Disziplin

Selbstdisziplin und Unterdrückung

Wir leben in einer stetig wachsenden Gesellschaft – so lange zumindest, bis deren Maximum erreicht ist. Manche sehen dieses Maximum bei 10 Milliarden erreicht, andere früher oder später. Was hilft uns, in so einer dynamischen Gesellschaft die stetigem Wandel unterworfen ist? Disziplin mag der eine oder andere anmerken. Und in der Tat, Disziplin scheint nicht erst seit Einführung der Bibel ein Mittel zu sein, das uns zu einem friedfertigen Miteinander mahnt. Ist es aber wirklich so?

Dazu schauen wir uns einfach einmal zwei Disziplinen an: die Selbstdisziplin und die Unterdrückung.

Beginnen wir mit der Unterdrückung. Von außen wird uns ein Verhalten erzwungen, sei es durch Regeln, Normen oder Gesetze, denen wir unter Androhung von Strafe zu folgen haben. Das beginnt bereits im zarten Alter, so dass ich davon ausgehen kann, dass Sie zumindest eigene Erinnerungen daran haben, was Unterdrückung bewirkt. Sobald Sie nämlich an diese Grenze stoßen, bei der Sie Unterdrückung erfahren haben, empfinden Sie Angst. Angst, geschlagen zu werden, Angst vor der Strafe etc.

Ob es konkret nun darum ging, dass wenn Sie ihre Hausaufgaben nicht gemacht haben, sie nicht spielen durften oder wenn sie ihr Zimmer nicht aufgeräumt hatten, kein Taschengeld bekamen, ist dabei einerlei. Was bleibt ist die Angst, die immer dann bei Ihnen zu Besuch ist, wenn sie eine dieser verinnerlichten Regeln verletzen. Stets wird ihr Geist im Denken beschränkt, denn die aufkommende Angst macht es dem Geist unmöglich aktiv zu werden – ein intelligenter Umgang mit der Situation wird unmöglich. Einzig das affektive Handeln ist dann möglich und kann im Extremen sogar zur affektiven Störung erwachsen.

Kommen wir noch kurz zur Selbstdisziplin. Hier bin ich selbst mein Zügler. Ob ich mich nun beim Essen beschränke, und so zum Appetit-Zügler werde, oder mich in anderen Dingen zurück halte und so zum Nach-Zügler werde, ist egal. Stets beschränke ich mich in meinem Wunsch etwas zu tun, was zu dogmatischem Handeln führt. Bis zu einer gewissen Grenze lasse ich es gewähren, dann folgt die Selbstdisziplin und ich stoppe meinen Drang – wohl wissend, dass ich so nie über den Tellerrand hinaus komme.

An dieser Stelle werden einige denken, dass ein miteinander ohne Disziplin in unserer komplexen Gesellschaft doch gar nicht geht. Wir brauchen doch Regeln! Wo führt uns das denn hin, wenn jeder macht, was er will?! Ich kann diese Denkweise gut verstehen. Werden wir doch von Grund auf bereits so konditioniert, dass es immer ein Gut und Böse gibt, dass es Richtig und Falsch gibt. Alles wird auf eine Dualität reduziert und damit auch unser Denken.

Das ist ein Märchen und dazu noch ein besonders schlechtes. Gut erzählt und mit vielen Beispielen Schein-Belegt, dennoch falsch!

Wenn Sie nun einen Widerstand spüren, dann ist das gut. Warten Sie einen Augenblick, bevor Sie nun weiter lesen. Ich werde nicht an dieser Stelle ihr Bild von Gut und Böse, von Richtig und Falsch kippen. Ich werde Ihnen lediglich eine Antwort auf die zuvor gestellte Frage geben, ob wir Regeln – sprich Disziplin brauchen.

Selbstverständlich können wir uns nicht unseren Trieben überlassen, dies führt zu Chaos. Was wir aber tun können ist, intelligent mit den Grenzen, Normen, Beschränkungen etc. um zu gehen. Stoßen wir auf eine solche Grenze, bei der wir Angst verspüren (als Folge der früher erfahrenen Unterdrückung) oder uns in Selbstdisziplin üben würden, halten wir statt dessen inne und schieben die Angst zur Seite.

Nun kann unser Gehirn wieder die Führerschaft übernehmen und intelligent, erwachsen, aufgeklärt und reif mit der Situation umgehen. Stets wissend, dass wir nicht alleine auf der Welt sind, stets wissend, das wir eine Verantwortung haben. Mit dieser Haltung ist es uns möglich, über den sprichwörtlichen Teller-Rand zu blicken und bei Gefallen sogar den Teller zu verlassen.

Ich bin mir sicher, dass wir als Gesellschaft, die nicht auf diese Art der Disziplin setzt, bessere Zustände hätten, als derzeit mit den verschärfenden Konflikten. Die zur Verschärfung nichts anderes tun, als ihnen die Angst einzuimpfen, die Sie handlungsunfähig und willenlos macht. Damit verkommen wir alle durch unsere Angststarre zu bloßen Zuschauern in einem Spiel, bei dem es um unsere Zukunft geht. Wie viel uns unsere Zukunft und die unserer Kinder wert ist, können wir momentan beim Konflikt um die Ukraine selbst sehen. Spüren werden wir den Druck spätestens dann, wenn er bei uns an der Haustür angekommen ist!

Roland Forberger

► **Quelle:** erstmals erschienen auf meinem BlogSchnappfischkapitalismus [3] > Artikel [4]

► **Bildquellen:**

1. Bronzeskulptur. Was wohl das Thema dieser Verhandlung sein mag? Gesehen und festgehalten auf dem Skulpturenpfad in den Strümfelbacher Weinbergen (Weinstadt). **Foto:** Helmut J. Salzer. **Quelle:** Pixelio. [5] Das Kunstwerk stammt von http://www.karl-ulrich-nuss.de/

2. Denk mal nach ... solange es noch legal ist. **Grafikbearbeitung:** Wilfried Kahrs (WiKa).

Quell-URL: https://kritisches-netzwerk.de/forum/disziplin-selbstdisziplin-und-unterdrueckung

Links
[1] https://kritisches-netzwerk.de/user/login?destination=comment/reply/2968%23comment-form
[2] https://kritisches-netzwerk.de/forum/disziplin-selbstdisziplin-und-unterdrueckung
[3] http://www.schnappfischkapitalismus.de/
[4] http://www.schnappfischkapitalismus.de/2014/03/disziplin/
[5] http://www.pixelio.de