

Disziplin

macht

stressfrei, erfolgreich + glücklich!

In „Psychologie Heute“ fand ich den Literaturhinweis auf Marli Huijer: „Disziplin! – Überleben im Überfluss“, Theiss-Verlag, Darmstadt 2016. Ich kaufte mir das Buch und war zunächst begeistert. Die niederländische Philosophin und ich sind ungefähr gleich alt. Dank differenzierter Zeit-Überblicke in Philosophie und Politik konnte ich meine Vergangenheit und die 68er-Linien in der Gegenwart klarer einordnen, dies hatte ich noch nirgends so fundiert gefunden. Während Huijer letztendlich vor der Disziplinlosigkeit heutiger Menschen resigniert, verzeihend das verlockende Umfeld für deren Unfähigkeit zur Disziplin ins Feld führt – disziplinlose Persönlichkeit als gesellschaftliches Opfer mit dem Pech des falschen Elternhauses – ist mein Ansatz diametral entgegengesetzt. Ich setze bei der starken Persönlichkeit an: was sie stärkt, ist gut, was sie verzeihend schwächt, ist schlecht. Der relativ kurze Lösungsansatz am Ende des Disziplin-Buches sind Apps, die die sozialen Medien für Stunden ausschalten, oder Menschen, die für die Disziplinlosen die Verantwortung übernehmen – siehe der Barkeeper bei der Alkoholikerin Amy Winehouse.

Mit meinem Ansatz stelle ich die Intention des Buches auf den Kopf, verbünde mich mit den Kulturpessimisten und „Übe-Philosophen“, zitiere alle Stellen, die mir zu einem besseren Verständnis halfen oder denen ich – im Gegensatz zur Philosophin – meist voll zustimme. Dank des Buches sehe ich die Probleme der Disziplinlosen besser, kann deren politische Rechtfertigung einordnen und diese begründet ablehnen. Nicht in verzeihender Resignation liegt für mich die Lösung, sondern in anpackender Stärkung der Persönlichkeit.

Einführung in „Disziplin“

„Wir überhäufen uns mit Dingen, hasten von Ort zu Ort und können kaum etwas richtig genießen. Letzteres aber erfordert Disziplin – und ausgerechnet vor dieser fürchten wir uns.“ (S. 9)

„Ein Kind, dem die Eltern beibringen, immer pünktlich zur verabredeten Zeit zu Hause zu sein, wird Pünktlichkeit später vermutlich zu seinen angeborenen Eigenschaften

zählen. Ich werde diese Form der Disziplin von nun an *internalisierte* Disziplin nennen.“
(S. 17)

Der Protestant – das disziplinierte Wesen

Zusammenfassungen zu Max Weber „Die protestantische Ethik und der ‚Geist‘ des Kapitalismus“: „Die gottgefällige Lebensweise des Protestanten bestand jedoch aus der Erfüllung der weltlichen Pflichten, die sich aus dem Platz des Einzelnen in der Welt ergaben... Der pflichtbewusste Protestant lebte einfach, ohne Luxus und Überfluss, er arbeitete hart ... verzichtete auf Alkohol und andere Genussmittel... Seine Berufung lag im Hier und Jetzt ... Das Verständnis von ‚Arbeit als Selbstzweck, als Beruf‘, wie Weber das protestantische Arbeitsethos umschreibt, war dem Menschen nicht in die Wiege gelegt ... Man müsse von klein auf lernen, sich zu konzentrieren, sich der Arbeit zu widmen und sich so zu disziplinieren, dass man so wenig Zeit und Geld wie möglich verschwende und gleichzeitig den höchstmöglichen Profit herauschlage.“ (S. 74 f.)

„Doch dann kam die Finanzkrise. Seitdem ist zu beobachten, dass ganz allmählich das alte, vertraute protestantische Arbeitsethos wieder Einzug in die europäische Kultur erhält.“ (S. 80)

Selbstdisziplin – die ungleich verteilte Lebenschance

„Wir hetzen durch den Tag, erledigen alle dringenden Aufgaben und haben doch noch das Gefühl, nichts geschafft zu haben... Laut Rosa bringt der Bewohner der westlichen Länder seine Vorstellung von einem guten Leben selten zur Deckung mit dem Leben, das er dann tatsächlich führt.“ (S. 95)

Der Mensch besitzt „Selbstdisziplin nicht von Natur aus. Sie wird ihm erst während des Heranwachsens von den Eltern oder Erziehern vorgegeben und vorgelebt, worauf er sie dann verinnerlicht. Was aber, wenn Eltern und Erzieher gar nicht diszipliniert sind, wenn sie den Kindern keine Verhaltensregeln beibringen wollen oder wenn weder auf der Schule noch zu Hause feste Gewohnheiten oder Lebensregeln herrschen? Forschungen haben ergeben, dass diszipliniertes Verhalten sich in früher Kindheit formt. In dieser Zeit wird festgelegt, ob der Erwachsene Selbstdisziplin aufbringen wird oder nicht. Dies wiederum hat Folgen für sein gesamtes weiteres Leben. Wer nicht schon als Kind gelernt hat, sich zu disziplinieren, der kann dies meist auch als Erwachsener nicht. Es ist unbestritten, dass es zwischen der Selbstdisziplin und der Wahrscheinlichkeit, ein gesundes und erfolgreiches Leben zu führen, einen Zusammenhang gibt ... Die Wahrscheinlichkeit ist für ein Kind, von Hause aus Selbstdisziplin mitzubekommen, gesellschaftlich ungleich verteilt. Dieses gesellschaftliche Ungleichgewicht wieder ins rechte Lot zu bringen, ist Aufgabe der Politik. In einer Gesellschaft wie unserer, die auf Kultur der Selbstdisziplin beruht,

unterscheiden sich Menschen mit und Menschen ohne Selbstdisziplin hinsichtlich ihres Wohlstands und ihres Gesundheitszustands deutlich voneinander.“ (S. 134 f.)

Das Big-Five-Modell beschreibt fünf unveränderliche Persönlichkeitsmerkmale. „Eines dieser Merkmale lautet ‚Gewissenhaftigkeit‘ und ist eng mit der Selbstdisziplin verwandt. Zur Gewissenhaftigkeit gehören Disziplin, Zielstrebigkeit, Selbstkontrolle, Verantwortungsgefühl für andere, ein starkes Arbeitsethos, Organisiertheit und die Bereitschaft, Regeln einzuhalten. Wenn jemand hohe Gewissenhaftigkeitswerte besitzt, dann ist dies ein Indiz dafür, dass er es im Leben weit bringen wird... Das erklärt auch, warum es nach Meinung von Psychologen so schwierig ist, diszipliniertes Verhalten zu entwickeln, wenn es einem als Kind nicht beigebracht wurde... Zwar kann man seine Persönlichkeitsmerkmale verbessern oder erweitern, aber wesentlich verändern lassen sie sich nach der Pubertät nicht mehr.“ (S. 138)

Der Star-Kult – Billig-Tarif statt Selbstdisziplin

Beim Star-Kult dreht „sich alles um die Präsenz in den Medien, um Namens- und Gesichtsbekanntheit... Durch die modernen Medien ist eine ‚neue Leiter‘ der sozialen Mobilität entstanden, die für Angehörige der niedrigeren sozialen Klassen leichter zu besteigen ist als die Leiter von Studium und Diplom. Schönheit, Unbefangenheit oder Ausstrahlung funktionieren auf dem Bildschirm eben besser als Selbstdisziplin oder ‚höhere‘ geistige Kompetenz... In der Star-Kultur kann gerade ein Mangel an Disziplin der Grund für die Prominenz sein, wie man am Beispiel von Amy Winehouse sehen kann... Der bloße Status der Berühmtheit, auch wenn er nur wenigen Menschen vergönnt ist, [erscheint] erstrebenswerter als der hohe gesellschaftliche Status.“ (S. 140 f.)

„Wenn Institutionen instabil werden, führt das zu einem allgemeinen Disziplinabbau, der für die niedrigeren sozialökonomischen Klassen nachteiliger ist als für die höheren.“ (S. 143)

Das fette Ich – der heutige Mensch?

Das Schlagwort vom „fetten Ich“ stammt von dem niederländischen Philosophen Harry Kunneman. „Beim fetten Ich handelt es sich um einen gierigen, satten Menschen mit einer unersättlichen Sucht nach Konsum und Anerkennung. Er ist egoistisch, gleichgültig, plump, mitunter sogar aggressiv... Abhängigkeiten vielfacher Art sind die Folge: Genusssucht, Übergewicht, Alkoholismus, Kaufzwang, Sucht nach Anerkennung und Macht... Ein fettes Ich futtert sich seinen Wanst auf Kosten anderer an...“ (S. 148 f.)

Die aktuelle Situation – Zeitkritik der Kulturpessimisten

Der Kulturpessimist „sieht die Zeit für einen Umschwung gekommen. Der Kulturverlust müsse unbedingt rückgängig gemacht und die Hierarchien wieder eingeführt werden: Eltern sollen ihren Kindern wie früher Selbstdisziplin, Verantwortungsgefühl und Kultur beibringen. Schüler sollen mehr auswendig lernen, pünktlich zur Schule kommen und tun, was der Lehrer sagt. Studenten sollen mehr Zeit in ihr Studium stecken und weniger auf Partys gehen... Und Verbrecher müssen schärfer bestraft werden.“ (S. 160 f.)

Ad Verbrugge, Vorsitzender des Vereins „Zur Verbesserung des Unterrichts in den Niederlanden“, behauptet, dass der heutige Bürger zu verwöhnt sei. Er verlange ultimatives Glück, Sicherheit, Komfort, Autonomie, ohne jedoch bereit zu sein, etwas dafür zu tun oder einen Preis dafür zu bezahlen... „Weil die Gesellschaft die individuelle persönliche Freiheit absolut setzt, bringt sie ein kulturloses Pack hervor, das durch asoziales Verhalten und Gewalt gekennzeichnet ist.“ Dieses ‚Pack‘ setzt sich auch bei ihm vorwiegend aus den Angehörigen der Unterschicht zusammen, denn in diesem Milieu seien Tugenden wie Rechtschaffenheit, Gemeinschaftssinn und Verantwortungsgefühl kaum noch vorhanden.“ (S. 162 f.)

„Auch Verbrugge stößt sich an Eltern, die lieber Party und Karriere machen wollen als zu Hause zu bleiben. Er sieht in der Familie ebenfalls die Basis, auf der ein Mensch Sozialverhalten und Vertrauen in die Gemeinschaft lernen muss. Wenn dann auch noch der Kampf an der zweiten Front, dem Bildungssystem, verloren zu gehen droht, ist das der Anfang vom Ende... Stattdessen sei die Erlebniswelt des Kindes zur Norm erhoben worden... Man habe sich auf das Niveau der Kinder herabgelassen, statt die Kinder auf das Niveau der Erwachsenen zu heben... Die Abschaffung der Orthographie, weil man eine verbindliche Schreib- und Sprechweise nicht mehr für nötig halte, tue ein Übriges... Wenn man das Niveau des Kindes zum alleinigen Maßstab erhebe und vergesse, was die Menschheit im Laufe der Zeit gelernt hat, dann sei das eine Gefahr für die ganze westliche Kultur... Die Kulturpessimisten sind der Ansicht, dass die zu lasche Erziehung und die zu sehr auf das Kind bezogene Unterrichtsmethode für die heutige Malaise an den Universitäten verantwortlich sind.“ (S. 164 – S. 168)

„Und als Krönung des Ganzen habe die intellektuelle, linke Elite es geschafft, der Unterschicht das einzige Heilmittel gegen den ganzen Schlamassel vorzuenthalten: die Erkenntnis, für das eigene Schicksal verantwortlich zu sein... Die Bürger sollen auch wieder häufiger für ihr Verhalten haftbar gemacht werden, die Polizei viel stärker präsent sein und die Gesetze strenger gehandhabt werden. Man müsse die Eltern wieder stärker in die Pflicht nehmen.“ (S. 168 f.)

Die Übe-Philosophie als Aufgabe des Menschen

Hier die Antwort eines Philosophen auf die Frage nach Vorbildern: „Ich nehme mir Menschen zum Vorbild, die etwas besser können als ich.“ Das nennt der deutsche Philosoph Peter Sloterdijk eine „Vertikalspannung“. „Der Niveauunterschied zwischen Mandela und dem Normalmenschen schafft eine Spannung, die uns in Richtung Mandela emporzieht.“ (S. 175)

Sicht Sloterdijks: „Eine üble Folge dieser abwärts führenden Kulturrevolution ist die Außerkraftsetzung des Vorbilds, wodurch die Einsicht in die Notwendigkeit eines übenden Lebens fehlt. Wenn alle gleich aussehen und es keine Mandelas mehr gibt, zu denen wir aufblicken können, dann fehlen uns die Attraktoren, die uns emporziehen. Das Üben wird dann überflüssig, wir sind zufrieden mit dem, wie und wer wir sind.“ (S. 178)

„Die Übe-Philosophie geht davon aus, dass der Mensch ein unvollkommenes Wesen ist... Der übende Mensch muss seine Unvollkommenheit also zuerst erkennen... Doch wer erkennt, dass der Mensch ein unvollkommenes Wesen ist und somit alle Menschen unter irgendeiner ‚Behinderung‘ leiden, an den ergeht die Forderung, eine vollkommene Existenz anzustreben. Mängel machen den Menschen für Vertikalspannungen empfänglich, die ihn zu Anstrengungen ermuntern und unter günstigen Umständen bessere Lebensleistungen zur Folge haben.“ (S. 182 f.)

„Der wahre Asket achtet weder auf den Nächsten, den Gegner oder Untergebenen, er will nicht besser sein als seinesgleichen, ihm ist der ‚Triumph [...] über sich selber‘ das Wichtigste. Sein Blick ist nicht nach außen, sondern nach innen gerichtet, so dass er seine eigenen Unvollkommenheiten erkennen kann. Diese Unvollkommenheiten geben seinem Leben einen Sinn; sie sind bei Nietzsche die strebende Kraft hinter dem Willen, sich selber zu erheben und sich selber ‚Stil‘ zu verleihen.“ (S. 185)

Die Delegier-Philosophie als Lösung

„Mit *Freedom* und *Self-Control* kann man sein E-Mail-Programm, Facebook und sogar den gesamten Internetzugang für eine bestimmte Zeit blockieren... Zadie Smith [britische Schriftstellerin] ist nicht die Einzige, die auf diese Weise ihre Disziplin an eine Fremdinstant delegiert... Sie geht sogar noch weiter und gesteht, dass sie nicht nur künstlich den Internetzugang blockiert, sondern ihr Smartphone gelegentlich auch hinter den Schrank wirft, um nicht in Versuchung zu geraten.“ (S. 191)

„Während die Übe-Philosophen von der Vorstellung ausgehen, dass der Mensch ein unvollkommenes Wesen ist, welches nach Vollkommenheit strebt und sich durch ständiges Üben perfektionieren kann, macht sich derjenige, der seine Disziplin an andere delegiert, die Erkenntnis zunutze, dass der Mensch in seinem Handeln in starkem Maße von seiner Umgebung bestimmt wird. Manchmal ist die direkte

Umgebung eines Menschen so voller Überfluss, Schönheit und Verführung, dass ihnen jeder, der auch nur etwas empfänglich dafür ist, verfallen muss.“ (S. 193)

„Delegierphilosophen“ (S. 193): „Ein letzter Vorteil, der dafür spricht, die Disziplin auf andere Instanzen zu übertragen, liegt darin, dass dadurch der Unterschied zwischen Menschen wegfällt, die diszipliniert aufgewachsen sind, und Menschen, die es nicht sind.“ (S. 203)

„Menschen, die von Haus aus keine Disziplin gelernt haben, leiden meist das ganze Leben darunter. Nur wenigen Erwachsenen gelingt es, sich Selbstdisziplin später noch anzueignen, und das meist erst nach langem Üben und Trainieren.“ (S. 227)

„Es gibt zahlreiche Situationen, in denen man unfähig ist, die erforderliche Disziplin von sich aus aufzubringen. Dann bietet es sich an, diese Disziplin auf das soziale Netz oder auf Artefakte zu übertragen.“ (S. 229)

Disziplin als persönlicher Glücksfaktor

Der schwache Mensch, der alle Mühen der Welt dran setzt, irgendwelche Blockade-Apps runterzuladen, diese dann genau auf die Tageszeiten zu programmieren, in denen er arbeiten möchte – eine mühevoll Disziplin-Entmündigung des modernen Menschen, um nicht das tun zu müssen, was das Einfachste wäre: sein Handy ausschalten und in einen anderen Raum legen!

Ich passe in das zitierte Idealbild des Disziplin-Menschen: In einem Juristen-Elternhaus mit klaren Regeln und ermutigender Selbstverantwortung aufgewachsen, psychisch mit extrem hoher „Gewissenhaftigkeit“ ausgestattet – siehe Big-Five-Persönlichkeitstest, als Introvertierter nahezu unabhängig von der verführerischen Umwelt, folglich Beglückung im Alleinsein und Schreiben – und natürlich Protestant, und, um den Disziplin-Sack noch voll zu machen, protestantischer Theologe mit Schwerpunkt Kirchengeschichte.

Meine Stunde schlug in den Corona-Monaten, survival of the fittest, ich war laut Darwin „the fittest“: Stille und Alleinsein als Ideal, Schreiben und Veröffentlichen als Glück, drei Schul-Kanäle im Internet als dienende Aufgabe für junge Menschen, klares Strukturieren von Tagen, Wochen und Monaten und die Beharrlichkeit, alles Strukturierte in innerer Begeisterung durchzuziehen und zum Erfolg zu führen – unabhängig davon, ob der Erfolg auch öffentlich anerkannt, gelikt wird.

Mir ist das spöttische Ablästern über Disziplinmenschen mehr als vertraut, dieser Spott plus Ablehnung gleicht einem Schatten, der mich seit meiner Jugendzeit verfolgt – anders als andere zu sein ist nicht leicht, in den Jahrzehnten gewöhnt man sich aber daran. Dafür sind die Disziplin-Vorteile im Leben enorm: Ich kenne fast keinen Stress, da alles klug mit Zeitpuffern durchstrukturiert ist. Als Zielorientierter weiß ich, was ich will, als Beharrlicher vertraue ich, dies auch zu packen. Ablenkung von meinen Zielen

ist mir fremd, soziale Medien als „Zeit-Mörder“ habe ich kalt gemacht, indem ich sie erst gar nicht ins Haus ließ, umgekehrt hat jeder meiner Internet-Kanäle die Millionen-Klick-Zahl deutlich überschritten, ich arbeite täglich viele Computer-Stunden an meinen Schul-Kanälen, an Veröffentlichungen, Mails und zuletzt an meinem neuen Buch. Im konzentrierten Tun bin ich glücklich und genieße den Flow. Disziplin ist die Straße der Zufriedenheit, sie ist gepflastert mit Stetigkeit, Engagement, Verantwortung, Genügsamkeit, viel Dankbarkeit, wenig Neid und der Entschlossenheit, seine Lebensaufgabe im Dienst für andere nach Kräften zu erfüllen. Ich erwarte, dass Disziplinierte in Zukunft mehr Anerkennung finden – und nicht nur in Corona-Zeiten!

Die Lösungen für Disziplinlose liegen nicht in deren temporären Entmündigung mit Blockade-Apps oder der Willensabgabe an andere, sondern in der Unterstützung der Disziplinlosen zu starken Persönlichkeiten, die dann endlich das Leben leben können, das sie wollen, ohne daran durch ihre Disziplinlosigkeit gehindert zu werden. Ermutigung zu klarer Erziehung in vertrauensvoller Umgebung – in Familie und Schule. Konkret: klare Anforderungen in der Schule, klare Zeitvorgaben, aber zugleich menschliche Unterstützung, dieser Aufgabe gerecht werden zu können. Bei der großen Deutsch-Hausarbeit in der 11. Klasse führte ich den „Bonus“ ein. Wer diesen Termin packte, erhielt eine bessere Note, der reguläre Termin lag vier Wochen später. Alle Schüler wollten natürlich den Bonus kassieren, fast keiner schaffte es, dafür fast alle den regulären. Sie arbeiteten auf ein Ziel zu, das sie nicht hinbekamen, was letztendlich ohne große Konsequenz blieb, aber sie haben aus diesem Mini-Scheitern viel gelernt. All diese Oberstufenschüler standen in E-Mail-Kontakt zu mir, sodass sie in ihrer Hausarbeits-Dunkelheit nie allein und verlassen dastanden, und ich checkte meine Mails mehrmals täglich – auch am Wochenende und besonders in den Ferien, der zentralen Zeit für die Hausarbeit. Und am Tag der regulären Hausarbeits-Abgabe platzten nahezu alle vor Stolz, aber auch Erleichterung, diesen Berg erklommen zu haben. Welche Ermutigung für kommende „Bergbesteigungen“!

In psychologischer Hinsicht sind die Ansichten der niederländischen Philosophin nicht mehr ganz aktuell. Bei ihr ist die Persönlichkeit nach der Pubertät zementiert, so wird das in den neueren Forschungen nirgendwo mehr vertreten. Vieles kann sich verschieben, auch wenn natürlich eine angeborene Grundausrichtung im Sinne der Big-Five bleiben wird. Gerade die Gewissenhaftigkeit nimmt im Alter zu, einen besonderen Sprung macht sie beim ersten Kind und seinen Herausforderungen.

Die determinierende Kraft der Umwelt ist nicht minder problematisch wie die psychologische Persönlichkeits-Fixierung nach der Pubertät. Ich unterrichtete an einem beruflichen Gymnasium, das ursprünglich auf Realschüler ausgelegt war, die auf diesem Weg das allgemeine Abitur ablegen konnten. Dass dies in den letzten Jahren von Gymnasiasten ausgenutzt wird, um ihren Einser-Schnitt für ihr Medizinstudium leichter zu bekommen als am allgemeinbildenden Gymnasium, steht auf einem anderen Blatt. Das Schüler-Klientel eines beruflichen Gymnasiums kommt aus nicht-akademischen Elternhäusern, was besonders Elternhäusern mit Migrationshintergrund einschließt. Ich erlebte bei diesen Schülern eine

Entschlossenheit, eine Power und eine Disziplin, die ich bei den wenigen Akademiker-Kindern oft schmerzhaft vermisste. Stellvertretend für die Leistungs-Entschlossenheit aus einem nicht-akademischen Elternhaus stehen der offene Brief von Debora in meinem 1. Kapitel auf Seite 23: „Von einer Hauptschülerin zur Doktorandin“ und der Ermutigungstext von Yade auf meiner Homepage (www.KlausSchenck.de), dort Lehrer-Buch, 1. Kapitel: „Vom Feind zum Freund – wie ich die Schule lieben lernte / Düsmanlign ve Nefretin Dostluga dönüsü – Benim için Egitimin nasıl sevimli hale gelmesi“. Wir sind mehr als von der Umwelt dressierte Affen, wir können unserer negativen Umwelt trotzen, um als starke Persönlichkeit unseren Weg zu gehen. Nicht Mitleid, sondern Ermutigung, Vorbild und der Glaube an sich selbst ist der Weg – und diesen zu ermöglichen, zu stärken, dafür tragen wir als Lehrer Verantwortung. Beispiel aus der Psychologie: Kauai-Studie der amerikanischen Psychologin Emmy Werner. Sie zeigte, dass ein Drittel der Kinder aus einer extremen Risikogruppe positiv ihren Weg ging, jedoch musste eine Bedingung erfüllt sein: „You need somebody who is crazy about you!“, es muss eine sichernde, Halt gebende Beziehung geben – unabhängig davon, wer diese verkörpert!

In der niedrigsten Klasse meiner Schule, kein Schüler hatte einen Hauptschulabschluss, war ich Klassenlehrer. Es wurde geschlägelt, die Mädchen ohrfeigten sich, Schulranzen flogen aus dem Fenster – und doch sind diese „armen Geschöpfe“ mir tief und überraschend positiv im Gedächtnis geblieben, besonders eine anrührende Szene: Ein extrem freches, burschikoses Mädchen stand am Lehrertisch und plötzlich legte sie ihren Kopf auf meine Hand, ich war sprachlos und ließ ihn liegen... Stille, dann rief es aus der Klasse: „Hallo, was soll denn das? Was tust du da?“ Die Schülerin hob sofort den Kopf, lächelte peinlich berührt und setzte sich auf ihren Platz. In diesem Moment war mir klar, was ich diesen Menschen bedeute, ich habe sie spüren lassen: Auch wenn ihr jeden Tag einen anderen „Scheiß“ baut, ich stehe zu euch, ich habe euch gern! Sie sind es, die nach Jahren die Straße wechseln, um mich zu begrüßen, um kurz ihr weiteres Leben zu erzählen. Und sie waren damals so stolz, als ich ihnen einen Text aus der 11. Klasse mitbrachte und meinte: Ich traue euch zu, ihn zu verstehen. Sie gaben alles, dieses positive „Vorurteil“ zu bestätigen, und sie haben den Text verstanden! Und dann wollten sie noch mehr, am liebsten Goethes „Faust“!

Neuronale Fitness für gelebte Disziplin

Die Lösungsstrategie der „Delegier-Philosophin“ lehne ich ab, besonders, weil dies kein Lösungsansatz für die Unterschicht darstellt, worauf die Philosophin eigentlich ihren Fokus legt. Die „Übe-Philosophen“ entsprechen mir deutlich stärker und bei den Kulturpessimisten, deren Argumentation sich in zahlreichen meiner Veröffentlichungen wiederfinden, vermisse ich konkrete Hilfen in unserer Gegenwart. Auch klagen sie mir zu viel, so larmoyant und tatenarm wie oft der Grundtenor in Lehrerkollegien. Ich bin deutlich stärker von der Psychologie fasziniert und ihren Lösungstipps.

Am 30. 08. 2020, dem Morgen, an dem ich diesen Artikel fertiggestellt habe, hörte ich auf SWR2/Wissen einen Vortrag von Prof. Dr. Martin Korte/Hirnforscher: „Neuronale Fitness – Wie lernt das Gehirn?“ Und im Hören wurde mir klar: das gilt auch für Disziplin und unterstützt sie maßgebend. Hier die zentralen Aussagen – auf Disziplinaspekte reduziert:

- **Ein Ziel, das uns begeistert, ein Ziel, für das wir glüh'n! Und die Disziplin ist da!**
 - Wir werden mit dem Botenstoff Dopamin belohnt:
 - Erwartungssystems des Gehirns: wir können eine schwierige Aufgabe erfolgreich bewältigen
 - Folge: Steigerung des Konzentrationsvermögens und dauerhafte Informationsabspeicherung
- **Hartnäckigkeit ist der Schlüssel zu allem Erfolg, Hartnäckigkeit ist der Weg aller Bewunderten, vom Nobelpreisträger bis zum Olympiasieger!**
 - Hartnäckigkeit und Disziplin bedingen sich!
 - Nach erfolgreicher Lösung einer schwierigen Aufgabe und sozialer Anerkennung:
 - Aktivierung der gehirneigenen Drogen-Apotheke (Nucleus accumbens): euphorisierende Endorphine/körpereigene Opiate
 - Signal bei neuer Aufgabe: du wirst erfolgreich sein, denn du warst es schon!
- **Mit Disziplin gegen das Multitasking! Zeitweise:**
 - keine Mails im Hintergrund
 - keine Leuchtsignale, Töne und Vibrationsgeräusche von Handys, Laptops, PCs u. ä. Geräten
 - Handys aus dem Blickfeld
 - Nichterreichbarkeit
- **Schlusswort von Prof. Korte:**
 - „Vor allen Dingen aber, und damit möchte ich schließen, ist es wichtig, dass wir ... hartnäckig unsere Ziele verfolgen. Wie der Begründer der Biopsychologie, William James, mal gesagt hat: ‚Es ist stets die Leidenschaft, die uns retten wird und die darüber entscheidet, welche Früchte unsere Bemühungen tragen werden. Denn wenn das Ziel nur ausreichend wichtig für uns ist, werden wir es erreichen.‘“

Klaus Schenck, OSR. a.D.

Fächer: Deutsch, Religion, Psychologie (Wahlfach)

Klaus.Schenck@t-online.de

Drei Internet-Kanäle:

Schul-Material: www.KlausSchenck.de

Schul-Sendungen: <https://www.youtube.com/user/financialtaime>

Schüler-Artikel: www.schuelerzeitung-tbb.de

