

Warum uns der Abschied von den fetten Jahren so schwer fällt

Der Wohlstand hat uns verwöhnt. Die in Unordnung geratene Welt mit ihren auf uns einprasselnden Krisen ängstigt und überfordert uns. Was tun? Etwas weniger Selbstmitleid wäre ein erster Schritt.



© MARGIT KRAMMER/ BILDRECHT WIEN

Manchmal scheint es, als ob wir alle in einer Welt leben würden, die einem dunklen Wald gleicht. Es ist gespenstisch, hinter jedem Gebüsch raschelt es. Das macht Angst. Unsere Gesellschaft wurde nachhaltig aus der Illusion der Unverletzbarkeit herausgerissen. Die gesellschaftlichen Krisen reißen nicht ab und sie werden in Resonanz von persönlichen Krisen überlappt.

Krisen sind Zustände, in denen einem die Vorstellung der Zukunft abhandenkommt. Wir alle wissen aus unserer Lebenserfahrung: Das Leben besteht aus Hochs und Tiefs. Auch unser gegenwärtiger Zustand ist selten eindeutig gut, manchmal besser, manchmal schlechter. Das Tröstliche ist: Es geht allen so und es ist eine Tatsache, dass die meisten Menschen ihr eigenes Leben kritisch einschätzen.

Angesichts der belastenden Realität beim Blick auf das eigene Leben bleibt den meisten Menschen nichts anderes übrig, als sich auf die Zukunft zu verlassen. Die Zukunft ist jener Projektionsraum, in den man alle seine unerfüllten Wünsche, Vorstellungen und Bedürfnisse legen kann. Allein, die Zukunft passiert nie so, wie wir sie erwarten! Sie ist im Großen und Ganzen eine Fortschreibung des bisherigen Lebens, wobei Ausnahmen die Regel bestätigen. Es wird auch in Zukunft schöne oder weniger schöne Erfahrungen geben, die wir wohl oder übel akzeptieren werden müssen. Eigenartigerweise ist die Zukunft nie so, wie wir sie uns vorstellen. Trotzdem bleiben wir unbeirrt dabei, an unsere persönliche Zukunft zu glauben. Wir brauchen sie, auch wenn sie offensichtlich eine Illusion ist. Die Zukunftsforscher leben von diesem Bedürfnis.

Wir haben uns in einer Sicherheit gewiegt, die der existenziellen Realität des Menschen mit seiner ganzen Verletzlichkeit und der Zufälligkeit des Daseins nicht gerecht wird.

Wenn ein Schicksalsschlag unsere Zukunftsvorstellungen vernichtet, sei es durch eine Erkrankung, ein Verlusterlebnis oder ganz allgemein durch veränderte Lebensumstände, dann sind wir verzweifelt. Verzweiflung ist der Zweifel an der eigenen Existenz. Da die Zukunftsvorstellungen wesentlich zur Vorstellung von uns selbst beitragen, zu unserer Identität, ist der Verlust dieser Vorstellung eine existenzielle Bedrohung. Die Zukunft ist eine Fiktion, aber wenn wir diese Fiktion nicht aufrechterhalten können, glauben wir, es sei alles aus.

Genau in einer solchen Situation sind wir als Gesellschaft. Es fehlt uns an Ambiguitätstoleranz. Darunter versteht man, Unsicherheit ertragen zu können. Sicherlich, wir sind durch die Prosperität der letzten Jahrzehnte verwöhnt. Ungewöhnlich fette Jahre liegen hinter uns. Wir haben uns in einer Sicherheit gewiegt, die der existenziellen Realität des Menschen mit seiner ganzen Verletzlichkeit und der Zufälligkeit des Daseins nicht gerecht wird. Exemplarisch kann man das an der Veränderung des Erziehungsstiles nachvollziehen. Noch in meiner Kindheit war eine repressive Pädagogik gang und gäbe. Noch ich habe ein Sprechverbot bei Tisch einhalten müssen, wenn sogenannte Erwachsene anwesend waren. Die „gesunde Ohrfeige“ war unhinterfragt akzeptiert.

Die Respektlosigkeit und Entwürdigung dieser Art des Umgangs mit Heranwachsenden hat Generationen geprägt. Es wurde uns vermittelt, dass wir in der Hierarchie der Menschen ganz unten anfangen müssen. Kinder waren die unterste Kaste. Nachdem das Gehirn des Menschen bis zum 20. Lebensjahr unreif und durch Lebenserfahrungen modifizierbar bleibt, hat sich die Idee des Kampfes um Anerkennung und Stellung in der Gemeinschaft bei diesen Menschen für immer imprägniert. Später kehrte sich die Erziehungsmode ins Gegenteil um. Die Erziehung wurde partizipativ. Das war ein echter humaner Fortschritt. Nicht selten übertrieb man jedoch, und die Angelegenheit bekam antiautoritäre Züge. Die Betroffenen lernten, dass sie von Anfang an überragende Bedeutung in der menschlichen Gemeinschaft besitzen, ja den Anspruch darauf haben. Man nennt das Verwöhnung.

Der verwöhnte Mensch checkt die befriedigten Ansprüche, bleibt trotzdem angesichts der Selbstverständlichkeit der Wunscherfüllung freudlos und empört sich über vermeintliche Ansprüche, die ihm nicht gewährt werden.

Der repressive Erziehungsstil inszeniert einen andauernden Minderwertigkeitskomplex, der den betroffenen Menschen das Leben im eigentlichen Sinn verunmöglicht, in einem Überlebensmodus festzurrt. Dementsprechend ist der Herzinfarkt im zynischen Sinn die idealtypische Folge einer solchen Lebensinszenierung. Der antiautoritär erzogene Mensch kann sich im Gegensatz dazu nie finden (obwohl gerade er ein Individualitätsfanatiker ist), sucht wie im Dunkeln nach Identität und kann sie nicht fassen. Viele Phänomene, die wir heute im gesellschaftspolitischen Kontext wahrnehmen, sind vor diesem Hintergrund verstehbar. Vor allem sind jedoch die unübersehbare Frustrationsbereitschaft und die Bereitschaft zur Empörung Resultate von Verwöhnung. Natürlich sind auch die vorhergehenden Generationen sozusagen „nachverwöhnt“. Der verwöhnte Mensch checkt die befriedigten Ansprüche, bleibt trotzdem angesichts der Selbstverständlichkeit der Wunscherfüllung freudlos und empört sich über vermeintliche Ansprüche, die ihm nicht gewährt werden. Dementsprechend erwartet er vom Staat, seiner näheren Umgebung, kurz von der Welt, dass ihm die Wünsche von den Augen abgelesen werden und seine Idee, er stehe im Mittelpunkt der Welt geistiges Allgemeingut sei.

Zwei Aspekte stechen bei verwöhnten Individuen besonders hervor: Einerseits sind sie gierig und dabei nie zufrieden, andererseits können sie sich nicht bedanken. Die heutige Politik erscheint wie ein tragischkomischer Wettbewerb, chronisch unzufriedene Menschen zufriedenzustellen zu wollen. Das ist ein völlig aussichtsloses Unterfangen. Verwöhnte Menschen bleiben immer frustriert. Dementsprechend werden das Unbehagen und der Hass auf „die da oben“ immer größer. Die Sehnsucht nach totalitären Kräften, die den eigenen aus der narzisstischen Beleidigung genährten Hass kanalisieren, steigt.

Was kann man tun? Selbstverantwortung ist in einer verwöhnten Gesellschaft außer Mode. Im Wort Verantwortung steckt die Antwort. Alexander Lowen, ein amerikanischer Psychotherapeut hat einmal formuliert: Verantwortung heißt, in Liebe zu antworten. Selbstverantwortung ist also ein Phänomen, das eine positive Beziehung zu einem selbst voraussetzt. Der Mensch, der sich jede Wohltat von der Umgebung erwartet, entwürdigt sich selbst und kann sich nicht spüren. Wir können diagnostizieren: Wir haben die Freude an der Selbstverantwortung verloren. Wie auch immer wir leben, wir werden immer Unternehmerinnen und Unternehmer unseres eigenen Lebens bleiben und der Eigenverantwortung nicht entkommen können. In meiner eigenen Lehrzeit als Psychotherapeut habe ich den Satz verstehen gelernt: Schließlich darf man nie vergessen, dass niemand auf der Welt ist, um Bedürfnisse eines anderen zu erfüllen. Die Selbstverantwortung ist die Grundlage des wunderbaren Gefühls von Selbstwirksamkeit.

Um soweit zu kommen, ist es notwendig, auf das Selbstmitleid zu verzichten. Selbstmitleid ist der goldene Weg, Selbstverantwortung zu vermeiden. Selbstmitleid ist ein Leiden, wie der Name sagt. Wenn man sich umhört, kann man allerhand Gejammer und Klage wahrnehmen. Mit diesen Ausdrucksformen drücken die Menschen hauptsächlich ihr Selbstmitleid aus. Damit verstärken sie ihr Leiden, statt ihm ein Ende zu bereiten. Gelebte Selbstverantwortung ist hingegen der Garant für ein erfülltes Leben.

© Jürgen Fuchs - 16. Juli 2023, 18:43 Uhr

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.