Deutungen von Situationen und Menschen.

Hineinfühlen ist der Gebrauch aller meiner geistigen Fähigkeiten um, mit diesem zum feinen Finger gespitzten Denken, den Nerv der Situation zu ertasten. Je umfangreicher mein Vorwissen um die Situation ist, desto genauer lässt sich Untersuchen und Erkennen.

Mitfühlen ist eine hingebende Tätigkeit, die alle Aufmerksamkeit auf ein Wesen richtet und die Befindlichkeit erfühlt um zu begleiten. Ja nicht einfach nur parallel zu empfinden, sondern, die Schmerzschwellen vorherzusehen und darüber hinweg zu stützen.

Mitgefühl und Einfühlungsvermögen sind die Begabungen, die Menschlichkeit und sogar die Liebe erst möglich machen. Das Wohlbefinden ergibt sich hierbei aus dem Erfahren des Wohls anderer.

Gefühl ist notwendig für das Wohlbefinden, aber trügerisch. Dieses Einfühlungsvermögen ist häufigem Missbrauch ausgesetzt. Denken wir nur an Ostern, Weihnachten, Valentinstag und viele Konsumpflichttage mehr bis hin zu Enkeltrickdieben und politischen Verführern.

Eine besondere Form ist die Polizeifunktion des Gefühls. Dieses Gefühl tritt auf als Alarm bei einer Übertretung des jeweils eigenen Regelsystems des Menschen. In diesem Fall lassen sich zwei Hauptunterscheidungen treffen, nämlich die körperliche Wirklichkeit und die Ebene des Ethischen und des Gedanklichen.

Geschieht im körperlichen Bereich eine Beeinträchtigung des Wohlbefindens, so schickt das Gehirn einen angemessenen Schmerz. Angemessen ist ein Schmerz nach Gefährlichkeit der Verletzung.

Aufgrund jahrzehntelanger Erlebnisse mit starkem Kopfschmerz schmerzen kleinere Blessuren oder Zahnweh, jedoch ist es weniger quälend als schon erlebtes. Dies liegt an einer höheren Schwelle aufgrund des erfahrenen Kopfschmerzes und der damit Neubestimmten Grenzen des Gehirns.

Beschimpft mich jemand, oder beleidigt mich wer, so reagiert das Gehirn auf eine geistige Verletzung.

Die Beleidigung löst als Verstoss meines persönlichen ethischen Repertoires vielgestaltige Aktivitäten in meinem Gehirn aus. Je nach Schwere der Verletzung meiner ethischen Normen entstehen Ärger, Wut oder Aggression.

Die spontane Reaktion des Gehirns, also der Alarm wie ein Martinshorn der Polizei, dafür dass das Wohlbefinden verschwunden ist. Und geradezu gierig wollen wir den wohligen Zustand wieder haben und fühlen uns fast krank, es ist ein echtes Unwohlsein.

Das Gefühl allein lässt das Wohl nicht klar und umfassend erklären. Wenn allein das Gefühl organisiert löst es nur Reiz-Reaktionsmuster aus.

Wohlgefühl ist also eine ungünstige, wackelige Wirklichkeit. Besser bleiben wir beim Wohlbefinden, das eine ausgewogene und anhaltendere Charakteristik aufweist.

Das gefundene Wohl, das zwar labil und leicht flüchtig ist, aber sich in einem beruhigten Geist länger aufhält.

Gruppen und grössere Gesellschaften setzen sich immer aus einzelnen Personen zusammen. Diese Gruppen umfassen ähnliche, aber nicht gleiche Wirklichkeiten des Wohlbefindens einzelner Menschen. So viel unterschiedliches Wohlbefinden, das in einer grossen Gesellschaft organisiert werden müsste. Die Regierung des Königreichs Bhutan versucht dies gerade mit grosser Kraftanstrengung. Sie nennt dies etwas anders, aber sie haben offiziell das Vorhaben des Glücks für jeden Staatsbürger begonnen.

Für ein soziales Wohlbefinden ist ein soziokulturelles Gefüge notwendig, das möglichst einfach ist und mit wenigen Dogmen die Regeln festlegt ?

Ein soziales Wohlbefinden kann aber nicht ein Regime sein, das Menschen unter ein totalitäres System unterordnet. Ein solches System hat zwar eindeutige und einfache Regeln ein einheitliches kulturelles Leitbild und und klare Verhaltensregeln. Aber es zeigt einen sehr niedrigen Horizont des Wohlbefindens.

Das Wohlbefinden wird normiert auf sehr niedrigem Niveau.

Totalitäre Regime brauchen eine Flut von Vorschriften, die allermeist redundant sind. Es geht um Einschränkung der Möglichkeiten, um kontrollieren zu können. Es geht auch um Machtverteilungen an Privilegierte und Beschneidung der Möglichkeiten der weniger Privilegierten.

Wohlbefinden in totalitären Systemen ist nur wenigen möglich.

Offene und basisdemokratische Systeme bieten grosse Entfaltungsmöglichkeiten sind aber gefährdet von Radikalen jeglicher Richtung untergraben zu werden.

Das Wohlbefinden jeder einzelnen Person möchte soweit ermöglicht werden, als es die Entfaltungsmöglichkeiten anderer nicht behindert.

Nein es ist nicht das Gemeinwohl, das im Vordergrund steht, sondern das höchstmögliche Wohl jedes Einzelnen. Es muss wohl immer wieder geschehen, dass dabei manche der grossen Vielfalt wegen ihr Verhalten etwas einschränken müssen um anderen mehr Wohlbefinden zu ermöglichen. Ja es geht um ständiges Abwägen. Da wie oben erwähnt kein eindeutiger Standard des Wohlbefindens Sinn macht, muss wohl immer wieder eine Diskussion geführt werden.

Mit der einmaligen Nennung von Zielen in der Verfassung ist es nicht getan. Alle Philosophen, Künstler, Schriftsteller, Musiker, ja alle Soziologen sonstigen Kulturtechniker sind zum permanenten Beitrag an einer konstruktiven Diskussion aufgerufen.

Alle Beiträge müssen öffentlich und frei diskutiert werden und verantwortungsvoll ohne persönlichen Profit moderiert werden.

So gesehen ist die bhutanische Glücksdebatte eine höchst demokratische im Sinne der Findung einer Ausgangslage für ein gemeinsames Wohlbefinden.

Künstliche Bedürfnisweckungen sind Beiträge zum Unwohlsein. Sie wecken die Gier und verursachen Stress, sie stören das Glück in der Gesellschaft.

Die Erfindung von Bedürfnissen zeigt sich als Erfindung von Denkmustern und Verhaltensformen, die uns in unserem Zusammenleben schwer beeinträchtigen können.

Ohne Wohlbefinden sind wir nicht lebensfähig wie Untersuchungen von Dauerstress gezeigt haben. Aus dem Wohlbefinden heraus regenerieren wir uns immer wieder. Der Missbrauch dieses Lebensmittels ist jedoch ein höchst fahrlässiges Verhalten.

Kunst kann zu Wohlbefinden verleiten und das ist eine ihrer vornehmen Aufgaben.

Damit ist nicht das rauschhafte Schwelgen im Gefühl gemeint. Auch nicht das Baden in Schönheit oder im gestischen Tanz einer angenommenen Urwüchsigkeit führt zum Wohlbefinden.

Auch Kunst im Dienste irgendeiner Wahrheit bleibt sinnlos, da Wahrheit einen absoluten Anspruch hat, der unsinnig ist.

Auch Sensationen wecken extreme Gefühlsregungen, die keine klaren Überlegungen mehr zulassen. Kunstobjekte, die darauf aufgebaut sind untergraben geistiges Wohlbefinden.

Kunstobjekte, die zum inneren Diskurs des Betrachters beitragen und dabei das jeweils eigene Denken untersuchen, führen zu einem meditativen Betrachten.

Diese nachdenkliche Kunstwirklichkeit führt zu ruhigem Wohlbefinden.

Wohlbefinden ist nur erreichbar mit einer guten Portion Wissen und Bewusstsein und auch das kann Kunst befördern.

Das Wohlbefinden bleibt wie die Liebe ein wunderbares aber geheimnisvolles Phänomen.

