

«Stand up straight with your shoulders back»

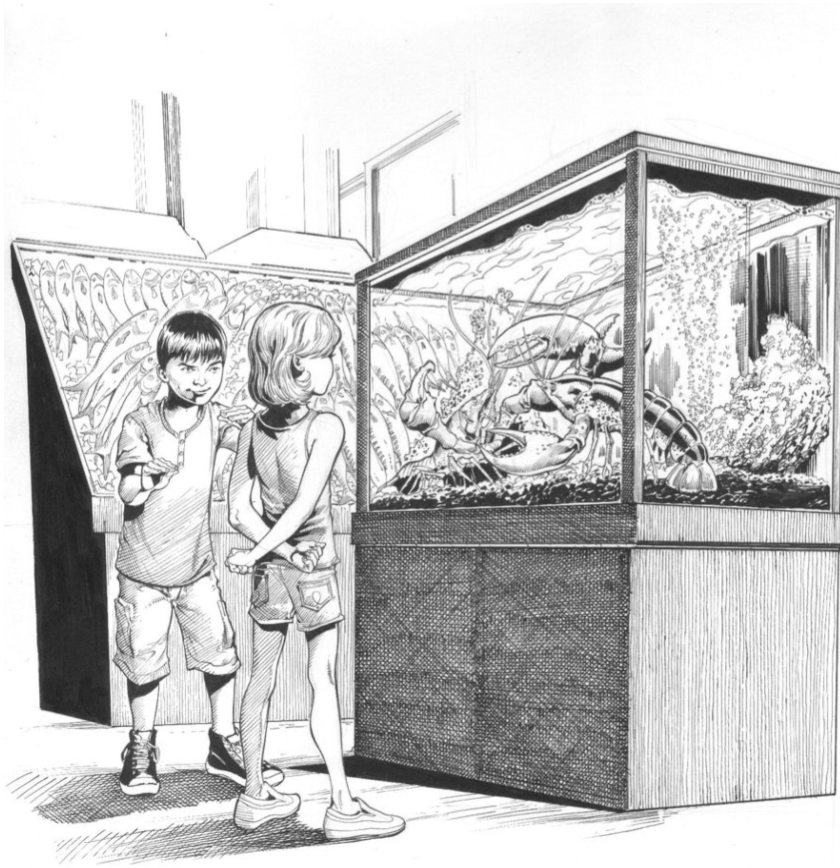


Illustration zur Regel 1 von Jordan B. Peterson, by Ethan Van Sciver

Mit dem Selbsthilfe-Ratgeber «12 Rules for life» hat der kanadische Psychologe Jordan B. Peterson im Jahr 2018 einen Hit gelandet. Über 3 Millionen Mal hat sich das Buch verkauft. Wie der Titel es erahnen lässt, hat Peterson darin 12 Regeln formuliert, die für ein gutes Leben sorgen sollen. Er nennt sein Buch ein «Antidote to Chaos», also ein Gegenmittel oder Gegengift gegen das chaotische Leben. Damit nimmt er ein altes Thema der Menschheit auf: Ordnung und Chaos, das Gute und das Böse, Yin und Yang, dunkel und hell, Himmel und Hölle; schon seit jeher haben Menschen ihre Welt in solche Gegensätze eingeteilt. Sie machen das Leben einfacher, in dem sie uns Ereignisse zu- und einordnen lassen. Ein simples System zwischen Weiss und Schwarz, in dem Graubereiche fehlen. Dass die Welt um einiges komplexer ist, wird wohl nicht erst jetzt deutlich. Dennoch greift Peterson diesen Gedanken mit dem Chaosbegriff im Untertitel seines Buches auf und impliziert so, dass es ein Gegenmittel gegen das drohende Chaos gibt: seine 12 Regeln.

Ein Blick ins Inhaltsverzeichnis zeigt, dass Petersons Regeln nicht unbedingt den gewohnten Lebensratgebern folgt. So heisst es in Regel 11 «Do not bother children when they are skateboarding» oder Regel 12 «Pet a cat when you encounter one on the street». Man kann sich fragen, was das nun mit einem Gegenmittel fürs Chaos zu tun hat. Klar, Katzen streicheln kann schon glücklich machen und skateboardende Kinder sind pflegeleichter, als schreiende, aber ist das des Rätsels Lösung?

So ungewöhnlich seine Regeln auf den ersten Blick scheinen, so klassisch muten die Themen in grossen Teilen der Ausführungen an. Peterson spricht übers Vergleichen, über Verantwortung, über Achtsamkeit und über Gender. Gerade seine Ausführungen über das Thema Gender hat ihm viel Kritik eingebracht. Peterson ist in vielen Bereichen ein Konservativer, er selbst nennt sich einen «classic british liberal», wurde dann aber vor allem bekannt durch seine Ablehnung des «Bill C-16», einer kanadischen Gesetzesänderung, welche die Nennung der Transgenderformen gesetzlich verpflichtend macht. Ich bin keine Peterson Spezialistin. Dass er umstritten ist und manchmal Dinge sagt, die mir die Haare zu Berge stehen lassen, ist nun gesagt und soll nicht weiter Thema sein. Und doch ist es ja so, dass gerade umstrittene Persönlichkeiten und Meinungen zum Nachdenken und Diskutieren anregen, und das kann nie schaden.

Auch die erste Regel von Peterson hat einige Wirbel ausgelöst. «Stand up straight with your shoulders back», lautet diese. Steh gerade, nimm die Schultern zurück! Ein Mantra, welches mich an meine Kindheit erinnert. Nicht selten wurde mir gesagt, dass ich gerade hin stehen soll – die, die mich kennen wissen, dass meine Haltung dieses Mahn-Mantra echt verdient (hat) – doch mit einem Ratschlag fürs Leben habe ich diese Ansage nie verbunden. Was soll gerade hin stehen denn auch fürs Leben bringen? Und was kann daran umstritten sein?

Peterson kam vor allem in die Schlagzeilen, weil er die Menschen für diese Regel neben Vögeln und

Wölfen mit Hummern vergleicht. Er sagt, dass Hummer neurochemische Eigenschaften und dadurch Verhaltensmuster aufweisen, die auch wir haben: Jeder Hummer möchte ein sicheres Zuhause haben. Um dieses zu erhalten, muss er sich gegen andere Hummer durchsetzen. Da die guten Wohnungen rar sind (erinnert doch an unsere Welt), muss darum gekämpft werden. Hummer kämpfen dabei auf verschiedenen Stufen: Sie drohen, klappern mit ihren Scheren, und wer dann noch nicht hören will, der wird in einen körperlichen Kampf verwickelt. Am Ende wird immer ein Hummer siegreich sein, der andere Hummer, unter Umständen schwer verletzt, wird sich ergeben müssen.

Diese Niederlage führt nun zu neurochemischen Veränderungen beim Hummer. Er wird zu einem «Looser-Hummer», was sich auf seine körperliche Haltung auswirkt. Er geht von nun an gebückt. Der siegreiche Hummer hingegen gehört ab jetzt ins «Winner-Team». Er geht aufrecht und fühlt sich so stark wie noch nie. Das ärgerliche ist nun, dass diese Rollenverteilung sich so schnell nicht mehr ändern wird. Im «Winner-Hummer» steigt der Serotonin-Spiegel. Er fühlt sich besser, stärker, was dazu führen wird, dass er auch in den nächsten Kämpfen eher wieder gewinnen wird. Beim «Looser-Hummer» geschieht das Gegenteil: Tiefer Serotonin-Spiegel, tiefer Eigenwert, schlechte Haltung, erneute Niederlage. Es bilden sich Feedbackschlaufen zwischen neurochemischen Prozessen und der körperlichen Haltung und Dominanzhierarchien aus. Und hier sieht Peterson die Parallele zum Menschen. Auch wir funktionieren nach Feedbackschlaufen und Dominanzhierarchien. Wer auf der Verliererbank sitzt, bleibt auch dort: Scheidung, Jobverlust, zig Bewerbungsgespräche, noch mehr Absagen, Geldprobleme – der Kopf hängt. Wie kommt man hier je wieder raus?

«Stand straight, with your shoulders back»! Das ist Petersons Antwort auf diese Feedbackschlaufen und Dominanzhierarchien. Wer nämlich gerade hin steht und die Schultern zurücknimmt, der wird nicht nur anders wahrgenommen, sondern der Körper verändert seine neurochemische Struktur, was sich wieder

rum auf das Wohlbefinden und so auf die Körperhaltung auswirkt. Wer gerade steht, kann vom Looser zum Winner werden!

Es scheint eine fast zu einfache Lösung zu sein, die Peterson hier vorschlägt. Zudem gäbe es auch viele Beispiele aus der Natur, die anders und nicht über solche Dominanzhierarchien funktionieren. Peterson scheint hier also doch auch selektiv vorgegangen zu sein. Und trotzdem hat das Ganze etwas an sich. Diese negativen und positiven Feedbackschlaufen dürften uns allen bekannt sein. Es gibt die Siegertypen (bei Frauen und Männern!): Toller Job, hammer Auto, schöne Frau, schöner Mann, gutes Haus, liebe Kinder und das Glück regnet nur so vom Himmel herunter. «The Winner takes it all!». Und da gibt es die Looser, denen einfach nichts gelingen will, bei denen immer alles scheitert und der Glaube an eine bessere Zeit schwindet. Es scheint tatsächlich so etwas wie Feedbackschlaufen und Dominanzhierarchien zu geben, derer wir uns aber oft nicht bewusst sind.

Dass Körper und Geist zusammenhängen, wird im Grossen und Ganzen auch wenig bestritten. Bereits in der Antike wurde der Zusammenhang von Körper und Seele diskutiert und erforscht. Das Thema ist heute vor allem unter dem Begriff «Embodiment» bekannt. Eine These, die besagt, dass der Körper auf die Seele wirkt und die Seele auch auf den Körper.

Auch das kennen wir: Bei Problemen kommt die altbekannte Migräne hervor, bei Stress gibt's einen Hexenschuss; nach einem schönen Wochenende fühlen wir uns stark und haben Energie, bei guten Nachrichten könnten wir Bäume ausreissen. Und wenn wir uns mal wieder so richtig strecken und lang machen, dann fühlt sich das gut an. Nicht nur, weil die Muskeln gedehnt werden, sondern weil unser Serotonin-Spiegel steigt.

Ob wir also tatsächlich wie Hummer sind, ist eigentlich sekundär. Vielmehr weist Peterson in seiner ersten Regel darauf hin, dass wir körperliche Wesen sind und mit unserem Körper viel beeinflussen können. Wenn wir Petersons erste Regel befolgen, dann geht es auch darum, diese Körperlichkeit wahrzunehmen und zu lernen, sie zu beachten und zu beeinflussen.

Hinter dem elterlichen Mahn-Mantra zur guten Haltung stand primär wohl kaum Petersons erste Regel. Vielmehr ging es wohl darum, den krummen Rücken nicht noch krummer zu machen, und überhaupt ist es in unserer Gesellschaft anständig, wenn man geradesteht. Und doch steckt vielleicht mehr dahinter, eine wichtige Lektion fürs Leben: Denk daran, du hast einen Körper und gerade hin stehen ist nicht nur gut für den Rücken, sondern kann dich auch im Leben weit bringen. Also: Atmen sie aus und strecken sie sich wieder mal so richtig!



Fabienne Greuter

Während ihres Studiums der deutschen Literaturwissenschaft, Religionswissenschaft und Politikwissenschaft entdeckte Fabienne Anna Greuter ihre Liebe zur Arbeit im kulturellen Bereich und begann als Assistentin im «sogar theater» zu arbeiten. Nach einem kurzen Ausflug in die Engadiner Bergwelt und die Welt der Hotels begann sie ein Theologiestudium und stieg wieder im «sogar theater» ein. Sie begeistert sich für «crossover» Projekte, die versuchen, Kultur, Kunst und Spiritualität miteinander zu verbinden. Sie engagiert sich für die Kulturkirche Goldküste, versucht Yoga und Theologie in einem eigenen Projekt zu verbinden und liebt es auf langen Spaziergängen mit dem Familienhund den Kopf zu lüften.