

Was wir Deutschen von den Brasilianern lernen können

Lebenshilfe aus Bahia

Im Folgenden sollen eingestandenermaßen unsystematisch, einseitig, unausgewogen und auch ohne jeden Anspruch auf Wissenschaftlichkeit einige Gedanken vorgestellt werden, die dem Autor als deutschem Psychologen und Psychotherapeuten bei seinen Reisen durch Brasilien und seiner Beschäftigung mit diesem Land so gekommen sind – dabei ausgerichtet darauf, ob und was wir Deutschen von den Brasilianern lernen können.

TEXT: DR. HUBERT HERMES

Die Zahl der Krankschreibungen und Frühverrentungen wegen psychischer Störungen steigt in Deutschland immer weiter an, und das hat sicherlich mit den gestiegenen Anforderungen einer älter werdenden Gesellschaft zu tun – aber nicht nur:

Deutsche Tugenden und Schwächen

International werden die Deutschen für ihre Gründlichkeit, ihre Organisationsfähigkeit, ihre Verlässlichkeit, ihren Fleiß, ihre Zielstrebigkeit, ihre Gradlinigkeit und ihre Prinzipientreue geschätzt, Tugenden, die sicherlich für das hohe Maß Wohlstand und Sicherheit in unserem Land von besonderer Bedeutung waren und sind. Die aber eben auch zu Unzufriedenheit, Verbissenheit, Nörgeligkeit, sinnlosen Streitereien bis hin zu psychischen Störungen wie z.B. Zwängen oder krankhaften Erschöpfungszuständen führen können.

Demgegenüber: Wie kommt es, dass die Menschen in Brasilien überwie-

gend zufriedener, fröhlicher und entspannter wirken? Vor allem im Bundesstaat Bahia, wo die Kultur stark durch die Nachfahren der aus Afrika importierten Sklaven geprägt ist, fällt die Lebensfreude, Lockerheit und Kontaktfreude auf, obwohl der allgemeine Lebensstandard deutlich unter dem des entwickelten Südens von Brasilien liegt: Sind es, wie wir gern sagen, doch nur „die Gene“?

Wie viel Streit gibt es in deutschen Mietshäusern: Freitags wird die Treppe geputzt, das steht so im Plan! – Und wenn sie gar nicht dreckig ist? – Trotzdem!

Vor dem Wochenende wird die Wohnung aufgeräumt und sauber gemacht, auch hinter dem Schrank, und auch dann, wenn man völlig erschöpft ist. Dann erst kann man das Wochenende richtig genießen und sich erholen! Keinem Menschen aus Bahia wird man erklären können, warum man sich, wenn man erschöpft ist, erst noch weiter quälen muss, bevor man sich erholen darf.

Die Akzeptanz der augenblicklichen Gefühle und - wenn möglich - diese auch auszuleben (im Psychologendeutsch neuerdings mit „Achtsamkeit“ umschrieben), ist für den Brasilianer wesentlich selbstverständlicher als für den Deutschen:

Auf einer Feier sich zwischendurch mal im Nebenraum für eine Stunde aufs Ohr zu legen, würde ein deutscher Gastgeber wohl als persönlichen Affront empfinden („Ich dachte schon, Sie wären einfach gegangen!“) - wenn man in einer solchen Situation in Brasilien wirklich jemanden fragt (meist tut man es erst gar nicht, weil es kein Problem ist), wo er denn gewesen sei, wird er lächelnd erklären: „Zähne putzen!“ Ist es nicht sinnvoller, nach einer Stunde wieder fröhlich am Gespräch teilzunehmen als sich, mühsam das Gähnen unterdrückend, durch den Abend zu quälen?

Nichtstun und Schwächen mit Humor nehmen

Der Fernsehzuschauer oder auch der Tourist kennt den Bahianer trommelnd, tanzend, singend, feiernd – und denkt implizit, dass er wohl zu faul zum Arbeiten sei (auch innerhalb Brasiliens gilt dieses Vorurteil). Wer genauer umherschaut, wird auch gerade in Bahia viele Menschen sehen, die einfach nur dasitzen und „Löcher in die Luft gucken“; in den Gesprächen wird wesentlich seltener über die Arbeit geredet als über Sex, Beziehungen und lächelnd-tolerant über die kleinen Schwächen der Menschen. Statt sich zu sorgen oder - noch viel mehr - sich zu ärgern über Chef und Kollegen und sich damit psychosomatische Störungen wie



Capoeira am Strand von Bahia

Bluthochdruck, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden zu holen, lebt der Bahianer uns vor, wie wir ohne großen Aufwand zufriedener und gesünder werden können:

Sich Zeiten des Nichtstuns zu gönnen, in denen sich der Körper erholt und der Geist das Erlebte verarbeitet, sich im Denken und Gespräch mehr mit den Dingen zu beschäftigen, die Freude machen, und sich gleichzeitig innerlich mit Humor von den Schwierigkeiten des Alltags zu lösen. Sich über andere lustig zu machen ist ein gutes Gegenmittel zum Glückskiller Nr. 1: Es sind vor allem unsere enttäuschten Erwartungen, mit denen wir uns das Leben häufig schwer machen: Mit Tiefsinn und Gründlichkeit erforschen wir Deutschen, warum andere (oder auch wir selbst) so sind, wie wir sind, und ärgern uns darüber, dass sie oder wir nicht so sind, wie wir meinen, dass sie sein müssten: Unendliche Gespräche darüber, dass andere oder man selbst nicht den eigenen Erwartungen entsprechen (Ich hätte doch gedacht, dass Du fleissiger, ordentlicher, freundlicher, unternehmungslustiger, kommunikativer, ruhiger, zuverlässiger etc. bist - oder noch besser: Warum bist du oder ich eigentlich so faul, unordentlich, passiv, plappernd, verschwenderisch etc.?) führen meist zu Konzentration auf die negativen Seiten im Leben, zu Entwertungen des anderen, damit zu Traurigkeit und Wut, selten zu den gewünschten Veränderungen.

Die gelassene Akzeptanz der Dinge, wie sie nun mal sind – „Generösität“, wie der bekannte in Rio de Janeiro lebende Journalist Karl Gördeler („Kulturschock Brasilien“) es nennt – und die Konzentration auf die schönen Dinge im Leben führen trotz häufig widriger Lebensumstände zu mehr Zufriedenheit und körperlich-seelischer Gesundheit: Der Autor hat sich sagen lassen und will es gern glauben, dass die Menschen in Bahia durchschnittlich gesünder sind und länger leben. „Genussfähigkeit“ – in der Psychotherapie und in vielen psychosomatischen Kliniken müssen die Menschen dies wieder mühselig neu erlernen: Wenn man sich eine Weile in einem kleinen Ort von Bahia an



Bahianerinnen vor der Kirche Bomfim

den Straßenrand setzt, ist der Anschauungsunterricht hierfür kostenlos.

Synkretismus (Religionsvermischung)

Im größten katholischen Land der Welt Brasilien haben die über drei Jahrhunderte aus Afrika eingeführten – häufig zwangschristianisierten – Sklaven ihren mitimportierten Göttern einfach Namen von katholischen Heiligen gegeben, um weiter ihrem Glauben und ihren Traditionen nachgehen zu können. Das Mischfolk aus Nachfahren indianischer Ureinwohner, europäischer Eroberer und Einwanderer (später auch aus anderen Ländern wie Japan) sowie der afrikanischen Sklaven hat meist keine Probleme, sich aus den jeweiligen Welt- und Naturreligionen herauszusuchen, was einem passt, und dies auch fröhlich nebeneinander zu leben: Sonntagsmorgens in die Heilige Messe und abends zum Candomblé – für einen Bahianer bringt das keine Gewissensbisse (siehe auch die Figuren an einer Strandbar bei Salvador oder die Mischung religiöser Symbole und Figuren in einem Schaufenster für religiösen „Bedarf“). Diese „Oberflächlichkeit“ treibt manchem strenggläubigen Mitglied des Klerus die Sorgen- und vielleicht auch Zornesfalten ins Gesicht – aber hat man schon einmal

von einem religiös motivierten Terroristen aus Brasilien gehört?

Ein bisschen Bahia

Wir werden unsere deutschen Tugenden brauchen, weil sie unsere Vorteile sind, um in einer globalisierten Welt zu bestehen. Prinzipientreue ist gut, und Ordnung auch, aber eben nicht immer.

Toleranz, Generösität, Humor, sich auf die schönen Seiten des Lebens „im Hier und Jetzt“ konzentrieren, den Widrigkeiten des Lebens ein Schnippchen schlagen und an eine gute Zukunft glauben – ein bisschen Brasilien kann uns das Leben auch in Deutschland leichter machen. Aber so leicht ist es eben nicht – trotz aller Einsicht.

Interessanterweise ist man in der Psychotherapie depressiver Menschen genau zu den gleichen Ergebnissen gelangt. Dabei hat es sich als hilfreich erwiesen, sich die folgenden einfachen Fragen zu stellen:

- **Muss ich das jetzt tun?**
- **Ist das wirklich so wichtig?**
- **Was ist wirklich wichtig für mich?**

Und das sollte man sich immer wieder fragen, und zwar mit deutscher Gründlichkeit. Es hilft - für ein bisschen mehr Bahia in unserem Leben! ■