



WARTEN AUF GEDULD

GEDULD IST IN DIESEN ZEITEN EIN VIEL
BESCHWORENER BEGRIFF. ABER WAS IST GEDULD
EIGENTLICH? WOFÜR IST SIE GUT? WIE FÜHLT
SIE SICH AN, WIE IHRE ABWESENHEIT? UND
WANN HAT ES KEINEN SINN, WEITER LANGMUT
ZU ZEIGEN? EINE REISE - UND EIN RINGEN.

TEXT: ANDREA WALTER; ILLUSTRATION: GARY PERCIVAL

Stellen wir uns einen Menschen vor, den die Ungeduld gepackt, ja, regelrecht befallen hat. Er befindet sich in einem engen, dunklen Raum mit lauter Türen. Sein Herz schlägt schnell; er ist nervös, läuft von einer Tür zur anderen. Rüttelt an ihnen, flucht, rauft sich die Haare, tritt gegen sie. Doch vergebens, keine der Türen öffnet sich. Er ist gefangen. Alles, was er tun kann, ist zu warten. Aber das will er nicht! Er zündet sich eine Zigarette nach der nächsten an, schaut immer wieder auf seine Armbanduhr. Will etwas tun, doch es geht nicht. Ihm zuzusehen, tut richtig weh.

»*BERUHIGE DICH!*«, möchte man ihm zurufen, »Halt inne!«, oder: »Hab Geduld!«. Weil Hast selten gute Lösungen gebiert. Da bleibt er stehen. Es scheint fast, als habe er den Einwurf gehört. Eine Tür öffnet sich. Nicht eine derjenigen, an denen er gerüttelt hat. Eine andere, kleinere. Er hatte sie zuvor vollkommen übersehen. Darüber ein Schild mit eleganter Aufschrift: »*Patientia*«. Zögerlich schreitet er hindurch – wobei er den Kopf ein wenig einziehen muss – und landet in einem weiten, lichten Saal.

An den Wänden: Sinnsprüche aller Art. »Geduld bringt Rosen«, lautet einer. »Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht«, ein anderer. Anderswo hängt ein Auszug aus dem Brief des Apostel Paulus an die Römer (5,3a) – »... wir rühmen uns auch der Bedrängnisse, weil wir wissen, dass Bedrängnis Geduld bringt, Geduld aber Bewährung, Bewährung aber Hoffnung, Hoffnung aber lässt nicht zuschanden werden ...«. Aus einem Lautsprecher tönt eine Stimme, die Sure 2, Vers 153 aus dem Koran zitiert: »Ihr Gläubigen! Sucht Hilfe in der Geduld und im Gebet! Gott ist mit denen, die geduldig sind.«

»Ich bin Atheist!«, ruft der Ungeduldige ungehalten. »Außerdem habe ich für so was keine Zeit.« »Ganz recht«,

sagt da ein freundlicher Herr mit silberweißem Haar, der auf einmal neben ihm steht. Er stellt sich als Meister Hora vor und ähnelt auch sonst jener Figur aus Michael Endes Jugendbuch »Momo«. Um ihn herum schnurrt und tickt es. Der Ungeduldige steht jetzt mitten in einem Uhren-Wald. Wohin er auch schaut: Kuckucksuhren, Bahnhofsuhren, Sanduhren, Wecker... »Geduld hat wahrlich mit Zeit zu tun!«, sagt Meister Hora und geleitet ihn zu einem Tisch mit aufgeschlagenen Büchern.

»Geduld, die«, liest jener im ersten Nachschlagewerk, einem Duden. »Bedeutung: Ausdauer im ruhigen, beherrschten, nachsichtigen Ertragen oder Abwarten von etwas.« Es stammt ab vom mittelhochdeutschen (*ge*)*dult* oder althochdeutschen (*gi*)*dult* für »Dulden« und hängt mit den Verben *doln* oder *dolēn* zusammen für »tragen« oder »dulden«. Außerdem ist es verwandt mit dem lateinischen *tolerare* für »tolerieren«. Der Ungeduldige wirft schnell noch einen Blick ins Historische Wörterbuch der Philosophie und erfährt: Die Griechen verstanden unter Geduld ein »tapferes Standhalten, tätigen Widerstand, eine Tugend mit aktivem Inhalt«. Aristoteles ordnete die Geduld der Tapferkeit unter und stellte sie der Feigheit entgegen.

»Aber abzuwarten kann ebenso feige sein!«, empört sich der Ungeduldige, als just in jenem Augenblick ein kleiner Mann auf einem Kaffeehausstuhl erscheint. Er trägt eine Brille, eines seiner Augen schießt beträchtlich, doch er hat eine warme Neugier im Blick. »Willkommen in der *conditio humana!*«, sagt jener und zieht genüsslich an seiner Pfeife. Es ist kein Geringerer als *camarade* Jean-Paul Sartre (1905–1980), der dem Ungeduldigen unumwunden erklärt: »Du bist frei, also wähle!«

WAS RAUBT MENSCHEN DIE GEDULD?

Niemand könne ihn zwingen, sich zu gedulden. Dies sei ein absolut freiwilliger Akt. Natürlich könne er durchdrehen oder mit Sachen um sich werfen, doch er könne ebenso Ruhe bewahren und nach anderen Lösungen suchen. Es liege in seiner Entscheidung. Nur eines müsse er: die Verantwortung dafür tragen. Der Ungeduldige deutet auf eine Öffnung in der Wand, die wie ein goldener Müllschlucker aussieht: »Und was ist das?« »Eine Abkürzung«, sagt Sartre, »für Verschwörungstheoretiker.« Aber, kleiner Tipp, die führe bloß wieder an den Anfang zurück.

Der Ungeduldige geht ein paar Schritte durch den Saal, er denkt nach: Geduld hat also mit Warten zu tun, mit dem Ertragen von etwas, mitunter sogar von Leid. Das erklärt auch die Nähe von *patientia* (lateinisch für Geduld) zum Patienten – dem Ertragenden, Erduldenden, Erleidenden. Zugleich ist sich in Geduld zu üben eine Entscheidung, etwas Aktives. Was ist es, das Menschen ungeduldig macht?

Da taucht vor ihm ein seltsames Duo auf: ein zerstreuter Prinz und ein Grieche mit lockigem Haar. Der Prinz spricht zuerst, wenn auch kryptisch: »An sich ist nichts weder gut noch schlimm; das Denken macht es erst dazu«, sagt er, sein Name ist Hamlet. »Mein Reden«, sagt der Grieche, der sich als Epiktet vorstellt: »Einige Dinge stehen in unserer Macht, andere hingegen nicht. In unserer Macht sind Urteil, Bestrebung, Begier und Abneigung, mit einem Wort alles das, was Produkt unseres Willens ist. Nicht in unserer Macht sind unser Leib, Besitz, Ehre, Amt und alles, was nicht unser Werk ist. Was in unserer Macht ist, ist seiner Natur gemäß frei, kann nicht verboten oder verhindert werden; was aber nicht in unserer Macht steht, ist knechtisch, kann verwehrt werden, gehört einem anderen zu.«

Die Antworten erscheinen dem Ungeduldigen rätselhaft und verworren. Ihn packt ein Schwindel. Lieber überlegt er selber weiter: Worum geht es hier? Was raubt den Menschen ihre Geduld?

Manche packt die Ungeduld, wenn sie an der Ampel stehen, denkt er, dann ist es eine Art innere Unruhe. Andere, wenn sie getrennt sind von der Liebsten, dann ist es eher Sehnsucht. Noch andere, wenn die Corona-Maßnahmen nicht schnell genug gelockert werden, oft stecken Sorgen und Ängste dahinter. Wieder andere werden ungeduldig, wenn sie etwas haben wollen, das sie (noch) nicht haben können, dann kann es auch Gier sein oder Neid. Auch Wut kann dahinterstecken, etwa wenn jemand Ungerechtigkeit erlebt oder die Not anderer, ohne dass Hilfe naht. Nicht wenige werden auch ungeduldig, wenn sie auf Genesung warten, sich langweilen oder eine Fähigkeit noch nicht beherrschen (etwa ein Instrument zu spielen), wenn ihre Kinder quengeln oder ihnen die Antwort auf eine komplexe Lebensfrage fehlt.

Die Situationen sind divers und werden, je nach Temperament, ganz unterschiedlich empfunden. Was den einen kirre macht, tangiert den anderen wenig, und andersherum. Gemeinsam haben sie nur eines: Etwas, das gewünscht wird, ist nicht da. Manchmal ist die Zeitspanne bis zur Erfüllung abzusehen und scheint dennoch unendlich. Manchmal ist der Ausgang in der Tat: ungewiss.

GEDULD IST EINE HALTUNG – DOCH SIE HAT EIN ZIEL, EINE HOFFNUNG

Doch was genau ist dann Geduld, fragt sich der Ungeduldige, der langsam ruhiger wird. Es ist ein Wie, schießt es ihm in den Sinn. Eine Fähigkeit, mit jenen Spannungen umzugehen, den Frust auszuhalten. Eine Haltung, die hilft, fest zu stehen im Sturm der Begierden, Ausdauer zu zeigen oder mentale Kraft, aber sie hat ein Ziel, eine Hoffnung. Die Anstrengung läuft auf etwas hinaus – eine Lösung, ein anderes Ergebnis als den Status quo. Sie ist, wenn man so will: ein Werkzeug zum Gewinnen von Zeit und Distanz. Und weil es, um sie anzuwenden, eigene Willenskraft braucht, liegt sie auch in unserer Macht, überlegt er weiter. Vielleicht war es das, was Epiktet meinte. Es kommt darauf an, wie wir denken und demzufolge handeln, nicht wahr, Hamlet?

In dem Moment tut sich eine neue Tür auf. In einem kleinen, kahlen Raum sitzt ein Mädchen an einem Tisch. Darauf ein Teller mit einem Marshmallow. Ein Mann erklärt ihr, dass es jenen Marshmallow entweder sofort essen oder bis zu 20 Minuten allein in dem Raum warten kann, um dann, wenn es der Süßigkeit widerstehen konnte, eine zweite zu bekommen. Der Mann stellt seine Uhr und verlässt den Raum.

Es ist das berühmte Marshmallow-Experiment. Der amerikanische Psychologe Walter Mischel (1930–2018)

führte solche Versuchsreihen in den 1960er-Jahren und auch später mit Kindergartenkindern durch, um zu erforschen, welche Rolle die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub für die Persönlichkeitsentwicklung spielt. Mischel sagt: »Nur wenn wir lernen, mit Versuchungen und unseren negativen Gefühlen umzugehen, werden wir die Freiheit haben, ein erfülltes Leben zu führen. Und dies hängt wiederum davon ab, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen, ob wir unsere Erfolge oder Misserfolge eher den Umständen oder unserem eigenen Handeln zuschreiben, und wie wir die Zukunft betrachten.«

WAS HILFT BEIM WARTEN? VERTRAUEN IN SICH UND DIE ZUKUNFT

Interessant dabei ist, dass die Fähigkeit zum Belohnungsaufschub nach Mischel erlernbar ist und Selbstkontrolle wichtig, um langfristige Ziele zu erreichen. Mischel machte in diesem Zusammenhang zwei Systeme im Gehirn aus, die er als »heiß« und »kühl« beschrieb. Das »heiße« System lässt Menschen emotional und reflexgesteuert reagieren und animiert sie, sofort etwas zu tun. Im Hirn ist dann vor allem die Amygdala aktiv. Das »kühle System« hingegen ist langsamer. Es wird für effektives Problemlösen, kreatives Denken und die Kontrolle impulsiven Verhaltens gebraucht und erlaubt uns, unsere Aufmerksamkeit neu auszurichten. Diese Prozesse werden im präfrontalen Kortex verarbeitet. Bei erfolgreichen Belohnungsaufschübern ist letzterer Teil des Hirns aktiver.

Bemerkenswert ist zudem, dass die Kinder, denen es gelang, dem Marshmallow zu widerstehen, Strategien entwickelten, um sich während der Zeit des Wartens von der Verlockung abzulenken: Sie sangen Lieder, schnitten Grimassen, bohrten in der Nase, erfanden Spiele, trommelten mit den Händen und Füßen. Manche stellten sich den Marshmallow sogar als in der Luft schwebende Wolke vor – also als etwas, das man nicht essen kann.

Mischel fand heraus, dass Menschen Wenn-dann-Pläne helfen, um gewappnet zu sein gegen Reize, die sie impulsiv reagieren lassen. Mit Odysseus gesprochen: Wenn die Sirenen singen, ist es in der Tat klüger, sich an den Schiffsmast binden zu lassen. Und noch etwas ist hilfreich: Selbstvertrauen und optimistische Erwartungen an die Zukunft. Darin unterscheiden wir uns von den Tieren, denkt der zu-

vor Ungeduldige, dass wir die Fähigkeit besitzen, unsere Bedürfnisse aufzuschieben und die Zukunft zu bedenken. Dass wir die Einsicht haben, dass es Situationen gibt, in denen es besser ist, zu warten oder beharrlich und unbeirrt an etwas dranzubleiben. Etwa weil sich dadurch der Spielraum erweitert oder man noch auf wichtige Informationen wartet. Es kann taktisch angesagt sein, Geduld zu haben, aber auch aus Gründen der Heilung, der Reifung, der Liebe oder der Nachsicht gegenüber anderen. Wir sehen es an der Natur, an unserem Körper, auch in Krisen oder Phasen der Entwicklung.

Ein Raum der Stille tut sich auf, im Herzen des Menschen. Er ist jetzt ganz ruhig, in einem Zustand der Kontemplation. Und doch, denkt er, braucht es ebenso die Ungeduld. Sie kann Antrieb sein und Motor für Veränderung. Sie zielt nach vorn, während die Geduld Räume auf tut und für Weite und Tiefe sorgt. Warten zu können, kann das Ausschöpfen innerer Freiheit sein. Geduld kann Kreativität freisetzen, weil wir innerhalb ihrer auch verändern können, wie wir denken. Darin liegt ihr Wert. Manchmal muss eine Gedankensaat erst aufgehen, manchmal braucht es Zeit, bis man Klarheit gewinnt oder neue Türen sich öffnen.

Sich in Geduld zu üben ist, wenn man so will, ein differenzierender Vorgang. Ein Erkenntnis- und Reflexionsprozess. Aber es ist kein Selbstzweck. Was wir uns und anderen mitunter als Geduld verkaufen, kann auch Selbsttäuschung sein, Zögerlichkeit, Angst, Passivität. Deshalb ist es so wichtig, sich immer wieder zu fragen, ob die Geduld noch angemessen ist. Denn sie kann ein Ende haben. Manchmal muss man Gelegenheiten beim Schopfe ergreifen, dem *kairos*, dem günstigen Augenblick vertrauen. Revolutionen, Umwelt- und Emanzipationsbewegungen sind letztlich auch aus Ungeduld geboren. Daraus, dass jemand sagt: »Jetzt reicht's!«

LEKTÜRE

Walter Mischel
DER MARSHMALLOW-EFFEKT
Pantheon, 2016

Der Psychologe über seine Studien zur menschlichen Fähigkeit, Belohnungen aufzuschieben und sich selbst zu regulieren.

Epiktet
HANDBÜCHLEIN DER MORAL
Reclam, 2014

Überlieferte Gedanken des Stoikers über das, was in unserer Macht steht und was nicht, und darüber, wie wir mit unserem Leben umgehen sollten, um frei zu sein.