

campus

Marco von Münchhausen

GUT UND RICHTIG
LEBEN
MIT DEM INNEREN
SCHWEINEHUND

Das Wertebrevier
für den Alltag



© Campus Verlag GmbH

Gut und richtig leben mit dem inneren Schweinehund

Marco Freiherr von Münchhausen ist promovierter Jurist, Trainer, Berater und Autor mehrerer Bestseller, u. a. *So zähmen Sie Ihren inneren Schweinehund* und *Wo die Seele auftankt*. Mit den psychologischen Hindernissen auf dem Weg zu privatem und beruflichem Erfolg beschäftigt er sich seit vielen Jahren; in seinen Vorträgen und Auftritten hat er bereits mehr als 500 000 Menschen zeigen können, wie sie ihren inneren Schweinehund zum besten Freund machen.

www.vonmuenchhausen.de

Marco von Münchhausen

Gut und richtig leben mit dem inneren Schweinehund

Das Wertebrevier für den Alltag

Illustrationen von Gisela Aulfes

Campus Verlag
Frankfurt/New York

© Campus Verlag GmbH

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet unter <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.
ISBN 978-3-593-38272-2

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt
insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen
und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Copyright © 2008 Campus Verlag GmbH, Frankfurt/Main
Umschlaggestaltung: R. M. E, Roland Eschlbeck und Rosemarie Kreuzer
Umschlagillustration: © Gisela Aulfes

Satz: Leingärtner, Nabburg
Druck und Bindung: CPI – Ebner & Spiegel, Ulm
Gedruckt auf säurefreiem und chlorfrei gebleichtem Papier.
Printed in Germany

Besuchen Sie uns im Internet: www.campus.de

Inhalt

Einführung	7
----------------------	---

Teil I

Der innere Schweinehund und die Moral	13
--	-----------

Die Lust am Laster	15
Warum der Schweinehund die Moral nicht mag	18
Tugend statt Moral	33
Was heißt »gut und richtig leben«?	39

Teil II

Tummelplätze und Taktiken der Schweinehunde	45
--	-----------

So tickt Ihr innerer Schweinehund	47
Keine Chance den Kardinaltugenden	63
Sabotage der Sekundärtugenden	84
Weitere Tugenden, die der Schweinehund kassiert	95

Teil III

Strategien im Umgang mit dem Schweinehund	117
--	------------

Akzeptieren Sie Ihren Schweinehund	119
Warum es sich lohnt, gut und richtig zu leben	128



Stellen Sie Ihre eigenen Spielregeln auf	139
Trainieren Sie Ihren Schweinehund	154
Die 33 besten Tipps im Umgang mit dem Schweinehund . .	177
Literatur	183
Anmerkungen	185

Einführung

Herzlich willkommen bei uns in der Redaktion! Lieber Herr Schweinehund, danke, dass Sie sich die Zeit für dieses Interview zum Thema Werte und Tugenden genommen haben. Und damit sind wir auch schon bei unserer ersten Frage: Wie kommt es eigentlich, dass Sie als Schweinehund zu solchen Themen überhaupt Stellung nehmen, wo doch jeder weiß, dass Ihre Absichten alles andere als tugendhaft und werteorientiert sind? Oder liege ich mit dieser Annahme falsch?

Nein, keineswegs. Damit haben Sie unsere Natur richtig erkannt. Schon wenn wir das Wort Tugend oder Werte hören, sträuben sich uns alle Borsten. Es bedarf eines langen Lern- und Wandlungsprozesses, einen von uns in diesem Sinne »bekehren« zu wollen. Und ich sage Ihnen ganz offen: Ganz bekehrt bin auch ich noch nicht. Allerdings habe ich begriffen und erfahren, dass das Leben lustvoller und erfüllter ist, wenn der Mensch Tugenden und Werte auf behutsame Weise integriert und lebt. Und zwar nicht nur für ihn, sondern auch für seinen inneren Schweinehund, also für uns. Meinem Menschen ist dies gelungen, trotz aller meiner anfänglichen Sabotageversuche, und es geht uns beiden – das können Sie mir glauben – mittlerweile wesentlich besser. Denn Wohlfühl, körperlich wie auch seelisch, ist nun mal auch unser Ziel. Insofern geht es auch uns darum, gut und richtig zu leben, und nur aus diesem Grunde stehe ich Ihnen auch für dieses Interview zur Verfügung.



(Und mit einem Lächeln fügt er hinzu:) Mag sein, dass wir das »richtig« manchmal anders verstehen – wir wollen das Leben halt »richtig« genießen.

Herr Schweinehund, in Ihren Büchern haben Sie uns schon viel über schweinehündische Eigenarten verraten. Heben Sie nun den moralischen Zeigefinger?

Nein, ganz im Gegenteil. Wir Schweinehunde reagieren empfindlich auf erhobene Zeigefinger. Das vorliegende Buch ist keine Moralpredigt. Es kann den Menschen vielmehr helfen, sich über ihre Wertvorstellungen klar zu werden, und ihnen zeigen, wie sie diese zusammen mit ihrem inneren Schweinehund leben können. Und ich sage Ihnen ganz klar: nur zusammen, denn wenn sie es alleine versuchen, werden sie an unseren Sabotageakten scheitern.

Warum aber sollte man sich überhaupt mit seinen Wertvorstellungen beschäftigen?

Eine gute Frage. In der Tat verfügen die meisten Menschen über Wertvorstellungen, ohne dass sie sich darüber viele Gedanken machen. Diese Wertvorstellungen sind wohl in unserer Kultur verankert, man lernt sie schon als Kind kennen. Wenn die Menschen ihre Wertvorstellungen aber nicht reflektieren, sind sie durch uns Schweinehunde relativ leicht vom Pfad der Tugend abzubringen.

Wie das? Sie sagten doch gerade, dass die Menschen auch ohne Nachdenken eine Vorstellung von dem haben, was gut und richtig ist.

Ja, das haben sie. Wenn wir Schweinehunde sie aber in einer konkreten Situation verführen wollen, können sie uns nur entgegenhalten: »Das macht man nicht!« Es fehlen ihnen die wirklich guten Argumente.



Argumente?

Richtig. Es lässt sich klar und logisch zeigen – wie dieses Buch es auch tut –, warum ein gutes und richtiges Leben das bessere Leben ist. Zumindest meistens.

Welche Situationen sind es denn, in denen der Schweinehund angreift?

Die Liste der Tugenden ist so lang wie die der Verführungen. Wir Schweinehunde sind von Natur aus eher faul und nicht besonders mutig. Wir suchen in erster Linie den Genuss, und dabei sind wir manchmal egoistisch und rücksichtslos. Wir greifen nach jedem Vorteil, der sich uns beziehungsweise unserem Menschen bietet, und prinzipiell ist uns jedes Mittel recht, wenn es nur den gewünschten Zweck erfüllt. Sie können sich selbst ausmalen, was das in der Praxis bedeutet.

Gute Menschen kommen in den Himmel, die bösen überall hin – lautet ein leicht abgewandelter Spruch. Warum sollte irgend jemand so dumm sein, auf seinen Vorteil zu verzichten?

Das habe ich mich früher auch gefragt, bis ich erkannt habe, dass der tugendhafte Mensch auf lange Sicht der erfolgreichere ist, und wahrscheinlich auch der glücklichere.

Unmöglich. Das müssen Sie mir erklären.

Es mag zunächst naiv klingen. Und bestimmt gibt es auch Fälle, in denen unehrliche Menschen Erfolg und Glück erlebt haben. Aber denken Sie sich die Sache einmal umgekehrt. Wer ist wohl erfolgreicher: wer klug, diszipliniert und mutig zur Tat schreitet, oder wer sich dumm anstellt und überdies maßlos und feige ist? Diese Frage mag aus meinem Munde verwundern.

In der Tat: eine extreme Gegenüberstellung.

Allerdings. Doch geht es hier um nichts anderes als um die Kardinaltugenden: Klugheit, Tapferkeit, Maßhalten – und nicht zuletzt die Gerechtigkeit.



Klingt wie eine altmodische Zusammenstellung.

Das mag wohl sein, aber auch eine klassische! Die Kardinaltugenden sind logisch miteinander verbunden – die eine ist nicht ohne die andere zu haben – und bilden gewissermaßen den Sockel, auf dem weitere Tugenden aufbauen. Beispielsweise ist Ehrlichkeit ohne Gerechtigkeit nicht denkbar, Zuverlässigkeit nicht ohne die Tugend des Maßhaltens, Hilfsbereitschaft nur mit Tapferkeit. Ist Ihnen das zu altmodisch, dann denken Sie an die Nachhaltigkeit. Dieser Wert steht zurzeit sehr hoch im Kurs und ist ohne Maß und Klugheit nicht zu haben. – Oh je, irgendwie kann ich immer noch nicht ganz glauben, dass ich solche Worte spreche.

Ich auch nicht. Allerdings klingen sie mir auch ziemlich theoretisch.

Mag sein. In der Praxis zeigen sich die individuellen Tugenden aber sehr konkret darin, wie die Menschen miteinander umgehen, wie sie entscheiden und Aufgaben bewältigen.

Warum nun sollte der Mensch gut und richtig leben?

Ich sage nicht, dass er »sollte«. Wir Schweinehunde mögen es nicht, wenn uns jemand etwas vorschreiben will. Ich sage aber, dass es sich lohnt, über die eigenen Tugenden nachzudenken – und gegebenenfalls an sich selbst zu arbeiten. Das Ergebnis kann eine positive Veränderung der inneren Einstellung sein, ja bei manchen sogar zu innerer Größe führen. Und die Chance, ein sinnvolles Leben zu leben. – So mein lieber Redakteur, jetzt reicht's aber, sonst überwältigt mich doch noch das Gefühl, meine eigene Natur zu verraten, und auf schlechtes Gewissen stehe ich schon gar nicht. Wenn Sie mehr wissen wollen, so lesen Sie doch einfach das Buch.

Sprach's – und verschwand schwanzwedelnd und schmunzelnd.

•



Seit Jahrtausenden formulieren Propheten und Philosophen, dass der Mensch Gutes tun und Böses lassen soll. Welches seine Tugenden sind und was seine Laster. Wie er mit sich selbst und wie er mit anderen umzugehen hat. Und wie ein gutes und richtiges Leben gelingt. Und seit Jahrtausenden scheint sich der innere Schweinehund herzlich wenig um derartige philosophische Überlegungen und noch weniger um die daraus abgeleiteten lebenspraktischen Empfehlungen zu scheren.

Die große Philosophie auf der einen Seite – die humorvolle Figur des inneren Schweinehundes auf der anderen? Der Spagat ist zugegebenermaßen riskant. Aber das Wagnis lohnt sich in zweifacher Hinsicht: Erstens lässt sich mithilfe des inneren Schweinehundes erklären, warum seit jeher zwar viel Kluges über Tugenden gesagt, aber dennoch oft so lästerlich gelebt wurde. Und zweitens lässt sich das Schweinehund-Projekt, das sich mittlerweile über zahlreiche Bücher erstreckt, einen entscheidenden Schritt weiterentwickeln: Ging es bisher hauptsächlich darum, den inneren Schweinehund zu bändigen, weitet sich nun der Blick auf die Konzeption eines gelingenden Lebens insgesamt. Die Frage lautet also nicht mehr nur: »Wie bekomme ich meinen inneren Schweinehund dazu, mit mir zusammen das zu tun, was ich für gut und richtig halte?« Sondern: »Nach welchen Maßstäben möchte ich überhaupt leben? Wie will ich handeln, um diesen Maßstäben gerecht zu werden?«

Damit werden zwei Stränge zusammengebunden, die schon Aristoteles und andere klassisch-griechische Denker kombiniert hatten: begehrensmäßigende Techniken auf der einen Seite und eine Lehre des guten Lebens auf der anderen. »Eine Ethik der Lebensführung besitzt erst dann eine angemessene Gestalt, wenn sie den Übergang von der Selbstbeherrschung zur Tugendhaftigkeit beinhaltet und die Lehre von der Mäßigung der Lüste durch eine Lehre der Tugenden und sittlichen Einsicht vervollständigt«, erklärt denn auch Wolfgang Kersting, Professor für Philosophie in Kiel.

Aber keine Sorge: Sie werden hier nicht mit komplizierten, philosophischen Überlegungen malträtiert und erst recht nicht mit



Moralpredigten. (Beides würde Ihren inneren Schweinehund ohnehin nur auf die Barrikaden treiben.) Im Gegenteil: Dieses Buch will Sie dabei unterstützen, gemeinsam mit Ihrem Schweinehund Klarheit über Ihren eigenen, selbst gewählten Wertekanon zu gewinnen und darüber, was es heißt und warum es sich lohnt, »gut und richtig« zu leben.

In **Teil I** erfahren Sie, warum sich der innere Schweinehund mit der Moral so schwertut und warum es ihm so leichtfällt, uns immer wieder zu kleinen »Schweinereien« zu verleiten. Wenn Sie mögen, können Sie dabei eine Liste der liebsten Laster Ihres Schweinehundes anlegen.

Teil II gewährt Ihnen einen Einblick in die beliebtesten Tummelplätze und bewährtesten Taktiken des inneren Schweinehundes. Sie lernen seine wichtigsten Argumente kennen und die Methoden, mit denen er alle Tugenden kassiert, die uns eigentlich lieb und teuer sind. Hier können Sie Klarheit darüber gewinnen, was Tugenden wie Gerechtigkeit, Integrität, Ehrlichkeit oder Humor eigentlich bedeuten, und welche dieser Tugenden ihr eigener Schweinehund bevorzugt torpediert.

Teil III zeigt Ihnen, wie Sie Ihren eigenen Schweinehund so zähmen, dass Ihnen ein gutes und richtiges Leben leichter gelingt. Hier finden Sie Argumente, mit denen Sie den Schweinehund überzeugen können, warum sich ein solches Leben überhaupt lohnt. Außerdem eine Anleitung dazu, wie Sie Ihren ganz persönlichen Wertekanon aufstellen und umsetzen können. Und zwar zusammen mit Ihrem Schweinehund, und nicht im Kampf gegen ihn. Letztendlich geht es darum, dass Sie diesen revoltierenden Teilaspekt Ihrer Persönlichkeit besser verstehen, besänftigen und schließlich Hand in Hand mit ihm durch ein möglichst gelingendes Leben gehen können.

Teil I

Der innere Schweinehund und die Moral

Jedes Jahr das gleiche Spiel: Steuerberater und Klient brüten zusammen über der Steuererklärung. Wo kann getrickst werden? Wie lässt sich noch mehr herausholen? Was kann unbemerkt an der Steuer vorbeigeschleust werden? Ziel ist, dem Staat möglichst wenig Geld »zu schenken«. »Der Ehrliche ist doch der Dumme«, bellt der innere Schweinehund und reibt sich die Pfoten bei jedem gesparten Cent.

Die Lust am Laster

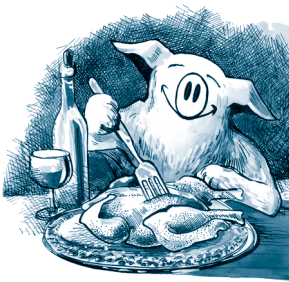
Hat Ihr innerer Schweinehund zustimmend genickt, als Sie die Zeilen auf der vorigen Seite gelesen haben? Wahrscheinlich hat er das. »Steuertrickserei? Das macht doch jeder«, sagt er. So unmoralisch, so falsch oder sogar »böse« kann das also gar nicht sein. Tatsächlich wandeln Sie ja auch die meiste Zeit auf dem Pfad der Tugend. Nur hin und wieder, da schlägt Ihr innerer Schweinehund zu – und plötzlich sehen Sie sich selbst verwundert zu, wie Sie hier ein wenig tricksen und da ein bisschen in Ihre eigene Tasche wirtschaften.

Wer ist er, dieser innere Schweinehund? Er repräsentiert den dunklen Teil Ihrer Persönlichkeit. Den Teil, den Sie am liebsten gar nicht wahrhaben wollen. Und den Sie, wenn Sie ihn bemerken, vehement bekämpfen (zumeist erfolglos). Die humorvolle Figur des inneren Schweinehundes soll Ihnen dabei helfen, diesen Teilaspekt Ihrer Persönlichkeit besser kennen zu lernen – und sich mit ihm zu versöhnen. Schließlich ist es schwer genug, sich mit seinen eigenen Unzulänglichkeiten zu beschäftigen. Und leicht passiert es, dass Sie sich in Selbstvorwürfen ergehen, mit denen Sie sich selbst so frustrieren, dass Sie letztendlich doch wieder alles beiseiteschieben und beim Alten lassen.

Schalten Sie also den inneren Schweinehund als »Buhmann« dazwischen. Er ist es, der Sie mit hinterlistigen Tricks immer wieder vom rechten Pfad abbringt. Dabei will er nur Ihr Bestens: Er sorgt dafür, dass Sie ein möglichst angenehmes Leben haben, Spaß und

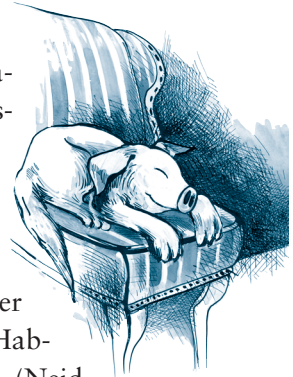


Genuss erleben, sich Ruhe gönnen können und Anerkennung bekommen – und nimmt dafür auch krumme Wege zum Ziel in Kauf. Dass dies auf lange Sicht oft »nach hinten losgeht«, ist ihm gleichgültig. Denn seine Fähigkeit, umsichtig oder vorausschauend zu handeln, ist absolut mangelhaft ausgeprägt. Er will alles jetzt und sofort, und ist deshalb allen sieben »Hauptlastern« verfallen. Diese sieben sind laut klassischer Theologie die Ursache für die »Sieben Todsünden«, die schnurstracks in die Hölle führen.



Genau diese Lasterhaftigkeit – oder milder ausgedrückt: Charakterschwäche – macht ihn so sympathisch. Etwa so wie den fetten, faulen und gefräßigen Comic-Kater Garfield, der sich mit Haut und allen seinen orangefarbenen Haaren den Lastern *Gula* (Völlerei, Unmäßigkeit, Maßlosigkeit) und *Acedia* (Trägheit, Über-

druss, Feigheit) hingibt. Die Leser lieben ihn dafür so sehr, dass er zu einer der erfolgreichsten Comic-Figuren überhaupt avancierte und heute in über 2 500 Zeitungen und Zeitschriften erscheint. Laster faszinieren uns. Nicht zuletzt das ist der Grund für die Popularität von Dagobert Duck – eine Disneyfigur, die der



Avaritia (Geiz, Habgier, Habsucht) frönt. Auf *Invidia* (Neid, Missgunst, Eifersucht) stoßen Sie in einer Vielzahl von Opernstoffen oder in Märchen wie Aschenputtel. *Ira* (Zorn, Wut, Rachsucht) ist als Zorn des Achill das Leitthema in der *Ilias* des Homer – und möglicherweise ließe sich auch die Figur des Robin Hood als Vertreter dieses (hier ins Positive gewendeten) Lasters einord-



nen. In Patrick Süskinds äußerst erfolgreichem Roman *Das Parfum* dreht sich alles um das Laster *Luxuria* (Wollust, Unkeuschheit). Und für ihre *Superbia* (Hochmut, Übermut, Eitelkeit, Stolz) sind Figuren wie Astrid Lindgrens Karlsson vom Dach bekannt – und nicht zuletzt der »Lügenbaron Münchhausen«.



Von »Lastern« und »Sünden« ist im heutigen Alltag kaum mehr die Rede. Tatsächlich bröckeln die Fundamente dieses Teils der christlichen Ethik seit der Reformation. Sie sind aber so tief mit unserer Kultur und Sprache verwoben, dass sie noch immer sehr wirkmächtig sind. Nicht anders ist die Popularität von Geschichten



rund um alle denkbaren Laster zu erklären und die Vehemenz, mit der der innere Schweinehund für diese Laster wirbt.

Die sieben Hauptlaster

- *Gula*: Völlerei, Unmäßigkeit, Maßlosigkeit
- *Acedia*: Trägheit, Überdruß, Feigheit
- *Avaritia*: Geiz, Habgier, Habsucht
- *Invidia*: Neid, Missgunst, Eifersucht
- *Ira*: Zorn, Wut, Rachsucht
- *Luxuria*: Wollust, Unkeuschheit
- *Superbia*: Hochmut, Übermut, Eitelkeit, Stolz