

Brigitte Titze

Zeitkrankheiten in der Überbietungsgesellschaft

Vortrag im Rahmen der Veranstaltung „10 Jahre Beraterausbildung nach Theo Schoenaker“ bearbeitet von Ulrike Sendelbach

Unter dem Begriff „Zeitkrankheiten“, der erstmals 1993 bei den Lindauer Psychotherapiewochen geprägt wurde, werden Zeit- und Zivilisationskrankheiten, die mit den gesellschaftlichen Bedingungen unserer Zeit zu tun haben, zusammengefasst.

Laut einer Umfrage der „Deutschen Angestellten Krankenkasse“ (DAK) aus dem Jahre 2004 gab es eine Zunahme im Bereich der psychischen Erkrankungen um 62,3% in nur 6 Jahren. Der „Spiegel“ (36/2006) zitiert eine Studie, aus der hervorgeht, dass 27% der EU-Bürger pro Jahr an psychischen Störungen erkranken. Im Laufe eines jeden Jahres, so der Spiegel-Bericht weiter, erleiden 83 Millionen Menschen mindestens eine psychische Störung wie z.B. eine Depression, bipolare Störung, Schizophrenie, Alkohol- oder Drogenabhängigkeit, Sozialphobie, Panikstörung, Generalisierte Angst, Zwangsstörungen, somatoforme Störungen oder Demenz. Neben individuellen Gründen für eine psychische Erkrankung liegen die Ursachen für diese außerordentliche Zunahme in gesamtgesellschaftlichen Veränderungen. So gibt es z.B. eine immer größer werdende Zahl von allein lebenden und /oder geschiedenen Frauen, die eine höhere Erkrankungsrate aufweisen. Es herrscht allgemein große Unsicherheit über zu erwartenden Lebensläufe, damit verbunden ist die Erwartung großer Flexibilität des einzelnen, was die Unsicherheit erhöht. Die Vereinzelung nimmt zu, Scheidungsraten schnellen in die Höhe, soziale Gewalt nimmt zu... Ausmaß und Folgen dieser Entwicklungen sind höchst variabel. Fest steht jedoch, dass die Mehrheit der psychischen Störungen sich im entscheidenden Zeitabschnitt für eine erfolgreiche gesundheitliche Entwicklung und Sozialisation einstellt – in der Kindheit und im Heranwachsendenalter. So leiden in Deutschland circa 17 Prozent aller Kinder und Jugendlichen an psychischen und psychosomatischen Krankheiten und seelisch bedingten Störungen. Hinter den so häufig gewordenen „Lernstörungen“ verbergen sich oftmals psychische Erkrankungen. Die schon genannten gesellschaftlichen Umbrüche, aber auch Erziehungsfehler, (teilweise enormer) Leistungsdruck, Arbeitslosigkeit und daraus resultierende Verarmung der Eltern – das alles sind Ursachen dieser Entwicklung.

Welche gesellschaftlichen Bedingungen begünstigen die Entstehung von psychischen Erkrankungen? Unsere Gesellschaft wird oft charakterisiert als *Konsum-Spaß-, Erlebnis- oder Mediengesellschaft*. Den anderen zu überbieten spielt eine entscheidenden Rolle – am Arbeitsplatz, in Sport und Freizeit, im sozialen und ökonomischen Statuts, an Attraktivität und Schönheit...

Werfen wir einmal einen Blick auf diese „Überbietungsgesellschaft“ und ihre Dressate (Leitlinien):

Beruf und Arbeitsplatz

„Ich muss besser, erfolgreicher, kreativer, effizienter, kompetenter sein als...“

Sport und Freizeit

„Ich muss Höchstleistungen bringen und der Sieger

sein. Meine Freizeit verbringe ich mit außergewöhnlichen Aktivitäten (Mountainbiking in Nepal, Tiefseetauchen im Pazifik, Paragliding am Mont Blanc)...

- Attraktivität und Schönheit** „Ich muss perfekt aussehen: absolut schlank, hervorragend gestylt, maximal jugendlich, um die höchstmögliche Attraktivität zu haben.“
- Gesundheit** „Ich muss meinen Körper optimal gesund und fit halten durch Ernährung, Training und Wellness.“
- Sozialer Status** „Ich muss in meinem Umfeld einen hohen Status haben und mich besser und erfolgreicher präsentieren können als...“
- Ökonomischer Status** „Ich muss es zu größtmöglichem Wohlstand bringen und demonstrieren, dass ich mir was leisten kann.“
- Soziale Beziehungen** „Ich muss möglichst viele bedeutende Freunde und Bekannte und ein interessantes und intensives soziales Leben haben.“

Das alles soll dazu dienen, unser Selbstwertgefühl zu erhöhen, unsere Minderwertigkeit zu überwinden und zu verhindern, dass wir uns „klein“ fühlen. Aber erfüllen diese Leitlinien diesen Zweck? – Nein, das merkt man, wenn man sich mit den Auswirkungen der Dressate befasst: Das Streben nach maximaler Leistung im Beruf kann zu Versagensangst und Leistungsdruck, psychophysischer Erschöpfung, Zukunftsangst, Depressionen oder Suchtproblemen führen. Der Leistungsdruck in der Freizeit

kann innere Unruhe und Stress, einen Mangel an Erholung, Zwang statt Freude und Entspannung und schließlich das Burn-out Syndrom hervorrufen. Der Versuch, Perfektion im äußeren Erscheinungsbild zu erreichen, kann zu Essstörungen (Magersucht, Bulimie), Depressionen und sozialen Ängsten führen. Das Streben nach maximaler Erfolg im Umfeld kann psychosomatische Erkrankungen, depressive Erkrankungen, Angstneurosen, soziale Ängste oder Suchterkrankungen auslösen.

All das nehmen wir in Kauf – um Sicherheit zu erlangen. Fragen wir uns deshalb doch im Adlerschen Sinne nun einmal, wie viel Sicherheit diese Gesellschaft dem Einzelnen bietet und orientieren wir uns an den Adlerschen Lebensaufgaben. Wie steht es also mit der Sicherheit im Beruf, in Partnerschaft, Ehe und Familie und in der Gemeinschaft?

Unsre aller Wunsch ist der nach einem sicheren Arbeitsplatz mit einem guten Betriebsklima. Wer in unserer Gesellschaft arbeitslos ist, der fühlt sich ohne Wert, ausgesondert, gekränkt. Diese Absinken des Selbstwertgefühls geht mit einem Gefühl von Scham einher – ich bin gescheitert, also war ich nicht gut genug, also muss ich besser sein, aber: auch eine gute Ausbildung, auch ein vorhandener Arbeitsplatz reicht heutzutage nicht mehr aus, um sich auf Dauer abgesichert zu fühlen.

Die Wahrscheinlichkeit, dass ein Kind in der Familie, in die es hineingeboren wird auch groß wird, ist heute geringer denn je. Die Scheidungsrate steigt stetig,

Patchworkfamilien jeglicher Zusammensetzung nehmen zu, es fehlt häufig ein sicheres familiäres Bezugssystem. Scheidungskinder lernen, dass sie sich auf sich selbst und auf sonst niemanden verlassen können; Alleinerziehende müssen einen Spagat zwischen Beruf und Erziehung bewältigen und haben nicht selten mit Schuldgefühlen in beiden Richtungen zu kämpfen.

Das soziale Umfeld ist auf Grund der hohen Anforderungen im Beruf an Mobilität und Flexibilität höchst wandelbar und bietet oft keine Verlässlichkeit mehr. „Angst vor der Blamage“ ist zudem häufig ein zentrales Thema im Umfeld und in der Freizeit. Das dadurch ausgelöste Schamgefühl führt zwangsläufig zu einem Rückzug aus der Gesellschaft.

Stabilität und Beständigkeit sind in einer Gesellschaft, die sich rasend schnell verändert, somit kaum zu finden. Als Adlerianer wissen wir: es geht letztlich darum, Sicherheit zu erlangen in einer unsicheren und oft als bedrohlich erlebten Welt. Jürg Willi schreibt dazu: „In einer Zeit, wo es keine verlässlichen Strukturen mehr gibt, die Sicherheit und Geborgenheit vermitteln, in einer Zeit, in der alles mit größter Geschwindigkeit wechselt und persönlicher Aufstieg und Absturz so nahe beieinander liegen, gibt es eigentlich nur etwas, auf das ich mich verlassen kann: das bin ich selbst. Ich muss körperlich fit, strahlend gesund und optimistisch aussehen, ich muss alles wissen und können oder es zumindest vorgeben, ich muss all meine Gefühle und Regungen kontrollieren und die Situation im Griff haben, - die Gesamtverhältnisse sind angetan, einen Persönlichkeitstyp zu fördern, der alle Qualitäten einer narzisstischen Persönlichkeit aufweist.“ (Lindauer *Psychotherapiewochen 1994*)

Individualpsychologen haben schon bevor der Begriff „narzisstischer Sozialisationstyp“ allgemein Verbreitung fand, immer wieder Menschen beschrieben, die, angetrieben durch ein starkes Minderwertigkeitsgefühl, kompensatorisch nach Überlegenheit und Bessersein streben und dabei in den Lebensaufgaben scheitern. Freud hat den Begriff Narzissmus übrigens 1914 in die Psychoanalyse eingeführt. Als narzisstisch werden Phänomene bezeichnet, die sich auf das Selbstwernerleben und dessen Regulation beziehen. Grundsätzlich spielen narzisstische Regulationsvorgänge bei allen Menschen eine Rolle, getreu der Adlerschen Formulierung „Mensch sein, heißt, sich minderwertig fühlen“. Vom narzisstischen Persönlichkeitstyp spricht man jedoch, wenn man Menschen meint, die als hochmütig, liebesunfähig, selbstbezogen, schnell kränkbar, gequält von Leeregefühlen und Langeweile, schwankend zwischen Größenideen und Minderwertigkeitsgefühlen, süchtig nach Lob und Bewunderung und beziehungsgestört beschrieben werden.

Für Alfred Adler stand das sogenannte „Sicherungsverhalten“ im Vordergrund, das als neurotischer Mechanismus das Persönlichkeitsgefühl absichern und erhalten soll. Gegen die empfundene Ohnmacht in der realen Welt werden Allmachtsvorstellungen gesetzt, gegen das Gefühl von Minderwertigkeit wird die Fiktion der Vollkommenheit gesetzt. Führt das drohende Gefühl von Unsicherheit und Minderwertigkeit zu Sicherungstendenzen, benötigt der Mensch ein überhöhtes Persönlichkeitsideal um seine niedrige Selbsteinschätzung auszugleichen. Künkel spricht in diesem Zusammenhang von „Ichhaftigkeit“: In einer scheinbar feindlichen und bedrohlichen oder auch unsicheren Welt wird das Interesse für die eigene Person um so stärker. Mitmenschen erscheinen als Rivalen, Konkurrenten und Feinde, die besiegt werden müssen und wenn nicht durch eigene außergewöhnliche Leistungen – also Überbietung – dann durch Entwertung.

Adler beschreibt in diesem Zusammenhang den von ihm so genannten „Überlegenheitskomplex“:

„Der Überlegenheitskomplex erscheint meist klar gekennzeichnet in Haltung, Charakterzügen und Meinungen von der eigenen übermenschlichen Gabe und Leistungsfähigkeit. Auch in den übertriebenen Ansprüchen an sich und an die anderen kann er sichtbar werden. Die Nase hoch tragen, Eitelkeiten... übertreiben männliches Auftreten bei Frauen, weibliches bei Männern, Hochmut, Gefühlsüberschwang, Snobismus, Prahlucht, tyrannisches Wesen, Nörgelsucht, die von mir als charakteristisch beschriebene Entwertungstendenz, Übertriebener Heroenkult sowie eine Neigung sich an prominente Personen anzubiedern oder über Schwache, Kranke, über Personen von geringeren Dimensionen zu gebieten, Berufsentwertung der anderen... können die Aufmerksamkeit auf einen auf zu findenden Überlegenheitskomplex lenken. (aus: Der Sinn des Lebens)

Überbietung und Entwertung sind zwei Seiten einer Medaille. Ganz neu ist jetzt im Kösel Verlag ein Buch erschienen mit dem Titel „Im Kern getroffen“ Untertitel „Attacken auf Selbstgefühl und wie wir unsere Balance wiederfinden“. Im Klappentext steht, dass immer mehr Menschen sich fragen: „Bin ich überhaupt noch wer?“ Der Angriff auf das Selbstwertgefühl finde in allen Bereichen statt. Der Autor Bernd Sprenger beschreibt die „Entwertung als eine Grunderfahrung der Postmoderne“ und das Schamgefühl als den Leitaffekt bei erlebter Entwertung.

Scham führt zwangsläufig zu Rückzug aus der Gemeinschaft, die letztlich unsere wichtigste Ressource ist. Menschen leben als Beziehungswesen und entfalten und entwickeln sich nicht aus sich selbst heraus, sondern in Beziehungen. Wir finden uns nicht im Rückzug auf uns selbst, sondern im Miteinander, in der Gemeinschaft anderer Menschen. Ein gut entwickeltes Gemeinschaftsgefühl ist nach Adler und Dreikurs der Gegenspieler zum Macht- und Geltungsstreben. Es beinhaltet ein Gefühl der Zusammengehörigkeit, Einfühlungsvermögen, Kooperation und den Einsatz für das gesellschaftliche Ganze. Ein gut entwickeltes Gemeinschaftsgefühl schützt vor den Gefahren der Überbietungsgesellschaft. In der Überbietungsgesellschaft stellen sich die Mitmenschen als Rivalen dar, die zu bekämpfen und niederzuringen sind in all jenen Bereichen, die wir angesprochen haben. Wir können sehen, dass diese Machtkämpfe und Auseinandersetzungen schon früh, d.h. im Kindergarten und in der Grundschule, beginnen und sich fortsetzen bis ins hohe Alter. Das Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln ist eine gewaltige Aufgabe, die sich Eltern, Erziehern und Lehrern stellt, den Menschen also, die mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben und die die Weichen stellen.

Die sogenannten „Zeitkrankheiten“ sind nicht grundsätzlich neuartig. Sie wurden auch in früheren Epochen schon beschrieben. Neu ist die Häufigkeit ihres Auftretens mit der Tendenz, weiter zuzunehmen. Immerhin schrieb Jürg Willi dazu schon 1994: „Psychotherapeuten müssen sich heute nicht nur mit der Frage konfrontieren, inwiefern sie das Aufkommen der gegenwärtigen Krisen nicht früher erkannt haben, sondern inwiefern sie diese Krise sogar maßgeblich begünstigt haben, freilich nicht bewusst und intendiert. Die westliche Psychotherapie hat jahrzehntelang sehr einseitig Werte wie Autonomie, Unabhängigkeit, Selbstbestimmung oder etwas weniger schön ausgedrückt den Egotrip betont. Sie ist mit gemeinschaftlichen Ressourcen, insbesondere im Bereich von Partnerbeziehungen und Familie, so umgegangen, als ob diese beliebig regenerierbar wären und unerschöpfbar zur Verfügung ständen. Überzogene Ansprüche also nicht nur an sich selbst, sondern auch an andere Menschen fördern also nicht die Zufriedenheit und das empfundene

Lebensglück, sondern tragen zu Verdrossenheit, Verbitterung und einem Leiden an sich und anderen bei.“

Zum Abschluss ein Text von Rene Schweizer: (Künstler, Kabarettist, Schauspieler, Aktionist, Erfinder und kreativer Denker):

„Es wird so viel Reklame für das Beste gemacht. Alle wollen das Beste. Das finde ich nicht sehr originell. Ich für meinen Teil schwärme für das Viertbeste. Das gibt mir ein Gefühl von Freiheit und Abenteuer und öffnet meine Brust für den Odem der weiten Welt. Anderssein, das gefällt mir, anders als alle die andern, die Olympiasieger, die Silber- und Bronzemedailengewinner. Zudem ist es eine große Herausforderung, das Viertbeste zu eruieren. Wenn ich zum Beispiel auf den Markt gehe und die Verkäuferin am Obst- und Gemüsestand frage: „Welches ist die viertbeste Apfelsorte, die Sie haben?“, dann werde ich in der Regel schon komisch angeschaut. Die meisten Kunden fragen halt nach der besten Sorte oder der preisgünstigsten. Ein Problem ist auch, wenn die Kuh nur drei Sorten Äpfel verkauft. Für solche Fälle bin ich aber gewappnet. Ich kaufe Birnen und sage mir im Stillen, dass Birnen im Prinzip auch Äpfel sind und zwar die viertbeste Sorte. So komme ich gut über die Runden.

Vor einiger Zeit hatte ich eine Herzoperation. Es sollte ein neuer Schnüsel eingebaut werden, und ich bat die Schwester darum, mir den Namen des viertbesten Arztes für diese Operation zu nennen. Sie schaute mich bloß an und ging aus dem Zimmer. Wenig später kam sie in Begleitung der hausinternen Sozialarbeiterin zurück. Diese stellte sich vor als Frau Elsemarie Maletzke, viertbeste Sozialarbeiterin der Region. Das war doch schon etwas, dachte ich, und ich war auch ziemlich zufrieden. Man muss auch eine gewisse Bescheidenheit an den Tag legen, gerade im Krankenhaus. Beim Essen hatte ich Glück. Der Koch, ein Schwarzer aus dem Senegal, dem afrikanischen St. Gallen, suchte immer das viertbeste Stück Fleisch für mich aus und legte das viertbeste Stück Brot dazu. Das machte mich richtig glücklich, und es gab auch keine Komplikationen mit der Montage des neuen Schnüsels, obwohl ich leider auf den viertbesten Chirurgen verzichten musste, da er an diesem Tag frei hatte. So übernahm diesen Auftrag der Beste, und der war auch nicht viel schlechter.“