

Paulus schreibt im Römerbrief: „Denn das Wollen ist zwar bei mir vorhanden, das Vollbringen des Guten aber nicht.“  
Oder: Disziplin: Eine nützliche Lebensbegleiterin?

Wer sich mit meinem Jahrgang oder älter an seine Schulzeit erinnert, wird beim Begriff „Disziplin“ je nach Temperament und Erlebnissen entweder lachen oder sich ärgern. Unvergessen sind vermutlich die Sanktionen, die selbst bei kleinen Verstößen gegen die Schulordnung in Kraft traten. Auch gab es noch Zeugniseintragungen für schlechtes Betragen wie beispielsweise Schwatzhaftigkeit, Faulheit oder unentschuldigte Absenzen. „Schulschwänzen“ ist vermutlich ein Betragensdefizit, das bekannt ist, seit es die Institution Schule gibt. Auch in neuerer Zeit wurde das Thema wieder einmal aktuell. Eine Schülerin eines Gymnasiums war dem Unterricht mehrfach unentschuldig ferngeblieben. Die Schulleitung liess die Absenzen ungeahndet, und zwar gegen den Willen des zuständigen Lehrers. Dieser fühlte sich übergangen und gekränkt und ging offen in Opposition. Unerwartet kam von dritter Seite eine völlig neue Idee ins Spiel: Wäre es nicht sinnvoll, so meinte eine weitere Lehrperson, die sogenannte Anwesenheitspflicht nach Beendigung der obligatorischen Schulzeit aufzuheben? Die Gymnasiasten müssten einzig zur Ablegung von Prüfungen verpflichtet werden. Somit war die Diskussion eröffnet über die pädagogischen und gruppendynamischen Folgen eines Verzichts auf Präsenzzeit in einer höheren Schule. Bei so einer Diskussion würde vielleicht auch das Zitat des römischen Philosophen Seneca zur Sprache kommen. Das der Situation angepasst dann so lauten könnte: „Nicht für die Schule, sondern für das Leben lernen wir“. Muss sich die Schule auf ein stufengerechtes Bildungsangebot beschränken? Oder hat sie überdies den Auftrag oder zumindest die Möglichkeit, Wertvorstellungen zu vermitteln, die auf eine verantwortungs-

2

bewusste Selbstständigkeit vorbereiten? Und gehört dazu nicht auch ein sinnvolles Training von Qualitäten wie Zuverlässigkeit, Geduld und Disziplin? Ob ein Mensch als Buschauffeur oder als Herzchirurg arbeitet, und was immer sein Arbeitsfeld ist: Ohne ein entsprechendes Mass an Disziplin geht eigentlich nichts - oder sicher vieles schief.

Nun kann man zwar - um beim Beispiel der gymnasialen Schuttschwänzerin zu bleiben - der Meinung sein, dass Drill und disziplinarischer Zwang bei einem heranwachsenden Menschen mit Sicherheit zu Abwehrreaktionen führen und ein Appell an seine Selbstverantwortung weitaus sinnvoller wäre. Als längst Erwachsener hat man allerdings so seine Erfahrungen in Sachen Alltagsselbstdisziplin, die ja mit der Selbstverantwortung nah verwandt ist. Ein banales Beispiel: Hält man sich wirklich täglich strikt an das vom Zahnarzt verordnete, etwas zeitraubende Zahnpflegeprogramm? Meidet man zuverlässig Genussmittel, die einem zwar schmecken, aber der Gesundheit abträglich sind? Verfügt man immer über das Mass an Disziplin, das notwendig ist, um Unangenehmes nicht auf die lange Bank zu schieben, sondern sofort an die Hand zu nehmen und zügig zu erledigen? In unzähligen Alltagssituationen und noch viel mehr in anspruchsvolleren Lebensbereichen kommen wir nur mit einer guten Portion Disziplin einen Schritt vorwärts. „Freiheit am Bande der Notwendigkeit“, von der Friedrich Schiller einmal in einer Rede sprach, oder das, was im Businessjargon als „Self-Management“ bezeichnet wird, sind durchaus anzustrebende Zustände. Aber immer dann, wenn das Wollen zwar vorhanden ist, das Vollbringen des Guten aber nicht oder mit einer alten aber gekäuflichen Bibelübersetzung gesprochen, wenn der Geist zwar willig, aber das Fleisch schwach ist, kann einem nur eine Dosis Selbstdisziplin den notwendigen Ruck geben.

Disziplin muss kein Zuchtmittel sein. Das lateinische Wort *disciplina* hat die Bedeutung von Kunst, Schulung, Kunstfertigkeit und Lehre. Was heissen könnte, dass Disziplin

in jedem Alter und in verschiedensten Bereichen als Trainingseinheit und Übungsfeld verstanden werden kann. Da ist zum Beispiel eine über 80-jährige Frau, die stark sehbehindert ist. Ihr Aktionsradius ist deshalb massiv eingeschränkt. „Mich muss man nicht bemitleiden“, sagte die energische alte Dame einmal zu einer guten Bekannten. „Mit einem ziemlich hohen Einsatz an Disziplin und Training habe ich es geschafft, meine Wahrnehmungsfähigkeit zu verfeinern, intensiver zu hören und subtiler zu fühlen. Wenn ich nun auf meinem kleinen Balkon sitze, kann ich den Sonnenschein oder einen Windhauch voll geniessen, selbst die Geräusche vom Strassenverkehr kann ich innerlich in Bilder umsetzen. Ich führe geradezu leidenschaftlich gern Telefongespräche und achte dabei auf die Stimmchwankungen meiner Gesprächspartner, welche nicht selten mit Stimmungsschwankungen zu tun haben. Ich darf noch so viel lernen und erfahren. Ist das denn nicht herrlich?“ Disziplin kann offensichtlich ein gutes Lebensgefühl ermöglichen.

Dass Disziplin meist auch mit Geduld zu tun hat, zeigt der Marshmallow-Test, der Ende der Sechzigerjahre in den USA entwickelt wurde. Marshmallow ist eine ziemlich schwammige, aber, mir zwar unverständlich, beliebte Süßigkeit. Der Test bestand darin, dass man einem Kind in einem separaten, völlig schmucklosen Raum solch ein süßes Ding auf einen Tisch legte. Dem Testkind wurde erklärt, dass es mit einem zweiten Marshmallow belohnt werde, falls es den ersten erst dann anrühre, nachdem ein Erwachsener das Zimmer betreten habe. Die Kinder, im Geheimen von Psychologen beobachtet, reagierten unterschiedlich. Größtenteils ein Kind sehr rasch nach der Süßigkeit - was man hat, das hat man -, so konnte ein anderes seine Ungeduld nur mühsam mit Zappeln und Wippen besänftigen. Einigen Kindern gelang es, sich zu disziplinieren, sei es, dass sie den Stuhl so wegrückten, dass das begehrte Objekt nicht mehr in ihrem Blickwinkel war, oder sei es, dass sie einfach mit stoischer Geduld warteten. Langzeitstudien

4

sollten ergeben haben, dass jene Kinder, die mit Disziplin und Geduld reagiert hatten, im Erwachsenenleben besonders tüchtig und erfolgreich waren. Lebensdisziplin stellt selbstverständlich weit differenziertere Ansprüche an uns, als es das Marshmallow-Experiment mit seinem Belohnungssystem glauben machen möchte. Aber es könnte doch in mancherlei Hinsicht Vorteile bringen, wenn man sich ab und zu mal auf den Teststuhl setzen und sich ein paar Fragen stellen würde. In welchen Situationen reagiere ich besonders undiszipliniert? Welchen Anforderungen weiche ich regelmässig oder besonders gerne aus und welche Gründe könnte es dafür geben? Investiere ich vielleicht zu viel Energie in Vermeidungsstrategien, anstatt dass ich versuche mit einer disziplinierten Haltung und Vernunft eine Situation zum Besseren zu wenden? Was bringt es mir eigentlich, wenn ich in der Lebensschule immer wieder „schwänze“?

Auf jeden Fall bedenkenswert ist ein Wort des Schriftstellers Carl Zuckmayer: „Die Hälfte des Lebens ist Glück. Die andere Hälfte ist Disziplin und die ist entscheidend, denn ohne Disziplin könnte man mit seinem Glück nichts anfangen.“

Amen