

PSYKONGRESS-THEMA: SELBSTSINN UND LEID

Ich habe lange Zeit in einer psychiatrischen Abteilung gearbeitet und in Kontakt bin schizophrenen Langzeitpatienten begegnet, die einen Großteil ihres Lebens in der Klinik verbracht haben. Da ist in mir eine Frage aufgetaucht und sehr drängend geworden: Was ist das für ein Leben, welche Bedeutung hat es? Außenkontakte gleich null, das einzig Wichtige am Tag: das Essen, Tische wischen, die eine Fernsehsendung, Zigaretten schnorren, etwas für die Pfleger besorgen und - auf Grund der Erkrankung - kaum Möglichkeit zu kommunizieren,.

Eines Tages habe ich einen Mann gesehen, wie er mit einer gewissen Feierlichkeit den Tisch abgewischt hat und plötzlich ist mir bewusst geworden: Das was zählt ist der gegenwärtige Augenblick, das jetzt!

Und dann: Wenn das Leben dieses Mannes auch den einzigen Sinn hätte dem ein oder anderen Mitmenschen, die Wichtigkeit des Jetzt, des gerade gegenwärtigen Moments, zu zeigen, wäre das dann schon ein geglücktes Leben?

Welchen Platz hat Leiden im Leben eines Menschen? Was bewirkt Leid, Schmerz in einem Individuum? Und: Kann eine Psychologie, die sich an der Spiritualität der Gemeinschaft inspiriert einen Beitrag zum Umgang mit dem Leid geben?

Bevor ich diese Frage beantworte, möchte ich einige Ihnen sicher vertraute Modelle der Psychologie, zur Frage, wie der Mensch „funktioniert“ in Erinnerung rufen.

Freud sah den Menschen als ein geschlossenes System von Energien. Das psychische Leben, Denken, Fühlen, sind Energieflüsse, die durch die Triebimpulse genährt werden.

Es, Ich und Über-Ich dienen als Kontrolle dieser Energieflüsse. Der große Verdienst Freuds war seine Definition des Unterbewussten und der Abwehrmechanismen. Das Leid, Krankheiten, usw. werden als Ausdruck einer neurotischen Entwicklung und unreifer Abwehrmechanismen gesehen. Die Psychoanalyse führt zu größerer Differenziertheit, Freiheit, und Reife.

Die **Objektbeziehungstheorien** stellen Primärbeziehungen, die Figur der Mutter, des Vaters oder anderer Bezugspersonen (significant others) als Bausteine der Struktur des „ich“ „es“ und „Überich“ in den Vordergrund. So wird in den tiefenpsychologischen Theorien langsam den Beziehungen größere Bedeutung zur Entwicklung des Selbst beigemessen.

Das rein behavioristische Modell vertritt die These, dass Erfahrungen und Verhalten, also Der Mensch Resultat seiner Lerngeschichte ist: innere Vorgänge sind nicht erforschbar, man wendet sich dem von außen beobachtbaren Verhalten zu und nimmt das Reiz-Reaktionsmuster als Grundlage für Verhalten an.

Es war lange Zeit weit verbreitete Meinung, der Mensch sei wie eine „black box“ dem analytischen Studium unzugänglich, aber in seinem Verhalten von außen beobachtbar und daraus kann man auf seine Innerlichkeit, seine früheren Erfahrungen rück schließen. (J.Locke: das Neugeborene, ein unbeschriebenes Blatt) Die individuellen Besonderheiten werden als Frucht der diversen Lernerfahrungen gesehen.

Evolutionspsychologisches Modell: (verleiht menschlichen individuellen Besonderheiten eine Tiefendimension,...Sinn für Geschichte der Spezies Mensch,) : Heutiges menschliches Verhalten und Erleben ist das Resultat der Evolution, also des viele Millionen andauernden Prozesses der genetischen Anpassung von Lebewesen an die jeweils vorherrschenden Umweltbedingungen.

Modelle der Informationsverarbeitung: Erleben und Verhalten beruht auf Verarbeitung von Infos, heute weichen der Computeranalogie zunehmend der neurowissenschaftlichen Informationsverarbeitung, menschliches Verhalten und Erleben beruht auf Informationsübertragung im Nervensystem, welches über Rezeptoren Reize aus der Umwelt und

dem eigenen Körper empfangen und in andere Informationen umwandeln kann, die unter anderem für bewusstes Erleben verantwortlich sind und über motorische Aktivität die Umwelt verändern kann (Verhalten)

Je stärker Informationsverarbeitungsmodelle neurowissenschaftlich orientiert sind, desto mehr Raum geben sie unbewussten Verarbeitungsprozessen und unbewussten Ergebnissen solcher Prozesse.!!!

In allen Informationsprozessen spielt das Langzeitgedächtnis eine zentrale Rolle, wobei diese Prozesse größtenteils unbewusst ablaufen. Während für Freud das Unbewusste als Tatsache eine Frage und ein Problem war, ist es für die konnektionistischen Modelle **eher die Frage wie und warum überhaupt etwas bewusst wird, warum wird ein Gedanke, eine Entscheidung bewusst?**

Dynamisch interaktionistisches Modell:

Beruht auf drei Annahmen: Die Organisation des Verhaltens einer Person und die Organisation ihrer Umwelt sind mittelfristig konstant, Person und Umwelt können sich langfristig verändern. Diese Änderungen beruhen auf Veränderungsprozessen innerhalb der Person und der Umwelt und auf Einflüssen der Person auf die Umwelt und umgekehrt.

Vorraussetzungen für Persönlichkeitsentwicklung sind mittelfristige Stabilität und langfristige Instabilität von Eigenschaften. Die Persönlichkeitsentwicklung findet im Kontext der Umwelt statt.

Vor einiger Zeit hat jemand folgenden Satz geprägt: „Wir werden wir selbst, durch das Hirn des anderen“ um auszudrücken, dass alle neuronalen Prozesse, die den konkreten Anteil unserer Persönlichkeit ausmachen, durch unsere Beziehungen zum anderen eingeleitet und ausgeführt werden.

„Wir haben unser großes Hirn nicht um noch bessere Brücken zu bauen, oder auf den Mond und alle anderen Planeten zu reisen, sondern um die Vielfalt der Beziehungen zu leben, die sich uns anbieten.“

W. Kegan er beschäftigt sich mit Entwicklungspsychologie und hat den Versuch gemacht verschiedene Tendenzen, insbesondere die Entwicklungsstufen von Piaget und die moralischen Entwicklungsstufen von Kohlberg zusammenzuführen, schreibt in den „*Entwicklungsstufen des Selbst*“, dass die erste Aufgabe die ein Mensch neugeboren zu erfüllen hat die ist, bei seinen Bezugspersonen, eine liebevolle Antwort hervorzurufen. Ein Neugeborenes hat die ganz starke Fähigkeit Aufmerksamkeit und Zuneigung zu erlangen, dies ist eine Fähigkeit, die später nicht mehr bei allen Menschen gleich ausgeprägt ist, aber diese Zuwendung heißt Bedeutung erlangen, und das ist, so Kegan das Grundlegende und Unabdingbare, das ein Mensch zum (Über) leben braucht.

Das Kind, das nach einem Gegenstand greift, tut etwas, was es in anderer Form sein ganzes Leben lang tun wird, (Dinge begreifen), auch wenn ein Kind um Aufmerksamkeit wirbt, tut es etwas was es ein Leben lang versuchen wird, **zu erkennen und erkannt zu werden.**

So verstanden ist Bedeutung der grundlegendste Vorgang im Menschen. Auch wenn wir wohlgenährt, warm und körperlich gesund sind können wir nicht überleben, wenn wir nichts „bedeuten“.

Ernst Bloch, Philosoph der *konkreten Utopien, und des Prinzips der Hoffnungen* hat diesbezüglich interessante Ansätze:

Im Zentrum seiner Überlegungen steht dabei das "Noch-Nicht-Sein", das für unser "Jetzt" kennzeichnend ist. Der Mensch, die Gesellschaft ist "noch nicht bei sich angekommen", weil wir noch Mangel fühlen, unser "Noch-Nicht-Haben" spüren. Alles Seiende umgibt jedoch ein "Bedeutungshof" seiner unrealisierten Möglichkeiten, der uns "auf den Weg bringen" kann, das Noch-Nicht-Haben in ein Haben und das Noch-Nicht-Sein in ein Sein umzuwandeln.

Das Bewusstsein des Menschen ist nicht nur das Produkt seines Seins, es ist vielmehr mit "Überschuss" ausgestattet. Dieser "Überschuss" findet seinen Ausdruck in den sozialen, ökonomischen und religiösen Utopien, in der bildenden Kunst, in der Musik und in den Tagträumen.

Für ihn, einen großen Religionskritiker, ist dieser Überschuss, wie ein Same innerhalb der Person, ein göttlicher Kern, der das Göttliche andeutet.

Was könnte nun dieser Same, diese Fähigkeit zu erleben, in Beziehung zu treten, erkannt zu werden, für uns sein? Man kann den Menschen auch als eine Botschaft, als ein Wort definieren, das nur er der Welt zu geben im Stande ist.

Nach der Anthropologie Chiara Lubichs ist jeder Mensch und das ist sein innerstes Wesen ein Wort Gottes, vom Vater ausgesprochen, in dem einzigen Wort, dem Sohn. Das Lebensziel ist es, diese innere Wirklichkeit zu aktualisieren, Leben werden zu lassen: wir sind dazu gerufen immer mehr das Wort im Wort zu werden, bzw. die Idee, die der Vater hatte, als er uns zu Leben gerufen hat. So verwirklichen wir uns wirklich, und nehmen in der Welt unseren Platz ein, nämlich den, den wir von Ewigkeit her in den Plänen Gottes hatten. (Hubertus Blaumeiser.

Wir könnten sagen: die Bedeutung, das Potenzial, der Überschuss ist in die DANN eines jeden Menschen eingeschrieben, ist sicher nur ein Fragment, aber kann wie ein Same wachsen und sich entfalten.

Das bedeutet aber auch ein Paradoxon: denn ein Wort hat nur Sinn wenn es gehört, verstanden, abgenommen wird. Botschaft sein impliziert: für den anderen sein, denn ich kann nicht für mich selbst Anruf sein, dann wäre ich zu nichts. Selbstverwirklichung um meiner selbst willen, im narzistischen Sinn, ist schon aus diesem Grund ein Gegensatz. Die authentische Selbstverwirklichung bedeutet sich hergeben (nicht sein) und indem ich mich gebe als Wort, als Anruf, der immer ein Anruf der Liebe ist, wachse, entwickle und werde ich durch den anderen, das Gegenüber immer mehr ich selbst.

Ich zitiere wieder Ernst Bloch: „Wir sind uns noch zu nah, daher haben wir uns noch nicht. Wir müssen uns von uns lösen, um uns zu finden“

Dort wo der Mensch im Leid lebt und dieses zu leben weiß, findet diese Sinnhaftigkeit ihren stärksten Ausdruck. Man ist heute allgemein der Überzeugung, dass jedes Leid, jeder Unglücksfall, jede Krise auch eine Chance bedeutet. Nicht umsonst zitieren wir in Krisengesprächen oft die Tatsache, dass im Chinesischen das Wort Katastrophe und Gelegenheit, Chance dasselbe Schriftzeichen haben. Das entspricht der tief verwurzelten Erfahrung des Menschen und ist in Studien bestätigt.

Trotzdem wird im Kontext der Psychologie, das Schmerzliche eher als Zeichen gesehen, dass etwas nicht funktioniert, ein Symptom das es möglichst schnell zu überwinden und eliminieren gilt. Das entspricht aber nicht der generellen Erfahrung des Menschen: Schwierigkeiten, Unangenehmes, gehört zum Alltag, beginnend bei den kleinen Sorgen und Unannehmlichkeiten wie einer Autopanne, oder einem vergessenen Termin, bis zu Problemen wie Arbeitslosigkeit, Krankheit, Armut, oder gar Krieg und Katastrophen. Schmerz war immer, ist und wird unabänderlich Teil unseres Lebens sein.

Jede schmerzliche Erfahrung stellt mich in Frage, wirft das Konzept, das Bild und die inneren Sicherheiten durcheinander, die ich mir mehr oder weniger mühsam erworben habe.

Je nach Ausmaß, Ursache, Temperament und Persönlichkeitsstruktur, wird Angst zu Zorn, oder löst sich in Leid auf, das bis zu Depression oder ausagierendem impulsivem Verhalten werden kann.

Wieder stellt sich die Frage nach der Bedeutung und dem Ziel meiner Existenz, nach meinem Recht in dieser Welt, in meinem großen oder kleinen Kosmos zu existieren.

Nach dem Modell von Caplan und Cullberg definiert sich eine psychosoziale Krise durch den Verlust des psychischen Gleichgewichts, das eintreten kann, wenn das Individuum mit Ereignissen

konfrontiert wird, die an Ausmaß oder Qualität die Fähigkeiten und das Werkzeug übersteigen, das in anderen Umständen zur Erreichung wichtiger Lebensziele genutzt wurde.

Der Mensch wird ständig mit seiner Fragilität und seinen Grenzen konfrontiert, auch wenn man dazu neigt diese Tatsache zu verdecken bleibt die Frage nach der Beziehung zwischen Individuum und seinem Zustand des Leidens.

Die Psychologie stellt sich dieser Frage und als empirische Wissenschaft geht sie dabei von der Erfahrung des Individuums aus, generalisieren, zu einer Hypothese ausformen und wiederholen kann.

Eine relativ neue Richtung der Psychologie ist die **Happyologie, oder die Eudologie** (eudology), die sich damit beschäftigt was das menschliche Wesen glücklich sein lässt, und die das Leid als Eröffnung eines Durchgangs auf etwas Neues zu, sieht.

„ Die Menschen spüren den Schmerz und wehren ihn sofort ab. Das ist verständlich, aber der Widerstand verlängert den Schmerz. Jedes schmerzliche Gefühl wird schwächer oder verschwindet, wenn wir erst einmal bereit sind es in der ganzen Fülle zu spüren. (Prof. Diener, University of Illinois USA, im *Standard/Wissenschaft*) („Der zufriedene Mensch hat eines Tages aufgehört den Schmerz auszuschließen. Er ist sich klar geworden, dass der Weg zur Zufriedenheit nicht über eine Umleitung um den Schmerz führt, sondern dass er ein direkter Durchgang ist. Alle Unzufriedenheit, die Unannehmlichkeiten, die Abhängigkeiten von äußeren Umständen entstehen aus der Abwehr den eigenen Schmerz zu sehen und in ganz zu leben.“)

Stress und Leid entstehen auch bei so genannten Nicht-Ereignissen, das sind Dinge die erwartet, erwünscht, aber nicht eingetreten sind, wie eine ungewollte Kinderlosigkeit, unbeantwortete Affekte, oder eine nicht erfolgte Karriere. Die bittere Gewissheit, dass die Träume und Pläne sich nicht mehr verwirklichen werden führen zu tiefen emotionalen Krisen mit Gefühlen der Sinnlosigkeit, Zweifel und Frustration. Die Folgen dieser Nicht-Ereignisse hatte bisher noch keine große Aufmerksamkeit in der Forschung hervorgerufen.

Prof. Siegfried Preiser, Uni Frankfurt hat eine Studie, mit 40 Personen gemacht, die in den vergangenen Jahren gezwungen waren wichtige Lebensziele, wie eine berufliche Karriere aufzugeben. (*Zeitschrift Psychologie* 213/05)

Wie haben sie dieses kritische Ereignis gelebt, was hat ihnen bei der Überwindung der Krise geholfen?

Die Studie hat gezeigt, dass eine Krise als Chance genutzt werden kann, wenn die Selbstreflexion möglich ist, wenn ein vertrauensvolles Umfeld vorhanden ist und nicht zuletzt, wenn der ganze Prozess in ein größeres Bedeutungsfeld eingebettet ist.

Nach einem langem schmerzlichen Loslösungsprozess haben unsere Interviewpartner nicht nur die Krise überwunden, sondern auch klare wichtige Entwicklungsschritte gemacht, die sie selber wahr nehmen. Die Resultate zeigen, dass Nicht-Ereignisse oft einen schmerzlichen Aufarbeitungsprozess auslösen, an dessen Ende eine Neuorganisation des Lebens, wichtiger Werte und Anschauungen stattgefunden hat. Wer dazu fähig ist sich neuen Umständen anzupassen und bisher verfolgte Ziele in Frage zu stellen, hat mehr Erfolg beim Überwinden der Krise.

Eine weitere kompetente Antwort hat **Viktor Frankl**, der das Leid als zu erfüllende Aufgabe definiert, das die Einzigartigkeit und Unwiederholbarkeit der menschlichen Existenz ausdrückt.

Der Autor schreibt in seinem Buch: „Trotzdem ja zum Leben sagen“ (s 45): Wenn das Leben einen Sinn hat, muss auch das Leid einen Sinn haben. Da das Leiden in gewisser Weise zum Leben gehört, wie das Schicksal und Sterben, so machen erst Unglück und Tod die menschliche Existenz zu einem Ganzen.

Was hier nötig ist, ist eine Umkehrung der Frage nach dem Sinn des Lebens und des Leidens. Wir müssen lernen, dass es in keinem Fall wichtig ist, was wir uns vom Leben erwarten, sondern was das Leben von uns erwartet. Wir sind die Befragten an die das Leben täglich, ja stündlich Fragen stellt – Fragen auf die wir antworten durch das richtige Verhalten, durch die rechte Antwort. Der Mensch kann das Leid als einzigartige Aufgabe sehen, er muss mühsam die Gewissheit erlangen, dass er mit diesem seinem Schicksal einzigartig und alleine ist auf der Welt. Kein anderer kann es

auf sich nehmen. Darin steckt aber auch die einzigartige Gelegenheit eine einzigartige Leistung zu erbringen.

Interessant ist auch der Beitrag von **Marsha Linehan**, Psychologin aus den USA, die sich mit Borderline Persönlichkeitsstörungen auseinandersetzt.

Sie hat eine Methode für sie entwickelt um den Umgang mit negativen Emotionen zu erlernen.

Da Menschen mit BPS häufig ihre negativen Emotionen dissoziieren um dann von ihnen überschwemmt und überwältigt zu werden, was zu unerwarteten selbstschädigenden bis hin zu Suizidalität oder fremdaggressiven sehr heftigen Impulsen führt.

Sie führt mehrere Etappen an:

1 die negativen Emotionen und stressauslösenden Situationen erkennen, durch Einübung der inneren Achtsamkeit und Verbesserung der Introspektionsfähigkeit

2. die Gefühle zulassen und aushalten bis hin zur Annahme dieser Gefühle

3 dem negativen Gefühl etwas entgegen Setzen, eine konkrete Handlung (z.B. auf die Person, die die Emotion ausgelöst hat, zu gehen) um die Erfahrung zu internalisieren, dass man negative Gefühle überwinden und umwandeln kann.

Chiara Lubich: bietet uns einen neuen Ansatz an, der zwar seine Wurzeln im geistlichen Leben, aber konkrete psychologische Auswirkungen hat.

Sie sieht in den eigenen Grenzen mit starker psychologischer Komponente ein wichtiges Hindernis an der Selbstverwirklichung in Beziehung zum Anderen und zeigt gleichzeitig, am Beispiel von Jesus am Kreuz, der sich verlassen fühlt, dass das Annehmen und Überwinden dieser Grenzen möglich ist. In seiner Passion scheint er Gott und sogar sich selbst verloren zu haben denn bis zu dem Augenblick war er vollständig Verkündigung, Botschaft der Liebe Gottes zu den Menschen, doch jetzt nicht mehr.

Hier hat sich Jesus vollständig mit dem Menschen und seiner Zerbrechlichkeit identifiziert.

Lubich bemerkt, dass im Schrei „Mein Gott, mein Gott, warum hast du mich verlassen?“ ein Schlüssel, ein anderer Ansatz der Psychologie liegen könnte.

Er ist die Person dessen, der fragt: „warum?“ und somit die dramatisierte Frage stellt. Er ist Abbild aller menschlichen und sozialen Ereignisse, Gegebenheiten und Erfahrungen in denen das Individuum die ganze Tragik und Dramatik seiner Existenz erfährt. Der Mensch in Krise, ist wie ein Gefangener, ohne Möglichkeit zu agieren, er kann sich selbst nicht mehr erkennen bis zum vollständigen Verlust seiner selbst.

Chiara erinnert jedoch, dass Jesus der Verlassene am Kreuz seinen unendlichen Schmerz überwunden hat, als er ausruft: „In deine Hände Vater, lege ich meinen Geist!“

Er also kann Modell sein, wie das Hinderniss, der Irrtum, die Niederlage zu überwinden ist.

Um mit jeder Art der Schwierigkeit oder Schmerzes umzugehen, schlägt Chiara Lubich ein fast könnte man sagen psychoedukatives Programm, eine Stufenleiter vor, in dem wir einige psychologische Aspekte wieder finden, die einer Vertiefung wert wären.

Hier weise ich nur auf einige Punkte hin:

Die Bereitschaft die eigene Begrenztheit und Zerbrechlichkeit anerkennen: Lubich nennt das: Den Schmerz erkennen, wahrnehmen, so wie er ist, ohne zu analysieren, zu rationalisieren oder abzublocken.

In einem nächsten Schritt: dem Schmerz einen Namen geben, das bedeutet eine Begegnung, heißt eine neue Freiheit finden, weil ich Distanz bekomme. Ich bin nicht mehr ausgeliefert und erdrückt.

Lubich lädt weiter dazu ein den begegneten Schmerz vollständig anzunehmen, fast ihn zu umarmen, an sich zu ziehen und so aus jedem Hindernis ein Sprungbrett zu machen, nach dem Vorbild des verlassenen Jesus, der obwohl er die vollständige Niederlage erlebte, seine ganze Hingabe und Liebe beweist: nämlich sich neu ganz dem Vater anzuvertrauen, auf den er seine Existenz gründet.

Was heißt das für unser Gebiet?

Was man sich zu eigen macht, stösst man nicht weg, grenzt man nicht aus, sondern ist erlaubt, anerkannt. So ist das Leid nicht mehr ein Gewicht, das man hinter sich her schleppt, sondern findet neue Bedeutung.

Der Mensch kann entdecken, was wirklich zählt, er ist nicht mehr allein sondern findet sich vereint mit allen Menschen die wie er Schmerz, Ängste und Leid kennen.

In dieser Weise entwickelt sich etwas wie Solidarität und Geschwisterlichkeit und der Same der im Inneren des Menschen wohnt, kommt immer mehr ans Licht.

Dieser Jesus in seinem Schrei der Verlassenheit ist für Chiara Lubich ein Modell und mögliche Antwort auf viele Wunden und Traumen des Einzelnen aber auch der Gemeinschaft.

Es ist bereits erprobte Erfahrung, dass wer Krisen und schmerzliche Situationen so zu bewältigen sucht, eine größere innere Freiheit findet. Man überwindet leichter innere Schemata und ist weniger abhängig von äußeren Faktoren. Zwischenmenschliche Beziehungen können in größerer Tiefe gelebt werden.

Man kann annehmen, dass jeder Schmerz, jede Krise, die angenommen und verwandelt wird, Unwichtiges und Überflüssiges im Leben überwinden, und den Samen, diese Botschaft, die unverletzlich im Individuum lebt mehr zum Ausdruck bringen lässt. Die Negativität, das „Nicht sein“ wird so zum „Sein“, zur Positivität und bringt den Menschen dazu, immer mehr er selbst zu sein.