

Die „Top Ten“ der häufigsten Fragen

(Elisabeth Lukas)

Eine mir befreundete Ärztin hat die sozialen Medien nach den am häufigsten gestellten Fragen „an die Psychologie heute“ durchforstet. In ihrer recht umfangreichen Zufallsstichprobe haben sich zehn Schwerpunktthemen in folgender Reihenfolge herauskristallisiert:

1. Depressionen
2. Arbeitsüberlastung
3. Familiärer Unfriede
4. Versagenserlebnisse
5. Erziehungsprobleme
6. Abhängigkeiten
7. Alt und schwach werden
8. Entscheidungskonflikte
9. Konkurrenzdruck
10. Loslassen müssen.

Die genannten Themenkomplexe spiegeln offenbar große Sorgen und Bedrängnisse der Menschen unserer Zeit wider. Deshalb habe ich für alle Ratsuchenden diesbezügliche Kurzinformationen zusammengestellt.

Depressionen

Aus fachlicher Sicht herrscht zum Thema „Depression“ eine Menge Verwirrung. Mancherlei Unbehagen, Niedergeschlagenheit oder Schüchternheit wird vorschnell als Depression bezeichnet. Melancholische Charakterzüge oder introvertiertes Verhalten werden bedenkenlos Depressionen zugeordnet. Dabei ist es durchaus normal, wenn man nicht alle Tage fröhlich ist bzw. bei Ärgernissen und Unzufriedenheiten auch einmal den Kopf hängen lässt. Lachen und Weinen wechseln im Leben ab, wobei die Gründe zum Lachen eher

in der Minderheit (und umso kostbarer) sind. Dass bei ernsthaften Gründen zum Weinen oft leichtfertig nach Antidepressiva verlangt wird und solche auch verschrieben werden, ist ein Unfug. So wie unser Körper mit Selbstheilkräften versehen ist, ist auch unsere Psyche gut ausgestattet, um mit allfälligen Belastungsfaktoren fertig zu werden. Nimmt man ihr diese „Arbeit“ bei jedem Anlass medikamentös ab, verlernt sie es, ihre Ausstattung zu gebrauchen.

Von einer Depression im klinischen Sinne zu sprechen, ist erst erlaubt, sobald sich die Psyche nicht mehr selbst zu helfen weiß, das heißt, wenn eine *Krankheit* vorliegt. Wobei das Zentrum der Depressionskrankheit in ganz verschiedenen Regionen des Menschseins gelagert sein kann. Es ist Aufgabe des Facharztes, sorgfältig zu eruiieren, um welche Art von Depression es sich bei einem Patienten handelt, und ausschließlich im Falle einer diagnostizierten *unipolaren oder bipolaren Störung* zum Heilmittel Antidepressivum zu greifen. Unter solchen Störungen sind (vereinfacht ausgedrückt) Unregelmäßigkeiten bei der Ausschüttung von Neurotransmittern an den Synapsen der Nervenbahnen zu verstehen, die dazu führen, dass – unipolar – in Abständen Depressionsphasen auftreten, die keinerlei Zusammenhang mit den äußeren Umständen eines Patienten haben. Setzen dazwischen gelegentlich auch manische Phasen ein, spricht man von bipolar. Ob es Auslöser für solche „Entgleisungsphasen“ gibt, ist Deutungssache. Insbesondere Verwandte und Bekannte der Patienten tendieren dazu, irgendwelchen unangenehmen Ereignissen die Schuld daran zu geben, dass die Krankheit (erneut) ausgebrochen ist, aber Nachweise gibt es dazu nicht. Dafür zeigen Statistiken auf, dass es sich um eine Erbkrankheit handeln dürfte, die zwar Generationen überspringen kann, aber bestimmte Familien wiederholt heim sucht.

Anders liegen die Dinge bei sogenannten reaktiven Depressionen, für die es nicht bloß einen Auslöser, sondern einen echten Trauergrund gibt. Aber Vorsicht: Damit ist kein natürlicher Trauerprozess gemeint. Trauern ist wichtig und richtig, wenn man z. B. eine nahe-

stehende Person verloren hat, oder von sonst einem schweren Schicksalsschlag getroffen worden ist. Einst Geliebtes und Wertvolles soll ja nicht vergessen, sondern im Herzen aufbewahrt werden; und dafür sorgt die Trauer. Sie hält die Verbindung zum Verlorenen und das Bewusstsein seines Wertes aufrecht. Leider kommt es jedoch vor, dass jemand aus seiner Trauer heraus in eine Art seelische Erstarrung gerät. Wie ein Einsiedlerkrebis zieht er sich in ein Schneckenhaus zurück und sagt: „Wenn ich das Eine nicht haben kann, das Eine, das mir lieb und teuer war und das ich verloren habe, dann will ich gar nichts mehr haben! Dann kann niemand mehr mit mir rechnen! Dann interessiert mich nichts mehr auf der Welt!“ Speziell gefährdet für eine solche reaktive Depression sind Personen, die von vornherein ihr ganzes Glück auf dieses Eine gebaut haben, das ihnen nun genommen worden ist. Einseitige Wertbezüge und Wertüberschätzungen rächen sich. Denkt zum Beispiel eine Frau: „Ohne meinen Geliebten kann ich nicht leben“, hat sie bereits die Wurzel für einen späteren Zusammenbruch gelegt, falls ihr Schatz sie verlassen sollte. Oder denkt ein Mann: „Meine Firma bedeutet alles für mich“, stellt er sich selbst an den seelischen Abgrund, falls seine Firma verkauft werden müsste.

Den Personen, die sich in reaktiven Depressionen eingekerkelt haben, helfen Antidepressiva logischerweise nicht. Was sie benötigen, sind Einsichten und Trost. U. a. die Einsicht, dass uns alles Begehrte nur geliehen ist – für eine gewisse Spanne Zeit. Und den Trost, dass es *auch nach dessen Verlust* beglückend gewesen ist, dass sich jenes Beglückende immerhin eine Spanne Zeit lang unserem Leben dargeboten hat. Sobald sich die Dankbarkeit an die Trauer anschmiegt, geht ein Aufatmen durch die Seele. Wenn dazu noch die Erkenntnis tritt, dass kein irdisches Gut überbewertet werden darf, ist ein Stück Stabilität zurückgewonnen.

Daneben gibt es eine dritte Variante an klinischen Depressionen, nämlich die von Viktor E. Frankl so benannten *noogenen Depressionen*. Bei ihnen könnte man den Slogan der reaktiv Depressiven

„Alles (= mein Geliebtes) *oder* nichts“ in den flapsigen Spruch „Alles *ist* nichts“ verkehren. Der Ausdruck „noogen“²⁰ weist darauf hin, dass es sich bei diesem Krankheitsbild nicht primär um eine see-lische Baisse, sondern um eine verknöcherte geistige Frustration handelt, um eine chronische Werteleere im Leben, dem der Betreffende keinen Sinn mehr abzuringen weiß. In den meisten Fällen ist weit und breit kein Schicksalsschlag zu orten. Im Gegenteil, die noogenen Verstörungen werden oft zu den Zivilisationsschäden gezählt, weil sie sich in allzu günstigen Lebenslagen häufen. Die Kranken fühlen sich gelangweilt, angeödet, verbringen ihre Tage stumpf und freudlos, und fragen sich, wozu sie überhaupt da sind. Nichts weckt ihr Interesse, keine Initialzündung setzt sie in körperliche, emotionale oder geistige Bewegung. Eine dickwandige Gleichgültigkeit verhärtet sie gegenüber den Anliegen der Welt. Auch hier sind Antidepressiva nutzlos. Nur eine Reaktivierung ihrer Wertesensibilität sowie eine nachhaltige Korrektur ihrer Lebensphilosophie holen sie aus der Krise. Speziell die Franklsche Logotherapie hält für solche Patienten die richtigen Argumente parat, um sie über die Schiene der Sinnsuche und notfalls auch über existentielle Erschütterungen aus ihrer Lethargie herauszureißen und von ihren Frustrationen zu heilen.

Arbeitsüberlastung

Treffen sich zwei Bekannte auf der Straße und tauschen sie die Frage aus, wie es dem jeweils anderen gehe, dann klingt in den Antworten alsbald durch, dass es ihnen zwar nicht schlecht gehe, aber – „man habe halt gar so viel Stress“. Es gehört sichtlich zum guten Ton, mit Arbeitsüberlastung zu punkten. In Wirklichkeit ist dies ein Minuspunkt, und nicht nur aus gesundheitlicher Perspektive. Ständige Ar-

²⁰ Das griechische Wort „nous“ bedeutet „Geist“.

beitsüberlastung bedingt einen Ausfall an nachdenklichem und Kurs prüfendem Innehalten im täglichen Getriebe, und dies mit drastischen Konsequenzen.

Vielen Erhebungen zufolge wünscht sich das Gros unserer Gesellschaft mehr Ruhe und Entspannung. Dies ist ein legitimer Wunsch, aber seltsam: Dasselbe Gros halst sich in der arbeitsfreien Zeit eine Menge Beschäftigungen auf, von Shoppingtouren bis zu langen Autofahrten und Reisen, vom Internet-Surfen bis zum stundenlangen Konsumieren von Filmen, vom überagilen Partyzauber bis zum Besuch diverser Events. Die Unruhe, die man beklagt, steckt häufig in der eigenen Brust und in einem eher auf Zerstreung als auf innere Sammlung gemünzten Lebensstil. Wirkliche Ruhe in Stille, ohne Berieselung *von* außen und ohne Ablenkung *nach* außen (Smartphone oder Tablet wischen etc.) wird fast nicht mehr ertragen. Daran sind die aufgewählten Menschen unserer hektischen Zeit nicht gewöhnt. Dafür müssten sie eine Weile still in einer Ecke sitzen und meditieren. Oder einem Flussufer entlang schlendern und den Wassern nachblicken. Oder abends zum Firmament aufschauen und sich vom Sternengeglitzer berühren lassen. All das ist insbesondere den Städtern fremd geworden.

Warum das Fehlen solcher Ruhe- und Sammlungspausen im täglichen Einerlei drastische Konsequenzen nach sich zieht, ist rasch erklärt. Zum einen pflegt sich der Organismus, der nicht für Dauerlauf und Multitasking ausgerüstet ist, Pausen zu erzwingen. Das Gehirn senkt seine Konzentrationsfähigkeit und schaltet auf Müdigkeit. Die Psyche schreit nach Betäubung und Abschalten, nicht selten mit Hilfe von Alkohol und Co.

Zum anderen verliert die geistige Person ihren Kontakt zu ihrer innersten Stimme, die ihr erzählt, *was wesentlich ist und was nicht*. Sie rotiert im Hamsterrad und überlegt nicht mehr, welche Fortsetzung ihrer Routinen überhaupt noch sinnvoll ist, und welche nicht mehr. Die kluge Metapher des Bestsellerautors Stephen Covey „Schärfe die Säge“ bringt dieses Stadium perfekt zum Ausdruck.

Man quält sich beim Baumfällen mit unbrauchbar scharfger Säge weiter und weiter, weil man „keine Zeit damit verlieren möchte, sie zu schärfen ...“

Das heißt, eine Arbeitsüberlastung (sollte eine solche vorhanden sein) ist in den arbeitsfreien Stunden *unbedingt auszugleichen*. Wir finden in den westlichen Kulturen einen Drang zum schöpferischen Handeln, was an und für sich nicht falsch ist, denn Schöpfungskraft ist geradezu ein Marken- und Kennzeichen des menschlichen Wesens. Aber „allzu viel“ bewährt sich nirgends. Außerdem ist es genauso ein Marken- und Kennzeichen des menschlichen Wesens, schöne und hervorragende Erlebnisse würdigen und genießen zu können. Wer die Kunst beherrscht, zwischen intensiven Arbeitsphasen köstliche Erlebnisminiaturen (Wandern im Wald, Träumen im Duftbad, zarte Musik hören, niveauvolle Geschichten lesen, erbauliche Gespräche führen u. ä.) einzuschleusen, ist gegen die üblen Auswirkungen eines Arbeitsdrucks schon fast immun. Wenn er sich dann noch gelegentlich eine absolute Stillepause gönnt, wird ihn kein Burnout-Kollaps jemals erwischen.

Vielleicht ist ein Grundsatzwort zum Stress-Begriff angebracht. Hans Selye, sein Begründer, hat ihn als die *Würze des Lebens* bezeichnet. Für ihn war Stress der Impuls, innovative Lösungen für sich anbahnende Probleme zu entwickeln und solcherart die eigene Reifung voranzutreiben. Später wurde der Stress-Begriff zunehmend mit negativen Assoziationen verknüpft und zum Belastungsfaktor reduziert. Die Unterscheidung zwischen förderlichem Eustress und krankmachendem Distress hat sich in der Öffentlichkeit nicht durchgesetzt. Dabei liegen beide meilenweit auseinander. Der Eustress begleitet die gesunde „noodynamische Spannung zwischen Sein und Soll“, wie Frankl es ausgedrückt hat, wenn man sich einer selbst gewählten Aufgabe mit Enthusiasmus widmet. Der Distress hingegen haftet dem Bedrohungsaspekt an, der auftritt, sobald man sich einer Aufgabe nicht gewachsen fühlt, die einem aufgebürdet wird. Während Bejahung und Überzeugung den Eustress anfeuern, bläht (ver-

meintliche oder begründete) Angst vor dem Scheitern den Distress auf.

Grundsätzlich jedoch gilt: *Niemandem ist etwas abverlangt, was er nicht leisten kann*. Er soll es sich nicht selbst abverlangen, er soll es sich nicht von irgendwelchen Autoritäten überstülpen lassen, und er soll es schon gar nicht in Verblendung für unabwendbar notwendig halten. Ich bin nicht blind für starke Sachzwänge, die manche Personen in ein straffes Korsett pressen, bzw. für verzwickte Situationen, in denen man keine Ahnung hat, wie man mit ihnen fertig werden kann. Trotzdem bleibt die Regel in Kraft: *Der Anruf des Lebens überfordert uns nicht*; einzig Zumutbares wird uns zugemutet. Was also im Notfall tun? Jetzt ist die Stille bitter nötig! Sich von sämtlichen Störeinflüsterungen abschirmen und in sich gehen. Den Weisungen der inneren Stimme lauschen. Abwägen, was wirklich „das Unsrige“ ist, wofür wir (unseren Fähigkeiten entsprechend) sinnvollerweise „gemeint“ sind ²¹. Wenn wir das erkannt haben, können wir es bejahen, und sei es noch so schwierig. Indem wir uns ins Bewusstsein heben, dass wir *unser eigener Auftraggeber* sind, schälen wir uns aus jeglichem Fremdbestimmtsein heraus. Möglich, dass andere Menschen dieses und jenes von uns erwarten, aber das soll uns nicht beirren. Geben wir ihnen Recht, übernehmen wir die uns angeordnete Mission. Geben wir ihnen nicht Recht, wählen wir beharrlich eine Alternative. Wir dürfen uns gerne um unser Bestes bemühen, aber bitte – im *eigenen Auftrag*, dem „Sinnauftrag“ abgelauscht.

Sollte Gewalt mit im Spiel sein, können wir uns natürlich nicht wehren. Aber auch sehr dominante Chefs und Bosse haben inzwischen gelernt, dass die Leistungen ihrer Untergebenen überall dort verflachen, wo sie gegen deren inneren Widerstand erbracht werden. Dasselbe geschieht, wenn wir selbst gegen unseren ehrlichsten Willen handeln. Sagen wir äußerlich Ja und innerlich Nein zu einer Tätigkeit, wird diese schlecht getan. Daran ist dann nicht ein mit ihr

²¹ „Meaning is what is meant“, wie die Amerikaner sagen!

verbundener Stress schuld, sondern unsere seelische Zerrissenheit. Besitzt hingegen eine Tätigkeit unser äußeres *und* inneres Ja, flitzt sie uns sozusagen von der Hand, und sei sie noch so stressig. Zusammenfassend lässt sich daher sagen:

Was sinnvoll ist, schadet uns nicht, auch wenn es mit enormen Anstrengungen verbunden ist. Und was nicht sinnvoll ist, ist auch dann nicht bekömmlich, wenn es leicht zu erledigen wäre.

Familiärer Unfriede

Die modernen Gesellschaften entwickeln sich (im Schneckentempo) in Richtung „Gleichberechtigung der Frauen“. Obwohl diese Entwicklung äußerst begrüßenswert ist, hat sie nicht nur Vorteile in ihrem Gepäck. Viele Frauen reiben sich zwischen Arbeit und Familie, zwischen Karriere und Mutterschaft auf. Die Suche nach lindernden Kompromissen wird zum Abenteuer für die Erwachsenen und zum Würfelspiel für die heranwachsenden Kinder, auf deren Rücken jedes Misslingen der elterlichen Kompromissuche narbige Spuren hinterlässt. Politisch zeichnen sich diesbezüglich nur minimale Lösungen ab. Man kann zwar Quotenzahlen einführen, um Frauen den Weg ins männerdominierte Management zu ebnen, und parallel dazu die Anzahl der Kinderbetreuungsplätze aufstocken, aber eine anwesende Mutter ist – zumindest für Kleinkinder – doch mehr als ein Betreuungsplatz. Damit will ich nicht sagen, dass wir auf veraltete Familienmuster zurückgreifen sollten. Ich will nur festhalten, *dass Kinder einige Opfer ihrer Eltern wert sind*, und dass mancher Wunsch von Vater oder Mutter zurückzustellen ist, um Kindern jene Geborgenheit und Nestwärme zu gewähren, die sie in den frühen Jahren zu ihrer Entfaltung brauchen. Selbst die Anschaffung eines Haustieres zieht Verpflichtungen nach sich! Um wie viel mehr noch appelliert doch die Geburt eines Kindes an die Verantwortlichkeit seiner Erzeuger!