

## Essay am Samstag

# Michael Lehofer über die Kunst, sich nicht unterkriegen zu lassen

Wie turmhohle Wogen brechen große Krisen über uns herein. Existenzangst macht sich breit. Wir sollten uns davon nicht mitreißen lassen. Denn am schönsten ist das Leben im Hier und Jetzt. Von Michael Lehofer | 06.30 Uhr, 12. März 2022



© Margit Krammer/Bildrecht Wien

Seit einigen Jahren schaufeln sich mitten in ein vermeintlich unbeschwertes, fast kindlich anmutendes Lebenszenario der Unverletzlichkeit bedrohliche Krisen ihren Weg in unser Bewusstsein. Sie brechen wie große Wellen über uns herein. Es begann mit der großen Finanzkrise. Dann kam die Migrationskrise. In dieser war erstmals eine Spaltung der Gesellschaft festzustellen. Das ist bedauerlich. Denn gerade in einer kritischen Phase sind die Mitglieder der Spezies Mensch ganz besonders aufeinander angewiesen. Erstaunlicherweise waren und sind die soziologischen Sollbruchstellen in den darauffolgenden gesellschaftlichen Herausforderungen weitgehend die gleichen geblieben. Die Krise ist austauschbar. Die dafür und die dagegen sind, bleiben die gleichen.

Durch Umweltkatastrophen und Kinderproteste konnten wir folglich die sorgsam verdrängte und verleugnete Klimakrise, die ja schon lange wie ein Damoklesschwert über uns hängt, nicht mehr übersehen. Das veränderte zwar noch nicht maßgeblich unser reales Leben. Es begann sich jedoch ein Schatten der Unbehaglichkeit über uns zu legen. Irgendwie fühlte sich der Tanz des Lebens plötzlich an wie der Tanz auf der Titanic. Die Bedrohung macht die Glieder schwer.

Als dann die Pandemie kam, rückte die Idee der Klimakrise spürbar in den Hintergrund. Das liegt an dem psychologischen Prinzip der Hierarchie von Ängsten. Die größere Angst verdrängt die kleinere. Auf Seuchen waren wir jedenfalls nicht eingestellt. Die Einschränkung der Persönlichkeitsrechte zugunsten der Gemeinschaft irritiert und schmerzt den überindividualisierten, nicht ganz über den Dekadenzverdacht erhabenen Zeitgenossen mitunter sehr. Apostel und Gegenapostel, die ihre jeweilige Lösung des Pandemiedilemmas verkündeten, fielen gewöhnlich durch kein sehr liebevoll durchdachtes, konsistentes und nachhaltiges Narrativ auf. Was dabei herauskommt, nennt man in der Psychiatrie eine psychotische Kommunikation: Man spricht scheinbar miteinander, aber eigentlich spricht jeder seinen eigenen Text.

Dann kam der Krieg in Europa. Es ist schön, zu sehen, wie uns in diesem Zusammenhang eine Epidemie von Mitgefühl erfasst. Ungeachtet dessen ist der Krieg eine Manifestation des Bösen im Menschen. Er ist die perfekte Inszenierung von Hass. Hass ist ein Gefühl, das uns und andere informiert, dass wir jene vernichten wollen, die die Vorstellung stören, die wir für das Konstrukt unseres eigenen Lebens brauchen. Hass erschreckt uns zutiefst, zumal er uns in den Grundfesten bedroht.

Alle Krisen bereiten uns Angst. Das ist ganz normal. Denn sie sind Lebenssituationen, in denen man sich sagt: Ich kann mir nicht vorstellen, wie es weitergehen kann. Letztlich ist eine Krise immer eine Existenzbedrohung. Es geht dabei um Leben und Tod.

**Die Hoffnung stirbt zuletzt, heißt es. Sie stirbt deshalb zuletzt, weil sie für uns unverzichtbar ist. Es ist für uns extrem unangenehm, wenn die Realität unsere Hoffnungen in Frage stellt. Unsere Identität ist dem Wesen nach eine hoffnungsvolle**

Soweit sind wir noch nicht. Was uns jetzt zumeist bedroht, ist die Unsicherheit uns unsere eigene Zukunft vorzustellen. Die Zukunftsangst scheint seltsamerweise in der Regel bedrohlicher als eine konkrete Angst in der Gegenwart zu sein. Doch auf konkrete Ängste im Jetzt können wir reagieren und so zumindest die Imagination einer Selbstwirksamkeit entwickeln. Wir können die Idee aufbauen, unser Leben doch irgendwie im Griff zu haben. Vor der Zukunftsangst sind wir jedoch gelähmt wie die Maus vor der Schlange.

Die beiden gängigsten Schutzmuster gegenüber der Zukunftsangst sind der Rückzug, ein phobisches Vermeidungsverhalten, und das Flüchten in eine bizarre, paranoide Parallelwirklichkeit. In beiden Welten ist der Betroffene durch eine ihn verändernde Begegnung nicht zu erreichen. Es dringt nur durch, was bestätigt. Das konnte man in den letzten Jahren sehr schön beobachten, besonders während der Pandemie.

Die Zukunftsangst kann man in zwei Arten differenzieren. Die eine Angst ist die Angst vor einer unbekanntem, schlechten, unglücklichen Zukunft. Die andere Angst ist die Angst vor dem Verlust der Zukunft, vor dem Verlust unserer Existenz. Die beiden sind nur auf den ersten Blick unterschiedlich. Grundsätzlich sind wir verzweifelt, wenn wir nicht imstande sind, unsere positive Selbstsicht in die Zukunft zu projizieren.

Die positive Projektion in die Zukunft des Eigenen nennt man Hoffnung. Die Hoffnung stirbt zuletzt, heißt es. Sie stirbt deshalb zuletzt, weil sie für uns unverzichtbar ist. Es ist für uns extrem unangenehm, wenn die Realität unsere Hoffnungen infrage stellt. Unsere Identität ist dem Wesen nach eine hoffnungsvolle. Das gilt im Grunde genommen sogar für pessimistische Menschen. Denn der Pessimismus ist nichts anderes als der ungeschickte Versuch, sich Enttäuschungen im Leben zu ersparen. Doch leider sind Pessimisten so auf das Negative eingestimmt, dass nur das Negative im Leben auffällt und das Positive übersehen wird.

**Viele konzeptualisieren ihr Leben und sind auf Erlebniskapitalisten. Das ist einer der Möglichkeiten sein eigenes Leben zu versäumen. Denn man kann im Leben nur eines versäumen. Das ist der jetzige Moment.**

Ohne Hoffnung kann also kein Mensch leben. Daran besteht kein Zweifel. Das ist bei näherer Betrachtung sonderbar, denn unsere Hoffnungen erfüllen sich kaum so, wie wir sie haben. Nichtsdestotrotz bleiben wir Hoffnungs-Freaks. Ich wähle gerne das Beispiel, dass man als junger Mensch aus Liebeskummer lebensüberdrüssig werden kann, weil sich die Hoffnung, von einer libidinös besetzten Göttin bzw. einem Gott erhört zu werden, zerschlagen hat. Später kann es passieren, dass man die Angelegenheit umdeutet und sich nunmehr glücklich schätzt, dass es gekommen ist, wie es gekommen ist. Umgekehrt können sich erfüllte Hoffnungen als wenig appetitliche Suppe erweisen, die man auszulöffeln hat. Hoffnungen erfüllen eben selten die Hoffnungen, die man mit ihnen verbindet.

Am schönsten ist das Leben ja doch im Hier und Jetzt. Viele konzeptualisieren ihr Leben und sind auf Erlebnisgewinn aus, quasi Erlebniskapitalisten. Das ist einer der Möglichkeiten, sein eigenes Leben zu versäumen. Denn man kann im Leben nur eines versäumen. Das ist der jetzige Moment. Sorgen sind auch so eine Möglichkeit, unlebendig zu leben. Wenn man die Sinnhaftigkeit des sich Sorgenmachens analysiert, zeigt sich, dass sie sehr selten berechtigt waren, äußerst selten sogar. Meistens kommt es also sprichwörtlich anders als man denkt. Und wenn das Schlechte doch einmal eintritt, dann machen die Sorgen vorher die bittere Pille auch nicht süßer, eher im Gegenteil.

Es geht darum, im Leben unserer existenziellen Berufung gerecht zu werden. Die wirklich wichtigen Dinge des Lebens haben wir nicht im Griff. Wer das begriffen hat, ist wirklich gelassen. Gelassenheit bedeutet, sich selbst einfach leben zu lassen, mit allen Höhen und Tiefen und sich damit zu bescheiden, das Beste zu geben. Es bedeutet, sich nicht zu sehr von Hoffnungen und Sorgen dominieren zu lassen, sondern jene Sicht auf das Leben zu haben, die man Zuversicht nennt. Der Mensch mit Zuversicht fährt in seinem Leben auf Sicht. Er weiß, sein Leben ist von Anfang an bedroht und gleichermaßen auf fast magische Art beschützt. Wir sind alle Beschenkte. Und wenn uns irgendetwas, was uns im Leben geschenkt wurde, bedroht ist oder gar verloren geht, sind wir empört und gekränkt. Das ist undankbar und zeugt von einem Mangel an Weisheit.

## ZUM AUTOR



Michael Lehofer, geboren 1956 in Graz, ist Universitätsprofessor für Psychiatrie, klinischer Psychologe sowie Primar und ärztlicher Direktor des Landeskrankenhauses Graz Süd-West. Der gefragte Vortragende und Bestsellerautor ist auch als Psychotherapeut tätig. Im Styria-Verlag erschien zuletzt das Buch "Trost", das Lehofer gemeinsam mit dem Tiroler Bischof Hermann Glettler verfasst hat.