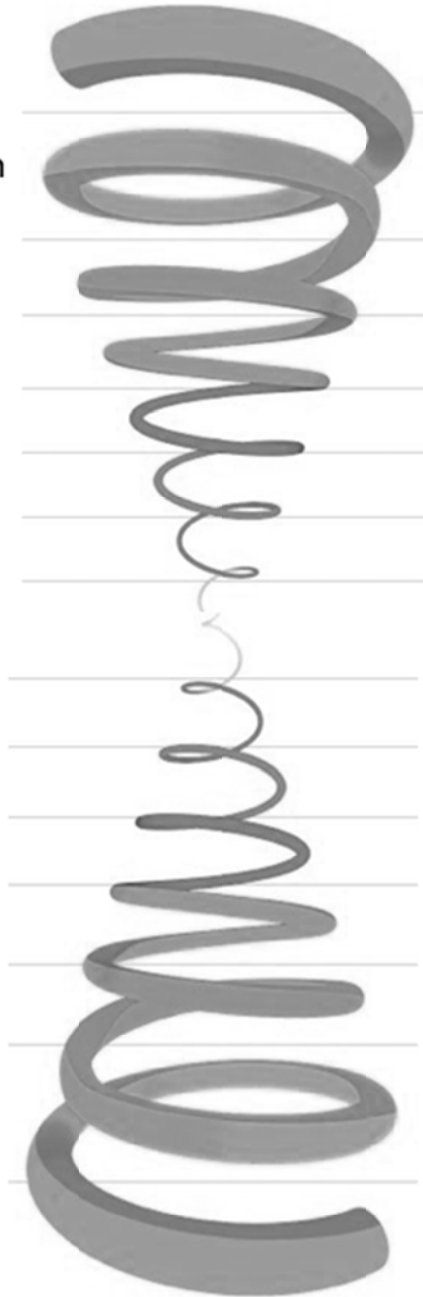


## Wie fühle ich mich heute?

markieren Sie auf der Spirale mit einem Punkt

\_\_\_\_\_ Datum

- glücklich
- freudig
- leidenschaftlich
- begeistert
- zufrieden
- optimistisch
- hoffnungsvoll
- ausgeglichen
- aktiv
- stabil
- positiv
- negativ
- langweilig
- pessimistisch
- frustriert
- überfordert
- enttäuscht
- zweifelnd
- sorgenvoll
- entmutigt
- schuldig
- ängstlich
- traurig
- depressiv



## PSYCHE - 2

**Immer mehr psychische Störungsbilder werden heutzutage medikamentös behandelt. Viele Deutsche sind offenbar *hirnkrank* und das schon in jungen Jahren. So meldete in diesem Jahr die KHH einen Zuwachs an behandlungsbedürftigen Essstörungen bei Jugendlichen von 60%, Angststörungen 45%, Burnout 55%, Anpassungsstörungen 72%, Depressionen 97%. Als Auslöser wurde dabei insbesondere die Pandemie ausgemacht. Greift man auf die Daten von Studien anderer Krankenkassen zu, dann ist das Phänomen stark steigender psychischer Erkrankungen bereits jahrelang ein gesellschaftliches Problem – und damit auch das Etikett einer erschöpften, kranken Gesellschaft.**

Die Frage muss erlaubt sein, ob diese Inflation der Diagnosen und der mit ihnen verbundenen Krankschreibungen und Medikationen gerechtfertigt sind? Denn im Kern bedeutet die Diagnose einer psychischen Erkrankung die Diagnose einer Erkrankung des Gehirns. Ist Deutschland ein Staat mit millionenfach gehirnerkrankter Personen? Oder ist Deutschland nicht einfach ein Staat, in dem die Menschen sehr viel Zeit haben, um sich über ihr Leben Gedanken zu machen oder um zu fühlen, wie es um sie ihre Lebenswelt bestellt ist? Nur zwei Beispiele:

Der Begriff Quarterlife Crisis, der zu verstehen gibt, dass der Übergang von Schule oder Studium ins Berufsleben von Jugendlichen als unsicher empfunden wird, ist ein schönes Beispiel dafür, wie ein entwicklungspsychologisch völlig 'normaler' Suchprozess zu einer Krise heraufstilisiert wird. Dabei könnte man doch auch argumentieren, dass die Vielheit beruflicher Möglichkeiten gerade eine ausgiebigere Suche nach dem, was einen Menschen viele Jahre lang erfreuen soll, unbedingt rechtfertigt. Und das Finden dauert, braucht Geduld, ist manchmal nervig, braucht zuweilen einen Blick von Außen – sicher aber nicht eine Diagnose Depression, Angststörung oder Ähnliches.

Eine andere zweifelhafte ‚Erkrankung‘ ist die Aufmerksamkeitsstörung des Kindes. Wer historisch nachblättert, der sieht, dass in der Nachkriegszeit der ‚Zappelphilipp‘ noch als ‚minimal brain damage‘ deklariert wurde. Weil das dann doch etwas arg radikal klang, wurde das Phänomen der kindlichen Unruhe zu einem ‚minimal brain disorder‘ umgemünzt, bis es dann Ende der 80er Jahre als eine Aufmerksamkeitsdefizit-/ Hyperaktivitätsstörung deklariert wurde. Eigentlich sollte man nun erwarten, dass es cerebrale Strukturunterschiede zwischen ADHS-Menschen und ‚Gesunden‘ gibt. Aber – zu dumm – in einer im Lancet veröffentlichten Studie wurden Datensätze kommuniziert, die nicht zulassen, ADHS als eine Störung des Gehirns anzusehen.

Die Liste der sogenannten ‚Gehirnerkrankungen‘ ist lang, ebenso schnell ist zuweilen deren Diagnose. Das ist fatal, denn in einer komplexen und komplizierten Welt sollte zuerst davon auszugehen sein, dass es multifaktorielle Ursachen dafür gibt, dass der eine Mensch Gefühls-und/oder Denk- und Verhaltensmuster zeigt, die er als subjektiv leidvoll empfindet, während dies ein anderer Mensch in vergleichbarer Situation nicht tut. Wer hier einfach mit gesellschaftlichen und statistischen Normen agiert, kann dem Patienten zu dem verhelfen, was bereits Viktor Frankl in Anbetracht vielfältiger ‚Diagnosen‘ seiner Kollegen vor fast hundert Jahren kritisierte: zu einer artztemachten Neurose.

## PSYCHE - 3

**Sich in der Sache zu streiten, ohne sich menschlich fertig zu machen, das ist für viele Menschen gar nicht einmal so einfach. Noch schwieriger ist es, den negativen Affekt in einem Streit herunter zu regeln und einen Schritt in Richtung Streit-Ende zu gehen, ohne darauf zu warten, dass es der Streitpartner tut.**

Die Klassiker kennt doch jeder: Der eine ist über etwas verärgert, stinksauer, wird laut oder schimpft herum. Irgendein Bedürfnis ist nicht befriedigt und die Psyche schreit ‚aua‘, da ist was, das tut mir weh. Der andere fühlt sich durch das Gekeife, Gemeckere, Gemaule gekränkt, verärgert, stinksauer .... Das Fehlverhalten auf der einen Seite wird aufgrund des Fehlverhaltens auf der anderen Seite gerechtfertigt. Und umgekehrt. Wie Kräfte raubend und ermüdend. Nun ist es (zumindest) an einem, diesen Kreislauf des Negativen zu brechen. Wie? Mit einer Wandelanleihe in Liebe. Trotzdem ja zur Liebe sagen. Wer das (zumindest ein wenig) tut, der distanziert sich von seinem psychischen Negativ-Affekt und betrachtet den anderen wohl und willentlich (Wohlwollen) als Person, der weit mehr ist als ein Jemand, der als *Grund* für das Missempfinden herhalten soll. Bevor man sich also im Streit windet, sollte man alles daran setzen, sich zu überwinden.

## PSYCHE - 4

### Schutzfaktor ‚Lebensstil‘

Der Schutzfaktor ‚Lebensstil‘ gewann mit Aufkommen verschiedener Zivilisationskrankheiten an Bedeutung. Durch Forschungen in den 60er Jahre fand man u.a. heraus, dass die Abnahme von der Sterblichkeit nach Herzinfarkt weniger an einer verbesserten medizinischen Versorgung lag als an Änderungen des Lebensstils [Ernährung, Ruhezeiten, Sport, ... und auch die Reflexion der Lebensziele]. Wer nicht nur versucht, nicht krank zu werden, sondern vielmehr bestrebt ist, sich gesund zu erhalten, wird nicht umhinkommen, eine individuelle Kunst der Lebensführung zu entwickeln, die sich integrativ aus der aktiven Gestaltung der Umweltbedingungen, einem besseren Gleichgewicht zwischen Anstrengung und Muße, dem Beachten der Körperpflege, dem bewussten Umgang mit Gefühlen und Kreativität, einer gesunde Ernährung und – für uns zentral – einer Klärung der eigenen Werte zusammensetzt.

### Schutzfaktor ‚Denkstil‘

Das Konzept des positiven Denkstils nimmt an, dass Situationen durch mentale Prozesse positiv verändert werden können. Dabei werden bei der Beurteilung einer Situation Verallgemeinerungen vermieden und unterschiedliche Situationsgegebenheiten berücksichtigt. Durch einen positiven Denkstil wird das Selbstwertgefühl erhöht und Energien werden leichter für die Bewältigung von Problemen freigesetzt. Ein dauerhaft positiver Denkstil, der auch durch Misserfolge oder Krisen nicht im Kern beeinträchtigt wird, weist auf eine hoffnungsvolle Lebenseinstellung hin.

In Krisensituationen geraten Menschen – bewusst oder unbewusst – in einen Selbstbewertungsprozess, in dem sie eine Reihe von Situations-, Handlungs- und Ergebniseinschätzungen vornehmen, bei denen sie sich fragen, was wohl geschieht, wenn sie ihre gegenwärtigen Bemühungen fortsetzen. Personen mit einer optimistischen Lebenseinstellung haben ihre positiven Ergebniserwartungen auf viele unterschiedliche Situationen generalisiert und vertrauen auf den für die jeweilige Situation bestmöglichen Ausgang.

Das Konzept des positiven Denkens ist sehr populär, doch finden sich in vielen Studien darüber keine Aussagen, ob die Dinge sich von allein – im Sinne von „Glück haben“ – positiv entwickeln oder ob eine Person selbst ihr Schicksal kontrollieren und durch eigene Anstrengung in eine für sie positive Richtung verändern kann. Würden sich die Dinge von allein entwickeln, dann handelte es um blindes Vertrauen, einer für die Bewältigung von Krisen eher hinderlichen Eigenschaft.

### Schutzfaktor ‚Widerstandsfähigkeit‘

Das Konzept der ‚Widerstandsfähigkeit‘ wird verstanden als Produkt aus Kontrolle, Commitment und Herausforderung. Neben der bereits beschriebenen ‚Kontrollüberzeugung‘ wird mit Commitment ein Aspekt ergänzt, der gerade im Berufskontext von großer Bedeutung ist: das Gefühl nämlich, sich mit den Ereignissen, Dingen und Personen der eigenen Umwelt zu identifizieren und sie als wichtig zu erleben. Hinzu kommt der zweite Aspekt ‚Herausforderung‘, mit der die Überzeugung einer Person verstanden wird, dass Veränderungen im Leben normal, nicht per se bedrohlich und entwicklungsgerichtet sind. Eine widerstandsfähige Person zeichnet sich nunmehr dadurch aus, dass eigene Handeln zu verantworten, Stress eher als Herausforderung zu erleben und die Dinge zielstrebig sowie mit der Überzeugung ihrer Kontrollierbarkeit bewusst anzugehen.

War in Studien zu diesem Schutzfaktor das Merkmal ‚Widerstandsfähigkeit‘ hoch ausgeprägt, dann zeigten die Probanden trotz hoher Stressbelastung eine geringere Krankheitsanfälligkeit. Nach diesen Ergebnissen scheint dieser Faktor die Effekte kritischer Lebensereignisse auf die Gesundheit zu reduzieren. Dies wohl, weil Probleme weniger diffus wahrgenommen, schneller erfolgreiche Lösungsstrategien gefunden und Anspannungen unter Belastungen eher positiv reguliert werden.

Anmerkung: Was diesen wie alle anderen Erkenntnissen über Schutzfaktoren zueigen ist: Es bleibt unklar, in welcher Weise Prägungen durch Eltern und-oder Umwelt oder die originäre Wertewelt des Kindes die Entwicklung dieser Faktoren begünstigt. Weithin finden sich in der Debatte jedoch eher lerntheoretisch fundierte Begründungen für den Aufbau von Schutzfaktoren. Dies erscheint uns aus sinntheoretischer Perspektive jedoch deutlich zu reaktiv und reduzierend gedacht.

Nimmt man hingegen den Menschen in seiner Werdung so an, wie es Viktor Frankl tut, wenn er bemerkt: „Der Mensch *ist* mit Geburt Person“, dann können wir dies so weiterdenken: Das neugeborene Kind ist eine Person, noch ohne externe Prägungen [Einschärfungen, Sanktionen, Zuschreibungen, erfahrene Handlungen Dritter ...] und mit einem originären Wesenskern versehen. Dieser Wesenskern, das ‚neugeborene Selbst‘ verinnerlicht Werte. Durch diese originären Werte hindurch tönt das Kind durch [per-sonare = durchtönen] und verhält sich seinen Werten entsprechend. Das neugeborene Kind ist daher in unserem Verständnis per se ‚selbstresilient‘, da originär wertebewusst. Seine charakteristische Resilienz wird durch Prägungsprozesse seiner Umwelt mit ihren Erwartungen an das ‚So-Sein des Kindes‘ erschüttert, die Selbstresilienz erodiert, Lernprozesse setzen ein, um Facetten der verlorengegangenen Selbstresilienz auszugleichen. Diese Ausgleichformen sich a la longue entweder zu Schutzfaktoren [ergo zu Persönlichkeitsmerkmalen, die mit dem Original nichts mehr zu tun haben] oder zu geistig-existenziellen Erkrankungen [wenn also weder die Schutzfaktoren entwickelt werden können, noch der Betroffene einen Weg entdeckt, der ihm seinen originären Wesenskern wieder nahebringt]. Einzig die Logotherapie verfügt über einen solch humanistisch-ganzheitlichen Zugang zur Betrachtung des Menschen und über den Mut, den Menschen als mehr zu denken als ein Wesen, das wurde, weil es geprägt wurde.

Schutzfaktor ‚Arbeitsbedingungen‘

Arbeitsbedingungen und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden von Arbeitern wurden bereits in den 1920er Jahren thematisiert. Eine wissenschaftliche Betrachtung der Verbindung von beruflicher Arbeit und Gesundheit begann dann im Kontext der Arbeits- bzw. Lebenszufriedenheit, Lebensqualität sowie seelischer Gesundheit erst in den 80er-Jahren. Darauf, dass gesundheitsförderliche Faktoren aus einer Arbeitstätigkeit hervorgehen, wenn man ihren Einfluss auf die Finanzierung des Lebensunterhaltes einmal ausgeklammert, hat zwar Viktor Frankl und in seiner Folge insbesondere Walter Böckmann längst vor empirischen Analysen herausgearbeitet. 1987 wurde dies in der Meaning of Work Studie des International Research Teams bestätigt. Hier geben 66 – 80% der befragten Personen an, das sie auf freiwilliger Basis trotz finanzieller Unabhängigkeit weiter arbeiten würden. Als Begründungen wurden angeführt, aus der Arbeitstätigkeit resultierten positive Gefühle [z.B. durch die soziale und fachliche Anerkennung von Vorgesetzten und Kollegen], Freude über eine erbrachte Arbeitsleistung sowie ein allgemein gesteigertes Wohlbefinden. Ein Einfluss der Arbeit auf Gesundheit und Wohlbefinden eines Menschen erscheint unmittelbar einsichtig, da nach verschiedenen Befragungsergebnissen eine berufliche Tätigkeit für die Mehrzahl der Erwachsenen zu den wichtigsten Lebensinhalten überhaupt zählt. Diese hohe persönliche Relevanz bringt es mit sich, dass die berufliche Arbeit sowohl zu einem bedeutsamen

Stressor, als auch zu einem unverzichtbaren, sinnstiftenden Lebensinhalt und damit zu einem Schutzfaktor für die Gesundheit werden kann.

Die Diskussion um das bedingungslose Grundeinkommen, die Szenarien hinsichtlich der Entwicklung von Berufen eingedenk zunehmender Digitalisierung und der auch ohne eigene Arbeitsleistung gegebene zunehmende Wohlstand der jungen Generation wird neue Erkenntnisse darüber bringen, ob der Schutzfaktor ‚Arbeitsbedingungen‘ weiterhin von Menschen als solcher angesehen wird. Wenn das Herausfallen aus heutiger Sicht klassischen Arbeitsmodellen nicht mehr dazu führt, dass Menschen ohne Arbeit sich diskreditiert fühlen oder die Sorge haben, Freunde, Nachbarn oder Bekannte würden einen als nicht vollwertiges Mitglied der Gesellschaft ansehen, nur weil man keiner Erwerbstätigkeit in klassischen Formaten nachgeht, dann wird spannend zu beobachten sein, welche Schutzfaktoren es dann verstärkt braucht, um das Förderliche der ‚Arbeitsbedingungen‘ auszugleichen.

Bezieht man sich jedoch auf die noch gegenwärtig breit anzutreffenden Arbeitsmodelle und findet ein Mensch Sinn in seiner aktuellen oder künftigen beruflichen Tätigkeit, dann entwickelt er

- motivationstheoretisch betrachtet Bedürfnisse [in Form von Wünschen und Zielen). Das zentrale Kriterium für die individuelle Arbeitszufriedenheit sind dabei die Bedingungen am Arbeitsplatz
- kompetenztheoretisch die Erwartung an eine Übereinstimmung von arbeitsbezogenen Anforderungen und individuellen Kompetenzen
- passungstheoretisch eine Kombination aus beidem: Gesundheit resultiert demzufolge aus einer guten Passung zwischen einem Menschen mit bestimmten Kompetenzen und Bedürfnissen einerseits und der Umwelt mit ihren Anforderungen und Angeboten [z.B. Sozialkontakte, Abwechslung] andererseits.

Untersuchungen zu den Auswirkungen von Arbeitslosigkeit zeigen deutliche Belege für eine Beeinträchtigung der Gesundheit und des Wohlbefindens vieler Betroffener: Es konnten negative Effekte sowohl auf die physische als auch auf die psychische Gesundheit [wie z.B. Depression, Hoffnungslosigkeit, allgemeiner Kontrollverlust, Hilflosigkeit, Suizidalität, Passivität, Resignation, Pessimismus und verringertes Selbstbewusstsein] nachgewiesen werden .

Schutzfaktor ‚Unterstützung‘

Psychologische Schutzfaktoren gegenüber Krankheit sind nicht auf die Persönlichkeit beschränkt, sondern schließen unter anderem das soziale Netz und das Verhalten anderer Menschen ein. Die Annahme, dass Mängel und Probleme der sozialen Integration zu gesundheitlichen Beeinträchtigungen führen können, wurde in den 80er Jahren empirisch breit untersucht. Bei hinreichend guter sozialer Unterstützung werden Stressbelastungen und Krankheitsanfälligkeit gemildert. Als Schutzfaktor dienen sowohl die auf die Anzahl der Sozialkontakte zielende ‚soziale Integration‘ eines Menschen in seinem individuellen Umfeld als auch die Qualität dieser Beziehungen. Beide Faktoren dienen dazu, grundlegende Bedürfnisse nach Anerkennung und Zuneigung zu erfüllen, während ein entsprechendes Defizit mit einem herabgesetzten Wohlbefinden und psychischen Störungen einhergehen können. In einer bereits 1979 entstandenen Studie wurden siebentausend Probanden zu zwei neun Jahre auseinander liegenden Zeitpunkten nach der Größe ihres sozialen Netzwerkes befragt. Personen mit einem ausgeprägten sozialen Netzwerk waren dabei anderen hinsichtlich Gesundheit und Wohlbefinden überlegen. Auch im Reha-Kontext zeigt sich die Bedeutung der sozialen Unterstützung auf die Krankheitsbewältigung. In einer Studie konnte die soziale

Unterstützung durch Freunde während der Rehapphase als wesentlicher Einflussfaktor für eine spätere Rückkehr zur Arbeit nachgewiesen werden.

#### Schutzfaktor ‚Selbstwirksamkeitserwartung‘

Die Selbstwirksamkeitserwartung beschreibt die Überzeugung einer Person, das sie durch ihr eigenes Verhalten Einfluss auf ihre Gesunderhaltung ausüben kann. Jede Erfahrung, die ein Mensch in der Auseinandersetzung mit seiner Umwelt lernend macht, erweitert sein Spektrum möglicher neuer Verhaltensweisen. Als Verstärker dienen in diesen Situationen sowohl externe Quellen, insbesondere die Anerkennung oder Kritik von glaubwürdigen Personen oder das Erreichen von Zielen, das auch von Dritten wahrgenommen wird. Noch kräftiger wirkt hingegen die Selbstverstärkung, die Fähigkeit also, sich selbst bewerten und gezielt regulieren zu können.

Davon überzeugt zu sein, auch in unerwarteten Situationen zu wissen, wie sich zu verhalten ist oder die Haltung, dass kein Problem so schwierig sein kann, dass sich eine Lösung findet oder auch sich erinnern zu können, dass man im Leben schon so manche Kuh vom Eis gebracht hat, sind Signale positiver Selbstwirksamkeitserwartung. Wichtig dabei ist, dass diese Erwartung nicht an eng gefasste Situationen geknüpft ist, sondern der Ausgang grundsätzlich jedes Ereignisses zuerst einmal positiv-konstruktiv angeschaut und mit einer Handlungsorientierung versehen wird.

Aus sinnzentrierter Sicht sehen wir in unserer Begleitung von Menschen die Selbstwirksamkeit dann als besonders gegeben an, wenn ein Mensch fühlt, seine Werte verwirklichen zu können. Ein Mensch findet Sinn im Leben, wenn er dies kann. Die Bedingung ist, die eigenen Werte zu kennen und sie von denen differenzieren zu können, die einem im Zuge der Prägung durch Eltern und Umwelt auf den Lebensweg mitgegeben wurden. Wir können eine solche Werteanalyse leisten und erleben immer wieder diesen besonderen Glücksmoment, wenn Menschen mit einem Mal den Zugang zu ihrem Wesenskern gefunden haben und erkennen, wofür sie selbst im Leben stehen und einstehen.

Die Erwartung, auch in einer problematischen Situation in der Lage zu sein, effektives Verhalten zu zeigen, bildet einen wichtigen kognitiven und motivationalen Faktor, dieses Verhalten auch umzusetzen. Das Ziel therapeutischer Interventionen im Krisenkontext besteht darin, die Selbstwirksamkeitserwartung zu erhöhen. Empirische Untersuchungen haben gezeigt, dass die verhaltensspezifische Selbstwirksamkeitserwartung bei der Bewältigung von Alltagsstress, dem Umgang mit Schmerzen, der Entwöhnung von Abhängigkeiten sowie dem Aufbau von Gesundheitsverhaltensweisen eine zentrale Rolle spielt. Menschen mit hoher Selbstwirksamkeitserwartung sind eher in der Lage, Risikoverhaltensweisen abzubauen und gesundheitsförderliches Verhalten über längere Zeit aufrechtzuerhalten, sofern sie erst einmal von der Notwendigkeit überzeugt sind und einen festen Entschluss gefasst haben.

#### Schutzfaktor ‚Kontrollüberzeugung‘

Zu der Bedeutung von Schutzfaktoren wurden in jüngster Zeit viele Forschungsergebnisse vorgelegt, die verdeutlichen, dass verschiedene Persönlichkeitsmerkmale Krankheit und Gesundheit beeinflussen und Hinweise auf individuelle Bewältigungs- und Handlungsmöglichkeiten geben können. Als zentrale Faktoren werden dabei heute genannt:

- Kontrollüberzeugung („Locus of Control“)
- Widerstandsfähigkeit („Hardiness“)
- Selbstwirksamkeitserwartung
- Optimismus
- Kohärenzsinn („Sense of Coherence“).

Der Begriff „Kontrollüberzeugung“ hat sich als Übersetzung für den Terminus „Locus of control of reinforcement“ durchgesetzt, der von Rotter im Rahmen seiner sozialen Lerntheorie geprägt wurde. Rotter differenziert dabei zwischen einer internalen und einer externalen Kontrollüberzeugung, also entweder einer Erwartung, durch eigenes Verhalten wichtige Ereignisse im Leben kontrollieren zu können oder aber der Auffassung zu sein, das eigene Schicksal als durch äußere Faktoren beeinflusst anzusehen.

In Krisen entwickeln Menschen mit externaler Kontrollüberzeugung eher Angst und Depression, Stresserleben und Krankheitsverlauf werden negativ beeinflusst. Eine interne Kontrollüberzeugung hingegen wirkt stressmildernd und die Person bleibt eher in ihrer sozialen Umwelt aktiv und übernimmt Verantwortung, insbesondere auch für die eigene Gesundheit.



## PSYCHE - 5

**Burnout ist keine Krankheit. Burnout ist ein Gesellschaftsphänomen. Die Erkrankung, die entstehen kann, wenn das Phänomen nicht erkannt und ihm nicht gegengesteuert wird, heißt Depression. Als Auslöser des Burnout werden immer wieder genannt: Zeitdruck und permanente Präsenz, Mobilität und Entfremdung, Arbeitsplatz- und Zukunfts-Unsicherheit und andere Faktoren mehr. Insgesamt: Am Burnout ist der Markt, der Kapitalismus, das Unternehmen, vielleicht sogar der Vorgesetzte als verlängerter Arm des Unternehmens schuld. Falsch: Denn, Unternehmen haben primär die Aufgabe, ihre Existenz zu sichern. Sie haben nicht die Aufgabe, sich primär an den Bedürfnissen ihrer Mitarbeiter zu orientieren.**

Unternehmen folgen stets ihrer Logik und nicht der selbstverschuldeten Unmündigkeit ihrer Mitarbeiter. Individuell selbstverschuldet unmündig zu sein [ein Begriff des deutschen Idealisten Immanuel Kant] sei hier verstanden als Versuch, eine Lastenumkehr vorzunehmen im Sinne eines: Wenn ich mich mit dem, was ist, nicht arrangieren kann, dann muss der Grund dafür im Unternehmen zu suchen sein, das es nicht schafft, mir ein passendes Arrangement zu bieten.

Wir wissen: je mehr Mitarbeiter diese Haltung einnehmen, umso eher zwingen sie das Unternehmen, in dem sie arbeiten, in die Knie. Ein solches unter Druck stehendes Unternehmen wird immer ein ‚enttäuschendes‘ Unternehmen sein, so wie ein permanent unter Druck stehendes Elternteil auf Sicht ein ‚enttäuschendes‘ sein wird.

Wir wissen, Burnout ist eine unzureichende Mündigkeit, eine unzureichende Verantwortung, mit der gegebenen Freiheit umzugehen. Insbesondere: Burnout ist das Abbild eines unzureichend geklärten Wertesystems. Was vielen Menschen noch nicht bewusst ist: Die Klärung der eigenen Werte ist möglich, die Tools sind verfügbar, der Zeitaufwand überschaubar, die Konsequenzen der Klärungsarbeit womöglich anfangs schmerzhaft, dann extrem erleichternd. Wer hingegen sich verfehlt und dies dann Burnout nennt, geht leichtfertig mit seiner Verantwortung um. Man ist halt leicht fertig, wenn man dem Unternehmen den Schwarzen Peter zuschiebt, von ihm Bedürfnisbefriedigung erwartet, ohne dass man selbst weiß, wofür man einsteht, worin der Sinn [und nicht der Zweck] des eigenen Handelns liegt.

Wir wissen: Es gibt keine so genannte ‚humane Arbeitswelt‘ – es gibt Arbeit, die mal mehr mal weniger den individuellen Vorstellungen von Humanität entspricht. Was human ist, entscheidet somit der Einzelne. Bezieht er sich auf seine bewussten Werte, dann setzen diese die Grenzen zwischen human und inhuman. Sind ihm seine Werte nicht bewusst, dann werden ihm die Grenzen gesetzt – Grenzen, die so eng werden können, dass der Druck stetig zunimmt. Versucht nun der derart bedrückte Mensch seine Erwartung an Druckentlastung an das Unternehmen zu äußern, so delegiert er etwas, was er nicht delegieren kann.

Ähnlich verhält es sich, wenn ein Mensch seine Werte nicht kennt, dann aber Wertschätzung von seinem Unternehmen erwartet. Wie soll das denn gehen? Und würde er seine eigenen Werte kennen: wieso sollte man sie dann noch von anderer Seite ‚schätzen‘? Wer seine Werte kennt und nach ihnen handelt, braucht keine Wertschätzung. Es wäre sonst ja so, als hätte man ein Buch gelesen und dieses Buch würde einem dann noch einmal vorgelesen – wozu soll das gut sein? Relevant ist, wie der Mensch seine Werte verwirklicht, worin er den Sinn seiner Tätigkeit sieht, welche Wirkung seine verwirklichten Werte haben. Im besten Fall erhält der Mensch für seine Wirkung dann das vertraglich vereinbarte Pendant.

Wer sich selbst schätzt und nach seinen Werten handelt, der ist sich selbstverständlich sicher. Selbstsicher. Für Selbstsicherheit gibt es immer einen Rahmen, der sich Unternehmen nennt.

Wer seine Werte jedoch nicht kennt und sich lieber durch ein Unternehmen *bewerten* lässt, gibt sich letztlich ab. Wenn das Abgegebene die Existenzsicherung des Unternehmens nicht mit gewährleistet. dann liegt nahe, dass das Unternehmen aufräumt. Bevor es dazu kommt, wird derjenige, der spürt, dass das Abgegebene dem Unternehmen nicht ausreicht, noch mehr und immer mehr abgeben. Bis: ‚Burnout‘. Ist der Reifen abgefahren, wird er ausgetauscht. Hat der Mensch kein Werteprofil, fährt er mit abgefahrenen Reifen.

Ja, aber! Sicher werden diese Aussagen ein gewisses Bauchgrummeln hie und da erzeugen. Gerade dort, wo zuweilen sehr offensichtlich Missmanagement betrieben, strategische Fehlentscheidungen getroffen oder schlicht betrügerisch vorgegangen wurde und damit über kurz oder lang dem ‚Mitarbeiter‘ ein Problem entsteht. Die Appelle, man müsse eingedenk der Krise nun aber alle Energie einsetzen, um das Ruder wieder herumzureißen, führen dann, wenn der Ernst der Lage zum Ernst des Einzelnen geworden ist, oftmals in die individuelle Überforderung. Und wieder gilt: Ist der Reifen abgefahren, entsteht bei Regen gerne Aquaplaning. Ohne bewusste Selbstwerte kommt der Mensch in Unternehmenskrisen ebenso ins Schlittern. Ganz fatal wird es, wenn ein Mensch in dem was er in seiner Arbeit tut, Sinn findet und mächtige Akteure im System durch ihr Handeln das Unternehmen gefährden und damit auch die Sinnverwirklichung des Einzelnen. In Coaching und Therapie hören wir immer wieder von diesen Empfindungen – nicht selten geht es diesen Menschen wie Angela Merkel nach der Reaktion Trumps nach dem G7-Treffen: „das war ernüchternd bis deprimierend“.

Jedoch: Unternehmen sind nicht Garanten für das Vorfinden von Sinn. Die Idee, Unternehmen oder Vorgesetzte hätten die Aufgabe, Sinn zu stiften, ist absurd. Sie haben die Aufgabe, die Existenz der Organisation zu sichern. Dazu gehört die Erfüllung von Aufgaben. Diese Erfüllung braucht Kompetenzen. Hat ein Mensch diese Kompetenzen entwickelt, ist ihr Einsatz zweckdienlich. Ermöglicht der Einsatz der Kompetenzen überdies die Verwirklichung individueller Werte, dann ist ihr Einsatz zudem sinnvoll. Fällt nun das Unternehmen als Plattform der Aufgabenerfüllung weg, dann verbleiben dennoch die Kompetenzen und das individuelle Wertesystem. Beide bilden die Basis für den Neuanfang in einem neuen System. Und das ist auch gut so, denn wäre es anders, dann ginge die Verantwortung für Lebensfreude, Erfüllung und sinnvolle Gestaltung des Arbeitslebens auf das Unternehmen über. Übrigens: Gleiches gilt für das System Familie oder Partnerschaft. Alle Versuche, die Selbstverantwortung ins Pflichtenheft Dritter zu übertragen, scheitern. Mal früher, mal später. Der Begriff, der diesen Prozess m.E. am besten beschreibt, ist der der ‚Selbstsabotage‘.

Selbstsabotage ist ein Phänomen mit vielen Gesichtern. Im Kern beschreibt es ein Verhalten von Menschen, das wider seine Entwicklung verläuft, bei dem der Mensch weiß oder wissen könnte, dass sein Verhalten zwecklos ist und es dennoch zeigt. Warum ist das so? Meist spielt die subjektive Selbstwahrnehmung der bewussten Erkenntnis einen Streich. Man verhält sich, weil man darauf vertraut, dass es einem selbst anders ergehen wird als den vielen anderen, die sich ebenso verhalten [‚ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas auch passieren könnte‘]. Neben einer solch verzerrten Selbstwahrnehmung können auch emotionaler Schmerz, Traumata, Angst, Trauer und Depressionen mit dazu beitragen, eigenes Verhalten falsch zu deuten [ein Grund dafür, dass wir empfehlen eine individuelle Krisenprävention wie wir sie mit Life2Me anbieten dann anzugehen, wenn es einem psychisch gut geht]. Und – auch das weiß an sich heute jeder – der Versuch, sich

Situationen durch Alkohol oder andere Süchte schön zu färben, führt geradewegs weiter in die Verzerrung.

Häufig findet sich in der Psychologieliteratur als Grund für Selbstsabotagen der Hinweis, dass dieses Phänomen ein Resultat unbewusster Verhaltens- und Denkweisen sei, die in der Kindheit eingeübt wurden. Wenn Kindern zum Beispiel immer wieder eingeschärft würde, dass sie wertlos und unnützlich sind, dass sie Menschen seien, die nicht zu respektieren seien, dann lernten sie, sich selbst zu verachten. Die mangelnde Anerkennung würde letztlich dazu führen, dass sie sich selbst nichts mehr zutrauen und sich dann selbstsabotierend immer wieder einreden, unfähig und wertlos zu sein. Als Erwachsene würden sie später immer wieder Erfahrungen, Verletzungen und Frustrationen suchen, um diesem negativen Selbstbild zu entsprechen und sie würden dieses erlernte Muster ihrerseits in ihrem Verhalten gegenüber anderen zeigen. Selbst positive Erfahrungen, die sie machen, würden sie ignorieren oder einfach nicht mehr erinnern.

Die Vertreter dieser Thesen folgen offenkundig einem Menschenbild, das den Menschen als reaktives und abhängiges Mängelwesen begreift. Dass Prägungen der beschriebenen Art ihre Auswirkungen auf die psychische Entwicklung eines Menschen zeitigen, soll hier gar nicht bestritten werden. Was wir jedoch bestreiten ist, dass Menschen nicht anderes sind als das Resultat ihrer Prägungen, dass sie zeitlebens verdammt sind, sich über das ihnen durch Personen oder Umweltbedingungen ‚Angetane‘ zu definieren. In einem solchen Verständnis wäre Selbstsabotage dann nichts anderes als ein unbedingter Wiederholungszwang und ein unbedingtes Zerstörungsmuster aus der Kindheit und in diesem Sinne dann ein unbewusster Hilfeschrei aus der kindlichen Epoche des betroffenen Menschen. Kann das wirklich alles sein – der sich selbstsabotierende Mensch, der als Opfer und Täter zugleich einem Muster folgt, es weitergibt usw. usf.? Soll ein Mensch derart reduzierbar sein? Es kommt wohl darauf an, welcher Theorie man folgt wenn es um die Entwicklung dessen geht, was wir als das ‚Selbst‘ bezeichnen

Folgt man der – verbreiteten – Ansicht, das Selbst entstünde in den ersten zwei Lebensjahren dadurch, dass dem Kind gespiegelt wird, dass es geliebt wird, Anerkennung erhält und Akzeptanz erfährt, dann ist die Folge, dass sich ein Kind, das dies nicht erhält, sich nur über seine Leistungen eine Bestätigung dafür einholen kann, dass es selbst etwas zuwege gebracht hat.

Erfährt das Kind in den ersten zwei Jahren Vernachlässigung, Gewalt, Missbrauch, dann entsteht kein Selbst und die Bedeutung der Leistung wird dafür immer größer. Führt diese Leistungsausrichtung dann zur Ausbeutung in eigener Sache, sabotiert der Mensch sich selbst und damit auch die Möglichkeit, ein eigenes Selbst zu entwickeln. Eine diesen Prozess unterstützende Therapie braucht Geduld und braucht an sich sogar das leidvolle Phänomen der Selbstsabotage, im Sinne der Sabotage des falschen Selbst und der Hoffnung, ein eigenes, tragfähiges Selbstbild zu entwickeln.

Das logotherapeutische Menschenbild beruht neben einer Reihe anderer Annahmen auf dem Gedanken Viktor Frankls, dass ‚der Mensch *mit* Geburt Person ist‘. Personsein in diesem Verständnis bedingt und bedeutet, von Anbeginn mehr zu sein als das durch Eltern Vererbte. Person sein heißt, dass etwas ‚ist‘, was von Anbeginn durchtönt [per-sonare – durch-tönen]. Das, was da durchtönt, ist in unserem Verständnis das dem Kind zu eigene Wertesystem, das sich zeigt in seinem originären Charakterstil [Frankl: der Mensch hat *ab* Geburt Charakter]. Bevor also das Kind womöglich erlebt, dass es instrumentalisiert, sozialisiert, misshandelt, sanktioniert wird oder aber auch, bevor das Kind hoffentlich erlebt, dass es geliebt, gewärmt, gestützt, getröstet ... wird, hat das Kind bereits einen Wesenskern herausgebildet, der nun mehr oder weniger durch das Verhalten seiner

Bezugspersonen und-oder seiner Umwelt erodiert. Diesen Wesenskern wieder herauszuarbeiten, ist eine der Leistungen unserer Logotherapie, wenn ein Mensch das Empfinden hat, sich selbst verfehlt zu haben, nicht sich selbst zu sein ... Menschen, die dieses Empfinden haben und die aus ihrer Selbstsabotage heraus zu ihrem originären Selbst zurückkehren wollen, brauchen eine Unterstützung zur Selbstbesinnung [und damit – im Kern – Zeit zur Erkenntnis ihrer originären Werte]. Die logotherapeutische Arbeit unterstützt den Menschen, eine Haltung zu sich selbst wieder aufzubauen und dabei den Blick *weniger* darauf zu richten, wer oder was hat dazu geführt, dass auf die inneren Signale nicht geachtet wurde und man sich ständig weiter ausgebeutet und sabotiert hat – sondern mehr darauf, sich mit dem neugewonnenen Selbstbild auf das Sinnhafte in der Welt auszurichten, die originären Werte zu verwirklichen und sich in der Freiheit, die man hat, zur Selbst-Verantwortung zu bekennen.

Ist die Selbsterkenntnis [i.S.: Werte-Kennntnis] aufgebaut, vermag der Mensch sich in einer meist schnell spürbaren Wirkung, sich selbst zu regulieren, Wer dies gut vermag, trotz auch ungünstigen Bedingungen, zum Beispiel in der Arbeitswelt. Wer dies vermag, braucht sich nicht über seine Erwartungen zu definieren, sondern kann seine eigenen Verantwortungen übernehmen. Ein Burn-Out und andere Formen der stressbedingten Depression haben in einem derart selbstregulierten Leben keinen Platz.

Gefundener Sinn im Leben führt zu einer stimmigen psychischen Selbstregulation. Ist der persönliche Sinnbeitrag geklärt [und dies gelingt nur mit zuvor geklärten Werten], dann entscheidet und handelt der Mensch wertebasiert, authentisch, schneller und nachhaltiger. Das Selbst reguliert sich auf den Sinn hin.

Der in anderen Therapieschulen vertretenen Vorstellung, man könne sich durch positives Einreden eines ‚ich bin okay‘ und der Selbsterlaubnis, störende innere Stimmen zuzulassen und nicht negativ zu bewerten, eine ähnlich stabile Selbstsicherheit entwickeln, stehen wir in der Logotherapie skeptisch gegenüber. Kurzfristig mag sich eine Besserung der psychischen Verfasstheit zeigen, ohne dauerhafte therapeutische Begleitung verpuffen jedoch viele der guten Ansätze allzu schnell.

Anders die das Risiko eines Burnouts mindernde Logotherapie [begründet von Viktor Frankl, dritte Wiener Schule für Psychotherapie, und theoretische Basis der von uns entwickelten Konzepte des sinnzentrierten Coachings [Logocoaching] und der individuellen Krisenprävention [Life2Me®], die auf verschiedene Weise dadurch Nutzen bringt, dass sie den Fokus auf die Klärung des eigenen Wertesystems legt:

- Die Person kann sich wieder identifizieren mit dem was sie selbst ist, nicht nur, was sie hat oder leistet
- Die Person kann sich im Berufskontext besser von sie schädigenden Bedingungen distanzieren, ohne dass darunter der Selbstwert leidet
- Die Person kann das *Erreichen von Zielen* loslösen von der *Verwirklichung von Werten* – für das erste ist die Währung ‚Geld‘, für das zweite ‚Sinn‘. Wenn beide Währungen verfügbar sind, dann ist das gut. Wenn nicht, dann bleibt der Selbstwert stets auch dann erhalten, wenn der vermeintliche Leistungswert nicht den eigenen und-oder fremden Erwartungen entspricht
- Die Person erlebt sich im Einklang mit sich und damit per se nicht mehr defizitär – ein Vorteil insbesondere dann, wenn die gegebenen Systembedingungen erwarten lassen, dass einem von verschiedenen Seiten Unzulänglichkeiten suggeriert werden
- Die Person blockiert sich nicht selbst in ihrer Entwicklung. Wer darauf bedacht sein muss, sich vor Fremdbe- und -verurteilung zu schützen, entzieht sich die erforderliche Energie zur Persön-

lichkeitsreife. Wer aber um seine Werte weiß, der kann auch entdecken, was er tun muss, um seine Werte nicht zu ideologisieren. Die Selbsterkenntnis hilft letztlich der wertebewussten Person als auch dem Unternehmen, der Familie, dem Freundeskreis usw.

- Die Person braucht keine Anstiftung zur Motivation, ihr Wertesystem übernimmt die Steuerung, die Regulierung, die Kontrolle und die Entwicklung des Selbst.

Das erkannte auch Fredmund Malik als er schrieb: „Es ist das Beste, was je zur Frage von Motivation gesagt wurde. Ja, ich halte Frankls Sinn-Theorie für die richtige Motivationslehre schlechthin.“

Und er ergänzt mit Hinweis auf die ‚Frankl‘-Unkenntnis vieler Berater und Führungskräfte: „In den Literaturverzeichnissen der Managementliteratur im engeren Sinne findet sich kein oder nur selten ein Hinweis auf Frankls zahlreiche Schriften und Vorträge. Wenn überhaupt, dann wird er meistens falsch zitiert.[...] Arbeitslosigkeit und Existenzangst, sowie der Verlust der Glaubwürdigkeit wirtschaftlicher und politischer Führung, sind Grund genug, um die Sinnfrage zu stellen. Alle wirklichen Kenner der Lehre von Frankl haben mir dasselbe berichtet – sie hat ihr Leben verändert, zum Besseren, zu mehr Gelassenheit, zu innerer Ruhe, aber auch zu besserer Orientierung, weil sie plötzlich mit innerer Sicherheit wussten, wohin sie gehörten, zu mehr Orientierung und als Folge dessen zu größerem Engagement und mehr Leistungsfähigkeit – zur Identifikation mit sich selbst.[...]

Sinn, so Viktor Frankl, kann aber nicht gegeben, schon gar nicht gemacht werden, sondern er muss gefunden werden. „Sinnmacher“, Sinnggeber, Sinnstifter zu sein, was von Führungskräften zwar zeitgeistkonform, aber in Unkenntnis des Werkes von Viktor Frankl gefordert wird, ist das genaue Gegenteil dessen, was er selbst vertreten hat. Als Manager können wir nur eines tun, nämlich den Menschen Möglichkeiten zu schaffen, ihren Sinn zu finden. Das aber müssen wir auch tun, damit so viele Menschen wie möglich Sinn in unseren Organisationen und ihrer Arbeit finden können. Suchen und finden muss ihn jede und jeder selbst, aber die Voraussetzungen dazu sind vom Management, von jedem einzelnen Chef auf jeder Stufe in jeder Organisation für jede Person zu schaffen. Das ist der einzige Weg zu etwas, was dann die Bezeichnung „Motivation“ verdient. Es ist, wie man erkennen wird, etwas ganz anderes, als was man heute unter Motivation versteht.“

„...den Menschen Möglichkeiten zu schaffen, ihren Sinn zu finden“ [Malik]: Wann also kommt endlich die Zeit, dass Unternehmen ihren Mitarbeitern durch professionelles, auf Frankls Wissen um den Menschen fundiertes Training oder Coaching die Gelegenheit geben, sich ihrer eigenen Werte bewusst zu werden? Muss es erst die nächste Krise in der Branche oder dem eigenen Unternehmen sein, über die dann die Menschen mit Burnout in die Praxen kommen?

## PSYCHE - 6

**Wie Sie es auch nennen wollen, ob Lebenskunst, techné, ars vitae oder ars vivendi – allemal meint Lebenskunst ein wertebewusst geführtes Leben und damit die Kunst, in einer Beziehung zum eigenen Selbst zu stehen und zu wissen, wie man mit sich selbst umgeht.**

Aber es mutet schon seltsam an, wenn man sich fragt, wie man zu sich selbst in Beziehung steht. Braucht es nicht immer mindestens zwei in einer Beziehung? In der psychologischen Tradition findet sich oftmals das Tandem „Ich“ und „Selbst“, manchmal auch das „Denkende Ich“ und das „Fühlende Selbst“. In der von uns vertretenen Sinntheorie sehen wir auch das „Original des Selbst im Kind“ und den „Typus des Ich im Erwachsenen“. Das Selbst ist für uns mit Geburt gegeben. Frankl: „Der Mensch ist mit Geburt Person.“ Wenn er mit Geburt Person [per-sonare: durch-tönen] ist, was tönt dann durch? Das dem neugeborenen Kind Selbstverständliche, sein Original – letztlich die sich in seinem Verhalten originär zeigenden Werte.

Über die Zeit seiner Entwicklung vom Kind zum Erwachsenen macht der Mensch eine Werte-Entwicklung durch. Er erfährt Erosionen seiner originären Werte, weil Eltern und Umwelt andere für angemessener erachten. Nach und nach kann so der Mensch die Beziehung zu sich selbst verlieren. Empfindet dies der Mensch, so äußert sich dies oft im Wunsch, wieder ‚selbst-ständig‘ werden zu wollen. Ständig dem eigenen Selbst zu entsprechen bedingt, sich der originären Werte und ihrer Entwicklung bewusst zu werden. Dies nennen wir „Selbstbewusstheit“.

Das bewusst gemachte Selbst spendet dem ‚Ich‘ Orientierung. Es ermöglicht dem Ich eine besondere Form der Freiheit, nämlich die Freiheit, sich für etwas oder jemanden hinzugeben, der man gerade nicht selbst ist. Ist sich das Selbst seiner ‚sicher‘, ist es sich ‚vertraut‘, dann ist das Fundament gelegt, in der Welt das sehen zu können, was wir in der Logotherapie unter ‚Sinn‘ verstehen. Will ein Mensch diese besondere Form der Freiheit erlangen, dann ist die Bedingung, an das ‚Ich‘, dass es lernt, wie das ‚Selbst‘ das Leben bisher geführt hat und was sich das ‚Selbst‘-verständlich machen muss, um notwendige Veränderungen im Leben einleiten zu können.

Warum kein Therapeut der Welt einem diese Arbeit ‚abnehmen‘ kann:

- Selbst ist alles, was unweigerlich nicht Sache eines anderen ist. Selbstaufklärung können andere Menschen für einen selbst nicht leisten.
- Selbst dann, wenn man von sich selbst absehen will, braucht es dieses ‚Selbst‘. Das, was zur ‚Selbst-Distanzierung‘ beiträgt, ist das ‚Ich‘. An das ‚Ich‘ wendet sich der Therapeut.
- Es ist absurd, davon auszugehen, dass ein ‚Ich‘ ohne ein ‚Selbst‘ sein kann. Und umgekehrt. Als Therapeuten unterstützen wir daher ein ‚Ich‘ darin, ‚Selbstkenntnis‘ aufzubauen.
- Nur man selbst kann sagen, wie man zum Ich geworden ist. Und wer man im nächsten Moment geworden sein will.

Die Methode der Wahl in diesem therapeutischen Spannungsfeld zwischen Freiheit und Verantwortung ist die Logotherapie oder eine auf ihr basierende Beratung.

## PSYCHE - 7

**Stress kommt auf, wenn eine Person plötzlich vor einer Situation steht, deren erfolgreiche Bewältigung für sie deshalb wichtig ist, weil sie individuelle Ziele, Motive oder die Verwirklichung von Werten als bedroht empfindet oder meint, sich als Mensch in der Situation zu verfehlen.**

Irrelevante Situationen erzeugen keinen Stress. Stress kommt zudem auf, wenn eine Unsicherheit gegeben ist, ob die verfügbaren Ressourcen passend oder ausreichend sind, um die Situation gelingend zu gestalten. Stress wird also durch Soll-Ist-Diskrepanzen bewirkt, Ist die Situation durch Unsicherheit geprägt, dann empfindet der Mensch Stress, wird sie zum manifesten Selbstzweifel, dann sprechen wir von Krise. Nicht jeder Stress hat daher Krisencharakter. Zumeist führt das persönliche biologische Stressprogramm mit seiner Mobilisierung von mentalen und physischen Energien, sozialen Beziehungen und geistiger Ausrichtung auf Sinnhaftes dazu, die Situation zu meistern. Wird anschließend ausreichend entspannt und regeneriert, dann bauen Körper und Psyche wieder Energien für folgende Ereignisse mit Stressmuster auf. Gelingt dies nicht, läuft das System heiß und psychosomatische Phänomene unterschiedlicher Art werden erlebt – von den Klassikern wie Verspannungen, Verdauungsproblemen, Infekten oder Hautproblemen bis zu Störungen des Stoffwechsels, des Herzkreislaufsystems oder Konzentrationsschwierigkeiten.

Fraglos spielen individuelle Persönlichkeitsmerkmale wie der bekannte ‚Helfergeist‘, Abgrenzungsprobleme, psychische Bedürfnisse oder auch Lebenserfahrungen und das Lebensalter für das Auslösen von Stresssymptomen eine Rolle. Ebenso sind es aber auch die politischen, soziökonomischen oder strukturellen Aspekte, die auf das individuelle Stresskonto einzahlen. Beruflich waren es früher einmal zu enge Entscheidungskorridore, die Menschen den Handlungsspielraum begrenzten und Stress erzeugten. Heute sind es oftmals genau die gegenteiligen Erscheinungen, bei denen Menschen im Globalisierungs- und Digitalisierungskontext stärker dazu aufgerufen werden, ergebnisorientiert und selbstverantwortlich recht große Handlungsspielräume auszuschöpfen. Zu wenig Führung und Orientierung sind dann die Stressoren.

Es gibt viele Rezepte und Top10-Listen, wie wohl Stress abgebaut werden könnte. Mehr Zeit für dies und das, Ruhezonen, Sport und Neinsagen – das sind die meistgenannten. Sicher nicht falsch, dennoch nur selten dauerhaft wirkungsvoll. Die aus unserer Sicht einzig robuste Verbesserung der Selbststeuerung zur Stressminderung ist die Klärung der Werte. Von den eigenen Werten geht alles aus, jede Einstellung zu Personen und Themen, jedes Verhalten, jede Handlung. Sind – und dies ist unsere häufige Wahrnehmung – die eigenen Werte unklar, dann hat dies zur Folge, dem zu folgen, was andere gefolgert haben, was wohl für einen erfolgreich sein müsste. Wer nicht in solcher Weise verfolgt werden will, klärt die eigene Wertewelt besser heute als morgen auf.

## PSYCHE – 8

Einmal im Jahr weihnachtet es sehr. Das Fest der Liebe kann dabei bereits am Schlüsselloch den ersten Kratzer erfahren – wenn das Kind sich so sehr diesen einen und nur den einen Teddy gewünscht hat und es nun beim neugierigen Blick einen anderen unterm Baum erspäht. Mit diesem kleinen Szenario sollen vier weithin synonym verwendete Begriffe vorgestellt werden.

### Der Affekt

Ein Affekt bezeichnet eine subjektive, *positiv oder negativ empfundene Empfindung*. Im Szenario nimmt das Kind den ‚falschen‘ Teddy wahr. Dieses Objekt wird negativ bewertet und als solches auch negativ empfunden. Ein Affekt kann einen Zustands- oder einen Eigenschaftscharakter kennzeichnen. Das Kind empfindet im Moment der Wahrnehmung des ‚falschen‘ Teddys einen Zustand [ohne dass hier schon klar wäre, welcher]. Angenommen, das Kind würde sich beim Anblick im Spiegel immer wieder negativ selbst beurteilen [ich bin nicht in Ordnung, weil ich solche Segelohren habe], dann bekäme der Affekt die Form einer konstanten Eigenschaft.

Aus einem Affekt können in weiterer Verfeinerung Emotionen und Stimmungen differenziert werden. Beide Begriffe unterscheidet die sogenannte *Salienz*. Mit Salienz wird ein Reiz beschrieben [hier der wahrgenommene Teddy], der aus seinem Gesamtkontext [hier: Weihnachten, Feier, Mama und Papa, Geschenk, Baum, ...] herausgehoben wird, um ihn im Bewusstsein leichter zu verarbeiten [im Beispiel ist die ‚leichtere‘ Verarbeitung damit zu begründen, dass das Kind einen ‚Soll-Teddy‘ als Vorgabe gedacht hat und es nun leicht erkennt, dass der ‚Ist-Teddy‘ deutlich vom Soll abweicht]. Der Teddy unterm Baum ist somit ein salienter Reiz, ausgehend vom bewerteten Objekt. Aus einem salienten Reiz resultiert nun eine Emotion [Ärger, Wut, Trauer, ...].

Angenommen, das Kind hätte keinen ‚Soll-Teddy‘ vor Augen und weiter angenommen, das Kind nimmt den ganzen Kontext [Weihnachten, Feier, Mama und Papa, .... Teddy] wahr, dann geht vom Teddy ein nicht-salienter Reiz aus, der einen unbewussten Beitrag zu einer guten oder schlechten Gesamtstimmung leistet.

### Die Emotion

Eine Emotion ist demnach ein *Affekt gegenüber einem bewerteten Objekt*. Bewertung setzt dabei einen Maßstab [Soll-Teddy] voraus. Eine negative Abweichung führt dann zum Beispiel zur Wut auf oder den Ärger über den Ist-Teddy. Den Affekt regulieren zu lernen würde für das Kind zum Beispiel bedeuten, beim nächsten Mal erneut zwar einen Ist-Teddy zu bewerten, dieser Bewertung gegenüber nun aber einen anderen, positiveren Maßstab anzulegen.

### Die Stimmung

Eine Stimmung ist eine affektive Empfindung *ohne Objekt-Bezug*. Im Gegensatz zu einer Emotion ist sie schwächer, dafür aber länger andauernd. Aus einer Emotion [z.B. Ärger] kann eine Stimmung [zum Beispiel ‚schlechte Laune‘] folgen. Das bei der Emotion konkret bewertete Objekt fließt dabei ein in eine diffusere Gesamtsituation, oder anders gesagt: Die Salienz verliert sich, der Affekt bleibt jedoch bestehen.

### Das Gefühl

Während Affekte, Emotionen und Stimmungen im Kontext bewusster und gegenwärtiger Empfindungen stehen, wird bei einem ‚Gefühl‘ ein *Gedächtnisinhalt* abgerufen. Ab Beginn des Lebens bis



zur Gegenwart werden Gefühle als eine Art Adresse verarbeiteter, subjektiver Empfindungen aller Art abgespeichert. Werden Gefühle reaktiviert, dann treten sie als Information entweder körperlich, affektiv oder kognitiv wieder in Erscheinung. Das Gefühl, hungrig, erschöpft, vital, besorgt .... zu sein, setzt also voraus, dass im Lebensverlauf bereits Empfindungen verarbeitet wurden, die zu diesem Gedächtnisinhalt geführt haben.

## PSYCHE - 9

Gibt es ein Angst-Gedächtnis? [Wortherkunft ‚Gedächtnis‘: seit dem 9. Jahrhundert meint der Begriff ‚bezeugt‘. Hier können wir also sagen: Der Mensch *bezeugt* ein Erlebnis, in dem eine unbewusste Angst eingebunden ist.]

Als ‚unbewusstes Angstgedächtnis‘ des Menschen verstehen wir eine psychische Instanz, die unabhängig ist vom expliziten Gedächtnis, das Ereignisse, Situationen und Fakten speichert. Der Genfer Arzt und Psychologe Edouard Claparède (1873-1940) behandelte eine Frau, die unter Amnesie litt. Personen oder Situationen war die Patientin nicht in der Lage zu erinnern. Auch ihr Arzt, Dr. Claparède, musste ihr stets aufs Neue sagen, wer er war. Als er während einer Visite eine Heftzwecke in seiner Hand versteckt hielt und damit seine Patienten begrüßte, erschrak diese unter deutlichem Schmerz.

Einige Tage später, verweigerte die Frau den Handschlag, ohne ihren Arzt jedoch zu erkennen. Einen Grund für ihre Angst konnte sie nicht nennen, dennoch ‚bezeugte‘ sie sie mit ihrem Verhalten. Für Claparède war klar: es muss ein zweites Gedächtnis geben, ein Angstgedächtnis.

Wissenschaftliche Untersuchungen und Studien hinsichtlich der neuronalen Verortung und medikamentösen und therapeutischen Arbeit an Ängsten gibt es seither zuhauf und eine wirkungsvolle Behandlung von Angsterkrankungen ist heute eher möglich als noch vor wenigen Jahrzehnten.

Als eine präventive Methode zum Umgang mit Ängsten bietet sich die aktive Bewusstmachung von Situationen an, die im Leben *Angst um Werteverlust* erzeugt haben. Beispiel: Wurde man als Kind einmal eingesperrt und erlebte diese Situation als Angst auslösend, so kann man bei der Frage: Welchen Wert fühle ich heute, dass ich ihn in jener Situation nicht mehr verwirklichen konnte, vielleicht den Wert ‚*Freiheit*‘ nennen oder den Wert ‚*Initiative*‘ oder den Wert ‚*Ruhe*‘. Oder, wenn man vielleicht irgendwann einmal an einem Lebensmittel zu ersticken drohte, so kann dieses Erleben heute mit der Bedrohung eines Verlustes des Wertes ‚*Kontrolle*‘ oder des Wertes ‚*Vertrauen*‘ oder des Wertes ‚*Sicherheit*‘ in Verbindung gebracht werden.

In einer präventiven wertebasierten Angstanalyse schreiben sich unsere Patienten nach einer entsprechenden Vorbereitung eine mit Angst verbundene, erlebte Situation ‚zeugenhaft‘ in kurzen, sachlichen Sätzen auf. Dann reflektieren sie den mit dieser Situation verbundenen angenommenen Werteverlust. Dieser Wert wird im nächsten Schritt umfassend biografisch gewürdigt. Ist dies geschehen, wird mit der Person das mit dem Wert verbundene Gefühl geklärt und dessen Relevanz für das vor der Person liegende Leben erörtert. Mithilfe positiver Imaginationen wird das Wertgefühl in den Kontext der aktuellen Lebensphase gestellt, in der sich die Person befindet. Die angestrebte Wirkung besteht darin, dass die Person den einst bedroht erlebten Werteverlust gegen ein revitalisiertes Wertgefühl tauscht und – in einer Analogie zu Frankl – der Patient sich sagen kann: ‚Ich muss mir von meiner Angst doch nicht alles gefallen lassen.‘

## PSYCHE - 10

In verschiedenen psychologischen Theorien wurden die Grundbedürfnisse von Menschen zusammengestellt. Klaus Grawe, führender Wissenschaftler in der Psychotherapieforschung, stellt vier Grundbedürfnisse heraus:

- Bindungsbedürfnis
  - Bedürfnis nach Orientierung und Kontrolle
  - Bedürfnis nach Selbstwerterhöhung und Selbstwertschutz
  - Bedürfnis nach Lustgewinn und Unlustvermeidung
- In der therapeutischen Praxis steht meist die konkrete Verletzung kindlicher Bedürfnisse im Fokus, die sich an Grawes Ordnungsrahmen orientieren:
- Sichere Bindung zu anderen Menschen haben (Sicherheit, Stabilität, nährende Zuwendung und akzeptiert werden)
  - Autonomie, Kompetenz und Identitätsgefühl entwickeln können
  - Freiheit, berechnete Bedürfnisse und Emotionen auszudrücken
  - Spontaneität und Spiel
  - Realistische Grenzen gesetzt bekommen und selbst die Kontrolle innehaben

Ob es zur Verletzung kindlicher Bedürfnisse gekommen ist, können Menschen zuweilen nicht erinnern. Sie äußern dann eher vage Vermutungen oder spüren subtil, dass irgendetwas nicht ganz in Ordnung war. Manchmal vermag die Reflexion von Fähigkeiten [in Anlehnung an Nussbaum], etwaigen ‚Verletzungen‘ in der Vergangenheit nachspüren zu können. Dahinter steht die These, dass dauerhaft verletzte Bedürfnisse dazu führen, dass der Mensch nur in eingeschränktem Maße Fähigkeiten dieser Art entwickelt:

- Fähig zu sein, bis zum Ende eines vollständigen menschlichen Lebens leben zu können [dies bedingt z.B. die Fähigkeit, sich von lebensschädigenden Substanzen fernhalten oder Risikoverhalten eindämmen zu können].
- Fähig zu sein, eine gute Gesundheit zu haben [Ernährung, Unterkunft, Sexualität [ – dies bedingt die Fähigkeit zur Selbstfürsorge, der autonomen Willensäußerung usw.]
- Fähig zu sein, unnötigen Schmerz und Leid zu vermeiden [hierzu gehört auch die Fähigkeit zur Krisenprävention].
- Fähig zu sein, zu phantasieren, zu denken und zu schlussfolgern.
- Fähig zu sein, auch emotional Bindungen zu Dingen und Personen zu unterhalten.
- Fähig zu sein, sich ein Bild von einem guten Leben zu machen [Lebensentwurf].
- Fähig zu sein, soziale Interaktion in Form von Mitgliedschaft, Freundschaft, Beruf usw. auszuüben.
- Fähig zu sein, in Anteilnahme für und in Beziehung zu Tieren, Pflanzen und zur Welt der Natur zu leben.
- Fähig zu sein, zu lachen, zu spielen, zu genießen usw.
- Fähig zu sein, das eigene Leben zu leben [dies bedingt die Klarheit des eigenen Wertesystems].

Haben Sie alle Fähigkeiten in Ihrer Wahrnehmung hinreichend entwickelt?  
Wem oder welchen Umständen könnten Sie dafür danken?

## PSYCHE – 11

Im Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky ist die Frage, was einen Menschen gesund erhält, von zentraler Bedeutung. Ein Schutzfaktor vor zu großem Stress ist für Antonovsky die Grundhaltung des Menschen gegenüber der Welt und dem eigenen Leben. Diese Haltung nennt er den *Kohärenzsinn* mit den drei Einstellungen des Menschen,

- dass die Ereignisse des eigenen Lebens erklärbar sind
- dass Ressourcen zur Verfügung stehen, um mit schwierigen Lebenssituationen und -ereignissen umgehen zu können
- dass die Bewältigung der Anforderungen, die das Leben stellt, es wert sind, Energie in sie zu investieren

Je stärker der Kohärenzsinn eines Menschen ist, umso wahrscheinlicher wird er alltäglichen Anforderungen und Belastungen gewachsen sein und angemessene Bewältigungsstrategien entwickeln und einsetzen. Als Schutzfaktor übernimmt er damit eine wichtige Funktion zur Gesunderhaltung, denn Menschen mit einem ausgeprägten Kohärenzsinn zeigen weniger riskante Verhaltensweisen und reduzieren proaktiv potenzielle Stressoren. Auch das Vertrauen, rechtzeitig die Unterstützung anderer Menschen in Anspruch zu nehmen, gehört zu diesen ‚Anti-Stress-Programmen‘ und wir können heute ergänzen, dass auch die für eine selbstgesteuerte Krisenprävention eingesetzte Zeit diesen Schutzfaktor auszeichnet und seinerseits kräftigt.

## PSYCHE - 12

Das theoretische Konzept der Kontrollüberzeugungen nimmt im Rahmen unserer Krisenforschung nach und nach mehr Raum ein. Der Terminus „Locus of control of reinforcement“ wurde vom Lerntheoretiker Rotter in den 1960er Jahren geprägt. Dabei wird die internale Kontrollüberzeugung als generalisierte Erwartungshaltung eines Menschen verstanden, durch eigenes Verhalten wichtige Ereignisse in seinem Leben kontrollieren zu können. Bei einer externalen Kontrollüberzeugung ist der Mensch der Auffassung, dass das eigene Schicksal eher durch äußere Faktoren beeinflusst ist.

Für die Überwindung von Krisenereignissen ist nun nach unserer phänomenologisch geprägten Erfahrung die Wirkung internaler Kontrollüberzeugungen deutlich günstiger. Zeigen Menschen in Krisen eher Symptome der Angst oder Depression, so liegen diesen eher Kommentare aus dem Feld externaler Kontrollüberzeugungen vor. Internale hingegen wirken positiv abfedernd und hoffnungsstärkend auf den mit der Krise verbundenen Belastungsstress. Die Einschätzung der Situation aus dieser Perspektive hat die Wirkung, dass Klienten beratungsoffener, gestaltender und leichter über ihre Situation kommunizierend auftreten.

Klienten mit internalen Kontrollüberzeugungen zeigen sich nicht minder belastet in Krisen, jedoch spürbar selbstgesteuerter. Auch Angebote der Krisenprävention werden zu einem signifikant größeren Anteil von Menschen mit internalen Kontrollüberzeugungen in Anspruch genommen. Hier wird meist die Ansicht vertreten, dass man als Mensch selbst seines Glückes Schmied sein kann. Dazu gehören dann auch die Bereitschaft, eigene Verhaltensakzentuierungen auf den Prüfstand zu stellen, Handlungsszenarien zu entwerfen und für sich neue Lebensthemen lernend zu erschließen, die Einseitigkeiten im Alltag vorbeugen.

## PSYCHE - 13

Das Denken – eine schier unerschöpfliche Quelle zur permanenten Neuerfindung eines Menschen. Manche behaupten, die Fähigkeit zu denken, mache das Wesen des Menschen aus. Andere bringen das Denkvermögen mit dem Wunsch nach Wahrheit in Verbindung. Wieder andere meinen, etwas durchdacht zu haben sei die Basis für vernünftiges Handeln. Fragt man einen Menschen danach, was er gerade denkt, dann kann man auf ‚rückblickendes Denken‘ stoßen oder auf selbst-reflexives oder auf planendes, auf abstraktes, auf phantasierendes oder bewertendes, auf vorausschauendes oder ahnendes oder ...

Wer denkt, der ist! So sah es der Philosoph Rene Descartes im 17. Jahrhundert: ‚Daraus erkannte ich, dass ich eine Substanz bin, deren ganzes Wesen oder deren Natur nur darin besteht, zu denken und die zum Sein keines Ortes bedarf, noch von irgendeinem materiellen Dinge abhängt, so dass dieses Ich, d.h. die Seele, durch die ich das bin, was ich bin, völlig verschieden ist vom Körper, ja dass sie sogar leichter zu erkennen ist als er, und dass sie, selbst wenn er nicht wäre, doch nicht aufhörte, alles das zu sein, was sie ist.‘

In einem späteren Werk fokussiert er weiter: ‚Ich bin also genau nur ein denkendes Wesen, d.h. Geist, Seele, Verstand, Vernunft – lauter Ausdrücke, deren Bedeutung mir früher unbekannt war. Ich bin aber ein wahres und wahrhaft existierendes Ding, doch was für ein Ding? Nun, ich sagte es bereits – ein denkendes.‘

Schließlich gelangt er zu der – vermutlich auch erst durch ihn zu gewisser Berühmtheit gelangten – Zirbeldrüse: ‚Es ist auch nötig zu wissen, dass, obgleich die Seele mit dem ganzen Körper verbunden ist, es einen bestimmten Teil gibt, über den sie mehr als über alle anderen ganz spezifisch ihre Funktion ausübt. Man glaubt gewöhnlich, dieser Körperteil sei das Hirn oder vielleicht das Herz; das Hirn, weil sich mit diesem die Sinnesorgane verbinden, und das Herz, weil man in ihm die Leidenschaften fühlt. Nachdem ich aber die Sache sorgfältig untersucht habe, bin ich mir gewiss, erkannt zu haben, dass der Körperteil, über den die Seele ihre Funktionen unmittelbar ausübt, eine gewisse sehr kleine Drüse ist, die inmitten der Hirnsubstanz liegt und so oberhalb des Wegs, den die Lebensgeister von dessen vorderen Kammern zu den hinteren nehmen, hängt, dass ihre kleinsten Bewegungen sehr stark den Strom der Lebensgeister zu verändern vermögen und dass umgekehrt die geringsten Veränderungen, die im Strömen der Lebensgeister vorkommen, sehr viel dazu beitragen, die Bewegungen dieser Drüse zu verändern.‘

Heute wissen wir, dass die Idee über die Funktion der Zirbeldrüsenseele nicht so ganz aufgegangen ist. Die Schlussfolgerungen, die Descartes aus seiner Denkforschung zog, passen mit heutigen Erkenntnissen nicht zusammen. So ist das mit dem ‚Zeit-Geist‘.

Vielleicht erweisen sich unsere Vorstellungen von der Möglichkeit einer individuellen Krisenprävention eines Tages auch als unpassende Schlussfolgerung? Der heutige ‚Teil-Zeit-Geist‘, dem Menschen einen ‚freien Willen‘ abzusprechen [wie es eine Strömung der modernen Neurowissenschaft behauptet und nur das Gehirn als die handlungsleitende Instanz ansieht], wäre wohl ein solcher Beweis. Aber noch haben sich diese Geister nicht behauptet und laufen ebenso Gefahr, ihrerseits eines Tages mit ihren unpassenden Schlussfolgerungen konfrontiert zu werden.

Damit kommen wir dann auch gleich zu unserem Outing: Ja, in unserem Menschenbild findet sich sehr wohl der freie Wille, das reflexionsfähige Selbst und das sinnfindende Gewissen, die den Menschen über das Tier erheben. Wir konnten Handlungen bei vielen Menschen beobachten, die

unser Menschenbild bestätigten. Noch interessanter war es, dass wir viele Menschen mit Bedauern darüber sprechen hörten, dass sie eine Handlung nicht vollzogen hatten und dies zwar gerne korrigieren wollten, die Möglichkeit dafür jedoch nicht mehr sahen.

Aus zahllosen solcher Erfahrungen nehmen wir den Menschen daher bewusst nicht so wie er ist, sondern so wie er sein könnte und in dieser Perspektive ruht auch unsere Haltung, jedem Menschen per se die Fähigkeit zur sinnerfüllten Selbstaufklärung zuzusprechen. Und ganz konkret wird so das Thema einer individuellen Krisenprävention nicht zu einer reinen egozentrierten, zweckdienlichen Angelegenheit, sondern zu etwas, was ein Mensch macht in Liebe oder Hingabe an eine Sache oder eine Person, die er nicht selber ist. Mit anderen Worten: Krisenprävention, nur auf der Basis eines ‚warum soll ich das für mich machen‘, wird scheitern. Auf der Basis eines ‚wofür ist sie gut‘ wird sie gelingen. Krisenprävention wird somit mehr zu einer Lebenshaltung als zu einer Denkleistung.

Und erst jetzt kommt das Gehirn an die Reihe und damit auch die Voraussetzungen, die es zum Denken erfüllen muss. Dazu gehört insbesondere die Fähigkeit, in den eigenen psychischen Binnenraum schauen zu können, um dort bisherige Lebenserlebnisse, Lebenserfahrungen und Erinnerungen zu ordnen, vergangenes und aktuelles Erleben in Worte zu fassen, Handlungen zu reflektieren und Affekte zu regulieren. Sind diese Voraussetzungen nicht oder noch nicht gegeben, dann ist der Übergang aus einer Lebenshaltung in eine Lebenshandlung freilich erschwert. Aus diesem Umstand jedoch umgekehrt abzuleiten, dass wenn einer denkt, er denkt, er dann ausschließlich nur denkt, dass er denkt – dann ist das, denken wir, aus unserer Sicht ein Denkfehler.

## PSYCHE – 14

Über 150 Japaner, allesamt an Krebs erkrankt, wurden in einer Studie von Morita & Coll. im Jahr 2000 nach ihren Gefühlen befragt, die mit ihrer Erkrankung in Verbindung stehen.

39% äußerten ‚Gefühl der Abhängigkeit‘, 37% ‚Sinnlosigkeit‘, 37% ‚Hoffnungslosigkeit‘, 34% ‚Last für andere sein‘, 29% ‚Verlust der sozialen Rolle‘, 28% ‚Bedeutungslosigkeit‘. Und 79% meinten, ein Suizid sei eine gerechtfertigte Handlung, um das persönliche Umfeld nicht durch das eigene Leid zu beeinträchtigen.

Viktor Frankl schreibt in seiner Autobiografie im Kontext seiner Erlebnisse in Konzentrationslagern – und wir laden ein zur Reflexion der Forschungsergebnisse aus Japan aus dieser Perspektive: *‚Hat dieses ganze Leiden, dieses Sterben rund um uns, einen Sinn? Denn, wenn nicht, dann hätte es letztlich auch keinen Sinn, das Lager zu überleben. Denn ein Leben, dessen Sinn damit steht und fällt, dass man mit ihm davonkommt oder nicht, ein Leben also, dessen Sinn von Gnaden eines solchen Zufalls abhängt, solch ein Leben wäre nicht eigentlich wert, überhaupt gelebt zu werden.‘*



## PSYCHE – 15

Mit Heritabilität ist das Maß gemeint, mit dem eines Menschen Eigenschaften ihm vererbt wurden. So haben Bouchard & McGue in ihrer Studie über *„Genetic and environmental influences on human psychological differences“* erforscht, dass Eigenschaften wohl zur Hälfte genetischen Einflüssen unterliegen. Glaubt man der Zwillingsforschung, dann ist dieser Anteil sogar noch größer.

Wie finden Sie das: Ihr Grad an Verträglichkeit, Ihre Gewissenhaftigkeit, Ihre Offenheit und Extraversion, Ihr Neurotizismus – alles zu ca. 50% ererbt. Und der Rest? Da meint die Forschung, dass das auf die Kappe der Umwelt geht.

Und wie sieht das der Begründer der Sinntheorie Viktor Frankl? „Vererbung erklärt nichts Eigentliches und insofern eigentlich nichts. Vor allem lässt sich mit dem Rekurs auf Vererbung nicht die Frage beantworten. Was fängt die geistige Person mit der jeweiligen Erbanlage, mit der psychophysischen Erbmasse an? Was fängt sie mit den Bedingungen an, unter die sie – die jeweils sich selbst bestimmende – gestellt ist?“

Bevor sich Menschen in Lebenskrisen also fragen, ‚wem sie wohl ihre Verhaltensweisen zu verdanken haben‘, lohnt die Frage: ‚Was mache ich aus dem, was ich habe? Und wenn ich schon weiß, dass ich mir mit einigen meiner Eigenschaften zuweilen selbst kräftig im Wege stehe, wie kann ich dann Bedingungen schaffen, in denen mir genau dies schwerfällt?‘

## PSYCHE - 16

Das Wissen um die Funktionsweisen des menschlichen Gehirns, gekoppelt mit den neuesten Erkenntnissen der Psychologie, gibt uns heute die Gelegenheit, genauer als je zuvor Menschen darin zu beraten, in eine ihnen angemessene Weise individueller Krisenprävention zu investieren. Wesentlich in diesem Zusammenhang ist es, Einsichten darüber zu gewinnen, wie die Wege der Motivation eines Menschen gebahnt sind, wie er Ziele umsetzt, wie er seine Gefühle reguliert, wie er auf seine Lebenserfahrungen zurückgreift und ob und was ihn blockiert. Julius Kuhl, Professor für differentielle Psychologie an der Universität Osnabrück, hat mit seiner ganzheitlichen Persönlichkeitstheorie die Grundlagen für diese Einsichten geschaffen.

Vier Systeme zeichnen das Psychische des Menschen aus: Das Empfinden, das Fühlen, das Denken und das handlungsorientierte Intuieren [Intuition: Gespür]. Alle vier Systeme sind für Überlegungen der Krisenprävention von Bedeutung.

Mit dem bewussten ‚Empfinden‘ öffnet der Mensch seinen Blick in Richtung potenzieller zukünftiger Lebensrisiken [das ‚Empfinden‘ ist unsere persönliche innere Kontroll- und Prüfinstanz]. Das damit verbundene negative Gefühl gilt es herabzuregulieren – und den Menschen unterstützt dabei sein ‚Fühlen‘, dem System, in dem alle seine Lebenserfahrungen und seine Ressourcen bewahrt sind [das ‚Fühlen‘ ist unser persönlicher innerer Ratgeber und Navigator].

Sich der Facetten dieses System bewusst zu werden, dient dazu, dass der Mensch im dritten System, dem ‚Denken‘, eine Absicht dafür bilden kann, im Falle einer eintretenden Belastungssituation auf bestimmte, ihm angemessene Weise, zu handeln [das ‚Denken‘ ist so etwas wie die Arbeitsvorbereitung, die bei neuen, komplizierten oder komplexen Themen erforderlich ist] unser persönlicher innerer Ratgeber und Navigator].

Da einen Vorsatz umzusetzen mit Arbeit verbunden ist, braucht der Mensch die Fähigkeit, sich ‚selbstmotiviert‘ positive Gefühle heraufzuregulieren. Ohne diese positiven Gefühle, bleibt es bei der fixen Idee – mit ihnen gewinnt der Mensch im Rahmen der Krisenprävention das ‚gute Gefühl, im Falle des Falles gewappnet zu sein‘. Gelingt die Aktivierung der positiven Gefühle, dann handelt Mensch zunehmend gewohnheitsmäßig, aus ‚dem Bauch heraus‘ [das ‚Gespür‘ hilft uns daher, etwas tun zu können, ohne langwierige Prüf- oder Vorbereitungsschritte unternehmen zu müssen – in Krisen um diese Gabe zu verfügen, würde einem Menschen daher manches von der Last abnehmen können, über die sonst so oft so berichtet wird].

Die von Julius Kuhl begründete Theorie vermittelt uns ein tiefes Verständnis individueller Motivation, des Bewältigungsverhaltens, der Selbststeuerungsfähigkeiten und des Handlungswillens. Dabei verliert sich der Ansatz nicht im abstrakten Klein-Klein anderer Wissenschaftskonzepte, sondern ist bei aller erforderlichen Genauigkeit und Zuverlässigkeit doch äußerst praktisch in seiner Anwendung.

Investiert ein Mensch in Krisenprävention durch eine Vorausschau auf in der kommenden Lebensphase nicht vollends auszuschließender und bei ihrem Eintreten äußerst belastender Ereignisse, dann aktiviert er nach und nach

- sein ‚Empfindungssystem‘ [was ist das, was sich für mich als Krise darstellen würde?],
- sein ‚Denksystem‘ [was wäre zu planen, um die Wirkung einer potenziellen Krisensituation zu mindern?],
- sein ‚Fühlssystem‘ [wofür ist es gut, dass ich mich mit meiner ganzen Lebenserfahrung auf Situationen dieser Art einstelle?] und
- sein ‚Intuitionssystem‘ [wie muss ich mich vorbereiten, so dass ich in einer solchen Situation im Einklang mit mir selbst bleibe?]

Ein zentraler Aspekt der Krisenprävention ist die Bewusstwerdung der eigenen Affekt- und Stimmungslage in Krisen. Zweifelsfrei triggert eine Krise durch ihre Belastung das ‚Empfindungssystem‘ und die mit diesem System verbundene negativ-ernste Stimmung und Affektlage. Dieser negative Affekt [z.B. Wut, Angst, Trauer] ist in einer realen Krise derart stark, dass er oftmals den Zugang zum ‚Denksystem‘ mit seiner eher nüchtern-sachlichen Stimmung versperrt. In der Krisenprävention jedoch kann dieser traumatisierende Effekt vorbeugend mentalisiert werden, zum Beispiel in der Form, dass eine Person lernt, sich die für sie passenden Leitsätze zu formulieren, die einen stabilisierenden Beitrag leisten können, käme die Person in eine Krisensituation.

Wir arbeiten in diesem Kontext mit einer auf dem Personality Pattern Inventory von Taibi Kahler beruhenden Methode der Erfassung individueller psychischer Bedürfnisse unter Stress. Da diese Bedürfnisse im Alltagsgeschehen von Menschen *vorhersagbar* verbalisiert werden, lassen sich präventiv auch diejenigen passenden Sätze finden und formulieren, die einen Beitrag zur Bedürfnisbefriedigung auch unter massivem Stresseinfluss leisten. Um diese Sätze zu formulieren, braucht es jedoch eine gelassene-selbstberuhigte Stimmung – diese wiederum ist in einer Krise nicht gegeben, bei präventiver Vorgehensweise jedoch schon. In einer solchen stressbefreiten Stimmung vermag es eine Person zudem, respektvoll auf ihr bisheriges Leben zu schauen, Ressourcen zu entdecken und sich ihrer Werte bewusst zu werden.

Ist dieser Klärungsprozess vollzogen, beginnt die Arbeit an den handlungsleitenden Sätzen. Dies sind Aussagen darüber, was eine Person trotz eines massiv belastenden Erlebnisses für sich bewahren und verteidigen will. Empfindet die Person diese Sätze als stimmig und passend, so stellt sich damit ein tiefes positives Gefühl ein.

Die Erkenntnisse aus der Forschung von Professor Kuhl, dem Entwickler der Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik, zeigen: Die vier psychischen Funktionssysteme ‚Empfinden‘, ‚Fühlen‘, ‚Denken‘ und ‚intuitives Handeln‘ sind in ihren Wechselbeziehungen allesamt mit Affekt- bzw. Stimmungslagen verbunden. Im Krisenkontext ist zumeist das ‚Empfinden‘ mit seinem negativ-ernsten Affekt besonders aktiv, nur langsam stellt sich das ‚Denken‘ mit seinem nüchternen Affekt auf die eingetretene Lage ein. Im therapeutischen oder beratenden Begleitprozess wird dann daran gearbeitet, auch die anderen beiden Systeme wieder zu aktivieren und damit zur Entlastung der Person beizutragen.

Im Präventionskontext werden die Stimmungen durch Provokation [provocare: auffordern] aktiviert. Die Person lernt die eigenen erwartbaren psychischen Prozesse in Belastungssituationen kennen und Wege, die mit ihnen verbundenen Affekte zu regulieren. Dies wiederum wird nicht künstlich trainiert, sondern durch Klärung der individuellen Werte, deren Erhalt letztlich jedem Menschen die Kraft spendet, um auch schwierigsten Situationen zu trotzen.

Die Fähigkeit des Menschen, Affekte zu regulieren, nennen wir Selbststeuerungskompetenz. Ihr kommt im Krisenkontext eine überragende Bedeutung zu. Sie jedoch erst dann aufbauen zu müssen, wenn sie an sich bereits erforderlich wäre, ist in der heutigen Zeit, in der Krisensituationen schneller und – aufgrund der zunehmenden Lebenserwartung – auch häufiger zu erwarten sind, keine gute Idee.

Selbststeuerungskompetenzen können aktiv erworben werden und Krisenprävention dient dazu als Entwicklungsprozess. Ihr Ziel ist es, Menschen darin zu unterstützen, ihr Leben bewusst zu gestalten und nicht zum Opfer des Schicksals, der Umstände oder der Fremdbestimmung zu werden – selbst dann, wenn eine ‚Ausnahmesituation‘ derart ernst ist, dass fundamentale Motive der betroffenen Person zeitweise oder dauerhaft nicht mehr aktiviert werden können.

Die Osnabrücker Persönlichkeitsdiagnostik vermag, die handlungssteuernden Motive eines Menschen zu messen, also zu klären, in welchem Maß seine Bedürfnisse nach Nähe und sozialem Austausch, nach Leistungserbringung, Lernen und Kompetenzaufbau, nach Durchsetzung und Beeinflussung und nach autonomen Selbstsein sein Verhalten und Handeln prägen.

Das Wertesystem eines Menschen stellt die Quelle seiner Motive dar, die ihn dazu führen, seine Aufmerksamkeit auf Beziehungsgestaltung, Leistungswillen, Machtanspruch oder Freiheitsgrade zu richten. Motivation und Emotion werden durch die ihnen zugrunde liegenden *Werte* quasi erst energetisiert. Können durch Krisen individuelle Werte nicht mehr oder nur noch eingeschränkt verwirklicht werden, erlischt auch die Motivation zu weiterer Handlung. Es sei denn, die Person hat sich präventiv mit ihren Werten bewusst befasst und Wege erarbeitet, im Falle eines Wegfalls bestimmter Werteverwirklichungsmöglichkeiten auf Alternativen zurückgreifen zu können. Diese Alternativen erarbeitet und verfügbar zu haben, steigert unweigerlich das ‚Selbstwert-Gefühl‘ eines Menschen, macht ihn robuster für Belastungen und stärkt seine Resilienz.

Das diagnostische Verfahren von Professor Kuhl kann aber noch mehr: Es kann darüber Auskunft geben, in welcher Weise eine Person bestimmte Affektlagen spontan als sogenannte ‚Erstreaktion‘ bevorzugt und ob und wie sie – sollten diese unangemessen sein – in der Lage ist, diese Affekte zu regulieren [‚Zweitreaktion‘]. Eine Strophe in einem Lied von Grönemeyer bringt das auf den Punkt: „Die Faust will in sein Gesicht [Erstreaktion], aber sie darf nicht [Zweitreaktion, i.S.: Selbststeuerung].“ Gerade in Krisensituationen, in denen es Menschen oft schwerfällt, Fassung zu bewahren oder sich selbst zu beruhigen, ist es wichtig, über die persönlichen Verhaltensweisen Bescheid zu wissen.

Persönlichkeitsdiagnostik in dieser Qualität ist eine exzellente Grundlage für individuelle Krisenprävention. Zu wissen, was genau ein individuelles Verhalten motiviert, auf welche Weise ein Erleben Stress bewirkt, wie sich Belastungsstress abbauen lässt, wie ein Mensch seine Affekte regulieren kann: all das ist heute viel besser möglich als noch vor wenigen Jahren. Dieses Wissen sollte genutzt werden, um sich vor den Widrigkeiten des Lebens, so unabwendbar sie auch sein mögen, zu wappnen, denn: Der Mensch ist nicht auf dieser Welt dazu da, um zu leiden.

## **PSYCHE - 17**

### **Der Mensch hat ...**

Die Freiheit, das zu sehen und zu hören, was im Moment wirklich da ist, anstatt was sein sollte, gewesen ist oder erst sein wird.

Die Freiheit, das auszusprechen, was ich wirklich fühle und denke, und nicht das, was von mir erwartet wird.

Die Freiheit, zu meinen Gefühlen zu stehen, und nicht etwas anderes vorzutäuschen.

Die Freiheit, um das zu bitten, was ich brauche, anstatt immer erst auf Erlaubnis zu warten.

Die Freiheit, in eigener Verantwortung Risiken einzugehen, anstatt immer nur auf Nummer sicher zu gehen und nichts Neues zu wagen.

Virginia Satir

## PSYCHE - 18

Die Zahl der komplett Erschöpft-Verzagten steigt – auch in unserer Therapiepraxis. Als Logotherapeut besteht meine Aufgabe darin, meine Patienten zu stabilisieren und mit ihnen einen neuen Weg ‚hin zum Sinn‘ zu entwickeln. Wenn ein Mensch seine Selbstwirksamkeit meint eingebüßt zu haben, kommen dafür oft Erklärungen wie ‚ich habe gerackert wie blöd, doch ich bin einfach nicht vorangekommen‘ oder ‚mein Chef ist auf einem komplett falschen Weg und von uns hat er erwartet, mitzuziehen – koste es, was es wolle‘.

Besteht die erste Therapeutenpflicht nun stets darin, wieder Hoffnung zu stärken, das Selbstgefühl des Patienten wieder zu heben und Aufmerksamkeit zu schenken, so komme ich nach und nach auch zur Frage, wann sich erste – überhörte oder verdrängte – Anzeichen beginnender Selbstüberforderung oder -ausbeutung gezeigt haben. Letztlich mit der Absicht, eine gesundende Selbstaufklärung zu betreiben und aus ihr Handlungen für ein gelingendes Leben nach dem Burn-out abzuleiten.

Was ich immer wieder dabei feststellen kann: Oftmals finden sich Monate, auch Jahre zuvor bereits diese Erstauslöser. Da nimmt eine Person eine Funktion im Unternehmen auf Geheiß des Vorgesetzten ein, innerlich spürend, dass diese nicht das ist, was sie in ihrer Lebensfreude belässt. Oder durch Ausscheiden von Kollegen, die nicht ersetzt werden, steigt der Workload immer weiter an – bis die eigene Dekompensationsgrenze erreicht ist. In der zunehmenden Kraftlosigkeit kommt der Patient nicht mehr in eine stabile Ausgangslage, die es ihr ermöglichen würde, ihre angefaulten Kompromisse zu korrigieren und die bedrohende Lebenslage zum Besseren zu wenden. Diese Möglichkeit jedoch – und das erkennen alle und diese Erkenntnis tut doppelt weh – gab es immer. Da sich diese Fälle häufen, suchen heute auch immer mehr Menschen unser Krisenpräventionscoaching auf, und meist erzählen sie von konkreten Fällen aus ihrem Umfeld. „Soweit will ich es nicht kommen lassen ...“

Beweggründe für die schleichende Selbstdeformation finden sich in Karrierebildern, die sich eingedenk immer komplexer werdenden Situationen heute weitgehend nicht mehr halten lassen. Neue Arbeitsmodelle – Berufseinsteiger, die in einer Lebensphase sind, die oft nicht mehr geprägt von Zukunftsvorstellungen der Altvorderen – Economy 4.0 – Arbeit bis 70 – ... sind nur einige der Unberechenbarkeiten für die eigene Karriere-Idee. Damit einher gehen Gehaltsvorstellungen, deren Verwirklichung einen Grad an Selbstvernachlässigung beinhaltet, der übersehen wird oder billigend in Kauf genommen wird – bis sich die Lebenssituation aus anderen Gründen dem entgegenstellt.

Das Puzzle gelingenden Lebens wieder neu zusammensetzen ist zuweilen für die Betroffenen eine wahre Herkulesaufgabe. Sie merken, wie klein ihre Welt geworden ist, wie eng der Blick, wie schutzlos man durch den Raubbau an den eigenen Ressourcen geworden ist. Therapeutische Begleitung führt letztlich zum ‚sinnorientierten Reset‘ und mündet in der Unterstützung einer Rückfall-Prophylaxe.

## PSYCHE – 19

Manfred Max-Neef, chilenischer Ökonom mit deutscher Herkunft, versteht die Befriedigung der je individuellen Bedürfnisstruktur als grundlegend für jede menschliche Entwicklung. Bedürfnisbefriedigung = Lebensqualität = Entwicklungsvoraussetzung. Für ihn knüpft jeder Mensch ein Bündel aus diesen Bedürfnissen:

Bedürfnis nach: körperlich und geistig gesund sein; mit sich im Gleichgewicht sein; Nahrung, ein Dach über dem Kopf und Arbeit haben; sich fortpflanzen; ein passendes Lebensumfeld haben

Bedürfnis nach: Fürsorge, Geborgenheit und Solidarität erfahren; selbstständig sein; soziale Sicherheit haben; Abgesichert sein (Ersparnisse, Versicherungen, Krankenversicherung) und Vorsorge treffen; Rechte haben; mit anderen kooperieren; helfen

Bedürfnis nach: Selbstachtung, Solidarität, Respekt, Toleranz; Partnerschaft, Familie, Freundschaft; sich lieben; sich kümmern, in Gemeinschaft sein; sich wertschätzen; Gefühle ausdrücken dürfen

Bedürfnis nach: Neugier, Vernunft, Aufnahmebereitschaft; zu forschen, experimentieren, analysieren; zu lernen, andere auszubilden;

Bedürfnis nach: sich anpassen; Solidarität zu erleben und zu leben; sich engagieren; Leidenschaft haben; Verantwortung und Pflichten übernehmen; etwas leisten; mit anderen kooperieren; etwas zustimmen; Meinungen austauschen, sich mitteilen; mitbestimmen; einer Gemeinschaft angehören (Partei, Kirche, Gemeinde, Nachbarschaft, Familie)

Bedürfnis nach: Ruhe und Beschaulichkeit, Sorglosigkeit; sich Phantasien hingeben; Spielen, Spaß haben und Feiern; in den Tag hineinträumen; sich an Vergangenes erinnern; die Freizeit genießen

Bedürfnis nach: etwas schaffen oder erfinden; sich beschäftigen; Fähigkeiten und Fertigkeiten einsetzen; produktiv sein; Rückmeldungen erfahren; frei über die eigene Zeit verfügen

Bedürfnis nach: sich abgrenzen, sich selbst achten und behaupten; in Bezugsgruppen den eigenen Platz definieren; sich selbst kennen bzw. kennenlernen; sich selbst verwirklichen; sich weiterentwickeln

Bedürfnis nach: Freiraum, Autonomie und Mut; Gleichberechtigung; Risiko; Unterschieden

Richard G. Erskine fokussiert in seinem Ansatz auf Beziehungsbedürfnisse, die im Sozialkontakt mit anderen Menschen befriedigt werden.

### **Beziehungsbedürfnis nach Sicherheit:**

Ich bin körperlich und emotional in der Beziehung sicher aufgehoben.

Ich bin gleichzeitig verletzlich und in Verbindung mit dem anderen.

Ich kann sein wer ich bin.

Ich kann mich zeigen ohne zu befürchten, die Zuneigung und den Respekt des Partners zu verlieren.

Ich weiß, woran ich bin.

Mein Partner und ich haben verlässliche Absprachen und Regeln.

Mein Partner kommuniziert wertschätzend mit mir.

### **Bedürfnis nach Wertschätzung**

Ich werde von meinem Partner verstanden.

Ich erhalte von meinem Partner die Bestätigung, dass meine Bedürfnisse legitim sind.

Mein Partner bestätigt mir die Bedeutsamkeit meiner Gefühle, meiner Phantasien und meiner Realitätswahrnehmung.

Mein Partner ist präsent, wenn er mit mir in Kontakt ist.0

### **Bedürfnis nach Schutz**

Mein Partner nimmt mich an.

Mein Partner gibt mir Schutz, Ermutigung und Orientierung, auch wenn ich schwach bin.

Mein Partner schützt mich vor meinen eigenen übermäßigen Ansprüchen.

Mein Partner hilft mir mich zu begrenzen.

Mein Partner ist beständig, verlässlich und eine gefestigte und vertrauenswürdige Person.

Mein Partner ist eine fördernde und positiv erlebte Identifikationsfigur.

### **Bedürfnis nach Bestätigung persönlicher Erfahrungen**

Mein Partner teilt meine Erfahrungen beziehungsweise er kann meine spezifischen Erfahrungen nachvollziehen und damit bestätigen.

Mein Partner versteht mich.

Mein Partner geht denselben Weg im Leben, er ist wie ich.

Mein Partner wertschätzt meine persönliche Erfahrung, auch wenn sie von seiner abweicht.

Mein Partner glaubt mir.

Mein Partner spiegelt meine Gefühle und Bedürfnisse.

### **Bedürfnis nach Selbstdefinition**

Ich (er-)kenne meine persönliche Einzigartigkeit.

Ich kann in meiner Beziehung meine Einmaligkeit ausdrücken, meine ganz eigenen Bedürfnisse, meine ganz eigenen Wünsche.

Mein Partner lässt meine Sichtweisen und Meinungen zu.

Ich werde von meinem Partner in dieser Einmaligkeit wahrgenommen und akzeptiert, auch bei Meinungsverschiedenheiten.

### **Bedürfnis nach Einflussnahme**

Ich habe Einfluss auf meinen Partner.

Ich kann Denken und Handeln meines Partners in einer gewünschten Weise beeinflussen und eine emotionale Reaktion beim anderen auslösen.

Ich kann beim Partner Veränderungen bewirken.

### **Bedürfnis nach Initiative**

Mein Partner und ich wechseln uns ungefragt ab beim auf den anderen zukommen und beim Initiative ergreifen.

Mein Partner macht mir Angebote.

### **Bedürfnis nach Liebe**

Ich drücke meine Liebe aus durch Fürsorge, Dankbarkeit, Wertschätzung oder indem ich für meinen Partner etwas tue.

Mein Partner nimmt meine Zuneigung und Dankbarkeit an.

Quelle: Richard G. Erskine: Beziehungsbedürfnisse, ZTA , Heft 4, 2008

R. G. Erskine, J. P. Moursund, R. L. Trautmann: Beyond Empathy – A Therapy of Contact-in-Relationship. Brunner & Mazel, New York, 1990



## **PSYCHE – 20**

Jeder von uns ist zum Teil für seine eigenen Gene verantwortlich. Denn es zeigte sich, dass der Umgang mit Menschen, die uns unter Stress setzen, die epigenetischen Markierungen des Erbguts beeinflussen können. Es ist wichtig zu wissen, dass wir zum Teil für das Erbgut der Menschen verantwortlich sind, die von uns abhängen. Wenn wir Menschen schlecht behandeln, verändert sich ihr Erbgut.

Prof. Dr. Gottfried Schatz

## **PSYCHE -**

Ein entwickeltes Maß an Reflexivität unterstützt einen Menschen darin, sein Denken und Handeln, das in einer Krisensituation nicht oder nicht mehr zielführend ist, zu verändern. Vorrangig dient es jedoch dazu, aktuelles Denken und Handeln mit früher gemachten Erfahrungen, erlernten Prozeduren oder geglückten oder gescheiterten Handlungen zu vergleichen – aus sinntheoretischer Sicht also ein Maß an Selbsterkenntnis durch Rückblick auf die im Leben vollzogene oder verfehlte Verwirklichung von Werten aufzubauen. Der Prozess der Selbstreflexion und die damit bestenfalls gewachsene Selbsterkenntnis bereiten präventiv den Raum, künftiges Denken und Planen zu strukturieren und es gegebenenfalls neuen Situationen gegenüber anzupassen.

## PSYCHE -

### ***Durchschnittlich erlebt jeder Mensch ...***

- *an jedem Tag eine kleine negative Erfahrung oder er erleidet eine sehr kleine Enttäuschung: Essen versalzen, Bier nicht gekühlt, Postbote zu spät, Regen während des Spaziergangs ...*
- *alle 10 Tage eine kleine Enttäuschung: Sportwettkampf verloren, Flugzeug verpasst, leichte Erkältung, Vorgesetzter fordert Mehrarbeit, ...*
- *alle 100 Tage ein mittelstarkes negatives Ereignis: Hauseinbruch, Blechschaden, Ehestreit, Prüfung nicht geschafft, Grippe, teures Geschenk zu Bruch gegangen ...*
- *alle 1.000 Tage eine große Enttäuschung, negative Erfahrung: Tod, Scheidung, schwere Krankheit, Kündigung, Verlust eines großen Auftrags, ...*

„Glück ist was einem erspart bleibt.“

Viktor E. Frankl

## PSYCHE -

Wenn ein Mensch sich äußert wie: ‚Ich hätte nie gedacht, dass mir so etwas geschehen kann‘; ‚Ich habe mir nie vorstellen können, dass ...‘; ‚Das alles kommt mir so fremd vor‘ ..., so können wir in diesen Aussagen eine innerpsychische Ursache dafür entdecken, dass ein fraglos den ganzen Menschen forderndes Ereignis in der Lage war, sich derart zu einem Krisenfall zu entwickeln, aus dem der Klient nun meint, nicht mehr entrinnen zu können.

Eine Ursache, die wir als Missverhältnis bezeichnen zwischen den von der betroffenen Person lebensgeschichtlich entwickelten Schemata im Denken und Fühlen und dem Kernthema der Krise [Trennung, Verlust, Veränderung, Konflikt, Verfehlung, ...], für die sich die Schemata als kontraproduktiv oder zumindest nicht passend für einen Lösungsweg herausstellen. Kurz, einem Missverhältnis in Form einer für die Situation unzureichend entwickelten Bewusstheit.

Missverhältnisse können durch Nichtwissen oder Nichtwissen fördernde Bedingungen begünstigt werden. Wer beispielsweise eine Trennung noch nicht erlebt hat oder in einem Umfeld lebte, in dem verschiedene Formen der Konflikthandhabung nicht vermittelt wurden, wird in Situationen, die mit diesem Wissen verbundene Denkweisen erfordern, ein höheres Risiko für ein Missverhältnis haben. Erkennt man dann, dass sich andere Menschen in einer solchen Situation ‚irgendwie‘ leichter tun, so erfährt man persönlich eine Eskalation in einem ja offenbar handhabbaren Lebensproblem – eine meist zusätzlich unerfreuliche Erfahrung.

Eine nicht ausreichend entwickelte Bewusstheit kann als ‚Krise an sich [selbst]‘ interpretiert werden – erst tritt die ohnehin schon gravierende Belastungssituation ein und dann erkennt man unverhofft und unerwartet, dass man ihr nicht so gewachsen ist, wie andere Menschen es unter Beweis gestellt haben oder wie es andere Menschen von einem selbst vermuten würden.

Die Hypothese des Bewusstheitsdefizits als einem nicht zu vernachlässigenden Aspekt der Ursachen für Krisensituationen lehnt sich an das Denken von Teilhard de Chardin an, das geprägt ist durch seine unmittelbaren Erlebnisse von Grenzsituationen als Sanitätssoldat während des 1. Weltkriegs.

Teilhard erfuhr als Soldat hundertfach, zu welchem bis zu voller Selbsttäuschung gehenden Verhalten Menschen in solcher Lage fähig sind und machte als wesentliche ‚Fesselungen‘ des Menschen aus:

- nicht bewusst gemachte Bindungen an Gewohnheiten,
- basale Genüsse und Zerstreuungen,
- das Verharren in irrationalen Getriebenheiten und Ängsten, in intellektuellen Wirrnissen und im Hang zu neurotischen Regressionen.

In seinen Berichten konstatiert er letztlich, die Menschen befänden sich in einem Zustand vergleichbar mit dem der Pubertät, in einem Zustand, der sich über die Richtung seiner Getriebenheiten noch nicht im Klaren ist.

Diese Metapher ist nicht ohne Reiz. Die Pubertät als eine für jeden jungen Menschen erwartbare ‚Lebens-Lauf-Krise‘, die – einmal in Bewusstheit überwunden – hin zur Reifung führt, vermittelt ein tiefes positives Bild einer großen ‚vor-liegenden‘ Chance. Einer Chance in Form eines krisenhaft ausgelösten Aufbruchs zu neuer Ich-Stabilität, die diametral zu der Interpretation von ‚Krise‘ als

Verlust individueller Entfaltungsmöglichkeiten steht. Diese unbewusste [Fehl-]Interpretation von ‚Krise als Verlust‘ scheint der ‚erwachsene‘ Mensch – folgt man Teilhard – bestrebt zu sein, sich mit Irrungen und Wirrungen erträglicher gestalten zu wollen. Mit der Konsequenz, dass er sich dabei den Weg in die Bewusstheit seiner Möglichkeiten, Ressourcen und Potenziale selbst verbaut.